

PISANA PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE IZVANUČIONIČKE NASTAVE

ŠKOLA: Osnovna škola Popovac

UČITELJ: Goran Podunavac

RAZRED: 8. razred

PREDMET: Informatika

PROJEKT: What's STRONG With You? (Erasmus+)

METODIČKA JEDINICA: Digitalni detoks i mindful korištenje tehnologije

VRSTA SATA: izvanučionička nastava + refleksija + digitalna analiza

DATUM: 17. veljače 2026.

TRAJANJE: 3 školska sata

IDEJA I KONCEPT:

Scenarij polazi od pretpostavke da tehnologija nije neutralna i da način na koji je koristimo mijenja naše navike, pažnju i odnose. Cilj nije zabranjivanje ekrana, nego razvijanje svjesnosti: Kada koristim mobitel? Zašto? Kako se osjećam prije i poslije? Učenici izlaze iz učionice u vanjski prostor gdje mobitel ne služi za skrolanje, nego za promatranje vlastitih navika i reakcija tijela. U fokusu je povezivanje sa sobom, okolinom i drugima bez digitalnog posredovanja. Aktivnost je osmišljena u okviru Erasmus+ projekta What's STRONG With You?, s naglaskom na razvoj osobnih snaga, emocionalne regulacije i zdravih granica u digitalnom okruženju.

KLJUČNI CILJEVI SCENARIJA:

- razvijati kritičko promišljanje o vlastitim digitalnim navikama
- prepoznati razliku između korištenja i ovisničkog korištenja digitalnih uređaja
- osnažiti samoregulaciju i emocionalnu svjesnost
- povezati mindful promatranje s tehnologijskim ponašanjem
- osvijestiti važnost pauza, prisutnosti i granica u korištenju ekrana

ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI PREDMETA INFORMATIKA:

- A.8.1 kritički procjenjuje točnost, učestalost, relevantnost i pouzdanost informacija i njihovih izvora (znati izvući najbolje iz bogate ponude informacijskih i obrazovnih portala, enciklopedija, knjižnica i obrazovnih računalnih programa)

PROJEKTNİ ISHODI (KRITIČKO MIŠLJENJE + MINDFULNESS):

- učenik prepoznaje signale preopterećenja (mentalne, emocionalne, tjelesne)
- učenik postavlja vlastitu digitalnu granicu i obrazlaže je
- učenik promatra i reflektira bez osuđivanja

NASTAVNA SREDSTVA:

- radni list „Moje digitalne navike – svjesno promatranje“, radni listovi za rad u rotirajućim skupinama, upitnik, post-it papirići, kartice uzimam/ne uzimam, igra memory, radni list "Moja baterija", kartice za dramsku igru, osmosmjerka, olovke, flomasteri, kreda, ploča

OBLICI RADA:

- frontalni rad, rad u paru, rad u skupini, individualni rad (refleksija)

POVEZANOST S DRUGIM PREDMETIMA:

- Hrvatski jezik: unutarnji monolog, emocije, refleksija
- TZK: utjecaj sjedilačkog života i ekrana
- Biologija: navike, ovisnost, samokontrola

MEĐUPREDMETNE TEME:

- Učiti kako učiti
 - A.3.3. Učenik samostalno oblikuje svoje ideje i kreativno pristupa rješavanju problema.
 - D.3.2. Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.
- Osobni i socijalni razvoj
 - A.3.3. Razvija osobne potencijale.
- Zdravlje
 - A.3.1. Pravilno organizira vrijeme za rad i odmor tijekom dana.
 - B.3.2. Prepoznaje i objašnjava svoje osobne i socijalne potencijale.

TIJEK IZVOĐENJA NASTAVE

Priprema za terensku nastavu u učionici - 45 minuta

Uvodni dio sata (5 minuta)

Učitelj govori učenicima da će današnji sat Informatike biti bez računala, odnosno neće biti korištena nikakva digitalna tehnologija.

Dijeli učenicima upitnik. Daje im upute da iskreno odgovore na deset tvrdnji vezanih uz FOMO (fear of missing out). Učenici samostalno u tišini procjenjuju svaku tvrdnju prema ponuđenoj ljestvici. Zbrajaju bodove prema uputi na upitniku kako bi dobili uvid u to koliko ih brine da će nešto propustiti online. Napominje učenicima da su rezultati isključivo za njih.

Učitelj zatim postavlja sljedeća pitanja:

- Što vam najviše nedostaje kada nemate mobitel?
- Je li vam ikad bilo lakše kad ste slučajno ostavili mobitel doma?
- Da možete mobitel koristiti samo jednom dnevno što biste prvo otvorili i zašto?

Glavni dio sata (30 minuta)

Rad u skupinama

Učitelj dijeli učenike u tri skupine. Svakoj skupini daje jedan papir s pitanjem vezanim uz digitalne navike, FOMO i mindful korištenje tehnologije. Učenici u natuknicama zapisuju svoje ideje, zatim se papiri rotiraju sljedećoj skupini. Svaka skupina dopisuje nova razmišljanja na već postojeće. Nakon zadnje rotacije, skupine ponovno dobivaju početni papir i kratko prezentiraju.

Pitanja za skupine:

- Što najviše izaziva FOMO među tinejdžerima?
- Kojim trikovima aplikacije drže pažnju korisnika?
- Koje su dobre strane kada ste offline?

Umna mapa

Učitelj zapisuje na ploču: digitalni detoks. Pita učenike tko bi mogao objasniti značenje tog pojma. Učitelj objašnjava da će sada napraviti umnu mapu s idejama na temu "Što

bismo mogli raditi tijekom digitalnog detoksa, a da je realno, jednostavno i nije kazna? Učenici daju prijedloge, a jedan učenik ih zapisuje oko pojma *Digitalni detoks*.

Završni dio sata (10 minuta)

Učitelj učenicima dijeli radni list. Napominjem učenicima da na zadnje pitanje u plavom pravokutniku ne trebaju ovaj sat odgovoriti jer jer će to pitanje biti sastavni dio mindful promatranja tijekom terenske aktivnosti. Učitelj ne prikuplja radne listove; služe kao osobna refleksija i priprema za izvanučioničke nastavu.

Nakon toga učenici ispunjavaju kratki evaluacijski listić s trima tvrdnjama (DA / DJELOMIČNO / NE) kako bi procijenili svoje razumijevanje ključnih pojmova s današnjeg sata.



PRILOZI:

Prilog 1 – FOMO upitnik ([pdf za ispis](#))

FOMO UPITNIK

Na postavljena pitanja zaokruži DA ili NE.

Na kraju prebroji koliko imaš odgovora „DA“ i pogledaj rezultate na dnu upitnika.

1. Često provjeravam društvene mreže da vidim što drugi rade.
DA NE
2. Osjećam se tjeskobno ili isključeno kada vidim da se prijatelji zabavljaju bez mene.
DA NE
3. Ponekad pristanem na nešto iako ne želim, samo da nešto ne propustim.
DA NE
4. Teško se koncentriram ili opuštam jer razmišljam što bih mogao/mogla propustati.
DA NE
5. Osjećam potrebu stalno biti u tijeku s vijestima, trendovima ili grupama.
DA NE
6. Uspoređujem svoj život s sadržajem koji vidim online i osjećam se lošije.
DA NE
7. Teško se opustim i uživam u trenutku ako ne znam što se drugdje događa.
DA NE
8. Osjećam pritisak da zabilježim (slikam, objavim) svoje aktivnosti.
DA NE
9. Nekad donesem naglu odluku da negdje idem “da ne propustim”.
DA NE
10. Bojim se da bih mogao/mogla propustiti nešto važno ako nisam povezan na internetu.
DA NE

Kako protumačiti rezultate:

- 7 ili više DA → pokazuješ visoku razinu FOMO-a
- 4-6 DA → ponekad osjećaš FOMO
- 3 ili manje DA → vjerojatno nemaš izražen FOMO

Izvor: Adaptirano prema FOMO upitniku (razni izvori, popularna psihologija).

1. ŠTO NAJVIŠE IZAZIVA FOMO MEĐU TINEJDŽERIMA?

Dobro razmislite i odgovorite na pitanje.

Ne ponavljajte ono što su druge skupine već napisale
na ovom papiru.

Pišite uredno i čitko da svi mogu pročitati.



2. KOJIM TRIKOVIMA APLIKACIJE DRŽE PAŽNJU KORISNIKA?

Dobro razmislite i odgovorite na pitanje.

Ne ponavljajte ono što su druge skupine već napisale na ovom papiru.

Pišite uredno i čitko da svi mogu pročitati.



