



סטודנטיות וסטודנטים יקרים,

תקופת הבחינות יכולה להיות מאתגרת ועמוסה עבור הסטודנטים. כדי לעזור לכם להפוך את חווית הלמידה ליעילה יותר, ריכזנו עבורכם מספר הצעות וטיפים, שיכולים לסייע לכם בהיערכות ובלמידה לקראת תקופת זו. בחרו את אלה שמתואמים להעדפות, לקשיים ולצרכים שלכם.

בהצלחה רבה!

דקנט הסטודנטים

א. אסטרטגיות לקראת הבחינה

1. התחילו מוקדם: התחילו עם הלמידה זמן רב מראש כדי למנוע עומס של הרגע האחרון. זה ישאיר לכם מספיק זמן לכסות את כל הנושאים ולשנן אותם ביסודיות.
2. אספו מידע ראשוני אודות הבחינה: בררו את תאריך הבחינה, הכירו את מבנה הבחינה, סוגי השאלות וסך הניקוד עליהן. זה יעזור לכם לתכנן נכון יותר את הלמידה.
3. רכזו את נושאי וחומרי הלימוד שלכם מראש: אספו את כל חומרי הלימוד שלכם, כמו מאמרים, מצגות, וכל משאבים נוספים. זה יחסוך לכם זמן ויהפוך את הלימוד ליעיל יותר.
4. חלקו את זה: חלקו את חומר הלימוד שלכם ליחידות קצרות והקצו זמן לכל יחידה. כך יהיה קל יותר לקלוט ולשמר מידע. הגדירו יעדים ברי השגה לכל מפגש לימוד.
5. תרגול עם בחינות קודמות: השיגו מבחנים קודמים או שאלות לדוגמה ותתאמנו בפתרון. זה יגביר את הביטחון שלכם וידגיש תחומים הדורשים יותר תשומת לב.
6. לימדו את החומר תוך שימוש בשיטות לימוד שונות: התנסו בטכניקות לימוד שונות כמו סיכום מידע, יצירת כרטיסיות, הוראת החומר למישהו אחר, האזנה לחומר מוקלט ועוד. מצאו את השיטות המתאימות לכם ביותר.
7. קחו הפסקות והירגעו: חשוב לתת לעצמכם הפסקות קבועות במהלך הלימוד כדי להטעין את המוח. עסקו בפעילויות שעוזרות לכם להירגע ולהפחית מתח, כגון יציאה לטיול, האזנה למוזיקה או תרגול תרגילי נשימה עמוקה.
8. הקפידו על אורח חיים בריא: תעדיפו את הרווחה הפיזית והנפשית שלכם. תישנו מספיק, שימרו על תזונה מאוזנת, ועשו פעילות גופנית באופן קבוע. גוף ונפש בריאים ייעלו את ביצועי הלימודים שלכם.
9. הימנעו מדחיסה של הרגע האחרון: למרות שזה עשוי להיות מפתה, דחיסה ממש לפני הבחינה אינה אסטרטגיה יעילה. זה יכול להוביל ללחץ ולבלבול. סמכו על ההכנה שעשיתם ונצלו את השעות האחרונות לסקירה מהירה או להרגעת עצבים.

ב. אסטרטגיות בזמן הבחינה

1. דאגו להגיע בזמן: הגיעו מספיק מוקדם כדי להשיג את המקום הרצוי לכם ולשבת ולהירגע, אך אל תגיעו יותר מדי מוקדם כדי שלא יהיה לכם זמן לדאוג ולהכניס עצמכם לחרדה.
2. קראו את ההוראות בקפידה: לפני תחילת הבחינה, הקדישו מספר רגעים לקריאת ההוראות ביסודיות. וודאו שאתם מבינים אותן.
3. תכננו את הזמן שלכם: העריכו במהירות את מספר השאלות והקצו זמן מתאים לכל אחת. זה יעזור לכם להבטיח שיש לכם מספיק זמן כדי להשלים את כל השאלות.
4. הדגישו פרטים מרכזיים תוך כדי קריאת השאלה: הדגישו את מילות השאלה (כגון "מי", "מה", "מתי" וכו'), מילות ההוראה (כגון "הסבר", "נמק", "השווה" וכו') או פרטים חשובים שינחו את תשובתכם. זה יבטיח שתתייחסו לכל המרכיבים הדרושים בתגובה.
5. התחילו עם מה שאתם יודעים: התחילו את הבחינה בתשובה לשאלות שאתם הכי בטוחים בהן. זה יעזור להגביר את הביטחון להמשיך הבחינה.
6. שימו לב כמה סעיפים יש בכל שאלה: לאחר שקראתם שאלה, כתבו לצידה את מספר הסעיפים שבה. כך יקטן הסיכוי שתפספסו.
7. ענו על כל השאלות: גם אם אינכם בטוחים לגבי שאלה מסוימת, נסו לענות עליה כמיטב יכולתכם. אתם עשוי להרוויח ציונים חלקיים על מתן מידע רלוונטי או הדגמת תהליך החשיבה שלכם.
8. חשבו וארגנו את מחשבותיכם לפני הכתיבה: לפני שתתחילו לכתוב, הקדישו כמה רגעים לתכנן את תשובתכם. כדאי לכתוב ראשי פרקים רלוונטיים או נושאי מפתח שאתם יכולים להתייחס אליהם בתשובתכם. התכנון המוקדם יעזור לכם ליצור תשובה ברורה ומובנית היטב.
9. הישארו רגועים ומרוכזים: זה טבעי להרגיש קצת עצבניים במהלך הבחינות, אבל נסו להישאר רגועים ושלווים. קחו נשימות עמוקות אם אתם מרגישים מוצפים והזכירו לעצמכם את ההכנה והיכולות שלכם.
10. בדקו את תשובותיכם: אם הזמן מאפשר, חזרו ובדקו את תשובותיכם לפני הגשת הבחינה. בדקו שוב אם יש שגיאות, תשובות חלקיות או שאלות שהתעלמתם מהן. בצעו תיקונים או תוספות נחוצים, במידת האפשר.

ג. אסטרטגיות לאחר הבחינה

1. חשבו על חווית הבחינה: קחו קצת זמן להרהר בחוויית הבחינה שלכם. חשבו על השאלות שנשאלו, על הדרך בה עניתם עליהן, וכיצד ניהלתם את זמנכם. הרהור על היבטים אלה יכול לעזור לכם לזהות תחומים לשיפור עבור בחינות עתידיות.
2. נתחו את טכניקות הלימוד שלכם: העריכו את טכניקות הלימוד והאסטרטגיות שלכם לקראת הבחינה. חשבו אילו שיטות היו יעילות ומה ניתן לשפר. התנסו בטכניקות לימוד שונות כדי למצוא את מה שמתאים עבורכם ביותר ובצעו התאמות לפי הצורך.
3. שמרו על חשיבה חיובית: זכרו שבחינה אחת אינה מגדירה את היכולות או הפוטנציאל שלכם. שמרו על חשיבה חיובית והשתמשו באתגרים כהזדמנות לצמיחה ולשיפור. שמרו על מוטיבציה ועל מיקוד ביעדים האקדמיים ארוכי הטווח שלכם.