



אוניברסיטת תל אביב
TEL AVIV UNIVERSITY

דקאנט הסטודנטים ע"ש רות ואלן זיגלר
המרכז האוניברסיטאי לאבחון וטיפול בלקויות למידה

המדריך להצלחה באקדמיה

המרכז לייעוץ לימודי - אבחון וטיפול בלקויות למידה



תוכן עניינים

ברוכים הבאים לאקדמיה!

02

כיצד מתחילים? טיפים לתחילת שנת הלימודים

03

היכרות עם סביבת הלימודים ומוסדות האוניברסיטה

04

היכרות עם הידיעון והסילבוס

04

בניית מערכת שעות

איזה מין סטודנט אתה? שאלות שאתה צריך לשאול את עצמך

05

מהו סגנון הלמידה האישי שלך?

06

מהי סביבת הלמידה המתאימה לך?

06

מתי הכי מתאים לך ללמוד?

07

כיצד תשמור על המוטיבציה ללמידה?

07

האם בחרת את תחום הלימוד המתאים לך?

דרכי פעולה מומלצות במהלך הסמסטר

08

תכנון זמן יעיל

08

המלצות ללמידה עצמאית

09

התנהלות בהרצאות

11

טכנולוגיות מסייעות בלמידה

איך להתמודד עם תקופת הבחינות

14

הכל מתחיל ונגמר בתכנון

14

ארגון החומר לקראת הבחינה

14

המלצה לדרך למידה לקראת מבחן

15

"שעת השיא": התנהלות בזמן הבחינה

נעים להכיר - המרכז לאבחון ולטיפול בסטודנטים לקויי למידה

16

תהליך אבחון ואישור ההתאמות באוניברסיטת ת"א

19

התהליך לא נגמר פה - שירותי התמיכה לסטודנטים לקויי למידה

20

גופי סיוע משלימים בדקאנט הסטודנטים



ברוכים הבאים לאקדמיה!

מזל טוב - אתה סטודנט. התקבלת לאוניברסיטת ת"א, מהאוניברסיטאות היוקרתיות והנחשבות בארץ. אתה מוזמן להתנאות בעצמך ולחייך. ייתכן כי אתה חושב שהאוניברסיטה הינה מקום קר ומנוכר, אך תרשה לנו לספר לך שזה לא נכון. **אוניברסיטת תל אביב היא גם בית ומשפחה**, מקום שנעים ללמוד בו, עם אנשים שמעוניינים בהצלחתך וילוו אותך לאורך שנות לימודיך. אז מומלץ כי תהנה מהדרך, תשכיל להביט סביב, לחוות חוויות וללמוד דברים חדשים על עצמך. התקופה שתבלה באוניברסיטה יכולה להיות מדהימה ומעצימה, זה תלוי בעיקר בך!

כדאי שתדע - יש הבדל ברור בין אופי הלימודים באקדמיה לבין אופי הלימודים בתיכון. את הלימודים בתיכון ניתן לתאר כ"ריצות למרחקים ארוכים", אך הלימודים באקדמיה הם "מרתון" - צריך להתנהל נכון ולשמור את הכוח והמוטיבציה, כך שסיפיקו לאורך כל הדרך. **כאן חוקי המשחק הם שונים**: החומר רב ומגוון, שיטת ההוראה משתנה בין מרצה למרצה והאחריות ללמידה מוטלת עליך. במסגרת לימודיך תידרש לקלוט מידע רב בפרק זמן מוגבל, ללמוד באופן עצמאי ולהפנין את הידע שרכשת דרך עבודות אקדמאיות ומבחנים.

בקיצור, כדאי לך **ללמוד איך ללמוד**. התנהלות נכונה בהרצאות, שילוב בין עבודה ללימודים, מציאת תנאי הלמידה האידיאליים - כל אלה עשויים לסייע בתהליך הלמידה שלך. אם תלמד באופן המתאים לך, תשאל שאלות ותפעל מתוך היכרות עם עצמך ולא באופן אוטומטי ("כי ככה צריך"), תצליח לשלוט בחוויית הלימודים ותשיג את המטרות שהצבת. סוד ההצלחה טמון בהכרה מוקדמת של דרכי הלמידה היעילות עבורך ובעיקר, ביישומן.

בחוברת זו ליקטנו **כלים ללמידה יעילה** לאורך השנה. תוכל למצוא כאן מגוון טיפים והמלצות להתנהלות בתחילת שנת הלימודים, במהלך הסמסטר ובתקופת הבחינות. המטרה היא שתתנסה בכלים אלו ותבחר את הרלוונטיים עבורך. תוכל לשכלל ולהתאים אותם לאופן הלמידה שלך ובהתאם לתחום הלימוד שבחרת. בסוף החוברת תוכל למצוא גם **מידע אודות תהליך האבחון ושירותי התמיכה** עבור סטודנטים לקויי למידה. ניתן לקרוא את החוברת ברצף או לדלג לפרק הרלוונטי בהתאם לצרכיך.

אנו מאחלים לך הצלחה רבה בדרךך ובעיקר - הנאה וסיפוק!
אנחנו פה בשבילך.

המרכז לאבחון וטיפול בסטודנטים לקויי למידה

המזור ליעוץ לימודי, דקאנט הסטודנטים.

טלפון: 03-6408232

דוא"ל: Tmicha.LL.TAU@gmail.com

כיצד מתחילים? טיפים לתחילת שנת הלימודים

כדאי שתקדיש את השבועיים הראשונים של הלימודים להיכרות עם הקמפוס ועם תכנית הלימודים הספציפית שלך. כך תאפשר לעצמך "נחיתה רכה" באוניברסיטה ותתחיל את התואר ברגל ימין.

היכרות עם סביבת הלימודים ועם האוניברסיטה

ספריות - קיימות ספריות רבות ברחבי הקמפוס, ולכל אחת מהן יש יתרונות משלה. הקדש זמן למצוא את מיקומה של הספרייה המתאימה לך, זו שבה תוכל ללמוד ולהתרכז לאורך זמן.

בחלק מן הספריות ישמחו להשאיל לך, בנוסף לספרי לימוד, גם ציוד שימושי שמומלץ לנצל, כגון: מטען לטלפון נייד, מילון אלקטרוני, אוזניות, טאבלט ומחשב נייד. בספריות אחדות ניתן להזמין חדר שקט ללימודים בקבוצה.

