



# Els ritmes biològics

---

*Llegir per parlar, llegir per aprendre*

## Abans de llegir

Els vostres horaris laborals o familiars us obliguen a aixecar-vos d'hora?

Us costa fer-ho o us lleveu així que sona el despertador?

Heu tingut sempre els mateixos hàbits o els heu canviat en fer-vos més grans?

## Després de llegir



**1** L'autora reclama la necessitat de conèixer-nos a nosaltres mateixos. L'escola, per exemple, centra més l'atenció a estudiar què passa fora dels infants que no pas a ajudar-los a conèixer els seus sentiments i emocions. Penseu que caldria que l'escola ensenyés també als nens a saber com és el seu interior?

**2** En general, què seríeu cadascun de vosaltres, «mussols» o «aloses»? Intenteu justificar la resposta amb algun exemple de l'àmbit laboral o de les preferències a l'hora d'aprendre.

**3** Totes les persones de la vostra família tenen els mateixos ritmes biològics? Això us comporta algun problema a l'hora d'organitzar el temps lliure que voleu compartir?

**4** L'autora, al final del text, associa les dues tipologies de persones («aloses» i «mussols») a unes preferències en la manera d'actuar concretes. Hi esteu d'acord? O coneixeu persones matineres molt imaginatives i emocionals?

**5** Fixeu-vos en el títol del llibre d'on s'ha extret el fragment de text que heu llegit. A què es deu referir el terme «vampirs»? Quines activitats us «xuclen» massa temps? La lectura d'aquest llibre us podria ajudar a organitzar-vos millor?

**6** Es parla sovint que els nostres horaris són poc «europeus» i que caldria revisar-los per, entre moltes altres qüestions, llevar-nos abans i anar-nos-en a dormir més d'hora també. Estaríeu disposats a canviar d'horaris i hàbits? Els vostres ritmes biològics us ajudarien en l'adaptació o serien un problema?



# Els ritmes biològics

---

→ LÓPEZ, ROSA. *La gestió del temps personal i col·lectiu: Com detectar i combatre els «vampirs» del temps*. Barcelona: Graó, 2012.

## El principi dels ritmes biològics, o la importància d'aprendre a conèixer-se

Un aspecte fonamental a l'hora d'obtenir el màxim rendiment del nostre temps és conèixer-nos bé a nosaltres mateixos, tant a nivell físic com mental. Cada persona es mou a ritme d'un rellotge intern diferent. La majoria d'aquests ritmes són circadianis, és a dir, es repeteixen cada vint-i-quatre hores. El fet de conèixer els nostres cicles d'energia ens permetrà planificar millor les nostres activitats i optimitzar el nostre temps.

La cronobiologia és la ciència que estudia els ritmes en les funcions corporals. El rendiment diari hi adopta la forma de línia ondulada, en la qual els màxims i els mínims es donen a principi i a final de la jornada. Les ondulacions puguen gradualment en el cas dels «mussols» (persones de despertar lent i difícil, però que a la nit els costa agafar el son) , en canvi, les «aloses» (persones que es desperten amb facilitat i entren aviat en la fase d'alt rendiment) mostren un alt nivell d'energia a primera hora del matí, però amb el pas del dia el seu rendiment va baixant i tenen son a una hora primerenca. Si cadascú arriba a conèixer com es comporta el seu organisme, si sap discernir quin tipus de persona és, podrà organitzar el seu dia i les tasques que ha de realitzar de manera òptima. (...)

Les diferències individuals en els ritmes biològics i el fet que la societat tendeix a ser preferentment matutina comporten algunes diferències en la manera d'actuar de les dues tipologies. Les persones «aloses» acostumen a preferir l'experiència directa amb l'entorn i les persones «mussols» solen ser més imaginatives i emocionals.

## Preparació de l'activitat

- Llegeix el text de lectura diverses vegades i preveu les dificultats que pot tenir.
- Consulta l'apartat «Informació per preparar aquesta lectura» que trobaràs tot seguit. Obtindràs informació sobre l'autor o el tipus de text que es presenta.
- Al final d'aquesta pàgina hi ha un apartat amb enllaços a webs on, si ho vols, pots ampliar informació.
- Recorda que entre tu i l'aprenent heu de compartir un codi per quan calgui fer evident algun error durant la lectura.
- És important respondre totes les preguntes de l'apartat «Abans de llegir».

Per fer la lectura amb l'aprenent segueix les pautes que es donen en el document de presentació del material (<http://www.gencat.cat/llengua/llagirperparlar>).

Recorda que l'objectiu és llegir en parella i fer conversa a partir de la lectura.

### INFORMACIÓ PER PREPARAR AQUESTA LECTURA

L'autora del text, Rosa López, és mestra i psicopedagoga. Té molts anys d'experiència educativa ja que ha impartit classes des de l'educació infantil a la Universitat. El fragment que llegireu és d'un llibre publicat per l'editorial Graó, especialitzada en temes educatius. Està pensat sobretot per ajudar els docents a millorar la gestió del temps, tant el personal com el compartit. L'autora pretén ajudar els lectors a descobrir i evidenciar quins són els «vampirs» del temps —aquelles qüestions a què dediquem més temps del que és necessari— i a fer els canvis necessaris per fer fora aquests «vampirs».

Com que tots hem dit alguna vegada: «No faig això perquè no tinc prou temps», no anirà malament conèixer les seves reflexions.

DURADA DE L'ACTIVITAT 1h.

## Ampliació de la informació

Informació del llibre:

<http://www.grao.com/llobres/la-gestio-del-temps-personal-i-collectiu>

Article de Gaspar Hernández sobre la gestió del temps:

[http://www.gasparhernandez.cat/files/upload/146\\_1233145447.pdf](http://www.gasparhernandez.cat/files/upload/146_1233145447.pdf)

Sobre els ritmes biològics:

[http://www.enciclopedia.cat/fitxa\\_v2.jsp?NDCHEC=0154148](http://www.enciclopedia.cat/fitxa_v2.jsp?NDCHEC=0154148)

<http://www.tv3.cat/actualitat/252020/Els-ritmes-interns-a-La-vida-secreta-del-rellotge-biologic>



[www.gencat.cat/llengua](http://www.gencat.cat/llengua)  
[www.cpnl.cat](http://www.cpnl.cat)

LLEGIU **ii** PARLEU

