

## עצות העוסקות בשינון ובחזרות לטובת זכירה בעל-פה עת הבחינה

1. **קבלת החלטה** – הצלחתך בבחינה הפסיכומטרית תלויה במידה רבה ביכולתך לזכור בעל פה מידע. הצעד הראשון הוא קבלת החלטה להשקיע את המאמץ הנדרש לשם הגעתך ליעד זה.
2. **נטרול מסיחים** – נטרל כל מסיח דעת העלול להפריע לך בתהליך הלמידה. דוגמאות בולטות למסיחי דעת הם טלפון נייד, טלוויזיה, מחשב, רשתות חברתיות ואפילו בני משפחה חברים ומכרים. צור לעצמך סביבת לימוד בתקופת הקורס חסרת מסיחי דעת ככל יכולתך.
3. **"מנות" קטנות** – טוב תעשה אם תלמד ב"מנות" קטנות ולא ב"מנה" אחת גדולה. לשם הדוגמה, אם תקדיש במהלך היממה 3 "מנות" בנות 20 דקות לטובת לימוד בעל פה אז תפיק תועלת רבה יותר לו תלמד ב"מנה" אחת בת 60 דקות ביממה. אגב, 20-30 דקות לכל "מנה" הוא משך זמן מומלץ על ידיו ואפקטיבי בעינינו.
4. **אסוציאציות** – בשינון אוצר מילים (בעברית ובאנגלית) טוב תעשה לו תמצא אסוציאציה למילים קשות בהן תתקל או לחילופין תחוש קושי לזכור אותן. ב"זמן אמת" האסוציאציה של אותה מילה "קשה" עשויה לסייע לך להיזכר בפירוש המילה. טוב
5. **חפש את דרכך הנכונה** – בני אדם שונים זה מזה ולכן סביר כי אין דרך אחת ללמוד בעל פה הנכונה לכולנו. התנהל בדרך הניסוי והטעייה דהיינו נסה שיטות רבות ומגוונות לרבות כרטיסיות, דיבור, שמיעה, צפייה, קריאה, לימוד עצמי, לימוד עם חבר וכדומה. סביר כי אם תשקיע מספיק מאמץ בחיפוש הדרך הנכונה עבורך תמצא אותה. ייתכן כי בעת קריאתך שורות אלו אינך יודע מהי הדרך המתאימה עבורך ולכן חפש אותה במרץ. כמו כן, ייתכן כי תגלה שעליך לגוון בהתאם לתוכן אותו תלמד בעל פה. כך למשל, ייתכן שכדי ללמוד את לוח הכפל ואת ריבועי המספרים 0-34 תלמד היטב לבדך בעוד את עושרך הלשוני בעברית תלמד היטב עם חבר.
6. **נסה ללמוד במקומות שונים** – ביתך, מכוניך, סלון ביתך, בית חברך, עת נסיעתך בתחבורה ציבורית או כל מקום אחר עשוי להתברר כמקום נוח ללמוד בו. אל תקבע מראש היכן עליך ללמוד בעל פה את התכנים הנדרשים לבחינה כי אתה עשוי להיות מופתע לחיוב אם תגוון דהיינו אם תחפש היטב את המקום הנכון בזמן הנכון.
7. **תזונה נכונה** – הקפד ככל יכולתך ובהתאם לרצונך על התנהלות תזונתית בריאה כי לבטח היא תועיל לתפקוד מוחך.
8. **שעות שינה** – סביר כי אם תקפיד לישון היטב, כך תפסק למוחר את המנוחה הנדרשת לו, תנצלו טוב יותר.
9. **תנאי לימוד** – טמפרטורה, תאורה, רעב, צמא וכדומה הם חלק מתוך תנאי הלימוד הנקבעים על ידך. הקפד ללמוד כשנעים לך, לא חם ולא קר, בתאורה טובה, תוך שלא

תהיה רעב או צמא ובכלל זה נסה להרגיש טוב בעת הלמידה. תזמן את הזמן אותו תקדיש למשימות הללו בצורה נבונה.

10. **עושר לשוני בעברית לעומת עושר לשוני באנגלית** – הבחינה דורשת ממך להעמיק יותר בפירוש של מילים בעברית מאשר של מילים באנגלית. לשון אחר, דע את הפירוש המדויק של המילים בעברית והסתפק בפירוש של המילים באנגלית. באנגלית, גם אם תדע "כמעט ב 100%" את הפירוש של המילה ולא "ב 100%" זה יספיק. בעברית, עליך לדעת את הפירוש ב 100%.