"ספרות זולה" - בית דפוס בחסות אגודת הסטודנטים, שבו ניתן להזמין מקראות של קורסים שונים וחוברות מבחנים משנים קודמות לשם תרגול. בנוסף, תוכל להדפיס עבודות, סיכומים, פוסטרים, פליירים, כרטיסי ביקור ועוד. "ספרות זולה" ממוקמת מחוץ לשערי הקמפוס בסמוך לשער הראשי של האוניברסיטה, ליד חנות הספרים והציוד המשרדי "דיונון".

דקאנט הסטודנטים - בדקאנט תוכל לקבל מגוון רחב של שירותי סיוע שיעזרו לך לצלוח את התואר בשלום, החל מיעוץ לימודי, סיוע כלכלי, שירות פסיכולוגי, תמיכה באוכלוסיות מיוחדות, מעורבות חברתית, סיוע במציאת עבודה וכמובן - כל הנוגע לאבחון לקויית למידה ותמיכה בסטודנטים לקויי למידה. על מגוון השירותים ניתן לקרוא בפרק האחרון "גופי סיוע משלימים" (עמוד 20).

מזכירות הפקולטה - המזכירות היא המקום לברורים ולשאלות בנוגע לעניינים בירוקרטים שונים: חוקים ותקנונים, שאלות בנוגע למכסת נקודות זכות לתואר, חובות לימודיות שנותרו ועוד. בנוסף אפשר לקבוע פגישות ייעוץ והכוון עם ראשי החוגים והמרצים.

אגודת הסטודנטים - האגודה מספקת מענה לצרכים השונים של הסטודנטים, כגון סיוע משפטי, מידע על זכויות סטודנטים המשרתים במילואים, סיוע אקדמי, אירועי תרבות ועוד.

כמובן, **המרכז לאבחון ולטיפול בסטודנטים עם לקויות למידה**, המספק מגוון שירותי סיוע לסטודנט לאורך כל השנה. בשנת תשע"ז יוקם **מרכז למידה חדש** ומרווח בספריית מדעי החברה (קומה תחתונה - 0) שיאפשר חווית למידה איכותית, תוך קבלת סיוע מקצועי בזמן אמת מצוות רמות התמיכה (ניתן גם לקבוע מפגשי הדרכה פרטניים).

היכרות עם הידיעון והסילבוס

חשוב גם שתכיר את "כללי המשחק" הרלוונטיים למסלול הלימוד שבחרת - אלו מפורטים ב**ידיעון של חוג הלימוד שלך**, באתר הפקולטה ובמזכירות החוגים. חפש את הפרק המציג את תמצית כללי האוניברסיטה ונהליה. פרק זה מפרט את אוסף הזכויות והחובות שלך כסטודנט. קרא את הידיעון בעיון, ושים לב לתכנית הלימודים המחייבת אותך לתואר. בכמה נקודות מזכה אותך כל קורס? האם הוא מהווה תנאי קבלה לקורס אחר, או תנאי מעבר לשנה אחרת? כמה פעמים ניתן לחזור על קורס? מתי ניתן לקבל מועד מיוחד לבחינה? בנוסף ציין מראש ביומנך מועדים מיוחדים כגון חופשות, תאריכים אחרונים לשינוי הרשמה וכו'. בתחילת כל קורס **הקדש זמן להכרת הסילבוס**, ובמיוחד שים לב לפרטים הבאים: רשימת הנושאים שילמדו בקורס, רשימת הקריאה הנלווית, חובות הגשת תרגילים, בחנים במהלך הסמסטר וקריאת חובה.

בניית מערכת שעות

בתחילת כל שנה עליך לבנות מערכת שעות. בחלק מן הפקולטות המערכת בנויה מראש ולך נותר רק להירשם לתמהיל הקורסים ("מנה") שקבעה עבורך הפקולטה. בפקולטות אחרות החירות לניהול מערכת השעות נתונה בידיך. במקרה כזה, התבסס על הידיעון שבו כתובה תכנית הלימודים המחייבת אותך לתואר. שים לב במיוחד לבחירת קורסי חובה שמהווים כרטיס כניסה לקורסים אחרים ברצף הלימודים. לכל קורס נתון מספר נקודות זכות שהוא מקנה. קורסים שמקנים נקודות זכות רבות הם כאלה שיש להשקיע בהם זמן לימוד רב יותר, כולל זמן לימוד בבית. לכן כדאי שתשלב בכל סמסטר קורסים "קטנים" יחד עם קורסים "גדולים". באופן כזה העומס יתחלק באופן סביר על פני כל השנה. היעזר ביועץ הפקולטה לבניית תכנית לימודים שתתאים לך. **"Bid it"** - תוכנה זו מהווה כלי עזר נוח לבניית מערכת שעות ומאפשרת גישה למידע על הקורסים ותצוגה גרפית של מערכת השעות. שים לב שהתוכנה אינה מהווה תחליף להרשמה בכלים הרשמיים של האוניברסיטה.



לפעמים פחות זה יותר!

בסמסטרים הראשונים שקול לקחת פחות קורסים (כ 4-5 בכל סמסטר) והתרכז בתהליך הלמידה עצמו - למד איך ללמוד



איזה מין סטודנט אתה? שאלות שעליך לשאול את עצמך

מהו סגנון הלמידה האישי שלך?

