

KAKO ORGANIZIRATI SVOJE VRIJEME?

-radionica za učenike 1.razreda

CILJ: pomoći učenicima da osvijeste kako koriste svoje vrijeme, razmisle o svim obavezama koje ih čekaju u narednom razdoblju te naprave odluke koje će dovesti do efikasnijeg korištenja vlastitog vremena

ISHODI:

- Usporediti dosadašnje stanje glede korištenja slobodnog vremena sa svojim vršnjacima
- Uočiti na koji način organiziraju svoje vrijeme učenici koji uspijevaju u školi
- Kvalitetnije isplanirati korištenje vremena u svrhu smanjenja stresa i poboljšanja uspjeha u školi

PRIBOR: tablice, post-it papirići i drvene bojice

TIJEK RADIONICE:

1. UVODNA AKTIVNOST

- Rasprava s učenicima kako i na što najviše koriste svoje vrijeme tijekom jednog prosječnog dana. Dobrovoljci navode aktivnosti kojima, osim nastave, u prosjeku najviše posvećuju vremena.

2. GLAVNI DIO:

- Učenici dobiju tablicu 1 – 7 dana u tjednu, 24 sata te drvene bojice (**PRIOLOG 1.**) . Svaka aktivnost koju učenici uobičajeno rade u danu ima određenu boju (TABLICA 1.) . Voditelj postavlja pitanje: „Razmislite što ste radili prošli tjedan. Ili, ako vam je lakše, razmislite kako vam inače prođe vrijeme od ponedjeljka do nedjelje.“ Daje im zatim uputu da svaki učenik u tablici oboja za svaku radnju period u danu i broj sati koji obično potroši na tu aktivnost (pokazuje PRIMJER 1.) ili je tako činio prošlog tjedna. „Pokušajte se sjetiti koliko ste vremena provodili obavljajući aktivnosti iz tablice s bojama“. Tako svaki učenik dobije prikaz korištenja svog uobičajenog dnevnog i tjednog vremena.
- Učenici kratko međusobno uspoređuju svoje tablice i diskutiraju kako i zašto koriste svoje vrijeme, koje su razlike i sličnosti među njima.
- Voditelj zatim podijeli svakom učeniku po jedan post-it papirić i zamoli ih da u tablici koja pokazuje njihovo provođenje vremena kroz tjedan dana **izbroje sate koje su proveli (ili inače u prosjeku provode) pišući domaće zadaće i učeći** tijekom cijelog tjedna, od ponedjeljka do nedjelje. Broj sati trebaju zapisati na post-it.
- Voditelj komentira koliko u prosjeku sati provode učenici učeći odnosno izvršavajući školske obaveze.

- Voditelj svakom učeniku dijeli tablicu (**PRILOG 2.**). Upućuje ih da razmisle o tjednu koji dolazi. U tablici **trebaju navesti sve one zadatke koje ih čekaju tijekom idućeg tjedna, uključujući i školske obaveze i ostale stvari**. Upisati trebaju sve dogovorene pisane provjere iz vremenika, najavljena ispitivanja, javljanje za ispravak negativnih ocjena ako je potrebno, rokove za referate ili lektiru i drugo. Također, trebaju navesti i druge važne zadatke vezane uz izvanškoleske aktivnosti (sport, rekreacija, hobiji i sl.) i projekte u koje su uključeni, kao i važne događaje koje ne žele propustiti poput rođendana prijatelja, izlazak, obiteljski izlet i sl. U drugom stupcu trebaju napisati koliko će im otprilike vremena trebati da dovrše svaki zadatak. Također, u zadnjem stupcu trebaju naznačiti prioritete – odrediti one aktivnosti koje su jako važne i hitne (npr. čitanje lektire, učenje za pismeni ispit...), a koje će onda obavezno uvrstiti u iduću tablicu – tjedni plan rada.

IZRADA TJEDNOG PLANA RADA

- Dok učenici izrađuju „to do“ listu, voditelj svakome dijeli ponovno (praznu) tablicu 1 – 7 dana u tjednu, 24 sata (**PRILOG 3.**). Nakon što završe s pisanjem, ponovno naglašava da provjere sve one zadatke koje svakako moraju obaviti tako što su ih označili kao važne i hitne. Zatim **raspoređuju te aktivnosti u tjednu koji dolazi upisujući ih u određene dane i sate** (te ih eventualno opet bojažu odgovarajućom bojom, ako ostane dovoljno vremena). **Voditelj naglašava kako je važno da pritom pokušaju najbolje iskoristiti vrijeme koje imaju na raspolaganju**. To znači imati dovoljno vremena i za učenje, relaksaciju i druženje. Postavlja im pitanje: „Provodite li previše vremena uz televiziju, mobitel, kompjuter? Učiteli li dovoljno tijekom vikenda?“ One aktivnosti koje učenik nije označio kao bitne, treba zadnje upisati u plan rada, ako procijeni da mu je ostalo za to dovoljno vremena u tjednu. Na ovaj način učenike se potiče da naprave pozitivne promjene u organizaciji svog vremena.

