המכללה האקדמית הדתית לחינוך
יח"ס



הכנה למבחנים

למידה למבחנים

תקופת המבחנים היא תקופה עמוסה וקשה לכל סטודנט. להלן הצעות וטיפים שיקלו עליכם את הלמידה. אין צורך לבחור את כולם, קרא את הטיפים לבד או עם חברים, ובחרו את המתאימים לכם.

יח"ס,

מרכז התמיכה לסטודנטים עם לקויות למידה



לפני הלמידה

1. וודאו שיש בידכם את כל חומר הלימוד.
2. בררו עם המרצה לגבי מבנה הבחינה.
3. אם הדבר מתאפשר, נסו להשיג בחינות קודמות של אותו מרצה.
4. **תכנון זמנים:** בהתחשב בלוח הבחינות שלכם, בנו לוח זמנים שבועי שיקל עליכם בתהליך הלמידה. את הלוח ניתן להוריד בקישור: http://kabayim.com/planner.pdf כאשר אתם מכינים את הלוח, חשוב להקפיד על:
   - ✓ סימון שעות / ימים שבהם אתם לא יכולים ללמוד.
   - ✓ סימון מטלות מוגדרות בתהליך הלמידה (קריאת חומר, ארגון מידע, מענה על שאלות ועוד....).
   - ✓ השארת מקום לפעילות פנאי וסימונה בלוח (ספורט, מפגש קצר עם חברים ועוד...).

המכללה האקדמית הדתית לחינוך
יח"ס



תהליך הלמידה

1. **תנאי הלמידה:**

- ✓ **היכן אתם אוהבים ללמוד?** חשוב לברר עם עצמכם: האם אתם מעדיפים ללמוד בבית, בבית-קפה, בספרייה, או בחוץ - על הדשא?
- ✓ **עם מי אתם מעדיפים ללמוד?** האם אתם מעדיפים ללמוד לבד או עם שותפים ללמידה?
- ✓ נסו להגדיר לכם **טווחי זמן ללמידה** על פי יכולתכם (למשל, למידה של שעתיים ולאחריה הפסקה של חצי שעה).
- ✓ סגרו את הפלאפון, את הפייסבוק, את האינטרנט והתרכזו בלמידה.
- ✓ הפסקות הן תנאי הכרחי ללמידה. נסו להיות פעילים בהפסקות (ספורט, אכילה ושתייה) ולא לעסוק שוב בפעילות קריאה וכתיבה.



2. מהלך הלמידה

א. שימוש במגוון חושים לצורך למידה

- ✓ **שימוש באמצעים חזותיים מגוונים להמחשת המידע:** השתמשו בעזרים חזותיים כמו: תמונות, צבעים, מפות, דיאגרמות ועוד.
- ✓ אם במבחן יש **נוסחאות** שעליכם לזכור, רשמו אותן על כרטיסיות, הדביקו על הקירות בבית והקפידו להביט בהן מדי פעם ולאחר מכן לעצום את העיניים ולדמיין אותן.
- ✓ **הקריאו לעצמכם את החומר והרצו אותו לעצמכם בקול רם.** הקליטו את עצמכם לומדים והאזינו להקלטה בנהיגה, ברכבת, בעת פעילות גופנית, ניקוי הבית, שטיפת כלים ועוד.
- ✓ **הליכה הלוך ושוב בחדר** בזמן החזרה על החומר מסייעת גם היא לזכירה.

ב. קריאה ראשונה של החומר - קראו את מחברת הקורס, בזמן הקריאה:

- ✓ **מרקרו את המידע החשוב ו/או כתבו בצידי הפסקאות את הנושא המרכזי** בו הן עוסקות. בעת המרקור **השתמשו בצבעים שונים** (למשל, צהוב - לרעיון מרכזי, וורוד - למושגים, ירוק - מידע ממאמרים ועוד), הצבעים יתרמו ליכולת הזכירה.
- ✓ **השתמשו ב"רמזים"** - למשל, נושאים שהוקדשו להם הרבה שיעורים, עשויים להיות בבחינה; מידע שהמרצה חזר והדגיש - עשוי להופיע בבחינה; מאמרים שדנתם בהם הרבה בקורס - עשויים להופיע בבחינה.
- ✓ **זהו את תחומי הקושי שלכם,** למדו מה התכנים שהיו לכם קשים להבנה ובלמידה השניה (ראה בהמשך) שימו דגש על תכנים אלה.
- ✓ **אם במבחן יש חלק על מאמרים** - קראו והדגישו גם את המאמרים וגם את סיכומי השעור העוסקים בהם.

