תוכנית עבודה למחנכת

עיר קשוב

תשעה חברים, תשעה כוחות של המוח. תוכנית של תשעה שבועות לחיזוק תפקודים ניהוליים אצל ילדים עם קשיי קשב וריכוז, דרך דמויות, סרטים, שירים, משחקים ודפי עבודה, ובעיקר דרך היום־יום.



למה דווקא תפקודים ניהוליים?

תפקודים ניהוליים הם קבוצת יכולות שמאפשרות לנו לעצור לפני שפועלים, להחזיק מידע בראש בזמן העבודה, לעבור בגמישות בין דרכים, לתכנן, להתחיל ולבדוק. שלושת היסודות שחוזרים במחקר הם **עיכוב**, **זיכרון עבודה** ו**גמישות מחשבתית**, ומהם נבנים תכנון, ארגון, ניהול זמן ובקרה עצמית (Diamond, 2013; Miyake et al., 2000).

הקשר לקשב: מטה־אנליזה של 83 מחקרים מצאה שלילדים עם ADHD יש, בממוצע, קשיים בינוניים בכל התפקודים הניהוליים, והחזקים ביותר בעיכוב תגובה, בערנות, בזיכרון עבודה ובתכנון. עם זאת, הקושי אינו מופיע אצל כל ילד, ולכן כדאי להכיר את הילד שמולך ולא רק את האבחנה (Willcutt et al., 2005). ברקלי (Barkley, 1997) תיאר את העיכוב כ"שער" שעליו נשענים זיכרון העבודה, ויסות הרגש והמוטיבציה, הדיבור הפנימי והתכנון. לכן בתוכנית צורי העוצר פותח, ואחריו נוחי.

מה עובד: סקירה רחבה מצאה שמשחקים, תנועה ותוכניות כיתתיות משפרים תפקודים ניהוליים אצל ילדים בגילאי 4 עד 12. התוכניות המצליחות כוללות אימון חוזר שהאתגר בו עולה בהדרגה, והילדים המתקשים ביותר מרוויחים יותר מכולם. עוד נמצא שכדאי לשלב רגש, חברה ותנועה, ולא רק "לאמן את המוח" (Diamond & Lee, 2011).

מה לא מספיק לבד: אימון ממוחשב לבד משפר בעיקר את המשימה שמתאמנים עליה. במטה־אנליזות זיכרון העבודה השתפר במבחנים, אבל ההשפעה על התנהגות הקשב בכיתה, לפי מעריכים שלא ידעו מי התאמן, הייתה מוגבלת (Melby-Lervåg & Hulme, 2013; Cortese et al., 2015). לכן המשחקים באתר הם רק נקודת פתיחה. העבודה האמיתית היא להכניס כל דמות לשגרה של הכיתה ושל הבית, עם רמזים חזותיים ומשפטים קבועים, בדיוק ברגע שבו הילד צריך אותם.

התוכנית מבוססת על ממצאי מחקר כלליים. היא לא נבדקה כתוכנית שלמה במחקר, ואינה תחליף לאבחון, לטיפול או להדרכה מקצועית.

תשעת החברים

התפקוד	הדמות	הכלי	המשפט הקבוע
עיכוב ועצירה	**צורי העוצר**	רגע של צורי	רגע! עוצרים, נושמים, בוחרים.
ויסות רגשי	**נוחי הנינוח**	בלון הנשימה	שואפים, הבלון גדל. נושפים, הסערה עפה.
קשב ומיקוד	**מוקי המיקוד**	פנס המקוד	פנס על המשימה, והשאר מחכה!
זיכרון עבודה	**זכי הזוכר**	התרמיל של זכי	אומרים, מדמינים, זוכרים!
יזימה והתחלת משימה	**ניצן היוזם**	הצעד הקטן הראשון	שלש, שתים, אחת, צומחים!
תכנון וארגון	**חוני התכנון**	מפת הדרך של חוני	קדם מתכננים, אחר כך בונים!
ניהול זמן	**דקי הדייקן**	שעון החול של דקי	כמה זמן זה לוקח? בודקים בשעון!
גמישות מחשבתית	**גומי הגמיש**	תכנית ב׳ של גומי	לא נורא, יש עוד דרך!
ניטור ובקרה עצמית	**אבודי הבודק**	זכוכית המגדלת של אבודי	לפני שגומרים, בודקים!

עקרונות עבודה

1. **קצר ובהרבה פעמים.** עדיף עשר דקות כל יום מאשר שעה פעם בשבוע.
2. **אותו משפט, אותו רמז.** כל דמות מגיעה עם משפט קבוע וכרטיס תמונה. חוזרים עליהם בכל מצב, עד שהילד אומר אותם בעצמו.
3. **ברגע האמת.** הכלי שווה הכי הרבה כשמשתמשים בו בזמן אמת: "רגע!" לפני ההפסקה, ולא רק בשיעור על צורי.
4. **מתחילים קל ומעלים לאט.** כל משחק מתחיל ברמה שהילד מצליח בה. רק אז מוסיפים פריט, צעד או מהירות.
5. **תנועה ושמחה.** שירים, ריקוד ותנועה הם חלק מהאימון, לא פרס בסופו.
6. **משבחים את המאמץ.** "ראיתי שעצרת!", "התחלת לבד!", "מצאת טעות ותיקנת!".
7. **בלי לחץ זמן לילדים שמתקשים.** במצב הנגיש באתר אין שעון, הכפתורים גדולים וכל שאלה מוקראת.
8. **שיתוף הבית.** בכל שבוע יש משפט אחד לבית, כדי שהדמות תפגוש את הילד גם שם.

מבנה מפגש קבוע (כ־35 דקות)

5 דק׳

פתיחה: שיר הדמות ותזכורת לכלי

8 דק׳

סרט או סיפור, ושיחה קצרה: מתי זה קורה לנו?

10 דק׳

משחק במסך או משחק תנועה לכל הכיתה

8 דק׳	4 דק׳
דף עבודה, ברמה המתאימה לכל ילד	סיכום: איפה נשתמש בכלי השבוע?

בשאר ימות השבוע: 5 עד 10 דקות ביום של משחק או תרגול, והכלי עצמו בכל רגע מתאים במהלך היום.

התוכנית: תשעה שבועות

הסדר נבנה כך שהכוחות הבסיסיים באים קודם: עצירה ורוגע, אחריהם קשב וזיכרון, אחריהם התחלה, תכנון וזמן, ובסוף גמישות ובדיקה עצמית שמחברות הכול. בכל שבוע ממשיכים להשתמש בכלים של השבועות הקודמים.

שבוע 1



צורי העוצר

עיכוב ועצירה

המטרה	הילד לומד "רגע" קטן בין הדחף למעשה.
מפגש פתיחה (15 דקות)	צופים בסרט של צורי, לומדים את הכלי "רגע של צורי" ואת המשפט: "רגע! עוצרים, נושמים, בוחרים.", ושרים את השיר "רגע של צורי".
פעילויות במסך (10–15 דקות)	הרמזור של צורי · רוקדים ונעצרים · רגע לפני. ביום הראשון פעילות אחת, ובימים הבאים מוסיפים.
פעילות תנועה בכיתה	"רוקדים ונעצרים" עם השיר של צורי, ו"צורי אומר" (כמו "שמעון אומר"): זזים רק כשצורי מרים דגל ירוק.
דף עבודה	שני דפים: רמה א׳ (גן, כיתה א׳, חינוך מיוחד) ורמה ב׳ (כיתות ב׳ עד ד׳).
בתוך היום־יום	לפני יציאה להפסקה, לפני שעונים ולפני שלוקחים משהו: המחנכת מרימה כרטיס אדום של צורי, והכיתה אומרת יחד "רגע!".
להורים	בבית: לפני האוכל עוצרים יחד לשנייה ואומרים "רגע של צורי", ואז מברכים.
מה מסתכלים	כמה פעמים ביום הילד עצר לבד לפני תגובה (סימון בטבלה).

שבוע 2



נוחי הנינוח

ויסות רגשי

המטרה	לזהות רגש גדול ולהשתמש בנשימת בלון כדי לחזור לעצמי.
מפגש פתיחה (15 דקות)	צופים בסרט של נוחי, לומדים את הכלי "בלון הנשימה" ואת המשפט: "שואפים, הבלון גדל. נושפים, הסערה עפה", ושרים את השיר "בלון של נשימה".
פעילויות במסך (10–15 דקות)	בלון הנשימה · מד הרגש · קופסת הרוגע. ביום הראשון פעילות אחת, ובימים הבאים מוסיפים.
פעילות תנועה בכיתה	נשימת בלון בעמידה: הידיים נפתחות כמו בלון בשאיפה ונסגרות בנשיפה. "מד הרגש" על הלוח: עד כמה הרגש גדול, 1 עד 5.
דף עבודה	שני דפים: רמה א׳ (גן, כיתה א׳, חינוך מיוחד) ורמה ב׳ (כיתות ב׳ עד ד׳).
בתוך היום־יום	אחרי כל הפסקה: שלוש נשימות בלון עם נוחי לפני שמתחילים ללמוד. פינת רוגע קבועה עם בלון ציור של נוחי.
להורים	בבית: כשיש סערה, ההורה אומר בשקט "בוא נעשה בלון של נוחי" ונושם יחד עם הילד.
מה מסתכלים	באיזו מהירות הילד נרגע אחרי כעס או תסכול, ואם הוא פונה לכלי בעצמו.

שבוע 3



מוקי המיקוד

קשב ומיקוד

המטרה	לכוון את הקשב לדבר אחד ולשים בצד את ההסחות.
מפגש פתיחה (15 דקות)	צופים בסרט של מוקי, לומדים את הכלי "פנס המקוד" ואת המשפט: "פנס על המשימה, והשאר מחכה!", ושרים את השיר "הפנס של מוקי".
פעילויות במסך (10–15 דקות)	ציד הגחליליות · האוזן הקשובה · מה השתנה?. ביום הראשון פעילות אחת, ובימים הבאים מוסיפים.
פעילות תנועה בכיתה	"האוזן הקשובה": מקשיבים ומרימים יד רק במילה שנבחרה מראש. "מה השתנה?" בכיתה: ילד אחד יוצא, משנים דבר אחד, והוא מגלה.
דף עבודה	שני דפים: רמה א׳ (גן, כיתה א׳, חינוך מיוחד) ורמה ב׳ (כיתות ב׳ עד ד׳).
בתוך היום־יום	לפני עבודה עצמית: "פנס על המשימה". מפנים את השולחן ומשאירים רק את מה שצריך. כרטיס פנס צהוב על השולחן.
להורים	בבית: בזמן שיעורי בית מכבים מסכים ומשאירים על השולחן רק את מה שצריך, עם כרטיס הפנס.
מה מסתכלים	כמה דקות הילד מצליח לעבוד ברצף לפני שהוא מוסח (מתחילים ממה שהוא יכול ומעלים לאט).

שבוע 4



זכי הזוכר

זיכרון עבודה

המטרה	להחזיק הוראה בראש: לומר בקול, לדמיין תמונה, לזכור.
מפגש פתיחה (15 דקות)	צופים בסרט של זכי, לומדים את הכלי "התרמיל של זכי" ואת המשפט: "אומרים, מדמינים, זוכרים!", ושרים את השיר "התרמיל של זכי".
פעילויות במסך (10–15 דקות)	התרמיל של זכי · מנגינת הצבעים · מה זכי עושה?. ביום הראשון פעילות אחת, ובימים הבאים מוסיפים.
פעילות תנועה בכיתה	"ארזתי תרמיל": כל ילד מוסיף דבר אחד וחוזר על כל הרשימה. "מנגינת הצבעים" בכפיים ובקפיצות.
דף עבודה	שני דפים: רמה א׳ (גן, כיתה א׳, חינוך מיוחד) ורמה ב׳ (כיתות ב׳ עד ד׳).
בתוך היום־יום	כל הוראה של שני שלבים: הילד חוזר עליה בקול לפני שהוא קם. הוראות כתובות גם בציורים על הלוח.
להורים	בבית: מבקשים שני דברים בבת אחת, והילד אומר אותם בקול כמו זכי לפני שהוא הולך.
מה מסתכלים	כמה שלבים הילד מבצע מהוראה אחת בלי תזכורת.

שבוע 5



ניצן היוזם

יזימה והתחלת משימה

המטרה	להתחיל משימה בלי לדחות: צעד קטן ראשון וספירה של 3, 2, 1.
מפגש פתיחה (15 דקות)	צופים בסרט של ניצן, לומדים את הכלי "הצעד הקטן הראשון" ואת המשפט: "שלש, שתים, אחת, צומחים!", ושרים את השיר "שלוש שתיים אחת".
פעילויות במסך (10–15 דקות)	הצעד הקטן הראשון · שיגור 3, 2, 1 · מה אומרים לעצמנו?. ביום הראשון פעילות אחת, ובימים הבאים מוסיפים.
פעילות תנועה בכיתה	"שיגור 3, 2, 1" במסך עם משימה אמיתית. ציור "עץ ההתחלות": על כל התחלה מדביקים עלה.
דף עבודה	שני דפים: רמה א׳ (גן, כיתה א׳, חינוך מיוחד) ורמה ב׳ (כיתות ב׳ עד ד׳).
בתוך היום־יום	בתחילת כל עבודה עצמית סופרים יחד "שלוש, שתיים, אחת, צומחים!", וכל ילד עושה רק את הצעד הראשון. המחנכת משבחת את ההתחלה עצמה.
להורים	בבית: בשיעורי בית שואלים "מה הצעד הקטן הראשון?", ולא "תעשה את כל השיעורים".
מה מסתכלים	כמה זמן עובר מההוראה עד שהילד מתחיל.

שבוע 6



חוני התכנון

תכנון וארגון

המטרה	לפרק מטרה לצעדים ולארגן את מה שצריך.
מפגש פתיחה (15 דקות)	צופים בסרט של חוני, לומדים את הכלי "מפת הדרך של חוני" ואת המשפט: "קדם מתכננים, אחר כך בונים!", ושרים את השיר "המפה של חוני".
פעילויות במסך (10–15 דקות)	מפת הבוקר · מה צריך? · כל דבר במקום. ביום הראשון פעילות אחת, ובימים הבאים מוסיפים.
פעילות תנועה בכיתה	"מפת הבוקר" במסך, ואחר כך בכיתה: מסדרים כרטיסי תמונה של שגרת הבוקר לפי הסדר.
דף עבודה	שני דפים: רמה א׳ (גן, כיתה א׳, חינוך מיוחד) ורמה ב׳ (כיתות ב׳ עד ד׳).
בתוך היום־יום	לפני כל משימה גדולה שואלים את שלוש השאלות של חוני: מה המטרה? מה הצעדים? מה צריך? ומציירים שלושה צעדים על הלוח. סידור תיק לפי רשימה מצוירת.
להורים	בבית: מכינים יחד את התיק בערב לפי מפת התמונות של חוני.
מה מסתכלים	האם הילד מכין לבד את מה שצריך לפני משימה.

שבוע 7



דקי הדייקן

ניהול זמן

המטרה	להרגיש את הזמן, להעריך כמה זמן לוקחת משימה, ולתעדף.
מפגש פתיחה (15 דקות)	צופים בסרט של דקי, לומדים את הכלי "שעון החול של דקי" ואת המשפט: "כמה זמן זה לוקח? בודקים בשעון!", ושרים את השיר "שעון החול".
פעילויות במסך (10–15 דקות)	קצר או ארוך? · הדקה הקסומה · מה קודם?. ביום הראשון פעילות אחת, ובימים הבאים מוסיפים.
פעילות תנועה בכיתה	"הדקה הקסומה": כולם עוצמים עיניים ונעמדים כשנדמה להם שעברה דקה. "קצר או ארוך?" עם כרטיסי פעולות.
דף עבודה	שני דפים: רמה א׳ (גן, כיתה א׳, חינוך מיוחד) ורמה ב׳ (כיתות ב׳ עד ד׳).
בתוך היום־יום	שעון חול או טיימר חזותי לכל משימה קצרה. לפני שמתחילים, כל ילד מנחש כמה זמן זה ייקח, ובסוף בודקים יחד. "קודם החשוב, אחר כך משחק".
להורים	בבית: לפני יציאה שואלים "כמה זמן זה לוקח להתארגן?" ומפעילים טיימר חזותי.
מה מסתכלים	כמה קרוב הניחוש של הילד לזמן האמיתי, והאם הוא מתחיל לתעדף לבד.

