

תקציר – מה כן לעשות ומה לא לעשות כדי להצליח במבחן

יום לפני המבחן

1. **כן** - לחזור ולרענן את החומר הנלמד בכל הקשור ל: אוצר מילים, סיפורים וכללים. להשקיע לא יותר משעה. אפשר גם עם המורה הפרטי או עם אחד ההורים.
לא - לשבת וללמוד את כל החומר הנלמד במשך שעות. מדוע?
א. המוח לא מסוגל ללמוד חומר של שבועות וחודשים ביום אחד.
ב. תגיעו למבחן למחרת מותשים.
2. **כן** - להתרגע מול המחשב או הטלוויזיה לשעה שעתיים, לעסוק בפעילות החביבה עליכם או סתם לשחק.
לא - להתיש את עצמכם בפעילות גופנית מאומצת או בעבודה אחרת שקיבלתם מהמורה יום לפני המבחן.
3. **כן** - ללכת לישון בזמן או אפילו מעט מוקדם יותר. **כן** - לישון לפחות 9 שעות.

ביום המבחן

1. **כן** - למצוא כמה דקות פנויות לפני שעת המבחן ולחזור על מחסן המילים או כל נושא שקשור לשינון שקיבלתם למבחן.
2. **כן** - לבדוק שיש לכם בתיק: עטים, עפרונות, מחדד ומילון אנגלי.
לא לשכוח להביא אוכל כמובן: ארוחת 10, בקבוק מים וחטיף אנרגיה!
3. **כן** - לאכול ארוחת בוקר או ארוחת עשר, לפני המבחן, תלוי בשעת המבחן.
לא - לעשות מבחן על בטן ריקה - לעולם. דווקא כאשר אנחנו דרוכים יותר ומתאמצים יותר, הגוף והמוח צריכים "דלק" יותר מתמיד.
כן - לאכול בננה, חטיף אנרגיה או כמה קוביות של שוקולד,, אם "שכחתם" לאכול תבקשו מהמורה רשות לאכול חטיף.
כן - לשטוף את הפנים במים קרים זה יעורר אתכם אתם חשים הרגשת נמנום.
4. **לא** - להתיש את עצמכם בהפסקה שלפני המבחן.
5. **כן** - לשבת במושבים 5-10 דקות לפני מועד המבחן, כדי להירגע.
לא - לאחר תחילת המבחן, וכבר להיות לחוצים!
6. **כן** - להירגע, לנשום עמוק. לא להילחץ! זה בסך הכול מבחן!
7. **כן** - להיות דרוכים. לא - להיות שאננים או מתוחים מידי.
כן - לגשת למבחן עם בטחון לא אם הרגשת פחד וחוסר בטחון.

• **זכרו: מי שיודע את החומר יצליח!**

בזמן המבחן

1. כאשר מקבלים את המבחן, לפני שמתחילים לפתור את המבחן, לעיין ברפרוף מה מכיל המבחן, כדי לדעת מה עומד לפניכם ולתכנן מה לעשות קודם.
אם יש נושא שלא קיבלתם למבחן, הכיתוב לא ברור, ההוראות לא ברורות לא להתבייש ולהפנות את תשומת לב המורה.
כן-לבצע קודם את הנושאים שנראים קלים או מה שאתם בקיאים יותר.
את הנושא הקשה להשאיר לסוף.
לא לשכוח לחזור על הקטעים שדילגתם.
2. **לא** – להתעכב על שאלה אחת יותר מידיי זמן. זה מלחיץ וגורם לאיבוד זמן יקר.
כן – לדלג על שאלה קשה מידיי, לסמן אותה ולחזור אליה מאוחר יותר.
טיפ: לעיתים קרובות יש שאלה קשה במיוחד או שאתם לא יכולים לענות עליה. אל דאגה, להרבה תלמידים יש אותה בעיה. אז תניחו לה.
אחרי שפותרים שאלה או כותבים משפט, לבדוק שוב שאין שגיאות.
3. גם אני עושה את זה.
4. **לא** –למהר ולסיים את המבחן ולהתפתות ולהצטרף לחברים בחוץ.
כן – לעבור על כול !! המבחן שוב.
5. תתפלאו לגלות שכמעט תמיד תמצאו שגיאות, קטנות או גדולות.
כן – להציץ בשעון כל 15 דקות לערך ולחשב כמה זמן נותר.
זמן יכול להשפיע על מידת ההצלחה במבחן.
לא – יתנו לכם לסיים מתי שאתם רוצים. יש מגבלת זמן!
זכרו, זמן במבחנים הוא יקר ערך!!
לפעמים מורות נותנות מבחנים קשים או ארוכים יותר. לא להתבייש ולבקש מהמורה הארכת זמן. כנראה גם תלמידים אחרים ישמחו לקבל עוד כמה דקות.
אופס! כמעט שכחתי את הלאו הכי חשוב. לא להתפתות ולבקש עזרה מחברים בזמן המבחן (הם עלולים גם להטעות אתכם), יש מורות שעוזרות (*big mistake*)
לא להתפלל או לבקש עזרה מאלוהים! תבטחו רק ביכולתכם.

אחרי המבחן

1. **כן**-לוודא שהמורה מחזירה את המבחן לא יאוחר משבועיים.
2. **כן**-לבדוק את המבחן עם המורה בכיתה, עם המורה הפרטי או עם ההורים.
מבחן עושים לא רק בשביל הציון, אלא כדי לבדוק את מידת התקדמותכם וללמוד מהשגיאות, אם עשיתם כאלו.
3. אם קיבלתם ציון טוב, "תטפחו על עצמכם על השכם", זה ייתן לכם מוטיבציה להמשיך לעבוד. מצד שני, אל "תנוחו על זרי הדפנה". להמשיך לעבוד!
אם קיבלתם ציון לא טוב. לא להתייאש. זה צריך להדליק אצלכם "נורה אדומה".
כן –תמשיכו לעבוד ולתקן את הנקודות החלשות.

אז שיהיה לכם בהצלחה

עוזי גולן

מאמר זה הוא תקציר ממאמר יותר מורחב שכתבתי " כיצד להצליח במבחן באנגלית".