

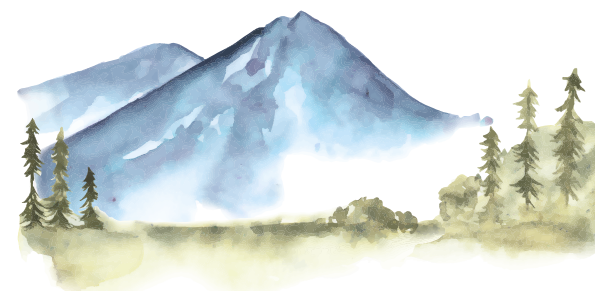
סמינר בית יעקב
**אוהל
רבקה**
לעשות רצונך חפצתי



זה צלחה

רעיונות, הגיגים ואסטרטגיות למידה
לקראת תקופת מבחנים





תלמידתי האהובה והיקרה,

מבקשת אני ממך לקרוא את מילותיו המתוקות של הרש"ר הירש (ספר חורב, פרקי התורות פ"ו):

"דע, הקדוש ברוך הוא ייעד

אותך להיוולד דווקא בתקופה שבה נולדת, בסביבה שבה באת לעולם, להורים שהולידו אותך בנסיבות מיוחדות לך, מפגיש אותך עם אנשים מסוימים, נותן לך מורים מהם תלמד וידידים להם תתחבר או תתרחק, מעניק לך כוחות גוף ונפש במידה הנדרשת לצרכך, מעמיד אותך במהלך חייך במצבים היחודיים לך. כל אלה מהווים עבורך את האמצעים הטובים ביותר כדי להגיע אל התכלית אליה נשלחת לעולם למלא את רצונו יתברך, ובהם טמונה הצלחתך".

הרש"ר הירש מדבר לכל אחת ואחת מאיתנו ומזכיר לה שיש בעולם רק "הצלחה" אמיתית אחת, והיא למלא את רצון הקדוש ברוך הוא. בתקופת מבחנים צצים אצלנו לא פעם מבחנים מסוג אחר: אני עייפה מהמבחן של אתמול ולחוצה מהמבחן של מחר, וחברה רוצה שאעשה לה טובה שאורכת זמן. האם אגיב לה בנועם או בלחץ? ועוד מבחנים מסוג זה...

הקדוש ברוך הוא לא תמיד רוצה שתוותר על כל רצון אנושי שלך,

וגם איני אומרת שאת תמיד חייבת להיעתר מיידית לכל רצון של חברה, אבל האם את עושה השתדלות? ואף אם את מסבירה שלא נוח לך, מהו השדר שאת משדרת? האם הוא נעים, חמים ועדין או לחוץ ודוקרני?

אינך בוחרת את כישרונותייך, ותקופת מבחנים לעיתים מלחיצה. כולנו חווות לעיתים אכזבות, היות שכך החיים בנויים: מאתגרים רבים שרובם אינם בשליטתנו. מה שבשליטתנו הם הגישה שלנו, **השדר והתדר שלנו**, והם המבחן העיקרי שלנו.

הציונים חשובים בהחלט. עלייך להתאמץ בעבורם כי כרגע זהו התפקיד שלך והוא הנדרש ממך בעת הזו. אבל ימות הסמינר יחלפו ויעברו מהר יותר ממה שנראה לך, ובחיים יש דברים שהם מהותיים ויש דברים שהם רגעיים. ציונים הם חשובים אך רגעיים, אופי ואישיות שנרכשים ונבנים ילוו אותך לתמיד, ולכן אני ממליצה לך להשקיע בהם מחשבה.

הכיני רשימה של שלוש תכונות טובות שהיית רוצה לרכוש, למשל: מאור פנים, דיבור בנחת, פרגון לזולת, ומדי ערב סמני וי על תכונה אחת שהיום ברוך השם התקדמת בה.

באיחולי הצלחה אמיתית ויהודית

חנה ברכה קירשנר

(מחנכת)

14. תזונה

לעיתים בעת הימצאותנו בתנועה המוח מקבל אדרנלין וכך עובד טוב יותר, לכן לפעמים לא כדאי לשנן רק בישיבה, אלא לשלב בעת השינון גם הליכה ותזונה.

15. תנועות

כשמשננים חומר יבש (כמו נוסחאות בחשבון), הדרך הכי בסיסית היא לשנן שוב ושוב; הבעיה היא שלפעמים החומר יוצא מהפה אך אינו נכנס ללב ולראש. לשם כך מומלץ להיעזר בתנועות: המציאי תנועות (ממש כמו במקהלה או בריקוד), ובשעת המבחן אפשר להיזכר בהן ואיתן בעזרת ה' יצוף גם החומר בזיכרון (מומלץ שהתנועות תהיינה קשורות לחומר).



16. קול מצחיק

לשינון בקול יש ערך, כי גם הפה פועל וגם האוזניים (ככל שיותר חושים פועלים כך בעזרת ה' החומר נטמע יותר). מעניין לדעת שלפעמים דווקא השמעת קול מצחיק, משונה, עוזרת לזכור יותר מאשר קולנו הרגיל והקבוע. משעשע - אבל זה טיפ שרבים טוענים שמסייע להם. (כללית, הומור הוא כלי המסייע ללמידה כי המח שלנו זוכר ביתר קלות דברים יוצאי דופן).

17. ממבט ציפור



הרבה אנשים זוכרים יותר טוב דברים שהם רואים "מלמעלה", מ"מבט ציפור". זה יכול להיות כל דבר: נוסחה באלגברה, מאורע בהיסטוריה או מבנה לב האדם. נסי לראות זאת מלמעלה כאילו את על מטוס או על ציפור, והדבר שברצונך ללמוד נמצא למטה. הסתכלי עליו, בדקי אותו, עייני בו, כך גדלים הסיכויים שבעזרת ה' תזכרי אותו.

18. הקטנה

זו יכולה להיות נוסחה במתמטיקה וזה יכול להיות קרב היסטורי, השתמשי בדמיוןך והקטיני את המידע שברצונך לזכור, עד שיהיה קטנטן וזעיר ככל האפשר. זה מעט מוזר, אבל מחקרים הוכיחו שפעמים רבות דברים קטנטנים זכורים טוב יותר בעזרת ה'.



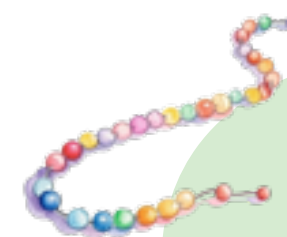
19. על המדף

דמיון הוא כלי אדיר שכדאי מאוד לרתום לטובת למידה. יש שיטה שבה מדמיינים מדף ועליו "מניחים" מילים, תמונות או מיצגים שאותם רוצים לזכור. המילים התמונות או המיצגים מונחים בסדר שמקל את הזכירה. למשל, אפשר לדמיון את כל רשימת יוצאי הדופן בתור תמונות מונחות על מדף או בתור כלי חרסינה קטנים וכך גם את הכלל בהנדסה...



20. ציור

"תמונה אחת שווה אלף מילים". לפעמים המוח זוכר תמונות טוב יותר מאשר מילים. לכן בדקי אם אפשר לצייר את החומר הנלמד. גם אם לא ניחנת בכישרון ציור, את יכולה לשרטט בקלילות ציורים קשורים לנלמד. למשל לצייר מילים שהן "יוצאי הדופן" בדקדוק. גם אם ציירת חלון (רשימת פתח דגש) ולחברתך זה נראה שציירת משאית - לא נורא, הרי המבחן הוא לא בציור, ולכן יופיו של הציור אינו רלוונטי...



גם אם אינך פזמונאית אדירה
חרוזים יכולים להוות עזרה:
כי כשהחומר למבחן עטוף וארוז
בדבר נחמד וקליל כמו חרוז,
אז במוח הוא נקלט הרבה יותר טוב
וקל יותר אותו "לשלוף" ולכתוב,
אז חרזי חרוזים הקשורים לבחינה
בע"ה זה יעזור לחומר להיטמע.