אנשים שונים לומדים באופנים שונים. ניתן לחלק את סגנונות הלמידה לשלושה סגנונות מרכזיים: השמיעתי (אודיטורי), החזותי (ויזואלי) והתנועתי (קינסיטטי). **הלומד השמיעתי** קולט היטב חומר חדש כאשר הוא מדובר אליו ונקלט דרך האוזניים, למשל בהרצאה. לומד כזה נהנה לרוב להסביר חומר בעל-פה ולפתח דיונים בכיתה. **הלומד החזותי** נתרם יותר מקריאת החומר, מעיבודו כתרשים או כטבלה. לומד כזה נעזר ברישום של החומר שהוא שומע בהרצאה על מנת לקלוט אותו בצורה טובה. **הלומד התנועתי** נהנה יותר מלמידה דרך התנסות ועשייה, ולכן הוא נתרם מדרכי הוראה פחות שגרתיות, כגון סיורים, התנסות מעשית ושינון בכתב. ההפרדה בין סגנונות הלמידה היא גמישה, ולומד אחד יכול להפיק תועלת ממספר סגנונות. כדאי שתוהה את הסגנון שלך בשלב מוקדם של הסמסטר ותסגל את שיטת הלמידה שמתאימה לך. הנה כמה רעיונות כיצד תוכל לעשות זאת:

סטודנט "שמיעתי"	סטודנט "חזותי"	סטודנט "תנועתי"
הרצאות מוקלטות	קריאה	הפעלת הנוף בלמידה
קריאה בקול רם, שימוש בתוכנת הקראה	סיכום בכתב בזמן שיעור	קריאה פעילה - תוך הליכה, מרקור, כתיבת הערות
דיון בקבוצה	תרשימים מסכמים, טבלאות	סיכום בכתב בזמן שיעור
המצאת שירים וחרוזים לחומר	חשיבה בתמונות	המחזה, הצגת החומר לחברים

בכל מקרה כדאי לשלב בין מספר שיטות לעיבוד החומר, ולא להסתפק בערוץ למידה אחד בלבד. מחקרים הראו כי למידה פעילה, המשלבת את כל החושים, מסייעת באופן מרבי לזכירה. כדי ליישם זאת, השתדל להשתתף בדיונים בהרצאות, שאל שאלות וענה לשאלות המרצה. במקביל נסה לרשום לעצמך נקודות עיקריות שעולות בהרצאה. במהלך למידה עצמאית סכם בכתב את החומר שאתה קורא, ערוך תרשימים ונהל דיון עם חברים על החומר הנלמד. תוכל גם להקליט את עצמך ולהקשיב להקלטה אחר כך, במהלך נסיעה או המתנה בתור. קח בחשבון שככל שתיטיב להכיר את צרכך, כך תתנהל באופן יעיל יותר. קבל את עצמך, על החוזקות והמגבלות שלך. העובדה שסגנון הלמידה שלך שונה משל אחרים אינה אומרת שהוא פחות טוב. בלמידה אין "נכון" ו"לא נכון", אלא יש צורך להתאים את סגנון הלמידה הייחודי ליכולותיך ולאופי המטלות שתידרש לבצע במהלך הלימודים.



מהי סביבת הלמידה המתאימה לך?

למידה עצמית

במהלך הסמסטר כדאי שתתנסה בסביבות לימוד שונות: בבית, בספרייה ואפילו בבית קפה שכונתי. השיקול שצריך להנחות אותך בבחירת מקום הלמידה הוא: "היכן אני מצליח ללמוד ולהתרכז ללא הסחות דעת?"

אנו ממליצים שתתנסה בלמידה באחת מהספריות של האוניברסיטה. לספרייה יתרונות רבים: שם תוכל להיעזר בשירותים טכנולוגיים מתקדמים (מכונות צילום, מדפסות, סורקים), לאתר במהירות חומר עזר רלוונטי (ספרים או מאמרים) ולהתייעץ עם סטודנטים אחרים אם נתקלת בנושא לא ברור. כדאי שתגדיר מספר שעות מסוים ללמידה בספרייה כדי שתגיע אחר כך הביתה ותתפנה לעיסוקיך האחרים.

בכל מקום שתבחר ללמוד בו, נסה ליצור סביבה מסודרת שתאפשר לך למידה נינוחה. דאג ששולחן הלימוד יהיה נקי ללא חפצים מיותרים שיכולים להסיח את דעתך. כשאתה עובד על המחשב, פתח רק את הקבצים הרלוונטיים והימנע משיטוט באתרים "גוזלי זמן" (ישנן תוכנות ייעודיות לחסימת הגישה לאתרים שונים למשך זמן קצוב). אם אתה יוצא ללמוד מחוץ לבית, קח מראש רק את החומר שסביר שתספיק ללמוד בפרק הזמן הזה, ואל תיקח חומר מיותר. "קל בתיק - מסודר בראש". וגם כבה את הסמארטפון, או השתק התראות שיסיטו את תשומת לבך להתרחשויות אחרות.

למידה עם שותפים

כדאי שתבחר שותף ללמידה כבר בתחילת לימודיך. עם שותף אפשר להתייעץ (וגם לייעץ), להשלים הרצאות חסרות, לשמור על מסגרת למידה לאורך הסמסטר וגם בתקופת הבחינות וכן לעורר את המוטיבציה כשהיא דועכת. כשאתה בוחר שותף ללמידה, וודא שלוחות הזמנים של שניכם מסתדרים, שיש לכם הרגלי למידה דומים יחסית, וכמובן שנעים לכם להיות ביחד. השותף האידיאלי לא מוכרח להיות דווקא החבר הכי טוב שלך. ייתכן שתעדיף לגבש קבוצת לימוד של מספר סטודנטים שמתכנסים ללמידה משותפת אחרי שעות הלימודים. כדאי שאופן הלמידה יתאים למשימת הלימוד. לדוגמה, אם מדובר בקריאה ראשונית של החומר, עדיף בדרך כלל שתעשה זאת לבד. אולם, אם מדובר בתרגול ושינון, מומלץ כי תעבוד עם שותף ללמידה אחד או יותר, כך תוכלו להיעזר אחד בשני במידת הצורך.



בחן פתוי!

בלמידה משותפת רשמו שאלות באופן עצמאי ואז בחנו זה את זה ואף תנו ציונים.

מתי הכי מתאים לך ללמוד?

מתי אתה במיטבך? האם אתה "טיפוס של בוקר"? או שהשעות האפקטיביות ביותר שלך הן דווקא לקראת הצהריים או בלילה, כששקט יותר מסביב? אין טעם שתכריח את עצמך ללמוד לאורך היום כולו מפני שאף אחד לא יכול להתרכז באותה יעילות לאורך יום שלם. **זהה את שעות הריכוז המיטביות שלך**, והקדש אותן ללמידה נטו. אל תבזבז אותן על עיסוקים אחרים, כמו עבודה, סידורים או בישול. אלו יכולים לחכות לשעות פחות אפקטיביות שלך. מומלץ כי תהיה בהקדם מהו "מקטע הלמידה" שלך - טווח הזמן האידיאלי בו אתה לומד ביעילות, לאחריו אתה מתעייף או יוצא מריכוז (לרוב כ-30-60 דק'). תוכל לתכנן את זמן הלמידה כך שתיקח הפסקה קצרה בין מקטע ללמידה אחד למקטע ללמידה שני.

