

אתגר מנקה

נושא השיעור:

ניהול זמן

מטרת הפעילות:

התלמידים 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 נותן הנחיה: התלמידים מתבקשים 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 אומר "צא!" ומפעיל סטופר ללא צליל.
4. תלמידים מתיישבים בזמנים שונים, כל אחד לפי תחושת הזמן שלו.
5. לאחר שעוברת דקה בדיוק, המורה אומר: "סטופ. לפתוח עיניים."

דיון מסכם:

- מי ישב מוקדם? מי נשאר לעמוד?
- למה רובכם טעיתם?
- האם הופתעתם 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 מחלק לתלמידים פלנר שבועי (נספח א) תוך מתן הנחיה: לסמן בפלנר זמני לימוד, פנאי ועיסוקים נוספים לשבוע הקרוב.

אתגר בזק

דגרים חשובים לעשות:

- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○

ליבי

לא לשכוח:

הערות חשובות:

ראשון

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי