

# אתגר מנקה

## נושא השיעור:

ניהול זמן

## מטרת הפעילות:

התלמידות יחוו את הפער בין תחושת הזמן הסובייקטיבית לבין הזמן האובייקטיבי, ויבינו את הצורך בכלי חיצוני לניהול זמן יומיומי.

## עזרים:

- טיימר
- פלנר שבועי לניהול זמן (נספח א)

## מהלך הפעילות:

1. כל הכיתה עומדת במקומה. המורה נותנת הנחיה: התלמידות מתבקשות לעצום עיניים (הדגשה שלא מציצים).
2. הצגת המשימה: "המשימה שלכם היא להתיישב בשקט ברגע שאתם חושבים שעברה בדיוק דקה אחת (60 שניות) מהרגע שאגיד 'צא'".
3. המורה אומרת "צא!" ומפעילה סטופר ללא צליל.
4. תלמידות מתיישבים בזמנים שונים, כל אחת לפי תחושת הזמן שלה.
5. לאחר שעוברת דקה בדיוק, המורה אומרת: "סטופ. לפתוח עיניים".

## דיון מסכם:

- מי ישיבה מוקדם? מי נשארה לעמוד?
- למה רובכן טעיתן?
- האם הופתעתן כשנגמר הזמן?
- מסקנה: השעון הפנימי שלנו לא מדויק. תחושת הזמן מטעה אותנו: כדי לנהל זמן צריך עוגן חיצוני – לו"ז, טיימר או יומן.
- 6. המורה מחלקת לתלמידות פלנר שבועי (נספח א) תוך מתן הנחיה: לסמן בפלנר זמני לימוד, פנאי ועיסוקים נוספים לשבוע הקרוב.

# אתגר פיזיקה

דגרים חשובים לעשות:

- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○

ליבי

לא לשכוח:

הערות חשובות:

ראשון

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי