⏳ קודם מה שחשוב: מתכננים את אחר הצהריים בכלי "חשוב – דחוף – רוצה"

כיתה ד' | כישורי חיים | 45 דק' | שיעור לפי מעגל הלמידה · מערך למורה

❓ איך מכניסים לאחר הצהריים את מה שחשוב באמת – ועוד נשאר זמן לכיף?

עיגון בתוכנית הלימודים: שיעורי כישורי חיים של שפ"י, שכבות ד'–ו': "ניהול וארגון זמן למידה ופנאי". (משרד החינוך, אגף בכיר שפ"י – "שיעורי כישורי חיים להעברה על ידי צוותי החינוך", יסודי ד'–ו': מערך "ניהול וארגון זמן" (מצגת למורה, שקף "מה נלמד היום?"))

„"ניהול וארגון זמן למידה ופנאי: שיעור בנושא ניהול זמן יעיל" · מטרות המערך: "נזהה את ההבדלים בין מה שאנחנו צריכים לבין מה שאנחנו רוצים ואוהבים. נכיר כלי לניהול הזמן אשר שמו: 'חשוב-דחוף-רוצה'. נתבונן על המטלות והמשימות שיש לנו לצד התחביבים ושעות הפנאי שלנו. נתאמן בלתכנן את היום ואת השבוע ונבנה לעצמנו לוח זמנים שבועי.""

מטרות

מטרה מרכזית: התלמידים יבנו תוכנית זמן ליום אחד (15:00–21:00) שבה ישבצו קודם משימות "חשוב ודחוף", אחר כך "חשוב ולא דחוף" ובסוף "רוצה", ויחשבו כמה דקות נשארו פנויות.

- התלמידים ימיינו לפחות 8 פעילויות אחר הצהריים לשלוש הקבוצות של הכלי: חשוב ודחוף / חשוב ולא דחוף / רוצה ואוהב.
- התלמידים יסבירו בעזרת ניסוי הצנצנת למה משבצים קודם את הדברים החשובים.
- התלמידים יבנו בסימולטור תוכנית ל-300 דקות, יחשבו כמה זמן נשאר וישפרו אותה לפחות פעם אחת.
- התלמידים ינסחו תוכנית אישית ליום אחד עם שעות ודקות ויחשבו את סך הדקות.

ידע קודם: קריאת שעון וחישוב משך זמן בדקות ובשעות (מתמטיקה ג'–ד'). · חיבור וחיסור עד 1,000. · היכרות עם סדר היום של עצמי אחרי הלימודים.

מושגים: ניהול זמן · סדר עדיפויות · חשוב ודחוף · חשוב ולא דחוף · רוצה ואוהב/ת · גוזלי זמן

חומרים: צנצנת שקופה גדולה, 4–5 אבנים גדולות, כוס חצץ, כוס חול (או: כדורי פינג-פונג, שעועית ואורז) · דף "היום שלי" – ציר זמן מ-15:00 עד 21:00 בחלקים של רבע שעה · מספריים ומדבקות צבעוניות · מסך להקרנה

בטיחות: בניסוי הצנצנת – להשתמש בצנצנת פלסטיק או לעבוד על מגש, כדי שלא תישבר.

מהלך השיעור לפי שלבי מעגל הלמידה

1. פתיחת המעגל – איתור ידע קודם **6 דק'**	*חוויה פותחת: ניסוי הצנצנת והשערה.* 1. מציגה צנצנת ריקה, 4–5 אבנים גדולות, כוס חצץ וכוס חול. שואלת: "מה אתם משערים – האם הכול ייכנס?" 2. מתנדב/ת ממלא/ת קודם בחול ובחצץ, ואז מנסה להכניס את האבנים – הן לא נכנסות. 3. מרוקנים; מתנדב/ת אחר/ת מכניס/ה קודם את האבנים, אחר כך חצץ ובסוף חול – הכול נכנס. 4. שואלת: "מה השתנה בין שני הניסיונות? אם הצנצנת היא אחר הצהריים שלכם – מה הן האבנים?" ורושמת תשובות בצד הלוח. **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "בפעם השנייה הכול נכנס כי שמו קודם את הגדולים". • תשובה צפויה: "האבנים הן שיעורי בית, חוג, משפחה, שינה". • תפיסה שגויה נפוצה: "צריך צנצנת גדולה יותר" ← תגובת המורה: "גם לנו אין יותר משעות היום – הזמן מוגבל. מה כן אפשר לשנות?"

