

Citiți lecția din manual: *Echilibrul dintre activitate și odihnă*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Echilibrul dintre activitate și odihnă

1. Despre odihnă

- nevoia de odihnă nu este un lux, ci o necesitate, corpul și mintea noastră având nevoie de perioade de recuperare pentru a funcționa optim;
- odihna nu înseamnă doar somn sau lipsa activităților, aceasta putând lua forme multiple precum: cititul, plimbările în natură, meditația, petrecerea timpului cu prietenii și familia sau practicarea unui hobby;
- lipsa odihnei afectează negativ toate aspectele vieții noastre: oboseală cronică, slăbirea sistemului imunitar, probleme de sănătate pe termen lung, creșterea nivelului de stres, anxietate și/sau depresie.

2. Activitate vs. odihnă

- dacă acordăm prioritate doar activităților de la școală (teme și pregătirea pentru teste și examene), în detrimentul activităților de timp liber (întâlniri cu prietenii, mișcare, sport și petrecerea timpului în natură), acest lucru poate duce la o scădere a performanțelor școlare;
- o concentrare excesivă fie pe activități, fie pe odihnă provoacă dezechilibre, fiind esențial să integrăm activitățile din școală cu cele din viața personală;
- echilibrul dintre activitate și odihnă ne ajută să ne gestionăm eficient timpul și energia, asigurând un echilibru sănătos între școală, viața personală și îngrijirea de sine;
- modalități pentru restabilirea echilibrului dintre activitate și odihnă:
 - a. Planificarea timpului: încercăm să includem perioade de odihnă în programul zilnic;
 - b. Deconectarea digitală: petrecem timp departe de dispozitivele electronice;
 - c. Exercițiile fizice: activitatea fizică regulată nu numai că îmbunătățește sănătatea fizică, dar și pe cea mentală, ajutând la reducerea stresului și la îmbunătățirea calității somnului.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=dqONk48I5vY>

https://www.youtube.com/watch?v=v_BHqkbGcdI

Fișă de lucru: *Echilibrul dintre activitate și odihnă*

Amintiți-vă de vacanța de vară de anul acesta.

1. Ce activități obișnuite ați desfășurat?

2. În ce activități inedite v-ați implicat?

3. Ce experiențe noi v-au îmbogățit?

4. Cum v-ați relaxat/odihnit?

5. Care au fost cele mai frumoase momente?



ȘCOALA COOL
EDUCAȚIE PRIN CONȚINUT

Desenați o imagine semnificativă care să exprime în mod autentic echilibrul dintre activitate și odihnă.

BIBLIOGRAFIE:

1. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Art Klett, București, 2023.
2. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Booklet, București, 2023.
3. Boca, Cristiana Ana-Maria, Ciohodaru, Elena, Mitrofan, Luminița Doina, Călineci, Marcela Claudia, Marcinschi, Florentina, Oancea, Ana-Maria, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura CD Press, București, 2023.
4. Popa, Simona-Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2023.
5. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Daniela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Litera, București, 2023.
6. Călărășanu, Cristina, Hetel, Cătălina, Tudose, Corina Mihaela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Active Learning, București, 2023.