שבוע 8



גומי הגמיש

גמישות מחשבתית

המטרה	לעבור בגמישות כשמשהו משתנה: לא נורא, יש עוד דרך.
מפגש פתיחה (15 דקות)	צופים בסרט של גומי, לומדים את הכלי "תכנית ב׳ של גומי" ואת המשפט: "לא נורא, יש עוד דרך!", ושרים את השיר "יש עוד דרך".
פעילויות במסך (10–15 דקות)	המיון המתחלף · בכמה דרכים? · תוכנית ב׳. ביום הראשון פעילות אחת, ובימים הבאים מוסיפים.
פעילות תנועה בכיתה	"המיון המתחלף" במסך, ואחר כך עם קלפים אמיתיים: ממיינים לפי צבע, ואז לפי צורה. "בכמה דרכים?": כמה שימושים לכוס או לקופסה.
דף עבודה	שני דפים: רמה א׳ (גן, כיתה א׳, חינוך מיוחד) ורמה ב׳ (כיתות ב׳ עד ד׳).
בתוך היום־יום	פעם ביום המחנכת משנה משהו קטן בכוונה ומודיעה מראש, והכיתה אומרת יחד "לא נורא, יש עוד דרך!". מעברים בין שיעורים עם אות קבוע.
להורים	בבית: כשתוכנית משתנה, ההורה אומר "מה תוכנית ב׳ של גומי?" ומחפשים יחד פתרון.
מה מסתכלים	כמה זמן לוקח לילד להירגע ולהסתגל אחרי שינוי.

שבוע 9



אבודי הבודק

ניטור ובקרה עצמית

המטרה	לבדוק את העבודה, למצוא טעות ולתקן בשמחה.
מפגש פתיחה (15 דקות)	צופים בסרט של אבודי, לומדים את הכלי "זכוכית המגדלת של אבודי" ואת המשפט: "לפני שגומרים, בודקים!", ושרים את השיר "לפני שגומרים".
פעילויות במסך (10–15 דקות)	מצא את הטעות · רשימת התיק · בודקים כמו אבודי. ביום הראשון פעילות אחת, ובימים הבאים מוסיפים.
פעילות תנועה בכיתה	"מצא את הטעות" במסך, ואחר כך המחנכת כותבת על הלוח עם טעות מכוונת, והכיתה מחפשת כמו בלשים.
דף עבודה	שני דפים: רמה א׳ (גן, כיתה א׳, חינוך מיוחד) ורמה ב׳ (כיתות ב׳ עד ד׳).
בתוך היום־יום	בסוף כל דף עבודה: "עשיתי? בדקתי? תיקנתי?" כל ילד מקיף בזכוכית מגדלת מצוירת דבר אחד שבדק. טעות שנמצאה מקבלת שבח.
להורים	בבית: אחרי שיעורי בית שואלים "מה בדקת?" במקום "גמרת?".
מה מסתכלים	האם הילד חוזר לבדוק לבד לפני שהוא מגיש.

גרסה מקוצרת: שישה שבועות

שבוע 1: צורי ונוחי · שבוע 2: מוקי · שבוע 3: זכי · שבוע 4: ניצן וחוני · שבוע 5: דקי וגומי · שבוע 6: אבודי, ו"חגיגת עיר קשוב" שבה כל ילד מציג את הדמות שעוזרת לו הכי הרבה.

עיר קשוב בתוך היום

בבוקר

מפת הבוקר של חוני על הקיר. בדיקה של התיק עם אבודי.

לפני שיעור

"פנס על המשימה" של מוקי: מפנים את השולחן. "שלוש, שתיים, אחת, צומחים" של ניצן.

בזמן העבודה

הוראות קצרות שחוזרים עליהן כמו זכי. שעון החול של דקי על הלוח.

במעברים ובשינויים

"לא נורא, יש עוד דרך" של גומי. הודעה מראש על כל שינוי.

לפני הפסקה

"רגע!" של צורי לפני שיוצאים. שלוש נשימות בלון של נוחי כשחוזרים.

בסוף היום

"עשיתי? בדקתי? תיקנתי?" של אבודי, ושיתוף: באיזה כוח השתמשתי היום?

מעקב והתקדמות

בכל שבוע בחרי לכל ילד דבר אחד קטן להסתכל עליו (מופיע בכרטיס השבוע תחת "מה מסתכלים"), וסמני פעם ביום בטבלה פשוטה. בסוף כל שבוע הילד מקבל מדבקה של הדמות. בסוף התוכנית הוא מקבל "תעודת כוחות" עם תשעת החברים, ומציג איזה כוח הכי עוזר לו. כדאי לשים לב לשינוי אצל הילד עצמו לאורך זמן, ולא להשוות בין ילדים.

מקורות

"נבדק" מסמן שהממצא נקרא בעבודה זו מתוך התקציר או מתוך אתר המקור. כל מה שכתוב בתוכנית מעבר לממצאים האלה (סדר השבועות, הדמויות, המשפטים, הפעילויות, הזמנים) הוא הצעה חינוכית שלנו, ולא ממצא מחקרי.

1. Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23020641/

נבדק: הגדרת התפקודים הניהוליים והשלושה המרכזיים (עיכוב, זיכרון עבודה, גמישות).

2. Miyake, A. et al. (2000). The unity and diversity of executive functions. Cognitive Psychology, 41, 49–100.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10945922/

נבדק: מודל שלושת התפקודים (מעבר, עדכון, עיכוב).

3. Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: constructing a unifying theory of ADHD. Psychological Bulletin, 121(1), 65–94.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9000892/

נבדק (תקציר): עיכוב התנהגותי כבסיס לזיכרון עבודה, לוויסות רגש ומוטיבציה, לדיבור פנימי ולתכנון.

4. Willcutt, E. G. et al. (2005). Validity of the executive function theory of ADHD: a meta-analytic review. Biological Psychiatry, 57(11), 1336–1346.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15950006/

נבדק (תקציר): 83 מחקרים; קשיים בינוניים בכל התפקודים, החזקים ביותר בעיכוב, בערנות, בזיכרון עבודה ובתכנון; לא אצל כל הילדים.

5. Diamond, A. & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. Science, 333, 959–964.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21852486/

נבדק (תקציר): משחקים, תנועה ותוכניות כיתתיות משפרים תפקודים ניהוליים; אימון חוזר עם עלייה הדרגתית באתגר; ילדים מתקשים מרוויחים יותר; כדאי לשלב רגש, חברה ותנועה.

6. Diamond, A. et al. (2007). Preschool program improves cognitive control. Science, 318, 1387–1388.

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2174918/

נבדק (תקציר): תוכנית כיתתית בגן (Tools of the Mind) שיפרה תפקודים ניהוליים בכיתות רגילות ובעלות נמוכה.

7. Cortese, S. et al. (2015). Cognitive training for ADHD: meta-analysis of randomized controlled trials. JAACAP, 54(3), 164–174.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25721181/

נבדק (תקציר): אימון קוגניטיבי שיפר זיכרון עבודה במבחנים, אך השפעתו על תסמיני הקשב לפי מעריכים "עיוורים" מוגבלת; גישות שמטפלות בכמה תפקודים יחד נראות מבטיחות יותר.

8. Melby-Lervåg, M. & Hulme, C. (2013). Is working memory training effective? A meta-analytic review. Developmental Psychology, 49(2), 270–291.

https://eric.ed.gov/?id=EJ1007236

נבדק (תקציר): שיפור קצר טווח בזיכרון העבודה עצמו, בלי מעבר רחב למיומנויות אחרות.

9. Center on the Developing Child, Harvard University. Executive Function & Self-Regulation; Activities Guide: Enhancing and Practicing Executive Function Skills.

https://developingchild.harvard.edu/resource-guides/guide-executive-function/

נבדק: תיאור התפקודים כ"מגדל פיקוח" של המוח, ומדריך משחקים לפי גיל.

10. Dawson, P. & Guare, R. Smart but Scattered / Executive Skills (רשימת 11 המיומנויות: עיכוב, זיכרון עבודה, ויסות רגשי, גמישות, קשב מתמשך, יזימה, תכנון, ארגון, ניהול זמן, התמדה, מטה־קוגניציה).
https://www.smartbutscatteredkids.com/about/terms/

נבדק חלקית: רשימת המיומנויות מהאתר של המחברים; הספר עצמו לא נקרא בעבודה זו.