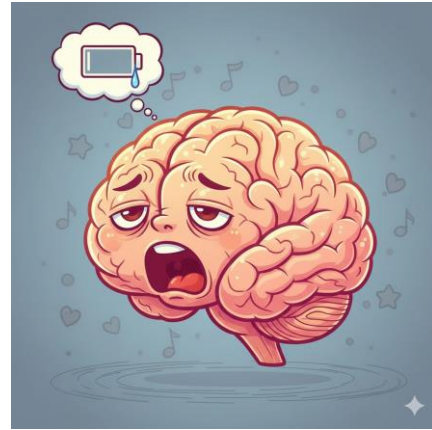



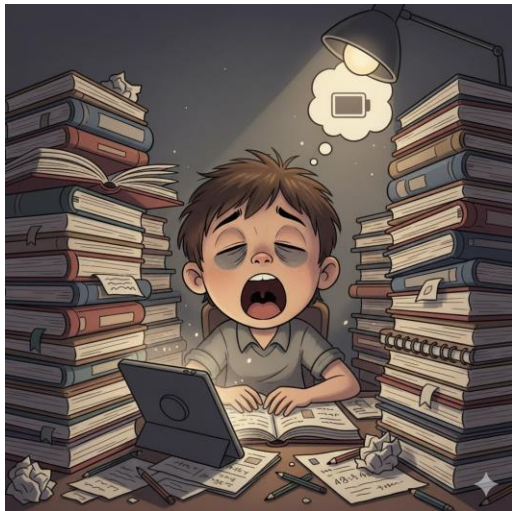
## Exercițiu de spargere a gheții: Jocul „Detectorul de Oboseală”



- **Instrucțiuni:** Profesorul rostește o serie de acțiuni sau stări. Elevii stau în picioare.
  - Dacă se simt așa când sunt **odihniți și concentrați**, fac un pas **înainte**.
  - Dacă se simt așa când sunt **obosiți sau neconcentrați**, fac un pas **înapoi**.

# Concluzie

Creierul nostru este ca o baterie!  Astăzi vom învăța cum să o încărcăm și să o folosim cel mai eficient.



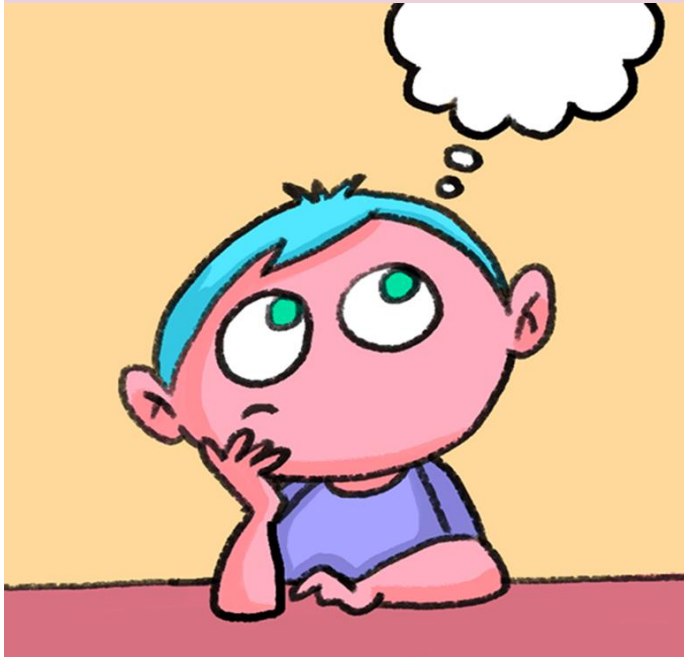
# Curba capacității de efort: zi, săptămână, lună

prof. Toader Karla

## Obiectivele lecției:

1. Elevii să înțeleagă ce este și cum funcționează **curba capacității de efort Intelectual**.
2. Elevii să identifice momentele optime de **concentrare** și când este necesară o **pauză**.
3. Elevii să aplice cunoștințele pentru a-și organiza mai eficient programul zilnic de învățare.

