

## הערכת זמן ותכנון | מפגש 1


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:

- תרגול ויסות רגשי.
- מעקב אחר מטרות אישיות.
- פעילות בנושא סדר, ארגון וזמן.
- חשיבות נושא הזמן.
- שימוש בסטופר/שעון חול.
- תפזורת על פי זמנים.

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

נספח מס' 22: אסטרטגיות לויסות רגשי. 

 מעקב אחר מטרות אישיות: "תסתכלו בטבלת המטרות האישית המתייחסת לשלושת קודקודי המשולש: למידה, יחסים בין אישיים ומצב רוח.

- באילו מן המטרות את מתמקדת עכשיו?
- אילו תתי-מטרות או צעדים תכננת על מנת להשיג את המטרה?
- האם עשית את מה שתכננת עד כה? מהו הצעד הבא שלך?
- מהי המשימה שעליך לעשות השבוע על מנת להתקדם לשלב הבא בתהליך?
- מתי ואיך אתה מתכוון להשלים את המשימה?
- למי תפנה במידה ותצטרך עזרה?

תזכרו שהשגת המטרות שלכם היא תהליך שלוקח זמן וצריך להתמיד ולהשקיע. גם אם קשה או מייאש, אל תוותרו! תמשיכו לתכנן ולעבוד על מנת להמשיך ולהתקדם אל המטרה הסופית. לפעמים יש צורך לעדכן מטרות, לחלק אותן לתתי מטרות וכיו"ב. זה חלק טבעי בתהליך. לפעמים המטרות מושגות בקלות ואז אפשר להציב מטרות חדשות

למורה: מעבר למעקב הכיתתי אחר השגת המטרות, חשוב להביע עניין אישי בכל אחד מהתלמידים ולשאול אותם כיצד הם מתקדמים בתהליך, איך הם מרגישים לגבי ומהם אם צריכים לערב אחרים כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

על מנת להתקדם להצלחה. יש לתת לגיטימציה למצב בו תלמיד משנה מטרות ולעודד אותו לחקור ולהבין את הסיבות לשינויים הללו ואיך לנסח מטרות מחדש / לפרק אותן למטרות קטנות יותר כדי שהתהליך יעבוד עבורו טוב יותר.

**“מה שלומכם? איך אתם מרגישים? האם אתם מרגישים שאתם מתארגנים טוב יותר? מי מכם מסדר את התיק באופן קבוע?”**

**במפגש הקודם שוחחנו על סדר וארגון בסביבה החיצונית ובסביבה הפנימית שלנו.**

**כדי ליצור את הסדר בחיינו אנחנו צריכים להיות מודעים לזמן ולתכנון. את הנושאים הללו – הערכת זמן ויכולת תכנון - נתחיל ללמוד היום.”**



פעילויות בנושא זמן, סדר וארגון: מוצגות שתי אופציות, אפשר לבחור אחת או לבצע את שתיהן תלוי אם ניתן להביא פאזל למפגש.

**אופציה א': "לפניכם פאזל. התחלקו לשתי קבוצות. קבוצה מס' 1 תתחיל לבנות את הפאזל מהמסגרת והמורה והקבוצה השנייה ימדדו זמנים לאחר מכן, קבוצה מס' 2 תבנה את הפאזל אך תתחיל מחלקים אחרים ולא מהמסגרת והמורה והקבוצה הראשונה ימדדו זמנים.”**

**למורה: המסגרת היא אנלוגיה לתמונה הכללית המאפשרת לי לראות באופן יותר ברור אלו דברים עלי להספיק ולבצע. הפעילות יכולה להמחיש את החשיבות ביצירת מסגרת/לוח זמנים.**

**“בפאזל, המסגרת מקלה עלי בבניית הפאזל. בלוח הזמנים, המסגרת (רשימת הפעילויות שעלי לבצע בצורה מסודרת) מקלה עלי בתכנון זמנים. אני מתכנן מתי אעשה מה.”**

**ילד שירשום לעצמו בתחילת השבוע בצורה מסודרת את כל הדברים שעליו להספיק (מסגרת הדברים) ירגיש פחות לחוץ ויותר בטוח בעצמו ובזמן שיש לו לכל דבר.”**

**אופציה ב': המורה תיקח את התלמידים לאזור פתוח (חצר) או תסדר בתחילת המפגש את הכיתה בצורת ח כדי שיהיה מקום למשימה. בשלב המשימה המורה תגדיר את משך הזמן - שתי דקות, בהן התלמידים יתבקשו להסתדר בטורים של חמישה תלמידים בכל טור, לפי הגובה. הרעיון של המשימה הוא שהתלמידים הם אלו שיתארגנו בזמן הנתון. המורה תיידע את התלמידים בזמן שנותר להם.**

**מטרת התרגיל היא שהתלמידים יבינו שיש צורך להעריך זמן ולתכנן מראש כדי להצליח להתארגן בזמן נתון.**



**הוראות לפעילות: “מיד כולנו נעמוד באזור זה. אני אפעיל סטופר ואתן לכם שתי דקות. בשתי הדקות האלו כל התלמידים יתבקשו להסתדר בטורים על פי הגובה מהנמוך ביותר לגובה ביותר כאשר בכל טור חמישה תלמידים. חשוב שכל התלמידים הראשונים והאחרונים יעמדו בקו ישר. האם כולם מוכנים? התחל...”**

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

אם התלמידים מצליחים - כולם חוזרים לשבת וממשיכים לפעילות הבאה. אם התלמידים לא מצליחים, המורה תאפשר הזדמנות נוספת.

לאחר המשימה: **"כעת נערוך טבלה. הטבלה תתמקד בדברים שסייעו לכם להתארגן בטורים בזמן נתון ובדברים שהקשו עליכם להתארגנות בטורים בזמן נתון".**



חשוב לכתוב בטבלה על הלוח את דברי התלמידים ולנתח יחד איתם את הגורמים המסייעים והמעכבים במשימה.

**"נושא הערכת הזמן שנלמד היום ייתן לכם כלים חשובים בהם תוכלו להשתמש בחיים בכלל ובלימודים בפרט. הערכת זמן ותכנון זמן הם נושאים חשובים כיון שהם משפיעים על הדרך בה אנו מצליחים לבצע את הדברים שאנחנו צריכים ורוצים לעשות. נושא הזמן גם משפיע על הדרך בה אחרים רואים אותנו, כלומר, הרושם שאנו יוצרים על אחרים. אדם אשר מצליח לתכנן באופן מדויק ולעמוד בזמנים בצורה טובה, נתפס ע"י אחרים כאדם אחראי וכאדם שאפשר לסמוך עליו. גם בלימודים נושא הזמן הוא משמעותי ומסייע לנו להצליח. לפעמים קשה לנו להעריך כמה זמן ייקח לנו לבצע פעולה מסוימת, לפעמים אנחנו חושבים שנסיים מטלה בפחות זמן ממה שלמעשה לוקח לנו. היום ננסה להבין כיצד מעריכים זמן.**


**האם אתם יודעים להעריך את הזמן כאשר מבקשים מכם להגיע בעוד חמש דקות או בעוד רבע שעה? חשבו על דוגמאות למטלות שניתן להספיק בעשר דקות, מה ניתן להספיק בשעה? האם אתם מתכננים את הזמן בהתאם? כמה זמן לוקח לכם להכין שיעורי בית? כמה זמן לוקח לכם לקרוא טקסט? להשיב על שאלה?"**

לאפשר לתלמידים לשתף במשך 5-10 דקות ולנסות ולהבחין למי מהתלמידים יש יכולת להעריך משך זמן, ו מי מתקשה לאמוד את הזמן - למשל תלמידים שמתארים שבחמש דקות הם לומדים למבחן יצביע על קושי בהערכת זמן, אשר יכול לנבוא מקושי בתפקודים הניהוליים, קושי בקשב וגם מקשיים בתפיסת הכמות/ המספר. לעיתים קרובות ילדים עם לקות למידה בחשבון נתקלים בקשיים בהערכת זמן ולכן מומלץ לעבוד איתם עם אמצעי המחשה כגון שעון חול או סטופר.

**"כדי ללמוד להעריך זמנים חשוב להבין שהזמן הוא משאב מוגבל כלומר, אין אותו בלי סוף. בכל יממה 24 שעות ואנו צריכים לחשוב כיצד לנצל זמן זה. נסו לחשוב אילו רגשות אתם מרגישים כאשר אוזל לכם הזמן ולא הספקתם לעשות את מה שרציתם, וכן מה הסביבה מרגישה כלפינו. כדי להעריך זמנים, נשתמש בעזרים כמו סטופר ושעון חול. נקציב לעצמנו זמנים מראש. למשל: לפתירת שלושה תרגילים בחשבון אני מקציב לעצמי חמש דקות. אם יש ברשותי שעון חול, אהפוך אותו ואם לא, אפעיל סטופר. חשוב מאוד לבדוק במהלך המטלה, לאחר פתירת התרגיל הראשון, כמה זמן עבר ולהבין כמה זמן נותר לי לסיים את המשימה. עם זאת, כל אחד מאתנו שונה מהאחר, לכן קצב העבודה והמהירות שונה מתלמיד לתלמיד. תלמיד אחד יכול להציב לעצמו 5 דקות ולסיים לאחר שתי דקות ואחר יציב 7 דקות אך יסיים לאחר 10 דקות. זאת בגלל שאנו שונים - המהירות שבה אנו פועלים לא מעידה בהכרח על ביצוע טוב יותר ולעיתים בשל המהירות אנו עלולים לטעות. לכן, חשוב להיות ערים ומודעים לזמן אך להבין שזמן החשיבה שלנו משתנה מאחד לשני. מה**

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


שחשוב הוא ללמוד להעריך את משך הזמן הדרוש לי לביצוע מטלות שונות, עם זאת חשוב להקצות זמן שבו לא נבדוק זמנים ונעשה זאת בכיף. חשוב על דוגמאות ומה נרוויח מזמן כזה של כיף".

 נספח מס' 38 : תפזורת בנושא זמן

"כעת, אחלק לכם תפזורת בנושא זמן. נסו לעשות את התפזורת לפי זמנים. בתום שתי דקות, אציין שנגמר הזמן וכל תלמיד שמצא 4 מילים בשתי דקות יקבל מדבקה". חשוב להצטייד במדבקות חיזוקים לקראת המפגש.

סיכום המפגש: "מי יכול לומר לי מה למדנו היום? מה היה לכם נעים? איזו פעילות אהבתם ואיזו פחות?" לאפשר לילדים לשתף ולאחר מכן לסכם.

"היום למדנו על נושא הזמן. לזמן יש משמעות בחיינו והקצב שאנו עושים דברים משתנה מאחד לשני. לעיתים, כשאנו מנסים לעבוד במהירות, חשוב לוודא שהמהירות לא פוגעת באיכות. למשל: אסמן מהר מילים בתפזורת, אך לא אבחין שסימנתי מילה שלא כתובה נכון. לכן, חשוב לשים לב לזמנים אך גם לוודא שהזריזות לא פוגעת באיכות."

 נספח מס' 39 : סיכום מפגש.

"כעת סכמו את המפגש במילים שלכם."