



# ניהול זמן

## ניהול יעיל של הזמן הוא קריטי בהסתגלות ללמידה מקוונת

1. **תכנן 'זמן ריכוז'** – התנתק מכל גורמי ההסחה ל'זמן הריכוז' שהוא מיועד רק למשימות הלימודים. לאחר שסיימת עבור ל'זמן מדיה וחברה'. צריך הרבה משאבי מח כדי להתרכז בלימודים מקוונים.
2. **צור שגרה שבועית** – תכנית ושגרה הן חיוניות להצלחה בלימודים מקוונים. תכנן להשקיע כ 2-3 שעות עבור כל שיעור.
3. **תכנן גבולות זמן ברורים** – לפני שתתחיל ללמוד, הערך כמה זמן אתה צריך כדי להשלים כל משימה, הוסף 50% להערכה שלך.
4. **קח הפסקות** – המח צריך את ההפסקות האלו כדי לגבש ולזכור את המידע. הגוף והנפש שלך זקוקים להפסקות כדי להיטען מחדש – שינוי נוף, פעילות ספורטיבית, הליכה, או מדיטציה.
5. **הימנע מריבוי משימות במקביל** – התרכז בו זמנית במשימה אחת בלבד. ריבוי משימות במקביל מפריע למוח ומפריע ללמידה.
6. **למד להגיד 'לא'** – מאד קל לקחת על עצמנו עוד ועוד – ואז אין לנו מספיק זמן ללמוד. אל תפחדו להגיד 'לא'. בחרו לדבוק ביעדים שהגדרתם לעצמכם ולתכנית שלכם, במקום להגיד 'כן' לתכניות של אחרים.

למידה מקוונת - מדריך לסטודנט