⏰ ניהול זמן ולחץ לימודים

חפיסה 6 מתוך 20 • 💬 קלפי שיח לבני נוער

34 קלפים לחט״ב/חט״ע • 10 קלפי עולים • 10 קלפי חנ״מ



יצרה: רות ראש בן ישי

✂️ איך מדפיסים?

- מדפיסים בגודל 100% (לא "התאם לדף"), על נייר עבה 160–200 גרם.
- להדפסה דו-צדדית: "הפוך לאורך הצד הארוך" – הגבים יושבים בדיוק מאחורי הקלפים.
- גוזרים לאורך הקווים המקווקווים. חותך נייר חוסך זמן.
- למינציה: כיס 125 מיקרון, ומשאירים 2–3 מ״מ שוליים שקופים סביב כל קלף.
- מעגלים פינות (אפשר במספריים) – הקלפים מחזיקים הרבה יותר.

בכל דף קלפים יש דף גב צמוד אחריו – הדפסה דו-צדדית מחברת ביניהם. מסגרת הקלף וגב הקלף צבועים לפי קוד הצבעים.

🎨 קוד הצבעים

🌐 דיגיטלי ומסכים
רשתות, מסכים, קבוצות כיתה, פרטיות ונימוס ברשת.

🤝 חברות וקשרים
חברים, משפחה, שייכות, גבולות ורגשות שבין אנשים.

🎯 דילמות וחוסן
לבחור בין שני טובים, להתמודד, ליפול ולקום, ערכים במבחן.

🪞 זהות ועתיד
מי אני, חלומות, מטרות, כסף, מנהיגות והעתיד שלי.

🔎 על הקלפים

בתחתית כל קלף – שאלת העמקה לחט״ע. קלף המסומן **חט״ע** מומלץ לכיתות י׳–י״ב.

🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

ניהול זמן ולחץ לימודים

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?

ניהול זמן ולחץ לימודים

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?

ניהול זמן ולחץ לימודים

איזו שיטה עוזרת לך להתחיל משימה שאין לך שום חשק להתחיל?

מה היית ממליץ/ה לחבר/ה שתמיד דוחה הכול לרגע האחרון?

ניהול זמן ולחץ לימודים

אם היו מוסיפים ליום שעה אחת נוספת רק בשבילך, מה היית עושה בה?

למה הדבר הזה לא נכנס היום ליום הרגיל שלך?

ניהול זמן ולחץ לימודים

חוגים, לימודים, חברים, משפחה – איך את/ה מחליט/ה מה בא קודם?

מה קורה כששני דברים חשובים נופלים בדיוק באותו זמן?

ניהול זמן ולחץ לימודים

מה גוזל לך הכי הרבה זמן ביום בלי ששמת לב?

אם היית מוחק/ת את זה ליום אחד, מה היה נכנס במקום?

ניהול זמן ולחץ לימודים

ספרו על פעם שהצלחתם לסיים משימה גדולה בזמן. מה עבד?

איך אפשר לשכפל את מה שעבד גם למשימה הבאה?

ניהול זמן ולחץ לימודים

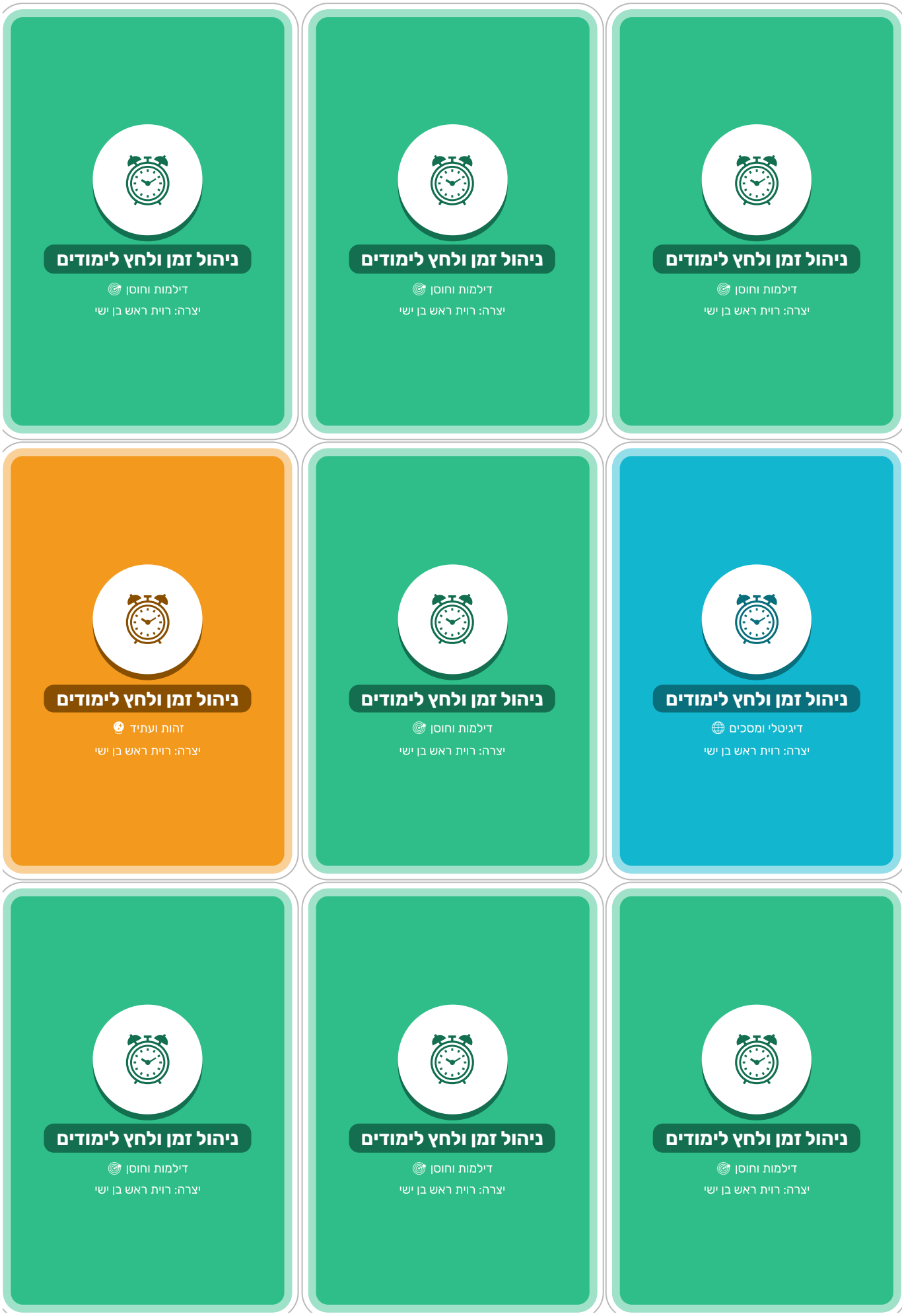
במשחק שבו צריך למצוא מספרים מפוזרים בדף על זמן, יש אנשים שמחפשים שיטה. מה השיטה שלך כשהכול נראה מבולגן?

האם שיטה מסודרת תמיד מנצחת אינטואיציה? מתי לא?

ניהול זמן ולחץ לימודים

רשימת משימות, לוח שנה, תזכורות או הכול בראש – מה עובד אצלך?

מה קורה לך כשהשיטה שלך מתפרקת באמצע שבוע עמוס?


ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דיגיטלי ומסכים
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים

מה את/ה אומר/ת לעצמך בלילה שלפני מבחן חשוב?

איזה משפט היית רוצה לשמוע מעצמך באותו לילה?

ניהול זמן ולחץ לימודים

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?

ניהול זמן ולחץ לימודים

מה עושה לך הפסקה טובה באמת – כזו שאחריה יש כוח להמשיך?

מה ההבדל בין הפסקה שמטעינה להפסקה שרק מעייפת?

ניהול זמן ולחץ לימודים

כמה שעות שינה את/ה מקבל/ת בתקופת מבחנים, ואיך זה משפיע עליך למחרת?

מה היית משנה בערב שלך כדי לישון טוב יותר?

ניהול זמן ולחץ לימודים

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?

ניהול זמן ולחץ לימודים

האם את/ה לומד/ת טוב יותר לבד, בזוג או בקבוצה? למה?

מתי למידה עם חברים הופכת לבזבוז זמן, ואיך מונעים את זה?

ניהול זמן ולחץ לימודים

ספרו על פעם שלחץ דווקא עזר לכם להצליח.

איפה עובר הגבול בין לחץ שמניע ללחץ שמשתק?

ניהול זמן ולחץ לימודים

איך את/ה מרגיש/ה כשאת/ה רואה שחברים כבר סיימו ואת/ה עוד באמצע?

האם השוואה לאחרים עוזרת לך או מפריעה לך ללמוד?

ניהול זמן ולחץ לימודים

מה הדבר הראשון שאת/ה עושה כשאת/ה מקבל/ת ציון שלא ציפית לו?

איך היית רוצה להגיב לעצמך אחרי ציון מאכזב?


ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים

אם היית צריך/ה לחלק את השבוע שלך לצבעים, איזה צבע היה תופס הכי הרבה מקום?

האם החלוקה הזו מתאימה למה שהכי חשוב לך?

ניהול זמן ולחץ לימודים

איזה רעש, מקום או מוזיקה עוזרים לך להתרכז, ואיזה ממש מפריעים?

מה הדבר הכי מסיח שקשה לך להתנתק ממנו בזמן למידה?

ניהול זמן ולחץ לימודים

מה עושה לך "עומס"? איך את/ה יודע/ת שהגעת לקצה?

מה הסימן הראשון שמראה לך שהגיע הזמן לעצור ולנשום?

ניהול זמן ולחץ לימודים

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

איזו משימה בחיים שלך עכשיו הייתה נעשית קלה יותר אם היית מפרק/ת אותה?

ניהול זמן ולחץ לימודים

האם יש לך זמן קבוע בשבוע שהוא רק שלך – בלי לימודים ובלי חובות?

למה חשוב לשמור על זמן כזה גם בתקופה עמוסה?

ניהול זמן ולחץ לימודים

חט"ע

מבוגרים אומרים "תנהלו את הזמן". מה היית רוצה שהם יבינו על השבוע שלך?

מה מבוגר/ת יכול/ה לעשות שבאמת היה מקל עליך?

ניהול זמן ולחץ לימודים

חט"ע

מה ההבדל אצלך בין "להיות עסוק/ה" לבין "להתקדם באמת"?

איך אפשר לזהות שאת/ה רץ/ה הרבה אבל לא מגיע/ה לשום מקום?

ניהול זמן ולחץ לימודים

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?

ניהול זמן ולחץ לימודים

איזה "גוזל זמן" את/ה הכי אוהב/ת, ולא מוכן/ה לוותר עליו?

האם אפשר ליהנות ממנו בלי שישתלט על היום?

ניהול זמן ולחץ לימודים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים

דיגיטלי ומסכים

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים

זהות ועתיד

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים

זהות ועתיד

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים

דיגיטלי ומסכים

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים

מה הייתם משנים במערכת השעות או בלוח המבחנים אם הייתה לכם סמכות?

איך השינוי הזה היה משפיע על הלחץ של כל השכבה?

ניהול זמן ולחץ לימודים

ספרו על רגע שבו הרגשתם שאתם "בזרימה" – עובדים ושוכחים מהזמן.

מה היה באותה משימה שגרם לך להתמסר אליה כך?

ניהול זמן ולחץ לימודים

איך את/ה מתמודד/ת כשמשהו לא צפוי הורס לך את התוכנית של היום?

האם גמישות היא תכונה שאפשר לתרגל? איך?

ניהול זמן ולחץ לימודים

מה ההרגל הקטן שהכי שיפר לך את הסדר השנה?

