

# זה בא מבפנים - ניהול עצמי (2)

כתבה: אורית ברג

אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י

## מטרות

1. התלמידים ירכשו כישורים לניהול עצמי, כגון: התמדה, ניהול זמן, קביעת סדר עדיפויות.
2. התלמידים ישכללו עמדה פנימית של מסוגלות עצמית ושל אמון ביכולתם לניהול עצמי.
3. התלמידים ירכשו כלים לזיהוי מצבים מורכבים בהתנסות החברתית ולהתמודדות עמם.
4. התלמידים יצרו חיבורים בין ניהול עצמי יעיל בהתנסויות במעורבות חברתית לבין ניהול עצמי יעיל במצבי חיים אחרים.

## מהלך הפעילות

### שלב א': פתיחה (5 דקות)

המנחה יציג את נושא השיעור ואת הקשרו לשיעור הקודם. לאחר מכן הוא יחלק לכל משתתף 48 ריבועי נייר קטנים לבנים ואת מקראת הזמנים (רצ"ב). כל ריבוע נייר מייצג שעה ביום.

### שלב ב': עוגת זמן

על כל משתתף לבנות לו"ז של יום אופייני בחייו לפי מקראת הנושאים: למשל אם הוא מנגן בגיטרה כמה פעמים ביום ומקשיב למוזיקה בזמן ההתארגנות לבית הספר או בזמן הכנת השיעורים, אז הוא יחשב כמה שעות סה"כ ביממה מוקדשות למוזיקה. אם הגיע לשלוש שעות, לדוגמה, הוא יכתוב על שלושה פתקים את האות M: נגינה בגיטרה, האזנה למוזיקה, האזנה למוזיקה.

אם הוא מדבר בטלפון לפחות רבע שעה בכל שעה משעות הערות שלו, אז הוא יכפיל 16 ברבע ויקבל את מספר הריבועים שעליו לציין לשיחות טלפון.

אי-אפשר לסמן חלקי שעות, יש לעגל למעלה או למטה.

הערה למנחה: כדאי להכין מלאי גדול של ריבועים, למקרה שמישהו ישנה את דעתו, ולאפשר לשנות דעה. יש להזכיר להם שמדובר על יום אופייני להם.

כל משתתף יסדר את הריבועים שלו כרצונו, בלי להדביק, על דף שכותרתו "הזמן עושה את שלו"

## מקראת זמנים

**FUN** – בילויים, טיולים, יציאה מהבית.

**P** – פנאי: זמן שאין עושים בו דבר.

**M** – מוזיקה: האזנה, נגינה.

**Y** – יצירה לסוגיה: אמנות, כתיבה.

**S** – ספורט וחוגים אחרים: תנועה, התנדבות ופעילויות מתוכננות אחרי שעות הלימודים.

**I** – אינטרנט: מחשב, אייפון.

**A** – עבודה ומחויבויות אחרות.

**L** – לימודים.

**B** – בית, משפחה (לעזור בבית, לשבת יחד, לשמור על האחים, לבקר סבים)

**G** – גוף: אוכל, שינה, מקלחת.

## שלב ג': במליאה

התלמידים ישתפו את המליאה בתהליך שעברו: איך הרגישו, מה גילו, מה הבינו.

המנחה יבקש מהתלמידים למיין את הריבועים שלהם לפי פרמטרים שהם יבחרו, כגון: לבד מול ביחד, אילוץ מול בחירה, הנאה מול חוסר הנאה, עיסוק שהזמן המוקצב לו ביממה מספק מול עיסוק שהזמן המוקצב לו ביממה אינו מספק.

לאחר המיין, התלמידים יתחלקו לקבוצות קטנות (זוגות או שלשות), יראו זה לזה את המיין שערכו וידברו על משמעותו.

## שאלות לדין

- כיצד אתם מארגנים לעצמם את לו"ז היום?
  - האם יש לכם סדרי עדיפויות?
  - האם מישהו או משהו מסייעים לכם להספיק את שעליכם להספיק?
  - מי היה רוצה עזרה בפיתוח טכניקה לניהול יעיל של סדר היום?
  - יש למישהו עצה או הדרכה בנושא שהוא רוצה לחלוק עם האחרים?
  - כיצד ניהול עצמי יעיל בתחום אחד, כגון במעורבות חברתית, יכול להשפיע על יעילות הניהול העצמי במשימות נוספות, כגון: לימודים, חוגים, עבודה?
- סיום:** הקרנת מצגת "[האבנים הגדולות בחיינו](#)", או הקראת [הסיפור המלא](#).