## Ce este curba de efort?

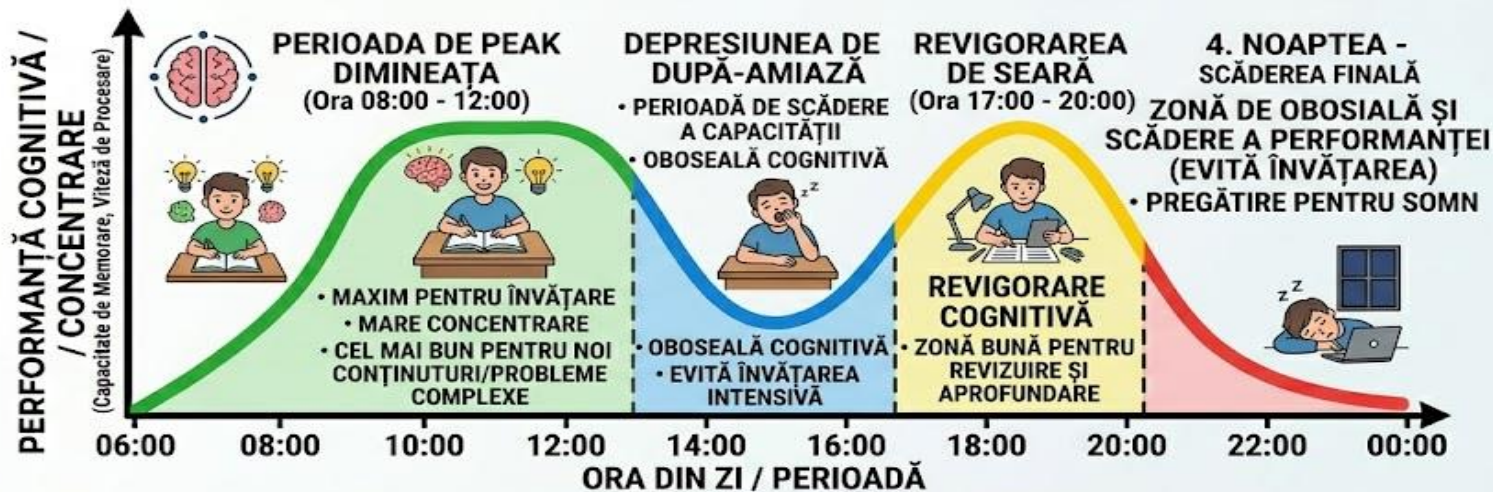


Înregistrarea variației capacității de muncă într-o perioadă de timp.

# Analizează diagrama!

## RITMUL CIRCADIAN PENTRU ÎNVĂȚARE ȘI CONCENTRARE

Variația Capacității Cognitive și a Performanței pe Parcursul Zilei



### RITM DE DIMINEAȚĂ (08:00-12:00)

- Descriere: Energie înaltă, minte clară.
- Cele mai bune: Învățare intensivă, rezolvare de probleme, memorare.
- Oboseală minimă.



### DEPRESIUNE DE DUPĂ-AMIAZĂ (13:00-15:00)

- Descriere: Scădere energie, somnolență.
- Recomandări: Pauze, odihnă scurtă, task-uri de rutină.
- Oboseală crescută.



### RITM DE SEARĂ (17:00-20:00)

- Descriere: Energie stabilă, consolidare.
- Cele mai bune: Revizuire materie, exerciții, clarificare concepte.
- Intensitate medie.



### RITM DE NOAPTE (21:00-00:00)

- Descriere: Epuizare, imposibilitate de concentrare.
- Recomandări: Deconectare, pregătire somn.
- Epuizare rapidă.

# Curba capacității de efort pe zi

- **Încălzirea (Momentul 1: 8:00-10:00):** Efortul crește. **Nu începeți cu cele mai grele teme!**
- **Vârful de performanță (Momentul 2: 10:00-12:00):** Acesta este **AURUL!** Cel mai bun moment pentru **materiile grele** (Matematică, Limbă străină, Fizică). Concentrarea este maximă.
- **Oboseala (Momentul 3: 12:00-14:00):** Nivelul scade. Nevoie de **pauză mare (masă, relaxare)**.
- **Al doilea vârf (Momentul 4: 16:00-18:00):** O mică revenire. Bun pentru **materii mai ușoare** sau **activități creative** (Desen, Muzică, Biologie).
- **Declinul Final (Momentul 5: După 19:00):** Efortul scade rapid. Timp pentru **relaxare și somn**.

# Curba efortului săptămânal/lunar

- **Săptămână:** Efortul crește de la **Luni** (început) până la **Miercuri/Joi** (vârf), apoi scade spre **Vineri** (oboseală), cu un platou jos în **weekend** (recuperare)
- **Lună:** Capacitatea de efort poate fi influențată de **vacanțe** (creștere după) și de **perioadele de testare** (scădere datorată stresului).

# „Regula 50/10”

- Pentru a menține Curba de Efort sus, avem nevoie de pauze.
- **Regula de aur:** 50 de minute de lucru concentrat,
- 10 minute de pauză activă.



# Atelier: „Programul ideal al bateriei”

**Reorganizează programul școlar** ținând cont de curba capacității de efort dintr-o zi/săptămână.

**Planifică sarcinile dificile** (matematică, fizică, biologie/sisteme complexe) în intervalul optim de dimineață sau după-amiaza devreme (17:00).

**Aplică regula pauzelor de 10 minute** la fiecare 45-50 de minute de învățare pentru a preveni căderea bruscă a curbei de efort.

**Evită învățatul nocturn** (după ora 21:00), când capacitatea de stocare în memoria de lungă durată tinde spre zero din cauza secreției de melatonină (hormonul somnului).

# Concluzie

- Dacă nu facem pauze, ce se întâmplă cu curba de Efort?

Nu este suficient să înveți *mult*, ci să înveți **inteligent**, respectând ritmul natural al creierului tău!

- **Temă pentru acasă (Opțional):** Timp de o săptămână, să vă notați pe o foaie, la finalul fiecărei zile, care a fost ora la care v-ați simțit cel mai concentrați (Vârful tău personal de efort).

