

הערכת זמן ותרגול | מפגש 2

למורה: יש להתחיל את המפגש עם דירוג עצמי של שלושת התחומים של משולש א.י.ל. כלומר, כל אחד יבצע התבוננות עצמית על כיצד הוא מרגיש, כיצד מתנהלים יחסיו עם אחרים וכיצד הוא מתמודד עם הלמידה. בנוסף, יש לבצע מעקב אחר תהליך השגת המטרות האישיות. הדירוג העצמי והמעקב מעלים את המודעות העצמית בשלושת התחומים ובקשרים ביניהם.

סדר המפגש:



- חשיבותו של סדר יום קבוע.
- משחק כרטיסיות או פנטומימה.
- תכנון סדר יום.
- תכנון לוי"ז שבועי.
- סיכום המפגש.

למורה: יש להנחות את התלמידים לביצוע תרגול של ויסות רגשי.

נספח מס' 22 : אסטרטגיות לויסות רגשי 

למורה: היכולת לבצע תכנון מתפתחת עם הגיל. ככל שתלמיד מסוגל לתכנן טוב יותר, כך הוא עשוי לפתח תחושת שליטה, עצמאות ואוטונומיה. יכולת תכנון חשובה לכלל התלמידים ויכולה לסייע במיוחד לילדים עם קשיי התארגנות.



“מה שלומכם? האם אתם זוכרים מה למדנו במפגש הקודם? האם הצבתם לעצמכם מטרות השבוע? האם תרצו לשנות את המטרות שכתבתם בטבלה? למדנו שכדי להשיג את המטרות שלנו, חשוב לדעת לחלק אותן לתתי מטרות ולתכנן מראש את הצעדים הנדרשים להשגת המטרות. כדי לעשות זאת בצורה טובה, חשוב לדעת לתכנן את הזמן הנדרש לנו. במפגשים הקודמים למדנו לתכנן את המטלות ע"י חשיבה לפי שלבים. במפגש של היום נלמד כיצד ניתן לתכנן את המטלות שלנו בהתאם ללוח הזמנים שלנו.”

“כפי שאתם יודעים ורואים, לרוב האנשים המבוגרים סביבכם יש סדר יום קבוע. חלק מהפעולות הן קבועות ואנו זוכרים אותן וחלק מהפעולות משתנות וליומיום הרבה אנשים מנהלים יומן, שבו הם מפרטים את הדברים שעליהם לעשות, כמו פגישות שקבעו וכו’.

חשבו על היומיום שלכם, אילו פעולות קבועות אתם עושים? פעולות שאתם מבצעים בכל יום ויום. תנו דוגמאות לפעולות כאלו.” לאפשר לתלמידים לשתף.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה



למורה : לתלמידים עם הפרעת קשב וריכוז קשה מאוד לתכנן מראש את הדברים. כאשר אין תכנון מוקדם או כאשר התכנון לקוי, איכות הביצוע נפגעת. קושי לבצע תכנון מדויק יכול לנבוע מקושי בהערכת זמן, קושי בקביעת סדר פעולות ואו נטיה למוסחות המקשה בשימור רצף. קשיים בתכנון יכולים לבוא לידי ביטוי בקושי בפתרון תרגילי חשבון בהתאם לשלבים, קושי בכתובת תשובה המורכבת מכמה שלבים, קושי בארגון חומר למבחן, נטיה לאחר ועוד.

נספח מס' 40 : כרטיסיות לתכנון

בנספח מס' 40 מצורפות כרטיסיות עם פעולות יומיומיות. ניתן לבחור באחת מהפעילויות הבאות :



פעילות מס' 1 : לשבת במעגל ולפזר את הכרטיסיות באמצע או לתלות אותן על הלוח.
"כל תלמיד יבחר לעצמו כרטיסיה עם פעילות קבועה שהוא עושה כל יום, יקח אותה אליו ויספר לנו על הפעילות".



פעילות מס' 2 : "כל תלמיד יציג בפנטומימה את הפעילות שהוא עושה באופן קבוע ואתם התלמידים תצטרכו לנחש מהי הפעילות". אפשר לפזר את הכרטיסיות או לחילופין לבצע את הפעילות ללא שימוש בכרטיסיות.

בזמן שהתלמיד מספר ניתן לשאול שאלות מנחות: **"האם אתה אוהב לעשות את הפעילות הזו? האם אתה עושה אותה בשעה קבועה? האם אתה מקפיד לעשות אותה כל יום? כמה זמן אורכת הפעילות? האם אתה צריך מבוגר שיסייע לך בפעילות או שאתה מסתדר לבד? האם אתה חייב לבצע את הפעילות הזו או שאפשר לוותר עליה? להקדיש לה פחות זמן? האם אתה מבצע את המטלה בבת אחת או מחלק אותה?"**

סדר עדיפויות

"לאחר שהבנו אלו מטלות אנו מבצעים מדי יום או מדי שבוע, כל אחד יעתיק לדף אילו פעילויות הוא מבצע מתוך כל המטלות ששוחחנו עליהן.

כעת, הביטו על רשימת המטלות ומחקו את המטלה הכי פחות חשובה". ניתן לעשות עד שלושה סבבים בהם התלמידים מבטלים את המטלות הכי פחות חשובות. כך ניתן ללמד אותם לוותר על המטלות בעלות סדר העדיפויות הנמוך ביותר.

"כעת, לאחר שהורדנו את המטלות אשר פחות חשובות לנו, נבדוק מהן המטלות הכי חשובות שאתם מבצעים. חשבו על המטלה שהכי חשובה לכם במהלך היום, סמנו אותה בטוש זוהר וכתבו לידה את המספר 1".

חשוב להביט בסימון של התלמידים, לבדוק מה הם בחרו כמטלה הכי חשובה במהלך היום, לוודא איתם אם אכן זה הכי חשוב (האם זה יותר חשוב מלאכול? מלישון?). לאחר מכן, יש להמשיך ולסמן את המטלה השנייה הכי חשובה וכך הלאה. לאחר שהתלמידים דירגו את העדיפות שלהם במטלות חשוב לדון איתם בתעדוף שלהם.

“חשוב לציין שסדר העדיפויות משתנה מתלמיד לתלמיד ויכול להשתנות אצל אותו תלמיד בזמנים שונים. למשל, חשבו על שבוע שבו יש לכם מבחן או שאתם צריכים להגיש עבודה. היכן תשלו את זה? האם מטלות כאלו יהיו החשובות ביותר? כיצד הן תשתלבנה בסדר העדיפות שלכם?!”

דיון: “האם הפעולות שמספרתם אלו פעולות שאתם מבצעים כל יום? מה יקרה אם לא תבצעו את הפעולות האלו? האם אתם צריכים שיזכירו לכם לעשות אותן או שאתם זוכרים אותן מבלי שיזכירו?”

תכנון סדר יום


למורה: לפניך מספר שאלות שאת יכולה לשאול את התלמידים כדי לעודד דיון בנושא.

“קיימת חשיבות רבה לסדר היום שלכם. ככל שהוא יהיה יותר מתוכנן וקבוע, כך הוא יהיה מוצלח יותר, תספיקו יותר ואיכות הביצוע תהיה טובה יותר. לאחר שכתבנו את המטלות, מספרנו אותן לפי סדר החשיבות שלהן והורדנו את הדברים המיותרים, נותר לנו להעריך כמה זמן אנו משקיעים בכל מטלה וכיצד לסדר את המטלות במהלך היום.”

“אילו דברים אתם חייבים לעשות במהלך היום? באילו שעות אתם מרגישים מרוכזים יותר? האם יש פעולות שאתם חוזרים עליהן כל יום? מתי אתה חוזר הביתה מבי"ס ומה אתה עושה? מתי אתה מכין שיעורי בית? מתי אתה לומד למבחנים? האם יש זמן קבוע ללמידה? מה קורה כשאינן שיעורי בית? האם תוכל לתכנן זמן קבוע ללמידה בכל יום, שיוקדש ללמידה גם אם אין שיעורים? אילו דברים תוכל לעשות בזמן הזה ומה כדאי לעשות בו? מה יכול לקרות לסדר היום בשבתות ובחגים? מאילו זמנים ופעילויות אתה נהנה? מתי יש לך זמן איכות עם המשפחה? או פגישות עם חברים אהה”צ?”

קביעת לוח שבועי

למורה: טכניקה זו דורשת שיתוף פעולה עם ההורים. מדובר ביצירת לוח של פעילויות קבועות לאורך השבוע, למשל ארוחת ערב וזמן השינה. כמו כן, זמן טלוויזיה ומשחק במחשב יהיו מוקצבים. התלמיד יבנה את הלוח השבועי שלו לפי תעדוף המטלות שעשה קודם לכן יחד עם הוריו. בנוסף, חשוב לשים לב לתלמידים שמתקשים ליצור לעצמם לוח כיוון שהם אלו שהכי זקוקים לו. יש להקפיד על זמני ארוחות, שינה, שיעורים.

נספח מס' 41 : סדר יום שבועי 

“כעת אני מחלקת לכם לוח זמנים שבועי ונעבוד עליו לפי השלבים הבאים:

1. סמנו את הפעילויות הקבועות שאתם מבצעים במהלך השבוע למשל: חוגים, בית הספר,

צהרון, שיעור פרטי, צפייה בסרט, שינה, ארוחות, קריאת ספר ועוד.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

2. העלו השערות מה יקרה אם לא תספיקו לבצע את הפעילויות הקבועות, אם יישאר זמן פנוי ועוד.
 3. סמנו את המטלות שחייבים לבצע לפי שעות שיהיו לכם נוחות, כמו: הכנת שיעורי בית, היערכות למבחן, סידור החדר, קריאת ספר ועוד.
 4. סמנו את פעילויות הפנאי שלכם כמו: צפייה בטלוויזיה, פגישה עם חברים, משחקים במחשב ועוד.
 5. צבעו כל סוג פעילות בצבע אחר. למשל, כל מה שקשור בלימודים בצהוב זוהר.
- במהלך השבוע הקרוב תתבקשו לעקוב אחר לוח הזמנים ולערוך שינויים בהתאם. הקפידו לשמור על זמנים קבועים ועל מדידת זמנים במהלך השבוע."

למורה: חשוב לעבור כל בוקר במשך 5 דקות על לוח הזמנים השבועי של התלמידים. לבדוק אם הם התנהלו כפי שכתוב ביום שלפני, מה הספיקו ומה פחות. חשוב להקפיד על "עוגנים" כמו זמן ספציפי להכנת שיעורי בית.

כמו כן, חשוב שההורה יאשר את לוח הזמנים שהתלמיד תכנן לעצמו על ידי חתימתם על הלוח. במידה וישנו קושי מצד ההורים, התלמיד ישנה את הלוח עד שההורה יחתום או ישוחח עם המורה ויגיעו להבנה. ההקפדה על הלוח דורשת גם הקפדה מצד ההורים ולכן, ניתן להתקשר בימים הראשונים למספר הורים שבנם/בתם התקשו בבניית הלוח, לברר מהו המקור לקושי ולנסות למצוא דרכים לפתרון הבעיה.

בהתייחסות ללוח זמנים יש להדגיש שלושה נושאים מרכזיים:

1. **שעות שינה -** חשוב להסביר לתלמידים ולהורים כי בבניית הלוח היומי חשוב להדגיש את השעה בה הולכים לישון. חשוב לבדוק שתלמיד יש בין 10-11 שעות שינה בלילה ולהבין את ההשלכות של מחסור בשעות שינה.



למורה: קיימת הסכמה רחבה בין אנשי המקצוע על כך ששינה מספקת ואיכותית חשובה לבריאות לפחות כמו תזונה טובה ופעילות גופנית. לשעות שינה בלתי מספקות יש השלכות על הלמידה; לעיתים קורה שתלמיד מאובחן בטעות עם הפרעת קשב כאשר למעשה הוא לא ישן מספיק. לאחר שמטפלים בהרגלי השינה שלו, הביטויים של קשיי הקשב נעלמים. בנוסף, נמצא שתלמידים בעלי ציונים גבוהים דיווחו על שינה ממושכת יותר ועל כך שהם הלכו לישון מוקדם יותר לעומת התלמידים בעלי הציונים הנמוכים.

