מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר מושגי מפתח בנושא דחיינות, סדרי עדיפויות ולחץ לימודים
- לזהות הבדל בין לחץ שמניע ללחץ שמשתק
- לבחור אסטרטגיה אישית קטנה לניהול זמן ולהפגת לחץ

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנת מושגים

1. א – דחיית משימה חשובה למועד מאוחר יותר למרות שיודעים שצריך לעשות אותה
2. ב – לחץ מניע עוזר להתרכז ולהתקדם, לחץ משתק גורם לקפוא ולא לזוז
3. ב – לשקוע כל כך במשימה שאתה שוכח מהזמן

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – לעיתים דחיינות קשורה לפחד מכישלון או לקושי להתחיל, לא רק לעצלנות.
2. נכון – לחץ מניע יכול לתת אנרגיה ולעזור להתקדם.
3. נכון – זמן אישי עוזר להתאזן ולהתמודד טוב יותר עם עומס.

חלק ג' – השלמת מילים

1. דחיינות
2. עדיפויות
3. מניע

חלק ד' – התאמת מושגים להסברים

1. 1 – ג (דחיית משימה חשובה למועד מאוחר יותר)
2. 2 – ד (החלטה מה חשוב יותר לעשות קודם)
3. 3 – א (לחץ שעוזר להתרכז ולהצליח)
4. 4 – ב (לחץ שגורם לקפוא ולא לזוז)

חלק ה' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית: תיאור הרגל קונקרטי (למשל רשימת משימות, לוח זמנים) והסבר למה הוא מועיל.

חלק ו' – מחשבה וכתיבה

1. התלמיד/ה בוחר/ת צעד ריאלי וקטן (למשל: לכתוב רשימת משימות, לקבוע זמן שינה קבוע) ומסביר/ה קשר אישי לבחירה.

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה מזהה הבדל בין לחץ שעוזר לבין לחץ שמשתק
- תשובה שמגדירה דחיינות כדחיית משימה למרות הצורך לבצעה
- צעד קונקרטי, ריאלי וקטן שהתלמיד/ה יכול/ה לנסות בפועל

טיפים להפעלה:

- הזכירו את הזכות לומר 'עובר' בכל שלב של השיח
- אם עולה תיאור של לחץ ממושך או קשיי שינה, אל תאבחנו - הפנו ליועצת או לנאמני החוסן
- אפשר לשלב את הדף אחרי סבב הקלפים כסיכום או כעבודה עצמאית

דף תרגול: ניהול זמן ולחץ לימודים

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

בדף הזה נתרגל מושגים שקשורים לניהול זמן, התמודדות עם לחץ מבחנים וסדרי עדיפויות, ונחשוב על הרגלים שעוזרים לנו להתקדם בלי להישחק.

בנק מילים: דחיינות | עדיפויות | מניע

1 חלק א' – הבנת מושגים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי דחיינות?

א) דחיית משימה חשובה למועד מאוחר יותר למרות שיודעים שצריך לעשות אותה

ב) תכנון מוקדם של כל המשימות ג) שינה מרובה לפני מבחן

2. מה ההבדל העיקרי בין לחץ מניע ללחץ משתק?

א) אין הבדל בכלל

ב) לחץ מניע עוזר להתרכז ולהתקדם, לחץ משתק גורם לקפוא ולא לזוז

ג) לחץ מניע מופיע רק בלילה

3. מה המשמעות של להיות ב'זרימה' בזמן למידה?

א) להיות עייף מאוד ב) לשקוע כל כך במשימה שאתה שוכח מהזמן

ג) להתעכב כל הזמן

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	דחיינות קורית תמיד בגלל עצלנות ומעולם לא מסיבות אחרות.	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	לחץ מסוים יכול לעזור לנו להתרכז ולהצליח.	☐	☐
3	חשוב לשמור זמן קבוע בשבוע שהוא רק בשביל עצמנו, גם בתקופה עמוסה.	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. כשדוחים משימה חשובה למועד מאוחר יותר למרות שיודעים שצריך לעשות אותה, קוראים לזה _____ .

2. רשימת סדרי _____ עוזרת להחליט מה חשוב יותר לעשות קודם.

3. לחץ שגורם לנו להתרכז ולהתקדם נקרא לחץ _____ .

4 חלק ד' – התאמת מושגים להסברים

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. דחיינות	___	**א.** לחץ שעוזר להתרכז ולהצליח
2. סדר עדיפויות	___	**ב.** לחץ שגורם לקפוא ולא לזוז
3. לחץ מניע	___	**ג.** דחיית משימה חשובה למועד מאוחר יותר
4. לחץ משתק	___	**ד.** החלטה מה חשוב יותר לעשות קודם

5 חלק ה' – כתיבה אישית

ענו בקצרה.

1. תארו הרגל אחד שעוזר לכם לנהל את הזמן שלכם, והסבירו למה הוא עובד.

6 חלק ו' – מחשבה וכתיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. בחרו צעד קטן אחד שתנסו השבוע כדי לנהל את הזמן טוב יותר או להירגע לפני מבחן, ונמקו למה בחרתם בו דווקא.

כרטיס יציאה

מהו ההבדל בין לחץ מניע ללחץ משתק?

מהי דחיינות?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