



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 3- Organizacija vremena

Metoda 6 – Analiza vremenskog unosa

Aktivnosti

Modul 3 – Upravljanje vremenom

Aktivnost 1. – Obojeni sat

Metoda – Analiza vremenskog dnevnika

Ciljna grupa

Uzrast – preko 25 godina

Pol – svi polovi

Nivo obrazovanja – Srednje, VET ili visoko obrazovanje; visoko obrazovanje

Status (zaposleni/nezaposleni/u potrazi za poslom) – Zaposleni, nezaposleni ili oni koji aktivno traže posao

Ranjive grupe – NEET mladi, studenti prve generacije, odrasli iz ruralnih sredina ili sredina sa niskim primanjima, polaznici sa poteškoćama u pažnji

Ishodi učenja

Do kraja aktivnosti, polaznici će moći da:

- Prate svoj dan u blokovima od 15 minuta, beležeći glavnu aktivnost svakog bloka najmanje osam budnih sati.
- Klasifikuju svaki blok u tri jednostavna koda vrednosti (Visoka vrednost / Potrebna podrška / Niska vrednost) i vizualizuju obrazac na "satnoj" tabeli od 24 sata.
- Prepoznaju barem jedan slučaj gubljenja vremena i jednu zonu maksimalne produktivnosti analizom obojenih klastera.
- Odaberu konkretnu mikro-promenu (npr. premestiti imejl u period niske energije, postaviti limit od 30 minuta za društvene mreže) i definišu meru za proveru napretka naredne nedelje.

Trajanje

Deo A – Beleženje (samostalno): 8 sati normalnog radnog ili školskog dana.

Deo B – Radionica u učionici: 45 minuta

Materijali i resursi

Šablon obojenog sata – A3 kružna tabela već podeljena na devedesetšest klinova (po jedan za svakih 15 minuta); tri sredstva za bojenje; jednostavan list za evidenciju vremena; telefon sa tajmerom; prostor za flipčart ili belu tablu

Opis aktivnosti

"Obojeni sat" je vizuelna vežba od 24 sata koja pomaže odraslima da identifikuju gde im vreme odlazi. Učesnici prikupljaju stvarne podatke i boje ih na kružni šablon, ističući rad visoke vrednosti, potrebnu podršku ili zadatke niske vrednosti. Nakon ređenja obrazaca, biraju jedno vremensko curenje koje će zaustaviti ili jedan vrhunac koji će zaštititi i zabeležiti meru koju će proveriti u sledećoj sesiji. Ova vežba kombinuje samopraćenje, vizualizaciju podataka, analitičku refleksiju i postavljanje ciljeva, pružajući personalizovanu sliku kako da povrate izgubljene minute i preusmere energiju.



Detaljni koraci implementacije

Uvod:

Facilitator prikazuje dva modela "sata": jedan koji je uglavnom zelen, i jedan sa crvenim prugama. Koji dan vam deluje produktivnije? Učesnici znaju da minute, poput novca, nestaju u malim količinama koje se ne mogu pronaći. Rečeno im je da je njihov dan već zabeležen i uskoro će biti dostupan svima.

Glavna aktivnost:

1. Bojenje i prenos
Svi mogu da kopiraju i prenesu svaki unos od 15 minuta iz jučerašnjeg dnevnika na odgovarajući klin praznog sata. Boje klinove zeleno za važan rad ili pravi odmor, žuto za stvari koje je potrebno uraditi za podršku, i crveno za vreme koje nije važno ili je samo zabava.
2. Uporedna analiza u paru
Polaznici razmenjuju vreme sa partnerom i prolaze kroz pomoćnu karticu:
Gde se pojavljuju crvene grupe?
Kada je zeleni period koji ne prestaje?
Da li postoji žuto koje bi se moglo pretvoriti u zeleno ručno ili u grupi?
3. Odabir jedne male promene
Svaki učesnik zapisuje jednu promenu na poleđini sata, npr. "Proveriti mejl u 16:00" ili "Uraditi istezanje u 14:30 da se izbegne saginjanje posle ručka", zajedno sa merom koju će pratiti (broj crvenih klinova posle 15:00).

Zaključak i refleksija:

Volonteri dele svoje izmene, a facilitator povezuje komentare sa kompetencijama poput samopraćenja, refleksije zasnovane na podacima i planiranja akcije. Satovi se zalepe na zid za praćenje napretka, pod nazivom "Od crvenog ka zelenom".

Metod procene / evaluacije

Facilitator vrši pregled kako bi osigurao da su svih 96 klinova obojeni, a diskusija u paru potvrđuje analitičko razumevanje. Mikro-promena se zapisuje, detaljno opisujući konkretnu akciju, vremenski okvir i meru, pružajući dokaz o prenosivoj akciji. Polaznici zatim samostalno procenjuju pomeranje metrike u sledećem času.

Saveti za prilagođavanje

Da bi se poboljšala efikasnost alata za učenje, razmotrite kraće vremenske intervale, online verzije i varijacije kodiranja bojama. Ove varijacije održavaju praćenje u realnom vremenu, vizualizaciju boja i prenos u akciju, dok se prilagođavaju različitim okruženjima i potrebama učenika.

Modul 3 – Upravljanje vremenom

Aktivnost 2. – Hakaton mapiranja energije

Metoda – Analiza vremenskog dnevnika

Ciljna grupa

Uzrast – preko 25 godina

Pol – svi polovi

Nivo obrazovanja – Srednje, VET ili visoko obrazovanje; visoko obrazovanje

Status (zaposleni/nezaposleni/u potrazi za poslom) – Zaposleni, nezaposleni ili oni koji aktivno traže posao

Ranjive grupe – NEET mladi, studenti prve generacije, odrasli iz ruralnih sredina ili sredina sa niskim primanjima, polaznici sa poteškoćama u pažnji

Ishodi učenja

Do kraja aktivnosti, polaznici će moći da:

- Transformišu tri dana podataka dnevnika u blokovima od 15 minuta i ocene energije 1–5 u jedinstvenu vizuelnu mapu koja pokazuje kada dolazi do fokusa, umora i aktivnosti niske vrednosti;
- Identifikuju najmanje dva “vrhunca energije” koja se trenutno ne koriste i dve “zone pada” gde se gubi rad visoke vrednosti;
- Nacrtaju revidirani jednodnevni raspored koji postavlja zadatke dubokog fokusa u periode vrhunca, premešta rutinske ili pasivne zadatke u padove i ubacuje barem jedan odmor;
- Navede merljivu indikaciju (npr. “broj blokova dubokog rada koji počinju pre 11:00”) koju će proveriti nakon redizajna.

Trajanje

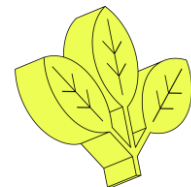
50 minuta

Materijali i resursi

Svakom polazniku treba kompletan trodnevni dnevnik vremena (sa ocenama energije pored svakog unosa), A3 šablon “mape energije” koji pokazuje 24 sata na X osi, i obojene trake ili digitalne ćelije spremne za popunjavanje. Pružiti markere ili flomastere u dve boje – jednu za vremenske blokove, jednu za liniju energije – plus radni list za redizajn rasporeda sa satnim slotovima. Projektor ili odštampan primer mape pomaže vizualizaciji gotovog proizvoda, a vidljivi tajmer drži faze pod kontrolom. Rad u parovima ili trojkama za stolovima sa dovoljno prostora za A3 list.

Opis aktivnosti

Hakatin mapiranja energije transformiše sirove dnevnike u vizuale pretvaranjem dnevnih



EARTHE

minuta u obojene trake i crtanje linije energije. Ovo pomaže u identifikovanju obrazaca i redizajniranju agende za naredni dan. Vežba kombinuje pismenost podataka, samorefleksiju i proaktivno planiranje, čineći upravljanje vremenom zasnovanim na dokazima, a ne željama.

Detaljni koraci implementacije

Uvod:

Facilitator prikazuje dva jednostavna grafikona na ekranu. Jedan pokazuje zelene vrhunce kreativnog rada koji se poklapaju sa prirodnim energetski visokim tačkama učenika. Drugi pokazuje administrativni rad raširen tokom tih istih vrhova, što čini da dubok rad pada u pad energije u 14:30. Pitanje: "Koja slika dobija više pregleda u istom vremenu?" Polaznici znaju da već imaju informacije koje su im potrebne za analizu.

Glavna aktivnost:

Polaznici otvaraju svoje datoteke iz poslednja tri dana. Svaki put kada beleže 15 minuta, boje usku traku na A3 šablonu. Trake su zelene za rad visoke vrednosti, žute za podršku, i crvene za vreme niske vrednosti.

Tankim markerom označavaju nivo energije od 1 do 5 iznad svakog satnog bloka i povezuju tačke da naprave "vrhunce". Ovo pravi grafikon traka i linija koji pokazuje gde se akcija i energija poklapaju ili sukobljavaju.

Polaznici gledaju grafikone u grupama po troje i odgovaraju naglas: "Koja dva sata su bila iznad 4/5 energije, ali nisu imala mnogo zelenih traka?" i "Gde su se energija i zeleno poklapali $\leq 2/5$?" Polaznici daju vlasniku grafikona ideju za promenu koju bi mogli probati sutra.

Svi se vraćaju za stolove i crtaju sutrašnji plan na radnom listu za redizajn. Blokovi dubokog fokusa su premešteni u vršne periode, rutinski zadaci u padove, i dodan jedan odmor. Ističu jednu meru za proveru, npr. "dva zelena bloka bez pauze pre podne."

Diskutuju o najvećem iznenađenju i promeni koju žele da probaju. Brzim podizanjem ruku grupa vidi koji vrh i curenje se najčešće pojavljuju.

Zaključak i refleksija:

Facilitator povezuje otkrića sa kompetencijama: pretvaranje sirovih podataka u uvide (refleksija zasnovana na podacima), usklađivanje tipa zadatka sa telesnim satom (samoregulacija), i pisanje merljivog eksperimenta (planiranje akcije). Polaznici zabeleže datum kada će ponovo mapirati svoj sat da vide da li se mera promenila, a zatim zakače taj datum na kalendar učionice.

Metod procene / evaluacije

Facilitator vrši pregled da bi osigurao da grafikoni imaju obojene trake i linije energije, potvrđujući veštinu mapiranja. Tokom diskusija u trojkama identifikuju vrhunce i padove, radne listove za redizajn da prikažu blokove dubokog rada, rutinske zadatke i napisane



EARTHE

metrike. Praćenje anketom pruža samoprocenu, osiguravajući da je veština mapiranja primenjena efikasno.

Saveti za prilagođavanje

Ovaj hakaton ima za cilj transformaciju vođenja dnevnika vremena u vizuelnu, akcijsku mapu, pomažući odraslima da usklade napor sa prirodnim energijskim ritmovima i povrate sate visoke vrednosti. Koristi dnevnik jednog dana i poludnevni šablon, sa analizom i redizajnom ograničenim na 25 minuta. Platforma može biti online ili hibridna, sa polaznicima koji dele ekrane u virtuelnim sobama za diskusiju obrazaca. Timovi po bojama grupišu slične grafikone, a pomoćni facilitator beleži ponavljanja na centralnoj tabli. Grupe sa niskom pismenošću ili mešovitim jezicima mogu zameniti tekstualne oznake aktivnostima ikonama.

Modul 3 – Upravljanje vremenom

Aktivnost 3. – Aukcija ometanja

Metoda – Analiza vremenskog dnevnika

Ciljna grupa

Uzrast – preko 25 godina

Pol – svi polovi

Nivo obrazovanja – Srednje, VET ili visoko obrazovanje; visoko obrazovanje

Status (zaposleni/nezaposleni/u potrazi za poslom) – Zaposleni, nezaposleni ili oni koji aktivno traže posao

Ranjive grupe – NEET mladi, studenti prve generacije, odrasli iz ruralnih sredina ili sredina sa niskim primanjima, polaznici sa poteškoćama u pažnji

