⏰ ניהול זמן ולחץ לימודים

חוברת מנחה • מהדורה למורה



יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורה למורה

חפיסה שפותחת שיח על דחיינות, לחץ מבחנים, סדרי עדיפויות ומנוחה. מתאימה לתחילת תקופת מבחנים, לפני הגשות גדולות או כשמרגישים עומס בכיתה.

🎯 מטרת השיעור

התלמידים יזהו את ההרגלים שלהם בניהול זמן ובהתמודדות עם לחץ לימודים, ויבחרו אסטרטגיה אחת קטנה לנסות בשבוע הקרוב.

⏱️ מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה עושים
0–5	👋 פתיחה וחוקי השיח	מזכירים את חוקי השיח והזכות לומר "עובר". "מרוץ המספרים": כל תלמיד/ה מקבל/ת דף עם מספרים מפוזרים ומסמן/ת כמה שיותר לפי הסדר בדקה אחת. אחר כך מספרים מה עזר להתקדם מהר יותר – שיטה, ריכוז או מזל – וזה הגשר לשיח על ניהול זמן.
5–10	🎬 המורה פותח/ת	המורה עונה ראשון/ה על הקלף: "את/ה מתכנן/ת מראש או איש/אשת הרגע האחרון? ספרו על דוגמה מהשבוע"
10–30	⭕ סבב קלפים	במעגל או בזוגות. מתחילים מהקלפים המומלצים. אחרי כל תשובה – הד קצר או מחמאה.
30–40	🧩 עיבוד במליאה	איזו אסטרטגיה ששמעתם מחברים הייתם רוצים לנסות בעצמכם? • מה ההבדל בין לחץ שמניע ללחץ שמשתק, לפי מה שעלה בקבוצות? • מה אנחנו יכולים לעשות ככיתה כדי להוריד קצת לחץ בתקופת מבחנים?
40–45	🎞️ כרטיס יציאה	כתבו צעד קטן אחד שתנסו השבוע כדי לנהל את הזמן או להירגע לפני מבחן.

☆ קלפים מומלצים להתחלה

1. את/ה מתכנן/ת מראש או איש/אשת הרגע האחרון? ספרו על דוגמה מהשבוע.
2. מה הדבר שהכי מלחיץ אותך בתקופת מבחנים, ואיך את/ה מרגיש/ה אותו?
3. חוגים, לימודים, חברים, משפחה – איך את/ה מחליט/ה מה בא קודם?
4. במשחק שבו צריך למצוא מספרים מפוזרים בדף על זמן, יש אנשים שמחפשים שיטה. מה השיטה שלך כשהכול נראה מבולגן?
5. ספרו על משימה גדולה שפירקתם לצעדים קטנים. איך זה הרגיש?

⚠️ נקודות רגישות

שאלות על לחץ, שינה וציונים עלולות לחשוף מצוקה מתמשכת או לחץ גדול מהבית – אל תאבחנו ואל תשוו בין תלמידים. אם תלמיד/ה מתאר/ת לחץ שלא עובר, קשיי שינה ממושכים או ייאוש, פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. אנחנו לא מאבחנים – מקשיבים ומפנים.

📜 כל הקלפים ושאלות ההעמקה

#	קלף	🔎 העמקה (חט״ע)
1	את/ה מתכנן/ת מראש או איש/אשת הרגע האחרון? ספרו על דוגמה מהשבוע.	מה הדחיינות נותנת לך באותו רגע, ומה היא לוקחת ממך אחר כך?
2	מה הדבר שהכי מלחיץ אותך בתקופת מבחנים, ואיך את/ה מרגיש/ה אותו?	איפה בגוף את/ה מרגיש/ה את הלחץ, ומה עוזר לו להשתחרר?
3	איזו שיטה עוזרת לך להתחיל משימה שאין לך שום חשק להתחיל?	מה היית ממליץ/ה לחבר/ה שתמיד דוחה הכול לרגע האחרון?
4	אם היו מוסיפים ליום שעה אחת נוספת רק בשבילך, מה היית עושה בה?	למה הדבר הזה לא נכנס היום ליום הרגיל שלך?
5	חוגים, לימודים, חברים, משפחה – איך את/ה מחליט/ה מה בא קודם?	מה קורה כששני דברים חשובים נופלים בדיוק באותו זמן?
6	מה גוזל לך הכי הרבה זמן ביום בלי ששמת לב?	אם היית מוחק/ת את זה ליום אחד, מה היה נכנס במקום?
7	ספרו על פעם שהצלחתם לסיים משימה גדולה בזמן. מה עבד?	איך אפשר לשכפל את מה שעבד גם למשימה הבאה?
8	במשחק שבו צריך למצוא מספרים מפוזרים בדף על זמן, יש אנשים שמחפשים שיטה. מה השיטה שלך כשהכול נראה מבולגן?	האם שיטה מסודרת תמיד מנצחת אינטואיציה? מתי לא?
9	רשימת משימות, לוח שנה, תזכורות או הכול בראש – מה עובד אצלך?	מה קורה לך כשהשיטה שלך מתפרקת באמצע שבוע עמוס?
10	מה את/ה אומר/ת לעצמך בלילה שלפני מבחן חשוב?	איזה משפט היית רוצה לשמוע מעצמך באותו לילה?
11	האם קל לך לבקש עזרה ממורה או מחבר/ה כשמשהו לא ברור, או שאת/ה מעדיף/ה לשתוק?	מה עוצר אותך מלבקש, ומה היה הופך את זה לקל יותר?
12	מה עושה לך הפסקה טובה באמת – כזו שאחריה יש כוח להמשיך?	מה ההבדל בין הפסקה שמטעינה להפסקה שרק מעייפת?
13	כמה שעות שינה את/ה מקבל/ת בתקופת מבחנים, ואיך זה משפיע עליך למחרת?	מה היית משנה בערב שלך כדי לישון טוב יותר?
14	מה היה קורה אם היית מתחיל/ה ללמוד למבחן שבוע מראש במקום יום לפני?	מה הכי קשה בלהתחיל מוקדם – לא לדעת מאיפה, או שזה מרגיש רחוק?
15	האם את/ה לומד/ת טוב יותר לבד, בזוג או בקבוצה? למה?	מתי למידה עם חברים הופכת לבזבוז זמן, ואיך מונעים את זה?
16	ספרו על פעם שלחץ דווקא עזר לכם להצליח.	איפה עובר הגבול בין לחץ שמניע ללחץ שמשתק?
17	איך את/ה מרגיש/ה כשאת/ה רואה שחברים כבר סיימו ואת/ה עוד באמצע?	האם השוואה לאחרים עוזרת לך או מפריעה לך ללמוד?

18	מה הדבר הראשון שאת/ה עושה כשאת/ה מקבל/ת ציון שלא ציפית לו?	איך היית רוצה להגיב לעצמך אחרי ציון מאכזב?
19	אם היית צריך/ה לחלק את השבוע שלך לצבעים, איזה צבע היה תופס הכי הרבה מקום?	האם החלוקה הזו מתאימה למה שהכי חשוב לך?
20	איזה רעש, מקום או מוזיקה עוזרים לך להתרכז, ואיזה ממש מפריעים?	מה הדבר הכי מסיח שקשה לך להתנתק ממנו בזמן למידה?
21	מה עושה לך "עומס"? איך את/ה יודע/ת שהגעת לקצה?	מה הסימן הראשון שמראה לך שהגיע הזמן לעצור ולנשום?
22	ספרו על משימה גדולה שפירקתם לצעדים קטנים. איך זה הרגיש?	איזו משימה בחיים שלך עכשיו הייתה נעשית קלה יותר אם היית מפרק/ת אותה?
23	האם יש לך זמן קבוע בשבוע שהוא רק שלך – בלי לימודים ובלי חובות?	למה חשוב לשמור על זמן כזה גם בתקופה עמוסה?
24	מבוגרים אומרים "תנהלו את הזמן". מה היית רוצה שהם יבינו על השבוע שלך? **חט"ע**	מה מבוגר/ת יכול/ה לעשות שבאמת היה מקל עליך?
25	מה ההבדל אצלך בין "להיות עסוק/ה" לבין "להתקדם באמת"? **חט"ע**	איך אפשר לזהות שאת/ה רץ/ה הרבה אבל לא מגיע/ה לשום מקום?
26	אם חבר/ה היה/הייתה בלחץ גדול לפני מבחן, מה היית אומר/ת או עושה בשבילו/ה?	האם קל לך יותר לעזור לאחרים מאשר לעצמך? למה?
27	איזה "גוזל זמן" את/ה הכי אוהב/ת, ולא מוכן/ה לוותר עליו?	האם אפשר ליהנות ממנו בלי שישתלט על היום?
28	מה הייתם משנים במערכת השעות או בלוח המבחנים אם הייתה לכם סמכות?	איך השינוי הזה היה משפיע על הלחץ של כל השכבה?
29	ספרו על רגע שבו הרגשתם שאתם "בזרימה" – עובדים ושוכחים מהזמן.	מה היה באותה משימה שגרם לך להתמסר אליה כך?
30	איך את/ה מתמודד/ת כשמשהו לא צפוי הורס לך את התוכנית של היום?	האם גמישות היא תכונה שאפשר לתרגל? איך?
31	מה ההרגל הקטן שהכי שיפר לך את הסדר השנה?	מאיפה למדת אותו, ואיך הצלחת להתמיד בו?
32	"לא" לבילוי כדי ללמוד, או "כן" לבילוי ולהשלים אחר כך – מה את/ה בוחר/ת בדרך כלל?	איך את/ה יודע/ת מתי מנוחה עם חברים היא בדיוק מה שצריך?
33	מה עוזר לך להירגע בבוקר של מבחן, דקות לפני שנכנסים לכיתה?	איזה טיפ קטן היית נותן/ת לתלמיד/ה צעיר/ה ממך לרגעים האלה?
34	אם הלחץ מהלימודים לא עובר כבר הרבה זמן, למי היית פונה?	מה היה עוזר לך להרגיש שזה בסדר לבקש עזרה? (אפשר לפנות ליועצת או לנאמני החוסן)

דף תלמיד – ⏰ ניהול זמן ולחץ לימודים

שם: _____ כיתה: _____

בחרו שלושה קלפים מהשיחה היום, וכתבו תשובה קצרה לכל אחד.

קלף 1: _____

קלף 2: _____

קלף 3: _____

💬 **משפט ששמעתי היום מחבר/ה ונגע בי:**

מותר לא לענות על שאלה. 🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

דף תלמיד – עולים 🌍

קִרְאוּ, עֲנוּ בְּמִשְׁפָּט אֶחָד. Read and answer • Прочитайте и ответьте

שְׁאֵלָה	English / Русский	תְּשׁוּבָה
מָתַי יֵשׁ לְךָ / לָךְ מִבְחָן?	When do you have a test? Когда у тебя контрольная?	
מָה עוֹזֵר לְךָ / לָךְ לִלְמֹד?	What helps you study? Что помогает тебе учиться?	
אֵיךְ אַתָּה / אַתְּ מַרְגִּישׁ / מַרְגִּישָׁה לִפְנֵי מִבְחָן?	How do you feel before a test? Как ты себя чувствуешь перед контрольной?	
מָתַי אַתָּה / אַתְּ הוֹלֵךְ / הוֹלֶכֶת לִישׁוֹן?	When do you go to sleep? Когда ты ложишься спать?	
מָה אַתָּה / אַתְּ עוֹשֶׂה / עוֹשָׂה בַּהַפְסָקָה?	What do you do during the break? Что ты делаешь на перемене?	
מִי עוֹזֵר לְךָ / לָךְ בְּשִׁעוּרֵי בַּיִת?	Who helps you with homework? Кто помогает тебе с домашним заданием?	

דף תלמיד – חנ"מ 🖼️

מקיפים את התמונה שמתאימה לי.

	**איך אני לפני מבחן?** ◯ רגוע/ה ◯ לחוץ/ה ◯ רגיל
	**מתי אני מכין/ה שיעורים?** ◯ מיד בבית ◯ בערב ◯ ברגע האחרון
	**מי עוזר/ת לי ללמוד?** ◯ מורה ◯ חבר/ה ◯ משפחה
	**מה עוזר לי לנוח?** ◯ לישון ◯ מוזיקה ◯ ללכת
	**איך אני זוכר/ת משימות?** ◯ רשימה ◯ לוח ◯ בראש
	**איך אני לומד/ת הכי טוב?** ◯ בשקט ◯ עם מוזיקה

כרטיסי יציאה – ניהול זמן ולחץ לימודים

כתבו צעד קטן אחד שתנסו השבוע כדי לנהל את הזמן או להירגע לפני מבחן.

שם (לא חובה): _____

כתבו צעד קטן אחד שתנסו השבוע כדי לנהל את הזמן או להירגע לפני מבחן.

שם (לא חובה): _____

כתבו צעד קטן אחד שתנסו השבוע כדי לנהל את הזמן או להירגע לפני מבחן.

שם (לא חובה): _____

כתבו צעד קטן אחד שתנסו השבוע כדי לנהל את הזמן או להירגע לפני מבחן.

שם (לא חובה): _____