3. ZAVRŠNI DIO:

PPT-Organizacija i planiranje učenja (PRILOG 4.)
-pitanja

TABLICA 1.

Aktivnosti koje radiš tijekom tjedna	Boja
Spavanje	Zelena
Nastava	Žuta
Izvanškolske aktivnosti (sport – rekreacija s prijateljima ili sportski klub, glazbena škola, ples, i drugi hobiji koje redovito pohađaš)	Ljubičasta
Pisanje zadaće i učenje	Narančasta
Druženje s prijateljima	Tamno plava
Druženje s ukućanima, obroci	Svijetlo plava
Opuštanje – čitanje, TV, računalne igrice, društvene mreže ili sl.	Crvena

PRIMJER 1.

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
6	SPAVANJE						
7	OBROCI, UKUĆANI						
8							
9							
10				LEKTIRA	BIOLOGIJA - ISPRAVAK		
11		MATEMATIKA		POVIJEST		BIOLOGIJA – NOVI KONTROLNI	
12							
13							
14							
15		PRIJATELJI				KEMIJA – JAVIT ČU SE	
16	TRENING		TRENING	BILOGIJA	TRENING		
17						TV, IGRICE	
18		Čitanje lektire					
19	Čitanje lektire	POVIJEST		BILOGIJA	TV, IGRICE		FIZIKA – VJEŽBANJE ZADATAKA
20	MATEMATIKA			HRVATSKI – JAVIT ČU SE	Izlazak u kafić	Majin rođendan	HRVATSKI
21			Čitanje lektire	TV, IGRICE			GEOGRAFIJA
22	TV, IGRICE		POVIJEST				
23							
00							
01							
02							
03							
04							
05							
06							

PRILOG 1.

Dan Sat	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
00							
01							
02							

PRILOG 3.

TJEDNI PLAN RADA – uvrsti u pojedine sate svakoga dana čemu ćeš se posvetiti, a na temelju popisa aktivnosti / zadataka IZ PRETHODNE TABLICE U KOJU SI IH ZAPISAIVAO (uključujući sve: nastavu, izvanškolske aktivnosti – sport, rekreacija, razni hobiji, druženje s prijateljima i obitelji, relaksacija - uz TV, računalo, mobitel, čitanje; UČENJE – točno navesti koje predmete; upiši i datume kontrolnih, lektira, referata, popravljanja ocjene iz određenih predmeta itd.)

TJEDAN OD ____ DO ____ (mj.)__ - datumi

Dan	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
Sat							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
00							
01							
02							

PRILOG 4.

ORGANIZACIJA I PLANIRANJE UČENJA

–radionica za učenike

PRAVILA RACIONALNE ORGANIZACIJA UČENJA

- ▶ **POČNI UČITI IAKO TI SE NE UČI !**
- ▶ Posebno kada nas gradivo ne interesira
- ▶ Uspješno savladavanje takvog gradiva motivira nas za daljnji rad !

PRAVILA RACIONALNE ORGANIZACIJA UČENJA

- ▶ **Podijeli gradivo na manje dijelove**
- ▶ nekad gradivo možemo savladati odjednom, u nekim situacijama odustanemo kad procijenimo da nam je preteško,
- ▶ međutim, provjereno dobra taktika je podijeliti gradivo na manje dijelove i savladavati ga dio po dio. Kad pređemo prvi dio, uspjeh nas motivira da idemo dalje.

PRAVILA RACIONALNE ORGANIZACIJA UČENJA

- ▶ **Nagradi se za svaki uspjeh**
- ▶ učiti nije lako, a posebno određeno gradivo koje nas ne zanima,
- ▶ zato se uvijek treba nagraditi kad ostvarimo plan u učenju (nazvati prijatelja, pogledati omiljenu seriju, prošetati...)

PRAVILA RACIONALNE ORGANIZACIJA UČENJA

- ▶ **Pronađi partnera ili partnericu za učiti**
- ▶ neki učenici više vole učiti sami, dok je drugima lakše u društvu.
- ▶ Ipak, i prva skupina može povremeno učiti u društvu, jer u raspravama i poučavanjima drugog možemo testirati svoja znanja, te nas druga osoba može i motivirati da ne odustanemo.

PRAVILA RACIONALNE ORGANIZACIJA UČENJA

- ▶ **NAPRAVI UGOVOR SA SAMIM SOBOM** ☺
 - ▶ Ili s roditeljima
- ▶ **Reci sebi: "UČIM U PRVOM REDU RADI SEBE** i svoje sadašnjosti i budućnosti.
- ▶ Jer želim u budućnosti imati slobodu izbora nad onim što ću studirati ili raditi kao svoje zanimanje."
- ▶ **daj sam sebi naredbu !!!!** – da češ svu svoju pozornost usmjeriti na zadatak koji je pred tobom

PRAVILA RACIONALNE ORGANIZACIJA UČENJA

- ▶ **Treba stvoriti naviku na mjesto i vrijeme rada**
- ▶ **mjesto** nam stvara određenu psihološku podešenost za učenje.
- ▶ Isto vrijedi i za **naviku učenja u točno određeno vrijeme** jer nam olakšava koncentraciju neophodnu pri učenju
- ▶ **Učiti treba po 45 min (+/- 10 min), a onda 10-15 min pauze,** nakon 2 sata učenja pauza treba biti dulja
- ▶ Ne smijemo u bloku učiti slične predmete, jer nam to može ometati pamćenje (npr. engleski i njemački).

PRAVILA RACIONALNE ORGANIZACIJA UČENJA

- ▶ **SLUŠATI NA SATU**
- ▶ Tijekom predavanja otkrivati koja je glavna ideja onoga što profesor govori
- ▶ Pisati ono što profesor istakne da je važno
- ▶ Pitati da nam pojašni ono što nam nije jasno
- ▶ **UČITI AKTIVNO – S RAZUMIJEVANJEM******
- ▶ **KADA SAMI OSMISLIMO GRADIVO** – reorganiziramo kako nam najbolje paše za učenje, puno ćemo ga bolje zapamtiti

PRAVILA RACIONALNE ORGANIZACIJA UČENJA

- ▶ **"Prenaučeni" materijal dulje se pamti**
- ▶ mi možemo obustaviti učenje pošto smo neki materijal tek naučili, a možemo učenje nastaviti.
- ▶ Tako prenaučeni materijal ostaje znatno bolje i dulje u sjećanju tj. manje je podložan zaboravu.

PRAVILA RACIONALNE ORGANIZACIJA UČENJA

- ▶ **ODABRATI PRAVILAN TEMPO UČENJA – REDOVITO !!!! A NE "KAMPANJSKI"**
- ▶ **KUĆI NAKON NASTAVE** prelistati bilješke i gradivo koje se toga dana obrađivalo – kasnije štedimo puno vremena na učenju!
- ▶ **PODIJELITI GRADIVO U MANJE DIJELOVE AKO:**
- ▶ Materijal nije naročito povezan:
- ▶ Razni podaci iz povijesti: strane riječi – vokabular, formule....

PRAVILA RACIONALNE ORGANIZACIJA UČENJA

- ▶ **Treba imati plan rada**
- ▶ plan rada nam služi kao **pritisak na vlastitu savjest** ako ga ne izvršimo, a kao odličan poticaj za još bolji rad ako ga realiziramo, jer praćenje rezultata vlastitog rada najbolja je motivacija za još bolji i kvalitetniji rad (**natjecanje sa samim sobom**).
- ▶ Treba imati **dnevni, tjedni i mjesečni plan učenja**.
Nagradite sebe za uspješno realiziran plan jer to povoljno djeluje na našu motivaciju. Planiranje pomaže da se bolje organiziramo i na taj način **učimo manje, ali naučimo više**.

RADIONICA

▶ ORGANIZACIJA VREMENA

▶ IZRADA PLANA RADA

MJESEČNI PLAN

- Na papir je potrebno napisati sve važnije testove i druge obaveze za koje se trebaš pripremiti – "TO DO" LISTA
- Papir treba staviti na vidljivo mjesto tako da ti se ne može dogoditi da zaboraviš nešto i učiš u zadnji tren.

TJEDNI I DNEVNI PLAN

- Tjedni i dnevni plan pravimo puno detaljnije.**
- Prvo napiši sve obaveze u učenju koje te čekaju za taj tjedan – "TO DO" LISTA
- a nakon toga napravi **tablicu** u kojoj ćeš za **svaki dan napisati što ćeš raditi poslije škole**
- Na taj način se ne može dogoditi da nešto počneš učiti u zadnji tren i nemaš dovoljno vremena. Planove radi unaprijed vodeći računa da **u tjedni i dnevni plan uvrstiš istaknute testove i obaveze iz mjesečnog plana.**

DNEVNI PLAN

DNEVNI RASPORED			
Centar			
7.00 - 7.30	budjenje, jutarnja higijena	19.45 - 20.30	ponavljanje gradiva
8.30 - 14.40	škola	20.30 - 21.00	večera
15.00 - 16.00	odmor, ručak		
16.00 - 17.00	DZ iz MAT, učim PRI	21.00 - 22.00	slobodno vrijeme, TV, večernja higijena
17.00 - 18.00	učim POV i ENG		
18.30 - 19.30	nogometni trening	22.00	spavanje

TJEDNI PLAN

TJEDNI RASPORED							
SATI	PONEDELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

TJEDNI PLAN – PRIMIER

DNEVNI RASPORED						
Centar						
7.00 - 7.30	budjenje, jutarnja higijena	19.45 - 20.30	ponavljanje gradiva			
8.30 - 14.40	škola	20.30 - 21.00	večera			
15.00 - 16.00	odmor, ručak					
16.00 - 17.00	DZ iz MAT, učim PRI	21.00 - 22.00	slobodno vrijeme, TV, večernja higijena			
17.00 - 18.00	učim POV i ENG					
18.30 - 19.30	nogometni trening	22.00	spavanje			

PLAN RADA – VJEŽBA

Aktivnosti koje radiš tijekom tjedna	Boja
Spavanje	Zelena
Nastava	Žuta
Izvanškolske aktivnosti (sport – rekreacija s prijateljima ili sportski klub, glazbena škola, ples, i drugi hobiji koje redovito pohađaš)	Ljubičasta
Pisanje zadaće i učenje	Narančasta
Druženje s prijateljima	Tamno plava
Druženje s ukućanima, obroci	Svijetlo plava
Opuštanje – čitanje, TV, računalne igrice, društvene mreže ili sl.	Crvena

PLAN RADA – vježba

	PONEDELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
6							
7	OBROCI						
8							
9	NASTAVA						
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

PLAN RADA

- Ako isplaniraš svoje vrijeme, u manje vremena i s više radnog učinka ostvariš češ cilj
- TJEDNI PLAN – izrađivati redovito vikendom za naredni tjedan
- Istraživanja pokazuju: 1 minuta utrošena na planiranje posla štedi 3-4 minute pri izvršavanju posla
- Pravilo: Svaki dan počni s onim što ti je teže, zahtjevnije ili manje zanimljivo**

PLAN RADA

- NAPRAVITI **POPIS SVIH ZADATAKA** U 1 TJEDNU – "TO DO" LISTA
- ZADATKE POREDATI PREMA **VAŽNOSTI** – što je hitno i bitno ! Odredi ono što je hitno i to odvoji od onoga što nije !!!!
- RAPOREDITI ZADATKE U VREMENU** (TABLICE, ROKOVNIK, PLANER.... – aplikacija na mobitelu ☺)
- UPISATI I **OBAVEZE ZA DUGOROČNI PLAN**
- PAZITI NA VREMENSKE ROKOVE** (vremenik, lektira, referat) + **SAM ODREDITI ROKOVE** (ispravak, čitanje lektire, veliko gradivo u manje vremena, na vrijeme učiti za pismeni....)

PLAN RADA

- Svaki dan pogledaj u svoj plan**, osjeti zadovoljstvo nad urađenim ☺ – označi odrađeno
- Sve što si uspješno obavio prekrži i **nagradi se** za svaki dobro odrađeni zadatak!
- Čemu težim? Što želim postići?**
- Reci sebi: **UČIM U PRVOM REDU RADI SEBE !!!!**
- Dakle, izradom dnevnog / tjednog / mjesečnog plana planira se put do cilja i svaki korak na tom putu, a na malim koracima se štedi vrijeme i energija

IZRADA PLANA RADA – VJEŽBA

- POPIS ZADUŽENJA ZA IDUĆI TJEDAN
- "TO DO" LISTA
- OZNAČITI ONO ŠTO JE I HITNO I BITNO !!!!

PLAN RADA – izrada

	PONEDELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
6							
7	OBROCI						
8							
9				LEKTIRA	BIOLOGIA - OPRAVAK		
10							
11	MATEMATIKA			POVIJEST		BIOLOGIA - NOV IZVEDENICE	
12							
13							
14							
15	TRIVIJU					REMA - JAVIT CU SE	
16	TRENING						
17							
18	Čuvaj mišicu	Čuvaj mišicu		BIOLOGIA	TV IGRICE		
19							
20	MATEMATIKA			HRVATSK - JAVIT CU SE	HRVATSK - JAVIT CU SE	HRVATSK - JAVIT CU SE	
21							
22	TV IGRICE			Čuvaj mišicu	TV IGRICE		
23							
24							