

## STRATEGIJA ZA NASTAVU I UČENJE (DISKALKULIJA)

### Vodeća pitanja za grupnu raspravu:

- Što mislite, koji je pravi problem u ovom slučaju?
  - Je li vam se ikada dogodilo nešto slično?
  - Što bi toj osobi moglo pomoći da bolje upravlja svojim vremenom?
  - Postoji li neka strategija ili alat koji poznajete, a koji bi mogao pomoći?
- 

### SLUČAJ 1 – Luca: Uvijek sve odjednom

Luca radi u malom uredu i uvijek je zauzet. Čim dođe, otvara e-mail, odgovara na dvije poruke, a u međuvremenu stižu obavijesti na mobitel. Otvori jednu "samo na trenutak," ali se onda nađe na Instagramu. U međuvremenu počinje raditi na Excel tablici, ali odustane na pola jer se sjeti da ima hitan dokument za napisati.

Na kraju dana iscrpljen je. Započeo je pet stvari, a dovršio dvije. Radio je bez prestanka satima, ali osjeća se frustrirano i neorganizirano. Povremeno ima i glavobolje te napetost, ali ne zna što bi trebao promijeniti.

---

### SLUČAJ 2 – Mara: Počinjem sutra

Mara pohađa online tečaj za odrasle i svake sedmice ima važan rok. Kad dobije zadatak, pomisli: "Počet ću mirno sutra," ali već sljedeći dan ima druge obaveze. Ponovno odgađa, i opet. Misli da ima dovoljno vremena, ali u međuvremenu gleda seriju, lista mobitel ili obavlja sitne poslove.

Kad ostane još 24 sata do roka, hvata se posla s tjeskobom, piše na brzinu i nezadovoljna je rezultatom. Svaki tjedan govori sebi: "Sljedeći put počet ću ranije," ali ciklus se ponavlja identično. Počinje se osjećati nesposobno i krivo.

---

### SLUČAJ 3 – Stefano: Uvijek kažem da

Stefano je ljubazan i spreman pomoći. Radi kao edukator i voli pomagati drugima. Ali svakog dana prima molbe: kolega traži pomoć oko aktivnosti, prijatelj želi razgovarati, majka ga zove da nešto obavi. On uvijek kaže "može," iako već ima pun dan.

Zbog toga mu se osobni zadaci gomilaju, kasni s projektima i radi do kasno u noć da nadoknadi. Ne uspije pronaći ni 30 minuta za sebe. Kad pokuša reći "ne," osjeća krivnju, kao da je nekoga razočarao. Ali iznutra se osjeća sve umornije i frustriranije.

---

#### **SLUČAJ 4 – Giulia: Lista bez kraja**

Giulia obožava praviti popise. Svako jutro zapisuje sve što mora napraviti: e-maileve, čišćenje, kupovinu, odgovoriti kolegi, platiti račun, pročitati važan dokument. Ali popis je dugačak, pun različitih stvari i bez reda.

Gleda u popis i ne zna odakle početi. Ponekad radi najlakše stvari, a ponekad započne pa pređe na nešto drugo. Na kraju dana često nije napravila ono što je stvarno hitno. Važne stvari se gomilaju, dok se brze (i manje važne) križaju s popisa. Osjeća se "produktivno," ali onda shvati da stalno kasni s onim što je zaista bitno.