

PLANIFICAREA SESIUNII PE RITMUL TĂU

Un pas important în utilizarea eficientă a timpului este **cunoașterea ritmului nostru circadian**. Ritmul circadian este un ciclu de aproximativ 24 de ore al proceselor biochimice, fiziologice și comportamentale, care ajută organismul să știe când să mănânce, când să doarmă și când să se trezească. Se consideră a fi ceasul intern al corpului și este influențat de mai mulți factori externi (lumina, temperatura și interacțiunile sociale).

Un ritm circadian sănătos este crucial pentru menținerea unei stări de bine care are un impact asupra calității somnului, dispoziției, metabolismului și imunității.

CONFORM ACESTUI CICLU, EXISTĂ 3 TIPURI DE PERSOANE



MORNING LARKS

persoanele care sunt mai eficiente în prima parte a zilei



NIGHT OWLS

persoanele care sunt mai productive seara sau târziu în noapte



HUMMINGBIRDS

persoanele intermediare, care au o energie moderată de-a lungul întregii zile

PENTRU A IDENTIFICA DIN CE CATEGORIE FACI PARTE, RĂSPUNDE LA URMĂTOARELE ÎNTREBĂRI:

La ce oră te trezești natural în weekend, fără alarmă?	înainte de 8:00	între 8-10	după 10
La ce oră simți că esti cel mai productiv?	dimineața (8-11)	după-amiaza (13-17)	seara (după 18)
La ce oră îți e mai ușor să susții un examen important?	dimineața (8-11)	după-amiaza (13-17)	seara (după 18)
Când ți-e mai ușor să te concentrezi pentru învățat?	dimineața (8-11)	după-amiaza (13-17)	seara (după 18)
Cum te simți în prima oră după ce te trezești?	foarte energic(ă), gata de treabă	am nevoie de puțin timp să mă dezmeticesc	somnoros/oasă, lent(ă), fără chef
	tip dimineață	tip intermediar	tip seară

Pentru a afla concret care este ritmul tău circadian, completează orele din zi în funcție de următoarele caracteristici:

PRODUCTIV 100%
PRODUCTIV 70%
DISTRAS
ÎNCETINIT/PASIV
OBOSIT
CU NEVOIE DE HRANĂ

După aceea, notează activitățile în care te poți implica într-o zi în sesiune, ținând cont de ritmul circadian.

ORA	ETICHETA	ACTIVITATEA
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

RECOMANDARE

Planifică sarcinile dificile în momentele de energie maximă.
la pauze scurte în învățare.
Fă-ți timp pentru somn, alimentație și relaxare.