



# 10 כללים ללימוד יעיל

## למידה מקוונת – מדריך לסטודנט

- חזור** – לאחר קריאה של עמוד, חזור על הרעיונות המרכזיים ללא הסתכלות על העמוד. הדגש בעזרת מרקר מעט, ואל תדגיש שום דבר שלא איזכרת בתהליך החזרה. נסה לחזור על הרעיונות המרכזיים בדרך לכיתה, או בחדר אחר מהחדר מקורי שבו למדת. היכולת לחזור על הרעיונות – ליצור אותם מתוך – היא דרך טובה לבקרה על הלמידה.
- בחן את עצמך** – על הכול, כל הזמן, כרטיסי פלאש הם חבריך.
- אגד את בעיותיך** – איגוד משמעותו הבנה ואימון יחד עם פתרון בעיה, כך שהוא יכול להופיע בתודעתנו בהבזק אחד. אחרי שפתרת בעיה, עשה חזרה. וודא שאתה יכול לפתור אותה שלב אחרי שלב. דמיין שזה פזמון ולמד לנגן אותו שוב ושוב, כך שכל המידע יתאגד לנתח אחד חלק שניתן לשליפה בכל רגע שתמצא.
- רווח את החזרות** – פזר את זמן הלימוד על נושא מסוים – מעט כל יום, כמו ספורטאי. המוח שלנו הוא כמו שריר – הוא מסוגל לכמות תרגול מוגבלת על נושא אחד ליום.
- החלף בין טכניקות שונות לפתרון בעיות** – לעולם אל תשתמש לאורך זמן באותה טכניקה לפתרון בעיות. לאחר זמן מסוים אתה רק מחקה את מה שעשית עם הבעיה הקודמת. עבוד על סוגי בעיות שונים. כך תלמד גם איך ומתי להשתמש בכל טכניקה. אחרי כל הגשת עבודה או מבחן, בדוק את שגיאותיך והבן מדוע טעית, וחזור על הפתרון. הלימוד היעיל יקרה אם תכתוב (בכתב יד) את הבעיה בצד אחד של כרטיס זיכרון, ואת הפתרון בצד השני. (כתיבה בניגוד להקלדה בונה מבנה עצבי חזק יותר במערכת הזיכרון המוחית). תוכל גם לצלם את הכרטיס ולהעלות לנייד. שאל את עצמך חידות על נושאים שונים. אפשרות נוספת היא לבחור באופן אקראי ספר ומתוכו לבחור בעיה ולבדוק האם תצליח לפתור אותה.
- קח לך הפסקות** – די שכיח שלא נצליח לפתור בעיה מתמטית או מדעית בפעם הראשונה שניתקל בה. לכן עדיף ללמוד קצת כל יום מאשר זמן ארוך בבת אחת. כאשר תהיה מתוסכל מחוסר היכולת לפתור את הבעיה, קח הפסקה כך שחלק אחר במוח שלך ייקח פיקוד ויעבוד עליה ברקע.
- השתמש בשאלות הבהרה ובהשוואות פשוטות** - כאשר אתה מתקשה עם איזה שהוא רעיון, חשוב כיצד היית מסביר את הרעיון לילד בן 10 כדי שיבין? שימוש באנלוגיה מאוד עוזר, כמו למשל לומר שזרם חשמלי הוא כמו זרם של מים. אל תסתפק בלחשוב על ההסבר – אמור אותו בקול רם או העלה אותו על הכתב. המאמץ הנוסף שנדרש לדיבור וכתיבה מכריח אותך להציף (כלומר להמיר לתבניות זיכרון) את מה שאתה לומד.
- התרכז** – כבה את כל ההתראות או כל רעש מפריע מהנייד והמחשב, וכוון את שעון העצר ל-25 דקות. התרכז במכוון ב-25 הדקות האלו ונסה לעבוד בחריצות המקסימלית שלך. בהישמע התראת הסיום, תן לעצמך פרס מהנה קטן. מספר תהליכים כאלה יקדמו את לימודיך בצורה משמעותית. קבע מראש את הזמנים והמקום ללימוד.
- אכול את הצפרדעים קודם** – עשה את הדברים המורכבים בשלב מוקדם של היום כשאתה עדיין רענן.
- חשוב על החלום שלך** - דמיין לאן הלימודים יביאו אותך בעתיד. שים תמונה או משפטים – ליד שולחן העבודה שלך – שיזכירו לך את החלום שלך. הסתכל עליהם ברגעי משבר – ברגע שהמוטיבציה שלך נחלשת. המאמץ שלך היום כדאי עבורך ועבור יקיריך.

העקרונות הללו לקוחים מתוך הספר הבא :