22 לשיר בלי לשנות



נסי לשיר את החומר. כן, ככה, כמות שהוא.
בלי לחרוז אותו ובלי לשנותו כלל; ממש כפי
שהוא מוגש לפניך, באותן מילים שכבר קיימות
וכתובות - שירי (על פי מנגינה המוכרת לך). זה
בטח יוצא מוזר ומשעשע... אבל האם מבחינתך
זה יעיל ומסייע לזיכרון?

23 כדאי להגיע למבחן עם:



- שני עטים, שני עפרונות מחודדים
- מחק
- פרי (עדיף בהחלט על פני שוקולד)
- פעמים רבות חושבים שלפני מבחן כדאי לאכול שוקולד, אבל זה לא מדויק: בשוקולד יש הרבה סוכר לבן. סמוך למבחן ובמהלכו לא מומלץ לאכול או לשתות דברים שיש בהם כמות גדולה מדי של סוכר לבן. נכון, הסוכר חשוב, ומיד אחרי שהוא נכנס לגוף הוא ממריץ את פעילות המוח ועוזר לריכוז, אבל כעבור זמן-מה רמת הסוכר 'נופלת', ונפילת סוכר גורמת בלבול, עייפות ואי-סדר. אז אם מדובר בבוחן קצר, הממתק יכול לעזור; אבל אם מדובר במבחן של שעה ומעלה, עדיף לשמור את השוקולד בתיק ולאכול אותו אחרי המבחן. וכדי לעזור לגוף בכל זאת בשעת המבחן כדאי לאכול פרי. גם בפירות יש סוכר, אבל מסוג כזה שנכנס לדם לאט לאט, וכך מסייע להישאר ממוקדים וערניים. אז את התפוח אכלי לפני המבחן או במהלכו, ואת השוקולד שמרי לאחר כך.
- בקבוק מים
- פריטים ספציפיים כגון סרגל, מד-זווית, מחשבון, ספר מסוים או כל דבר ייעודי שנתבקשת להגיע עמו למבחן.

24 להקשיב להוראות מטרימות:



אף על פי שברגע קבלת הבחינה יש דחף להתחיל לענות מיד, כדאי להמתין ולהקשיב: האם המורה אומרת משהו חשוב? אולי היא מודיעה שחייבים לכתוב דווקא בעט? אולי היא מציינת שחלק מהשאלות הן רשות? אולי היא נותנת טיפים טובים אחרים? שימי לב, כי שתי הדקות הללו יכולות להיות חשובות.

25 קריאת המבחן לפני מענה:



לפני שאת מתחילה לענות - עברי במהירות על כל טופס הבחינה. לרפרוף המהיר הזה יש שני יתרונות: ראשית, הוא נותן למוח זמן להתחיל להיזכר בפרטים ולהעלות אותם אל פני השטח. שנית, הוא מיידיע אותך לפני מה את עומדת ואיך כדאי לך לחלק את הזמן שלך. מצב שבו יש לנו חצי שעה ובמבחן יש עשרים שאלות, שונה ממצב שבו יש לנו שתיים ובמבחן יש עשר שאלות. עלייך לחלק את זמנך בחוכמה ולהקדיש יותר זמן לשאלות הארוכות.

26 לתכנן את הזמן:



זמן הוא עניין חשוב בבחינה. אין צורך להילחץ מכך, כי בדרך כלל המורה בונה את המבחן כך שיהיה אפשר לענות עליו בזמן המוקצב; אבל צריך לתכנן את הזמן בחוכמה, ולא להתמקד בשאלה אחת במשך חצי שעה ולהשאיר לעשרים השאלות האחרות רק רבע שעה...

קו תוכן
לימי החופשה

0733-638-620

סמינר בית יעקב
**אוהל
רבקה**
לעשות רצונך חפצתי