Ishodi učenja

Do kraja aktivnosti, polaznici će moći da:

- Izračunaju ukupan broj minuta izgubljenih na svoja tri glavna lična ometanja tokom trodnevnog dnevnika i izraze taj gubitak u “vremenskim dolarima”;
- Uporede oportunitetni trošak različitih ometanja i rangiraju ih po uticaju na dnevnu produktivnost;
- Procene nekoliko strategija ublažavanja (blokator aplikacija, kutija bez telefona, zakazani pregled društvenih mreža, itd.) i licitiraju svoje vremenske dolare za onu za koju veruju da će dati najveći povrat;
- Obavežu se na sedmodnevni probni period izabrane strategije i navedu merljiv indikator uspeha (npr. “broj podizanja telefona tokom radnog bloka ≤ 3 ”).

Trajanje

35 minuta

Materijali i resursi

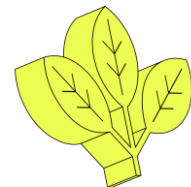
Svaki polaznik donosi svoj trodnevni dnevnik sa kolonama za ometanja već istaknutim.

Pružiti jednostavan list za konverziju, npr. deset minuta = jedan “vremenski dolar”.

Odštampane ili projektujte meni sa pet dokazanih taktika ublažavanja, svaka sa početnom ponudom (npr. blokator aplikacija = \$30, Pomodoro tajmer = \$20, tihi režim = \$15, znak na vratima “ne ometaj” = \$10, pauza za disanje = \$5). Koristite poker čipove, stikere ili digitalne emotikone kao valutu za licitaciju. Vidljivi tajmer održava aukciju živom, a kratak obrazac “ugovor” (ime, izabrana taktika, datum početka, metrika) finalizuje dogovor.

Opis aktivnosti

Polaznici koriste brzu aukciju da pretvore izgubljene minute u vremenske dolare i pronađu praktične alate za smanjenje ometanja. Licitacija brzo otkriva koja ometanja najviše štete, sa onima sa više novca koji nadmašuju druge za aplikacije ili tajmere. Vežba ilustruje



EARTHE

oportunitetni trošak, čineći nevidljiv gubitak opipljivim. Post-aukcioni ugovor učvršćuje meke veštine poput prioritizacije zasnovane na podacima, razumevanja troška i koristi, i odgovornog menjanja navika.

Detaljni koraci implementacije

Uvod:

Facilitator prikazuje slajd: "20 minuta dnevno na nasumično skrolovanje = ~2 nedelje godišnje." Polaznici shvataju da su minuti ometanja kumulativni gubici. Pravila aukcije: zarađujete jedan vremenski dolar za svakih deset minuta izgubljenih na ometanja ove nedelje; možete "trošiti" samo na alate koji zaustavljaju curenje.

Glavna aktivnost:

Prebrojavanje curenja

- Tokom tri dana, polaznici sabiraju broj minuta potrošenih na tri najčešća ometanja.
- Zbir dele sa deset da pretvore u vremenske dolare, koje zatim beleže na kartici za licitaciju.

Pregled menija strategija

Facilitator predstavlja pet pristupa, svaki sa početnom ponudom:

- \$30 za blokator aplikacija, \$25 za zakazane termine za imejl, \$20 za kutiju bez telefona, \$15 za Pomodoro tajmer, \$10 za dvominutni reset disanja.

Uživo aukcija

Počevši od najskuplje taktike, ponude rastu po \$5. Učenik može osvojiti samo jednu tehniku; kada je osvoji, preostali dolari se gube, odražavajući stvarni trošak promašenih minuta.

Potpisivanje ugovora

Pobednici daju obećanje: "Primeniću _____ počevši DD/MM, merna metrika: _____ (npr. <3 podizanja telefona po radnom satu)." Ne-pobednici biraju najjeftiniju tehniku koja je još dostupna i obavezuju se u skladu s tim.

Zaključak i refleksija:

Brzo pitanje: "Šta vas je iznenadilo u vašem šteku dolara?" Dalje: "Kako ćete meriti ROI svoje kupovine"