כיצד תשמור על המוטיבציה ללמידה?

כדי לשמור על מוטיבציה גבוהה ללמידה לאורך כל השנה, נסה לזהות מהו הגורם המניע אותך ללמוד: השאיפה ליוקרה מקצועית? האפשרות לרמת התפרנסות גבוהה? העניין הרב בתחום? או הצורך בעבודה משמעותית ומספקת? כל מניע הוא לגיטימי, ולכן רצוי לזהות את המניע הרלוונטי לניכר. לאורך הסמסטר יתכן שתתמודד עם אתגרים ותהיות. במצב כזה כדאי להזכיר לעצמך את מניעך, כך תשאב כוחות מחודשים להתמודדות ולהמשך למידה פורה.

בנוסף, הגדר יעדים אותם תרצה להשיג במהלך השנה (כמו לסיים את הקורס בציון מסוים, להצליח לעמוד בכל חובות שנה א', להגיש את כל העבודות בזמן), ופרוט אותם למשימות קטנות וברורות. כך יגבר הסיכוי כי תצליח להשיג כל יעד ותחווה סיפוק ורצון להתקדם בלימודים.

וכמובן אל תשכח ליהנות מהדרך! שים לב מה מסב לך אושר ואל תזניח את הפעילויות שמאפשרות לך מנוחה והנאה. צור הפסקות יזומות במהלך יום הלימודים, פרנן לעצמך חופשות מתוכננות במהלך הסמסטר, צא לבלות עם חברים ומשפחה והתמד בפעילות גופנית.

לבסוף, עשייה משמעותית למען החברה במהלך הלימודים יכולה להעצים מאוד את החוויה הלימודית שלך. לברור אודות אפשרויות התנדבות במסגרות שונות - פנה ל"מדור למעורבות חברתית" בדקאנט הסטודנטים.

האם בחרת את תחום הלימוד המתאים לך?

אם אתה מתלבט בנוגע לתחום הלימוד, ואולי אף שואל את עצמך האם בחרת בכיוון הנכון, אנו ממליצים בחום לפנות לקבלת שירותי ייעוץ לימודי. תוכל לבחור בתהליך ייעוץ מלא או חלקי, שניהם ניתנים בתעריף מסובסד לסטודנטים. תהליך ייעוץ מלא כולל שיחה אישית מקדימה, יום מבחנים ושתי שיחות (משוב וסיכום). במהלך התהליך נבדקים הכישרים בתחומים שונים ונבחנות נקודות חוזק ותורפה בהתמודדות עם מגוון תחומי הלימוד. תהליך הייעוץ יסייע לך להכיר את עצמך ואת עולם המקצועות ולגבש החלטה מתאימה.

ייעוץ חד פעמי כולל שיחה אישית בודדת ללא מבחנים. במסגרת השיחה יסייעו לך לארגן את המידע על עצמך ועל התלבטויותך ולהצביע על האפשרויות הלימודיות והמקצועיות הפתוחות בפניך. אם בסיום הפגישה עולה הצורך בייעוץ מעמיק יותר, ניתן לקבוע פגישה נוספת או להמשיך בתהליך הייעוץ המלא.

ספריית המקצועות - במרכז ליעוץ לימודי פועלת ספריית מקצועות המנוהלת ע"י מידענית המומחית בתחום הלימודים וההשכלה. הספרייה כוללת מידע על כל תחומי הלימוד הקיימים בארץ - תיאורי מקצוע, ראיונות עם אנשי מקצוע, תחומי עיסוק, כתבות ועוד.



למידע נוסף אודות תהליך הייעוץ הלימודי פנה למוזכרות המדור ליעוץ לימודי:

בניין "מיטשל" (דקאנט הסטודנטים)
חדר 214

03-6409692 (שלוחה 4)

yeutz@post.tau.ac.il

מומלץ מאוד להגיע! - מחיר מיוחד לסטודנטים

דרכי פעולה מומלצות במהלך הסמסטר

תכנון זמן יעיל

בשונה ממסגרות קודמות שבהן התנסית, באקדמיה אין מורים שבדוקים במהלך הסמסטר אם אתה עומד בקצב הלימוד בכיתה או משלים את שיעורי הבית כנדרש. כאן אתה הוא האחראי לניהול הזמן שלך. כדי שתצליח לעמוד בתאריכי ההגשה של העבודות ולהגיע מוכן לתקופת הבחינות, כדאי שתפרוס את הלמידה על פני הסמסטר כולו ולא תשאיר דברים לרגע האחרון.

מומלץ מאוד להשתמש ב**יומן**. ניהול יעיל של הזמן נעשה בשתי רמות:

התכנון החודשי מאפשר להסתכל על "התמונה הגדולה" ולעקוב בנוחות אחרי אירועים בתחום הלימודי ובחיים האישיים. התכנון יכול להיעשות גם מספר חודשים קדימה. ניהול זמן נכון מתחיל דווקא בקצוות, לכן שים לב במיוחד לתאריכי הסיום שנקבעו לביצוע משימות: תאריכי הגשה של עבודות, מועדי בחינות (מפורסמים מראש), תאריך אחרון להרשמה/ביטול הרשמה לקורס. סמן תאריכים אלו בלוח התכנון החודשי שלך. אם אתה עובד, סמן בלוח גם את ימי העבודה, כמו גם כל עיסוק אחר שגורע מזמן הלמידה.

סמן מראש חופשות חגים, ימי הולדת ואירועים חשובים עבורך שנופלים על ימי לימודים - ימים אלה לניטימים וחשובים! פרנן לעצמך ימי מנוחה לפי צרכיך. כל עוד אתה נערך אליהם מראש ומתארגן בהתאם, הם יכולים לתרום ללימודים.

