

Sveučilište u Zagrebu
Fakultet hrvatskih studija – PPDMN
Praktične vježbe i hospitacije

PRIPREMA ZA SAT RAZREDNIKA

Radionica:

Gdje mi nestaje vrijeme?

Upravljanje vremenom i učenjem

3. razred srednje strukovne škole

Izradio: **Damir Lukina**

suradnik u nastavi

Tehnička škola Ruđera Boškovića / RCK Ruđera Boškovića

Getaldićeva 4, Zagreb

Zagreb, 7. listopada 2026.

Razred i škola: 3.B razred (tehničar za računarstvo), Tehnička škola Ruđera Boškovića (RCK Ruđera Boškovića), Getaldićeva 4, Zagreb

Trajanje: 45 minuta (jedan sat razrednika)

1. TEMA, CILJ I ISHODI

Tema: upravljanje vremenom i organizacija učenja. Gdje mi nestaje vrijeme?

Cilj radionice: osvijestiti učenice i učenike kako troše svoje vrijeme, naučiti ih razlikovati hitne i važne obveze, prepoznati vlastite razloge odgađanja te usvojiti dvije jednostavne tehnike (tjedni plan i tehniku Pomodoro) kako bi samostalnije uskladili učenje, školske obveze, stručnu praksu i slobodno vrijeme.

Ishodi: učenice i učenici moći će:

1. Procijeniti kako raspoređuju vlastito vrijeme tijekom tipičnoga školskog dana.
2. Razlikovati hitne i važne obveze te ih razvrstati u matricu „hitno – važno”.
3. Prepoznati razloge odgađanja obveza na primjerima iz vlastitog iskustva.
4. Objasniti tehniku Pomodoro i navesti situacije u kojima je korisna.
5. Izraditi realan tjedni plan učenja za sljedeći tjedan.
6. Argumentirati vlastite odluke u skupini i uvažiti drukčije obrazloženo mišljenje.
7. Vrednovati korisnost radionice i odabrati jednu tehniku koju će primijeniti.

2. TEORIJSKA RAZRADA

Treći razred četverogodišnjega strukovnog programa razdoblje je u kojem se obveze naglo umnožavaju: uz redovitu nastavu dolaze stručna praksa, projekti i natjecanja, a sve je bliža i godina u kojoj učenike čekaju završni rad i državna matura. Mnogi učenici uz to treniraju, rade honorarno ili pomažu u obitelji. Zato je pitanje kako rasporediti vrijeme za njih vrlo konkretno, a ne apstraktno.

Macan (1994) je u svojem modelu upravljanja vremenom pokazala da ponašanja poput postavljanja ciljeva i prioriteta, izrade popisa i planiranja ne djeluju izravno, nego ponajprije preko doživljaja kontrole nad vlastitim vremenom. Upravo taj doživljaj kontrole povezan je s manje stresa i većim zadovoljstvom. Za radionicu to znači da cilj nije učenicima nametnuti savršen raspored, nego im pomoći da se osjećaju kao oni koji odlučuju o svojem vremenu. Britton i Tesser (1991) pratili su studente prve godine i utvrdili da su kratkoročno planiranje i stavovi prema vremenu predviđali njihov prosjek ocjena četiri godine kasnije, i to bolje od rezultata na prijemnom ispitu (SAT). Novija metaanaliza (Aeon, Faber i Panaccio, 2021) potvrđuje da je upravljanje vremenom umjereno povezano s uspjehom, a još snažnije s dobrobiti i zadovoljstvom životom.

Jednostavan alat za određivanje prioriteta jest matrica „hitno – važno”, koju je popularizirao Covey (1989). Obveze se razvrstavaju u četiri polja: hitne i važne (učini odmah), važne, ali ne i hitne (planiraj), hitne, ali ne i važne (ograniči), te ni hitne ni važne (smanji). Ključna poruka jest da se važne obveze koje nisu hitne (npr. postupno učenje za ispit ili seminar s dalekim rokom) najlakše zanemaruju. Ako ih zanemarimo, one s vremenom postaju hitne i stvaraju stres.

Drugi je problem odgađanje (prokrastinacija). Steel (2007) je u opsežnoj metaanalizi pokazao da ljudi najčešće odgađaju zadatke koji su im neugodni ili dosadni, zadatke čija je nagrada daleko u budućnosti, a odgađanju su skloniji impulzivniji ljudi i oni s nižim povjerenjem u vlastite sposobnosti. Iz toga proizlaze dvije praktične strategije: zadatak treba razbiti na male, jasne korake i skratiti vrijeme do prve „nagrade”. Na tom se načelu temelji tehnika Pomodoro (Cirillo, 2018): 25 minuta usredotočenog rada bez mobitela, zatim 5 minuta odmora, a nakon četiri takva ciklusa dulja stanka.

