



מדריך למורה – הכול עניין של זמן

אתר "הכול עניין של זמן" נועד להעלות את המודעות לקשיים הנפוצים כל כך בקרב תלמידים, סטודנטים וכלל הציבור לארגן ולנהל את הזמן בחיי היומיום. צוות המפתחים מציע באתר דרכים וטיפים לטיפול בקשיים אלה.

רבים מתלוננים על קשיים במיומנות זו ועל מחיר שהם "משלמים" עקב הקושי לארגן את זמנם המתבטא למשל ב: איחורים ודחיינות, מתח, אי עמידה במטלות ובמבחנים, קשיים חברתיים, פגיעה בדימוי העצמי ועוד.

זהו אתר המאפשר עבודה יחידנית והתלמיד יכול לקבל בו משובים מיידיים. יחד עם זאת, רצוי מאוד שמנחה / יועץ/ מורה ילווה את התלמיד בפעילויותיו ויעקב אחר למידתו והתקדמותו באתר וירכז את הפעילויות שהתלמיד שולח לבדיקה.

באתר 3 מדורים מרכזיים:

1. זו שאלה של זמן?

2. אני והזמן שלי

3. כלים לניהול זמן

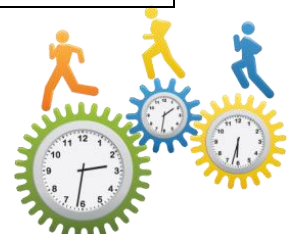
במדור: **"זו שאלה של זמן"** נבחנת השאלה מה בחיים שלנו קשור לארגון זמן ועד כמה מיומנות ארגון הזמן חשובה ותורמת לניהול החיים. בשל העיסוק בשאלה כה בסיסית אנו רואים במדור זה כמדור הפותח של האתר שממנו נגזרות יתר הפעילויות. מטרת הפעילות במדור זה היא חשיפה למצבים יומיומיים בחיינו הדורשים ארגון זמן והכרה בחשיבות של ארגון הזמן בניהול החיים.

המסקנה המתבקשת מהפעילויות במדור זה היא שכל פעילות בחיינו קשורה בדרך זו או אחרת לזמן ומאז המצאת השעון והתקדמות הטכנולוגיה האדם המודרני תלוי בזמן בכל מה שיעשה.

הפעילויות ב"זו שאלה של זמן?" מתבססות על סרט וידאו שהופק על ידי תלמידי אורט קריית מוצקין ומשימות בעקבות הצפייה.

להלן רצף הפעילות ומשך הזמן המשוער לכל פעילות:

הזמן בחיים שלנו	הפעילות	מטרת הפעילות	משך הזמן המשוער
	צפייה בסרטון וידאו	חשיפה למצבים יומיומיים בחיינו הדורשים ארגון זמן והכרת החשיבות של ארגון הזמן בניהול החיים	3.5 דקות
	פעילות בעקבות הצפייה- שאלות רב ברירה	צפייה חוזרת בסרט והתעמקות בתכניו	10 דקות
זמן כל היום	מיון אמירות הנאמרות בסרט לתחומי חיים שונים	הכרה בכך שכל הפעילויות המבוצעות בחיי היומיום כשיגרה קשורות לתכנון ולארגון זמן ולכן חשוב כל כך ללמוד לארגן את הזמן.	15 דקות





במדור: "אני והזמן שלי" יעסקו התלמידים בבחינת הפרופיל האישי שלהם כמי שמארגנים ומנהלים את זמנם. הם יעסקו ברצף שבין ארגון זמן יעיל, אך סביר, לבין ארגון זמן קיצוני וכפייתי ובשאלה מהי דחיינות, איך נמנעים ממנה והאם יש לה גם יתרונות.

מהלך הפעילות בנושא זה:

שם הפעילות	הפעילות	מטרת הפעילות	משך הזמן המשוער
למי אני דומה?	קריאת סיפורם של 4 בני נוער בעלי פרופיל שונה בניהול ובארגון הזמן שלהם ומילוי שאלון	א. קירוב התלמידים לנושא ב. בחינת מודל הזדהות בנושא ארגון הזמן לשם הבנת הזהות האישית ובהמשך יצירת פרופיל אישי	30 דקות
על מה אנו "מבזבזים את הזמן"	א. מילוי "עוגת זמן" בפעילות ניתן יהיה לראות כמה חלקים צבועים בצבעים מסוימים ומכך יוצא עד כמה התלמיד מקדיש זמן במהלך היום לפעילות אחת ולא אחרת. ב. מילוי שאלון בעקבות עוגת זמן ג. מילוי של עוגת זמן חדשה בעקבות תובנות ממילוי עוגת הזמן הראשונה.	בחינת סדר היום האישי ומיפוי חלקות הזמן האישיות באופן ויזואלי. המיפוי הוויזואלי מאפשר לתלמיד להבחין באיזון או חוסר איזון הקיים בסדר יומו.	30-40 דקות
מה מקשה עלינו לארגן את הזמן?	א. גרירת היגדים לתוך קופסאות לפי תחומים בהתאם לפרופיל האישי ולהתאמה של ההיגד ללומד. ב. שאלון בעקבות גרירת ההיגדים וקבלת תמונה אישית – מי מהסלים ריק ומי מלא?	בחינה מהם הגורמים המעכבים והמקשים על ארגון זמן. הלומד ינסה להגדיר לעצמו מהם הגורמים לקשיים שלו. פעילות זו אמורה לשקף לתלמיד ולמורה המלווה אותו היכן מוקדי הקושי של התלמיד ומהם הגורמים היוצרים אצלו בזבוז זמן ודחיינות.	20 דקות
מהי דחיינות?	צפייה בסיפור בהמשכים- קומיקס של שיחה בין אם לבנה	למידת המושג דחיינות. הלומד יזהה האם הוא נחשב לדחיין או לא.	5 דקות
האם אני דחיין?	א. קריאת משפטים השגורים בפי דחיינים ובדיקת ההזדהות איתם ב. מילוי שאלון אקסל בנושא הדחיינות ג. קריאה או הקשבה לכתבה מאת סער פאר "אודות המחר" בנושא הדחיינות. ד. שאלות בעקבות קריאת הכתבה	התלמיד ילמד מהי התופעה, מהם סימניה ומאפייניה והאם הוא נמנה על הסובלים מהתופעה. התלמיד ילמד האם ניתן לטפל בדחיינות ומתי אפשר להפיק ממנה גם תועלת.	40 דקות





במדור: "כלים לניהול זמן" יוצגו כלים שונים המתאימים לניהול זמן, חלקם אנושיים, חלקם טכנולוגיים ואלקטרוניים וחלקם כלי עזר לניהול עצמי המלמדים איך להסתייע כדי להצליח.

התלמיד אמור ללמוד באמצעות יחידה זו על מגוון אפשרויות ובהמשך איך להתאים אותן לצרכים שלו.

הצגת העזרים נעשית בחלק זה באתר במגוון דרכים:

- קריאת מאמר
- צפייה בסרטון
- התנסות בכלי העזר
- תרגיל להמחשת כלי העזר

שם הפעילות	הפעילות	מטרת הפעילות	משך הזמן המשוער
א. מבוא	צפייה בסרט על ארגון זמן בהפקת אורט קריית מוצקין+ שאלות בעקבות הצפייה	תשומת לב לכלים לארגון זמן העומדים לרשות התלמידים.	15 דקות
ב. כלים לארגון זמן	קריאת מאמר (אפשרית גם הקשבה) אודות השעון+ שאלות בעקבות הצפייה	הכרת השעון ככלי בעל ערך ששינה את חיי האדם ואת מושג הזמן ועוזר מאוד בניהול הזמן	30 דקות
יומן גוגל	צפייה בסרטון הדרכה על יומן גוגל	הכרת הכלי ופתיחת יומן, התנסות בכלי	30 דקות
פתקי תזכורת	הכרת קישורים לכלי עזר זה.	הכרת הכלי והתנסות בשימוש בו.	30 דקות
שעון עצר- סטופר	ניסוי הסטופר תוך כדי ביצוע מטלה לימודית.	הכרת הכלי והתנסות בשימוש בו	
גורמים אנושיים	אנימציה של משפחה המסייעת לבן ובחינת היתרונות והחסרונות שבסיוע באמצעות כתיבת פסקה בנושא	הכרה ביתרונות ובחסרונות של היעזרות בגורם אנושי והטלת האחריות לביצוע על אדם נוסף.	15 דקות
עזרי ניהול מודפסים	איך הופכים יומן רגיל ליומן מועיל?- אנימציה	שכלול השימוש ביומן והפיכתו לכלי מועיל בארגון זמן	15 דקות
טבלת חשוב דחוף	צפייה במשל האבנים והכרת טבלת חשוב דחוף והשימוש בה+ תרגיל	העלאת המודעות לטפל לעומת החשוב בבחירות בחיים וכן למידת כלי לניהול ההחלטות והתנסות בו.	25 דקות
ג. איך אדע לנהל נכון את הזמן שלי?	בדיקת סיטואציות שונות והתאמת כלי העזר לניהול זמן לסיטואציה. – שאלות רב ברירה עם משוברים חכמים והסברים	יישום הנלמד בכל היחידה	30 דקות
ד. אני מנהל את הזמן ולא הזמן אותי	תרגיל סיכום - הכנת מערכת שעות המתחשבת באילוצים, במטלות קבועות ובמטלות משתנות. בדיקת המטלה על ידי מורה מלווה	סיכום החומר הנלמד ויישום כל הידע שנצבר על כלי עזר ועל ניהול נכון של זמן.	35-45 דקות

