**צ'ק ליסט למבחנים**

**1. יום לפני המבחן:**

* השלמות אחרונות – לא להתחיל לענות על מבחנים ולקרוא חומר חדש!

להפסיק ללמוד בשעה 16:00 וללכת לעשות משהו כיף **ורגוע**.

לא לשתות אלכוהול. ללכת לישון יחסית מוקדם.

**2. ביום המבחן:**

* בבוקר

לקום בשעה סבירה אחרי שינה של לפחות 8 שעות.

לאכול ארוחת בוקר גדולה ועשירה.

לשנן דברים חשובים כמו: מושגים, כללים וכו'.

בשום פנים ואופן לא לעבור על החומר חוץ מהשורה שלמעלה ביום הבחינה.

להכין תיק עם קלמר, חטיפי אנרגיה, מים ובגדים לכל עונות השנה.

* לקראת המבחן

להגיע לפחות שעה לפני הבחינה.

למצוא את החדר.

זמן לשינונים אחרונים של המושגים והכללים. לא לדבר עם אף אחד!

20 דקות לפני תחילת הבחינה: לצאת לשירותים, לסיבוב אחרון ובעיקר לנשום אוויר.

**3. במבחן עצמו:**

* ניהול המבחן

1. ביטחון – כל החומר נלמד. כל השאלות הן בנושאים שאני יודע לענות.

2. להאט – להתחיל לאט. לקרוא טוב את השאלה.

3. בחירת שאלות – לבחור את השאלות הפשוטות בנושאים החזקים שלי.

4. פשטות – לעבוד פשוט, בלי תשובות מתחכמות.

5. מנוחה – לעשות הפסקות קצרות בין שאלות או בין סעיפים ארוכים.

6. שחרור – לדעת לשחרר. אם נתקענו בסעיף לעבור שאלה ולחזור אליו אחר כך.

**להדגיש במרקר** בכל סעיף **מה שאלו** כדי לזכור לתת תשובה סופית נכונה.

לקרוא כל שאלה **לאט**, לקרוא אותה **מספר פעמים** ובמידת הצורך לנסח מחדש בעברית פשוטה שתהיה הגיונית.

**בהצלחה!!!!**