

הסמסטר הנוכחי מזמן לכולנו אתגרים משמעותיים. אתם וודאי חווים למידה מסוג אחר שדורשת מכם התארגנות שונה לחלוטין. המאמץ כולל שליטה בטכנולוגיה, התמודדות עם פורמטים אחרים ללמידה, עם חלוקה אחרת של לוח הזמנים ומעקב אחריו, וכמובן התמודדות עם מטלות הלמידה שמזמנות אתגרים חדשים. באופן עקרוני, ברור כי המאמץ הוא מרכיב חיוני בלמידה, אבל נשאלת השאלה כיצד למקד את המאמץ באסטרטגיות שאכן יקדמו את הלמידה. ריכזנו עבורכם את האסטרטגיות שכדאי להתמקד בהן: לא מדובר בטריקים, אלא בשיטות שצריך להשקיע וליישם- חשוב לזכור שהדרך שבה אתם בוחרים לעבד את החומר הנלמד היא לעיתים המרכיב הקריטי ביותר להצלחה.

ארגון הזמן ומציאת תמיכה ועזרה

1. **ארגנו לכם מערכת שעות שבועית ללמידה ופרסו אותה לפי ימים ושעות** - רשמו את זמני השיעורים החיים בכל קורס, ובנוסף קבעו שעות מוגדרות לתרגול וביצוע המטלות בכל אחד מהקורסים. כדאי מאוד לסמן את תאריכי ההגשה של כל מטלה.
2. **בהעדר מידע חשוב לארגון לוח הזמנים, לגבי ידע קודם דרוש או מדע חיוני אחר החשוב ללמידה** – נצלו את ערוצי התקשורת כדי לבקש את המידע החסר מהמרצה ו\או מצוות ההוראה. הקפידו לשאול שאלות בצורה ממוקדת מטרה ומכבדת – זכרו שגם המרצים עובדים סביב השעון כדי להתאים את הקורסים לפורמטים החדשים ובמצב כזה טבעי שדברים מתעדכנים תוך כדי תנועה.
3. **העזרו בחברים ללימודים** – עשו שימוש מיטבי בפורומים הקיימים באתרי הקורסים ב-Moodle ובערוצי תקשורת אלטרנטיביים (WhatsApp, Facebook). ללמידה חברתית יתרונות רבים שחשוב לנצל גם בזמנים של ריחוק חברתי: שאילת שאלות ומתן תשובות הן דרכים יעילות ביותר ללמידה (ראו עוד להלן).
4. **כשאתם מתיישבים ללמוד** – למדו לפי פרקי זמן שקבעתם מראש וקחו הפסקות יזומות. ארגנו מראש את כל הדרוש ללמידה, צרו מרחב נוח ללמידה והעלימו ממנו מסיחי דעת פוטנציאליים. חשוב שתצרו הרגלים ללמידה יעילה נטולת ייסורי מצפון – [בסרטון הזה](#) יש כמה המלצות מעולות כיצד לעשות זאת.

תרגול אפקטיבי של החומר הנלמד

יש מספר אסטרטגיות למידה שנמצאו יעילות מאוד. לפני שנסקור אותן, חשוב שתדעו שבסקרים שנערכו לצורך מחקר, ובהם התבקשו סטודנטים לדווח על הרגלי הלמידה שלהם, נמצא שמרבית הסטודנטים בוחרים דווקא באסטרטגיות שאינן יעילות. לכן – הכרות עם האסטרטגיות היעילות יכולה לעזור לכם לשפר את הרגלי הלמידה שלכם, את ההישגים ואת סל הכלים שלכם.

ריכזנו כאן עבורכם את הדברים שכדאי להתמקד בהם ואת אלו שרצוי לוותר עליהם:

על מה לוותר?

- × חזרות על החומר שכוללות קריאה בלבד
- × סיכום החומר כאשר החומר נמצא לפניכם
- × חזרה באמצעות הדגשה וסימון של הטקסט
- × חזרה על תרגילים פתורים (או מבחנים פתורים)

כל השיטות האלו מתמקדות בחזרה על החומר כאשר החומר נמצא כולו לפניכם. אלו שיטות קלות יחסית שנותנות תחושה של למידה, אבל הן אינן מוכיחות את עצמן. בסקרים רבים שנערכו מוצאים שאלו השיטות המועדפות על ידי מרבית הסטודנטים, אך היעילות שלהן נמוכה בהרבה משיטות אחרות. לכן השקעה מיותרת בשיטות אלו מהווה בזבוז זמן יקר.

חשוב להדגיש כי קריאה ראשונה (ולעיתים שניה) כמו גם צפיה בסרטונים ובהרצאות הן חשובות ומהוות דרכים טובות ללמידה ראשונית של החומר באופן עצמאי, אבל הן אינן יעילות לצורך תרגול. לאחר קריאה, האזנה או צפיה ראשונית והבנה בסיסית, כדאי להשקיע את הזמן בשיטות יעילות יותר שמבטיחות סגירת פערים ושליטה בחומר.

במה להתמקד?

