

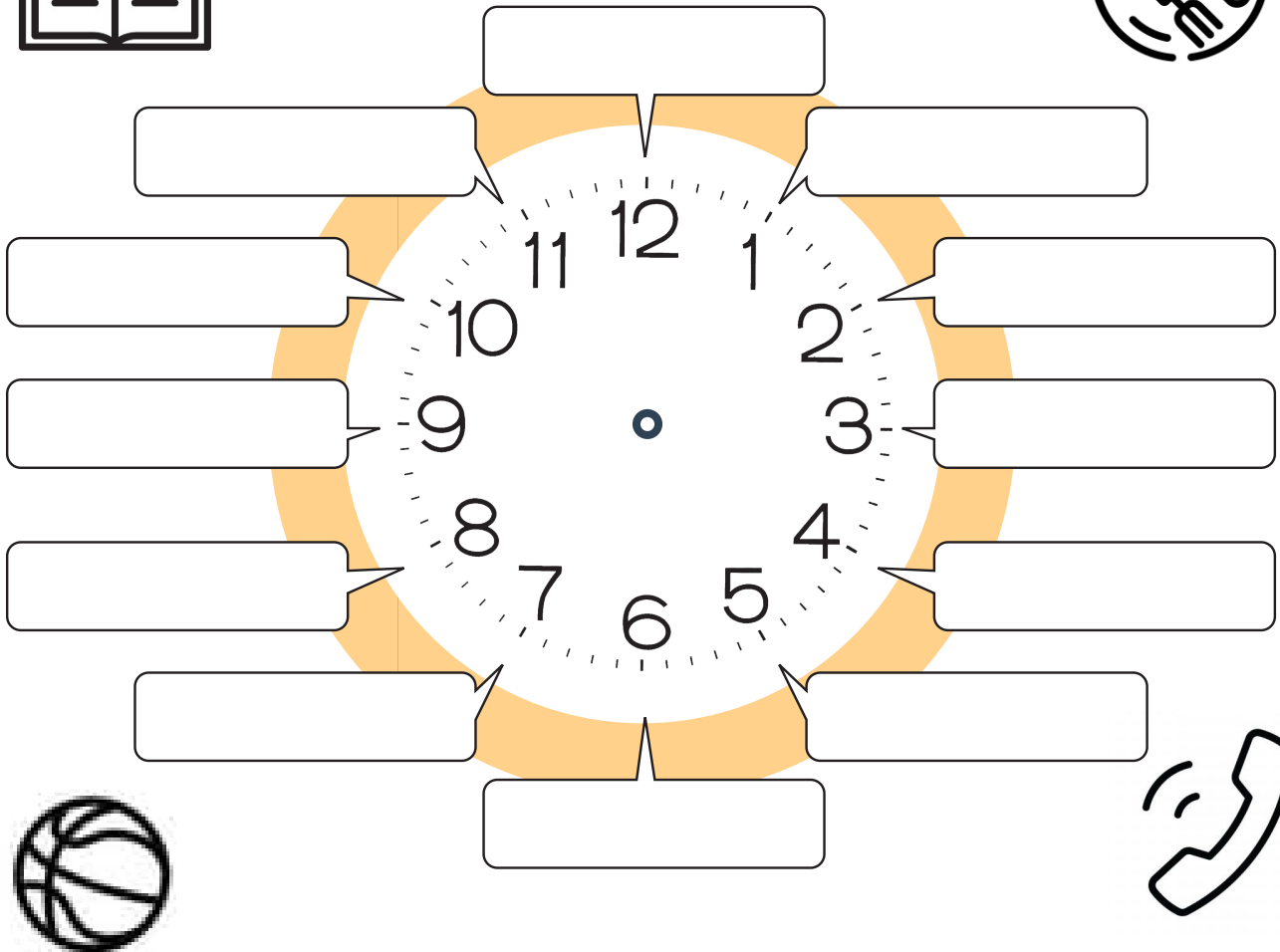


משרד החינוך

ניהול זמן עצמי של התלמיד/ה

שעון זמן אישי - חלק א'

שמי: _____



1. כתבו ליד כל שעה את הפעילות העיקרית שלכם בשעה זו ביום.
היעזרו ברשימת הפעילויות המופיעה למטה.

2. סמנו את השעות המוקדשות ללימודים / סמנו את השעות המוקדשות לזמן פנאי / סמנו את השעות המוקדשות לאכילה / סמנו את השעות המוקדשות לשינה

השכמה | לימודים | מפגש עם חברים | בילוי עם המשפחה | מעורבות חברתית
ספורט | חוגים, בילויים | יצירה | מוזיקה | משימות בבית | קניות
צפייה בסרט | זמן מחשב | לימוד למבחן | הכנת שיעורי בית
יציאה לטבע | טיולים | אחר: _____



משרד החינוך







ניהול זמן עצמי של התלמיד/ה

שעון זמן אישי - חלק ב'



1. מיינו את רשימת הפעולות שציינתם בשעון האישי שלכם, לפי הכותרות הבאות:

פעילויות שהייתי רוצה להקדיש להן יותר זמן	פעילויות שאני עושה בשביל הכיף	פעילויות שאני עושה כי מכריחים אותי	פעילויות שאני עושה לבד
<p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> 	<p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> 	<p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> 	<p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> <p>_____ •</p> 

2. התבוננו בשעון האישי שלכם וענו על השאלות הבאות:

• האם אתם מרוצים מאופן ניהול הזמן שלכם? מדוע?

• מה הייתם רוצים לשנות בחלוקת הזמן?

• אילו פעילויות הייתם רוצים להוסיף לסדר היום שלכם?

