

שם השיעור: ניהול זמן בלמידה

משך: 40 דקות

כיתות: ז-ט

מטרת על:

פיתוח מודעות של התלמידים לחשיבות של ניהול זמן נכון בלמידה וכיצד ניתן להשתמש בו כדי ללמוד בצורה יעילה יותר.

מטרות ביניים:

1. התלמידים יבינו מהי מיומנות למידה של ניהול זמן.
2. התלמידים יזהו מצבים שבהם חוסר תכנון מקשה עליהם בלמידה.
3. התלמידים ילמדו דרכים פשוטות לתכנן את הזמן שלהם ללמידה.

דגשים:

- לדבר בגובה העיניים עם התלמידים.
- השתמש בדוגמאות מחיי היום-יום של תלמידים.
- ללמוד שיתוף אישי אך לא לחייב תלמידים לשתף.

מערך שיעור:

שלב	תוכן
פתיחה 10 דקות	החיילת שואלת: "מי קרה לו פעם שהוא נזכר במבחן או בעבודה רק יום לפני?" נותנים לכמה תלמידים לשתף. שאלה נוספת: "איך הרגשתם במצב כזה?" התלמידים משתפים: לחץ, בלבול, חוסר זמן. החיילת אומרת: "זה קורה להרבה תלמידים. לפעמים לא הבעיה היא שאנחנו לא יכולים ללמוד, אלא שלא תכננו את הזמן שלנו נכון." ואז מסבירה:

"ניהול זמן היא מיומנות למידה. זאת היכולת לתכנן את הזמן שלנו כך שנצליח להספיק משימות, ללמוד בצורה רגועה יותר ולא להגיע לרגע האחרון בלחץ."	
החיילת מסבירה: ניהול זמן בלמידה אומר לדעת, מתי להתחיל ללמוד, כמה זמן להשקיע בכל משימה, איך לחלק את הזמן בין שיעורים, מנוחה ופעילויות אחרות. החיילת מוסיפה: כאשר אנחנו מתכננים את הזמן שלנו מראש, אנחנו בדרך כלל לומדים טוב יותר וגם מרגישים פחות לחץ שאלה לכיתה: למה לדעתכם תכנון זמן יכול לעזור בלמידה? נותנים לכמה תלמידים לענות פעילות : סדר יום של תלמיד החיילת מציגה מצב: תלמיד חוזר מבית הספר בשעה 14:00 ויש לו שיעורי בית אימון ספורט זמן עם חברים זמן מנוחה שאלה לכיתה: איך לדעתכם כדאי לחלק את הזמן? התלמידים מציעים רעיונות החיילת מדגישה: כאשר אנחנו מתכננים את היום שלנו, אנחנו יכולים להספיק דברים בלי להרגיש עומס גדול פעילות 2 : עבודה בקבוצות התלמידים מתחלקים לקבוצות קטנות המשימה: לחשוב על שלושה טיפים לניהול זמן טוב יותר בלמידה.	גוף 25 דקות

דוגמאות להתחיל ללמוד כמה ימים לפני מבחן לחלק חומר גדול לחלקים קטנים לעשות הפסקות קצרות בזמן למידה לאחר כמה דקות כל קבוצה מציגה רעיון אחד פעילות 3 : תכנון אישי החיילת אומרת: עכשיו כל אחד יחשוב על השבוע הקרוב המשימה: כל תלמיד בונה לעצמו תכנון זמן אישי לפי השלבים הבאים שלב ראשון לכתוב שלוש משימות שיש לו השבוע שלב שני ליד כל משימה לכתוב מתי הוא מתכנן להתחיל וכמה זמן הוא ישקיע שלב שלישי לבחור משימה אחת ולפרק אותה לחלקים קטנים לפי ימים או שלבים שלב רביעי לחשוב מתי הוא יעשה הפסקות ומנוחה שלב חמישי לכתוב דבר אחד שהוא מתחייב לשפר השבוע בניהול הזמן שלו החיילת מסבירה תוך כדי: כשאנחנו מתכננים מראש אנחנו פחות נלחצים לא דוחים לרגע האחרון ויש לנו יותר שליטה על הזמן שלנו	
החיילת מסכמת: "היום למדנו על מיומנות למידה חשובה שנקראת ניהול זמן. כאשר אנחנו מתכננים את הזמן שלנו, אנחנו יכולים ללמוד בצורה יעילה יותר ולהרגיש פחות לחץ." שאלה לסיום:	סיכום 10 דקות

"איזה טיפ מניהול זמן אתם חושבים שתנסו להשתמש בו השבוע?"

נספחים:

דף עזרים לתיכנון שבועי לניהול זמן <https://canva.link/5r2oep4kos3ek7t>



דף תכנון שבועי - ניהול זמן



שם: _____

משימות לשבוע:

1.

2.

3.

תכנון זמן:

משימה	מתי מתחילים	כמה זמן	פירוק למשימות

הפסקות ומנוחה:



מתי אני מתכנן לנוח?

תכנון קטן עכשיו = פחות לחץ אחר כך

התחייבות אישית לשבוע:



דבר אחד שאני רוצה לשפר בניהול הזמן שלי: