



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 3- Organizacija vremena

Metoda 1 – Pomodoro tehnika

Modul 3 – Upravljanje vremenom

Metoda 1. – Pomodoro tehnika

Fokus na meke veštine:

Razvija samoregulaciju i sposobnost održane koncentracije, trenira polaznike da prioritizuju napor u kratkim, ciljno orijentisanim sprintovima koji smanjuju mentalni zamor. Poboljšava svest o vremenu i disciplinu završavanja zadataka, kako u edukativnim, tako i u radnim kontekstima.

Ishodi učenja:

- Opisati Pomodoro ciklus i njegovu logiku.
- Razložiti veće zadatke u vremenski ograničene, ostvarive manje zadatke.
- Primijeniti najmanje tri uzastopna Pomodora na stvarnom zadatku i pratiti prekide.
- Promišljati o ličnim podacima o produktivnosti kako bi prilagodili dužinu zadatka, redosled ili stil pauze.
- Primijeniti tehniku u akademskim, profesionalnim ili kućnim projektima radi boljeg balansa između posla i života.

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 onih sa niskim primanjima, polaznici sa poteškoćama u koncentraciji

Opis metode:

Polaznici dobijaju jednostavan tajmer i biraju jedan konkretan zadatak. Rade 15 minuta sa punom koncentracijom, beležeći svaki impuls za ometanje, zatim nagrađuju trud petominutnom pauzom. Facilitator diskutuje o obrazcima prekida, upravljanju energijom i načinima prilagođavanja trajanja sesija različitim kognitivnim opterećenjima. Metoda je adaptirana sa klasičnih 25 minuta na kraći i intenzivniji petnaestominutni Pomodoro.

Uputstvo za implementaciju:

- **Trajanje:** 90 minuta
- **Broj učesnika:** 6–20 odraslih polaznika
- **Potrebni materijali:** vizuelni tajmer ili mobilna aplikacija po stolu, prazan radni list „Zadatak → Pomodoro“, list za dnevnik prekida, olovke/marker, flipčart/bela tabla, stikeri za refleksije



- **Prostor:** tihi prostor sa individualnim stolovima i centralnom tablom za zajedničko tajmiranje i grupnu diskusiju

Implementacija u 4 koraka:

1. **Postavljanje ciljeva i motivacija:**
Facilitator objašnjava Pomodoro tehniku i koristi primere uspeha iz škole i na poslu. Polaznici brzo opisuju stvaran zadatak na kojem žele raditi, što im daje osećaj vlasništva nad zadatkom.
2. **Mali planovi:**
Polaznici prebacuju izabrani zadatak na radni list „Zadatak → Pomodoro“, dele ga u dve ili tri linije zadataka i procenjuju koliko Pomodora će im trebati. Prave kolonu za dnevnik prekida kako bi beležili unutrašnje i spoljašnje distrakcije.
3. **Tri Pomodoro runde od po 15 minuta:**
Prvu rundu svi mere. Polaznici rade sami i zapisuju u dnevnik kada žele da prekinu. Tokom petominutne pauze istežu se, dišu i piju vodu, ali ne proveravaju mejl. Zajednički ritam drži polaznike fokusiranim.
4. **Diskusija i kretanje:**
U parovima, polaznici upoređuju učestalost prekida, slave završene manje zadatke i dogovaraju jednu taktiku za održavanje fokusa u narednoj sesiji (npr. znak na vratima, utišan telefon). U plenumu, facilitator zapisuje ideje na flipčart: šta je funkcionisalo, šta bi promenili (dužina sesije, tip pauze). Svaki polaznik zapisuje ličnu akciju: kada i gde će koristiti Pomodoro i postavlja je na tablu kao javno obećanje.

Praktični saveti:

- Početnicima preporučujemo 15 minuta rada + 5 minuta pauze, dodavati više vremena kako se naviknu.
- Prikaz odbrojavanja na velikom ekranu ili zvono za kraj Pomodora pomaže da svi budu u ritmu.
- Kartice za brzo istežanje ili vežbe disanja pomažu da pauze budu zdrave i ne završavaju na telefonu.

Pitanja za promišljanje:

1. Koji prekid je bilo najteže ignorisati i zašto?
2. Kako se energija i fokus menjaju kroz tri ciklusa?
3. Koja jedna promena bi učinila Pomodoro održivim u tvojoj dnevnoj rutini?
4. Šta je funkcionisalo? Šta bi promenio (dužina sesije, tip pauze)?



Praktični opis metode

1. Šta je Pomodoro:

Strategija vremenskog blokiranja koja deli rad na kratke, fokusirane sprintove zvane Pomodoro (italijanski za „paradajz“, po kuhinjskom tajmeru). Svaki sprint traje 15 minuta dubokog fokusa, praćen petominutnom pauzom. Nakon 4 Pomodora, pravi se duža pauza od 15 do 30 minuta.

2. 4 zlatna pravila:

- Budite specifični – jedan zadatak po Pomodoru.
- Izbegavajte multitasking; postavite tajmer i startujte.
- Beležite prekide i ostanite na zadatku.
- Pauza, pa ponavljanje – štiti rad i odmor.

3. Zašto funkcioniše:

- Gradi održanu koncentraciju bez sagorevanja.
- Velike projekte pretvara u male pobede koje povećavaju motivaciju.
- Stvara jasne podatke o produktivnosti koje možete analizirati.
- Integrisan mikropauzama održava energiju tokom dana.

4. Brzi kontrolni spisak:

- Tajmer (aplikacija ili kuhinjski tajmer)
- Lista zadataka podeljena na petnaestominutne blokove
- List za beleženje ometanja
- Istezanje ili hidracija tokom pauza

5. Vizuelni podsetnici:

- Ikona paradajza → 15'
- Sat + simbol pauze → 5' pauza
- 4 složena paradajza → banner duže pauze
- Traka napredovanja → napredak po Pomodoru
- Mozak + munja → benefit fokusa i energije

Zaključak:

Mali, zaštićeni sprintovi + svesne pauze = više urađenog, manje stresa.