

Răspunde printr-un cuvânt.

Cum te simți când te gândești la examene?

2. Activitate și odihnă

Dozarea efortului intelectual pentru examene și concursuri

Modalități și abilități de organizare a timpului

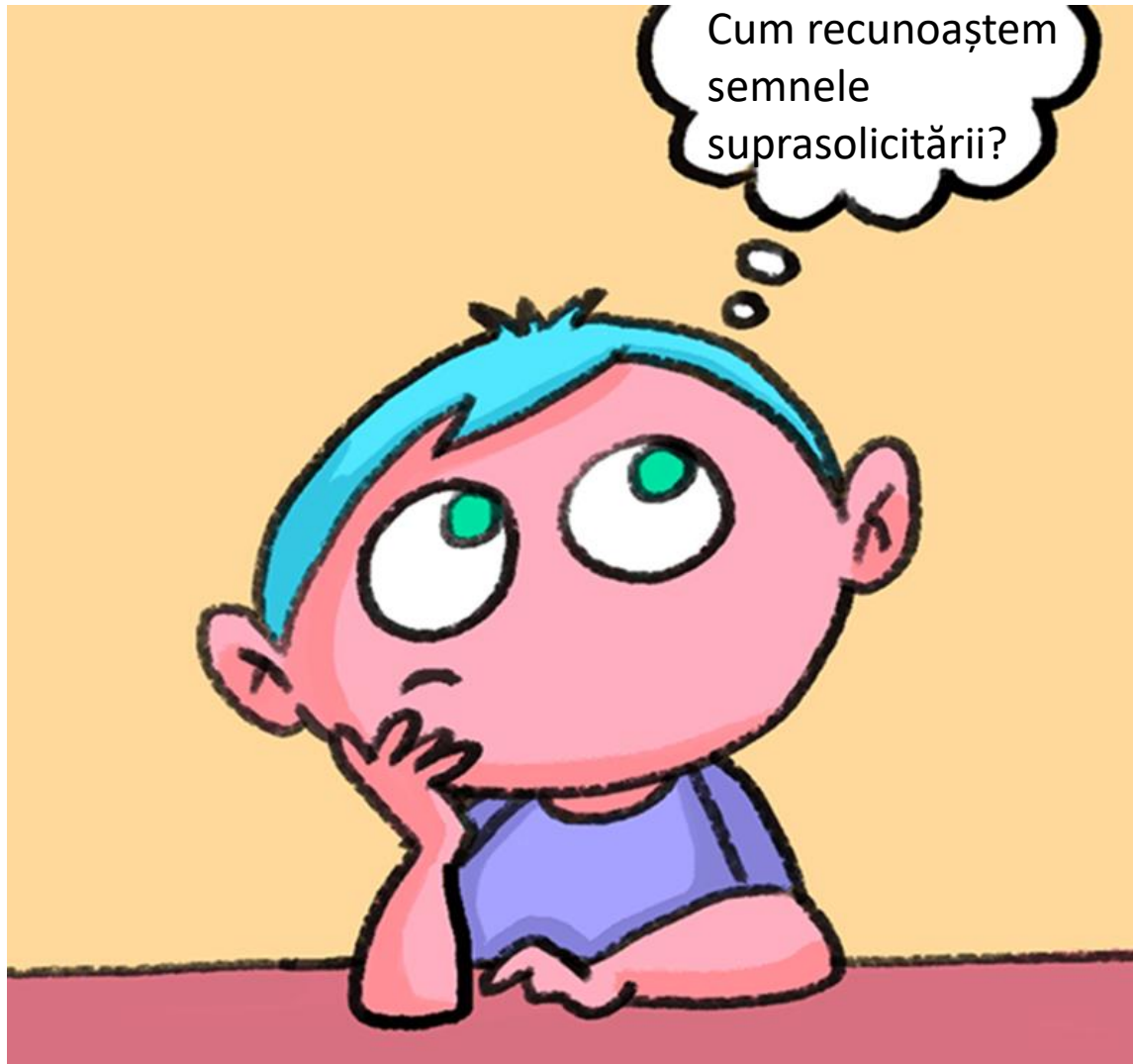
Obiectivele lecției:

- La finalul orei vei fi capabil:
- Să definești conceptul de **efort intelectual** și componentele sale.
- Să identifici **semnele suprasolicitării** în activitatea școlară zilnică.
- Să înveți modalități și abilități de **organizare eficientă a timpului**.
- Să descoperi importanța **echilibrului** între studiu, pauze și odihnă.



Ce înseamnă efort
intelectual?

- **Efortul intelectual** se referă la activitățile intelectuale pe care le desfășoară o persoană: citit, scris, calculat, memorat etc. Elevii depun efort intelectual atât la școală, cât și acasă prin efectuarea temelor.
- Activitatea de învățare solicită gândirea, atenția, memoria, care produc un grad de încordare a organismului.
- <https://www.youtube.com/watch?v=STD6YDL8Zj0>



- Oboseală severă
- Tulburări cognitive (tulburări de atenție și concentrare)
- Probleme de somn
- Apatie

Planificarea săptămânii ideale

Marcați pe fișă:

- Orele de somn
- Orele de școală
- Timpul de deplasare către școală/casă
- Timp de studiu individual
- Activități recreative
- Pauze/timp liber

- Ce observi despre cum îți împarți timpul?
- Unde ai putea face schimbări pentru a fi mai echilibrat?

Ce înseamnă să fii eficient?

MAI BINE \neq MAI MULT

A fi eficient înseamnă să muncești mai bine, nu mai mult.

Exercițiu de reflecție

Notează pe caiet:

- **Obicei bun:** Identifică un obicei pe care vrei să îl păstrezi.
- **Obicei de schimbat:** Notează ce vei face diferit de mâine.
- **Dozarea efortului:** Implementează pauze de 10 minute la fiecare oră
- **Evaluare:** Observă cum te simți la finalul săptămânii

Mesajul cheie al lecției:

Nu timpul este problema, ci modul în care îl folosim.
A învăța să îți dozezi efortul, înseamnă să ai grijă de tine.

Echilibru și succes

Succesul la examene și concursuri nu vine din nopți nedormite, ci dintr-o planificare riguroasă și respectarea nevoilor corpului tău.

"Odihna nu este timp pierdut, ci combustibil pentru inteligență."



Sursa imaginii



https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/046/705/255/non_2x/zen-meditation-landscape-calm-and-spiritual-nature-environment-stone-balance-photo.jp