

## עשרת הדיברות ללמידה נכונה

1. **הכר את עצמך** - כיצד אתה לומד? מהו סגנון הלמידה המועדף עליך? היכן ומתי אתה מעדיף ללמוד? לבד או בקבוצה?
2. **נהל את עצמך** - היה המנהל של עצמך - תכנן את הזמן באופן ריאלי (ולא אידיאלי), בצע סדרי עדיפויות, נהל את הזמן ביעילות ובצע באופן קבוע בקרה על ביצועיך והישגיך.
3. **למד באופן אקטיבי** - למידה חייבת להיות פעילה - שאל שאלות על חומר הלימוד, היה סקרן-העלה השערות וציפיות לגבי הנלמד, רשום הערות/מחשבות שלך על החומר/ההרצאה.
4. **ארגן את עצמך** - ארגון ומיון חומר הלימוד הוא המפתח לזיכרון והצלחה - למד דרכים שונים לארגון, מיון חומר הלימוד בכדי להגיע לעיבוד יעיל של המידע.
5. **גיוון וגמישות** - השתמש בשיטות שונות ובכל החושים בכדי ללמוד את החומר(הקשבה, קריאה, כתיבה, דיבור וכד')
6. **נוכחות בהרצאות** - גם אם אינך כותב, נוכחותך חשובה בכל ההרצאות, אל תפסיד שיעורים ואם הפסדת-השלם אותם מיד!
7. **מצא קבוצת לימוד טובה** - למידה בקבוצה מסייעת מאוד להפנמה ועיבוד של החומר, למיקוד ולביצוע המשימות.
8. **הכן עצמך למבחן** - למידה לתקופת הבחינות מתחילה כבר בשבוע הראשון לסמסטר. ככל שתקדים לקרוא, לסכם, לארגן את חומרי הלימוד יהיה לך קל יותר לפני הבחינות.
9. **בצע בקרה עצמית** - בדוק את עצמך באופן קבוע- מה היה טוב? מה היה לא טוב? כיצד תוכל לשפר זאת בעתיד? למד מהצלחותיך כמו מכישלונותיך-לשם כך היעזר במבחנים שביצעת.
10. **זמן לעצמך** - למד להקדיש זמן לפעילויות פנאי, השאר לעצמך "מרווח נשימה" בין הלימודים העבודה והחברה. עלייך להטעין את עצמך במהלך כל הסמסטר בכדי להגיע לבחינות בצורה האופטימלית.

מאת: רייצ'ל טומס

מנהלת מרכז לאה ונפתלי בן יהודה לטיפוח כישורי למידה

