מבצע "מוכן למבחן" | פנקס טיפים להישרדות פר"ח - פרויקט חונכות

הלחץ, לדוגמה: פתרון בחינות קודמות, קריאה נוספת

מאוחרת, אך גם לא מומלץ להפריז בבילוי. הפג את

לשירותים, וודא שיש לך כלי כתיבה, הכן שתיה קלה

וחטיף אנרגיה או פירות יבשים, הסח את הדעת

של חומר מוכר. לא מומלץ ללמוד חומר חדש.

2. בערב שלפני הבחינה לא מומלץ ללמוד עד שעה

3. בדקות שלפני הבחינה בצע הכנות אחרונות: לך

שלב א' – התארגנות לתהליך הלמידה שלב ב' – יום לפני המבחן 1. הקדש את היום שלפני המבחן ללמידה שתפחית את

- צעד ראשון סימון מועד המבחן.
- הכנס לתכנון את כל הפעילויות הנוספות שלך (עבודה,
 - אירועים משפחתיים, פעילויות פנאי וכד'). 4. הערך את זמן הלמידה הנדרש לכל נושא ורשום

שלב ג' – זמן המבחן – שאלות פתוחות

ההגשה.

- בתכנון מה תלמד בכל יום שריין זמן למידה עודף לכל
 - ללימוד חומר מורכב יותר, הגדר זמן להפסקות ומנוחה, שלב פעילויות שמתאימו לסגנון הלמידה שלך.

?BLACKOUT נתקעת? יש לך

- לפני שתתחיל לפתור, קרא את כל השאלות במבחן.
- הגדר זמן מענה לכל שאלה והשאר גם זמן לבדיקה לפני
 - - התחל ממענה על השאלות הקלות יותר.

 - תכנן את ראשי הפרקים לתשובה שאתה עומד לכתוב. במידה ונגמר הזמן שהגדרת ועדיין לא סיימת לענות על

השאלה, עבור לשאלה הבאה והשלם את השאלה אם

בכל שאלה, הדגש מילות שאלה והוראה.

יישאר לך זמן בסוף המבחן.

2. תוך כדי קריאה, רשום רעיונות והערות שעולים לך.

- רשום את תכנון תהליך הלמידה ביומן.
- נושא כדי שיהיה מרווח לשינויים בלתי צפויים בתוכנית. בנה תוכנית לכל יום למידה: הקדיש את 'שעות הזהב'

ממחשבות על המבחן ונשום עמוק...

המתח ולך לישון מוקדם.

עצור, שתה משהו, עבור לשאלה הבאה וחזור לשאלה הבעייתית מאוחר יותר.

מציפות אותך מחשבות שליליות?

וסמו את מה שלא.

פחות הגיוניות.

סיבה טובה.

נסה להחליף אותן במחשבות חיוביות:

זהה את המחשבה השלילית ורשום אותה

שלב ג' – זמן המבחן – שאלות סגורות (אמריקאי)

1. בקריאה ראשונה, ענה תשובות שאתה יודע בוודאות

2. בכל שאלה, הדגש מילות שאלה ושלילה.

4. אם אתה לא יודע את התשובה, נחש!

3. צמצם את התשובות על-ידי מחיקת תשובות

5. לא כדאי לשנות תשובה שסימנת, אם אין לכך

6. אם השאלה לא ברורה, כדאי לשאול את המורה.

7. לפני ההגשה, וודא שענית על כל השאלות.

- חבר משפט תשובה חיובי לכל משפט שלילי
- בכל פעם שהמחשבה השלילית עולה, חשוב על המשפט החיובי
- רשום לך משפט חיובי שאתה מתחבר אליו ומקם אותו בסביבתך, כך שתראה אותו תמיד