

הילדים שלכם לומדים עכשיו לבחינות הבגרות? תראו להם את הכתבה הזו! עשר עצות מצוינות להצלחה במבחנים, מתוך הספר "הסוד בלמוד - שיטות פשוטות להצלחה בלימודים"

## 1. מתי להתחיל ללמוד למבחן?

תלוי כמובן בכמות החומר וכמה הוא קשה לכם. שרון גייזלר, מחברת הספר, מציעה להתחיל ללמוד כעשרה ימים לפני הבחינה אם מדובר בהרבה חומר, או חמישה ימים - כשמדובר בפחות. ימי השיא ללימודים הם יומיים-שלושה לפני הבחינה, כי בהם זוכרים הכי טוב את החומר.

**ואם יש שני מבחנים צמודים (יום אחד יום)?** צריך ללמוד לשניהם במקביל - כשתחילה לומדים למבחן המאוחר יותר, עוברים למוקדם יותר, ובלילה שאחרי המבחן הראשון - לומדים לשני.

**איך מתארגנים?** הכי כדאי להכין לוח מבחנים חודשי, שבו מחליטים מראש באיזה יום לומדים לאיזה מבחן.

**טיפ:** רוצים להיות הכי מאורגנים שאפשר? החליטו גם באיזה יום מהלימודים למבחן תעשו כל שלב מהמפורטים בהמשך (מתי אוספים חומר, מתי מכינים סיכום, מתי משננים, מתי מתרגלים).

## 2. קודם כל, אוספים חומר

איך בכלל מתחילים להתארגן למסה הענקית הזאת שנקראת "בחינת בגרות"? לפי גייזלר, השלב הראשון והחשוב ביותר הוא איסוף החומר - מבררים שיש בבית את כל הספרים, ושום שיעור לא חסר לכם. אם כן - משלימים שיעורים משני תלמידים שונים, ומחברים מהם סיכום משלכם.

## 3. קוראים ומסכמים

איך בדיוק מסכמים חומר לבחינה? תכירו את שירת הסטיקר ותועלותיה: קוראים ושואלים. קוראים את החומר לאט, ותוך כדי, מנסים לשאול את עצמכם: מה אתם לא מבינים? בכל מקום כזה מדביקים סטיקר (פתקית צהובה) וכותבים עליה סימן שאלה. בסוף הקריאה, ניגשים במרוכז למורה או לחבר שמבין עם כל השאלות הרלוונטיות. באותה הודמנות, מסמנים בפתקית מצבע שונה את העמודים הכי חשובים שעליהם תרצו לחזור לקראת הבחינה.

**מסכמים את החומר.** הסיכום, עד כמה שהוא מוגדר, עוזר מאוד להתכונן למבחן. למה? ראשית כי הוא עוזר לכם להכין תקציר - שהרי אי אפשר לזכור הכול. שנית, הוא מאפשר לראות את המסגרת הכללית, שלפעמים נעלמת מהעין כשיש הרבה חומר. שלישית, עצם הכתיבה עוזרת למוח שלכם לזכור את החומר.

**איך מסכמים?** עוברים נושא-נושא מהחומר לבחינה. בכל נושא מסמנים במרקר את המשפטים הכי-כי חשובים מתוך הספר ומתוך המהברת - ורק אותם. אחר כך, מכינים סיכום רק מהמשפטים שנצבעו במרקר.

**טיפ:** הקפידו שהסיכום יהיה מחולק עם כותרות, כותרות משנה, סעיפים קצרים ומספרים (כמו העצה הזאת). סיכום שכתוב כך קל יותר לקרוא ולזכור מסיכום שכתוב בצורה סיפורית.

## 4. שינון למבחן

סיכמתם? יופי, כי מעכשיו לומדים רק מהסיכומים, ועוברים בצד את הספרים והמהברות. **איך משננים?** הנה כמה טכניקות שינון שמציעה גייזלר. בדקו איזו עובדת בעבורכם הכי טוב.

**זכירת רשימות:** צריכים לזכור רשימה? סמנו מילת מפתח בכל אחד מהסעיפים ברשימה. עכשיו, שננו רק את רשימת מילות המפתח: צדו מהן סיפור, או חרוז מהן אות אחת וצדו מהאותיות מילה חדשה שתזכיר לכם את הרשימה כולה. (למשל: גורם כלכלי, גורם דתי, גורם חברתי, גורם מדיני - זוכרים "כד חב").

**יצירת תרשים.** כשהחומר מתאר תהליך שבו דבר אחד גורם לדבר אחר (למשל - תהליך יצירת הכלורופיל בצמח, או התהליך שבו פרצה מלחמה בהיסטוריה) כדאי לשרטט תרשים, שבו הגורמים קשורים זה לזה בחצים: התקוממות היהודים - הכברת כלכלי - יציאה לפעולות גרילה. כך תחסכו במילים ותזכרו טוב יותר. כשהחומר מתאר דברים שהתרחשו במשך תקופה הגוירת - יציאה להיעזר בציר זמן, שעליו משרטטות ההתפתחויות לפי הסדר.

