

התפתחות אישית



איך להצליח במרוץ הלימודים? מאת: אורלי נגר

טיפים להפחתת לחץ ומתח שיובילו להצלחה בבחינות.

התחלת לימודים היא תמיד רגע מרגש.

שנת הלימודים האקדמית היא שנה מלחיצה. עומס בלימודים יוצר לחץ שלעיתים לא קל להתמודד איתו.

אספנו בשבילכם מספר טיפים שיובילו אתכם להצלחה.

רגע:

קודם כל מומלץ להירגע. אין מה להיות בלחץ.

הלחץ יוצר אנדרלמוסיה במוח ומקטין את הסיכוי להצליח.

ניתן להוריד את מפלס הלחץ ע"י נשימות עמוקות והתמקדות בדברים משמחים. כאשר מחליפים מחשבה יוצרים רוגע פנימי.

ערנות:

מומלץ להתחיל ללמוד כשאתם ערניים. לאחר שינה ולפני ארוחה. מומלץ לא לאכול ארוחה כבדה לפני הלימוד, בוודאי לא לפני שתגיעו למבחן.

ארוחה כבדה מטילה עייפות שמקשה לבצע מטלות כבדרש.

ניהול זמנים והרגלים:

הציבו לעצמכם מטרות ויעדים. צרו לוח זמנים שיאפשר לכם לתכנן מראש את זמן הלמידה.

מומלץ להכין תוכנית למידה שבועית ויומית לכל תחום. ניתן לחלק משימה גדולה למשימות קטנות ובכך להפחית לחצים ולהרגיש ביטחון ותחושת מסוגלות בהתמודדות עם כל משימה.

בחרו סדר עדיפויות בין המטלות השונות.

דאגו לפינת למידה כיפית ונעימה.



התפתחות אישית



פעילות ספורטיבית:

פעילות ספורטיבית שומרת על התפקוד, מסייעת בהגברת התחושות החיוביות ומפחיתה חרדה ומחשבות שליליות. משפרת את מצב הרוח ומעניקה אנרגיה טובה לגוף ולנשמה.

תזונה:

כדי להצליח בלימודים נדרשת עירנות קליטה וריכוז. מומלץ להקפיד על ארוחת בוקר מזינה שתספק אנרגיה לגופכם. מומלץ לאכול דגנים, מגוון ירקות, פירות, שקדים ואגוזים.

לאורך היום כדאי לאכול ארוחות קטנות כדי למנוע תחושת עייפות. כמו כן מומלץ להקפיד לשתות מים לאורך היום.

הכנת מטלות הקורס:

הקפידו להכין את שיעורי הבית. הציגו שאלות במהלך השיעור שייסייעו לכם להבין את החומר טוב יותר. כתבו הערות חשובות ופיתרו מבחנים משנים קודמות. קראו מאמרים שיעשירו את הידע שלכם ויעמיקו את ההבנה של החומר. לימדו לאורך כל הסמסטר ואל תחכו לרגע האחרון שלפני הבחינה.

צורת לימוד יעילה תסייע לכם לעבור את הסמסטר בקלות ולהגיע מוכנים לבחינות.

הגעה לבחינה:



התפתחות אישית

לפני שתגיעו לבחינה, מומלץ להביא אתכם בקבוק מים, חטיף אנרגיה ופרי. לוודא שיש לכם כלי כתיבה תקינים. כשתקבלו את הבחינה, יש לקרוא בעיון את השאלות, לסמן מילות מפתח, הערות ראשונות שעולות לכם. לתכנן את זמן הבחינה, להתחיל לענות על שאלות קלות ולהתקדם לשאלות מאתגרות יותר. לפני הגשת המבחן, מומלץ לעבור על החומר ולבדוק שעניתם על כל השאלות.

במהלך הבחינה, אם נכנסים ללחץ, כדאי לנשום מספר נשימות עמוקות ולחזור לשאלות.

הנשימה מרגיעה את הלחץ ויוצרת שקט ובהירות פנימיים.

סביבת למידה:

במהלך הסמסטר כדאי לבחור סביבת למידה שתתאים לך. מקום שתוכל להתרכז בו ללא הסחות דעת. כבה את הסמרטפון או השתק התראות שיסיטו את תשומת לבך. מומלץ לבחור מספר שותפים ללמידה, איתם תוכל להתייעץ, להשלים הרצאות חסרות, לשמור על מסגרת למידה לאורך הסמסטר וגם בתקופת הבחינות ולעזור אחד לשני, לעורר מוטיבציה ברגעים מאתגרים. כדאי לגבש קבוצת לימוד של מספר סטודנטים ולהתכנס ללמידה משותפת.

