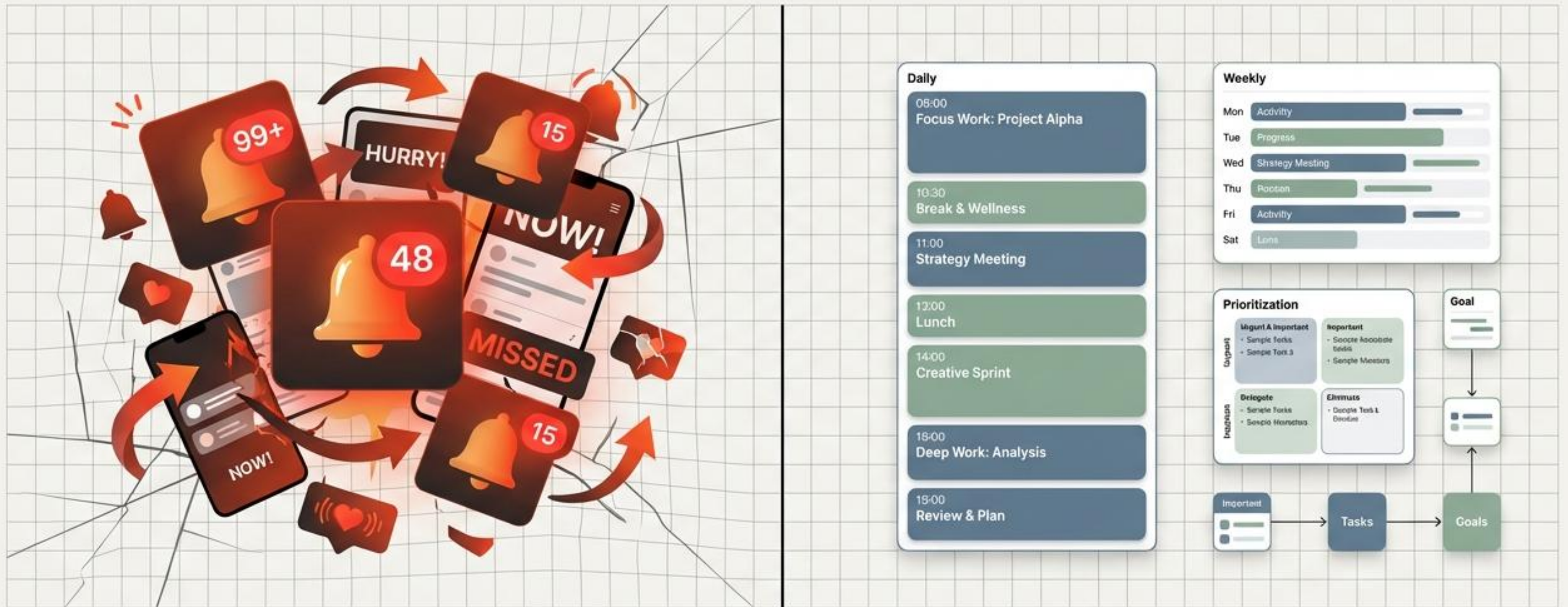


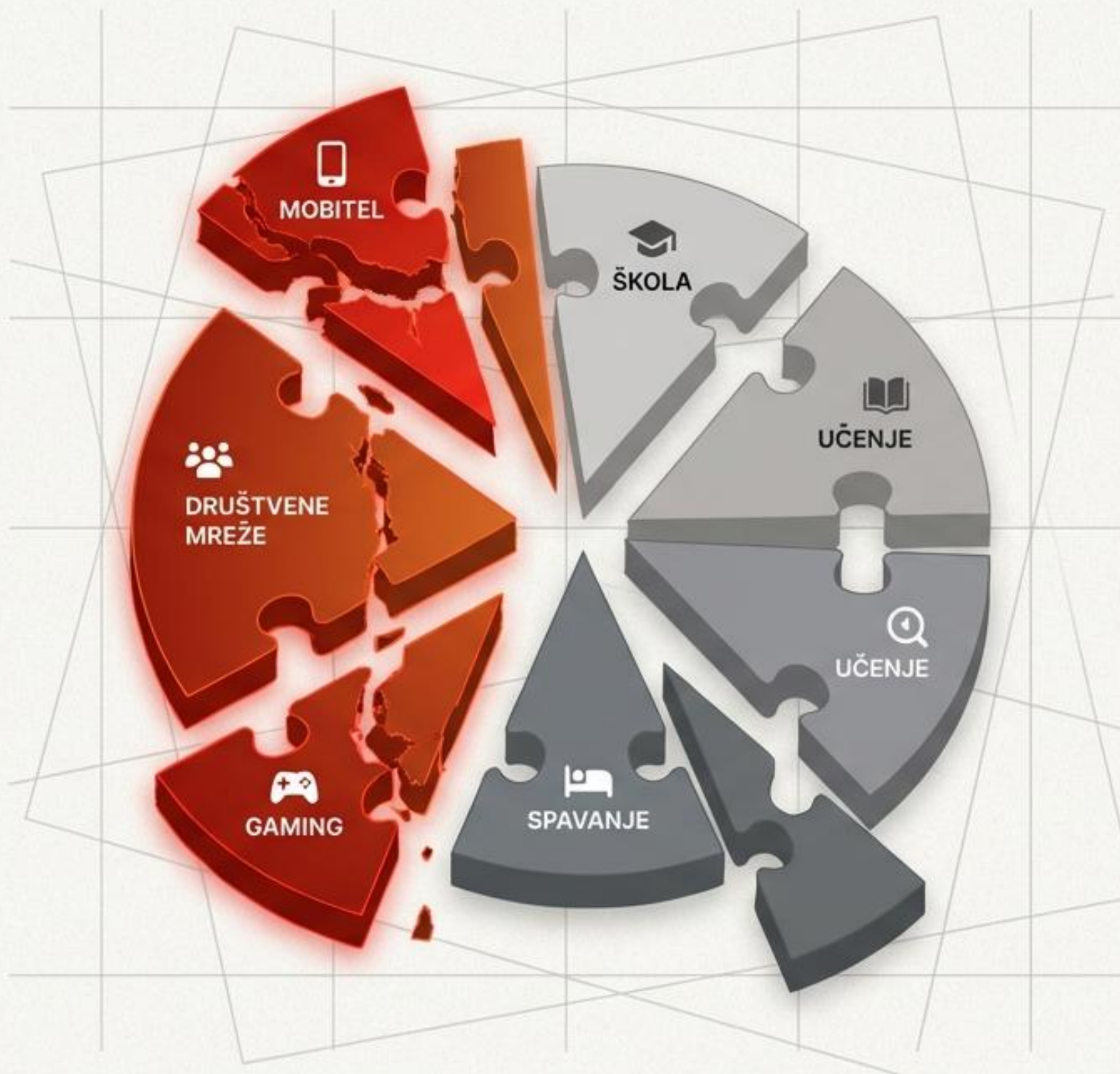
GEN FUTURE: Time Management u digitalnom svijetu

Kako upravljati vremenom kada nam tehnologija stalno uzima pažnju.



EBTS – Škola budućnosti

Na što odlazi vaš dan?



Koliko sati dnevno zaista provodite na ekranima?

2-3 sata?

4-5 sati?

Ili više od 6?

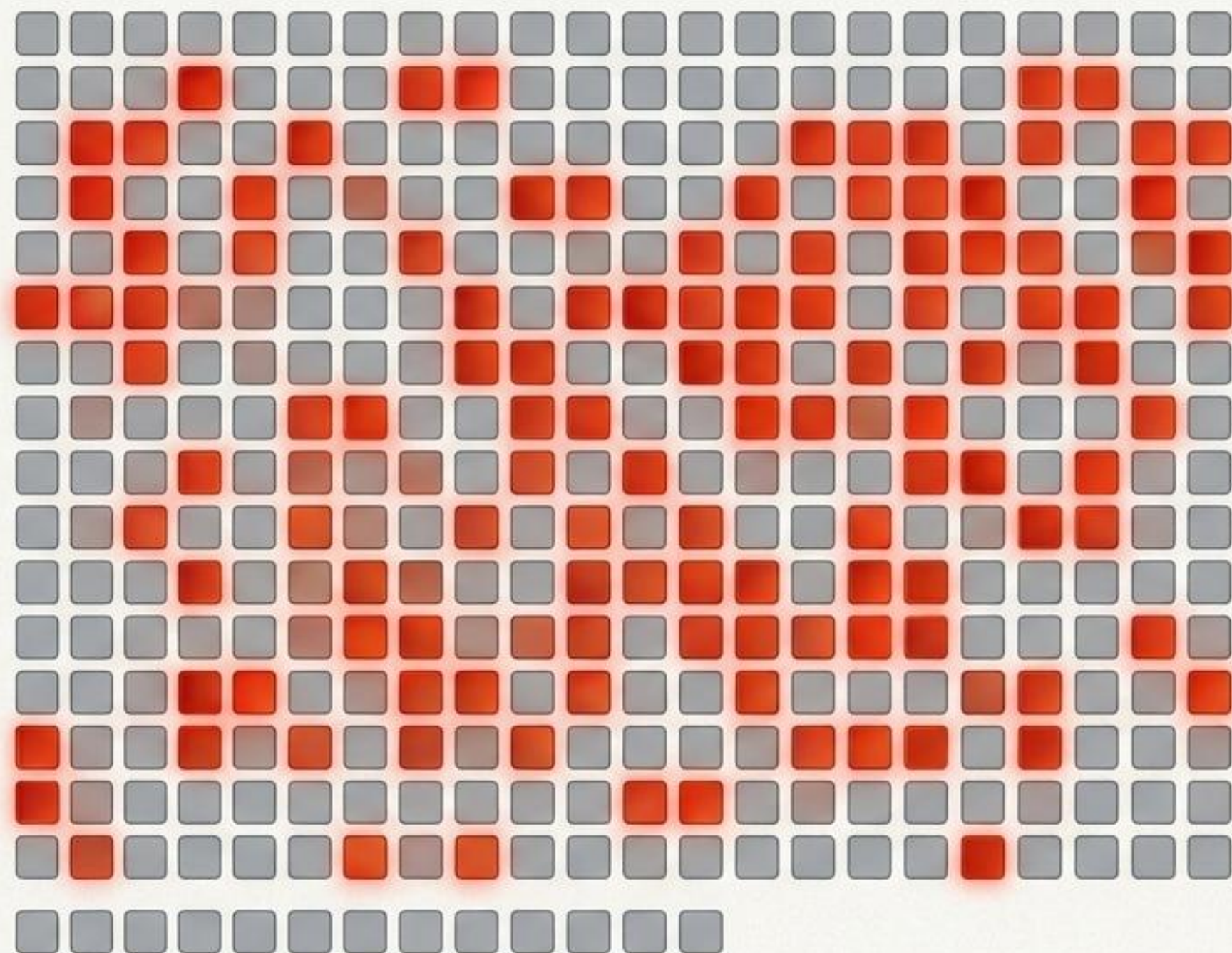
Skriveni deficit od 100 dana

7 sati i 22 minute.

Prosječno vrijeme koje tinejdžer provodi dnevno na ekranima (izvan škole).

(Source: Common Sense Media, 2023)

51 sat tjedno.



To iznosi više od 100 dana godišnje izgubljenih u skrolanju. Gdje nestaje vaše vrijeme?

Imate 16 budnih sati dnevno. Tko njima upravlja?

Algoritamski Default



Dizajnirani da preuzmu kontrolu. Beskonačni podražaji, reaktivno ponašanje, fragmentirana pažnja.

Upozorenje:
Vašu pažnju svakodnevno napadaju "Digitalni distraktori".

Svjesni Dizajn



Svjesna kontrola. Blokirano vrijeme, proaktivno planiranje, duboki fokus.

Anatomija digitalnog distraktora

distraktora

Digitalni distraktori su podražaji dizajnirani isključivo s jednim ciljem: **prekinuti i zadržati vašu pažnju.**

Notifikacije: Stvaraju **1** lažni osjećaj hitnosti.

Algoritmi preporuka & Personalizacija: **3** Hrane vas sadržajem kojemu ne možete odoljeti.

1 Notifikacije: Stvaraju lažni osjećaj hitnosti.

2 Beskonačni scroll: Uklanja točke zaustavljanja.

4 Sustav nagrada: Dopaminski fiks kroz lajkove i preglede.



Cilj aplikacije je retencija korisnika, a ne vaša dobrobit.

Mit o multitaskingu: Vaš mozak nije računalo

(Stanford University) Mozak ne radi više stvari odjednom. On samo brzo prebacuje fokus.

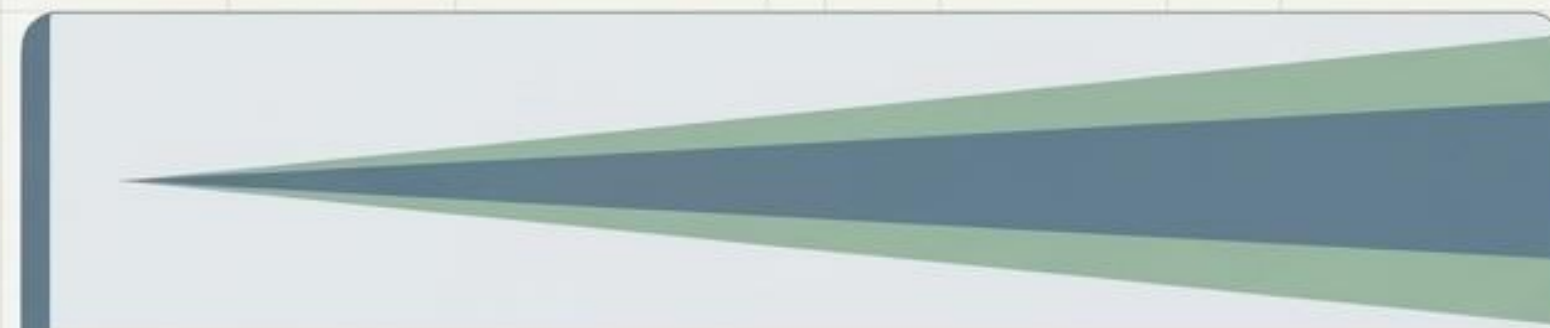


Multitasking

Pristup
Pokušaj obavljanja više zadataka istovremeno

Proces procesiranja
Sporiji rad, teža koncentracija

Rezultat (Učenje + Mobitel)
Više grešaka, lošije pamćenje, frustracija



Single-tasking

Pristup
Duboka posvećenost jednom zadatku

Proces procesiranja
Brzi ulazak u 'flow' stanje

Rezultat (Učenje + Mobitel)
Brže učenje, visoko zadržavanje informacija

Skriveni poremećaj: Cijena jednog "Ping-a"

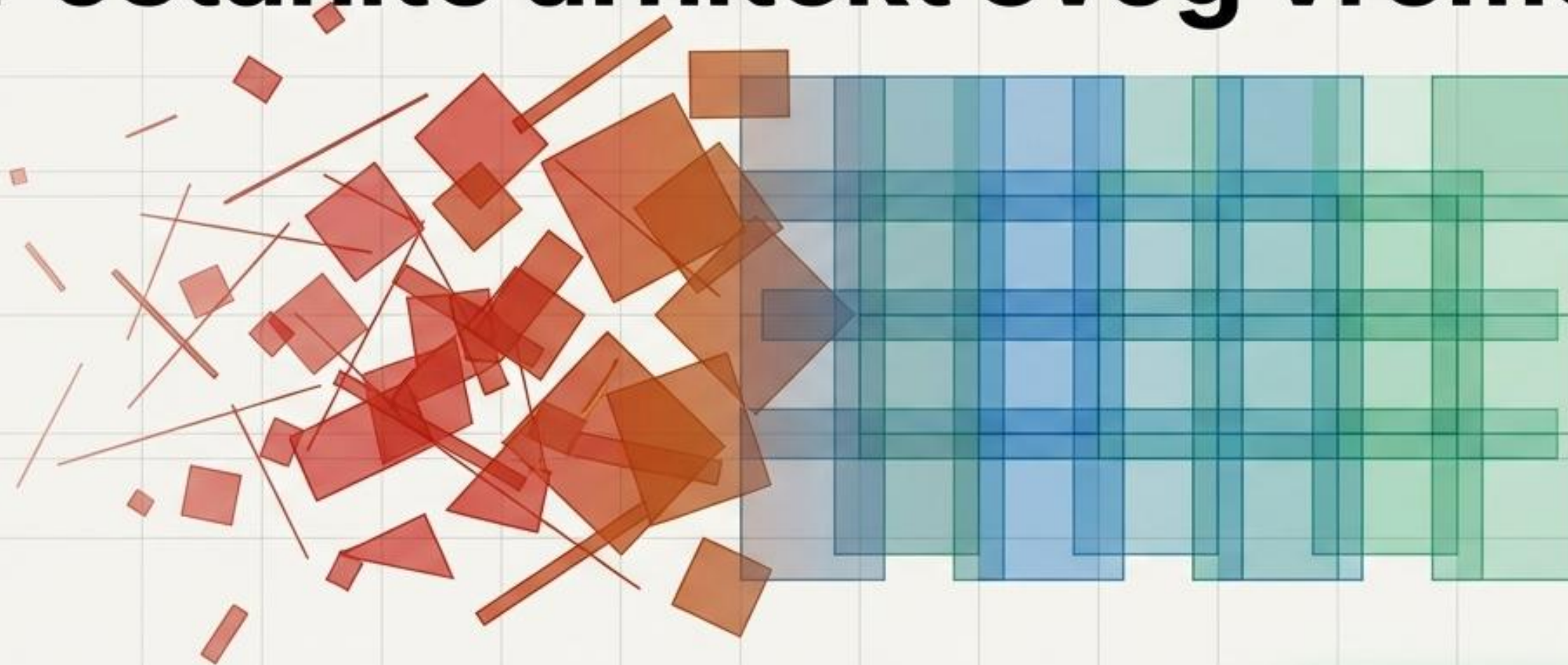
Focus-Recovery Curve



Prema istraživanju Sveučilišta u Kaliforniji, Irvine (Gloria Mark), nakon samo jednog prekida pažnje potrebno je u prosjeku 23 minute da se mozak ponovno potpuno fokusira.

Ono što mislite da je "samo jedna sekunda za poruku", zapravo je gubitak pola sata vašeg mentalnog kapaciteta.

Promjena paradigme: Postanite arhitekt svog vremena



Što je Time Management? To je proces planiranja i svjesnog upravljanja vremenom.

Kako organizirati vrijeme da postignemo više, uz znatno manje stresa.

Uvođenje 3 ključne metode ("Operativni sustav za vaš dan").

Metoda 1: Pravilo 3 zadatka (Makro Fokus)

Svaki dan odaberi samo 3 najvažnije stvari koje moraš završiti. Sve ostalo je bonus.

- ✓ 1 Naučiti ekonomiju
- ✓ 2 Napraviti prezentaciju
- ✓ 3 Otići na trening

🧠 Psychology

Zašto ovo radi? Mozak se lakše fokusira na mali broj prioriteta. Eliminira se paraliza analize i sprječava osjećaj preopterećenja.



Metoda 2: Pomodoro tehnika (Mikro Fokus)

1. Radite 25 minuta u potpunom fokusu.
2. Uzmite 5 minuta pauze.
3. Nakon 4 ciklusa, slijedi veća pauza.



Metoda je usklađena s prirodnom psihologijom pažnje. Vaš mozak je dizajniran da najbolje radi u kratkim, visoko intenzivnim intervalima, a ne u vivjšetnom iscrpljivanju.



Veća pauza

Metoda 3: Digitalni minimalizam (Dizajn okruženja)

Popularizirao prof. Cal Newport. Ideja nije odbaciti tehnologiju, već je koristiti svjesno, a ne automatski.



Isključite sve nepotrebne notifikacije (ostavite samo nužno).



Ograničite vrijeme na društvenim mrežama.



Kreirajte svete 'offline' blokove vremena gdje mobitel nije u istoj prostoriji dok učite.

Postavke Fokusa

Nepotrebne Notifikacije OFF

Offline Blokovi Vremena ON

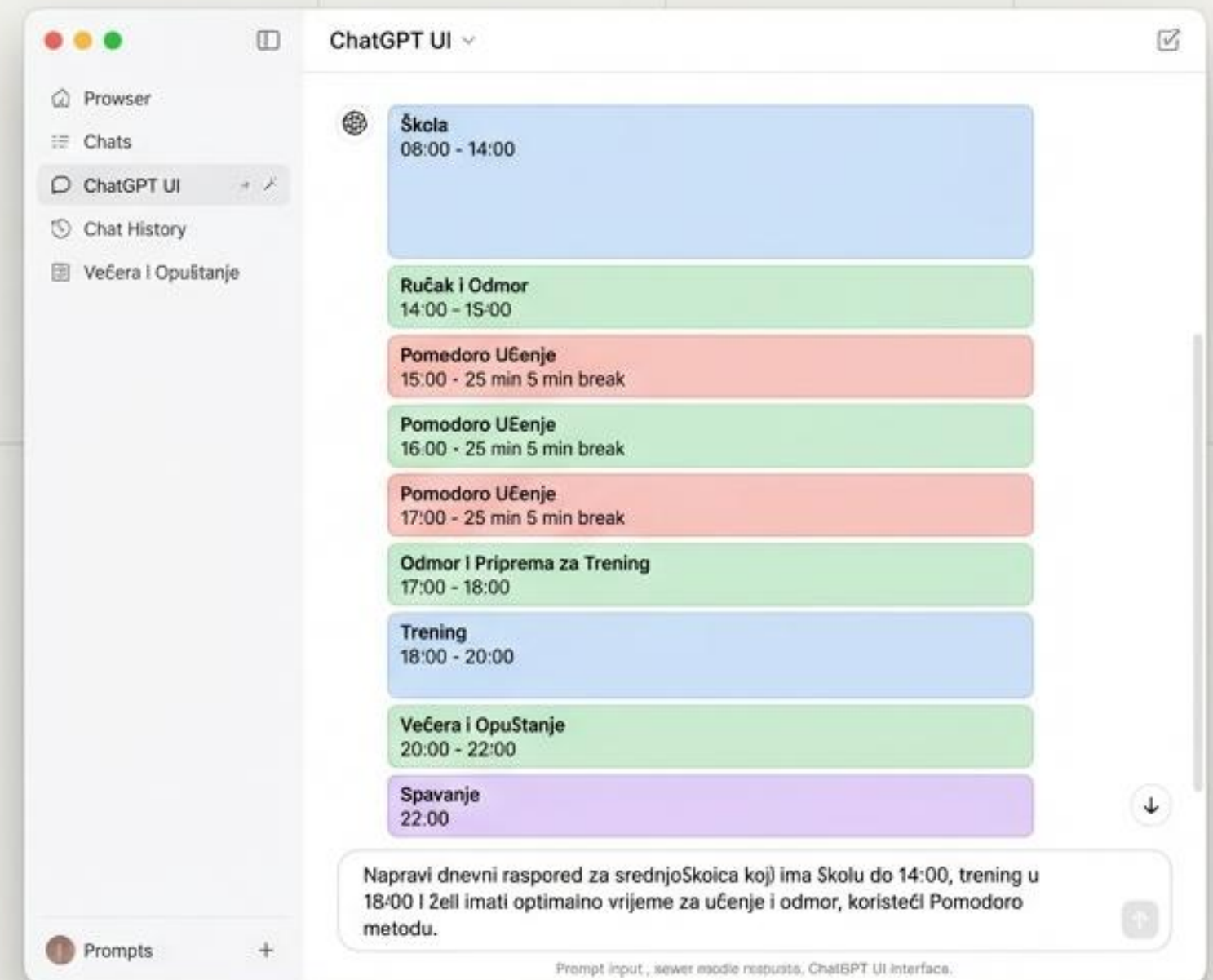
Poboljšajte svoju koncentraciju.

AI Prednost: Automatizacija vašeg rasporeda

Umjetna inteligencija je vaš osobni asistent za **planiranje** dana, organizaciju zadataka i postavljanje prioriteta.

“ Golden Prompt

Napravi dnevni raspored za srednjoškolu koji ima školu do 14:00, trening u 18:00 i želi imati optimalno vrijeme za učenje i odmor, koristeći Pomodoro metodu.



Izazov: Dizajniraj svoj idealan dan

Preuzmite kontrolu. Ispunite mrežu i ubacite sljedeće elemente:

[Školu & Učenje]

[Slobodno vrijeme & Druženje]

[Offline vrijeme (bez ekrana)]

[Spavanje (min. 8 sati)]

7:00	
8:00	
14:00	
16:00	
18:00	
20:00	
22:00	

Analizirajte svoj nacrt. Što je dobro? Što biste promijenili? Je li vaš plan dugoročno realan?



Vaš najvredniji resurs

Vrijeme je jedini resurs koji ne možemo vratiti.
Ali mi imamo moć odlučiti kako ćemo ga koristiti.

1. Što vam trenutno najviše krade vrijeme?

2. Koju ćete od 3 metode prvu primijeniti?

3. Što ćete promijeniti u svom sustavu već danas?