ג. עיבוד שני של חומר הלימוד: המטרה - "אל תשננו, אלא תבינו, וכך תזכרו!!!" קיימות שיטות שונות ללמידה, נציג כאן כמה מהן:

- ✓ **סיכום ממזג של החומר:** בנו סיכום המבוסס על המחברת, המאמרים והמקורות הרלבנטיים לבחינה, שיכיל את כל המידע החשוב. לקראת המבחן ניתן לעבור רק על הסיכום הזה.



ארגון החומר בדרכים שונות לצורך הבנתו וזכירתו:

1. ארגון חומר בטבלה

ארגון חומר בטבלה מסייע בכל פעם שבה אתם רוצים להשוות בין פרטי מידע שונים (תיאוריות, חוקרים, מושגים, מידע ממאמרים ועוד).

דוגמאות:

ארגון מידע בלשון

סימן פיסוק	מתי משתמשים	דוגמה
נקודה (.)	בסוף משפט חיווי	הילדים ישבו בשקט בגן.
פסיק (,)	א. במשפט כולל ב. בפניה ג. ועוד....	א. יצאתי למכולת וקניתי עגבניות, מלפפונים, בשר טחון ועיתון ב. יוסי, צא מהכיתה!

ארגון והשוואה - תיאוריות חוקרים ותולדות חייהם

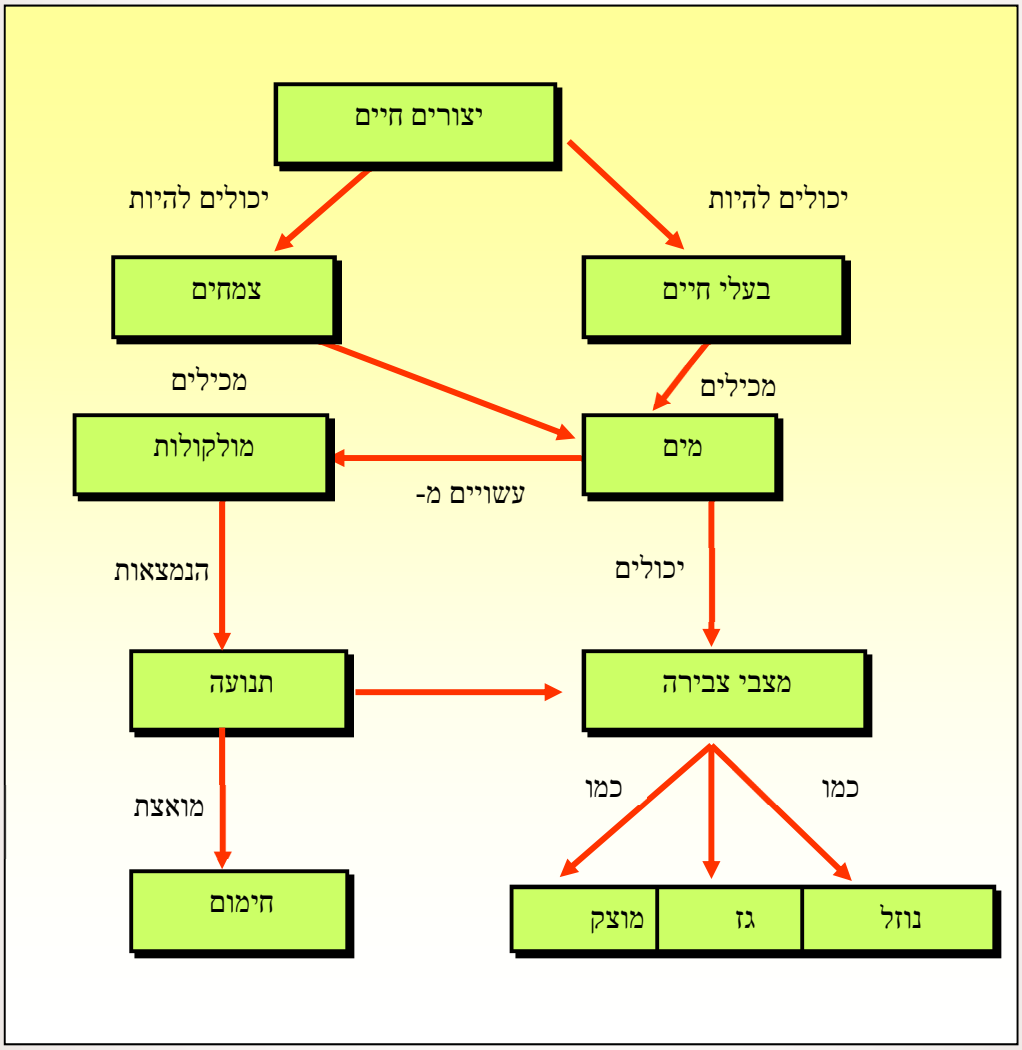
החוקר	פיאז'ה	ויגוצקי
פרטים ביוגרפיים	נולד בשווייץ, למשפחה מהמעמד הבינוני, החל את דרכו האקדמית כדוקטור לביולוגיה, בהמשך חקר את התפתחות החשיבה האנושית. מחקריו היוו את הבסיס להתפתחותהשיטה הקונסטרוקטיבית ששמה במרכז את הלומד הפעיל ורואה בלמידה תהליך אקטיבי של הבניית ידע.	נולד בביאלורוסיה, היה מורה, עסק בהוראת ספרות וגם הקים מכון לילדים בעלי צרכים מיוחדים. התקשה לפרסם מאמרים, כיוון שחי תחת משטר קומוניסטי. שינה תחום התמחותו לחינוך ופסיכולוגיה והחל ללמוד רפואה.... וכו'
דעותיהם על למידה		
פרסומים ומאמרים		

הטבלה עובדה מתוך http://portal.macam.ac.il/ArticlePage.aspx?id=1686

2. מפת מושגים או תרשים זרימה

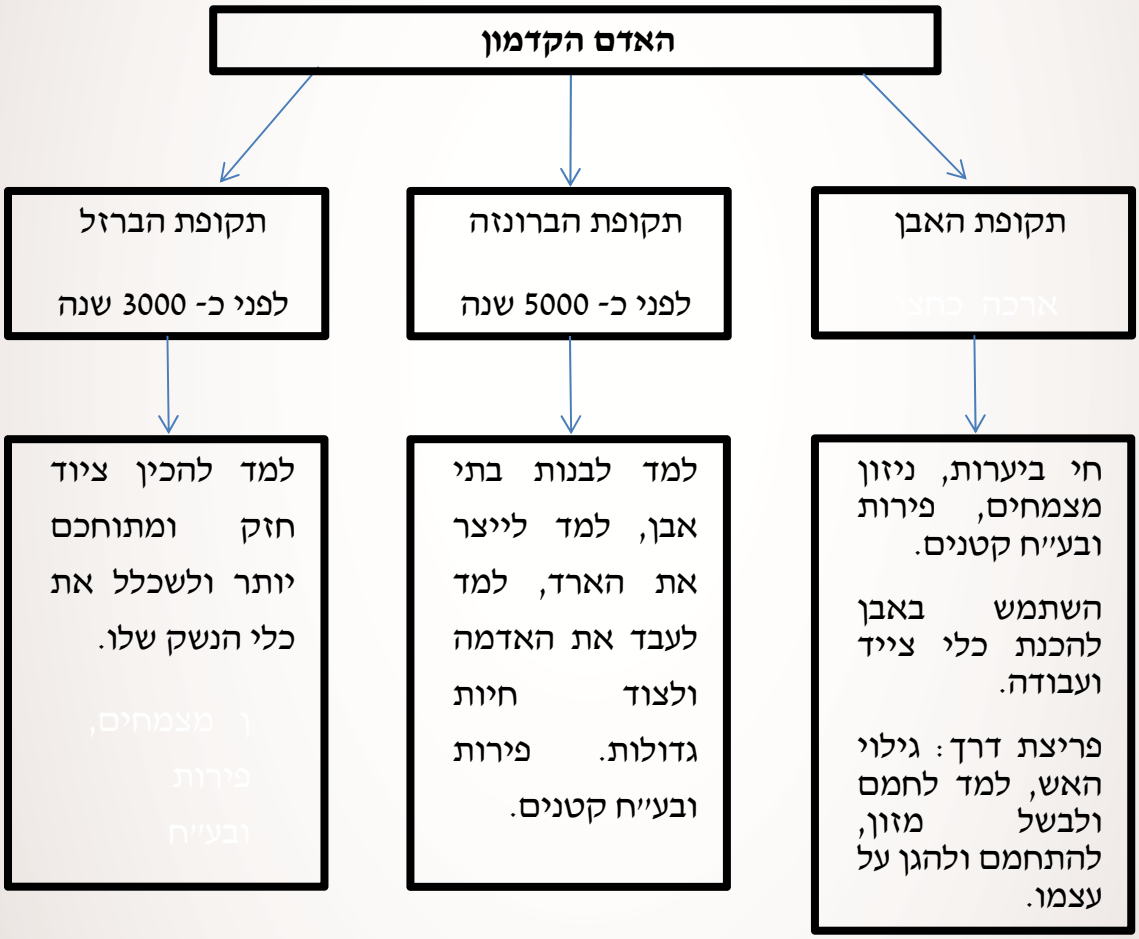
דרך טובה ללמידת חומר היא באמצעות ארגונו בתרשים, המאפשר להבין את הקשרים בין פרטי המידע השונים ואת השפעתם זה על זה. **לדוגמה:**

