



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 3- Organizacija vremena

Metoda 1 – Pomodoro tehnika

Studija slučaja

Modul 3 – Upravljanje vremenom

Studija slučaja – „Priprema, rad, pauza: Kako je Pomodoro promenio fokus“

Metoda: Pomodoro tehnika

Kontekst i pozadina:

Horizons Learning Hub je neformalno mesto za učenje odraslih u srednje velikom ruralnom gradu. Svake godine organizuje kratke programe za sticanje veština za nezaposlene ili nedovoljno zaposlene odrasle osobe uzrasta 25–50 godina, koji žele da se vrate na tržište rada i steknu praktične, prenosive veštine.

U proleće 2025. godine, centar je pokrenuo kurs od 160 sati pod nazivom „**Digitalna podrška i asistent za sadržaj**“. Prijavilo se 24 polaznika iz sektora maloprodaje, ugostiteljstva i dugoročne nege. Mnogi su bili motivisani za učenje, ali nisu imali strukturirano obrazovanje godinama i pokušavali su da balansiraju porodične obaveze sa obukom. Rani testovi pokazali su da će im biti vrlo važno da ostanu fokusirani na zadatke i da velike projekte razbiju na manje delove kojima se lakše upravlja.

Pomodoro tehnika je izabrana kao glavna metoda upravljanja vremenom koja će se koristiti na času, za domaći rad i grupne projekte, jer je jednostavna za upotrebu, ne košta mnogo i ima dobru reputaciju zasnovanu na dokazima.

Problem / izazov:

Treneri su primetili da polaznici teško izvršavaju zadatke na vreme, stalno proveravaju telefone i razgovaraju, a često troše previše vremena na grupne projekte. Takođe, imali su poteškoće da velike ciljeve razlože na manje zadatke i održe fokus. Da bi se ovo rešilo, implementirana je intervencija zasnovana na Pomodoro tehnici, sa ciljem da se smanji jaz u samoregulaciji i poboljša izvršavanje zadataka.

Preduzete akcije / primenjena metoda:

Tim je primenio šestonedeljnu Pomodoro intervenciju sa tri faze koje su se međusobno nadopunjavale:

1. **Pomodoro sesija za celu grupu** – Svako jutro sprovedena je blok sesija učenja od 25 minuta u pet ciklusa, ukupno 90 minuta. Koristio se veliki vizuelni tajmer, a tokom svake pauze treneri su pokazivali kratke vežbe istezanja ili disanja. Karte u boji (crvena za spoljne prekide, plava za samostalno odabrane) koristile su se da se zabeleže prekidi tokom prve pauze. Ovo je pokazivalo gubitak pažnje bez potrebe za dodatnim radnim listovima.
2. **Metoda „Pomodoro prijatelj“** – Polaznici su se udruživali i dogovarali dve fokus sesije od 25 minuta nedeljno preko video poziva ili telefona. Započinjali su poziv zajedno pritiskom na „start“. Radili su u tišini jedan minut, a zatim razgovarali o tome



EARTHE

šta im je pomoglo ili odmoglo. Poziv sa prijateljem povećao je odgovornost u društvenim situacijama i omogućio onima koji rade od kuće virtualni prostor za zajednički rad.

3. **„Pomodoro agenda“ za projektne sastanke** – Timovi na grupnim projektima pratili su strogi raspored: 25 minuta za razgovor o zadatku A, 5 minuta pauze, zatim 25 minuta za zadatak B, pa još jedna pauza od 5 minuta. Jedina stvar koja je mogla da prekine sastanak bio je tajmer na sredini stola. Postavljanje vremenskih ograničenja za sastanke i korišćenje istog ciklusa za svaki sastanak pomoglo je ljudima da razviju jedinstveni mentalni model rada samostalno i u timu.

Treneri su polaznicima dali vodič za brzo pokretanje sa jedne strane i listu besplatnih mobilnih tajmera, ali su ostali slobodno organizovali svoj rad. Jedini način da se vidi napredak bio je posmatranje kartica sa prekidima i podataka o tome kada su zadaci predati.

Rezultati:

Test-program Pomodoro, koji je trajao šest nedelja, poboljšao je veštine upravljanja vremenom kod polaznika. Oni koji su radili domaće zadatke u sesijama od 25 minuta češće su predavali zadatke na vreme, a fokus im se poboljšao. Timski sastanci su prestali da prekoračuju vreme, a planovi su se završavali sa manje prelivanja. Sastanci sa prijateljima postali su opušteniji. Aktivnosti su počinjale glatko, a polaznici su manje koristili telefone.

Naučene lekcije:

Korišćenje živog tajmera i kartica za prekide značajno je poboljšalo ponašanje u upravljanju vremenom, promovirajući ritam 25/5 za aktivnosti i sastanke projekata. Pozivi „Pomodoro prijatelja“ razvili su naviku, omogućavajući zauzetim polaznicima da pronađu malo tišine.

Ključni faktori uspeha:

Usvajanje metode olakšano je korišćenjem jednostavnih alata kao što su kuhinjski tajmeri i kartice u boji, postavljanjem dobrog primera i vidljivim simbolima. Ova zajednička posvećenost, ostvarena posle 25 minuta, motivisala je učesnike.

Izazovi i rešenja:

Sastanci prijatelja održavani su kasno uveče uz minimalnu buku. Napredak je usporio u petoj nedelji, ali male promene poput takmičenja u tihom istezanju i vežbi disanja održale su učesnike angažovanim. Jedna grupa je pokušala striktno Pomodoro blokove, ali su treneri objasnili da je to samo okvir, a ne kavez.

Primena / preporuke za edukatore:

- Da biste poboljšali učenje, pokažite polaznicima kako da rade zadatke, jasno istaknite pauze i uključite ciklus u sve zajedničke aktivnosti.
- Uparite polaznike koji uče zajedno i ostavite tehnologiju njima na izbor.
- Pripremite ažuriranje sredinom intervencije i podsetite polaznike da mogu menjati dužinu ciklusa po potrebi, sve dok se fokusiraju na jedan zadatak odjednom i prave pauze.