

4.3. Upravljam svojim vremenom



Kad razmišljaš o svojoj budućnosti, što želiš postići i gdje se vidiš za dvije godine, gdje za četiri, a gdje za šest godina?

- Što radiš i kako se ponašaš da bi ostvario svoje ciljeve?
- Trudiš li se rasporediti svoje vrijeme na one aktivnosti koje će ti omogućiti da ostvariš ciljeve koje želiš?
- Koliko ti u tome pomaže digitalna tehnologija i internet?



Da bi najbolje iskoristio sve prednosti interneta koje ti mogu pomoći u ostvarivanju vlastitih ciljeva, trebaš kontrolirati vrijeme i aktivnosti koje na njemu provodiš.

Pročitaj tekst o rezultatima istraživanja upotrebe interneta kod djece i mladih u Hrvatskoj, petzanet.HR/Modul4/poveznice.

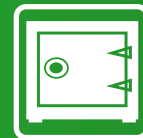
Jesi li u dnevnome tisku ili na internetu naišao na članke koji opisuju slučajeve prekomjerne upotrebe interneta kod djece i mladih? Razmijeni informacije sa svojim prijateljima.

Tko razvija naviku prekomjerne upotrebe interneta, taj:

1. gubi pojam o vremenu dok je na internetu
2. zaboravlja na školske obveze
3. kasnije ide spavati
4. radije provodi vrijeme na internetu nego s prijateljima i obitelji
5. osjeća nervozu, ljutnju ili razdražljivost kad mora prekinuti *online* aktivnost
6. zaokupljen je mislima o povratku na internet tijekom nastave ili neke druge aktivnosti
7. na internetu ostaje dulje nego što mu je dopušteno
8. nema više interesa za prijašnje aktivnosti
9. najradije priča o svojim *online* aktivnostima (igrama, programima...)
10. ne govori istinu o vremenu provedenome na internetu kad je sam kod kuće.

Ispuni upitnik i provjeri svoje navike:
petzanet.HR/Modul4/poveznice.

4.3. Upravljam svojim vremenom



Analiziraj vrijeme i aktivnosti koje provodiš na internetu.

Riješi dio radnoga listića *Analiziram svoje online aktivnosti*, petzamet.HR/Modul4/poveznice.



Razmisli!

1. Koliko vremena provedeš u aktivnostima samo radi zabave?
2. Koliko vremena provedeš rješavajući školske i domaće zadatke?
3. Običavaš li istodobno rješavati domaće uratke i zabavljati se koristeći se internetom? Kako se to odražava na tvoje učenje?
4. Baviš li se drugim aktivnostima u slobodno vrijeme tako da uravnotežiš vrijeme provedeno na internetu?
5. Imaš li vremena za odmor i druge aktivnosti?
6. Trebaš li mijenjati svoj raspored kako bi bolje uskladio vrijeme koje provodiš *online* i *offline*?

Planiraj promjene potrebne za optimalno provođenje vremena na internetu.

Zajedno s roditeljima usporedi odgovore iz upitnika o navikama upotrebe interneta. Uz pomoć roditelja riješi drugi dio radnoga listića *Planiram svoje online aktivnosti*, petzamet.HR/Modul4/poveznice.

Ponovimo

Kakve su osobe koje se prekomjerno koriste internetom?

Što možeš učiniti kako bi optimalno provodio vrijeme na internetu?

Dodatne aktivnosti

Usporedi s drugim učenicima iz razreda podatke koje si dobio analizirajući vrijeme koje provodiš na internetu u različitim aktivnostima.

Sastavi plan tjednih aktivnosti (onih koje imaš i onih koje bi želio imati) i prati njegovu realizaciju uz roditeljsku pomoć.