מיפוי מושגי - תיאור גרפי של מושגים ושל הקשרים ביניהם



מפת מושגים בביולוגיה: לקוח מתוך יעקבי, ד. מיפוי מושגים ככלי עזר בהוראת ביולוגיה, הד החינוך.

תרשים זרימה - סיכום מידע על האדם הקדמון





שאילת שאלות

דרך למידה נוספת היא שאילת שאלות על החומר ומענה עליהן בכתב או בעל-פה. לרשימת מילות שאלה והוראה בהן אפשר להיעזר ומשמעותן, ניתן להיכנס לקישור הבא... (ראה נספח של קובץ מילות הוראה ושאלה בסוף מסמך זה):

זכירת מידע הדורש שינון

לצערנו, עדיין יש סוגי מידע הדורשים שינון. לכן, מומלץ להשתמש בדרכים שונות ומגוונות כדי לזכור מידע זה:

1. המצאת סיפור קצר הכולל את המושגים.
2. חיבור ראשי תיבות הכוללים את האות הראשונה של המושגים שיש לזכור.
3. יצירת אסוציאציות בין מושגים.

ערב לפני הבחינה

אל תלמדו עד הרגע האחרון ושנו טוב בלילה.

הרגיעו את עצמכם על ידי מקלחת חמה, צפייה בסרט שאתם אוהבים.

הכינו מראש את החומר והציוד הנדרש למבחן (כלי כתיבה, חומר לימודי למבחנים עם חומר פתוח, אוכל, סווצ'ר וכו').



בבחינה עצמה

א. קראו את כל טופס הבחינה מיד עם קבלתו

- ✓ בדקו **על כמה תשובות** יש להשיב בכל סעיף.
- ✓ בדקו **מהן מילות השאלה וההוראה** בכל שאלה **ומהם הנושאים** בהם השאלה עוסקת, זה יעזור לכם להבין את השאלות וההוראות טוב יותר.
- ✓ בדקו על אילו שאלות אתם יודעים להשיב באופן הטוב ביותר וכמה נקודות הן שוות.
- ✓ **תכננו את הזמן**: למשל, הקדישו חלק ניכר מהזמן לחלק ששווה 50% ואילו למושגים הקדישו בין 5-10 דקות למושג.

ב. ביצוע הבחינה

- ✓ **התחילו עם החלק הקל של הבחינה,** כך תשיגו נקודות מיד בהתחלה, וגם תהיו בטוחים יותר בעצמכם.
- ✓ **אל "תתקעו" על שאלות.** אם אתם מתקשים לסיים שאלה, חזרו אליה מאוחר יותר.

ג. קראו שוב את טופס הבחינה והתשובות שלכם לפני ההגשה הסופית של המבחן.



ד. מענה על סוגים שונים של מבחנים.

1. מבחן אמריקאי (רב-ברירה)

- ✓ קראו את כל הוראות המבחן, התחילו בשאלות הקלות, בהן אתם שולטים.
- ✓ סמנו מילים חשובות בשאלות ובמסיחים, כמו "לא", "העיקרי", "בלבד", "פרט ל", "תמיד", "כל", "אינו", "החשוב ביותר", "הראשון".
- ✓ צמצמו את מספר המסיחים האפשריים ומחקו את התשובות הלא הגיוניות / לא נכונות - הדבר יעלה את סיכוייכם להצליח בשאלה.
- ✓ אל תקדישו יותר מאשר דקה וחצי לכל שאלה, אם לא הצלחתם בפרק זמן זה (פחות או יותר), עזבו את השאלה ועברו לשאלה הבאה. לאחר שסיימתם את כל השאלות, תוכלו לחזור אל הקשות יותר.
- ✓ כל שאלה שלא הצלחתם בשום פנים ואופן לפתור עד תום הזמן שהקצבתם - נחשו! ככל שצמצמתם את המסיחים, הסיכוי שלכם לענות נכון הוא יותר גבוה.
- ✓ השאירו לעצמכם 10 דקות בסוף המבחן כדי לעבור ולבדוק שעניתם על כל השאלות. רצוי לא לשנות תשובות שכבר עניתם עליהן - יש סיכוי גדול יותר לטעות בשינוי מאשר בסימון הראשוני!



2. מבחן שאלות פתוחות

- ✓ אם אתם חוששים לשכוח נתונים, "שפכו מידע" מיד בתחילת המבחן (רשימות, תאריכים, נוסחאות, סטטיסטיקה וכדומה) בדף האחורי של הבחינה.
- ✓ קראו את הוראות הבחינה היטב, בחרו תחילה את השאלות הקלות עבורכם ותכננו כמה זמן תקציבו עבור כל שאלה (רמת קושי, ניקוד).
- ✓ זכרו כי התשובות שלכם מוערכות על פי קריטריונים של תוכן התשובה, מבנה התשובה ומבע ולשון (השפה בה אתם משתמשים). ניתן לקרוא פירוט בדף המצורף. (ראה נספח מחוון להערכת תשובה בסוף מסמך זה).

המכללה האקדמית הדתית לחינוך
יח"ס



לחץ בחינות

- ✓ תחושת לחץ או מתח לפני בחינות ובמהלכן היא תחושה לגיטימית שקיימת אצל כל סטודנט, ברמות שונות.
- ✓ לעומת זאת, כאשר חווים חרדה מבחינה, המלווה בהזעה, דפיקות לב, פחד, שיתוק וחוסר יכולת להתמודד, חשוב לפנות לייעוץ פסיכולוגי. אם אתם חווים תחושות אלה, פנו אלינו למרכז יח"ס כדי שנפנה אתכם לגורם המתאים.

מה אפשר לעשות כדי להרגיע תחושות מתח ולחץ?

1. הרגיעו עצמכם ערב לפני המבחן במקלחת חמה, מוזיקה שאתם אוהבים, סרט או תכנית שאתם אוהבים.
2. בערב לפני המבחן וכן ביום המבחן, המנעו מהקשבה לסטודנטים אחרים, המתפארים בכמות החומר שלמדו, ובהצלחתם וכן נסו להמנע משיחות עם סטודנטים החווים לחץ כמוכם. הדבר רק ילחיץ אתכם עוד יותר ויעורר בכם רגשות שליליים.
3. תאמו ציפיות עם סביבתכם. לעיתים לחץ נובע מחשש מתגובת הסביבה לכישלון (הורים, בעל / אישה, חברים).
4. **חשיבה חיובית 1:** בסוף כל יום למידה כתבו או אמרו לעצמכם מספר משפטים המשקפים הצלחה ("למדתי היום ארבע שעות", "עניתי היום על ארבע שאלות", "למדתי היום את נושא....").
5. **חשיבה חיובית 2:** לפני הבחינה ובמהלכה, נסו להרגיע את עצמכם באמצעות דיבור עצמי: "מאוד הייתי רוצה להצליח", "אני יכול לעשות הכי טוב שאני יודע", "אין ממה לפחד, יהיה בסדר", "אפשר לתקן אם יתברר שנכשלתי", הבחינה אינה סוף העולם".
6. נסו לנשום נשימות עמוקות, על מנת להחדיר לגוף כמה שיותר חמצן. חשוב לשתות הרבה מים ולא להיות במצב של רעב.



ביבליוגרפיה

אתר "לימודים בישראל": איך ללמוד למבחן? טיפים ללמידה לבחינה, אוחזר בתאריך 18.1.2017 מתוך: http://www.student.universities-colleges.org.il/איך-ללמוד-לבחינה/

משולם, צ. ארגז כלים לצעירים- ארגון הידע, 2006.

