



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 3- Organizacija vremena

Metoda 1 – Pomodoro tehnika
Aktivnosti

Modul 3 – Upravljanje vremenom

Aktivnost 1. – Fokus sprint

Metoda: Pomodoro tehnika

Ciljna grupa:

- Uzrast: preko 25 godina
- Pol: svi
- Nivo obrazovanja: srednja škola, stručne škole, visoko obrazovanje
- Status: zaposleni, nezaposleni ili aktivno u potrazi za poslom
- Ranjive grupe: NEET mladi, polaznici prve generacije, odrasli iz ruralnih sredina ili sredina sa nižim primanjima, polaznici sa poteškoćama u koncentraciji

Ishodi učenja:

Na kraju aktivnosti, polaznici će moći da:

- Opisuju Pomodoro ciklus i logiku upravljanja energijom.
- Razlože veći zadatak na manje zadatke od 15 minuta i procene broj potrebnih Pomodora.
- Završavaju tri uzastopna Pomodora na stvarnom zadatku, beležeći sve unutrašnje i spoljašnje prekide.
- Analiziraju svoj dnevnik prekida, uoče obrazac ometanja i navedu jednu konkretnu taktiku za očuvanje fokusa na budućim radnim sesijama.

Trajanje: 90 minuta

Materijali i resursi:

- Zajednički tajmer
- Radni listovi za zadatke i Pomodoro
- Listovi za beleženje prekida
- Oprema za pisanje
- Flipčart ili papir za refleksiju i kratke pauze
- Tihi prostor sa stolovima i centralnim prostorom za grupne diskusije

Opis aktivnosti:

„Fokus Sprint“ je praktična primena Pomodoro metode, gde polaznici rade na stvarnom zadatku kroz tri sprinta od 15 minuta, beleže ometanja i unapređuju buduće radne prakse. Aktivnost razvija veštine upravljanja vremenom, samokontrolu i refleksiju, omogućavajući postavljanje prioriteta i prilagođavanje na osnovu ličnih podataka.



Detaljni koraci:

Uvod:

Facilitator koristi tajmer u obliku paradajza i deli priču o tome kako je pola dana izgubio na ometanja u obliku imejla. Objašnjava Pomodoro metodu povezanu sa upravljanjem energijom, a polaznici zapisuju svoje ciljeve u radni list.

Glavna aktivnost:

- Polaznici razlažu zadatak u manje zadatke od 15 minuta i beleže prekide, osiguravajući da je svaki zadatak jasan i ostvariv.
- Tri Pomodoro runde (15 minuta rada + 5 minuta pauze):
 - Zajednički tajmer startuje, svi rade u tišini 15 minuta, beležeći svaki trenutak kada žele da pređu na drugi zadatak.
 - Zvono označava petominutnu mikro-pauzu. Facilitator pokazuje kratke vežbe disanja ili istezanja i podseća da se odmaknu od ekrana.
 - Ovaj ciklus se ponavlja tri puta, pomažući koncentraciju i dajući realne podatke o ometanju.
- **Duga pauza i deljenje sa vršnjacima (10 minuta):**
Polaznici rade u parovima, dele svoje dnevnike, slave završene zadatke i dogovaraju taktiku očuvanja fokusa (npr. znak na vratima, utišan telefon, instrumentalna plejlita).
- Facilitator pravi dve kolone na flipčartu: „Najveći prekid“ i „Taktika za narednu nedelju“. Polaznici stavljaju stikere sa glavnim ometanjem i rešenjem, kratko objašnjavajući izbor.
- Vođena pitanja poput: „Koji prekid je bio najteže ignorisati i zašto?“ pomažu polaznicima da razumeju svoje podatke i primene ih u budućnosti.

Zaključak i refleksija:

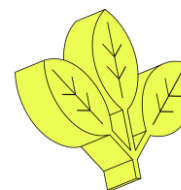
Na kraju aktivnosti, polaznici javno obećavaju kada i gde će uraditi sledeće tri Pomodoro sesije, jačajući veštine samoregulacije, mikro-planiranja i refleksivnog prilagođavanja.

Metode procene:

- Mentimeter test sa tri pitanja odmah nakon objašnjenja: „Šta je jedan Pomodoro?“, „Zašto je važna petominutna pauza?“, „Koje pravilo sprečava rad na više stvari istovremeno?“
- Mala tabela prati da li je svaki polaznik (a) radio punih 15 minuta i (b) zabeležio barem tri prekida po ciklusu.
- Tokom plenarne refleksije, polaznici stavljaju stikere sa najčešćim ometanjem i rešenjem; vršnjaci daju podršku.

Saveti za prilagođavanje:

- Skraćivanje sesija: koristiti Pomodoro i integrisati refleksiju u petominutno deljenje.



EARTHE

- Online/hibridne sesije: koristiti zajedničku Pomodoro veb-aplikaciju i distribuirati radne listove.
- Po jedan ko-facilitator na 10 polaznika za balansirano učenje.
- Za neurodivergentne polaznike: koristiti cikluse 15/5 ili kraće, stojeće stolove, slušalice za poništavanje buke.

Aktivnost 2. – Pomodoro štafeta

Metoda: Pomodoro tehnika

Ciljna grupa:

- Uzrast: preko 25 godina
- Pol: svi
- Nivo obrazovanja: srednja škola, stručne škole, visoko obrazovanje
- Status: zaposleni, nezaposleni ili aktivno u potrazi za poslom
- Ranjive grupe: NEET mladi, polaznici prve generacije, odrasli iz ruralnih sredina ili sredina sa nižim primanjima, polaznici sa poteškoćama u koncentraciji

Ishodi učenja:

- Planirati i koordinisati zajednički mini-projekat, deleći ga u sekvencijalne manje zadatke od 15 minuta i dodeljujući jasne „štafeta“ uloge članovima tima.
- Primena Pomodoro ciklusa u saradničkom formatu, održavajući kontinuitet zadatka kroz dvominutno kratko deljenje povratne informacije posle svakog sprinta.
- Davanje i primanje fokusiranog, konstruktivnog odgovora, ističući napredak, prepreke i prioritete za sledeći korak.
- Prepoznavanje barem jednog oblika ometanja koji se stalno ponavlja na nivou tima i predlaganje konkretne taktike za smanjenje njegovog uticaja u budućim sesijama.

Trajanje: 90 minuta

Materijali:

Vizuelni tajmer, šablon table zadataka za štafetu, stikeri, materijali za pisanje, flipčart, tihi prostor sa stolovima za 3–4 polaznika i centralnim ekranom.

Opis aktivnosti:

„Pomodoro štafeta“ pretvara ritam 15/5 u timski sport. Male grupe rade na zajedničkom mini-projektu. Nakon svakog sprint od 15 minuta, članovi tima predaju štap (simbolična lopta) drugom članu, omogućavajući da budu i trkači i podrška. Format jača meke veštine: timsko upravljanje vremenom, jasnu komunikaciju, zajedničku odgovornost i adaptivno rešavanje problema.

Detaljni koraci u implementaciji:

Uvod: Facilitator koristi metaforu „štafete“, povezujući loše predaje sa timskim projektima, dok Pomodoro ritam osigurava tempo.

Glavna aktivnost:

- **Mikro-planiranje tima:** Grupa od 3–4 osobe koristi A3 „Štafetnu tablu“, postavljaju cilj mini-projekta, dele ga u tri sprinta od 15 minuta i određuju ko počinje, postavljajući simbolični štap.
- **Sprint 1 – fokus + predaja:** Tajmer startuje. Trkač A radi sam, ostali beleže mikro-ideje. Na kraju sprinta, Trkač A ima 2 minuta za „ažuriranje“ i predaje štap i stiker trkaču B. Ostalih 3 minuta je prava pauza.
- **Sprint 2 & 3:** Ciklus se ponavlja; svaki polaznik iskusi obe uloge. Facilitator obilazi grupe i proverava da li je povratna informacija ispod 2 minuta.
- **Retrospektiva tima:** Tim pregleda tablu: koji sprint je tekao najbrže, koja distrakcija je uticala na ceo tim, predlaže jednu zajedničku taktiku i zapisuje je.

Zaključak i refleksija:

Plenarna diskusija o uzrocima ometanja, taktikama i uticaju ritma brze povratne informacije. Facilitator povezuje meke veštine sa saradnjom, komunikacijom i odgovornošću.

Procena:

- Mentimeter pitanje za razumevanje koncepta štafete.
- Tabela za praćenje da li je predaja trajala <2 min i novi trkač startovao u petominutnoj pauzi.
- Tim zapisuje par „okidač–taktika“.
- Zatvaranje: refleksija gde će primeniti štafetu naredne nedelje.

