

## Anexa 2 - Model de Activitate de *Apel la Acțiune*

Tema: Rămâneți concentrați

<b>Domeniul tematic</b>	Rămâneți concentrați		
<b>Titlul activității</b>	Provocarea „Focus Boost”		
<b>Tipul de resursă</b>	Activitate independentă		
<b>Fotografie</b>			
<b>Durata activității (în minute)</b>	60 de minute	<b>Rezultatul învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Identificați distragerile personale care împiedică concentrarea.</li><li>● Dezvoltați și aplicați strategii eficiente de gestionare a distragerii atenției.</li><li>● Creați un plan de acțiune pentru a prioritiza sarcinile și a atinge obiectivele.</li></ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Recunoașteți importanța practicilor de autoîngrijire pentru a-și menține atenția și concentrarea.</li> <li>● Demonstrați capacitatea de a rămâne concentrat în diverse contexte și situații.</li> </ul>
<p><b>Scopul activității</b></p>	<p>“Concentrarea stă la baza tuturor capacităților superioare ale omului.” Dar ce vrea să spună Bruce Lee cu această frază? Realizând această activitate independentă, veți obține informații valoroase despre cum puteți rămâne concentrat și productiv, chiar și atunci când vă confrunțați cu distrageri sau obstacole. Această activitate vă va ajuta să dezvoltați strategii și tehnici practice pentru a rămâne pe drumul cel bun, pentru a vă gestiona eficient timpul și pentru a vă atinge obiectivele. Prin implicarea în această activitate, veți face un pas important în direcția îmbunătățirii stării de bine mentale și a dezvoltării rezilienței în fața provocărilor. Așadar, dacă sunteți gata să preluați controlul asupra concentrării și productivității dumneavoastră, haideți să începem!</p>		
<p><b>Materiale necesare pentru activitate</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Stilou/creion și hârtie pentru fiecare cursant</li> <li>● Un cronometru sau un ceas pentru a ține evidența timpului</li> <li>● Fișa de lucru (care trebuie să fie pusă la dispoziția fiecărui cursant)</li> <li>● <i>Opțional:</i> o tablă albă și markere pentru brainstorming și discuții în grup.</li> </ul>		
<p><b>Instrucțiuni pas cu pas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pasul 1:</b> <i>Vi se va da o listă de sarcini care trebuie îndeplinite într-un interval de timp stabilit. Acordați-vă câteva momente pentru a examina sarcinile și a înțelege ce trebuie făcut. (Fișă de lucru pentru planificatorul zilnic)</i></li> <li>● <b>Pasul 2:</b> <i>Prioritizați sarcinile în ordinea importanței. Gândiți-vă care sarcini sunt cele mai urgente sau care au cel mai apropiat termen limită și care sarcini vor necesita cel mai mult timp și efort.</i></li> <li>● <b>Pasul 3:</b> <i>Folosiți tehnici de gestionare a timpului, cum ar fi Tehnica Pomodoro, pentru a vă ajuta să rămâneți concentrat și să evitați</i></li> </ul>		

distragerile. Aceasta presupune împărțirea muncii în intervale de lucru concentrat, urmate de pauze scurte.

- **Pasul 4:** *Lucrați împreună cu colegii dumneavoastră și împărtășiți strategii pentru a rămâne concentrați. Încurajați-vă reciproc să rămâneți concentrați asupra sarcinilor și trageți-vă la răspundere pentru finalizarea lucrărilor. (Fișa de lucru)*
- **Pasul 5:** *După terminarea activității, participați la o discuție de grup pentru a reflecta asupra experienței și pentru a împărtăși idei și strategii de gestionare a timpului și de concentrare.*
- **Pasul 6:** *În cele din urmă, folosiți resurse și sprijin suplimentar, după cum este necesar, inclusiv informații despre gestionarea timpului și stabilirea obiectivelor, pentru a continua să vă dezvoltați abilitățile în acest domeniu. Mult noroc!*

Șablon

**Continuați să stabiliți priorități!**

Obiective zilnice:

---

---

---

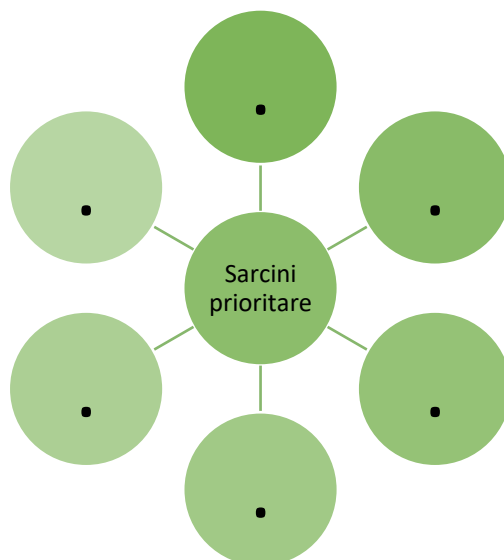
---

---

---

---

---



Sarcinile ar putea include:

- Faceți exerciții fizice timp de 30 de minute - Practicați o activitate fizică, cum ar fi joggingul, yoga sau ridicarea greutăților, timp de cel puțin 30 de minute.
- Efectuați treburile casnice: Faceți curat în dormitor, spălați vasele sau spălați rufele.
- Practicați o abilitate sau un hobby: Petreceți timp practicând o activitate sau o abilitate care vă place, cum ar fi cântatul la un instrument, pictura sau cititul.
- Studiați un subiect nou: De ce să nu încercați să învățați o nouă limbă sau să vă îmbunătățiți abilitățile de a scrie cod!