

1. מהי ההגדרה של ניהול זמן ?

- היכולת לעשות כמה שיותר דברים בכמה שפחות זמן
- היכולת לתכנן מה לעשות בזמן העומד לרשותי, בהתאם למטרות ולערכים שלי
- היכולת לשלוט באחרים שיעשו את המשימות שלי
- רשימת מטלות שחובה לסיים עד סוף היום

2. מדוע הזמן נחשב ל"משאב היקר ביותר בעולם" ?

- כי אנשים משלמים הרבה כסף כדי לחסוך זמן
- כי הוא עובר מהר מאוד כשנהנים
- משום שלא ניתן להחזיר או לייצר אותו
- משום שיש לנו מעט מדי ממנו.

3. מהי המשמעות של המשפט "אדם דואג על איבוד דמיו, אך לא על איבוד ימיו" ?

- צריך לשמור על הכסף כדי שיהיה לנו זמן פנוי בעתיד
- אנשים מעדיפים להיות עשירים מאשר לחיות הרבה שנים
- אובדן כסף הוא דבר חמור יותר מאובדן זמן
- אנשים דואגים יותר כשהם מפסידים כסף, אך פחות מוטרדים מבזבוז הזמן שלהם

4. כיצד ניהול זמנים נכון משפיע על האמון ?

- עמידה בזמנים גורמת לאנשים לרצות לשתף איתנו פעולה
- אנשים אוהבים אנשים עם שעון יוקרתי
- כשאני מגיע בזמן אני נראה רציני יותר, ושניתן לסמוך עליי
- הוא לא בונה אמון, הוא רק עוזר לי באופן אישי

5. מה השפעת מחסור בשינה על ניהול הזמן ?

- זה חוסך זמן כי ישנים פחות ושעות העירות ארוכות יותר
- זה גורם לנו להיות עצבניים
- זה מאט את קצב התגובה וגורם לדברים לקחת יותר זמן
- אין לזה השפעה על ניהול הזמן, רק על הבריאות

6. איזה מהבאים נחשב ל"זולל זמן" ?

- א. תכנון יתר של הלו"ז
- ב. אכילה איטית
- ג. שיחות נפש חשובות עם חברים
- ד. בלאגן וחוסר סדר

7. מהי הטכניקה של "פירוק משימות" שעוזרת לניהול זמן ?

- א. לחלק את המשימות בין כל החברים בקבוצה
- ב. להפוך "פרויקט" גדול לפעולות קטנות, קצרות וברורות לביצוע
- ג. לשבור את המשימה כדי שלא נצטרך לעשות אותה
- ד. לעשות הפסקות רבות בין משימה למשימה

8. איזו אפליקציה היא משחק שנועד לצמצם זמן מסך ?

- א. Google Calendar
- ב. TikTok
- ג. Forest
- ד. Google Keep

9. מה פירוש המשפט "אל תאמר לְכַסְאֶפְנָה אֶשְׁנָה" ?

- א. אל תבטיח לשנות את ההתנהגות שלך רק בעתיד
- ב. אל תדחה את הלימוד או המשימה לזמן שבו תהיה פנוי, כי אולי לא תהיה פנוי
- ג. אל תפנה את הגב לחברים שלך כשהם צריכים עזרה
- ד. תמיד תגיד לאחרים מתי אתה פנוי כדי שידעו לא להפריע

10. מה המטרה בביצוע "תעדוף משימות" ?

- א. לדעת על אילו משימות אפשר לוותר לגמרי
- ב. לבחור רק את המשימות הכי קלות ולעשות רק אותן
- ג. לרשום את כל המשימות ביומן לפי סדר האלף-בית
- ד. לסדר את המשימות לפי סדר החשיבות והדחיפות לביצוע

ניפול זמן

מחון תשובות:

ב.1

ג.2

ד.3

ג.4

ג.5

ד.6

ב.7

ג.8

ב.9

ד.10