Radionica slijedi i model samoreguliranog učenja (Zimmerman, 2002) prema kojem uspješan učenik prolazi kroz tri faze: planiranje, izvođenje uz praćenje i samorefleksiju. Isti se slijed ponavlja u strukturi radionice: učenici najprije analiziraju kako troše vrijeme, zatim izrađuju plan, a na sljedećem satu razrednika osvrću se na to koliko su se plana pridržavali. Tema izravno ostvaruje domenu B (Upravljanje svojim učenjem) međupredmetne teme Učiti kako učiti i povezana je s temom Osobni i socijalni razvoj. Radionički oblik rada (Pregrad, 2004) omogućuje da učenici do zaključaka dođu sami, kroz vlastito iskustvo i razgovor s vršnjacima, bez ocjenjivanja i bez moraliziranja.

3. STRUKTURA RADIONICE I VREMENSKO TRAJANJE AKTIVNOSTI

Dio sata	Naziv aktivnosti	Ishodi	Trajanje
Uvodni dio	Moj dan u 24 sata	1	7 min
Središnji dio	a) Hitno ili važno? (rad u skupinama)	2, 6	13 min
	b) Zašto odgađam? Tehnika Pomodoro	3, 4	9 min
Završni dio	Moj plan za sljedeći tjedan	5, 6	11 min
	Evaluacija „3 – 2 – 1”	7	5 min
Ukupno			45 min
Dodatna aktivnost*	Kradljivci vremena	1, 3	5 min

*Dodatna aktivnost provodi se ako preostane vremena ili kao zamjena za uvodnu aktivnost ako se pokaže da učenici nerado iznose podatke o vlastitom danu.

4. NASTAVNE METODE I OBLICI RADA

Metode: metoda razgovora (vođena rasprava), oluja ideja, metoda rada s karticama (razvrstavanje), metoda demonstracije (tehnika Pomodoro), metoda pisanja (tjedni plan, evaluacijski listić).

Oblici rada: individualni rad, rad u skupinama (4 – 5 učenika), rad u paru, frontalni rad.

POTREBNI MATERIJALI

- računalo, projektor i kratka prezentacija (naslov, matrica „hitno – važno”, prikaz tehnike Pomodoro, uputa za tjedni plan)
- listić „Moj dan u 24 sata” (prilog 1), po jedan za svakog učenika
- kompleti od 12 kartica s obvezama (prilog 2), pet kompleta
- pet listova papira A3 s nacrtanom matricom „hitno – važno” (prilog 3)
- predložak tjednog plana (prilog 4), po jedan za svakog učenika
- evaluacijski listić „3 – 2 – 1” (prilog 5)
- mobitel ili računalo s mjeračem vremena za demonstraciju tehnike Pomodoro, ljepljivi papirići (post-it), olovke

5. DETALJNA RAZRADA STRUKTURE RADIONICE

Uvodni dio

Moj dan u 24 sata (7 minuta)

Ishodi učenja:

- Procijeniti kako raspoređuju vlastito vrijeme tijekom tipičnoga školskog dana.

Potrebni materijali: listić „Moj dan u 24 sata” (prilog 1), olovke, projektor.

Tijek aktivnosti: Razrednik pozdravlja učenike i bez najave teme dijeli listić s tablicom od 24 sata. Uputa glasi: „Sjetite se jučerašnjeg dana (ili bilo kojega običnog školskog dana) i u svaki sat upišite što ste uglavnom radili: san, škola, put, učenje, mobitel i računalo, sport, obitelj, posao, druženje.” Učenici rade samostalno 3 minute.

Zatim zbrajaju sate po kategorijama u donjem dijelu listića. Razrednik postavlja pitanja: „Koliko vam je sati ostalo za učenje? Što vas je iznenadilo? Gdje je bilo najviše vremena za koje ne znate kamo je otišlo?” Nekoliko učenika dobrovoljno iznosi zapažanja. Nitko nije obavezan govoriti o svojem danu.

Razrednik na kraju najavljuje temu radionice, „Gdje mi nestaje vrijeme?”, i ističe da danas nitko neće govoriti učenicima koliko trebaju učiti, nego će sami potražiti načine koji im odgovaraju.

Središnji dio

a) Hitno ili važno? (13 minuta)

Ishodi učenja:

- Razlikovati hitne i važne obveze te ih razvrstati u matricu „hitno – važno”.
- Argumentirati vlastite odluke u skupini i uvažiti drukčije obrazloženo mišljenje.

Potrebni materijali: kompleti kartica s obvezama (prilog 2), papir A3 s matricom (prilog 3), ljepljiva traka, projektor.

Tijek aktivnosti: Razrednik na projektoru kratko prikazuje matricu s četiri polja i objašnjava značenje hitnog (ima blizak rok, traži odmah reakciju) i važnog (pridonosi mojim ciljevima i uspjehu). Zatim dijeli učenike u pet skupina od 4 do 5 članova, tako da u skupinama budu i učenici koji inače ne sjede zajedno.

Svaka skupina dobiva komplet od 12 kartica s obvezama tipičnog trećaša i papir A3 s matricom. Zadatak je u 6 minuta zajednički razvrstati kartice u četiri polja. Ako se skupina ne može složiti, kartica se stavlja na granicu između polja.

Nakon razvrstavanja svaka skupina u jednoj minuti predstavlja karticu oko koje je bilo najviše rasprave i obrazlaže odluku. Razrednik ne nudi jedno točno rješenje, nego uspoređuje odluke skupina i postavlja pitanje: „U kojem ste polju imali najmanje kartica? Što se događa s obvezama iz polja „važno, ali nije hitno” ako ih stalno odgađamo?” Zajednički se izvodi zaključak da obveze iz drugog polja s vremenom prelaze u prvo i tada postaju izvor stresa.

Ako nešto ne ide po planu: ako skupine kasne, predstavljaju samo tri skupine, a ostale dopunjuju.

b) Zašto odgađam? Tehnika Pomodoro (9 minuta)

Ishodi učenja:

- Prepoznati razloge odgađanja obveza na primjerima iz vlastitog iskustva.
- Objasniti tehniku Pomodoro i navesti situacije u kojima je korisna.

Potrebni materijali: ploča, projektor, mjerač vremena.

Tijek aktivnosti: Razrednik pita: „Kad posljednji put niste napravili nešto što ste znali da trebate? Zašto?” Učenici metodom oluje ideja navode razloge, a razrednik ih zapisuje na ploču (dosadno je, ne znam odakle početi, preteško je, rok je još daleko, mobitel). Razloge zatim zajedno grupiraju u tri skupine: zadatak je neugodan, nagrada je daleko, lako me nešto ometa.

Razrednik objašnjava da su to upravo razlozi koje navode i istraživanja te predstavlja dvije strategije: razbiti zadatak na male korake (umjesto „učiti biologiju” napisati „ponoviti 3 stranice o stanciji”) i tehniku Pomodoro: 25 minuta rada bez mobitela, 5 minuta odmora, a nakon četiri ciklusa dulja stanka. Na projektoru pokreće mjerač vremena i pita učenike za koje bi im predmete ili zadatke tehnika bila najkorisnija.

Završni dio

Moj plan za sljedeći tjedan (11 minuta)

Ishodi učenja:

- Izraditi realan tjedni plan učenja za sljedeći tjedan.
- Argumentirati vlastite odluke u skupini i uvažiti drukčije obrazloženo mišljenje.

Potrebni materijali: predložak tjednog plana (prilog 4), olovke.

Tijek aktivnosti: Svaki učenik dobiva predložak tjednog plana. Uputa: najprije upisati fiksne obveze (nastava, trening, posao), zatim dva do tri bloka učenja po jedan ili dva „pomodora”, jednu obvezu iz polja „važno, ali nije hitno” i, obavezno, vrijeme za odmor i druženje. Rad je samostalan, 7 minuta.

Zatim učenici u paru razmijene planove i jedno drugome postave dva pitanja: „Je li ovaj plan realan?” i „Gdje je u njemu odmor?” Na temelju razgovora po potrebi ga ispravljaju.

Razrednik najavljuje da će se na početku sljedećeg sata razrednika, u dvije minute, vratiti na plan: tko ga se pridržavao i što je pomoglo, a što nije. Učenici plan zadržavaju i lijepe ga u bilježnicu ili fotografiraju mobitelom.

Evaluacija „3 – 2 – 1” (5 minuta)

Ishodi učenja:

- Vrednovati korisnost radionice i odabrati jednu tehniku koju će primijeniti.

Potrebni materijali: evaluacijski listić (prilog 5).

