

Ako si uživao u potrošenom vremenu, onda to vrijeme nije uzalud potrošeno.

John Lennon



VRIJEME I ŠTO S NJIM?





Na papirić zapišite

(aktivnost: 3 min)

- na što koristim previše vremena
- na što bih htio/htjela koristiti više vremena

KOMENTIRAJ!

Pogledaj rad učenice 2. razreda komentiraj

https://youtu.be/Pa_iZ2UMd3Y?si=DLhS9O0YuMhA1_7B



A sada zadatak za tebe

Kako koristim svoje vrijeme?

Vrijeme istraživanja: 2-3 tjedna



01 | Postavi hipotezu istraživanja

- pr. H1: Najviše će vremena biti utrošeno na školske obaveze
- pr. H2: Najmanje vremena bit će slobodno provedeno.

02 | Odredi metodu praćenja aktivnosti

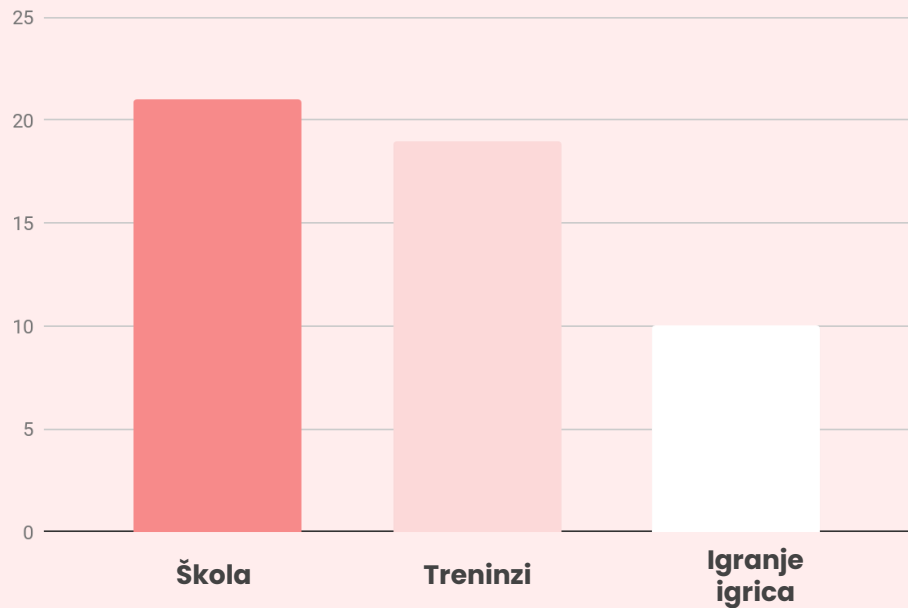
- grafikon/tablica
- Pametni sat/aplikacija

03 | Analiziraj rezultate i postavi novu hipotezu na kraju svakog tjedna

Možeš koristiti tablicu...

| Tjedan 1 | 00:00 – 06:00 | 06:00 – 08:00 | 06:00 – 08:00 | 08:00 – 10:00 | 10:00 – 12:00 | ... |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| Ponedjeljak | | | | | | |
| Utorak | | | | | | |
| Srijeda | | | | | | |
| Četvrtak | | | | | | |

Ili grafikon



Škola

Vrijeme provedeno u školi

Treninzi

Utorak/četvrtak
14.00-16.00

Igranje igrica

Primjer učeničkog rada

1. tjedan

Aktivnost

škola(gubitak vremena)

učenje

vježbanje

igrice

surfanje

čitanje

spavanje

0 1 2 3 4 5 6 7 8

vrijeme (sati u prosjeku)



ZAKLJUČAK TJEDNA: traženje smisla, lijenost



VAŽNO!!!

Na kraju svakog tjedna
analiziraj rezultate i unesi
promjene prema svojoj
procjeni i željama!

NA KRAJU

**ODABERI
NAČIN
PRIKAZA
REZULTATA**

video/plakat/grafikon

**Izdvoji glavne
zaključke i
promjene**

**Sumiraj
tjedne
analize**

**prepoznaj
gdje još ima
mjesta za
napredak**

**... ILI KONSTATIRAJ SVOJE ZADOVOLJSTVO
NAČINOM KORIŠTENJA SVOGA VREMENA...**



PONOVIMO

1

Postavi hipotezu
svog tjednog
korištenja
vremena

2

Odeberi način
praćenja i
evidentiraj kako
koristiš svoje
vrijeme

3

Analiziraj tjedni
rezultat, unesi
promjene,
ponovi

4

Prikaži završnu
analizu,
zaključke i
komentare

Primjer analize učenika

Moje

VRIJEME

01

Cilj

- ispitati jesam li svjestan na što i kako trošim vrijeme
- uz opažajna preurediti svoju raspodjelu vremena

02

Plan

- tri tjedna pratiti svoju potrošnju vremena
- na kraju dana zapisati sve

03

Analiza

- podatci su zapisani u exelu zbog najjednostavnijeg manipuliranja podataka
- kružni dijagram

04

Osvrt

- nejasna granica odmora i rada
- ne iskorištavanje odmora
- bacanje vremena

05

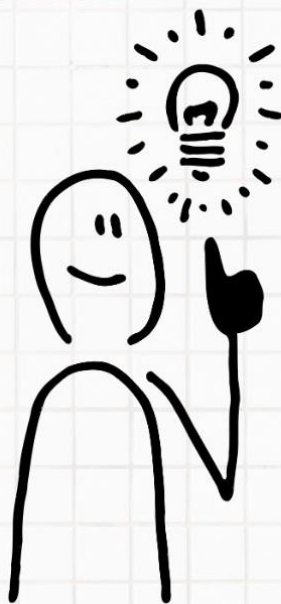
Promjena

- korištenje punog potencijala odmora
- više razmišljanja kod rasporedbe rada
- više sna 8h+

06

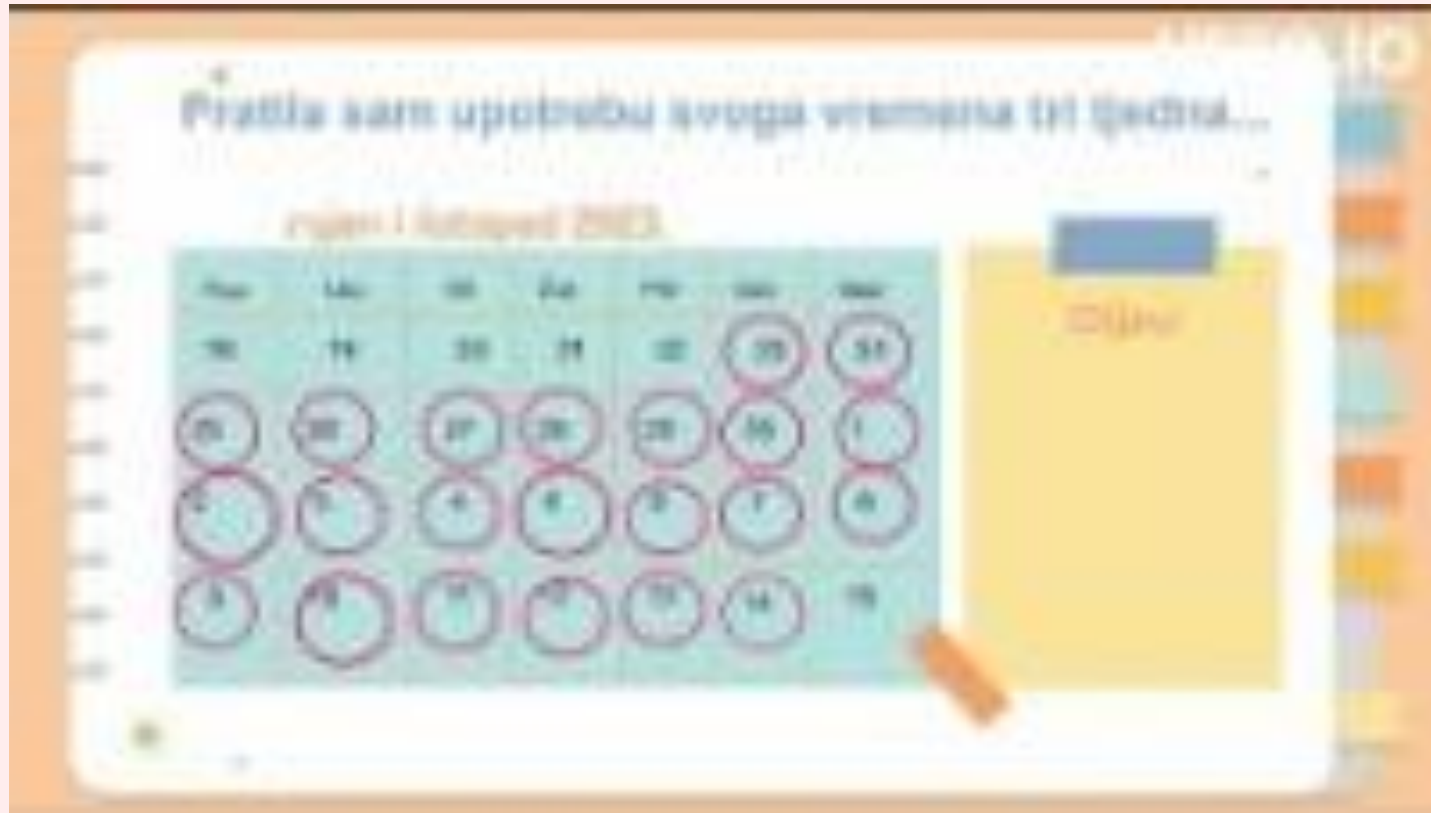
Rezultati

- odmorniji i fokusiraniji
- stignem više
- sretniji i bez stresa



Primjer analize učenice

https://youtu.be/o6_uN7tAM2Q





cca. **3,864**

sati

**Do kraja
nastavne godine
Imaš vremena za sve!**