



צרו שגרת לימודים חודשית

שמרו איזון בין חייכם האישיים ובין החיים האקדמיים באמצעות יצירת שגרת לימודים קבועה

סידורים. פעם בשבוע, הקדישו (לפחות) חצי יום עבור סידורים. הכינו רשימה ובה כל הסידורים שלכם וטפלו בהם אך ורק במהלך הזמן שהקדשתם לכך מראש. נסו להימנע מ'רק עוד דבר קטן ודי' במהלך שאר הזמן.

זמן ללימודים. הקדישו בכל יום פרק זמן קבוע ללימודים. פרק זמן זה צריך לכלול גם את ההרצאות עצמן וגם זמן לעבור על חומר הלימוד ולהכין מטלות. מטרתכם היא לבנות סדר יום קבוע שחוזר על עצמו.

זמן פנאי. קבעו פרקי זמן קבועים עבור פעילויות פנאי כגון משפחה, חברים, מנוחה, התעמלות, ושינה. חשוב מאד שחלק מהשגרה הקבועה יוקדש לפעילויות פנאי בכדי לשמר את המוטיבציה לאורך זמן.

עדכנו את הלוח שלכם כל שבוע. קבעו יום קבוע (שבת?) לעדכן את הלוח של השבוע המתקרב עם מטלות ספציפיות שיכולות להשתנות משבוע לשבוע. לעומת זאת, פרקי הזמן שמוקדשים לסידורים, פנאי, ולימודים הם קבועים ואינם משתנים.

עקבו אחרי מועדי הגשה(דד-ליין). דאגו לסמן את התאריכים להגשת עבודות ומטלות ביומן ושימו לעצמכם תזכורות בטלפון.

תעדפו קורסים/מטלות. הכינו רשימה הכוללת את כל הקורסים שלכם. תעדפו זמן עבור קורסים שהם קשים עבורכם וחשוב לכם להצליח בהם. כאשר אתם קובעים סדר עדיפויות, העריכו את רמת הקושי של הנושא או השיעור, כמות הקריאה, כתיבה, ושינון שתדרשו לעשות עבור הקורס, ואת רמת הקושי של המבחן. בנוסף, קחו בחשבון את כמות נקודות הזכות שהקורס מקנה.

קבעו לעצמכם מטרות מציאותיות ללימוד בתחילת השבוע/היום. המטרות צריכות להיות קטנות, ברות השגה, ספציפיות, ומוגבלות בזמן. חלקו מטלות לחלקים קטנים והעריכו כמה זמן כל חלק ייקח לכם לבצע. רק כך תוכלו לעקוב אחרי התקדמותכם.

הקדישו זמן לעבור ולחזור על כל מה שלמדתם. פעם בשלושה שבועות, חזרו על כל מה שלמדתם ב-2-3 מקצועות. כך החומר יישאר טרי במוחכם, ותוכלו להיות בטוחים שאתם מבינים את החומר הנלמד.

רשימת מעקב. בכל פעם שאתם מסיימים פרק זמן שהוקדש ללימודים, סמנו וי ברשימת המטלות שלכם וכתבו מה הצלחתם להספיק.

שותף ללימודים. כאשר אנו מתחילים דיאטה או תוכנית כושר חדשה, אנו מוצאים חברים שיתעניינו ויעזרו לנו להישאר נאמנים למטרות שלנו. כך גם בלימודים: מצאו חבר או שותף שישאל אתכם בקביעות אם אתם מצליחים לעמוד ביעדים שקבעתם לעצמכם ואם לא, יוכל לעזור לכם לעמוד ביעדים אלו.

טיפ: שימו שעון מעורר לשעה בה אתם רוצים ללכת לישון.

ישנם שני שלבים להשגת מטרות: תכנון והוצאה לפועל. תוכנית שלא יוצאת לפועל אינה יעילה, אך כך גם הוצאה לפועל באופן אקראי וללא תכנון מסודר. תוכלו להשיג את המטרות שלכם רק כאשר תדעו גם לתכנן וגם להוציא לפועל בצורה טובה.

האם יש לכם שגרת לימודים טובה? [לחץ כאן](#)

רוצים 6 טיפים ליצירת תוכנית לימודים? [לחץ כאן](#)

למידה מקוונת – מדריך לסטודנט