2. התנסות **12 דק'**	*התנסות: לגלות כמה זמן יש באמת ולבנות תוכנית בסימולטור.* 1. כל תלמיד/ה רושם/ת מה עשה/תה אתמול מ-15:00 עד 21:00 וכמה זמן (בערך) לכל דבר. 2. בזוגות מחשבים: כמה דקות הלכו לכל פעילות? כמה בסך הכול? (בדיקה: מ-15:00 עד 21:00 יש 360 דקות.) 3. מקרינה את הסימולטור: "אחרי ארוחה, מקלחת וזמן משפחה נשארו 300 דקות." הזוגות מזיזים את המחוונים ומנסים להגיע לתוכנית שנכנסת בזמן ונותנת מקום ללמידה ולתנועה. 4. כל זוג רושם שני ניסויים בטבלה (כמה דקות לכל פעילות, כמה נשאר) ומסמן איזה ניסוי טוב יותר ולמה. 🕹️ **סימולטור:** תקציב הזמן של אחר הצהריים – מצאו תוכנית שבה גם הלמידה וגם התנועה מקבלות זמן, והכול נכנס ב-300 דקות. (בעמוד השיעור באתר) **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "יצא לי 150 דקות מסך ונשאר מעט לשיעורי בית". • תפיסה שגויה נפוצה: זוג מחבר שעות ודקות יחד (1:30 + 45 = 1:75) ← תגובת המורה: "כמה דקות יש בשעה? בואו נמיר הכול לדקות ואז נחבר."
3. המשגה **10 דק'**	*המללה והמשגה: מה היה לנו כאן? להכיר את הכלי "חשוב – דחוף – רוצה" ולהגדיר סדר עדיפויות.* 1. שואלת: "מה קרה בסימולטור כשהמסך קיבל הרבה דקות? מה נדחק החוצה?" ומקשרת לצנצנת: הזמן מוגבל. 2. מקרינה מתוך השיעור המצולם של משרד החינוך (19:30–21:30) את השקף "עכשיו לומדים: כלי לניהול זמן" עם שלושת הסוגים. 3. אני מדגימה: כותבת על הלוח שלוש עמודות בשלושה צבעים – ירוק: חשוב ודחוף (שיעורי בית למחר, אוכל, שינה); צהוב: חשוב ולא דחוף (עבודה להגשה בעוד שבוע, אימון); אדום: רוצה ואוהב/ת (משחק, מסך). ממיינת בקול שלוש פעילויות ומסבירה את השיקול: "יש מבחן מחר – זה חשוב וגם דחוף." 4. נעשה יחד: הכיתה ממיינת עוד ארבע פעילויות; המורה עוצרת בכל אחת ושואלת "למה?". 5. עכשיו לבד: כל תלמיד/ה צובע/ת את הפעילויות שרשם/ה מאתמול בשלושת הצבעים. מגדירים יחד: ניהול זמן, סדר עדיפויות, חשוב, דחוף, גוזלי זמן. **מושגים:** ניהול זמן – תכנון מראש כמה זמן נקדיש לכל דבר ובאיזה סדר, כדי שהדברים החשובים יקבלו מקום. · סדר עדיפויות – ההחלטה מה עושים קודם ומה אחר כך, לפי מה שחשוב ומה שדחוף. · חשוב ודחוף – משימה שמקדמת אותי וגם צריכה להיעשות עכשיו או היום (למשל הכנה למבחן של מחר). · חשוב ולא דחוף – משימה שמקדמת אותי אבל אפשר לתכנן אותה לימים הקרובים (למשל עבודה להגשה בעוד שבוע). · רוצה ואוהב/ת – פעילות של הנאה ומנוחה. היא נכנסת לתוכנית אחרי שהמשימות החשובות קיבלו מקום. · גוזלי זמן – פעילויות קטנות שמתארכות בלי ששמים לב, כמו החול שממלא את הצנצנת. 🎬 **סרטון:** כיתה: ד', כישורי חיים - ארגון וניהול זמן (מערכת שידורים לאומית - משרד החינוך) – youtube.com/watch?v=y_glyXJtb4U **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "שיעורי בית למחר זה ירוק, אימון כדורגל זה צהוב, טלפון זה אדום". • תפיסה שגויה נפוצה: "מה שאני רוצה זה לא חשוב, אז אסור לעשות אותו" ← תגובת המורה: "גם זמן הנאה ומנוחה נכנס לתוכנית – פשוט אחרי שהחשובים קיבלו מקום, כמו החול בצנצנת." **שאלות מסדר חשיבה גבוה:** • השוו: מה ההבדל בין משימה חשובה למשימה דחופה? תנו דוגמה למשימה דחופה שאינה חשובה במיוחד.

4. יישום – ביצועי הבנה **10 דק'**	*יישום: תוכנית זמן אישית ליום אמיתי לפי הכלי.* 1. מחלקת את דף "היום שלי" (ציר 15:00–21:00 ברבעי שעה). כל תלמיד/ה בוחר/ת יום בשבוע הבא. 2. משבצים קודם את הירוק (חשוב ודחוף), אחר כך את הצהוב ובסוף את האדום. 3. מחשבים: כמה דקות שובצו לכל צבע? כמה נשארו פנויות? 4. זוגות מחליפים דפים ונותנים משוב אחד לפי המחוון: "מה טוב בתוכנית, ומה הייתי משפר/ת". **משימה:** תכננו יום אחד מ-15:00 עד 21:00. שבצו קודם את האבנים הגדולות. כמה דקות נשארו לכם פנויות? **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "15:30–16:15 שיעורי בית, 16:30–17:30 חוג, 18:00–19:00 משחק; נשארו 45 דקות". • תפיסה שגויה נפוצה: תוכנית צפופה בלי הפסקות ובלי ארוחה ← תגובת המורה: "האם זו תוכנית שאפשר לעמוד בה באמת? איפה המנוחה והאוכל?" **שאלות מסדר חשיבה גבוה:** • העריכו: האם התוכנית של החבר/ה ריאלית? מה יקרה אם החוג יתארך בחצי שעה – מה תזיזו ולמה?
5. סגירת המעגל – רפלקציה והערכה **7 דק'**	*סגירת המעגל: הערכה (שאלון וכרטיס יציאה) ורפלקציה.* 1. עונים על השאלון במסך (עבודה עצמית, 3 דקות). 2. כרטיס יציאה: כל תלמיד/ה עונה על שאלת היציאה בפתק. 3. שתי שאלות רפלקציה בסבב קצר; מבקשת לבדוק בבית אם עמדתם בתוכנית ולספר בשיעור הבא. **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה בכרטיס: "קודם שיעורי בית ללמחר, אחר כך חזרה לעבודה בעוד שבוע, ובסוף משחק". • תפיסה שגויה נפוצה: הצבת המשחק ראשון "כדי לנוח" ← תגובת המורה: מחמיאה על הצורך במנוחה ומציעה הפסקה קצרה מתוכננת ולא פתוחה. 📝 **שאלון** (6 שאלות) **ורפלקציה** – בדף לתלמיד. 🎟️ **כרטיס יציאה:** מחר יש לך מבחן קטן, בעוד שבוע צריך להגיש עבודה, וחבר הזמין אותך לשחק במחשב. באיזה סדר תשבץ/י את שלושת הדברים היום – ולמה? • הסדר: הכנה למבחן (חשוב ודחוף) ← התחלת העבודה (חשוב ולא דחוף) ← משחק (רוצה) • נימוק שמשתמש במילים חשוב / דחוף • המשחק לא נמחק אלא מקבל זמן בסוף

הלימה: מטרה – פעילות – עדות

מיון ל"חשוב – דחוף – רוצה"	המשגה: הכלי של שפ"י + מיון פעילויות האתמול בזוגות בשלושה צבעים	דף המיון: לפחות 8 פעילויות ממוינות נכון; שאלון פריט 2
הסבר בעזרת ניסוי הצנצנת	פתיחה: ניסוי הצנצנת בשני סדרים	תשובות בעל פה בהמשגה; שאלון פריט 1
תוכנית 300 דקות בסימולטור	התנסות: סימולטור "תקציב הזמן" + טבלת ניסויים	טבלת שני ניסויים עם חישוב "נשאר"
תוכנית אישית ליום	יישום: דף "היום שלי"	כרטיס יציאה + דף התוכנית (סדר השיבוץ והחישוב)

התאמה לשונות

מתקשים	• דף "היום שלי" עם שעות כתובות ומדבקות פעילויות מוכנות בשלושה צבעים • טבלת המרה שעות↔דקות על השולחן (שעה = 60, חצי שעה = 30, רבע = 15) • בסימולטור: לשנות מחוון אחד בכל פעם ולרשום מה השתנה

