



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

1. מהי הטענה המרכזית בפסקה הראשונה? - **דחינות היא בעיקר דרך להתמודד עם רגשות לא נעימים**
2. מה הקשר הלוגי בין הפסקה הראשונה לשנייה ("משום כך")? - **סיבה ותוצאה**
3. מה מטרת הדוגמה "לפתוח את הקובץ ולכתוב כותרת"? - **להמחיש צעד ראשון קטן וברור**
4. מה היתרון של "תוכנית אם-אז" לפי הטקסט? - **היא מעבירה את ההחלטה לרגע רגוע ומגדירה מתי, איפה ומה**
5. איזה משפט מתאים לפסקה האחרונה? - **"דחיתי, זה קורה. מה הצעד הקטן הבא?"**
6. נסחו תוכנית "אם-אז" אחת לשבוע הקרוב, והסבירו למה בחרתם בה. - תשובה אישית; לבדוק שיש נימוק ודוגמה.

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

- בגרות באנגלית בעוד יומיים, ועוד לא חזרתי על החומר - **1**. מועד קרוב והשפעה גדולה.
- לבנות לוח חזרות לבגרויות של סוף השנה - **2**. הדוגמה הקלאסית לרבע 2 - מונע משברים.
- התראה: "מבצע בגדים - נגמר בעוד שעה!" - **3** (מתקבל גם 4 עם נימוק). הדחיפות מלאכותית. רוב הפעמים - מוותרים.
- טופס הרשמה (למשל למכינה או לשנת שירות) שהמועד האחרון שלו היום - **1**. מועד היום ומשפיע על העתיד.
- ספורט קבוע 3 פעמים בשבוע - **2**. משפר ריכוז ומצב רוח; צריך מקום קבוע בלוח.
- להשיב מיד לכל הודעה בקבוצה - **3** (מתקבל גם 4 עם נימוק). הפרעה דחופה לכאורה. אפשר לקבוע זמן קבוע לעבור על הודעות.
- גלילה ברשתות "רק לרגע" - **4**. בריחה. כדאי להגביל זמן.
- לשאול את המורה שאלה על חומר שלא הבנתי - **2** (מתקבל גם 1 עם נימוק). חשוב לפני שהפער גדל; אם המבחן קרוב - זה כבר רבע 1.

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

1. לרשום את תאריך הבגרות
2. לאסוף את רשימת הנושאים
3. לחשב כמה ימים נשאר
4. לשמור את הימים האחרונים לחזרה ולבחינות לדוגמה
5. לחלק את הנושאים לשאר הימים
6. לעקוב כל ערב ולעדכן את התוכנית



ד. מצב מהחיים: מה כדאי לעשות - ולמה?

התשובה המיטבית: **לקבוע 2 שבבי למידה לפני כל משמרת וחזרה קצרה אחריה / לבקש מהמעסיק פחות משמרות השבוע.** ניצול חכם של חלונות זמן. גם זו תשובה טובה - לתכנן מראש ולבקש בזמן. לקבל גם תשובה אחרת עם נימוק סביר.

ה. אני והזמן שלי

תשובה אישית. לבדוק שהתשובה מוחשית: יום, שעה, צעד ברור.

