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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

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. ג – הפסקה מטעינה שאחריה יש כוח להמשיך
4. ב – לשקוע כל כך במשימה שאתה שוכח מהזמן
5. ב – ליועצת או לנאמני החוסן

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.
4. לא נכון – פירוק לצעדים קטנים בדרך כלל מקל ומפחית תחושת עומס.
5. לא נכון – השוואה לרוב מגבירה לחץ ולא תמיד עוזרת להתרכז.

חלק ג' – השלמת מילים

1. דחיינות
2. עדיפויות
3. מניע
4. משתק
5. זרימה

חלק ד' – התאמת מושגים להסברים

- 1 – ב (דחיית משימה חשובה למועד מאוחר יותר)
- 2 – ג (החלטה מה חשוב יותר לעשות קודם)
- 3 – ו (לחץ שעוזר להתרכז ולהצליח)
- 4 – ה (לחץ שגורם לקפוא ולא לזוז)
- 5 – א (שקיעה מלאה במשימה עד ששוכחים מהזמן)
- 6 – ד (יכולת להתמודד עם קושי ולחזור לאיזון)

חלק ה' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית: תיאור הרגל קונקרטי (למשל רשימת משימות, לוח זמנים) והסבר למה הוא מועיל.
2. תשובה אישית: תיאור המשימה, הצעדים, והרגשה של הקלה או התקדמות.
3. תשובה אישית: הבחנה בין פעילות רבה בלי תוצאה לבין התקדמות ממשית לעבר מטרה.

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 עולים חדשים

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

בדף הזה לומדים מילים על ניהול זמן ולחץ לפני מבחנים. חושבים מה עוזר לנו להתארגן ולהירגע.

מילון קטן:

דחיינות	דחיית משימה חשובה למועד מאוחר יותר למרות שיודעים שצריך לעשות אותה
סדר עדיפויות	החלטה מה חשוב יותר לעשות קודם
לחץ מניע	לחץ שעוזר להתרכז ולהתקדם
לחץ משתק	לחץ שגורם לקפוא ולא להצליח לזוז
זרימה (פלואו)	מצב של שקיעה מלאה במשימה עד ששוכחים מהזמן
חוסן	יכולת להתמודד עם קושי ולחזור לאיזון
הפסקה מטעינה	הפסקה שאחריה יש יותר כוח להמשיך

1 חלק א' – הבנת מושגים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המילה דחיינות אומרת?

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

ב) תכנון מוקדם של כל המשימות ג) שינה מרובה לפני מבחן ד) עבודה קבוצתית על משימה

2. מה ההבדל בין שני סוגי הלחץ?

א) אין הבדל בכלל ב) לחץ מניע עוזר להתרכז ולהתקדם, לחץ משתק גורם לקפוא ולא לזוז

ג) לחץ מניע מופיע רק בלילה ד) לחץ משתק קיים רק אצל מבוגרים

3. איזו הפסקה עוזרת באמת?

א) הפסקה שרק מעייפת ב) הפסקה ארוכה מאוד בלי גבול ג) הפסקה מטעינה שאחריה יש כוח להמשיך

ד) הפסקה בלי מסכים ובלי תנועה

4. מה זה 'זרימה'?

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

ד) לעבוד רק בלילה

5. למי פונים אם הלחץ נמשך הרבה זמן?

א) להתעלם מזה לגמרי ב) ליועצת או לנאמני החוסן ג) רק לחברים ברשתות החברתיות

ד) לא לספר לאף אחד

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.	☐	☐
2	לחץ מסוים יכול לעזור לנו להתרכז ולהצליח.	☐	☐
3	חשוב לשמור זמן קבוע בשבוע שהוא רק בשביל עצמנו, גם בתקופה עמוסה.	☐	☐
4	פירוק משימה גדולה לצעדים קטנים רק מסבך את העבודה.	☐	☐
5	השוואה מתמדת לחברים שכבר סיימו תמיד עוזרת להתרכז יותר.	☐	☐

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. לעומת זאת, לחץ שגורם לנו לקפוא ולא לזוז נקרא לחץ _____ .

5. המצב שבו אדם שקוע לגמרי במשימה ושוכח מהזמן נקרא _____ .

4 חלק ד' – התאמת מושגים להסברים

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

1. דחיינות	___	**א.** שקיעה מלאה במשימה עד ששוכחים מהזמן
2. סדר עדיפויות	___	**ב.** דחיית משימה חשובה למועד מאוחר יותר
3. לחץ מניע	___	**ג.** החלטה מה חשוב יותר לעשות קודם
4. לחץ משתק	___	**ד.** יכולת להתמודד עם קושי ולחזור לאיזון
5. זרימה	___	**ה.** לחץ שגורם לקפוא ולא לזוז
6. חוסן	___	**ו.** לחץ שעוזר להתרכז ולהצליח

5 חלק ה' – כתיבה אישית

ענו בקצרה.

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

2. ספרו על משימה גדולה שפירקתם לצעדים קטנים. איך זה הרגיש?

3. מה ההבדל אצלכם בין 'להיות עסוק' לבין 'להתקדם באמת'?

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?

מהו צעד קטן אחד שתנסו השבוע כדי לנהל את הזמן טוב יותר?

איך הרגשתי בשיעור? 😕 😐 🙂 😀