





הנושאים העיקריים המופיעים בספרות על ניהול זמן הם:



עקרונות בהתערבות

בערוץ התערבות זה נדרש המדריך לסייע במגוון משימות:

- _____ העלאת המודעות לצורך לעבוד עם התלמידים על מיומנות ניהול זמן ושילובה בשיעורים. 
- _____ הקניית מיומנות ניהול זמן באמצעות הוראה מפורשת 
- _____ מתן כלים ואמצעים שיסיעו לתלמידים בתכנון ובניהול של סדר יום 
- _____ תרגול המיומנות בכיתה ובבית ותיעוד התהליך על ידי התלמיד 

דרכי התערבות

כיצד ניתן לטפל בקשיי ניהול זמן:

א. אבחון עצמי והגברת המודעות:

- אבחון עצמי, שבו התלמיד מאתר את נקודות התורפה שלו מבחינת ניהול זמן.
- הגברת המודעות לכך שהקושי נובע פעמים רבות מארגון וניהול זמן, ולא מעצלות או מזלזול

ב. הערכה:

בחינה עצמית של אופי הקשיים בארגון הזמן: האם הבעיה היא באומדן זמן או בתכנון זמן? האם היא נובעת מעומס יתר או מריבוי עיסוקים? הם ישנם עיסוקים שהם זוללי זמן? מהן השעות הטובות ביותר ביום ללמידה ועוד.

ג. לקיחת אחריות

בחינת האחריות האישית, בידי מי המושכות? חשוב שהתלמיד יזהה: האם הוא זה המנהל את הזמן, או הזמן הוא שמנהל אותו?

ד. איתור זוללי זמן

מה גורם לבזבוז זמן? מהם מבזבי הזמן: התמכרות לטלוויזיה ולמחשב, לטלפונים, סדר לקוי בחדר, הקדשת זמן רב מידי לחברים, לתחביבים?

ה. הגדרת מטרות אישיות:

הגדרת מטרות בתחום בית ספר, בתחום הבית, בתחום החברים, כיצד לארגן את היום ואת השבוע כדי להשיג את המטרות?

ו. תכנון לוח זמנים יומי:

תכנון לוח הזמנים שלך בהתאם לדירוג הפעולות על פי סדר עדיפות: פעילויות שחייבים לבצע, פעולות שמעוניינים לבצע אבל לא חייבים, ופעולות פנאי זמן לבטלה.

ז. להכיר אמצעים וכלים לניהול סדר יום:

שימוש בכלים שיכולים לסייע, שעון, דפי ניהול יומיים, יומן דיגיטלי, טבלה חוב דחוף, דף חודשי שבו משבצים פעילויות, ימי הולדת, מבחנים ועוד.

שימושים אפשריים בעבודת המדריך



להלן מספר כלים בנושא ניהול זמן שאפשר להיעזר בהם בעבודה עם המורים ועם התלמידים

כלים

- ✓ ניהול זמן - שאלון סדר יום
- ✓ סדנת פלאו"ת: ניהול זמן ותכנון שבועי

ניהול זמן - שאלון סדר יום

נסה לכתוב את סדר היום האופייני שלך, ועשה זאת בשני ימים שונים: שרטט טבלה ורשום בה את הפעילות שאתה עושה בכל שעה. עכשיו התבונן בטבלה ונסה ללמוד ממנה על סדר היום שלך:

האם אתה מרוצה מסדר היום שלך?

מהי הפעילות שאתה אוהב לעשות במשך היום?

מה הפעילות שאתה מאוד לא אוהב?

מה חשוב לך לעשות ואתה לא עושה כלל או לא עושה מספיק?

האם אתה מרגיש שאתה מנהל את סדר היום שלך בצורה יעילה?

מה היית רוצה לשנות בסדר היום שלך? כיצד אתה יכול לעשות זאת אחרת?

סדנת פלאו"ת: ניהול זמן

(לקוח מתוך: "ללמוד לתכנן", נאמן ר, הוצ' מט"ח, 1994)

א. כמה זמן מראש את/ה נוהג/ת לתכנן את מעשיך? בחר/י את המשפט המתאים לך ביותר וכתוב/י דוגמה.

• אני לא נוהג/ת לתכנן הרבה זמן מראש מה אעשה. זמן קצר לפני שאני מתחיל/ה במשימה (דקות/שעות), אני חושב/ת על מה שאעשה. לדוגמה: _____

• אני מתכנן/ת כל יום את הפעולות שלי לאותו יום (או ערב לפני). לדוגמה: _____

• אני מתכנן/ת בתחילת השבוע את התכניות שלי לשבוע הקרוב.

לדוגמה: _____

• אני מתכנן/ת גם ליותר משבוע (חודש, סמסטר, שנה, את החיים...).

לדוגמה: _____

ב. האם את/ה מתכנן/ת לפרטי פרטים או באופן כללי? בחר/י את המשפט המתאים לך וכתוב/י דוגמה.

• אני קובע/ת מטרות כלליות וחושב/ת רק איך אתחיל, בנוגע להמשך אני כבר מחליט/ה בשעת מעשה.

לדוגמה: _____

• אני מתכנן/ת את כל שלבי הפעולה, אך לא יורד/ת לפרטי פרטים. לדוגמה: _____

• אני מתכנן/ת לפרטי פרטים וחושב/ת בדיוק איך אפעל, צעד אחר צעד. אם זה לא ברור לי, אני לא מתחיל/ה.

לדוגמה: _____

ג. עד כמה את/ה גמיש/ה בנוגע למה שתכננת? בחר/י את המשפט המתאים לך וכתוב/י דוגמה מניסיוןך.

• אני מנסה לפעול כפי שתכננתי, אבל אם נוצרים מצבים שלא חזיתי מראש, אני זונח/ת את התכנון המקורי ופועל/ת על פי מה שקורה. לדוגמה: _____

• אני חייב/ת לפעול בדיוק כפי שתכננתי. אם נוצר מצב חדש שלא צפיתי מראש, אני ממשיך בכל זאת לפי התכנון המקורי, אאבד את העשתונות ולא אדע מה לעשות הלאה. לדוגמה: _____

סיכום (כדאי לרשום במילים את סיכום האבחון העצמי). על פי התכנון למדתי שאני פועל/ת כך:

2. השוו את הסיכום האבחון עם חבריכם, ושוחחו בניכם על ההבדלים בתשובותיכם.

האם ההבדלים מפתיעים אתכם? האם יש משהו שהייתם יכולים ללמוד איש מרעהו?

3. הייתי רוצה לאמץ לעצמי את הדברים האלה? _____

תכנון שבועי

נסו לתכנן את לוח הזמנים שלכם לשבועיים הקרובים. היעזרו בדוגמה הבאה:

<p>חומרים שעליי להשלים:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		<p>מבחנים, עבודות ואירועים מתוכננים לשבועיים הקרובים:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>במה אזדקק לעזרה?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		<p>מה המצב היום?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>תכנון שבוע 2:</p> <p>יום א': _____</p> <p>יום ב': _____</p> <p>יום ג': _____</p> <p>יום ד': _____</p> <p>יום ה': _____</p> <p>יום ו': _____</p> <p>יום שבת: _____</p>	<p>תכנון שבוע 1:</p> <p>יום א': _____</p> <p>יום ב': _____</p> <p>יום ג': _____</p> <p>יום ד': _____</p> <p>יום ה': _____</p> <p>יום ו': _____</p> <p>יום שבת: _____</p>	<p>מטרה לשבועיים הקרובים:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	