

ניהול זמן בתקופת הסגר

כישורי חיים

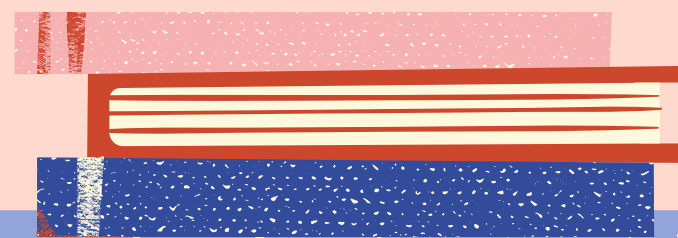
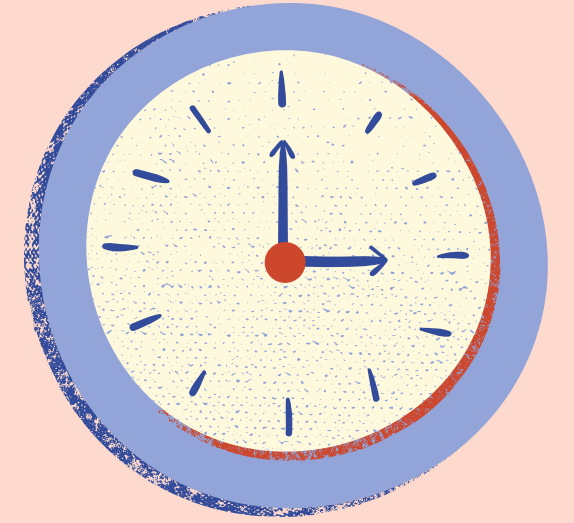
מה נלמד היום בשיעור?

1. נזהה הבדלים בין מה שאנחנו **צריכים** לעשות לבין מה שאנחנו **רוצים** לעשות.
2. נכיר כלי לניהול זמן "חשוב-דחוף-רוצה"
3. נתבונן על **המטלות והמשימות** שיש לנו לצד **התחביבים ושעות הפנאי** שלנו.
4. נתאמן בלתכנן את היום ונבנה לוח זמנים שבועי.



בואו נדמיין יחד

קיבלתם במתנה יום שלם שבו אתם
בוחרים לבד מה אתם עושים





הזמן שלי - אם אתם מסכימים מחאו כף יד, אם לא- הרימו יד

האם אתם שמחים לקראת היום הפנוי?



האם יהיה לכם קל לתכנן אותו מראש?



האם אתם חשים גם מעט לחץ לקראת יום שלם הפנוי?



האם תעדיפו שיהיה יום ללא כל פעילות?



האם תרצו לתכנן אותו מראש?



האם אתם מצליחים לדמיין פעילויות כיפיות ומשמחות שתרצו לעשות בו?





הזמן שלי - אם אתם מסכימים מחאו כף יד, אם לא- הרימו יד

האם אתם שמחים לקראת היום הפנוי?



האם יהיה לכם קל לתכנן אותו מראש?



האם אתם חשים גם מעט לחץ לקראת יום שלם הפנוי?



האם תעדיפו שיהיה יום ללא כל פעילות?



האם תרצו לתכנן אותו מראש?



האם אתם מצליחים לדמיין פעילויות כיפיות ומשמחות שתרצו לעשות בו?



ריבוי משימות ופעילויות

מטלות לימודיות

לצייר ולפסל

צפייה בסרטים

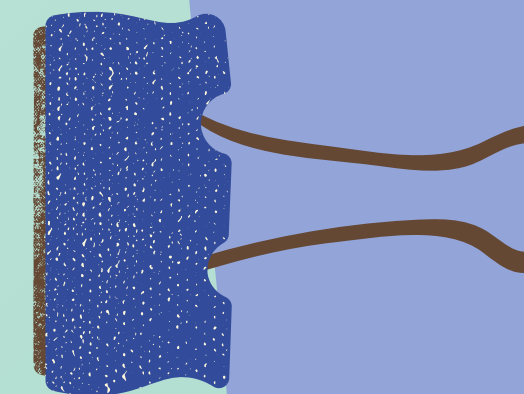
משחק חופשי

זמן התארגנות

אכילה

עזרה במטלות הבית

לנגן ולשיר



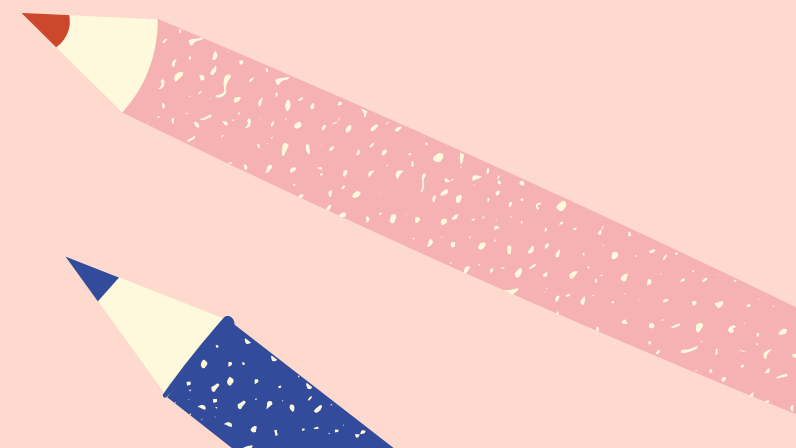
שלב ראשון

מתחילים לעשות סדר

ערכו רשימה של כל הדברים שעשיתם בשבוע האחרון:

משחקים ששיחקתם, מטלות לימודיות, סרטים

שצפיתם, מטלות שבצעתם בבית ועוד



במחברת - מיינו את הרשימה



חברתי

פעולות שאוהבים לבצע עם חברים: משחקי מחשב, שיחות, התכתבויות ועוד



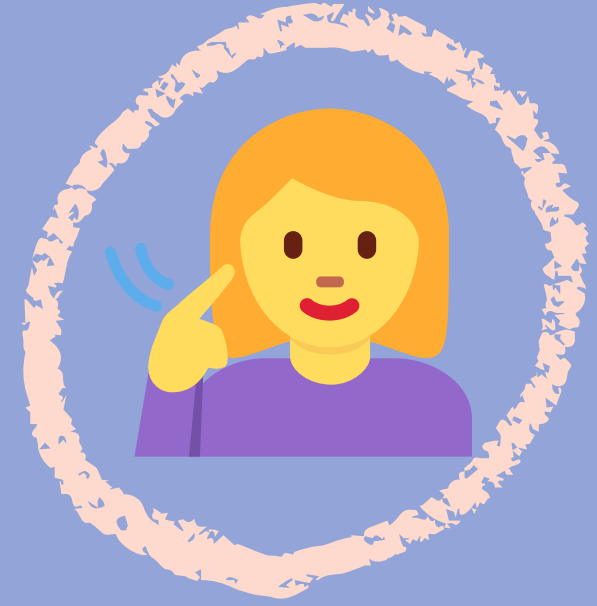
לימודי

שיעורי בית, שיעורים בזום, משימות לימודיות



משפחתי

דברים שאתם אוהבים לבצע עם חברי המשפחה שלכם



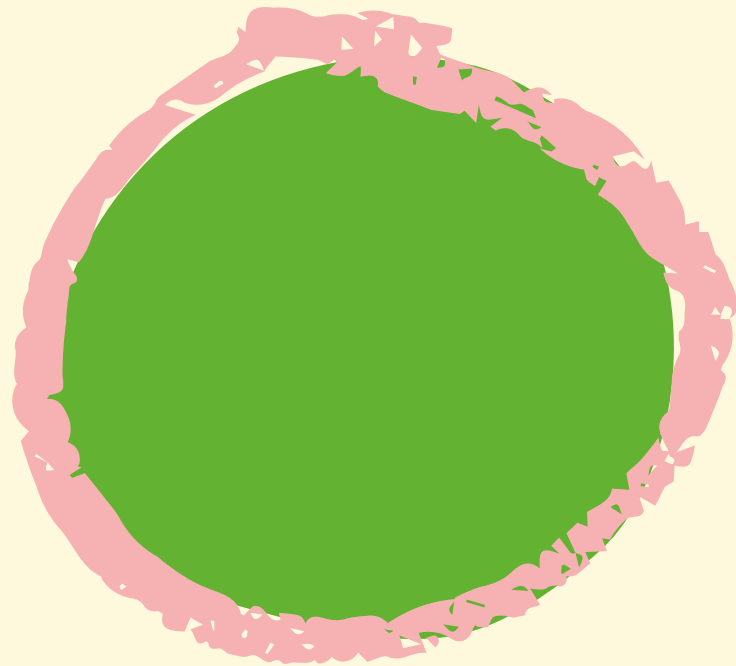
אישי

פעולות שאתם אוהבים לבצע לבד, שגורמים לכם הנאה והם רק שלכם בבית

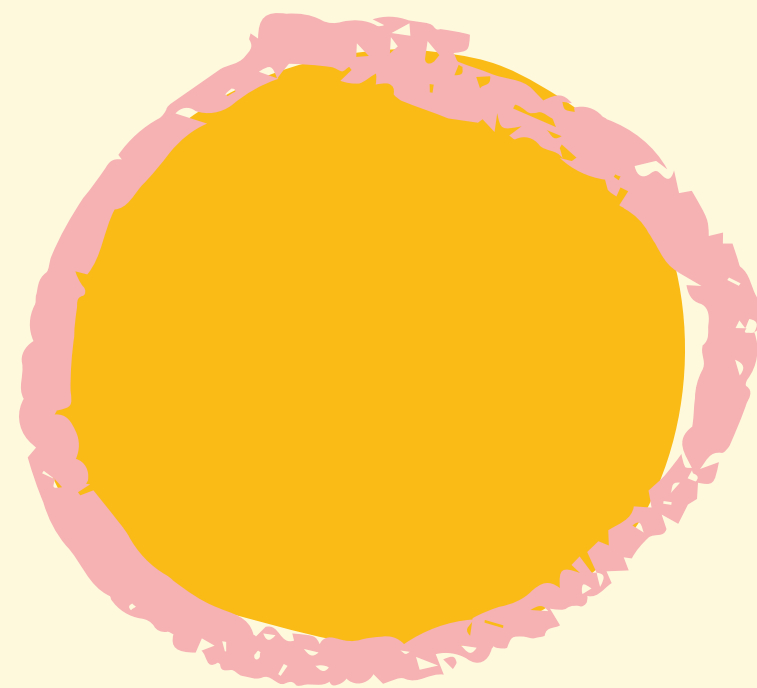


חשוב - דחוף - רוצה

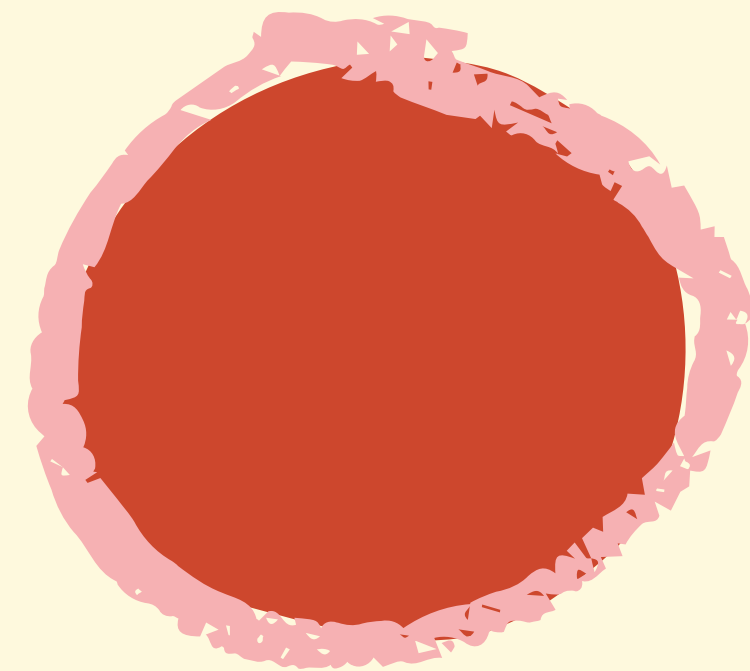
כלי לניהול זמן בצורה טובה ויעילה



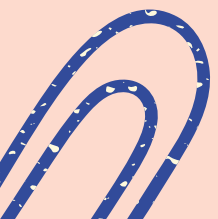
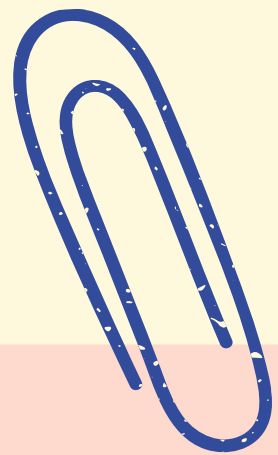
דברים שאני אוהבת.
ורוצה לעשות



חשוב ולא דחוף



חשוב ודחוף



**זמן : כמה זמן יש לי לביצוע משימה / לעשות
את מה שאני רוצה ?**

עכשיו לומדים

סדר עדיפויות = סדר

הפעולות שיש לנו לפי מידת
החשיבות והדחיפות שלהן

**תוצאה : מה תהיה התוצאה אם לא אעמוד
בזמן?**



יצירת סדר עדיפויות

**דברים שאני
אוהבת ורוצה
לעשות**

לצפות בטלוויזיה, לקנות
משחק חדש, לשלוח תמונה
שראיתי

חשוב ולא דחוף

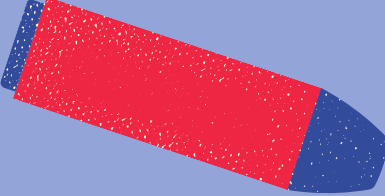
לבלות זמן עם המשפחה,
לבלות זמן עם החברים,
לשחק, להתקשר לקרובי
משפחה

חשוב ודחוף

להכין ברכת יום הולדת
לחברה שיש לה היום
יום הולדת, לסיים
מטלה להגשה למחר,
לנעול את דלת הבית
לאחר שאני נכנסת.

ממשיכים לעשות סדר - שלב שלישי

עברו על הרשימה שהכנתם והקיפו בעיגול על פי החלוקה הבאה:



חשוב ודחוף- בצבע אדום



חשוב ולא דחוף- בצבע צהוב



דברים שאני אוהבת ורוצה לעשות- בצבע ירוק

עושים סדר

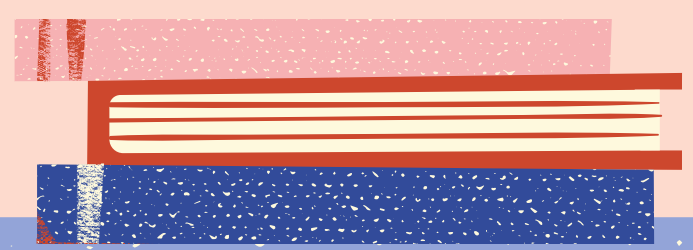
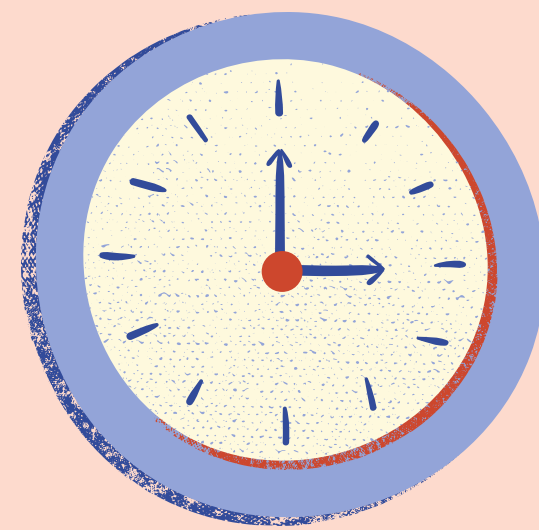
מיישמים

1. הכינו לוח שבועי עם חלוקה לימים.
2. כתבו בדף משימות / מטלות / פעולות שאתם אוהבים לפי הרשימה שיצרתם בתחילת השיעור ולפי החלוקה שלמדנו.
3. תלו את הדף במקום מרכזי בבית.
4. העזרו בו במהלך השבוע לארגן את הזמן שלכם, כדי שתספיקו לעשות כל מה שאתם רוצים וצריכים לעשות



מוכנים לדמיין יחד שוב?

קיבלתם במתנה יום שלם שבו אתם בוחרים
לבד מה אתם עושים





הזמן שלי - אם אתם מסכימים מחאו כף יד, אם לא- הרימו יד

האם אתם שמחים לקראת היום הפנוי?



האם יהיה לכם קל לתכנן אותו מראש?



האם אתם חשים גם מעט לחץ לקראת יום שלם הפנוי?



האם תעדיפו שיהיה יום ללא כל פעילות?



האם תרצו לתכנן אותו מראש?



האם אתם מצליחים לדמיין פעילויות כיפיות ומשמחות שתרצו לעשות בו?



מסיימים ומסכמים

למדנו היום כיצד לארגן את הזמן שלנו, כדי שנוכל להספיק לעשות את כל הדברים והמשימות שיש לנו.

אם נקפיד לארגן את סדר היום שלנו לפי מודל חשוב-דחוף-רוצה, נספיק לבצע את כל המשימות החשובות לנו באווירה נעימה תכנון הוא דרך להצלחה והנאה

