בס"ד

**הנחיות ללמידה יעילה והכנה למבחנים**

* **לפני המבחן**

1. איסוף מקורות מידע המסייעים ללמידה כגון: סיכומי שיעורים (שלי או/ו של חברים- לשם השלמת חומר או הסבר חומר שאינו מובן לי), ספרי לימוד, ביבליוגרפיה וכדו'.
2. איסוף שאלות מתוך מאגר שאלות ותשובות של מבחני בגרויות.
3. הקפדה על שינה טובה ואיכותית בפרט לפני הבחינה.
4. קימה מוקדמת במעט (כמחצית השעה, לפני הזמן הרגיל) ועריכת חזרה קצרה על החומר של הבחינה (דגש על חזרה ולא על לימוד החומר!).
5. בירור החומר שאינו מובן לי מתוך החומר הכלול בבחינה. שכן, שינון חומר מובן קל לאין ערוך לעומת שינון חומר נטול הבנה ומשמעות עבור הלומד.
6. למידה פעילה= למידה יעילה! משום כך יש צורך שהמוח "ילעס" את החומר כמה שיותר. ישנן שתי צורות לעבד את החומר במהלך הלימוד:
7. לימוד אקטיבי, שבו אנו עושים פעולה מנטאלית כלשהי על החומר, כגון: כתיבת סיכום של החומר לקראת הבחינה, מענה לשאלות על החומר הנלמד כחזרה והכנה למבחן, מרקור משפטים חשובים מתוך הטקסט וכו'.
8. לימוד פאסיבי, שגם הוא מועיל ללמידה אולם פחות מלימוד אקטיבי. לדוגמה: קריאת הטקסט שוב ושוב בעיניים, האזנה לטקסט (בזמן נסיעה, בשעת הליכה, במהלך דיווש על אופניים וכו').

**משימה מספר 1-** כתוב האם עבדת עד כה עפ"י **כל** ההנחיות הכתובות בעמוד זה? אם לא, סמן בצהוב אלו הנחיות טרם ביצעת, ונראה לך כי היית מעוניין ליישם אותן במבחנים הבאים.

**תמצית עקרונות הלמידה האקטיבית על פי סגנונות הלמידה השונים**

**סגנון חזותי – ויזואלי**

* + אתה מפיק תועלת מראיית המידע.
  + אתה מטיב לזכור חומר שקראת מאשר חומר לימודי ששמעת.
  + רשום את המידע ואל תסתמך על הקשבה בלבד.
  + השתמש בטכניקה של מיפוי : טבלאות, תרשימי זרימה, דיאגרמות המציגים את הרעיונות העיקריים והקשרים ביניהם.
* כאשר אתה מנסה להיזכר במידע עצום עיניים ונסה לשחזר את התרשימים שיצרת.
* הדגש רעיונות מרכזיים במרקר. כאשר אתה חוזר על החומר קרא הדגשים.
* להשתמש במפות עולם, גלובוס, המחשות חזותיות.
* להשתמש בסרטים: די וי די, קבצי מחשב , מצגות.

**סגנון למידה שמיעתי**

* + אתה מפיק מידע רב יותר משמיעה, הרצאה, חומר מוקלט, האזנה לעצמך.
  + אתה בד"כ זוכר את מה ששמעת או שאמרת בעצמך.
  + קרא בקול את מה שאתה לומד או הקלט והאזן לקולך- החזרה המילולית מקבעת את הדברים במוח.
  + אתה אוהב דיונים בכיתה ושיחה עם חברים- למד עם מישהו אחר.
* השתדלו לגוון בקול ולהשתמש באינטונציה.

**סגנון למידה קינסתטי תנועתי**

* נסה למצוא דרכים מעשיות ויצירתיות לחזור על המידע, ניסויים ועוד.
* כתוב מידע חדש.
* כאשר אתה קורא טקסט הנע את אצבעותיך לאורך השורות.
* הדגש מידע חשוב על ידי העברת קווים/מרקר.
* ענה על שאלות בכתב מילים קשות כתוב באוויר או על דף מספר פעמים.
* לזכירת מידע מורכב בנה טבלאות או גרפים.

**משימה מספר 2-** סמן בצהוב המלצות ללמידה שעשויות לעזור לך מתוך הרשימה הכתובה בעמוד זה. במידה שיש לך המלצות יעילות אחרות ללמידה, תוכל לרשום אותן בשורות הבאות.

* **בשעת מבחן**

1. במידה וקיים חומר שאתה חושש לשכוח, עם קבלת המבחן רשום אותו בצד ותוכל להיות פנוי לעבודה רגועה יותר.
2. ישנה הוראה לא מובנת לא להתבייש – לשאול את המורה.
3. ענה קודם כל על השאלות שהתשובה להם ידועה לך ללא מאמץ, סמן את אלו שעליהם לא ענית וחזור אליהם מאוחר יותר.
4. סיימת לפני תום זמן המבחן, נצל את הזמן שנותר לבדוק האם ענית על כל השאלות והאם ברצונך להוסיף או לשנות לתשובות.
5. הנחיות מענה לשאלות פתוחות-

יש להקיף חלקי שאלה ולמספר את החלקים. לוודא שמספר התשובות שענינו זהה למסר חלקי השאלה. באופן זה ניתן להיווכח שלא השמטנו חלק כלשהו בתשובה. כמו כן, אם נתלבט באיזו שאלה לבחור מבין מספר שאלות שאיננו יודעים את התשובות עליהן בשלמות, נוכל לראות בקלות באילו מבין השאלות אנו מסוגלים לענות על מספר רב יותר של חלקים וכך בשאלה זו לבחור.

1. שאלות אמריקאיות-

תחילה יש לקרוא רק את השאלה ולוודא שהבנו אותה כראוי. לאחר מכן, לנסות לשער מהי התשובה הנכונה. רק לבסוף, יש לבחון איזו מבין כל התשובות המוצעות היא הנכונה. אם בכל זאת איננו יודעים מהי התשובה, יש לעבוד על דרך השלילה. כלומר, למחוק תשובות שאינן נראות נכונות עד שמגיעים לתשובה שנראית הנכונה ביותר מבין כל האפשרויות המוצעות.

* הערה: יש לשים לב בעת מענה לתשובות להימנע מפזיזות! יש לקרוא היטב את ההוראות ואת השאלות ורק לאחר מכן לענות לשאלות הבחינה. יתכן, שיש שאלות או חלקי שאלות שהן בחירה וכלל אין צורך לענות עליהם.
* **אחרי הבחינה**

ניתן להפיק תועלת מהבחינה גם לאחריה ובכך להימנע מחזרה על שגיאות חוזרות ונשנות במבחנים הבאים. לפיכך, בעת קבלת טופס הבחינה בחזרה יש לקרוא את הערות המורה ולבדוק מה היו השגיאות ולהימנע מהן להבא.

**משימה מספר 3-**  סמן בצהוב 3 המלצות שנראות לך חשובות ביותר להתמודדות בשעת מבחן ועשויות לעזור לך, מתוך כל ההמלצות הכתובות בעמוד זה. במידה שיש לך המלצות נוספות לביצוע יעיל של המבחן, תוכל לרשום אותן בשורות הבאות.

**סיבות להצלחה או לקשיים בביצוע מבחנים**

**משימה מספר 4:** סמן + בעמודה המתאימה בכל שורה בטבלה

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **פעילויות שכיחות במבחנים** | **נכון** | **לא נכון** |
| 1. קראתי היטב את **הוראות** המבחן |  |  |
| 1. קראתי היטב את **שאלות** המבחן |  |  |
| 1. הבנתי את **השאלות** |  |  |
| 1. הבנתי את **ההוראות** |  |  |
| 1. למדתי את כל החומר לקראת המבחן |  |  |
| 1. הבנתי **חלק** מהחומר (ולא את כולו) |  |  |
| 1. הצלחתי לנסח את התשובה בצורה ברורה |  |  |
| 1. הספקתי לסיים את הבחינה |  |  |
| 1. שגיתי בגלל בלבול וחוסר ריכוז |  |  |
| 1. כתב היד שלי קריא, הגשתי עבודה מסודרת |  |  |
| 1. זכרתי את כל/מרבית הדברים שלמדתי (במידה שלא, לברר מדוע לא זכרתי. יתכן על רקע של blackout או חזרה מועטה ולא מספקת של החומר וכו') |  |  |
| 1. אני קורא/ת מספיק מהר |  |  |
| 1. אני כותב/ת מספיק מהר |  |  |
| 1. התייחסתי לכל הפרטים הכתובים בשאלה |  |  |
| 1. כתבתי בתשובה פרטים רלוונטיים, ולא גלשתי לפרטים שאינם רלוונטיים |  |  |
| 1. למדתי יום לפני הבחינה |  |  |
| 1. למדתי מספר ימים לפני הבחינה, וגם חזרתי על החומר ביום האחרון. |  |  |
| 1. סוג השגיאות חוזר גם במבחנים אחרים |  |  |
| 1. אני מרגיש/ה לחץ, מתח וחרדה שפוגעים בתפקוד שלי בשעת המבחן. |  |  |
| 1. אני עובד/ת בפזיזות/ אימפולסיביות וממעט/ת בהפעלת בקרה על התוצרים שלי |  |  |
| 1. למדתי לילה לפני הבחינה עד שעה מאוחרת, ולכן הייתי עייף/ה ולא מרוכז/ת בשעת הבחינה |  |  |
| 1. החסרתי חלק מהשיעורים, ולא השלמתי את החומר (או שהשלמתי באופן חלקי) |  |  |
| 1. לא היה לי את כל החומר הנדרש לבחינה |  |  |
| 1. בדקתי, תיקנתי ומחקתי את תשובותיי **פעמים רבות** במהלך הבחינה |  |  |
| 1. למדתי לבחינה בצורה אקטיבית ולא פאסיבית, כגון: כתיבה של סיכומים, הקלטה של דיונים/קריאת סיכומים, הכנת טבלאות, מצגת או כל אמצעי חזותי אחר. |  |  |
| 1. ניסיתי לענות על שאלות הנוגעות לחומר הנלמד לפני הבחינה |  |  |

**זכור!**

**איתור מקור הבעיה מהווה חצי מהפתרון.**

**הסודות להצלחה בלימודים**

1. לימוד לאורך כל השנה מקל על זכירת החומר, והינו עדיף על לימוד מהיר רק בסמוך למועד הבחינה.
2. הימנעות מפעילויות המסיחות את הדעת ומחבלות בתהליך הלמידה, וכן שמירה על סביבה נקייה, מסודרת ונטולת גירויים בשעת הלימוד (כולל התעסקות בפלאפון נייד, שימוש במחשב וכו').
3. למידה הנשענת על הבנה, משפרת ומקלה על תהליך הפנמת החומר באופן ניכר, יותר מלימוד טכני נטול הבנה.
4. יש להקפיד על הרגלי שינה בריאים, אכילת ארוחת בוקר מזינה, שתית 1.5 ליטר ביום, וכן ביצוע תרגילי ספורט.
5. תכנון זמן בצורה יעילה מאפשר חזרה על החומר מספר רב של פעמים, עד למצב שבו קיימת לשליטה מלאה בחומר הנלמד.
6. איסוף מקורות מידע המסייעים ללמידה (סיכומים, מצגות, סרטונים וכו') בשילוב איסוף שאלות מתוך מבחנים קודמים, מאפשרים לתלמיד לבדוק את רמת שליטתו בחומר הנלמד וכן מסייעים בידו להכיר לפני המבחן את סגנון השאלות עימם ידרש להתמודד.
7. למידה פעילה= למידה יעילה ! כלומר יש לבצע פעילות כלשהי על החומר כדי לשפר את איכות ההבנה והזכירה, כגון: כתיבת סיכום של החומר לקראת הבחינה, מענה לשאלות על החומר הנלמד כחזרה והכנה למבחן, מרקור משפטים חשובים מתוך הטקסט וכו'. **העיקר לא להישאר פאסיבי במהלך הלמידה!**
8. לתרגול החומר יש משמעות קריטית בתהליך זכירת החומר. לפיכך, אל תחסכו כל מאמץ בחזרה, תרגול ושינון של החומר כי **זה המפתח המרכזי להצלחתכם!**

**משימה מספר 5-**  סמן בצהוב לפחות 3 המלצות שנראות לך חשובות ביותר להצלחה במבחנים ועשויות לעזור לך, מתוך כל ההמלצות הכתובות בעמוד זה. במידה שיש לך המלצות נוספות לביצוע יעיל של המבחן, תוכל לרשום אותן בשורות הבאות.

**בהצלחה רבה בכל המבחנים!**