מאיפה למדת אותו, ואיך הצלחת להתמיד בו?

ניהול זמן ולחץ לימודים

"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?

ניהול זמן ולחץ לימודים

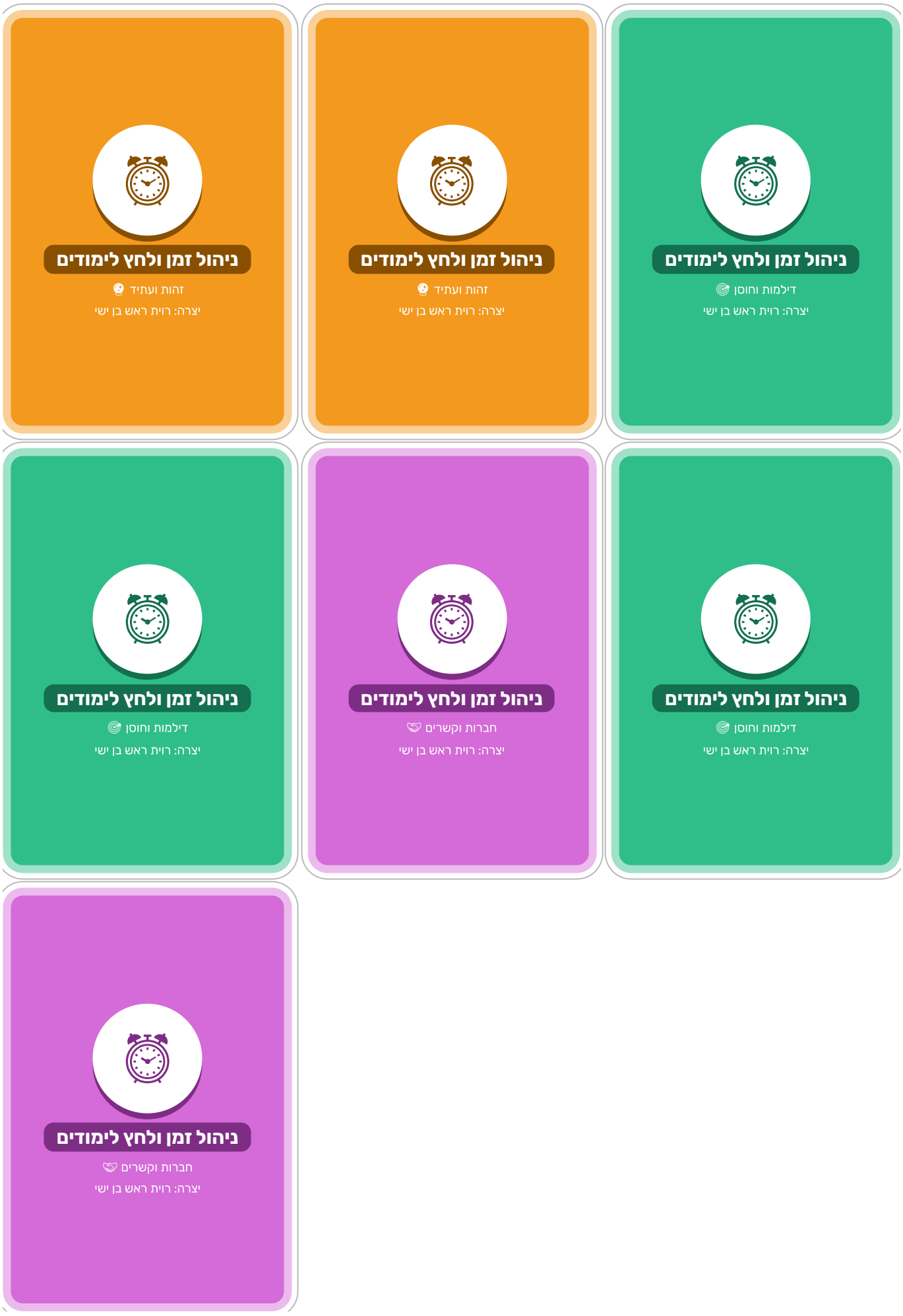
מה עוזר לך להירגע בבוקר של מבחן, דקות לפני שנכנסים לכיתה?

