

1. כיצד משפיע סדר חיצוני על הנפש ?

- א. גורם ללחץ וחרדה
- ב. יוצר שקט פנימי ומשרה שלווה ורוגע
- ג. מבזבז זמן
- ד. אין לו השפעה על הנפש

2. מהו היתרון של סדר בכל הנוגע לניצול זמן ?

- א. הסדר גורם לנו לשכוח משימות
- ב. הסדר גורם לנו לעבוד לאט יותר
- ג. העשייה ממוקדת ומספיקים יותר כי אין רעשי רקע
- ד. אין קשר בין סדר לזמן

3. איזה עקרון מסייע להימנעות מדחיינות של משימות סדר ?

- א. לחכות שמישהו אחר יסדר
- ב. לדחות את הסידור לסוף השבוע
- ג. לבצע מיד את המשימה כדי שהסביבה תישאר מסודרת
- ד. להתעלם מהבלאגן

4. מה הכוונה ב"סדר במחשבה" לפי המשפט "סוף מעשה במחשבה תחילה" ?

- א. לחשוב על העבר כל הזמן
- ב. לחשוב רק על דברים עצובים
- ג. כשיש סדר בראש, יש סדר במעשים
- ד. לא לחשוב לפני שעושים

5. מהי ההמלצה לגבי "להתחיל בקטן" ?

- א. לסדר את כל הבית ביום אחד
- ב. לבחור משימה אחת קטנה (כמו סידור מגירה) ולהגדיר לה זמן
- ג. לקנות רהיטים קטנים
- ד. לבקש עזרה מאחים קטנים

6. כיצד סדר בזמן קשור לבריאת העולם ?

- א. הזמן לא היה קיים בבריאת העולם
- ב. העולם נברא כך שהזמן הוא מרכיב עיקרי, וכל היצורים מתנהלים לפיו
- ג. רק בני אדם מתייחסים לזמן
- ד. אין חשיבות לזמן בעולם החי

7. מהי ההשפעה של "דירה נאה וכלים נאים" על האדם ?

- א. הם גורמים לו לעצבות
- ב. הם גורמים לו לבזבז כסף
- ג. הם מרחיבים דעתו של אדם
- ד. הם גורמים לו להיות עייף

8. איזו שיטה מומלצת כדי לדרבן אותנו לסדר ?

- א. לאכול משהו מתוק בזמן שמסדרים
- ב. לדמיין את התענוג שיהיה לנו אחרי שנצליח לסדר
- ג. לחכות שיהיה לנו נעים כדי להתחיל לסדר
- ד. הדרבון לא קשור לסדר

9. אילו עזרים טכניים יכולים לסייע לניהול סדר וזמן ?

- א. פטיש ומסמר
- ב. שעון מעורר, תזכורות ואפליקציות
- ג. מחשבון וסרגל
- ד. מצלמה ורמקול

10. מהי החשיבות של זמנים קבועים ביום (למשל - לארוחות ושינה) ?

- א. הם מגבילים את החופש של האדם
- ב. הם גורמים לשעמום בחיים
- ג. הם יוצרים שגרה ומאפשרים תכנון מיטבי של הזמן
- ד. הם לא באמת חשובים

- ב.1
- ג.2
- ג.3
- ג.4
- ב.5
- ב.6
- ג.7
- ב.8
- ב.9
- ג.10