שלום רב!

ערכה זו כוללת את הכלים הנדרשים לעבודת ארגון הזמן.

אלו כוללים:

1. שאלון ניהול זמן
2. טבלת מעקב שבועית
3. יומן מעקב יומי
4. מטריצת סיווג משימות
5. יומן שבועי בהתאם למטרות

זכרו,

הכלים נועדו לעזור לכם לתכנן!

התוכן הוא אישי ולשימושכם הפרטי בלבד.

יועצות ויועצי המרכז לייעוץ ותמיכה ישמחו להיפגש עמכם ולנסות לתמוך בעבודת התכנון.

ניתן לקבוע פגישות עם הצוות במזכירות היחידה, בנין אולמן חדר 460

או בטלפון מספר 077-8874112/4905

או באמצעות האתר - <https://kidum.web.technion.ac.il/>

בהצלחה!

צוות מרכז ייעוץ ותמיכה בסטודנטים

**שאלון ניהול זמן**

השאלון הבא נועד לבחון את המידה בה את/ה מבצע/ת התנהגויות שונות הקשורות לניהול זמן, הוא נועד עבורך בלבד. נא לקרוא כל היגד ולבחור את מידת התאמתו עבורך.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **היגד** | **אף פעם לא** | **לעיתים נדירות** | **לפעמים** | **לעיתים קרובות** | **תמיד** |
| האם את/ה עורכ/ת רשימה של המטלות אותן עלייך לבצע |  |  |  |  |  |
| האם יש לך לוח זמנים עבור המשימות השונות אותן עלייך לבצע במהלך היום |  |  |  |  |  |
| האם את/ה כותב/ת יעדים ומטרות לביצוע בתחילת כל יום |  |  |  |  |  |
| האם את/ה מקדיש זמן כל יום לתכנון |  |  |  |  |  |
| האם יש לך תפיסה מגובשת של המטרות להשגה שבוע הבא |  |  |  |  |  |
| האם קבעת סדרי עדיפויות למשימות |  |  |  |  |  |
| האם את/ה מוצא/ת את עצמך מבצע משימות הפוגמות בלמידה |  |  |  |  |  |
| האם את/ה חש/ה שליטה באופן חלוקת הזמן הפנוי שלך |  |  |  |  |  |
| ביום לימודים שגרתי האם יש תחום מסוים לו את/ה מקדיש/ה יותר זמן |  |  |  |  |  |
| האם יש מקום לשיפור באופן ניהול הזמן שלך |  |  |  |  |  |
| האם את/ה חש/ה שאת/ה מנהל/ת את זמנך באופן המיטבי |  |  |  |  |  |
| האם את/ה נוהג/ת לדחות ביצוע של משימות בעלות חשיבות |  |  |  |  |  |
| האם את/ה מתמיד/ה לבצע פעולות אשר אינן יעילות |  |  |  |  |  |
| האם את/ה בדרך כלל עובד/ת על משימה חשובה עד הרגע שלפני ההגשה |  |  |  |  |  |
| האם תכננת מראש כאשר נדרשת למספר משימות במקביל |  |  |  |  |  |
| האם את/ה לומד/ת למבחן עוד במהלך הסמסטר |  |  |  |  |  |

**טבלת מעקב שבועית**

בטבלה הבאה נא לתאר את כל הפעולות אותן את/ה נוהג/ת לבצע במהלך שבוע. נא לדרג את הפעולות בסולם של 10 - 1 בהתאם למידת החשיבות שלהן עבורך ומידת היכולת שלך לשנותן (דירוג נמוך מיצג פחות).

זכרו סה"כ השעות בשבוע - 168.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **הפעולה** | **חשיבות הפעולה בעיניי** | **זמן שהוקדש לביצוע במהלך השבוע** | **האם זה יותר מדי, מספיק או מעט מדי** | **היכולת שלי לשנות** |
| נסיעה לקמפוס | 7 | 0.5\*5 = 2.5 | יותר מדי | 1 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**לאחר השלמת הטבלה, שאל/י עצמך:**

לאלו פעולות הקדשת את מרבית זמנך? **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

האם הקדשת את מרבית זמנך לפעולות החשובות לך? אם כן, כיצד עשית זאת אם לא מה פגם בכך?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**יומן מעקב יומי**

תארו כמיטב יכולתכם יום שגרתי אותו אתם מבלים בלמידה. כלול פירוט של זמני הלמידה והיעילות של זמן הלמידה עבורך.

התייחסו למקרים בהן מופרע זמן הלמידה בשל אירועים כגון: משברי זמן, העדר תנאים מתאימים ללמידה, גורמים אישיים ואחרים.

|  |  |
| --- | --- |
| **שעה** | **התרחשות** |
| 6:00 - 8:00 |  |
| 8:00 - 10:00 |  |
| 10:00 - 12:00 |  |
| 12:00 - 14:00 |  |
| 14:00 - 16:00 |  |
| 16:00 - 18:00 |  |
| 18:00 - 20:00 |  |
| 20:00 - 22:00 |  |
| 22:00 - 24:00 |  |

**לאחר השלמת הטבלה, שאל/י עצמך:**

מהו טווח השעות היעילות שלך?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

אלו פעולות אתה מבצע בדרך כלל בזמן זה? **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

באלו מקרים נפגם סדר היום המתוכנן בשל גורמים חיצוניים?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

אם הצלחת ליצור רצפי למידה יעילים, כיצד עשית זאת? **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**מטריצת סיווג משימות**

כתבו את המשימות אותן עליכם לבצע במהלך השבוע הקרוב בריבוע המתאים במטריצה, לאחר מכן סמנו את הרבעים בהתאם לסדר עדיפות לביצוע.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **דחוף** | **לא דחוף** |
| **חשוב** |  |  |
| **לא חשוב** |  |  |

**לאחר השלמת המטריצה,**

אלו פעולות בחרת לבצע תחילה? **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

כיצד הדבר תורם לתפקודך בכלל ולניהול הזמן בפרט?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**יומן אישי שבועי בהתאם למטרות**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **שעה יום** | **ראשון** | **שני** | **שלישי** | **רביעי** | **חמישי** | **שישי** | **שבת** |
| 6:00 - 8:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8:00 - 10:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 - 12:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 - 14:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 - 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 - 18:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 - 20:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00 - 22:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:00 - 24:00 |  |  |  |  |  |  |  |

נא למלא כמיטב יכולתך יומן שבועי, לשבוע הלימודים הבא. יש להגדיר תחילה את היעדים הניצבים בפניך בתפקידך השונים. זכרו לסמן תחילה זמנים המוקדשים לפעילויות קבועות שבועיות ורק לאחר מכן לפעילויות נוספות. הציעו מדדים כמותיים, כגון: זמן עבודה מצטבר והשלמה של משימות ואיכותיים, כגון: מידת שביעות רצון מהביצוע.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **מטרה:** | | **מדדים:** |
| **יעדים** | 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |