Karijera: Studiranje

Domaća zadaća 01

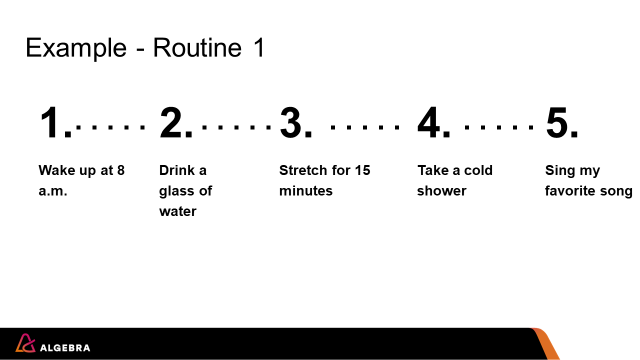
**Jutarnja rutina**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ime i prezime** | | |  | | **Grupa** |  |  | | |
| **Dugoročni cilj** | | | **Kratkoročni ciljevi** | | **Što ćeš poduzeti kako bi ostvarila/o kratkoročni cilj?** | **Koju podršku trebaš?** | **Kako ćeš znati da si ostvarila/o cilj?** | **Rok za ostvarivanje cilja** | |
| Uspostaviti jutarnju rutinu | | | Smanjiti korištenje mobitela | | Ograničiti se na korištenje mobitela na određen broj sati u danu | Vlastitu volju | Pogledati ću je li se vrijeme korištenja mobitela u postavkama uređaja smanjilo | Do kraja 2023. godine | |
| Kada mi postane dosadno, ne koristiti mobitel, već raditi za fakultet ili započeti čitanje knjige | Vlastitu volju | Kada se prvi put osjećam zadovoljno jer sam zapravo napravila nešto produktivno | 2024. godina | |
| Jesti najmanje 3 obroka na dan | | Obavezno pojesti doručak nakon buđenja i večeru navečer, a i ručak kada stignem doma | Vlastita volja, poticaj bližnjih | Kada neću osjećati glad ujutro ni kroz dan, znat ću da sam sita | 2024. godina | |
| Imati uz sebe uvijek neko voće ili zdrave grickalice | Vlastita volja, poticaj bližnjih | Kada krenem svaki dan sa sobom na fakultet nositi hranu za prigristi | 2024. godina | |
| Dovoljno se naspavati svaku noć | | Otići ranije spavati | Vlastita volja | Kada već oko 22 sata postajem umorna jer sam navikla na novi raspored spavanja | Do kraja 2023. godine | |
| Maknuti mobitel od sebe sat vremena prije spavanja kako me ne bi ometao | Vlastita volja | Kada više ne koristim mobitel prije spavanja i brže zaspim te se ujutro osjećam odmorno | Do kraja 2023. godine | |
| **Dan** | **Datum** | **Održala/o rutinu** | | **Refleksija**  (napisati impresije – ako ste održali rutinu kako ste se osjećali, a ako niste, zašto niste i kako ste se osjećali) | | | | |
| 1 | 18.10 | Da | | Probudila sam se za fakultet oko 5:30 i nisam provela vrijeme na mobitelu, nego sam otišla u kupaonicu tuširati se i spremiti. Nakon što sam se spremila, pojela sam malo za doručak i popila vode te otišla s tatom za Zagreb. Odlično mi je kada počinjem ranije jer mogu ići s njim autom umjesto javnim prijevozom. Prije fakulteta sam zastala u pekari i kupila pecivo za prigristi nakon prvog predavanja. Kada sam se nakon svih predavanja vratila doma, napravila sam si ručak (tjestenina u umaku) i pojela dovoljno da se zasitim te malo odmorila. Nisam koristila mobitel, ali pogledala sam film na TV-u prije rađenja zadaće. Budući da nisam spavala popodne, bila sam umorna ranije nego inače te sam se otišla spremiti za krevet već u 22h i u 22:30 legla te zaspala oko 23h. | | | | |
| 2 | 19.10 | Da i ne | |  | | | | |
| 3 | 20.10 | Da i ne | | Petak. Danas je dan za prezentiranje prezentacije iz Engleskog pa sam zato ustala ranije kako bih se pripremila najbolje što mogu. Uz ponavljanje, pojela sam malo keksa uz mlijeko kao doručak te zatim bananu. Bila sam zadovoljna prezentacijom pa sam ju spremila, otišla se pripremiti za faks, pojela ručak te otišla do prijatelja kako bismo skupa otišli do faksa. Primijetila sam da sve manje i manje koristim mobitel što sam mogla vidjeti i u analitici. Na faksu sam još pojela jabuku i kroasan. Nakon faksa sam se otišla družiti s prijateljima (išli smo zajedno na večeru) i stigla sam doma vrlo kasno, bilo je oko 1 ujutro. Cijeli dan sam provela bez puno korištenja mobitela. Spremila sam se za krevet i otišla spavati jer sutra trebam rano ustati. | | | | |
| 4 | 21.10 | Da | | Subota je. Nekima dan za odmor, ali meni ne. Probudila sam se u 6 sati ujutro kako bih se stigla spremiti za posao. Nisam se dovoljno naspavala, ali što se mora, mora se. Na poslu nemam vremena koristiti mobitel pa se vrijeme korištenja automatski smanjuje. Inače mi je teže održati zdrave navike jela jer radim u slastičarnici gdje mi ručak nije baš dostupan, ali ujutro pojedem štrudlu od sira i kroz dan možda neki komad torte. Nakon posla sam bila jako umorna te sam malo prilegla kada sam došla kući. Kada sam se probudila, trebalo mi je malo da se razbudim i nakon što sam pojela nešto, nije mi ni palo na pamet uzimati mobitel u ruke već sam odmah krenula pisati zadaće kako bi mi nedjelja nakon posla služila za odmor. Nisam išla van, već sam nakon zadaće malo pričala na poziv s prijateljem te otišla leći ranije kako bih se mogla dovoljno naspavati za rad idući dan. | | | | |
| 5 | 22.10 | Da | |  | | | | |
| 6 | 23.10 | Da i ne | |  | | | | |
| 7 | 24.10. | Da | |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DZ | Ishod | Opis kriterija | Razina kriterija (M = Minimum, Ž= Željeni) | Vrsta kriterija (M = mjereno, P = Prosudba) | Opis ocjenjivanja | Bodovi |
| DZ01 | 1 | Kvaliteta refleksije: introspekcija, analiza i preporuke za poboljšanja jutarnje rutine. | M | M | Oduzima se 0.5 bodova ako nedostaje introspekcija  Oduzima se 0.5 bodova ako nedostaju preporuke | 2.5 |
| DZ01 | 1 | Najmanje 7 unosa s refleksijama na rutinu. 500 do 700 znakova s razmacima. | M | M | Oduzima se 0.2 za svaki unos koji nedostaje | 2.5 |
| DZ01 | 1 | Unos 700 do 1000 znakova vlastite refleksiju o svojem doprinosu te o suradnji s drugim studentom. | M | M | Oduzima se 0.5 bodova ako nedostaje refleksija  Oduzima se 0.5 bodova ako nedostaju opis iskustva suradnje | 10 |
| **Bodovi** | |  | Zadaća nosi 15 bodova | | | |
| Napomena: | |  | | | | |

Ime studenta - refleksija

Ime studenta – refleksija



Ako već imate rutinu, pokušajte izbaciti nešto što radite što ne biste trebali raditi (npr. ne provjeravam poruke na mobitelu do nakon doručka) ili dodati aktivnost koja će vam poboljšati dan.