Tijek aktivnosti: Učenici anonimno ispunjavaju listić: tri stvari koje su danas naučili, dvije koje će podijeliti s nekim drugim i jednu koju će odmah učiniti, te ocjenjuju korisnost radionice na ljestvici od 1 do 5. Razrednik prikuplja listiće, zahvaljuje učenicima na sudjelovanju i iskrenosti te zaključuje radionicu. Zbirni rezultati, bez imena, koristit će se na roditeljskom sastanku.

Dodatna aktivnost*

Kradljivci vremena (5 minuta)

Ishodi učenja:

- Procijeniti kako raspoređuju vlastito vrijeme tijekom tipičnoga školskog dana.
- Prepoznati razloge odgađanja obveza na primjerima iz vlastitog iskustva.

Potrebni materijali: ljepljivi papirići (post-it), ploča.

Tijek aktivnosti: Svaki učenik na papirić zapisuje svojeg najvećeg „kradljivca vremena” (npr. kratki videozapisi, igrice, poruke, „samo još jedna epizoda”) i lijepi ga na ploču. Razrednik s učenicima grupira papiriće po sličnosti i pita: „Kojeg biste kradljivca najlakše mogli uhvatiti?” Aktivnost se može koristiti i kao zamjena za uvodnu aktivnost.

6. LITERATURA

- Aeon, B., Faber, A. i Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLoS ONE*, 16(1), e0245066.

- Bilić, V. i sur. (2005). *Izbor tema za satove razrednih odjela*. Zagreb: Naklada Ljevak.
- Britton, B. K. i Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410.
- Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro Technique*. New York: Currency.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Free Press.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). *Kurikulum međupredmetne teme Učiti kako učiti za osnovne i srednje škole*. Narodne novine, 7/2019.
- Pregrad, J. (ur.) (2004). *Radionice za satove razrednog odjela*. Zagreb: UNICEF.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

PRILOZI

Prilog 1. Listić „Moj dan u 24 sata”

Sjeti se jednoga običnog školskog dana. Uz svaki sat upiši što si uglavnom radio/la.

Sat	Aktivnost	Sat	Aktivnost
00 – 01		12 – 13	
01 – 02		13 – 14	
02 – 03		14 – 15	
03 – 04		15 – 16	
04 – 05		16 – 17	
05 – 06		17 – 18	
06 – 07		18 – 19	
07 – 08		19 – 20	
08 – 09		20 – 21	
09 – 10		21 – 22	
10 – 11		22 – 23	
11 – 12		23 – 24	

Zbroj sati: san ____ škola i put ____ učenje ____ mobitel i računalo ____ sport ____ obitelj i kućni poslovi ____ posao ____ druženje ____ ostalo ____

Prilog 2. Kartice s obvezama (komplet od 12 kartica)

1. Sutra pišeš ispit iz matematike.	2. U razrednoj grupi stiglo je 40 novih poruka.	3. Seminar iz programiranja predaje se za tri tjedna.
4. Prijatelji te zovu da se priključiš igri na mreži.	5. Rok za prijavu na stručnu praksu je za deset dana.	6. Večeras izlazi nova epizoda omiljene serije.
7. Mama te moli da danas pokupiš mlađeg brata iz vrtića.	8. Za dva mjeseca je natjecanje za koje se želiš pripremiti.	9. Trener je pomaknuo trening na danas u 18 sati.
10. Nisi spavao/la dovoljno već tri noći.	11. Treba odgovoriti na anketu za koju te nitko neće provjeravati.	12. Profesorica je rekla da danas do 20 sati treba poslati zadaću.

Prilog 3. Matrica „hitno – važno” (za papir A3)

	HITNO	NIJE HITNO
VAŽNO	I. Učini odmah	II. Planiraj (ovdje je ključ!)
NIJE VAŽNO	III. Ograniči ili dogovori	IV. Smanji

Prilog 4. Predložak tjednog plana

Upiši: 1. fiksne obveze, 2. blokove učenja (jedan „pomodoro” = 25 min rada + 5 min odmora), 3. jednu obvezu iz polja II., 4. odmor i druženje.

	Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
Prijepodne							
Poslijepodne							
Večer							

Moja obveza iz polja „važno, ali nije hitno” ovaj tjedan: _____

Prilog 5. Evaluacijski listić „3 – 2 – 1”

3 stvari koje sam danas naučio/la:

1. _____ 2. _____ 3. _____

2 stvari koje ću podijeliti s nekim drugim:

1. _____ 2. _____

1 stvar koju ću odmah učiniti:

Koliko ti je radionica bila korisna? (zaokruži) 1 2 3 4 5