Saveti za prilagođavanje:

- Za skraćivanje retrospektive koristiti 2 Pomodora, zajedničku veb-aplikaciju i digitalnu tablu zadataka.
- Velike grupe: 1 ko-facilitator na 10 polaznika.

Aktivnost 3. – Dnevni plan

Metoda: Pomodoro tehnika

Ciljna grupa:

- Uzrast: preko 25 godina
- Pol: svi
- Nivo obrazovanja: srednja škola, stručne škole, visoko obrazovanje
- Status: zaposleni, nezaposleni ili aktivno u potrazi za poslom
- Ranjive grupe: NEET mladi, polaznici prve generacije, odrasli iz ruralnih sredina ili sredina sa nižim primanjima, polaznici sa poteškoćama u koncentraciji

Ishodi učenja:

- Zabeležiti mikro-analizu vremena kroz dva uzastopna Pomodoro ciklusa i beležiti svaku promenu zadatka ili prekida u realnom vremenu.
- Prepoznati individualni vrhunac fokusa i gubitke vremena analizom dnevnika prekida (učestalost, ocena energije).
- Napraviti redizajn jednog dana („dnevni nacrt“) koji grupiše zadatke visoke važnosti u Pomodoro blokove usklađene sa periodima najveće energije, sa planiranim pauzama.
- Postaviti jedan merljiv indikator praćenja i datum provere (npr. ≤ 2 neplanirana prekida po bloku do ponedeljka) za evaluaciju efikasnosti novog rasporeda.

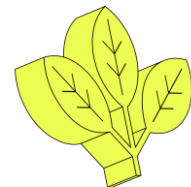
Trajanje: 90 minuta

Materijali:

Vizuelni tajmer, dnevnik prekida i energije, šablon „dnevni nacrt“, olovke, flipčart, pomagala za fokus, čepići za uši, znak „Ne ometaj“, instrumentalna plejlita.

Opis aktivnosti:

Polaznici koriste Pomodoro cikluse da kreiraju „dnevni nacrt“ za prioritizaciju važnih zadataka i pauza. Aktivnost pretvara tajmer u samodijagnostički alat, jača svest o vremenu, analitičko razmišljanje, postavljanje prioriteta i samoregulaciju.



EARTHE

Detaljni koraci u implementaciji:

Uvod: Facilitator objašnjava prirodne periode vrhunca i pada fokusa, prikazuje 4 zlatna pravila Pomodora i energiju kroz tajmer. Polaznici kreiraju raspored u skladu sa svojim biološkim „vrhuncem“.

Glavna aktivnost:

- **Postavljanje i zapisivanje:** Distribuiranje dnevnika prekida + energije, označavanje dva ciklusa, kolona za ocenu energije 1–5.
- **Primer linije dnevnika:** „10:07 – znak za pad energije, energija 3/5“.
- **Pomodoro ciklus 1 i 2:** Polaznici rade na stvarnom zadatku, beleže prekide i ocenu energije. Mikro-pauze od 5 minuta.
- **Analiza u parovima:** Ukupni broj prekida, najčešći okidač, prosečna energija. Obeležavanje perioda vrha i pada fokusa.
- **Dizajn dnevnog nacrt:** A3 mreža sa crvenim blokovima (Pomodoro u vrhu fokusa), plavim (niskofokusni zadaci), zelenim (pauze).
- **Postavljanje indikatora praćenja:** Merljiv cilj na dnu šablona i datum provere.

Zaključak i refleksija:

Galerijski prikaz nacrt, diskusija o dnevniku i odabranim dizajnerskim odlukama. Podsetnik: Pomodoro = ciklus posmatraj → analiziraj → redizajniraj → testiraj.

Procena:

- Pregled dnevnika prekida i energije tokom dva Pomodoro ciklusa.
- Analiza u parovima: prekidi, najčešći okidač, blok visokog fokusa.
- Provera A3 nacrt: tri obeležena segmenta (blokovi visokog fokusa, niskofokusni admin zadaci, pauze). Merljiv indikator i datum provere.

Saveti za prilagođavanje:

- Onlajn/hibrid: Pomodoro veb tajmer, Google Sheet dnevnik.
- Analiza u parovima u virtuelnim sobama.
- Dnevni nacrt na kolaborativnoj digitalnoj tabli.
- Velike grupe (30+): 1 ko-facilitator na 10 polaznika.
- Radna okruženja: provera na osnovu stvarnih zadataka, nacrt kao zajednički timski kalendar.