בינוניים	• לבנות שתי תוכניות בסימולטור ולהשוות בטבלה • למיין 8 פעילויות בכלי ולנמק בעל פה
מתקדמים	• להרחיב את התוכנית ללוח שבועי: יום עם חוג מול יום בלי חוג – מה משתנה ולמה • לנסח "כלל אישי" לגוזל הזמן הגדול שלי (מתי, כמה, איך אדע שהזמן נגמר) ולנמק

מחוון

- ממיין/ת לפחות 8 פעילויות נכון לשלוש הקבוצות של הכלי
- מסביר/ה את הקשר בין ניסוי הצנצנת לסדר עדיפויות
- תוכנית הסימולטור נכנסת ב-300 דקות ונותנת זמן ללמידה, לתנועה ולמנוחה
- בדף "היום שלי" שובצו קודם המשימות החשובות והחישוב נכון

רב-תחומיות

- מתמטיקה: מדידת זמן: התלמידים מחשבים משך פעילויות בדקות, ממירים שעות לדקות ומחברים ומחסרים עד 360 – תוכן מתוכנית המתמטיקה (זמן) שמשמש ישירות בתוכנית.

תשובות השאלון: 1–א · 2–ב · 3–ג · 4–ב · 5–א · 6–ג

⏳ קודם מה שחשוב: מתכננים את אחר הצהריים בכלי "חשוב – דחוף – רוצה"

שם _____ כיתה _____ תאריך _____

❓ איך מכניסים לאחר הצהריים את מה שחשוב באמת – ועוד נשאר זמן לכיף?

🕹️ **בסימולטור: מצאו תוכנית שבה גם הלמידה וגם התנועה מקבלות זמן, והכול נכנס ב-300 דקות.**
מה קרה לזמן הפנוי כשהגדלתם את זמן המסך? איזו תוכנית מהטבלה הכי מתאימה לכם ולמה?

_____

_____

🛠️ **משימה:** תכננו יום אחד מ-15:00 עד 21:00. שבצו קודם את האבנים הגדולות. כמה דקות נשארו לכם פנויות?

_____

_____

_____

📝 שאלון

1. מה הראה ניסוי הצנצנת?

◯ שאם מכניסים קודם את האבנים הגדולות – הכול נכנס ◯ שחול תופס פחות מקום מאבנים ◯ שצנצנת גדולה עדיפה

2. שיעורי בית שצריך להגיש מחר – לאיזו קבוצה בכלי הם שייכים?

◯ רוצה ואוהב/ת ◯ חשוב ודחוף ◯ חשוב ולא דחוף

3. בסימולטור: שיעורי בית 60, חוג 90 ומסך 180 דקות. מה יקרה?

◯ יישארו 30 דקות פנויות ◯ התוכנית תיכנס בדיוק ◯ נחרוג ב-30 דקות

4. מה ההבדל בין דחוף לחשוב?

◯ אין הבדל ◯ דחוף צריך לעשות עכשיו, חשוב מקדם אותי – ולא תמיד זה אותו דבר ◯ חשוב תמיד דחוף

5. מה הוא "גוזל זמן"?

◯ פעילות קטנה שמתארכת בלי ששמנו לב ◯ שעון מקולקל ◯ שיעורי בית ארוכים

6. איך כדאי להתחיל לתכנן את היום?

◯ לשבץ קודם את כל זמן המסך ◯ לא לתכנן בכלל

◯ לשבץ קודם את מה שחשוב ודחוף, אחר כך את מה שחשוב ולא דחוף, ובסוף את מה שאני רוצה

🎟️ **כרטיס יציאה:** מחר יש לך מבחן קטן, בעוד שבוע צריך להגיש עבודה, וחבר הזמין אותך לשחק במחשב. באיזה סדר תשבץ/י את שלושת הדברים היום – ולמה?

_____

_____

🪞 רפלקציה

מה למדתי היום על הזמן שלי?

_____

איך מדדנו ובדקנו את הזמן – בניסוי ובסימולטור?

מה הפליא אותי כשחישבתי כמה דקות הלכו אתמול למסך?

איזו "אבן גדולה" אכניס מחר ראשונה?

מה עוד הייתי רוצה לבדוק על ניהול הזמן שלי?

אני יכול/ה...	בטוח/ה	כמעט	עוד לא
אני יכול/ה להסביר את ניסוי הצנצנת ואת הכלי "חשוב – דחוף – רוצה".			
אני יכול/ה למיין פעילויות לפי חשיבות ודחיפות.			
אני יכול/ה לחשב כמה זמן נשאר פנוי בתוכנית.			
אני יכול/ה לבנות תוכנית יומית שמתחילה בדברים החשובים.			