צפריר, ח .(2004) *התמודדות מוצלחת עם בחינות*, אוחזר בתאריך 19.01.17 מתוך: *http://kabayim.com/examlearn.htm*

רוזן, א. איך ללמוד למבחנים- כל הטיפים. אוחזר בתאריך 19.01.17 מתוך: http://www.mako.co.il/study-career-study/guide/Article-44303d4450d6341006.htm

שגיא, ז. למידה למבחנים לסטודנטים עם הפרעת קשב וריכוז. אוחזר בתאריך 19.01.2017 מתוך: http://www.sagie-ls.com/אסטרטגיות-ללמידה-נכונה/

http://school.walla.co.il/articles/article/שיטות_לזכור_חומר_לבחינה



נספחים

טבלת מילות הוראה

חשוב לזכור: הכרת מילות שאלה והוראה היא תנאי להצלחה במבחן!

מילות הוראה	הסבר להוראה	מה בודק?
הוכח	יש לספק הוכחות לקביעה מסוימת. יש לבחור את הפרטים הרלבנטיים להוכחה. ההוראה דורשת ארגון מידע ובחירה של המידע הנכון. חשוב לארגן את המידע בצורה מסודרת ושיטתית עד להוכחה.	הבנה
הדגם	יש להביא דוגמאות להמחשת רעיון, תפיסה, עמדה, וכו'. הוראה זו אינה הסבר או תיאור.	הבנה
נתח	יש לפרק את הנושא למרכיבים שונים: מקום, חשיבות, תפקיד, יתרונות, מגבלות, מניעים ומאפיינים.	הבנה
חווה דעה	בהוראה זו יש להביא קודם כל תיאור, עובדות ורק לאחר מכן יש להביע עמדה.	שיפוט
מנה	בהוראה זו עליך להביא אינפורמציה הבנויה בסדר הגיוני.	ידע, הבנה
השווה	ההוראה היא עריכת השוואה בין פרטים של נושאים שונים. ההשוואה יכולה להיות של הדומה או השונה. לפעמים הקריטריונים להשוואה מופיעים בשאלה ולפעמים על הכותב להגדיר לעצמו את הקריטריונים ולפיהם להתייחס לנושא.	הבנה
מיין	סדר את הדברים וחלק אותם לפי מינם או סוגם.	הבנה
ציין	הבאת דברים בשמם ללא הסבר	ידע



הגדר	תיאור הדבר לשם זיהויו והבדלתו מדברים אחרים	ידע, הבנה
פרט	הבאת תיאור עובדות, תהליך, השתלשלות עניינים וכו'	ידע, הבנה
הסבר	מתן הבהרה, פירוש על העניין הנדון, מתן סיבות, ניתוח הפעולה.	הבנה
נמק	הסבר סיבות ומניעים בעניין הנידון	הבנה
הצג	הבאת דברים מובנים וערוכים על פי סדר הגיוני	ידע, הבנה
תאר	תיאור הפעולה / ארוע / מצב / שותפים בהם, מבלי לכתוב סיבות או תוצאות.	ידע, הבנה
בסס	הבאת הוכחות, נמוקים, דוגמאות לאמת את הנאמר	הבנה
דון	התייחסות לטענה מכל היבטיה: סיבות, תוצאות, יתרונות, חסרונות, מסקנות ופתרונות	הבנה

<u>מילות שאלה</u>

מה, מי, מדוע, היכן,

כיצד, מתי

המסמך מעובד מתוך: משולם, צ. ארגז הכלים- ארגון הידע, 2006



מחוון להערכת תשובה

תוכן	1. האם הצגתי את כל הרעיונות, העובדות והתופעות הרלבנטיות? 2. האם נתתי דוגמאות? 3. האם הבחנתי בין עיקר לטפל (כלומר, כתבתי רק את המידע החשוב הקשור לנשאל)	
מבנה	**ברמת הפיסקה**	1. האם הצגתי את הרעיון וביססתי אותו? 2. האם קישרתי בין המשפטים?
	ברמת הטקסט כולו	1. האם יש לי פתיחה וסיום? 2. האם יש קשר הגיוני רעיוני בין הפסקות השונות? 3. האם קיים קשר בין הפסקות לנושא השאלה? 4. האם קישרתי בין הפסקות באמצעות מילות קישור?
מבע ולשון	**ניסוח**	1. האם גיוונתי באוצר המילים? 2. האם השתמשתי במשלבי לשון מתאימים (כתיבה בשפה אקדמית ולא בשפת דיבור)?
	תקינות לשונית	1. קיום חוקי תחביר: • נושא / נשוא



		• משפט קצר • סדר המילים במשפט 2. קיום חוקי לשון • שמירה על התאמה בין גופים וזמנים במין ובמספר

המסמך מעובד מתוך: משולם, צ. ארגז הכלים- ארגון הידע, 2006