



תאריך:

כיתה:

שם:

א. קוראים ומבינים: למה אנחנו דוחים - ומה עוזר?

רבים חושבים שדחיינות היא עצלות או בעיה של ניהול זמן. אולם חוקרים בתחום מתארים אותה בעיקר כדרך להתמודד עם רגשות: כשמשימה מעוררת שעמום, חרדה מכישלון או תחושת חוסר בהירות, הדחייה מעניקה הקלה מיידית. ההקלה הזו קצרה, ואחריה מגיעים לחץ ואשמה - שגורמים לנו לדחות שוב.

משום כך, הכלים היעילים אינם רק לוחות זמנים מפורטים, אלא דרכים להקטין את אי-הנוחות. אפשר לפרק משימה גדולה לצעד ראשון קטן וברור ("לפתוח את הקובץ ולכתוב כותרת"), או להתחייב רק לחמש דקות. ברוב המקרים, אחרי שמתחילים קל יותר להמשיך.

כלי נוסף שנבדק במחקרים רבים הוא "תוכנית אם-אז": במקום "אלמד יותר", מגדירים מראש מתי, איפה ומה - "אם אסיים לאכול צהריים, אז אשב בחדר ואפתור שתי שאלות". תוכנית כזו מעבירה את ההחלטה מהרגע הקשה אל רגע רגוע.

לבסוף, מחקרים מצאו שיחס סלחני לעצמנו אחרי דחייה מפחית את הסיכוי לדחות שוב, ואילו ביקורת עצמית חריפה מגבירה אותו. כלומר, במקום "אני תמיד הורס הכול", עדיף לומר: "דחיתי, זה אנושי - מה הצעד הקטן הבא?"

הקיפו את התשובה הנכונה:

1. מהי הטענה המרכזית בפסקה הראשונה?

דחיינות נובעת מעצלות

דחיינות היא בעיקר דרך להתמודד עם רגשות לא נעימים

דחיינות היא בעיה של שעונים

2. מה הקשר הלוגי בין הפסקה הראשונה לשנייה ("משום כך")?

ניגוד

סיבה ותוצאה

הוספה

3. מה מטרת הדוגמה "לפתוח את הקובץ ולכתוב כותרת"?

להמחיש צעד ראשון קטן וברור

להראות שמחשב הוא חובה

להסביר איך כותבים עבודה

4. מה היתרון של "תוכנית אם-אז" לפי הטקסט?

היא ארוכה ומפורטת

היא מעבירה את ההחלטה לרגע רגוע ומגדירה מתי, איפה ומה

היא מבטלת את הצורך ללמוד



5. איזה משפט מתאים לפסקה האחרונה?

"אני מעניש את עצמי"

"דחיתי, זה קורה. מה הצעד הקטן הבא?"

"אני תמיד מפספס, אין טעם"

6. נסחו תוכנית "אם-אז" אחת לשבוע הקרוב, והסבירו למה בחרתם בה.

ב. דחוף או חשוב? כתבו ליד כל משימה את מספר הריבוע (1-4)

1 = דחוף וחשוב · 2 = חשוב, לא דחוף · 3 = דחוף, לא חשוב · 4 = לא דחוף ולא חשוב

משימה	ריבוע	למה?
בגרות באנגלית בעוד יומיים, ועוד לא חזרתי על החומר		
לבנות לוח חזרות לבגרויות של סוף השנה		
התראה: "מבצע בגדים - נגמר בעוד שעה!"		
טופס הרשמה (למשל למכינה או לשנת שירות) שהמועד האחרון שלו היום		
ספורט קבוע 3 פעמים בשבוע		
להשיב מיד לכל הודעה בקבוצה		
גלילה ברשתות "רק לרגע"		
לשאול את המורה שאלה על חומר שלא הבנתי		

ג. מה קודם? מספרו את הפעולות לפי הסדר - תכנון לאחר לבגרות

לחשב כמה ימים נשארו	
לעקוב כל ערב ולעדכן את התוכנית	
לשמור את הימים האחרונים לחזרה ולבחינות לדוגמה	
לרשום את תאריך הבגרות	
לאסוף את רשימת הנושאים	
לחלק את הנושאים לשאר הימים	

ד. מצב מהחיים: מה כדאי לעשות - ולמה?

יש לך משמרת בעבודה בערב ובגרות בעוד 5 ימים.

הקיפו: לבטל את כל הלמידה בימי העבודה

לקבוע 2 סבבי למידה לפני כל משמרת וחזרה קצרה אחריה

לבקש מהמעסיק פחות משמרות השבוע



ה. אני והזמן שלי

תוכנית "אם-אז" שלי לשבוע:

מה אעשה ברבע 2 (חשוב, לא דחוף) השבוע, ומתי:

