

מתאבטים על זכרוננו

נושא השיעור:

סדר

מטרות הפעילות:

- הבנת הקשר בין סדר (פיזי ומחשבתי) לתחושת רוגע ושליטה.
- התנסות בכלים מעשיים לארגון המרחב והמחשבות.

עזרים:

- טיימר להקרנה על הלוח (ניתן להשתמש ב: clockil.com/timer)
- טופס אישי "מסך הבית שלי" (נספח א)
- טופס אישי "עומס יתר במערכת" (נספח ב)

מהלך הפעילות:

מומלץ לקיים את הפעילות לאחר שהתלמידים ענו מראש על השאלון האישי בנושא.

חלק א: סדר פיזי

הכיתה מתחלקת ל-2 קבוצות שונות: צוות פינאי (זבל) וצוות יישור (שולחנות/כיסאות).

- מפעילים מוזיקה קצבית וסטופר ל-2 דקות בלבד. המטרה: להביא את הכיתה למצב מבריק ומסודר לפני שהזמן נגמר.
- דיון קצר בסיום: האם הייתם מאמינים שתצליחו כל כך מהר?

מתאבטים על זכרוננו

חלק ב: מיון

מחלקים את דף "מסך הבית שלי" (נספח א).

- התלמידים צריכים למיין את כל האפליקציות המבולגנות שבדף ל-4 "תיקיות" בלבד ולתת לכל תיקייה שם.
- בסיום דיון קצר: איך החלטתם מה מתאים לאן?

חלק ג: סדר במחשבה

מחלקים את דף "עומס יתר במערכת" (נספח ב)

- מחלקים את דף "סוגרים טאבים בראש".
- שלב א': כותבים את כל מה שיושב על הראש (משימות, דאגות, מבחנים).
- שלב ב': מסמנים ליד כל סעיף: דחוף להיום, חשוב אבל סובל דיחוי, לא חשוב.

סיכום

- דיון קצר-
 - איך ההרגשה כשיש בלאגן?
 - איך ההרגשה כשיש סדר?
 - האם באמת קשה לדאוג לסדר או שזה קל יותר ממה שזה נראה?

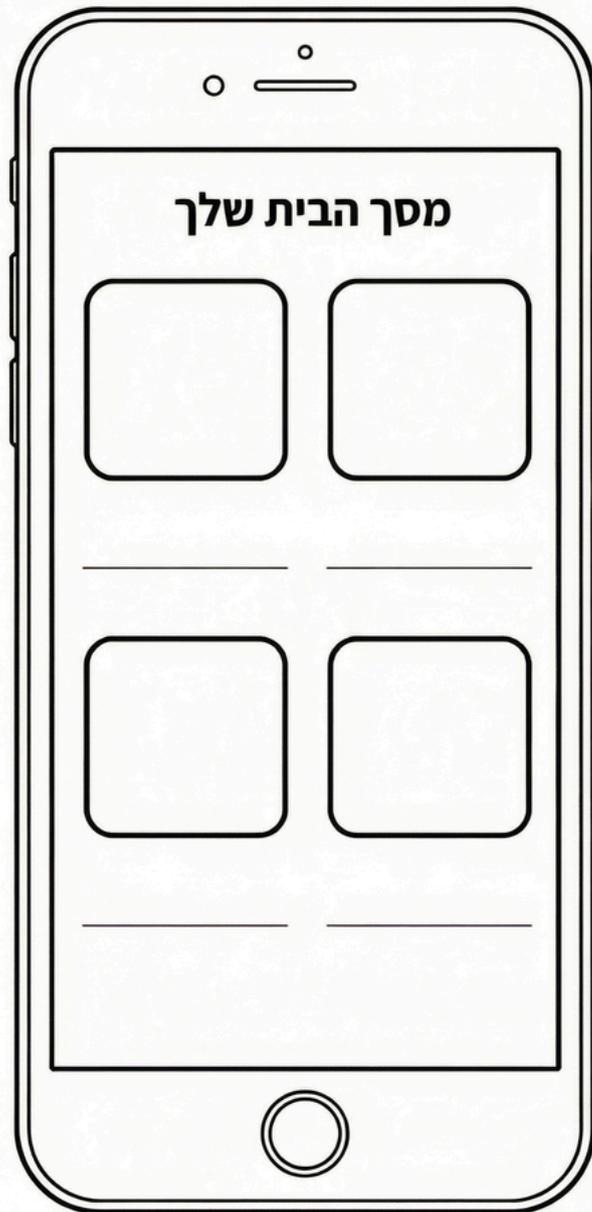
איך נראה מסך הבית שלך?

בואו נעשה סדר במסך!

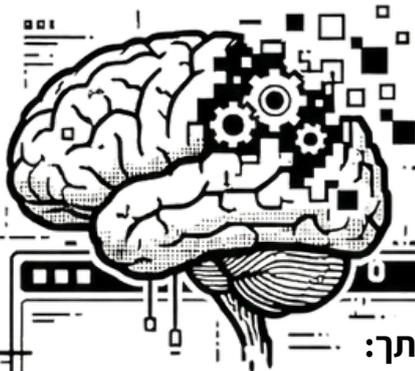
המשימה: למיין ולהגדיר

חלקו את האפליקציות מ'בנק האפליקציות' לתוך 4 התיקיות הריקות ותנו שם לכל תיקייה.

בנק האפליקציות



שגיאה 404: עומס יתר במערכת



שלב 1: ריקון זיכרון המערכת

משימה: רשום את כל המשימות הפתוחות

כתוב למטה את כל מה שמעסיק אותך: משימות, מטלות, מחשבות ודאגות

שלב 2: פרוטוקול תעדוף

תייג כל משימה לפי רמת החשיבות

השתמש באייקונים הבאים כדי להחליט מה דחוף, מה חשוב אך לא דחוף, ועל מה אפשר לוותר



דחוף



חשוב
(אך לא דחוף)



לא חשוב

