**טיפים להצלחה במבחנים**

*ברשימה זו דרכים והמלצות שונות ללמידה יעילה לקראת בחינה.*

*מומלץ לנסות דרכים שונות עד לבחירת הדרך הנוחה והמתאימה לכם, כזו שתוביל אתכם להצלחות.*

**תכנון זמן לקראת בחינה**

הקפידו לא להשאיר את כל חומר הלימוד ליום לפני המבחן וחלקו את הלמידה ל"מנות" לאורך זמן - התחילו ללמוד כשבוע לפני הבחינה וחלקו את החומר לנושאים ולימים.

מומלץ מאוד להכין **טבלת תכנון** הכוללת שלוש עמודות: עמודה של יום, עמודה של שעות ועמודה של חומר. ניתן להוסיף עמודה של CHECK שבה אתם תסמנו V אחרי כל יום שתלמדו. עוד מומלץ להוסיף לטבלה משפט השראה, כזה שממריץ אתכם לעשייה כמו "אני חכם – אני יכול", "בהצלחה לי" או "עוד עשרה מבחנים עד לסוף השנה..." - כל אחד ומה שמתאים לו.

**עמודת יום ושעות** - איך תדעו כמה זמן להקדיש ללמידה או לתרגול בכל יום? כל אחד מכם מודע לעצמו: עבור אחד יתאימו 4 שעות ביום ועבור אחר יתאימו שעתיים. מספר השעות שתגבילו לעצמכם ישפיע על מספר ימי הלמידה שעליכם להיערך להם – ככל שתקצו יותר שעות חזרה ביום, פירושן פחות ימי לימוד. פעלו בשיקול דעת ובכנות מול עצמכם, אתם האחראים ללמידה שלכם.

השאלות הבאות יוכלו לסייע לכם לקבוע את אורך הזמן שמתאים לכם ללמידה ולתרגול:

1. האם לוקח לך הרבה זמן לקלוט את החומר/לפתור תרגיל?

2. האם הקשבת בכיתה ויש לך ידע בנושא הבחינה או שאתה צריך ללמוד מההתחלה?

3. כמה המקצוע באמת חשוב לך?

4. כמה זמן אתה יכול לשבת ביום ללמוד/לתרגל?

**ללמוד לבחינה – זיכרון ושליפה**

**"הבעיה שלי שבמבחנים אני לא יודעת "לחפור...", "אני לא מצליח לזכור את כל החומר...**"

**איך עונים על תשובה מבלי להחסיר פרטים קטנים?**

**רכיבי הזיכרון:**

**קידוד** – קליטת מידע ועיבודו. ככל שהמידע מקושר עם משמעויות רבות יותר, קל יותר לזכור אותו.

**אחסון** – אחסון המידע בזיכרון לטווח ארוך. יש לכך טכניקות שונות, הבולטת בהן היא השינון.

**שליפה** – העברת הזיכרון מהטווח הארוך לזיכרון עבודה. הקשר הוא אחת הדרכים לשליפה יעלה.

בזמן בחינה אתם נדרשים לשלוף מידע מהזיכרון במוח, ותתפלאו שהמוח שלכם מסוגל להכיל מידע רב מאוד.

פעמים רבות מדמים את המוח האנושי לארון מרובה מדפים ומגירות, שבתוכן יש תיקיות. בתוך ה"תיקיות" מצוי כל הידע והמידע מהם מורכב הזיכרון שלנו. ה"תיקיות" שנמצאות בחלק התחתון של הארון, שאליו קל יותר להגיע, מכילות את הזיכרון שלנו לטווח ארוך.

מה יוכל לסייע לכם לשלוף את ה"תיקיה" המתאימה בזמן בחינה?

**שינון** – שינון החומר הוא אחד הכלים שיכולים לסייע לכם: שינון מאפשר רמה גבוהה של אוטומציה המתבטאת בביצוע במהירות וזאת באמצעות תבניות, הנחיות ברורות או זיהוי מילים מנחות. יחד עם זאת, עדיין מדובר בלקיחת סיכון: הסחות דעת שונות בעת הבחינה עצמה יכולות לגרום "לתיקיית" המידע לעבור ממקומה מתחתית הארון לחלקו העליון. השתדלו לא לשנן אלא ללמוד באופן **סיפורי** את החומר.

**למידה באופן "סיפורי"** - השתדלו שלא להתייחס לחומר הלימוד כעל אסופה של מילים ומשפטים שהצטברו אצלכם במחברות במשך השנים האחרונות, אלא כעל סיפורים על אנשים ומקומות, בסיטואציות מסוימות, בזמן מסוים.

**עריכת תוכן עניינים** – על מנת לחזק את הזיכרון, ערכו מעין "תוכן עניינים" לחומר הבחינה: חלקו את החומר לנושאים וציינו 3-5 נקודות מרכזיות לכל נושא. הסדר הכתוב יסייע לכם לעשות גם "סדר בראש".

**סיכום** **בכתב** – הקפידו לסכם בכתב את חומר הבחינה במילים שלכם ולהימנע מהעתקה מהספר/המחברת או כל מקור אחר.

**סיכום בעל פה** – בתום קריאה או סיכום כתוב של חומר הלימוד, חזרו בעל פה וספרו לעצמכם מה שהבנתם. לאחר מכן, ערכו השוואה בין מה שקראתם/כתבתם לבן מה שסיפרתם והשלימו את החסר. בדרך זו, גם החלקים שאמרתם בעל-פה וגם החלקים שהחסרתם ישמרו בזיכרון ולא תשכחו את רובם.

**ספרו לאחרים** – אחד הכלים היעילים ללמידה הוא לספר את החומר למישהו אחר. כך, גם אתם וגם המאזין, תוכלו להרוויח תרגול נוסף.

**שאילת שאלות –** בתום לימוד של כל אחת מיחידות התוכן, כפי שהגדרתם לעצמכם בכל יום, שאלו עצמכם שאלות רלוונטיות והשיבו עליהן. מומלץ ורצוי להתמודד עם שאלות חזרה שניתנו בכיתה או שאלות בגרות.

**"נוטריקון", קידוד החומר לראשי תיבות** - הכנסת מושגי המפתח של התוכן הנדרש לתוך ראשי תיבות שניתן

לקודדם ולשלפם במהירות. שליפת מילת קוד אחת גוררת שליפה של כל המידע וכך האסטרטגיה מונעת עומס על הזיכרון. כך למשל, כיצד זוכרים מה מכילה האקספוזיציה? מזד"ה – מקום, זמן, דמויות, התרחשות.

**כלים נוספים** שיכולים לסייע הם מספור הסעיפים, בניית תרשים או כל היצג ויזואלי אחר, הקלטה והאזנה להקלטה וכן צפייה בשיעורים באינטרנט – כל אחד וסגנון הלמידה המתאים לו.

**רגע לפני הבחינה**

מומלץ לנוח ולישון טוב לילה לפני הבחינה. למידה לתוך הלילה לא תוסיף והיא אף עלולה להזיק ולהגביר את הלחץ. תנו לחומר לשקוע ולחלחל ואז תוכלו לשלוף אותו ביתר קלות בבחינה עצמה.

**התמודדות מיטבית עם הבחינה**

ניתן להתמודד עם אתגרי הבחינה על ידי תרגול מקדים בכיתה:

**קריאת הוראות** – יש לקרא בעיון את ההוראות המופיעות בתחילת כל פרק.

**פיצוח שאלה** – יש לקרא כל שאלה בעיון רב ו"לפצח" אותה, כלומר לזהות ולסמן מילות שאלה, מילות הוראה ואת נושא השאלה. בבדיקה, וודאו כי עניתם על כל החלקים.

**בחירת שאלה** – מומלץ לעבור בקריאה מרפרפת על כל השאלון ולסמן את השאלות שברצונכם לענות עליהן. בנוסף, רצוי לכתוב לצד כל שאלה, בנקודות "מה אני יודע על הנושא" ולבחור בשאלה שרשימת הנקודות שלה גבוהה ומעידה על שליטה גדולה יותר בתוכן.

**כתיבת תשובה** – בתשובתכם, שכנעו את הבוחן שאתם שולטים בתכנים: העמיקו, פרטו, הסבירו והדגימו. דייקו בדרישות השאלה - התמקדות בדרישות מלמדת על יכולת הבנה גבוהה.

**הקפידו על מבנה תשובה בהתאם לתחום הדעת**, כך למשל, בספרות:

יש לפתוח את התשובה במספר משפטי פתיחה, שיהוו הקדמה ליצירה אליה אתם מתייחסים בתשובתכם.

בשלב השני, יש להתמקד בדרישות השאלה. אם היא כוללת מספר עניינים אנו עליהם אחד לאחד לפי סדר הגיוני. עיקר התשובה חייב לכלול הסברים, נימוקים לדבריכם ודוגמאות. אם אתם עונים על שאלה הקשורה בשיר חובה, עליכם לשלב אמצעי עיצב (אמצעים אומנותיים).

בשלב השלישי, לאחר שסיימתם להשיב על השאלה, סיימו בדברי סיכום קצרים באורך של שניים עד שלושה משפטים, המבטאים מסקנה או הכרעה, בהתאם לדרישות השאלה.

**לא נותר אלא לאחל בהצלחה !!!**

**שרית חדד**

**יועצת ארגונית-פדגוגית**

**"שאיפה"**

**מקורות:**

<http://tipim4talmidim.blogspot.com/search/label/%D7%AA%D7%9B%D7%A0%D7%95%D7%9F%20%D7%96%D7%9E%D7%A0%D7%99%D7%9D%20%D7%A0%D7%9B%D7%95%D7%9F>טיפים לתלמידים – הצלחה בבגרות