בגיל צעיר, כשהגוף והמוח אינם מקבלים את שעות המנוחה הרצויות, הילד עלול לחוש עייפות ולהיות ישנוני (להירדם בשיעור). יתרה מכך, יכולת הקשב והריכוז, הלמידה והחשיבה עלולות להיפגע. ילדים הסובלים ממחסור בשינה אינם מצליחים למלא אחר ההוראות וההנחיות שהם מקבלים בצורה מדויקת והמשמעות היא ירידה בביצועים בבית הספר.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

מחסור בשינה עלול להוביל להפרעות התנהגותיות שתבואנה לידי ביטוי בנטייה מוגברת להתפרצויות ולחוסר משמעת. ילדים הלוקים במחסור בשינה נוטים להיות יותר עקשניים וזכחניים, אפילו אם מדובר בבעיה פעוטה, או להתרגז בקלות מכל שטות. חוסר השינה והעייפות, במיוחד כשהם ממושכים, עלולים לגרור התנהגות היפראקטיבית ולהוביל לשינויים קיצוניים במצב הרוח (לקוח מאתר "כללית").

2. **מבזבזי זמן** - חשוב שהתלמידים יבינו ויגדירו את "מבזבזי הזמן" שלהם, כי אלו גורמים להם להסחה ולהערכה לא מדויקת של משכי הזמן הנדרשים להשלמת מטלות. דוגמאות למבזבזי זמן: משחקי מחשב, טלוויזיה, אתרי אינטרנט, WhatsApp וכו'.

"מבזבזי הזמן אלו הם הדברים והפעילויות שמסיחים אותנו מהדברים החשובים ולכן חשוב להימנע מהם או להגדירם לשעות ספציפיות. למשל, כאשר אתם מכינים שיעורי בית ולעיתים מתעסקים בדברים נוספים כמו: הודעה או שיחת טלפון. כיון שאי אפשר להימנע לחלוטין ממבזבזי הזמן, חשוב לקחת אותם בחשבון כאשר אתם יוצרים לעצמכם לוח זמנים. ייתכן וכדאי להוסיף לכל פעילות כמה דקות שמבזבזות על שימוש ב- WhatsApp למשל".


קביעת זמן לימוד

למורה: על התלמיד להחליט מהו הזמן שהגדיר לעצמו בכל יום לצורך הכנת מטלות לימודיות, שיעורי בית וזמן קריאה. לרוב, הזמן הטוב ביותר להכנת שיעורי הבית הוא לא מיד לאחר בית הספר, אלא לאחר מנוחה קצרה והתרעננות. גם אם אין שיעורי בית יש לעודד את התלמיד שיוקדש זמן ללימוד שינוצל לחזרה על השיעורים, קריאה וכו'.

יש לתכנן עם התלמידים זמני למידה קבועים, ככל האפשר, ולחשוב יחד איתם מה עושים במצבים שבהם יש שינויים, כמו בזמני חופשות או חגים.

סיכום המפגש: **"כעת נסכם את המפגש, מי יכול לומר לי מה למדנו היום? על איזה נושא שוחחנו היום? מה היה לכם מעניין? איזו פעילות אהבתם ואיזו פחות?"** לאפשר לילדים לשתף ולאחר מכן לסכם.

"למדנו היום כיצד לבנות לוח זמנים שבועי, כאשר אנחנו דואגים למטלות הקבועות, המשתנות ולוקחים בחשבון גם את מבזבזי הזמן. במהלך השבוע הקרוב אתם תבדקו יחד עם הורייכם אם הלוי"ז שיצרתם מתאים לכם ובהתאם לכך נערוך שינויים בהתאם".

נספח מס' 39 : סיכום מפגש. 

"סכמו את המפגש בדף הסיכום במהלך 5 הדקות הבאות"