איזה טיפ קטן היית נותן/ת לתלמיד/ה צעיר/ה ממך לרגעים האלה?

ניהול זמן ולחץ לימודים

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)


ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
ניהול זמן ולחץ לימודים
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי

עולים · ניהול זמן ולחץ לימודים

מָתַי יֵשׁ לְךָ / לָךְ מִבְחָן?

When do you have a test?

Когда у тебя контрольная?

מִבְחָן • test, exam • контрольная
מָתַי • when • когда

עולים · ניהול זמן ולחץ לימודים

מָה עוֹזֵר לְךָ / לָךְ לִלְמֹד?

What helps you study?

Что помогает тебе учиться?

עוֹזֵר • helps • помогает
לִלְמֹד • to study • учиться

עולים · ניהול זמן ולחץ לימודים

אֵיךְ אַתָּה / אַתְּ מַרְגִּישׁ / מַרְגִּישָׁה לִפְנֵי מִבְחָן?

How do you feel before a test?

Как ты себя чувствуешь перед контрольной?

לִפְנֵי • before • перед
לַחַץ • stress, pressure • стресс

עולים · ניהול זמן ולחץ לימודים

מָתַי אַתָּה / אַתְּ הוֹלֵךְ / הוֹלֶכֶת לִישׁוֹן?

When do you go to sleep?

Когда ты ложишься спать?

לִישׁוֹן • to sleep • спать
לַיְלָה • night • ночь

עולים · ניהול זמן ולחץ לימודים

מָה אַתָּה / אַתְּ עוֹשֶׂה / עוֹשָׂה בַּהַפְסָקָה?

What do you do during the break?

Что ты делаешь на перемене?

הַפְסָקָה • break • перемена
לָנוּחַ • to rest • отдыхать

עולים · ניהול זמן ולחץ לימודים

מִי עוֹזֵר לְךָ / לָךְ בִּשְׁעוּרֵי בַּיִת?

Who helps you with homework?

Кто помогает тебе с домашним заданием?

שְׁעוּרֵי בַּיִת • homework • домашнее задание
מִי • who • кто

עולים · ניהול זמן ולחץ לימודים

מָה קָשֶׁה לְךָ / לָךְ בְּבֵית הַסֵּפֶר?

What is hard for you at school?

Что тебе трудно в школе?

קָשֶׁה • hard • трудно
בֵּית סֵפֶר • school • школа

עולים · ניהול זמן ולחץ לימודים

אֵיזֶה מִקְצוֹעַ אַתָּה / אַתְּ אוֹהֵב / אוֹהֶבֶת?

Which school subject do you like?

Какой предмет ты любишь?

מִקְצוֹעַ • school subject • предмет
אוֹהֵב • like • любить

עולים · ניהול זמן ולחץ לימודים

אֵיךְ אַתָּה / אַתְּ זוֹכֵר / זוֹכֶרֶת מָה לַעֲשׂוֹת?

How do you remember what to do?

Как ты помнишь, что нужно сделать?

