

ü≤β " üü°™ø ©Æ üü£ ¢ ü£ ¢•° ?ø

1. תרגילי הרגעה- לפני שהתחלת לכתוב, קח נשימה ארוכה, עצום את עיניך, חשוב על משהו נעים, הזכר לעצמך שלמדת ואתה יודע ויכול להצליח.
2. קריאת הוראות- קרא הוראות בדיוקנות עד הסוף, כדי שלא תתבלבל ותעבוד לא נכון בשל חוסר ריכוז או לחץ.
3. תפוס בטחון- ענה על השאלה שנראית קלה וטובה, אח"כ בחר בשאלות לפי מידת בקיאותך, כך תיצור לעצמך הרגשה טובה של הצלחה.
4. חלוקת זמן- חלק את זמן הבחינה כך שלא תקדיש לשאלה יותר ממה שדרוש. עליך להספיק לענות על כולן. כתוב ליד כל שאלה כמה זמן אתה הולך להקדיש לה לפני שתתחיל לענות על שאלות.
5. התרכז במבחן שלך- אל תסתכל מה עושים חבריך משמאל ומימין. מנע מעצמך לחץ של השוואה לאחרים.
6. נתקעת?- עבור לשאלה אחרת, אם זו האחרונה שנשארה, נסה לראות במה שונה שאלה זו מהשאלות האחרות על אותו חומר שלמדת בבית.
7. בדיקה- סיימת? - בדוק! אל תמסור! תקן שגיאות של ניסוח. מחק חזרות מיותרות, שים פסיקים ונקודות. כל תיקון שלך הוא תוספת לציון.
8. אל תגיע לבחינה רעב, צמא או מלא מידי. כדאי לאכול שעה וחצי לפני הבחינה ורצוי לשתות מים ולא שתייה מצמיאה כמו קולה.



ü≤β " üü°™ø ©Æ üü£ ¢ ü£ ¢•° ?ø

1. תרגילי הרגעה- לפני שהתחלת לכתוב, קח נשימה ארוכה, עצום את עיניך, חשוב על משהו נעים, הזכר לעצמך שלמדת ואתה יודע ויכול להצליח.
2. קריאת הוראות- קרא הוראות בדיוקנות עד הסוף, כדי שלא תתבלבל ותעבוד לא נכון בשל חוסר ריכוז או לחץ.
3. תפוס בטחון- ענה על השאלה שנראית קלה וטובה, אח"כ בחר בשאלות לפי מידת בקיאותך, כך תיצור לעצמך הרגשה טובה של הצלחה.
4. חלוקת זמן- חלק את זמן הבחינה כך שלא תקדיש לשאלה יותר ממה שדרוש. עליך להספיק לענות על כולן. כתוב ליד כל שאלה כמה זמן אתה הולך להקדיש לה לפני שתתחיל לענות על שאלות.
5. התרכז במבחן שלך- אל תסתכל מה עושים חבריך משמאל ומימין. מנע מעצמך לחץ של השוואה לאחרים.
6. נתקעת?- עבור לשאלה אחרת, אם זו האחרונה שנשארה, נסה לראות במה שונה שאלה זו מהשאלות האחרות על אותו חומר שלמדת בבית.
7. בדיקה- סיימת? - בדוק! אל תמסור! תקן שגיאות של ניסוח. מחק חזרות מיותרות, שים פסיקים ונקודות. כל תיקון שלך הוא תוספת לציון.
8. אל תגיע לבחינה רעב, צמא או מלא מידי. כדאי לאכול שעה וחצי לפני הבחינה ורצוי לשתות מים ולא שתייה מצמיאה כמו קולה.