השיטות שנמצאות פעם אחר פעם כיעילות מאוד הן בלמידה למבחנים והן לטווח הארוך יותר דורשות לרוב מאמץ מנטלי מעט גדול יותר, ניסיונות חוזרים לשלוף מידע מהזיכרון, התמודדות עם טעויות ותיקונן. אמנם שיטות אלו עשויות להצטייר כפחות מתגמלות בזמן הלמידה אך התרומה שלהם ליכולת להבין את הנלמד ולהשתמש בידע בעתיד משמעותית מאוד. המשמעות היא שעלינו להשקיע מאמץ ולקבל בהבנה את הקושי ההתחלתי, משום שהמאמץ משתלם. אסטרטגיות אלו נקראות גם 'עכבות טובות' (Desirable Difficulties) – ואלו הן:

- 1) **הסבירו לעצמכם או לחבר** – במקום לסכם את החומר כתבו שאלות מרכזיות על כל קטע קריאה ונסו לבחון את עצמכם: האם אתם יודעים להסביר את כל העקרונות המרכזיים? האם אתם יכולים להסביר במילים שלכם את הקשרים בין המושגים? האם כל הקשרים ברורים לכם? הבנת הקשרים היא המפתח לזיכרון.
- 2) **סכמו נקודות עיקריות מכל שיעור** – כדאי לסכם בזמן השיעור (או השיעור המוקלט), אך רצוי לא לסכם כל מילה ולהתרכז בהבנה של נקודות המפתח והקשר ביניהם. כדאי למשל להשאיר שוליים רחבים ובהם לציין מילות מפתח או שאלות מרכזיות. תוכלו להשתמש בשאלות אלו בהמשך כדי לבחון את עצמכם על החומר. עוד על השיטה הזאת (וכמה נוספות) [בסרטון הזה](#).
- 3) **בחינה עצמית** – מצאו כל דרך אפשרית על מנת לאמן את עצמכם במתן תשובות לשאלות. אלו יכולות להיות שאלות ידע פשוטות, שאלות הבנה ושאלות תרגול. אם אתם לא יודעים את התשובה, עשו כמיטב יכולתכם לתת תשובה חלקית לפני שתבדקו את התשובה. המאמץ לחפש את התשובה הוא מפתח להצלחה. בחינה עצמית היא הדרך הטובה ביותר לאמן את עצמכם להשתמש בידע, ולוודא שהוא לא רק מאוחסן אלא גם זמין לשימוש. אם עניתם נכון עברו הלאה בלי להתעכב, אם לא עניתם נכון בדקו את התשובה הנכונה וארגנו לעצמכם הזדמנות נוספת לבחון את עצמכם שוב בעתיד (ראו עוד להלן).
- 4) **רווחו את חזרות הלמידה** – חזרות רבות וקרובות על החומר יעילות רק בטווח הקצר מאוד, ואילו חזרות מרווחות בזמן הן יעילות מאוד גם בטווח הארוך. המרווחים גורמים לכם לשכוח קישורים לא משמעותיים, והשלמת החסר מאפשרת להשלים פערים ולעגן את הידע בזיכרון. למידה מרווחת מאפשרת לכם ללמוד פחות ולהצליח יותר, אך היא דורשת תכנון מראש. אחת הדרכים היעילות ביותר היא לבצע בחינה עצמית במרווחים – למשל, אם לומדים פעם בשבוע, השאירו את השאלות שלא ידעתם בפעם הקודמת וחזרו עליהן גם השבוע. [בסרטון המצוין הזה](#) תוכלו ללמוד איך כדאי לבצע זאת באמצעות כרטיסיות או באמצעות אפליקציה (Anki).
- 5) **הפסקות ושינה** – חשוב לקחת הפסקות בין מקטעי הלמידה, כדי להתאוורר, לשנות אוירה ושיטת למידה. פעילות גופנית למשל יכולה להוות הפוגה יעילה. למרווחים בין חזרות יש יתרונות רבים גם בהקשר של הלמידה עצמה וגם בהקשרים אחרים. אחת ההפסקות החשובות היא כמובן השינה. חשוב להקפיד על שעות שינה מספיקות: מחסור בשינה פוגע באיזון הרגשי, ביכולת להתרכז וכן ביכולת הלמידה והזיכרון.

לסיכום: תכנון של לוח זמנים ללמידה באופן שיאפשר לכם חזרות מרווחות, בחינה עצמית לזיהוי פערים ותיקונם, מנוחה ושינה הוא המפתח להצלחה. הציבו לעצמכם יעדים ברי-השגה, השקיעו מאמץ אך אל תתישו את עצמכם, תשאלו חברים, תענו לחברים, וודאו שאתם יודעים ממי ניתן לבקש עזרה, ואל תהססו לעשות זאת.

בהצלחה!

למידע נוסף ולהרחבה - בלוגים וסרטונים מומלצים:

My #1 Method for Stopping Procrastination [[youtube](#)]

How to Study Effectively for School or College [Top 6 Science-Based Study Skills] [[Youtube](#)]

The Most Powerful Way to Remember What You Study [[Youtube](#)]

How to take notes in class: the 5 best methods [[Youtube](#)]

12 Tips to Crush Your Final Exams [[blog](#)]

How to Choose the Right Way to Study for You: Advice for Students [[blog](#)]

מקורות:

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). [Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology](#). *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4-58.

Bjork, R. A., Dunlosky, J., & Kornell, N. (2013). [Self-regulated learning: Beliefs, techniques, and illusions](#). *Annual review of psychology*, 64, 417-444.

Karpicke, J. D., Butler, A. C., & Roediger III, H. L. (2009). [Metacognitive strategies in student learning: do students practise retrieval when they study on their own?](#) *Memory*, 17(4), 471-479.