זוֹכֵר • remember • помнить
רְשִׁימָה • list • список



ניהול זמן ולחץ לימודים • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



ניהול זמן ולחץ לימודים • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



ניהול זמן ולחץ לימודים • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



ניהול זמן ולחץ לימודים • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



ניהול זמן ולחץ לימודים • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



ניהול זמן ולחץ לימודים • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



ניהול זמן ולחץ לימודים • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



ניהול זמן ולחץ לימודים • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



ניהול זמן ולחץ לימודים • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

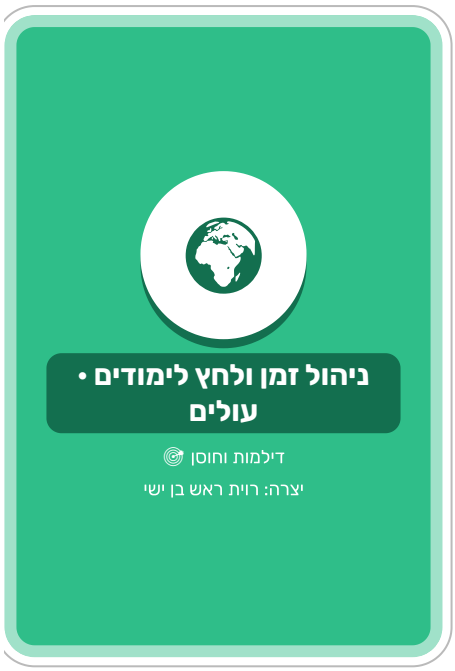
⏰ ניהול זמן ולחץ לימודים
🌍 עולים

מָה אַתָּה / אַתְּ אוֹהֵב / אוֹהֶבֶת לַעֲשׂוֹת בִּזְמַן פָּנוּי?

What do you like to do in your free time?

Что ты любишь делать в свободное время?

זְמַן • time • время
פָּנוּי • free • свободный


ניהול זמן ולחץ לימודים • עולים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי

קלפי תמונה לחנ"מ

ניהול זמן ולחץ לימודים | חנ"מ



איך אני לפני מבחן?

- רגוע/ה
- לחוץ/ה
- רגיל

ניהול זמן ולחץ לימודים | חנ"מ



מתי אני מכין/ה שיעורים?

- מיד בבית
- בערב
- ברגע האחרון

ניהול זמן ולחץ לימודים | חנ"מ



מי עוזר/ת לי ללמוד?

- מורה
- חבר/ה
- משפחה

ניהול זמן ולחץ לימודים | חנ"מ



מה עוזר לי לנוח?

- לישון
- מוזיקה
- ללכת

ניהול זמן ולחץ לימודים | חנ"מ



איך אני זוכר/ת משימות?

- רשימה
- לוח
- בראש

ניהול זמן ולחץ לימודים | חנ"מ



איך אני לומד/ת הכי טוב?

- בשקט
- עם מוזיקה

ניהול זמן ולחץ לימודים | חנ"מ



מה אני עושה כשקשה לי?

- נושם/ת
- מבקש/ת עזרה
- הפסקה

ניהול זמן ולחץ לימודים | חנ"מ



מה אני צריך/ה ביום מבחן?

- אוכל
- מים
- עיפרון
- שינה

ניהול זמן ולחץ לימודים | חנ"מ



איך אני אחרי משימה?

- גאה
- רגוע/ה
- עייף/ה

ניהול זמן ולחץ לימודים • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



ניהול זמן ולחץ לימודים • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים • חנ"מ

דילמות וחוסן

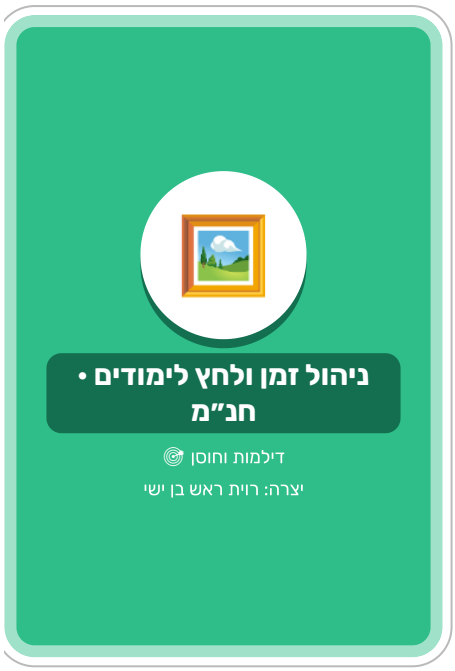
יצרה: רוית ראש בן ישי

ניהול זמן ולחץ לימודים • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי


ניהול זמן ולחץ לימודים
חנ"מ
משימה גדולה – מה עושים?
מחלקים לחלקים
מבקשים עזרה


ניהול זמן ולחץ לימודים • חנ"מ
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי