



המלצות לתקופת הבחינות

המחלקה לקידום
תפקודי למידה,
נגישות וסיוע רגשי
דקנט הסטודנטים

יולי 2023





המלצה- 1 לפני מבחן



זכרו- אתם לא לבד!

- הכינו טבלה של תאריכי המבחנים ורשמו האם יש ברשותכם את כל החומר. במידה ולא איך ניתן להשיג? איזה סיכומים חסרים?
- ארגון החומר של כל קורס בנפרד.
- בררו את סוג המבחן- פתוח/ אמריקאי.
- במבחן אמריקאי חשוב לזכור את הפרטים והמושגים המדויקים.
- במבחן פתוח- חשוב לזכור את החומר, לשלוף אותו ולארגנו בצורת תשובה מלאה, ניתן להיעזר במבחנים משנים קודמות.



המלצה- 2 לפני מבחן



- תכנון הוא המפתח!
- התארגנו מראש על הפחתת שעות עבודה וארגון סדר העדיפויות.
- בניית לוח חודשי- כתבו את מועדי הבחינות/עבודות ושבצו מועדי למידה.
- הציבו את הלוח במקום בולט, עשו שימוש בצבעים שונים וסמנו מטלות שכבר הסתיימו.

"תאמינו שאתם יכולים ואתם כבר בחצי הדרך" – תיאודור רוזוולט



המלצה- 3 לפני מבחן

- חישובו על תחושותיכם בסיום תקופת הבחינות כמקור לגיוס מוטיבציה.
- גייסו תמיכה של חברים ומשפחה ושתפו בלחץ ועומס שאתם חווים אל תישארו עם תחושות אלו לבד.
- דאגו לסביבת לימודים מסודרת ונקייה- סדר בחוץ מסייע לסדר בראש.
- חישובו איזה סביבת לימודים מטיבה עבורכם- מחוץ לבית, בספרייה, עם חברים, לבד, מוזיקה, שקט ועוד.



"אני חושש מכישלון, אבל אני לא נותן לזה לעצור בעדי. לפעמים אתה פשוט צריך לעשות את זה או שזה פשוט לא קורה" - מארק קובני



המלצה - 4 לפני מבחן

- למידה איכותית היא למידה בדרכים מגוונות- שמיעתית / חזותית, סיכום בדרך גרפית ועוד. גוון את דרכי הלמידה- סיכום בעל פה לחבר, שמיעת הרצאות, שרטוט תרשים זרימה וכו'.
- למידה אקטיבית- מסייעת ללמידה הקפידו על תרגול שיגביר את הבנת החומר.
- במהלך הלמידה היו קשובים לעצמכם- היו מודעים למה אתם זקוקים? מה יסייע לכם? מה יתמוך בכם?
- חשוב לשמור על תזונה בריאה והפוגות בלמידה ועל פעילויות שמשחררות את הראש והנפש- צאו להליכה/ עשו ספורט.



"הפסיקו לפחד ממה שיכול להשתבש וחשבו על מה שיכול להצליח"



המלצה - 5 מחשבות...

הלחץ בתקופה זו מביא איתו גם קולות מחלישים המערערים את הביטחון.

- זכרו- אנחנו לא נמצאים במלחמה עם הקולות המחלישים ויש לנו יכולת לשים אותם בצד ולפעול ביחד איתם! ללמוד למבחן למרות הקול שאומר לכם שאולי תכשלו במבחן. לדעת שאתם הרבה יותר חזקים מ"הקול הקטן".
- הקולות המחלישים פוחתים, מול הנחישות שלכם ומול למידה מסודרת ומאורגנת.
- אמרו לעצמכם ושננו- אני מסוגל!, אני יכולה!, אני אלמד טוב למבחן ואצליח!!

"עשה מה שאתה יכול, היכן שאתה נמצא, ועם מה שיש לך" – טדי רוזוולט.





המלצה- 6 ביום ובזמן מבחן

- הקפידו על הגעה למבחן לפני הזמן- עם כל הציווד הנדרש, כולל אוכל, שתייה, מחשבון, אישור נבחן וכו'.
- בדקו האם מתאים לכם להיות לבד, בשקט או עם חברים?
- אפשר למצוא מקום שקט ולעשות נשימות עמוקות המרגיעות ומפחיתות חרדה.
- בזמן המבחן אל תבזבזו זמן על שאלות שאתם לא יודעים והן שוות מעט נקודות, התחילו משאלות שאתם יודעים.
- בזמן הקריאה מומלץ להדגיש מילות הוראה כגון- **הסבר**, **ציין**, **זהה** התייחסו לכל אחת מהמילים בתשובתכם.
- בקרה- בסיום המבחן קראו אותו שוב ובדקו את עצמכם.



"המקום היחיד שבו הצלחה באה לפני עבודה הוא במילון" - וידאל ששון.



המלצה- 7 בזמן מבחן

- נהלו נכון את הזמן- הקדישו זמן לקריאת השאלות הן המפתח לתשובה, לאחר מכן כתבו/בחרו את התשובה ועשו בקרה בסיום.
- קראו קריאה ראשונית את כל המבחן כדי שתוכלו לתכנן את זמנכם.
- התחילו משאלות עם ניקוד גבוה או שאלות שאתם יודעים היטב את התשובה.
- אל תתעכבו על שאלות קשות.
- במבחן פתוח- כתבו בדף טיוטה את כל מה שאתם יודעים על הנושא.
- כתבו על דף טיוטה שלד תשובה, הקפידו על מבנה של פתיחה, גוף, סיכום.
- השתמשו במילות חיבור כגון: בנוסף, ביחד עם זאת, בניגוד ל, אף על פי כן.

"אם משהו חשוב לך מספיק, גם אם הסיכויים הם נגדך, אתה עדיין צריך לעשות את זה" – אלון מאסק





**אנו מאמינים ביכולות של כל אחד ואחת
מכם לעבור את התקופה המאתגרת
ונמצאים בשבילכם לכל צורך וקבלת סיוע**

**דקנט הסטודנטים בניין 6 קומה 2
יצירת קשר- תחנת המידע (דקנט סיוע ונגישות)
בטלפון- 046423449**

**בהצלחה!
צוות המחלקה לקידום תפקודי למידה, נגישות וסיוע רגשי**