

## PROPOSTA 1

A partir de la proposta següent, prepara una exposició d'una durada de 3 o 4 minuts en la qual pots tenir en compte les idees que trobaràs més avall. Pots donar exemples, expressar la teua opinió, suggerir problemàtiques i solucions o fer referència a la teua experiència personal. Disposes de 10 minuts per a llegir el text i preparar l'exposició.

### CLASSES A PRIMERA HORA DEL MATÍ

El neurobiòleg Joshua J. Gooley, de la Universitat de Singapur, ha estudiat de quina manera les classes que es fan a primera hora del matí afecten el rendiment acadèmic de l'alumnat. Els resultats del seu treball indiquen que aquest és inferior en les classes que es fan al començament de la jornada perquè durant l'adolescència el ritme circadiari, que controla els cicles de son i vigília, s'endarrereix. Les conclusions pel que fa a l'establiment de les programacions acadèmiques són clares: seria convenient que les classes no s'iniciaren massa d'hora, però això possiblement entraria en conflicte amb la disponibilitat d'aules i amb altres activitats de l'alumnat, com ara les feines que fan mentre estudien.

#### Algunes idees:

- Relació entre horari i rendiment acadèmic
- Compaginació de l'activitat acadèmica i la laboral
- Beneficis i inconvenients dels horaris diürns i nocturns