**ארוכה, כדאי להיעזר בציר זמן, שעליו משרטטות ההתפתחויות לפי הסדר.**

**כריטיסיות.** הכי נוח כשיש לשנן מושגים חשובים. מכינים כריטיסיות קטנות. על כל כריטיסיה כותבים בצד אחד מושג ובצד השני - את הפירוש שלו.

**רואים בעיניים.** יש לכם זיכרון חזותי משובח? השתמשו בו כדי לשנן. צלמו בדמיונכם את העמוד, עצמו את העיניים ונסו לזכור: מוצאו חבר שאתם יכולים להסביר לו את החומר; רואים בעיניים. יש לכם זיכרון חזותי משובח? השתמשו בו כדי לשנן. צלמו בדמיונכם את העמוד, עצמו את העיניים ונסו לזכור: מוצאו חבר שאתם יכולים להסביר לו את החומר; רואים בעיניים.

# ושיהיה בהצלחה!

## 6. חזרה שנייה

זה השלב האחרון בהכנה למבחן. ובו אתם בודקים עד כמה שיננתם טוב. עבדו כך: קראו דף, הפכו אותו, ואז נסו לחזור בעל פה על מה שקראתם (לא מילה במילה, אבל עם כל הרעיונות). עורר אופציה היא לתת את הסיכום לבן משפחה או חבר, ולבקש ממנו לשאול אתכם שאלות מתוך החומר ולוודא שאתם עונים נכון.

המשך▶

## 5. הקדישו זמן לתרגול

גם אם שיננתם, השלב הבא חייב להיות תרגול פעיל! חפשו מבחנים קודמים, ופתרו אותם. לשאלות יש נטייה לחזור על עצמן בווריאציות שונות. איפה מוצאים שאלות קודמות? בספריית בית הספר, באינטרנט, אצל חברים מכיתות גבוהות יותר, ובחלק מהנושאים – תוכלו למצוא ספרים שמאגדים מבחנים משנים קודמות. אחרי שפתרתם שאלות בזמנכם החופשי, נסו לדמות מבחן בזמן אמיתי. כך תגלו באיזה נושאים אתם עדיין לא מספיק שולטים. רוצים עוד? כדאי מאוד. חפשו שאלות שניתנו לכם בשיעורי הבית או במבחנים במהלך השנה, וענו גם עליהן.

**מה עושים במקרה של בלק-אאוט?**  
נושמים עמוק שלוש פעמים, ומתרכזים  
רק בנשימות. אומרים לעצמכם: "זה רק  
מבחן, יהיה בסדר עוד כמה דקות!"

המשך

## 7. לחוצים מהמבחן?

זכרו שלחץ הוא לא רק שלילי: האדרנלין (אם הוא לא מוגזם) דווקא עוזר לנו להגביר ביצועים. אבל כשהלחץ מוגזם, הוא פוגע בביצועים. הגה כמה אמצעים להפחית לחץ:

הגיעו מוכנים למבחן. ככל שתרגישו מוכנים יותר, מידת הלחץ שלכם תפחת. פשוט תכננו את זמנכם נכון, כמו שתואר בעצות הקודמות!

שימו את המבחן בפרופורציה: "נכון, המבחן חשוב", כותבת גיזלר, "אבל למבחן יחיד אין השפעה גורלית ואין לו הכוח להשפיע בלעדית על עתידכם. בנוסף, מבחנים הם רק אספקט אחד של החיים".

הרחיקו גורמי לחץ. יש לכם חבר לחץ במיוחד? השתדלו להתרחק ממנו בימים שלפני הבחינה: לחץ מדבק.

דברו על זה. ספרו על הלחץ לשלכם להורים, או לחברים טובים. עצם הדיבור יכול לפרוק מתח.

הקפידו על שעות שינה. שינה טובה מאזנת את הלחץ, ואילו חוסר שעות שינה יכול להגביר אותו. לכן, דווקא בימים שלפני הבחינה לכו לישון מוקדם.

עשו ספורט. בימים שלפני המבחן עשו לעצמכם הפסקות ספורט, כמו הליכה או ריצה קלה. זה גורם לתחושה פחות מתוחה.

אמצו חשיבה חיובית. אם תאמינו בעצמכם, הסיכוי שלכם להצליח יעלה. לכן אמרו לעצמכם: "אני אצליח במבחן הזה!"

## 9. התמודדות עם בלק-אאוט

כן, גם זה יכול לקרות: אתם מגיעים לבחינה והכול נמחק מהזיכרון. מה עושים?

- א. נושמים עמוק שלוש פעמים, ומתרכזים רק בנושמות. אומרים לעצמכם: "זה רק מבחן, יהיה בסדר עוד כמה דקות!"
- ב. אם התחושה נמשכת, קראו לבוחן או למורה, אמרו שיש לכם בלק-אאוט, ושאלו האם הוא יכול לעזור בהבהרה או ברמז.
- ג. אין אפשרות לפנות לבוחן? פשוט בחרו אקראית באחת השאלות, והתחילו לכתוב משהו: העתיקו את השאלה, פרקו אותה למרכיביה, התחילו לענות מידע כללי - העיקר שתתחילו לכתוב משהו. בדרך כלל מילה תזכיר לכם מילה אחרת.
- ד. דלגו לשאלה הבאה או לזו שאחריה. לעתים תוך כדי תזכור בשאלה הקודמת.

