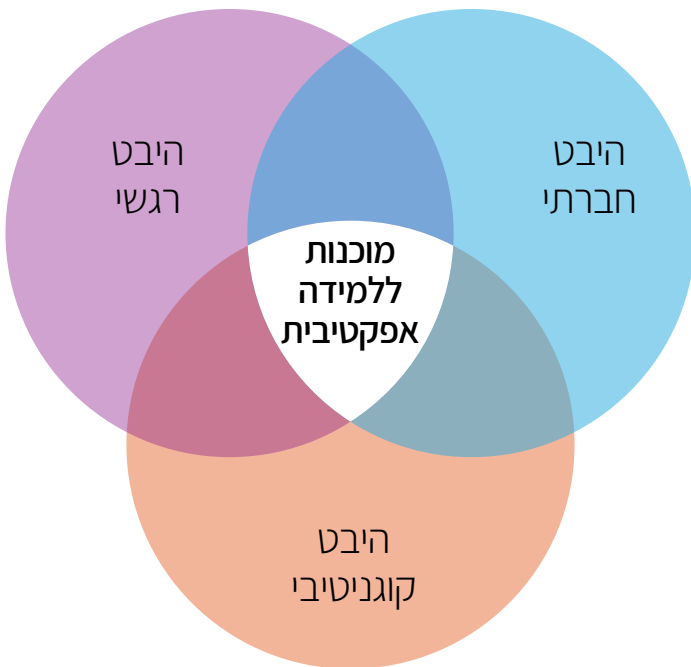


# תשפ"ה למידה פעילה

## עצות שימושיות ללמידה בזמן חירום



סמסטר חורף תשפ"ה נפתח ואנו עדיין בעיצומה של מלחמה. לימודים בתקופה זו מזמנים אתגרים רבים המקשים על הלמידה. מסמך זה מכיל עצות שיוכלו לסייע לכם להתכוונן ללמידה אפקטיבית על אף הקשיים. העצות מחולקות להיבטים קוגניטיביים, חברתיים ורגשיים.



## היבט חברתי

### עסקו בפעילות חברתית או קהילתית

פעילות חברתית שבה תסייעו לאחר בין אם אתם יזמתם אותה או שאתם משתתפים בה ובין אם היא מיועדת עבור סטודנטים או אחרים, משפרת את תחושת השייכות ומעצימה את החוסן האישי, אשר בהתאם עשויים לשפר הנעה ללמידה.

### למידה עם חברים עשויה לסייע ללמידה במגוון של היבטים

בפן הרגשי היא מעצימה רגשות חיוביים, בפן החברתי היא משפרת תחושת שייכות והדדיות ובפן הקוגניטיבי יש לה פוטנציאל להעמיק את ההבנה. כאשר אנחנו מסבירים חומר למישהו אחר, גם הבנתנו משתפרת בהתאם. אם למידה עם חברים עוזרת לכם - מומלץ לעבור על החומר בלמידה עצמית ולאחר מכן לקבוע מועדים ללמידה משותפת.

## היבט רגשי

### אתרו גורמי הנעה פנימיים ללמידה

ישנם גורמים רבים שיכולים להניע אתכם ללמידה בטווח הקצר וגם בטווח הארוך. החל מהעלאת החוסן האישי, למידת תחום תוכן שמעניין אתכם, רצונכם להשתלב מקצועית או מדעית בתחום דעת, מפגש חברתי ועוד. הנעה תורמת ומשפרת את הלמידה.

### נהגו בסלחנות כלפי עצמכם

אתם מנסים לייצר שגרת למידה נורמלית ויציבה במצב לא נורמלי. אל תלקו את עצמכם על נפילות, משברים וחוסר הצלחה. זכרו שעצם העובדה שאתם מצליחים ללמוד לתואר מאתגר בתקופה זו היא ראוייה להערכה רבה וגם מעצימה את החוסן האישי שלכם!

### עסקו בפעילות גופנית

פעילות גופנית מוכחת כמסייעת להפחתת לחץ וחרדה, לצד יתרונותיה הברורים. פנו לה מקום בלוח שלכם. ניתן גם לשלב האזנה לתכנים לימודיים בזמן פעילות גופנית, כחלק מתהליך הלמידה.



### שלטו בצריכת חדשות בכל מדיה

באופן טבעי, במצב חירום מתמשך, חיבור 24/7 לחדשות עשוי לתת תחושת שליטה מסוימת. עם זאת, מדובר בשליטה מדומה, מכיוון שאין לנו אפשרות להשפיע על החדשות או לשנות אותן בנקודת זמן ספציפית. גם אם נפחית את צריכת החדשות, נקבל התרעות על אירועים ביטחוניים שדורשים מאיתנו לפעול. יתר על כן, צריכה תמידית של חדשות (אשר לרוב, אינן חדשות טובות) מעצימה את תחושות הלחץ והחרדה, פוגמת בריכוז לזמן ממושך ומפריעה לתהליך הלמידה. עצתנו היא להשביח התראות קופצות מאתרי חדשות ומקבוצות ווטסאפ/טלגרם, ולקבוע "כללי אצבע" לצריכה מידתית של חדשות (למשל, אחת לשעתיים-שלוש לקרוא מבזקים בלבד באחד מאתרי החדשות).

## היבט קוגניטיבי

### לימדו באופן רציף לאורך הסמסטר

בחלק גדול מהקורסים בסמסטר זה קיימת זמינות להקלטות אשר מאפשרת את דחיית הלמידה לסוף הסמסטר ("בינג") למידה מרוכז לקראת המבחן). מחקרים מעידים על יעילות נמוכה בלמידה כזו, ועל שכחה מהירה של החומר לאחר המבחן. למידה רציפה לאורך הסמסטר היא המפתח למידה משמעותית ולהצלחה בבחינה. בנוסף, למידה רציפה תפחית עבורכם את העומס בתקופת המבחנים.

### נהלו את הזמן

כאשר דעתנו מוסחת, קשה לנו לתעדף משימות. לכן אנחנו ממליצים על סידור ל"ז שבועי של למידה ומשימות אחרות. התחילו משיבוץ מערכת השעות והקדישו מחשבה להקצאת זמן הולם ללמידה עצמית, ביצוע מטלות או תרגילי בית, וגם בילוי עם חברים, פעילות גופנית ועוד. הקצאת זמן מוגדרת לביצוע משימות שונות יוצרת וודאות מסוימת ותחושת שליטה, שכה נחוצה לנו בתקופה זאת, ולצד זאת – מגבירה את הסיכויים לעמוד באופן אובייקטיבי במשימות.

### בחנו את עצמכם כשיטת למידה

למידה באמצעות בחינה או שלפת הידע מהזיכרון, הוכחה מחקרית כיעילה הרבה יותר מלמידה באמצעות שינון. השתמשו בהזדמנויות לבחינה עצמית באתרי הקורסים וגם צרו לעצמכם בחנים על התוכן ובצעו בחינה עצמית או הדדית יחד עם חברים ללימודים.



### היעזרו בצוות הקורס

המרצים והמתרגלים נמצאים איתכם באותה סיטואציה מורכבת והם זמינים ונגישים עבורכם לסיוע בלמידה. אל תהססו לשאול ולבקש עזרה, לעיתים קרובות השתתפות בשעות קבלה פרונטליות או מרחוק עשויה עזור לכם לסגור פערים בהבנת החומר באופן יעיל ומהיר.

### רווחו את מועדי הלמידה של תכני הקורס

בניגוד לדעה הרווחת, למידה שמתבצעת בחזרות מרווחות בזמן, הינה יעילה יותר מלמידה של אותו התוכן בבת אחת. למידה מרווחת מסייעת לנו להתמודד עם שכחה מהירה של התוכן כיון שרגע לפני שאנחנו שוכחים, אנחנו פוגשים שוב את התוכן ומחזקים את הלמידה.

### לימדו במנות קטנות

עקב רמת המוסחות הגבוהה, מומלץ לקבוע משכי למידה עצמית קצרים (עד 45 דקות ברצף) וביניהם הפסקות לפעילות אחרת (פעילות גופנית, אכילה, שיחה עם חברים/משפחה, טיול עם חיית מחמד ועוד). כך תמנעו ממצב מסתכל של השקעת זמן ניכרת עם תפוקות למידה נמוכות. למידע נוסף מוזמנים להיעזר בסרטון על [שיטת פומודורו](#).

### בצעו למידה משולבת של התוכן

הכוונה היא ללמידה שמשלבת בתוכה מגוון סוגים של בעיות/ תרגילים באותו תחום תוכן. למידה זו הוכחה כיעילה ויציבה יותר לאורך זמן מאשר למידת "בלוק" של תרגילים דומים. למידה מסורגת מדמה בצורה טובה יותר מצב של מבחן ומשפרת את היכולת לזהות את סוג הבעיה/ התרגיל/ השאלה בזמן אמת.

מאחלים לכם בהצלחה בשנת הלימודים הקרובה

לטיפים והמלצות נוספות גשו [לאתר שלנו](#)