

תוכן עניינים

6.....הקדמה

9.....הקשבה פעילה

9.....מבוא

10.....מדוע כדאי להקשיב?

11.....כיצד להקשיב?

14.....סיכום השיעור

14.....מבוא

15.....מדוע כדאי לסכם?

16.....כללי "עשה" ו"אל תעשה" בכתובת סיכום של שיעור

כתיבת הסיכום בטור השמאלי

אופן השימוש בטור הימני של העמוד במהלך השיעור

20.....שפצור הסיכום

22.....החזרה הראשונה

22.....החזרה השנייה

23.....לקרוא כדי להצליח

23.....מבוא

24.....רצון להצליח

25.....לו"ז מתוכנן ומאורגן

26ראיית התמונה הגדולה

27קריאה פעילה

27מבוא

29חמ"ש

זמן: א. מתי ללמוד?

ב. כמה זמן ללמוד?

מקום: א. איך לבחור את מקום הלימוד?

ב. איך לארגן את מקום הלימוד?

היקף החומר: איזו כמות חומר ללמוד?

34ש"ש (שכשוך שטחי) לעלעל במהירות

מידע חוץ טקסטואלי

קריאה מקדימה

הערכת חומר הקריאה

הגדרת משימות: מה ללמוד?

41שב"ע (שחייה במים עמוקים) קריאה ביקורתית

מבוא

סימון משפתי מפתח

הדגשת מושגים ורעיונות מרכזיים

הכנת סיכומים

יצירת "מפת ידע": מפגש מאורגן ומערכתי של רעיונות ומושגים

53ניהול זמן

שיפור הזכירה 63

שלבי הזכירה 63

חזרה מתוכנתת 66

רגש וזיכרון 71

"נמוטכניקות" - כללים ועצות לשיפור הזכירה 72

והעיקר לא לפחד: חרדת בחינות 76

מבוא 76

חרדת מבחנים: מה? למה? איך? 78

מניעת חרדה בתקופת הלימודים לקראת מבחן 81

תחומי החרדה 84

התחום הגופני

גילויי החרדה

הרפיית החרדה

התחום החשיבתי

גילויי החרדה

הרפיית החרדה

דימוי עצמי

התחום הרגשי

גילויי החרדה

הרפיית החרדה

התמודדות עם חרדה ביום המבחן 96