## 10. איך עונים על שאלות במבחן?

תכנתם את הזמן, בחרתם שאלות ויצאתם מהבלק-אאוט? מעולה. עכשיו, הנה הכללים לכתיבה עצמה:

- א. הסתכלו במילות המפתח ובמושגים שסימנתם ליד כל סעיף. עכשיו, התחילו לענות כשאתם מתמקדים בעיקר - בדברים שחייבים להופיע בתשובה - ורק אם נשאר לכם זמן, המשיכו והוסיפו פרטים נוספים, חשובים פחות. אל תמרחו!
- ב. כרי לוודא שעניתם על השאלה במלואה, השתמשו בחמש השאלות: מה (במה מדובר), מי (מי גיבורי העניין), איפה (היכן זה קרה?), מתי (לפני ואחרי מה?), למה (מה הסיבות) איך (איך זה קרה?).
- ג. הדגישו במרקר או בקו מושגים עיקריים שנלמדו בשיעור. כך תפגינו ידע, ותראו למורה שכל מה שאמור להימצא בתשובה אכן נמצא בה.
- ד. השקיעו יותר מאמץ בתשובות לשאלות עם ניקוד גבוה יותר!
- ה. לא יודעים לענות על שאלת חובה או על סעיף חובה בשאלה? כתבו משהו. עדיף להרוויח 3-2 נקודות מאשר אפס נקודות. במתמטיקה אפשר לכתוב את הנוסחה הרלוונטית או הרעיון הכללי. בשאלון אמריקאי עדיף לסמן משהו מאשר לא לסמן דבר.
- ו. גמרתם לענות? אל תגישו, אלא הישארו לקרוא ולברוק את עצמכם מההתחלה: האם שכחתם סעיף? האם הבנתם את השאלה? האם יש משהו להוסיף או לתקן? תמיד עדיף להישאר בבחינה עד שהזמן נגמר, ואפילו לנח מעט בכיתה ולברוק שוב, מאשר לצאת ולגלות ששכחתם משהו חשוב.
- ז. ולסיום - ברקו שכתבתם את שמכם במקום המתאים בטופס. ■

# בהצלחה!

הספר "הסוד בללמוד" - שיטות פשוטות להצלחה בלימודים, מאת שרון גיזלר, יצא בהוצאת אוריון



צילומים: Shutterstock, אימג' בנק/GettyImages

## 8. התארגנות ראשונית במבחן

אויי, נכנסתם לכיתה, והבגרות התחילה. האם להתחיל לענות מיד? לא. לפני הכול - מארגנים את המחשבות ואת העבודה, לפי השלבים הבאים:

- א. קוראים ברפרוף את כל הטופס, עד סופו. זה לא בזבוז זמן, אלא הערכת כמות העבודה שלפניכם.
- ב. החליטו על אילו שאלות אתם עונים - אם יש אפשרות בחירה (במבחנים רבים יש) שימו לב שקראתם את כל סעיפי השאלה לפני שבחרתם בה!
- ג. תוך כדי קריאה, כתבו על טופס הבחינה כל מושג או מילה מפתח שקשור בשאלה.

**טיפ:** תוך כדי קריאה, כתבו על טופס הבחינה כל מושג או מילה מפתח שקשור בשאלה. אלו יישמשו אתכם מאוחר יותר, כשתתחילו לענות.

- ג. מחליטים כמה זמן להקדיש לכל שאלה, לפי מספר הנקודות שלה. רשמו לעצמכם ליד כל שאלה כמה זמן תקדישו לה (ולשאלה ששווה הרבה נקודות - יותר זמן; לשאלה ששווה פחות - פחות זמן). כראי לחלק את זמן הבחינה במחשבוני לזמן הנדרש לתשובה על כל שאלה!

- ד. מתכננים את סדר התשובה על השאלות. לא צריך לענות על המבחן לפי הסדר! סמנו לעצמכם את השאלות הקלות יחסית, והתחילו מהן. למה? מפני שכך תצברו נקודות בטוחות, תיכנסו לעניינים ותעלו לעצמכם את הביטחון.
- ה. לפני שמתחילים לענות על שאלה, קוראים אותה עד הסוף, ומוודאים שהבנתם בדיוק מה נדרש. אם אינכם בטוחים - קראו לבוחן ושאלו. שימו לב אם בתוך השאלה מסתתר יותר מסעיף אחד, וסמנו אותו בכוכבית: למשל - בשאלה "מנה 3 סיבות עיקריות למלחמת האזרחים בארה"ב. איזו סיבה היא המשמעותית ביותר, לדעתכם?" מסתתרים 2 סיבות - האחר, מניית הסיבות, והשני - בחירה בסיבה החשובה ונימוק.