



חוברת עבודה

דחיינות וניהול זמן





כוחן של מחשבות ומילים

למחשבות ולמילים יש כוח המשפיע על ההתנהלות

ערוך רשימה של כל המחשבות, הרגשות, המשפטים שאתה אומר לעצמך בנושא דחיינות:

שים לב האם אתה אומר לעצמך או על ילדך:

"אני/הוא תמיד דוחה דברים"

אין לי זמן/אף פעם אין לו זמן

גם ככה אין סיכוי שאני אספיק

אולי עדיף שלא אתחיל כי אין סיכוי שאצליח

אני לא יודע ממה להתחיל

אני מתפקד הכי טוב בלחץ/אתה תמיד משאיר הכול לרגע האחרון ואז עובד בלחץ

אין לי מצב רוח/כוח/סבלנות/חשק לזה היום

כאשר המחשבות הללו חולפות בראש

זהו את הדיבור הפנימי ובחרו להיות ערים אליו ולהחליפו

במקום תמיד אני/הוא דוחים דברים – בעבר דחיתי כמעט הכול, עכשיו אני עושה חלק מהפעולות בזמן, אני לומד לבצע משימות בזמן

למילה יש כוח רב ככל שנשתמש בה יותר נגדיל את מיקומה בחיינו ובחיי ילדינו.



שעון עצר – סטופר

מזמינים אותך למלא את הטבלה לגבי משימות שלך

לגבי משימות של ילדך ואז להציע לילדך למלא את הטבלה כפי שהוא מעריך את הזמן

המשימה	הערכת זמן אני מעריך את זמן ביצוע המשימה	זמן בפועל משך זמן ביצוע המשימה היה	משוב לעצמי הערכת הזמן שלי הייתה מדויקת או לא מדויקת	בקרה – מה אני למד ?

מה למדת?

מה למד ילדך?

מה אתה לוקח על עצמך לעשות אחרת ?



הסיבות לדחיינות

הסיבה לדחיינות היא ניורולוגית וגם

- שעמום!.
- חוסר ארגון זמנים.
- חוסר ארגון / קושי בתפקודים ניהוליים
- מוצפות מגודל המשימה.
- פחד מהצלחה או כישלון.
- פרפקציוניזם.
- קושי בקבלת החלטות.
- קולות פנימיים מסיחים
- חוסר חיוניות או אנרגיה
- תפקוד במצבי לחץ
- חוסר רצון להתמודד עם מה שלא מעניין, גורם לרתיעה , פחד, לא אהוב...



מענה לדחיינות

רובנו דוחים דברים
והדברים נערמים, על השולחן, המדפים,
ברכב ובעיקר בראש ובנשמה
המטלות הנדחות יוצרות עומס פנימי
המשפיע על ההתנהלות שלנו בתחומים אחרים
ביום יום כאשר לעיתים אין לנו ערים לקשר
בין הדחיייה לבין ההתנהלות במישורים אחרים בחיים
כמו כן, כאשר לנו דוחים מסיבות שונות ומגוונות
הילד שלנו דוחה את שלו מסיבותיו הוא
ככל שאנחנו נעשה את שעלינו לעשות
כך הסיכוי שילדינו ילמד גם הוא לעשות גדול יותר

ערוך רשימה של כל תחומי החיים :

נושא	מה עלי לעשות	מה אני דוחה	הסיבה לדחיייה	מתי אעשה	מי/מה יעזור לי	בוצע
בריאות						
הגשמה אישית						
הורים						
זוגיות						



נושא	מה עלי לעשות	מה אני דוחה	הסיבה לדחייה	מתי אעשה	מי/מה יעזור לי	בוצע
חברים						
ילדים						
סביבה פיזית						
עבודה						
פעילות גופנית						
רכב						
שעות פנאי						



לגדול באור – אנחנו מאפשרים לילדכם ולכם לנהל את אתגר הקשב והריכוז ולצמוח איתו

נושא	מה עלי לעשות	מה אני דוחה	הסיבה לדחייה	מתי אעשה	מי/מה יעזור לי	בוצע
תזונה						
תחום פיננסי						
תרומה						

- במידה ויש תחום נוסף בחייך אתה מוזמן להוסיפו



ערוך עם הילדים רשימה של תחומי החיים שלהם ,

במידה והילד צעיר בחר רק תחום אחד שחשוב **לו כרגע**

נושא	מה עלי לעשות	מה אני דוחה	הסיבה לדחייה	מתי אעשה	מי/מה יעזור לי	בוצע
בריאות						
הגשמה אישית						
הורים						
זוגיות						
חברים						
לימודים						
סביבה פיזית						