3. KOJE SU DOBRE STRANE KADA STE OFFLINE?

Dobro razmislite i odgovorite na pitanje.

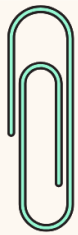
Ne ponavljajte ono što su druge skupine već napisale na ovom papiru.

Pišite uredno i čitko da svi mogu pročitati.





Prilog 3 – Radni list “Moje digitalne navike - svjesno promatranje” ([pdf za ispis](#))



Moje digitalne navike

svjesno
promatranje

IME I PREZIME:



KAD NAJČEŠĆE POSEŽEM
ZA MOBITELOM?

ŠTO OSJEĆAM U TIJELU KAD
GA NE KORISTIM?

KOJI SU MOJI OKIDAČI
(DOSADA, NAVIKA, TJESKOBA,
NOTIFIKACIJE...)?

TRI MOJA PRAVILA ZA
DIGITALNU RAVNOTEŽU
(KONKRETNO I MJERLJIVO):

Prilog 4 – Evaluacijski listić ([pdf za ispis](#))

	Da 	Djelomično 	Ne 
Znam objasniti pojam digitalni detoks.			
Navodim najmanje pet realnih i jednostavnih aktivnosti koje mogu raditi tijekom digitalnog detoksa.			
Znam prepoznati što kod mene izaziva FOMO.			

Izvanučionička nastava (90 minuta)

Uvodni dio sata (10 minuta)

Učitelj s učenicima izlazi u školsko dvorište. Svi sjednu u krug u školskoj sjenici. Učenici su sa sobom ponijeli pernice jer će im trebati pribor za pisanje.

Spašavanje predmeta (5 minuta)

Učitelj govori učenicima da zamisle da im je požar zahvatio kuću te da imaju minutu spasiti tri stvari. Napominje im da su sva živa bića automatski spašena. Učenici na papire zapisuju svoje odgovore.

Učitelj postavlja pitanja: Tko je na popis stavio neki digitalni uređaj? i Koji ste to uređaj stavili? Zašto ste se odlučili spasiti taj uređaj?

Uzimam / Ne uzimam (5 minuta)

Učitelj dijeli učenicima dvije kartice: Uzimam / Ne uzimam. Objašnjava pravila. Prvo im čita nekoliko 'ponuda'. Ako biste bili spremni odreći se mobitela ili nekog drugog vama važnog digitalnog uređaja na tjedan dana u zamjenu za to što se nudi, podignite karticu Uzimam. Ako ne biste, podignite karticu Ne uzimam.“

Učitelj čita sljedeće ponude:

- čokoladu
- jedan obrok u omiljenom fast foodu
- kino ulaznicu s kokicama i pićem

- novu majicu i tenisice
- izlet u zabavni park (besplatna vožnja na svim atrakcijama)
- trodnevni izlet u državu po izboru
- najnoviju igraću konzolu (PlayStation ili Xbox)

Postavlja učenicima sljedeća pitanja: Biste li se odrekli uređaja za nešto što nije na popisu? Za što? Ima li netko tko se nikada ne bi odrekao svojeg digitalnog uređaja na tjedan dana? Objasnite.

Glavni dio sata (65 minuta)

Šetnja: analiza istraživanja - kritičko promišljanje (5 minuta)

Dok šeta s učenicima prema centru naselja, učitelj učenicima čita nekoliko zanimljivih podataka iz nedavnih istraživanja o korištenju digitalnih uređaja:

- Većina ljudi danas provede više vremena online nego što spavaju. Prosjek je oko 8 sati i 45 minuta dnevno na internetu, dok prosječno spavanje traje oko 8 sati i 18 minuta.
- Šest od deset ljudi kaže da se osjeća „navučeno“ na pametne telefone, tablete ili druge uređaje. Četiri od deset smatra da provode previše vremena online.
- Četiri od deset ljudi reklo je da su se osjećali ignorirano zato što je prijatelj ili član obitelji bio potpuno zaokupljen svojim uređajem.

Tijekom šetnje potiče kratku raspravu pitanjima: Što mislite o ovim podacima? Izgledaju li vam realno? Jeste li ikada bili ignorirani zato što je netko bio „zalijepljen“ za svoj mobitel? Jeste li vi nekoga ignorirali zbog mobitela? Jeste li se ikada skoro zaletjeli u nekoga ili nešto jer ste gledali u mobitel?

Igra memory: posljedice nedostatka sna (10 minuta)

Učitelj dolazi s učenicima do centra naselja i kratko se zaustavlja. Objašnjava da slijedi brza igra koja povezuje uporabu digitalnih uređaja i kvalitetu sna. Učenike dijeli u parove i svakom paru daje kuvertu s memory karticama. Učitelj daje uobičajene upute za ovakvu igru. Igra traje tri minute.

Nakon tri minute učitelj zaustavlja igru i vodi kratku raspravu: Što prikazuju kartice? (Moguće posljedice manjka sna: pospanost, razdražljivost, slabija koncentracija, rizik od ozljeda, slabiji imunitet...); Koji vam se učinak čini najozbiljniji i zašto? (Slabija koncentracija u školi, pogoršano raspoloženje, dugoročni zdravstveni rizici...); Prepoznajete li nešto od ovoga kod sebe kad kasno navečer ostanete na mobitelu?

(Da, teško zaspim; ujutro sam umoran; lakše planem; teško pratim nastavu...); Zašto učenici često produže vrijeme na mobitelu iako znaju da će sutra biti umorni? (Navika, sadržaj je zanimljiv, strah da se nešto ne propusti, razgovori u grupama...); Što biste savjetovali prijatelju koji gubi san zbog interneta ili igrice? (Ranije odložiti mobitel; dogovoriti vrijeme; isključiti notifikacije; staviti mobitel dalje od kreveta...)

Moja baterija (5 minuta)

Učitelj dijeli učenicima radni list na kojem je ilustracija baterije te jednu bojicu. Čita im moguće situacije u kojima ljudi koriste mobitel. Ako se neka situacija odnosi na učenika, potrebno je obojiti dio baterije. Ako učenik ispuni cijelu bateriju, uzima novi list.

Situacije:

- čim se probudiš
- na WC-u
- dok hodaš
- dok prelaziš cestu
- s prijateljima
- tijekom sata
- tijekom odmora
- dok radiš domaću zadaću
- dok jedeš
- dok gledaš TV
- sat vremena prije spavanja
- u krevetu

Učitelj postavlja pitanja: Koliko je puna tvoja baterija? (Malo / pola / skoro puna / potpuno puna); Što to znači? (Da puno koristim mobitel; moglo bi biti ok; možda je previše...); Postoji li situacija u kojoj bi bilo bolje da mobitel ostane u torbi/džepu? (Prelazak ceste, druženje s prijateljima, prije spavanja...); Što biste mogli promijeniti da baterija drugi put bude praznija? (Ugasiti notifikacije, staviti mobitel dalje od kreveta...)

Tiha šetnja do rijeke: mindfulness (10 minuta)

Učitelj s učenicima u tišini šeta do obližnje rijeke (oko 5 minuta hoda). Učitelj ih potiče da tijekom šetnje promatraju okolinu – zvukove, pokrete, mirise i sve što primijete kada nisu zaokupirani ekranima. Po dolasku sjedaju pokraj rijeke. Slijedi nova aktivnost.

Glumim, dakle postojim (15 minuta)

Učitelj dijeli učenike u male skupine i svakom timu daje jednu karticu sa situacijom. Svaka skupina treba kratko odglumiti scenu u kojoj dio ljudi koristi mobitel, a dio pokušava komunicirati (večera s obitelji — 2 roditelja, 2 osobe na mobitelu; razgovor za posao — 2 ispitivača, 2 kandidata na mobitelu; večera s prijateljima — 2 prijatelja razgovaraju, 2 skrolaju; na poslu — 2 šefa, 2 zaposlenika na mobitelu; učionica — 2 učitelja, 2 učenika na mobitelu; supermarket — 2 blagajnica na mobitelu, 2 kupca). Učenici imaju nekoliko minuta da osmisle i odglume kratku situaciju koju kasnije predstavljaju ostalim učenicima.

Nakon kratkog izvođenja scenarija, učitelj potiče raspravu. Pita učenike je li korištenje mobitela u toj situaciji bilo u redu ili ne i zašto (npr. nije u redu jer prekida komunikaciju / možda je opravdano ako se čeka važna poruka). Na kraju učitelj postavlja pitanje što su, po njihovom mišljenju, mislili likovi koji nisu bili na mobitelu (Vjerojatno da ih nitko ne sluša, da nisu važni, da je razgovor dosadan...). Učitelj zaključuje objašnjenjem da drugi ljudi mogu pomisliti da im ne posvećujemo pažnju ako gledamo u mobitel i da se zbog toga mogu osjećati loše ili da možemo ostaviti jako loš dojam, osobito u važnim situacijama poput razgovora za posao.

Tiha šetnja do škole: mindfulness (10 minuta)

Učenici i učitelji vraćaju se do sjenice škole. Učitelj ih ponovno potiče da tijekom šetnje promatraju okolinu.

Igra ometanja – osmosmjerka pod notifikacijama (10 minuta)

Učitelj odabire dvoje učenika koji sjedaju za stol. Daje upute. Prvo odabire dvoje učenika koji trebaju u minuti riješiti svatko svoju osmosmjerku. Ostali učenici dobivaju male post-it papiriće na koje u nekoliko sekundi ispisuju „obavijesti“ (Npr. nova poruka, tag na slici, lajk...). Učitelj objašnjava da ostatak razreda glumi mobitele: učenici se raspoređuju u dva reda i svaki red naizmjenično prilazi „rješavačima“ te im lijepi svoju „obavijest“ na papir uz zvuk koji bi napravila notifikacija, nakon čega brzo odlazi na kraj reda. Dvoje učenika za stolom pokušava ignorirati ometanja, micati papiriće i svejedno pronaći što više riječi u minuti. Nakon završetka aktivnosti učitelj vodi kratku refleksiju: Zašto smo ovo radili? (Mobitel nas često prekida i remeti fokus.); Mogu li uređaji ometati koncentraciju? Kada to postaje problem? (Zadatci koji traže pažnju, učenje, razgovor licem u lice...); Što bi mogli učiniti da vas uređaj manje ometa? (Staviti na tihi način rada, ugasiti obavijesti, uključiti način rada u avionu, maknuti mobitel prije spavanja...).

Završni dio sata (15 minuta)

Učitelj dijeli učenicima radne listove koje su ispunjavali na prethodnom satu u učionici i upućuje ih da dovrše odgovor na četvrto pitanje. Napominje im da je to ono pitanje u plavom pravokutniku. Učenici trebaju zapisati svoja tri osobna pravila za digitalnu ravnotežu, osmišljena na temelju iskustava i aktivnosti tijekom izvanučioničke nastave. Učitelj ne prikuplja radne listove; služe isključivo kao osobna refleksija.

Nakon toga učenici ispunjavaju evaluacijski listić. Učitelj im napominje da je listić anoniman te da služi kako bi učitelj dobio povratnu informaciju o aktivnosti i mogao je unaprijediti. Učitelj pozdravlja učenike i zahvaljuje im na suradnji.

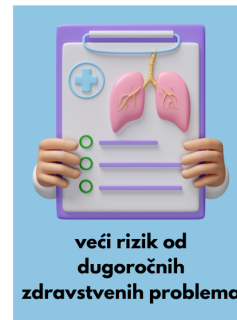
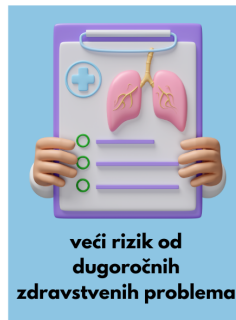
PRILOZI:

Prilog 5 – Kartice “Uzimam / Ne uzimam” ([pdf za ispis](#))



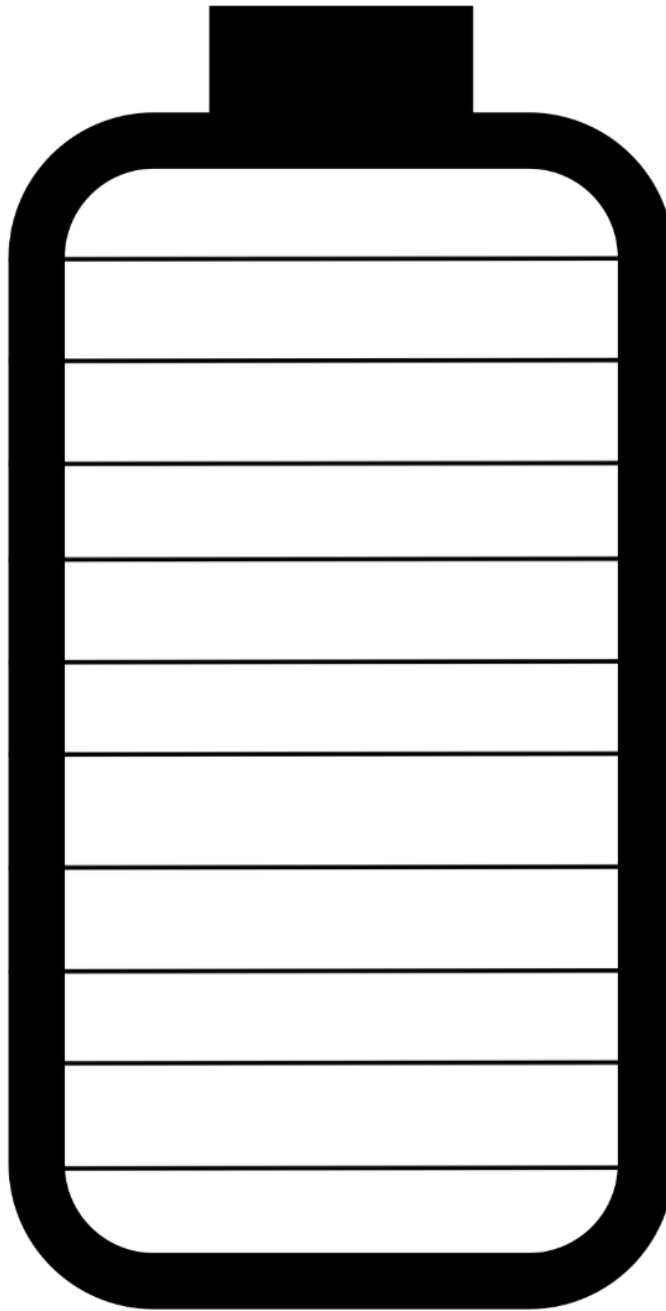
Prilog 6 – Igra memomry ([pdf za ispis](#))





Prilog 7 – Radni list “Moja baterija” ([pdf za ispis](#))

Oboji jedan dio baterije svaki put kada čuješ
situaciju u kojoj redovito koristiš mobitel!
Ako ti ponestane prostora, zatraži dodatni list.



Prilog 8 – Kartice sa scenarijima za dramsku igru ([pdf za ispis](#))

**Večera s
obitelji**

**2 roditelja/skrbnika,
2 osobe na mobitelu**

**Večera s
prijateljima**

**2 prijatelja
pokušavaju
razgovarati,
2 koriste mobitele**

Učionica

**2 učitelja,
2 učenika koriste
mobitele**

**Razgovor
za posao**

**2 ispitivača,
2 kandidata koji
koriste mobitele**

Na poslu

**2 šefa,
2 zaposlenika na
mobitelu**

U trgovini

**2 blagajnice na
mobitelu,
2 kupaca**

Prilog 9 – Osmosmjerka ([pdf za ispis](#))

Igra ometanja: Potraga za pojmovima



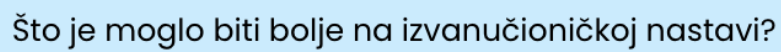
DIGITALNI DETOKS
FOMO
MOBITEL

OVISNOST
DRUŠTVENE MREŽE
RAČUNALO

IGRE
EKTRAN
MINDFULNESS



Prilog 10 – Evaluacijski listić ([pdf za ispis](#))

[illegible]This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a vertical margin line on the left side, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard ruled document.

Literatura:

- Aye Mind / NHS Greater Glasgow & Clyde. (2025). *Digital Wellbeing – Conversations Toolkit*. Preuzeto s <https://ayemind.com/wp-content/uploads/2025/02/Digital-Wellbeing-Conversations-Toolkit-February-2025.pdf>
- Global Digital Health Partnership. (2024). *Digital Health Literacy Toolkit*. Preuzeto s https://gdhp.health/wp-content/uploads/2025/05/05-GDHP-CHE-Digital-Health-Literacy-Toolkit-Collection-of-Resources.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Vodafone Foundation. (2020). *Digital Detox – Lesson Plan*. Preuzeto s https://www.vodafone.com/sites/default/files/2020-09/200307_digital_detox_lesson_plan.pdf

Ova je publikacija ostvarena uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.