שמירה על מוטיבציה בזמן לימודים.

כדאי לשמור על מוטיבציה גבוהה לאורך כל השנה. הגדר לעצמך את היעדים אותם תרצה להשיג, כמו לסיים את הקורס בציון מסוים, להצליח לפתור את כל המבחנים מהשנים הקודמות. כדאי להזכיר לעצמך מה הניע אותך ללמוד את המקצוע בו בחרת ואיזה דלתות יפתחו בפניך כשתסיים ללמוד אותו. שים לב מה גורם לך אושר והנאה. צא לבלות עם חברים ומשפחה והתמד בפעילות גופנית.

ניהול יעיל של הזמן:

מומלץ להשתמש ביומן. לשים לב למועדי בחינות. לתארכי סיום שנקבעו לביצוע משימות. תארכי הגשה של עבודות. תארכי הרשמה לבחינות. מומלץ לסמן מראש חופשות וחגים, ימי הולדת ואירועים חשובים. לפרגן לעצמך ימי מנוחה וחופשה למילוי האנרגיה.

כעת עבור למשימות ברמה היומיומית, ורשום לעצמך מה תרצה להספיק בכל יום. מומלץ בכל יום לבדוק את רמת ההספק שלך ולהעריך לימים הבאים.

הכנה להרצאות:

ככל שתהיה מוכן יותר לשיעור, כך תצליח לשמור על רמת ריכוז גבוהה.

כדאי להדפיס מראש חומר רלוונטי ואיתו להגיע לשיעור. לקרוא לעומק את החומר ולבצע סיכומים. כך תבין יותר את מערך השיעור.

מומלץ להגיע לכל ההרצאות ולצפות בסרטונים המצולמים, לבצע את כל התרגולים ולהישאר תמיד בעניינים. בנוסף מומלץ כמובן לסכם את הסיכום ולעבד אותו מחדש.



התפתחות אישית

הפסקות קצרות:

כשאנו נמצאים בלחץ ולומדים באופן אינטנסיבי ורציף מתוך רצון להספיק יותר, חשוב לעשות הפסקות קצרות כדי לחדש כוחות ולשמור בזכרון את החומר הנלמד.

עיקר וטפל:

לעיתים מתוך רצון להבין את כל החומר, אנו נוטים להתעמק בפרטים שוליים. כך מאבדים זמן לימוד יקר. זיהוי מהיר של מצבים אלה יסייע לחזור לעיקר. חשוב ללמוד פרטים מרכזיים וחשובים ורק אם נותר זמן, להתעמק ולעבור לפרטים השוליים יותר.

מכרתם ללמוד ברגע האחרון?

אם הגעתם למצב שבו נשאר לכם רק יום אחד ללמוד למבחן, כנראה שאתם לחוצים ולא יודעים כיצד תוכלו להצליח. אז קודם כל מומלץ להירגע ולהוריד את הלחץ. הלחץ מחמיר את המצב יותר. תנסו מדיטציה ותרגילי נשימה מספר דקות.

לאחר שמפלס הלחץ יורד, השלב הבא הוא איסוף החומר הרלוונטי ביותר לבחינה.

תאספו את הסיכומים שהכי רלוונטים או שתבקשו סיכומים מחברים.

תמצאו מקום שקט ללמוד בו ללא הסחות דעת וללא הפרעות. תבחרו נושאים שאתם יודעים שיופיעו בבחינה. כדאי להתייעץ עם מישהו שלמד כמו שצריך ויכול לעזור לכם לחסוך זמן.

החלק החשוב בזמן זה הוא לנסות ולהקדיש כמה שיותר זמן לתרגול וחשיפה לכמה שיותר בחינות ופתרונות.

תעבדו עם לוח זמנים מסודר. מאחר ואתם קצרים בזמן, כדאי לנצל אותו כמה שיותר חכם ונכון.

לוח הזמנים צריך לכלול תוכנית עבודה מסודרת.

ככל שתעשו עבודה טובה יותר בסיכון החומר ותתמקדו בחזרה על החומר הרלוונטי ביותר, כך הסיכויים שלכם להצליח בבחינה יעלו.

אז מאחלים לכם המון בהצלחה ותזכרו שגם אם לא כל כך הצלחתם,

תמיד ניתן לגשת למועד חדש! 😊