לגדול באור – אנחנו מאפשרים לילדכם ולכם לנהל את אתגר הקשב והריכוז ולצמוח איתו

נושא	מה עלי לעשות	מה אני דוחה	הסיבה לדחייה	מתי אעשה	מי/מה יעזור לי	בוצע
פעילות גופנית						
שעות פנאי						
תזונה						



הדברים החשובים בחיים

יום אחד הוזמן מרצה זקן מביה"ס למנהל ציבורי בצרפת (אחד המוסדות האקדמיים היוקרתיים ביותר באירופה כולה) לשאת הרצאה בנושא "תכנון זמן יעיל" - בפני קבוצה של 15 מנהלים בכירים בחברות הגדולות ביותר בארה"ב. להרצאה הוקצתה רק שעה אחת כדי "להעביר את החומר". בעומדו לפני חברי קבוצת האליטה המנהלית הזו - שהיו מוכנים לרשום כל מילה שתצא מפי המומחה המפורסם - העביר המרצה הזקן את מבטו ביניהם, אחד אחד, באיטיות, ולאחר מכן אמר: "אנו עומדים לערוך ניסוי".

מתחת לשולחן שהפריד בינו לבין מאזיניו הוציא המרצה מיכל זכוכית גדול והניח בעדינות לפניו. אחר הוציא מתחת לשולחן כתריסר אבנים, כל אחת בגודל של כדור טניס, והניחן בעדינות, אחת אחת בתוך המיכל. כאשר התמלא המיכל לגמרי ולא ניתן היה להוסיף עוד אבן אחת, הרים המרצה את מבטו באיטיות אל תלמידיו ושאל: "האם מלא המיכל?" כולם השיבו "כן".

שוב התכופף והוציא מתחת לשולחן כלי מלא חצץ. בקפדנות שפך את החצץ מעל האבנים וניער מעט את המיכל. אבני החצץ הסתננו בין האבנים הגדולות עד שירדו לתחתית המיכל. שוב הרים את מבטו המרצה הזקן אל הקהל ושאל: "האם מלא המיכל?"

עתה אחד מהם השיב: "כנראה שלא". "נכון" ענה המרצה הזקן. חזר והתכופף והפעם הוציא מתחת לשולחן סיר מלא בחול. בתשומת לב שפך את החול אל תוך המיכל. החול מילא את החלל בין האבנים הגדולות ובין החצץ. פעם נוספת שאל המרצה את מאזיניו: "האם מלא המיכל?" הפעם ללא היסוס ובמקהלה, השיבו התלמידים המחוננים "לא!" "נכון" ענה להם המרצה הזקן. וכפי שציפו תלמידיו רבי היוקרה והעוצמה, הוא נטל את כד המים שעמד על השולחן ומילא בהם את המיכל עד לשפתו. המרצה הזקן הרים את מבטו לקהל ושאל: "איזו אמת גדולה יכולים אנו ללמוד מניסוי זה?" בחושבו על נושא ההרצאה השיב אחד הנועזים והזריזים שבין המאזינים: "אנו למדים שככל שהזמן שלנו נראה גדוש בהתחייבויות, אם באמת מתאמצים תמיד ניתן להוסיף עוד פגישות ועוד מטלות". "לא" השיב המרצה הזקן "לא זה, האמת הגדולה שמוכיח לנו הניסוי היא זו: אם לא מכניסים למיכל קודם כל את האבנים הגדולות, לעולם לא נוכל להכניס למיכל את כולם אחר כך..." דממה עמוקה השתררה באולם, כאשר כל אחד מנסה לתפוס את מלוא המשמעות של דברי המרצה.

הזקן התבונן בשומעיו ואמר: "מהן האבנים הגדולות בחיכם? בריאותכם? המשפחה? ידידכם? הגשמת חלומותיכם? לעשות מה שאתם באמת אוהבים? להלחם למען מטרה נעלה? לקחת זמן לעצמכם? משהו אחר?" "מה שחייבים לזכור הוא שחשוב ביותר להכניס קודם כל האבנים הגדולות בחיינו, כי אם לא נעשה זאת, אנו עלולים לפספס את החיים. אם ניתן עדיפות לדברים הקטנים (החצץ, החול) יתמלאו החיים בדברים הקטנים ולא יישאר מהזמן היקר שלנו כדי להשיג את הדברים החשובים באמת בחיים. משום כך לעולם אל תשכחו לשאול את עצמכם את השאלה: "מהן האבנים הגדולות בחיי?" וכאשר תזהו אותם, תכניסו אותן ראשונות למיכל (החיים) שלכם". בתנועת יד ידידותית, ברך המרצה הזקן את מאזיניו ויצא באיטיות מן האולם.



טבלת סדרי עדיפויות

דחוף ולא חשוב רבע זה של הטבלה נקרא "זמן איכות". עליך לבצע את הפעולות ברמת חשיבות שנייה. עליך לעשות את הפעולות, אך לא בהכרח מיד	דחוף וחשוב רבע זה של הטבלה נקרא "האדרנלין"-אלו פעולות שחשיבותן רבה ועליך לדרג אותן בעדיפות עליונה בסדר יומך. אלו משימות שחייבות להתבצע עכשיו.
לא דחוף ולא חשוב רבע "הבזבז". אלו פעולות לא דחופות, שאינכם חייבים לעשות, למרות שאולי הייתם רוצים. פעולות אלו מפריעות לכם להתרכז בעיקר. עשו אותן רק כאשר זמנכם פנוי לחלוטין עבורם.	לא דחוף וחשוב רבע "האשליות" - נראה שהפעולות דחופות וגם חשובות, אך אם תבדקו, הן אמנם מיידיות ונעשות בדחיפות, אך הן לא באמת חשובות. לכן, אל תפריעו לעצמכם בביצוע המטלות החשובות באמת. אם יש לכם אפשרות עשו את הפעולות ואם לא, דחו, או חפשו מישהו אחר שיעשה אותן במקומכם



טבלת סדרי עדיפויות

ערוך רשימה של כל הפעילויות שיש לך לעשות היום/השבוע/החודש וחלק אותם לפי סדרי עדיפויות.

דחוף וחשוב	דחוף ולא חשוב
לא דחוף וחשוב	לא דחוף ולא חשוב

שב עם ילדך אחרי שהתנסת בעצמך ושאל אותו האם הוא מוכן ללמוד כלי חדש שאתה התחלת להשתמש בו והוא עוזר לך ב....



הכנת שיעורי בית

קראתי ביומן את כל השיעורים שיש לי .
התחלתי במקצוע שאני זקוק בו לריכוז הגבוה ביותר
סיימתי את המשימות
שמתי את הספר/המחברת/החוברת בתיק /על המדף
הפסקת תנועה /שתייה
הכנת שיעורים במקצוע הבא
לוודא שהכנתי שיעורים בכל המקצועות
לפנות לאמא ואבא בנושאים לא ברורים
לידע את אמא ואבא על מבחנים קרובים
לסדר ילקוט





סדור ילקוט

זרקתי את הזבל מהתיק

הוצאתי מהילקוט את כל מה שאני לא צריך למחר

בקלמר: 2 עפרונות, 2 עטים, צבעים, מחק, טיפקס, ניר דבק, סרגל

בילקוט: ספרים, מחברות, קלסרים

טישו

כדור לחץ או כל חפץ אחר אשר ניתן להשתמש בו בשעת שיעור





טבלת התארגנות שבועית

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת	
							ביס
					שיעור תופים	ארוחת צהריים	13:00
ארוחת צהריים		ארוחת צהריים	ארוחת צהריים		ארוחת צהריים		14:00
זמן מסך	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	זמן מסך	ארוחת צהריים	זמן מסך		15:00
שיעור תופים	ללמוד למבחן בלשון	ש.ב.	ש.ב.	זמן מסך	ש.ב.		16:00
ללמוד למבחן בלשון	זמן מסך	צופים	זמן מסך	ש.ב.			17:00
זמן מסך	ש.ב.	צופים		חוג כדורסל	בקור סבא וסבתא		18:00
ש.ב.	זמן מסך	לקנות מתנה לאיתי	זמן מסך				19:00
ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	20:00
התארגנות ערב	התארגנות ערב	התארגנות ערב	התארגנות ערב	התארגנות ערב		התארגנות ערב	21:00
							22:00



- @ הדפיסו את הטבלה תוכן הטבלה הינו דוגמא בלבד , זהו עם הילד את הפעולות הקבועות
- @ מידי מוצאי שבת הוסיפו את הפעילויות המשתנות והוסיפו לטבלה
- @ מומלץ להוסיף פעילות משתנה ביום בו שומעים עליה .
- @ חלקו את המשימות שלכם בין ימי השבוע, כך שלא יהיו לכם ימים עמוסים מדי
- @ בזמן הכנת שעורי הבית הוסיפו הפוגות כדי לאפשר יכולת ריכוז גבוהה יותר
- @ סמנו בצבעים שונים :

חוגים

פעילות משתנה

זמן מסך

ש.ב.

- @ תלו את הטבלה, במקום עם גישה נוחה לילד מומלץ לבחור עמו את המקום לתליה
- בתקופת בחינות רצוי להכין לוח חודשי, ולתכנן כמה ימים מראש מתחילים להתכונן לכל בחינה. רצוי גם לחלק את החומר לנושאים ולכתוב על איזה נושא צריך לעבור בכל יום.



סגנון תקשורת ולמידה

לעיתים התחושה היא שילדנו לא מבין את החומר ולא ברור לנו מדוע? לעיתים הוא יושב ולומד ולומד ואינו מצליח להפנים את שלומד, לעיתים אנו יושבים עמו והתחושה שהוא חסום.

אחת הסיבות לכך היא שלכל אחד מאתנו סגנון למידה דומיננטי.

לפניכם שאלון לזיהוי סגנון הלמידה הדומיננטי ודרכים ללמידה אפקטיבית לכל סגנון.

סמן את כל המשפטים שהינך מסכים איתם או שמתארים אותך היטב, בדרך-כלל.

1. אני נוטה לרשום ולכתוב הרבה.
2. אני שומע את עצמי חושב.
3. אני צופה בפרסומות טלוויזיה בקפידה.
4. כיף לי לקרוא מפות.
5. אני אוהב להתעמל בקביעות.
6. אני אוהב להתכרבל על הספה.
7. יש לי קואורדינציה טובה.
8. אני שונא בלגן.
9. אני לא אוהב פירורים במיטה.
10. אני מעדיף לשמוע הקלטות של ספרים.
11. כשאני יוצא לקניות, אני אוהב להרים ולממש דברים.
12. אני אוהב לשמוע תכניות אירוח ברדיו.
13. אני אוהב לצפות ולהתבונן באנשים.
14. אני כותב יומן.
15. כשאני יושב, אני מרגיש את הכיסא.
16. חשוב לי שהבד של הבגד שאני לובש יהיה נעים.
17. אני מעלה משקל בקלות.
18. אני יושב ועומד זקוף.
19. אני אוהב ללטף חיות.
20. כשאני מתכוון למבחן, אני קורא את החומר בקול רם.
21. אני יושב ועומד עם גב מכופף וזרועות משולבות.
22. מחשבות רבות מתרוצצות לי בראש.
23. בכל מצב אני מחפש תמיד את "התמונה הגדולה".
24. לעתים קרובות אני מחליט החלטות לפי תחושות הבטן - האינסטינקט שלי.
25. אני מעדיף לשמור על חדר/רכב נקי ככל האפשר.
26. אני יכול לדמיין מפות בראש.
27. אני יכול לזמזם את מרבית המנגינות בראשי.
28. אני מסוגל לישון במקומות זרים עם רעשים מוזרים.
29. אני עורך הרבה רשימות של "מה לעשות היום".
30. אני מעדיף לשמוע את החדשות ברדיו.
31. חשוב לי להרגיש בנוח, פיזית.
32. כמכירים לי מישהו, אני נוהג לחזור על שמו בקול רם.
33. אני נהנה לקרוא.
34. אני רואה הרבה סרטים.
35. אני יכול "להריץ סרטים" בראש.
36. אני לא יכול לסבול שהרכב שלי /של ההורים משמיע רעשים מוזרים.



37. _____ דברים פשוט "מתחברים" לי.
 38. _____ הרושם הראשון שאני מקבל מאנשים מתבסס על מה שהם אומרים.
 39. _____ לעתים קרובות אני עוצם עיניים כשאני מאזין למוסיקה.
 40. _____ אני מאוד אינטואיטיבי.
 41. _____ אני שם לב וער לרגשות שלי.
 42. _____ אני רואה דברים בעיני רוחי באופן ברור.
 43. _____ אני מתופף בעיפרון או באצבעותיי לקצב המנגינה שאני שומע.
 44. _____ אני מבלה הרבה בחוץ ואוהב כמעט כל מזג אויר.
 45. _____ אני חייב לזוז ממקומי אם משהו מסתיר לי באולם קולנוע.
 46. _____ אני מעדיף לקרוא הוראות (איך להגיע למקום זה או אחר) מאשר שיסבירו לי.
 47. _____ אני מעדיף שיסבירו לי איך להגיע מאשר לקרוא הוראות.
 48. _____ יש אנשים שחושבים שאני מדבר יותר מידי.
 49. _____ אני מעדיף להשתתף בספורט מאשר לראות משחק.
 50. _____ אני יכול לשבת זמן רב מבלי להתמתח הרבה.
 51. _____ אני מיד שם לב למבטא, גם אם הוא קל.
 52. _____ אני מעדיף לשמוע הרצאות מוקלטות מאשר לסכם אותן.
 53. _____ הרבה פעמים אני מוצא את עצמי מטה את ראשי הצידה כשאני מקשיב.
 54. _____ אני אוהב לראות את ביתי נקי ומסודר.

דע את הסגנון שלך לעיבוד המידע!

מודעות לסגנון עיבוד המידע המועדפת שלך היא חשובה, שכן היא יכולה לסייע לך לשפר את הלמידה שלך ולהתארגן. בכדי לדרג את השאלון לעיל, ציין ליד כל משפט שסימנת את האות המתאימה לו ("ח" = חזותי, "ק" = קינסטטי, או "ש" = שמיעתי) לפי המקרא למטה, וסכם את מספר המשפטים לפי הקטגוריות הנ"ל. הקטגוריה בה צברת הכי הרבה משפטים היא ככל הנראה סגנון עיבוד המידע שלך (יש דרכים נוספות לאשש זאת, אך הן מעבר להיקף החומר בקורס הזה). לאחר שדירגת את המשפטים המסומנים, עיין ברשימת העצות לפי הקטגוריה הדומיננטית שלך, בכדי ללמוד כיצד לשפר את הלמידה שלך ואיך להיות מאורגן יותר.

מפתח סמלי המשפטים:

n-1	n-7	n-13	n-19	n-25	n-31	ש-37	ק-43	ק-49
ש-2	n-8	n-14	ש-20	n-26	ש-32	ש-38	ק-44	ק-50
n-3	ק-9	ק-15	ק-21	ש-27	n-33	ש-39	n-45	ש-51
n-4	ש-10	ק-16	ש-22	ש-28	n-34	ק-40	n-46	ש-52
ק-5	ק-11	ק-17	n-23	n-29	n-35	ק-41	ש-47	ש-53
ק-6	ש-12	n-18	ק-24	ש-30	ש-36	n-42	ש-48	n-54



מספר המשפטים שסימנת בכל קטגוריה:

ח = _____

ק = _____

ש = _____

עצות לסגנון חזותי

- כתוב את הדברים שעליך לזכור על פתקים בצבעים בהירים. אם שדה הראיה מתמלא מידי בפתקיות, הסר אותן וערוך רשימת "דברים לעשות" לפי סדר עדיפויות וקטגוריות.
- השתמש (במידה) במרקר צבעוני לסימון כשאתה לומד.
- צייר מיצג גרפי של מה שעליך לזכור. עבור אדם חזותי, ציור שווה אלף מלים.
- השתמש בקידוד לפי צבע כמה שניתן.
- צמצם ככל האפשר את הבלגן החזותי. תייק את העבודות שלך, הרחק מהעין. סדר לך תיקייה ניידת (על גלגלים או נשלפת) לפרויקטים עכשוויים, שתהיה בטווח ראייה אך לא תהווה מטרד או הסחה.
- למד שיטות לתיקוק וקטלוג ממוחשב. מרבית האנשים החזותיים מצליחים לעבוד היטב עם מחשב.
- ערוך רשימות (כשמילת המפתח כאן היא "שימוש"!) במקומות בבית, באוטו, על ראי.
- השתמש ביומן פגישות; גם בו ניתן לקודד לפי צבעים. אם אתה משתמש במחשב, דאג שיהיה לך עותק מודפס כי "רחוק מהעין, רחוק מהלב!"
- הכן מחברת כתיבה ליד יומן רגיל. ביומן תכתוב כל יום את הטלפונים שהתקבלו, הטלפונים להתקשר, את המשימות. ניתן לחלק מחברת עם חוצצים בנויים לקטגוריות, כגון: בית, עבודה, כסף, מחשבות שליליות, מטרות לטווח הארוך ולטווח הקצר.
- השתמש בארגוניות, ארגזים וסלסלות כך שדברים יהיו בטווח ראייה אך לא מפוזרים ומבורדקים באופן שאי אפשר למצוא אותם.
- היצמד לעיקרון ה"חד-פעמיות" בכל הנוגע לניירת. אנשים חזותיים מאוד אוהבים לשמור ניירת....אל תתפתה לכך!
- נצל את יכולת ההדמיה שלך בכדי לדמיין את עצמך עושה את מה שאתה מתכוון לעשות. בכדי לעורר מוטיבציה לעשות משהו שאינך מתלהב ממנו, דמיין את עצמך נהנה תוך כדי כך. לדוגמא - דמיין את עצמך שומע ורוקד לצלילי מוסיקה סוחפת בזמן שאתה מטאטא את החדר.
- בכדי לזכור איפה אתה שם את המפתחות, דמיין את המפתחות מתפוצצים בלהבות סגולות ברגע שאתה מניח אותם. כך אין סיכוי שתשכח איפה הם הונחו.
- התפרע עם העניין החזותי, ודמיין את מצרכי הקניות דבוקים לכל חלקי גופך. אח"כ נסה לערוך קניות ללא רשימה ובדוק כמה מצרכים אתה מצליח לזכור....אם אתה חזותי קרוב לוודאי שתזכור היטב!



- נצל את היכולת החזותית להרפיה, דרך הדמיית מקום או מצב מרגיע ונעים.
- כשאתה עושה מבחן, בחר בתשובות שנראות כנכונות.
- תהנה מלטפל בעצמך ובבגדיך! אנשים חזותיים אוהבים להיראות טוב, אז לך על זה ופנק את עצמך עם התספורת שרצית.

עצות לסגנון השמיעתי

חשוב להיות נוכחים בשיעורים, בדיחה הערה הנאמרת בשיעור מתחברת לנושא

הקול שישמע יעזור לזכור את החומר

להקריא את הסיכומים

לשיר שיר על החומר הנלמד

מקראנט מקריאים את כל הפרקים בתנ"ך <http://www.mikranet.org.il/kids/>

הספרייה המרכזית לעיוורים וכבדי ראייה <http://www.clfb.org.il/>, במידה ויש אבחון תקף ללקויות למידה ניתן להשאיל ספרים מוקלטים

- כדאי להקליט לעצמך תזכורות, רשימות, רעיונות ומחשבות. השקעה זו כדאית וחסכונית, ומצוינת לסיעור מוחות ספונטאני. נסה להשתמש בו גם לרשימות של קניות, דברים שצריך לעשות, וכן הלאה. אל תשכח גם להקליט רשימה של דברים שכבר עשית ולשמוע אותה שוב בכדי להזכיר לעצמך כמה עשית כבר וכמה מאמץ כבר השקעת.
- כדאי להקליט שיעורים רבי מלל
- הכן מוסיקה ללמידה – מצאו את המוסיקה שמעודדת למידה.
- הכן מוסיקה להרפיה.
- דאג שהרעשים והצלילים בסביבתך יהיו נעימים. אל תטמא את הסביבה שלך ברעש מטריד... זה יסיח את דעתך. ניתן להיעזר בפקקים לאוזניים, או במכונה להשקטת רעש, כגון מאוורר.
- במחשב, דאג שיהיה לך כרטיס קול ותכנת צלילים ע"מ לתגבר את הזיכרון והלמידה שלך. כתוב תכניות "מקרו" של מנגינות שתהיינה שימושיות לך.
- למד בקול רם. ספר לחבר על מה אתה לומד ומה עליך לזכור. אם תספר למישהו מה עליך לזכור למבחן, סביר שאכן תזכור זאת.
- מצא לך חבר ללימודים. חלקו ביניכם את החומר למבחן ולימדו אחד את השני, על כמה כוסות קפה. מובטח שזה עובד!
- השתמש כמה שאפשר בספרים מוקלטים, להנאתך והשכלתך.



- **זמזם את מה שעליך לזכור למנגינה מוכרת ואהובה.** מדהים כמה מידע ניתן לזכור אם שרים אותו!
- **אם "תקליט שבור" לא מפסיק להתנגן לך בראש, שנה את איכות הקול לטון מצחיק,** כמו בסרט מצויר. תרגיל זה עשוי לנטרל את האפקט המגביל.
- **תהנה משיחה טובה בכל הזדמנות.** אתה יודע היטב שאתה מת על זה. זוהי שיטה מצוינת ללמוד, להתעדכן ולשמור על קשרים. ככל שאתה מתעניין יותר, כך אתה גם מעניין יותר!

עצות לסגנון הקינסטטי

- **דרוש לעשות דברים בעצמך במקום שיראו לך כיצד עושים אותם.** אם למשל מדובר במחשב, השתמש במקלדת ובעכבר ובצע הכול בעצמך, כשהמדריך רק מנחה אותך (במקום להדגים).
- **צור לעצמך הרגלים עם טקסים ורוטינות.** אם אתה מוצא שאתה מערים ערימות במקום לתייק, שריין לעצמך זמן לקום ולתייק לצלילי מוסיקה סוחפת, ותשאיר רק את מה שאתה עובד עליו כרגע. ניתן לעשות זאת גם באמצע פרויקטים, בכדי לא להשאיר הכול לסידור בבת אחת.
- **קבץ הרגלים שהגינני לעשות אותם באותו זמן.** למשל, אם אתה מקפיד לצחצח שיניים אך שוכח לקחת ויטמינים או תרופות, עשה תמיד את שתי הפעולות בסמיכות. זכור כי דרושים 21 עד 45 ימים רצופים ע"מ לקבע הרגל - לכן אל תוותר על הרוטינה אפילו פעם אחת.
- **דאג להשתתף באופן פעיל בכמה שיותר סיטואציות לימודיות.** התנדב ככל האפשר להשתתף בהדגמות והמחשות.
- **בכדי להפיק את המרב מפגישות מקצועיות. השתדל כמה שאפשר להיות המנחה.**
- **ארגן חברותא ללימודים, וגלה יוזמה בארגון פעילויות לימודיות.**
- **כשאתה נבחן, בחר בתשובות שמרגישות לך נכונות.**
- **בלימודים תוכל להיעזר מאוד ביצירת גרפים, טבלאות ושרטוטים.**
- **אם תסכם תוך כדי לימודים, תוכל להישאר פעיל וללמוד יותר טוב.**
- **דאג שיהיה לך נוח פיזית כך שדעתך לא תוסח.**
- **התלבש בשכבות כדי שחום וקור לא יטרידו או יסיחו את דעתך.**
- **השתמש בטלפונים רוטטים לתזכורות**
- **תהנה מפעלתנות**
- **אל תהסס לחבק את האנשים החזותיים והשמיעתיים... הם אולי יוזמים זאת פחות, אך זקוקים לזאת בדיוק כמוך!**



דמיון מודרך להצלחה במבחן

- אפשר לעשות תהליך זה לבד / עם חבר/ בן משפחה / להקליט את עצמך ולהקשיב.
- מומלץ לעשות תהליך זה בערב לפני המבחן בישיבה זקופה או שכיבה על הגב.
- שב זקוף בכסא נוח או שכב על הגב
- עצום עיניים.
- נשום מספר נשימות עמוקות וארוכות.
- צור שדה אהבה –הרגש, ראה מקום של אהבה, חשוב על מישהו או משהו שאתה אוהב.
- דמיון שאתה עטוף בצבע האהוב עליך והוא זורם לאורך כל גופך עם כל נשימה.
- בכל פעם שאתה נושף אתה משחרר את הפחדים שלך
- עם כל נשימה הצבע האהוב עליך נספג בלב, בבטן, ברגליים, בברכיים, בכתפיים, בזרועות, בכפות הידיים ואתה מרגיש נינוח ובטוח יותר.
- דמיון את עצמך מתעורר בבוקר ואת כל מה שאתה עושה בבוקר:
כיבוי שעון המעורר, צחצוח שיניים, ארוחת בוקר, ההתלבשות - כמה שיותר מפורט
(ביגוד, תסרוקת, תכשיט, מה אתה אוכל, מה אתה שותה, היכן אתה יושב עם מי אתה מדבר, הוצאת הטלפון מהטעינה וכו')
- דמיון את הנסיעה/הליכה אל בית הספר, דמיון המחשבות החיוביות לאורך כל הדרך.
- דמיון את ההגעה לבי"ס, הכניסה, הישיבה בכסא, קבלת המבחן ועשיית המבחן..
אתה יושב בכיתה ועונה על המבחן בשלווה, כל הנושאים שלמדת מוקרנים על מסך גדול מולך ואתה נעזר בו. תראה את עצמך עונה תשובות נכונות, תרגיש את השלווה והביטחון, תראה את פניך לאורך כתיבת התשובות.
- נשום צבע סגול אל הראש, תרגיש איך הוא צובע את כל תאי המוח, וכל החומר שלמדת נשלף בקלות מהזיכרון.
- תראה את המורה משיבה את המבחן ועל הדף מתנוסס הציון, עברת בהצלחה את המבחן! יש!!!
ראה למי אתה מודיע על הציון
- נשום עוד שלוש נשימות עמוקות ולאט לאט פקח את העיניים, כאשר תחושת הביטחון והשלווה ממשיכות לזרום בגופך ונשמתיך
- בבוקר, קום ועשה את כל הפעולות בדיוק כפי שדמיינת

בהצלחה



"לכל זמן- ועת לכל חפץ" קהלת פרק ג' פסוק א'

לפניכם 3 לוחות עם תמונות חפצים אשר יכולים לעזור בניהול זמן

אפשרות אחת :

גזרו את כל התמונות כך שיהיו בידיכם 27 כרטיסי תמונה

ערבבו את הקלפים ושלפו בצורה סמויה או גלויה תשובות לשאלות המצורפות :

איך אני מנהל את הזמן היום ?

איך אני רוצה לנהל את הזמן שלי?

מה מעכב אותי ?

מה יאפשר לי לנהל את הזמן בדרכי שאני בוחר ?

אפשרות שנייה

"התחברות לחפץ": פזרו את הקלפים גלויים או סמויים בהתאם לרצון הילד ובקשו ממנו להתחבר לחפץ.

ההתחברות יכולה להיות בהתאם לתכונות החפץ או סיפור אישי (למשל: "אני דומה לקליעה למטרה , חשוב לי להיות

ממוקד ולהצליח כל הזמן להגיע למטרה שלי ולא אכפת לי באיזה מחיר . או פינצטה – יש לי יכולת לשים לב לפרטים

(קטנים)

אפשרות שלישית

איזה אדם משתמש בכלי הזה לניהול זמן ?

איך הכלי הזה יכול לעזור לך בניהול הזמן שלך ?

באיזו סיטואציה הכלי הזה יכול לעזור לך ?

באיזו סיטואציה הכלי הזה יכול להפריע לך ?

אפשרות רביעית

משחק הזיכרון

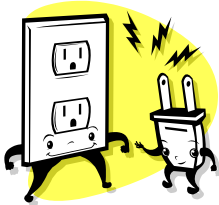
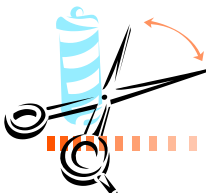
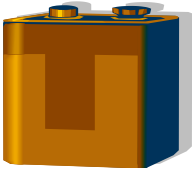




לגדול באור – אנחנו מאפשרים לילדכם ולכם לנהל את אתגר הקשב והריכוז ולצמוח איתו





זמן לעצמך יאנוש קורצ'אק



קח לך זמן לעבודה- זה המחיר להצלחתך

קח לך זמן לחשיבה – זה מחיר הכוח שלך

קח לך זמן למשחקים- זה סוד הנעורים שלך

קח לך זמן לקריאה זה הבסיס של הידע שלך

קח לך זמן לשלווה זה מסייע לך לשטוף את האבק מעיניך

קח לך זמן להיכרות ולידידים זה מעיין האושר שלך

קח לך זמן לאחוות האדם- חברות עם אדם קרוב מבטיחה לך את התרומה לזולתך

קח לך זמן לחלומות זה ימשוך את נפשך אלי כוכבים

קח לך זמן לצחוק ולשובבות – זה יקל עליך את מעמסת החיים

קח לך זמן לתכנון – ואז תהיה לך אפשרות לבצע את כל האחרים

ושיהיה לך גם זמן לעצמך



ספרים מומלצים

פריצת דרך במוטיבציה/ריצ'ארד לאבוי

בברכת ניהול זמן יעיל

