

## תכנון וניהול זמן עצמי שלי התלמיד/ה

### שיעורים מוקלטים

<https://www.youtube.com/watch?v=9M095hO8dx8&feature=youtu.be> א-ג

[https://www.youtube.com/watch?v=y\\_glyXJtb4U&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=y_glyXJtb4U&feature=youtu.be) ד-ו

### שעון זמן אישי

1. במליאה: ניצור עם התלמידים רשימת פעילויות מרכזיות שלהם:  
בילוי עם המשפחה, לימודים, משימות בבית, סרטים, רשתות חברתיות, אינטרנט, ספרים ועוד.
2. אישי: נבקש מכל תלמיד/ה לצייר שעון ולציין ליד כל שעה את הפעילות העיקרית שלהם בשעה זו ביום.
3. ננחה את התלמידים למיין את רשימת הפעילויות לקבוצות-פעילויות שאנחנו מקיימים לבד/ביחד;  
פעילויות שאנחנו עושים מתוך בחירה/אילוץ;  
פעילויות שנעשות מתוך הנאה/חוסר הנאה;  
פעילויות שהזמן המוקדש להן מספק/לא מספק
4. בעקבות המיין ישוחחו בזוגות/קבוצות על ההיבטים הבאים:  
- כיצד אתם מארגנים לעצמכם את הל"ז היומי?  
- על פי מה אתם קובעים את הפעילויות? מהם סדרי העדיפויות שלכם?  
- במה/במי אתם נעזרים כדי להספיק את מה שאתם חייבים להספיק?  
5. שיתוף במליאה: התבוננו שנית בשעון האישי שלכם-  
- האם אתם שבעי רצון מאופן ניהול הזמן שלכם?  
- מה הייתם רוצים לשנות בחלוקת הזמן? להוסיף? לגרוע?  
- מה/מי יכול לעזור לכם ליצור חלוקת זמן שתסייע לכם? (הורה, חבר, יומן, שעון, תזכורת בטלפון)  
- איך הרגשתם בתהליך? מה גילתם? מה אהבתם? מה תרצו לשנות?  
6. אישי: בנו את חלוקת הזמן המחודשת שלכם לאור המצב החדש והתובנות שעלו מהשיתוף בזוגות ומהדיון במליאה.

## האבנים הגדולות בחיינו

סרטון שלאחריו אפשר לפתוח דיון מה הדברים שחשוב לכם להספיק? מה הדברים שהייתם רוצים להספיק? מה יעזור לכם להשיג אותם? ולבקש מהתלמידים להכין רשימת מטרות ולוח זמנים יומי/שבועי.

<http://www.tariel.co.il/?CategoryID=1680&ArticleID=799>