אחרי שסימנת את התאריכים ברמה החודשית, ערוך תכנון שבועי ביומן:

התכנון השבועי פורט את המשימות ליחידות קטנות, מוגדרות וברות ביצוע, שאותן תוכל לשבץ בכל יום ביומן. פרט את המשימות שלפניך וכתוב מה תרצה להספיק בכל יום. סביר להניח שבתחילת הדרך תתקשה להעריך כמה זמן יידרש לך להשלמת משימה. זה בסדר, במשך הזמן תצבור ניסיון והערכתך תהיה מדויקת יותר. בסוף כל יום כדאי שתקדיש דקות אחדות לבדיקת ההספק שלך, ולעדכון היומן בהתאם. בעת מילוי התכנון השבועי התכונן גם לבלתי צפוי. לוח הזמנים צריך להיות מרווח דיו כדי לאפשר גמישות והיערכות מחדש לאירועים שלא תוכננו מראש.



"חוק 30%" הגדר ביומן 30% יותר מהזמן שאתה מעריך שידרש להשלמת המשימה. במקרה הטוב תסיים מוקדם ויישאר לך זמן לנשום קצת אוויר הרים במקום אוויר ספרים...

המלצות ללמידה עצמאית

למידה פעילה - בכל פעולת למידה (כגון צפייה בהרצאה, קריאת סיכומים או ספרים, התבוננות במצגות) הימנע משיבה פסיבית. במקום זאת השתדל להיות פעיל: כתוב נקודות מרכזיות, הדגש משפטי מפתח וציין הערות לצד הטקסט, כגון כותרת לפסקה, שאלה על הפסקה, רעיון מרכזי, הסבר למושג.

הבנה - ללא הבנה קשה לזכור את החומר ולשלוף אותו בהצלחה במעמד הבחינה. במהלך הלמידה שאף תמיד להבנה מעמיקה של הנושא. קרא באופן יסודי את חומרי הלימוד (מחברת, מצגות, קריאת החובה), ורשום בצד הערות ושאלות. בהמשך פנה לחברייך להתייעצות וביחד נהלו דיון על החומר הנלמד. אם נותרו קצוות פתוחים, אל תהסס לפנות למתרגל או למרצה והשתדל לנסח שאלה עניינית וברורה. מומלץ לפנות בערוצים המקובלים, כגון בדואר אלקטרוני או בשעות הקבלה.

הפסקות יזומות - חשוב מאוד לצאת להפסקות יזומות לאורך יום הלמידה (בהתאם "למקטע הלמידה" שלך). תחם את ההפסקה בזמן ובצע במהלכה פעילות מרעננת וממריצה, כגון טיול קצר, מתיחות, שטיפת כלים, שתיית מים או קפה. אל תתפתה לפעילות שתוציא אותך מדריכות הלמידה, כמו צפייה בטלוויזיה או אכילת ארוחה כבדה. הפסקה יזומה וממוקדת מסייעת לשיפור רמת הריכוז ותורמת ללמידה יעילה.

לפני ההפסקה:

1. השתדל לא לעצור באמצע למידה של נושא.
2. רשום על דף מה תרצה לעשות כשתחזור מההפסקה. זה מסייע מאוד לחזור במהירות לריכוז.



תחקור עצמי - בסוף כל יום מומלץ שתבצע משוב עצמי על הלמידה שלך. כך תברר מהם הדברים שמסייעים לך ללמוד ומה חוסם אותך.

התנהלות בהרצאות

הכנה להרצאה

ככל שתגיע מוכן יותר לשיעור, כך תצליח לשמור על ריכוז ולעקוב אחר הנאמר בכיתה. כדאי להדפיס מראש את החומר הרלוונטי (מצגות, מאמרים) ולהגיע אתו לשיעור. אם אתה מתנהל עם מחשב נייד ללא עט ונייר, דאג שהחומר יהיה מוכן לפתיחה "בקליק". לא כל המרצים מפרסמים מראש את מצגות השיעור. בכל זאת נסה לפנות אל המרצה ולבקש ממנו שיעשה כן. נסה גם להספיק לקרוא לעומק ומבעוד מועד את כל קריאת החובה שניתנה לקראת השיעור. אם הדבר לא מתאפשר, בצע "קריאה מרפרפת" (שמטרתה לעבור על הטקסט הניתן ולזהות הרעיונות המרכזיים ללא העמקה) וכתוב הערות ושאלות בצד. עשה לעצמך הרגל - הקדש כמה דקות לפני השיעור לקריאת סיכום השיעור הקודם, כך תתחבר ביתר קלות להרצאה הנוכחית ותצליח לקשר בין נושאים שונים בקורס. הקפד להגיע מוקדם לשיעור על מנת לבחור את מקום הישיבה הנוח לך, וארגן את כל הציוד בריזות. עכשיו נותר לך רק להמתין בשלווה לכניסת המרצה.

במהלך ההרצאה

אנו ממליצים בחום שתגיע לכל ההרצאות, בין שהנוכחות היא חובה ובין שהיא זכות. בהרצאות ובתרגולים ניתן דגש לנושאים מסוימים ופחות לאחרים, ולעיתים מערכי השיעור משתנים משנה לשנה. תהיה שם, תראה נוכחות וכך תישאר בעניינים.

לכתוב או לא לכתוב? לא כולם מספיקים לכתוב בשיעור, וזה בסדר. יש סטודנטים שמתקשים להקשיב וגם לסכם במקביל. אם אתה סובל מקושי כזה, נסה לרשום רק את הנקודות העיקריות במהלך ההרצאה. אם "הלכת לאיבוד" אל תתייאש. רק שים לב לכך ונסה לחזור ולהקשיב למרצה. בכל מקרה הכתיבה בזמן ההרצאה אמורה לסכם רק

את עיקרי הדברים ולא לצטט כל מילה. סיכום הרצאה הוא מיומנות נרכשת, ולכן כדאי שתעבוד על שכלולה! השתדל להיות פעיל במהלך השיעור, ענה על שאלות המרצה ואל תתבייש לשאול שאלות. זו מהות הלמידה באקדמיה וכידוע "אין הביישן למד". מותר ואף הכרחי לשאוף להבנה של החומר ולהיעזר במרצה/מתרגל ככל הנדרש. השתתפות פעילה בשיעור תורמת לריכוז ולזיכרון, וכמובן גם להבנת החומר הנלמד.

"מסיחי דעת" - מחשב נייד בשיעור יכול להיות כלי עזר מבורך ויעיל, אבל נאמר את זה עכשיו בבירור: facebook, google, Ynet ואחרים... הם מחוץ לתחום בזמן השיעור! ככל שתתרגל לסגור אתרים לא רלוונטיים או כלל לא לפתוח אותם במהלך השיעור, כך תצליח להתרכז יותר, להקשיב למרצה, ובסופו של דבר - לזכור ולהבין את החומר טוב יותר. כמובן שהדבר דורש משמעת עצמית ותרגול, וכדאי להתרגל לכך כבר מהתחלה. אפשר גם לנתק את החיבור לאינטרנט במחשב הנייד מיד עם תחילת השיעור, ובכך לצמצם את הפיתוי לגלישה בהיסח הדעת.

ומילה על תרגולים...

תרגולים הם חלק בלתי נפרד משיטת הלימוד באוניברסיטה והם מומלצים בחום. הלמידה בתרגול נעשית בקבוצה קטנה, שבה נוח יותר לשאול שאלות וללבן סוגיות שלא הובנו בשיעור עצמו. כמו כן מבחנים לרוב מתבססים על חומר שהועבר בשיעורים ובתרגולים כאחד.



טיפ!

השתדל לשבת במקום קבוע בכל קורס. מחקרים מראים כי זה מסייע לשיפור הזיכרון.

לאחר ההרצאה

לפני שאתה רץ לדשא או לקפיטריה הקרובה, עצור והקדש רגע להבין מה היה בשיעור. שב עוד כמה דקות בודדות בכיסא, קרא את הסיכום שכתבת והוסף נקודות שעולות בראשך כשהחומר עדיין טרי. זהו גם זמן מצוין לתפוס את המרצה או המתרגל לשיחה בארבע עיניים ולשאול שאלות שעלו בדעתך בזמן השיעור. לאחר כל שיעור או בסיום יום הלימודים מומלץ לעבור שוב על סיכום ההרצאה ולסכם את הסיכום (כן כן!). חשיפה חוזרת לחומר ועיבודו מחדש מסייעת להבנתו ולזיכירתו. תוכל לכתוב הערות ושאלות שעולות מקריאת הדברים, כך תגיע מוכן לשיעור הבא.

טכנולוגיות מסייעות בלמידה

העולם הטכנולוגי שאנו חיים בו מביא עמו חידושים רבים. בשנים האחרונות התפתח מאוד תחום הטכנולוגיות מסייעות ללמידה (AT- Assitive Technologies). במסגרת תחום זה פותחו מגוון עזרים ותוכנות שמטרתן לסייע ללמידה יעילה ולעקוף קשיים או מגבלות בתחום (לדוגמה לקויות למידה המתבטאות בקשיים בקריאה, בכתיבה, בתחום הקשב ועוד). אולי תמצא כי עזרים אלו טובים גם עבורך, הן ללמידה והן להתנהלות יומיומית. מוצגת כאן רשימה חלקית של מספר טכנולוגיות מומלצות לסטודנטים. אך שים לב כי קיימים עזרים רבים נוספים שלא הוצגו כאן.

טכנולוגיות להקלטה ולתמלול

תוכנות מסוג זה מתאימות במיוחד לסטודנטים שמעדיפים להתמקד בהקשבה לדברי המרצה בזמן ההרצאה ונמנעים מכתובה או הקלדה. בעזרת תוכנות אלו ניתן להקשיב בזמן נוח להרצאה או לתרגול המוקלט ולתמלל את המידע הרלוונטי. לאחר שאמרנו זאת, נדגיש כי המלצתנו היא להתנסות בכתיבה במהלך השיעור ולא להסתמך על הקלטת ההרצאות בלבד, הואיל ושיטה זו דורשת השקעת זמן רב. נמליץ להשתמש בהקלטות באופן ממוקד לקטעים קשים במיוחד בחומר הלימוד או להשלמת מידע שלא הספקתם לסכם במהלך השיעור.

Audacity

תוכנת הקלטה נוחה וקלה לשימוש, המתאימה למרבית מערכות ההפעלה. תוכל להשתמש בתוכנה זו לצורך הקלטת המרצה בזמן שיעור ולאחר מכן להקשיב להקלטה בנוחות בביתך, וכן לערוך, לחתוך ולסדר את השיעור. השימוש בה הוא ללא עלות.

Transcribe

לרוב לא תסתפק רק בהקשבה להקלטה ותרצה לסכם בכתב את המידע ששמעת. תוכנה זו מסייעת בתמלול הקלטה לקובץ טקסט בדרך קלה ונוחה ללא צורך במעבר בין מסכים (בין תוכנת ההקלטה למעבד התמלילים בו אתה כותב). התוכנה מאפשרת לשלוט בקצב של קובץ ההשמעה, לעצור או להריץ לאחור, ובמקביל באותו המסך לתמלל את הנשמע. התוכנה מקצרת את זמן התמלול באופן משמעותי. ניתן להתנסות בתוכנה במשך שבוע בחינם, לאחר מכן נדרש תשלום.

תוכנות הקראה

תוכנות מסוג זה יכולות לסייע לסטודנטים המתקשים בקריאה עצמית ולאילו שמבינים טוב יותר טקסט שמושמע להם. הן מתאימות במיוחד לסטודנטים בתחומי לימוד הומאניים, הנדרשים לקרוא מאמרים רבים לאורך לימודיהם. קיים מגוון של תוכנות הקראה, להלן תוכנה אחת המומלצת במיוחד.

עלמה רידר (alma reader)

תוכנת ההקראה הנפוצה ביותר בעברית (אך מתאימה מאוד גם לטקסטים באנגלית). בעזרת התוכנה ניתן להציג כל קובץ טקסט (Word, PDF) בצורה ויזואלית ובמקביל לשמוע את הטקסט המוצג. התוכנה נרכשה לשימוש ע"י אוניברסיטת ת"א ומותקנת בכל מחשבי האוניברסיטה, בספריות ובכיתות השונות.

תוכנות הקלדה

תוכנות מסוג זה מומלצות לסטודנטים המעדיפים להקליד ולא לכתוב ביד מסיבות שונות: קשיים מוטוריים, כתב יד לא קריא או העדפה ללמוד באמצעות מחשב ולא בדרך "המיושנת" של מחברת ועט. לא נפרט על מעבד התמלילים המוכר לכולם, word, אך נדגיש כי הוא מומלץ ונוח. בחרנו להציג עזרים אחרים שייתכן כי טרם שמעת עליהם.

MetaMoj Note

אפליקציה שמטרתה הראשונית היא תיעוד רעיונות, הערות והארות בכל זמן ובכל מקום. היא מכילה לוח חלק וירטואלי עליו ניתן לשרבט, לכתוב או לאחד תכנים ממקורות שונים (ניתן להשתמש בעטים דיגיטליים ייחודיים, אך אין זה חובה). כסטודנטים ניתן להיעזר בה לצורך רישום הערות בזמן שיעור על קבצי PDF. היא מתאימה גם ללומדים במקצועות מתמטיים. האפליקציה מכילה אפשרויות רבות ואיכותיות. הורדת האפליקציה כרוכה בתשלום סמלי.

Lyx

תוכנת הקלדה המתאימה למקצועות מתמטיים, שבהם נדרש לכתוב נוסחאות רבות. בעזרת תוכנה זו ניתן לכתוב טקסטים מתמטיים בקלות ובמהירות ולגשר על קשיי הכתיבה. ניתן להקליד את הנוסחאות שנלמדו, לשמור אותן ולהשתמש בקיצורים שהוגדרו במקום להקלידן בכל פעם מחדש. שים לב כי אופציה זו אינה מחשבת את תוצאת התרגיל, אלא מסייעת בכתיבת הנוסחאות בלבד. השימוש בתוכנה הוא ללא עלות.

Word equation

כלי עזר הקיים בתוך word, המסייע גם הוא בהקלדת נוסחאות מתמטיות. האפשרויות דומות לאלו הקיימות ב-Lyx. מומלץ להתנסות בשניהם ולבחור את המתאים עבורך. השימוש בתוכנה הוא ללא עלות.

למידה און ליין

אתרים המאפשרים למידה עצמאית ואיכותית מהבית. מזמינים את המשתמש להעשיר את חווית הלמידה ולרכוש ידע נוסף בתחומים מגוונים. ייתכן כי במהלך לימודך תמצא שהם מועילים כתוספת להרצאות ולתרגולים המועברים באוניברסיטה (אבל לא במקומם!).

פא"ר (פתיחת אוצרות רוח)

האוניברסיטה הפתוחה מציעה לציבור את פורטל פא"ר המאפשר גישה חופשית לעשרות ספרי לימוד אקדמיים בנושאים מגוונים. הספרים מוצגים בפורמט דיגיטלי וחלקם גם בגרסה קולית. ניתן לדפדף בספר, לקבוע את תצונת הקריאה המועדפת, לחפש טקסטים ועוד. לספרים הקוליים ניתן להאזין באינטרנט וגם להורידם למכשירים ניידים או למחשב. ניתן לגשת לספרים בחינם לאחר תהליך רישום קצר באתר. (openbooks.openu.ac.il)

Gool

אתר מציע קורסים מקוונים במגוון מקצועות - מתמטיקה, סטטיסטיקה והסתברות, פיזיקה, כימיה, מדעי המחשב, כלכלה, מנהל עסקים, מימון, חשבונאות ועוד. הקורסים ניתנים לצפייה באתר, בטאבלט או בסלולרי ללא הגבלה. ההסברים ניתנים באופן בהיר וידידותי וכוללים את כל התיאוריה הנדרשת. התרגול מתחיל מרמת הבסיס ועד רמת

הבחינה בצורה מובנית, שיטתית ופשוטה. המרצים שנבחרו ללמד באתר בעלי תואר שני ומעלה עם ניסיון בהוראה אקדמית. כדי להשתמש בתוכנה יש לרכוש מנוי. (www.gool.co.il)

Geogebra

תוכנה המיועדת לכל רמות החינוך (מיסודי ועד לאקדמיה) שמסייעת בלימוד תחומים מתמטיים נרחבים - גאומטריה, אלגברה, גליון נתונים, גרפים, סטטיסטיקה וחשבון דיפרנציאלי. בתוכנה ניתן להעלות ולהוריד חומרי עזר ללימוד נושאים מתמטיים בהתאם לצורך. השימוש בתוכנה הוא ללא עלות. (www.geogebra.org)

טכנולוגיות נוספות שיוכלו לסייע לך במהלך הלמידה לאורך השנה

Ginger

תוכנה לשיפור מיומנות הכתיבה באנגלית. ניתן להשתמש בתוכנה במהלך כתיבה של טקסט באנגלית ולוודא כי הכתיבה תקינה מבחינה תחבירית ודקדוקית. התוכנה מכילה כלים מגוונים נוספים, כגון תיקון שגיאות כתיב במילה, בקרה על כתיבה נכונה של משפט, מילון, אפשרות תרגום למגוון שפות ועוד. השימוש הבסיסי בתוכנה הוא ללא עלות.

Xmind

תוכנה ליצירת מפות חשיבה (Mind Mapping). כלי זה מאפשר לארגן את המידע הנלמד בקורס, לייצגו באופן חזותי בצורת תרשים ובכך לתרום לתהליך הלמידה והזכרה. התוכנה נוחה לשימוש ומאפשרת לשתף את התרשימים ברשת ולערוך אותם יחד עם משתמשים אחרים. השימוש בתוכנה הוא ללא עלות.

Quizlet, CRAM

שתי תוכנות המסייעות לשנן ולזכור את החומר הנלמד. העיקרון הוא שלאורך הסמסטר ניתן לבנות מאגר "שאלות-תשובות" בנושא חומר הלימוד ובתקופת הבחינות להיבחן עליהן באופן עצמאי במגוון דרכים - משחק טריוויה, משחק זיכרון, מבחנים אמריקאיים ועוד. גם לומדים וגם נהנים! השימוש בתוכנה הוא ללא עלות.

Camscan

אפליקציה המאפשרת לסרוק כל מסמך ישירות לטלפון הסלולרי. כל מה שצריך הוא לצלם את המסמך (באמצעות המצלמה בסלולרי) והיתר קלי קלות... ניתן לסרוק מספר דפים (כגון מחברת של חבר או מאמר אקדמי), לארגן את החומר בצורה נוחה לפי תיקיות, לערוך ולשתף עם חברים. המסמכים נשמרים ב"ענן" מיוחד וניתן להגיע בקלות ובנוחות לכל מסמך. השימוש בתוכנה הוא ללא עלות.

איך להתמודד עם תקופת הבחינות?

הכל מתחיל ונגמר בתכנון

על מנת להיכנס בצורה חלקה לתקופת הבחינות המתגרת, יש לנהל כהלכה את הזמן. עוד לפני תחילת הלמידה לבחינות כדאי לשבץ בלוח חודשי או ביומן את תאריכי הבחינות במועדי א' ובמועדי ב'. כך תוכל לראות את התמונה הגדולה ולאחר "מוקשים" - ימים בהם נקבע יותר ממבחן אחד, מבחנים במועדים קרובים זה לזה ועוד. בחלק מהמבחנים אתה זכאי להיבחן במועד ג', ולכן כדאי לברר מראש את התנאים לכך במזכירות הפקולטה. תכנן כמה ימי למידה תקדיש לכל מבחן בהתאם לחשיבות המבחן ובהתאם למידת השליטה שלך בחומר. אם עליך ללמוד לשני מבחנים במקביל, תוכל לחלק את הלמידה ל"זמן בוקר" ו"זמן ערב" - בבוקר תלמד למקצוע אחד, ובערב למקצוע השני. בין לבין אל תשכח לעצור להפסקת התרעננות וצבירת כוחות. יומיים לפני מועד הבחינה אל תחשוב על בחינות ומטלות אחרות! התמקד בבחינה הקרובה בלבד. זכור: המטרה היא ללמוד לכל המבחנים ולהצליח בהם, ולא להתמקד רק בקורס אחד.

ארגון החומר לקראת הבחינה

לפני שתצלול עמוק לתוך המחברות והמצגות, ארגן את החומר של כל הקורס והשלם חוסרים אם ישנם. בעזרת הסילבוס סדר את חומר הלימוד לפי נושאים בסדר כרונולוגי. תחת כל נושא הכנס את כל מה שקשור אליו: מצגות, סיכומי שיעור ותרגילים. כדאי מאוד לדאוג לכך באופן שוטף לאורך כל הסמסטר ולא לצבור פערים. אם לא הספקת לעשות כן, אסוף וארגן את החומר בסיום הסמסטר, אך אל תשאיר הכל לתקופת הבחינות. כך תגיע רגוע לימי הלמידה למבחן כשאתה שולט היטב בחומר.

המלצה לדרך למידה לקראת מבחן

התחל את ההכנה לבחינה במעבר על כל החומר שסידרת ותכנן כמה נושאים תלמד ביום (בהתאם לכמות ימי הלמידה לפני המבחן). עבור כל נושא קרא את המצגת ואת סיכום השיעורים, כתוב הערות וסמן את הדברים העיקריים ולבסוף כתוב סיכום קצר ואינטגרטיבי של עיקרי הדברים שיכיל את המידע מכל המקורות שקראת. לאחר שעשית זאת, עבור לנושא הבא. בין נושא לנושא ניתן לעשות הפסקה קצרה. לאחר שעברת על כל הנושאים, ובמידה שהזמן מאפשר זאת, הכן תרשים חזותי של כל החומר הנלמד והמשך את הלמידה רק ממנו ומהסיכום שיצרת. את היוםיים-שלושה לפני הבחינה הקדש לפתרון בחינות לדוגמא (אם ישנן כאלה) ולמענה על שאלות שנשאלו לאורך הסמסטר. בשלב זה כדאי מאוד ללמוד עם חברים, לדון בחומר הנלמד וכך להעמיק את הידע וההבנה. ראוי לציין כי כמו בלמידה במהלך הסמסטר, כך גם בתקופת המבחנים אין דרך אחת שהיא נכונה לכולם והדבר תלוי גם בתחום הלימוד. במרוצת הזמן תגבש אסטרטגיות שונות המתאימות לך ותדע להתאים אותן לקורס הספציפי שאתה נבחן בו.

"שעת השיא" - התנהלות בזמן הבחינה

הגיע יום המבחן. עבדת קשה, עמדת בלוח הזמנים שבנית, חזרת על החומר ואף הספקת לפתור כמה בחינות לדוגמה. מצוין! עכשיו נשאר רק להצליח לבטא את הידע שלך במבחן, להיות מרוכז לכל אורכו ולהספיק לענות על כל השאלות ברוגע. נשמע בלתי אפשרי? זה אפשרי בהחלט, וכל מה שתרגלת עד עתה יעזור לך גם בשלב הזה. ערב לפני הבחינה כדאי שתלך לישון מוקדם. לפני השינה ארגן את כל הדברים שתצטרך ליום הבחינה - חומר הלימוד, שעון ואוכל מזין ומפנק לשעת המבחן. בבוקר יום הבחינה קום מספיק זמן כך שתגיע מוקדם לכיתה ותוכל לשבת במקום הנוח לך ביותר.

ברגע שטופס הבחינה בידיך, עצור לרגע! נשום כמה נשימות עמוקות והקדש מספר דקות לתכנון זמן הבחינה. מומלץ לרפרף על כל השאלות ולתכנן על מה לענות קודם. שים לב למשקל השאלה בתוך המבחן הכולל והבחן בין שאלות "יקלות" (שתוכל לענות עליהן בקלות ובמהירות יחסית) ל"קשות" (בדיוק ההפך). הפעל שיקול דעת וענה על השאלות כך שתזכה בציון הגבוה ביותר. שים לב לניהול הזמן שלך גם במהלך המבחן, ונסה לא להגיע לשעת הסיום מבלי שערכת בקרה נוספת על תשובותיך.

ועוד משהו על תחושת לחץ בבחינות - מידה מסוימת של דריכות היא חיובית ואף עשויה להביא לביצוע טוב יותר בזמן הבחינה. אבל אין סיבה להילחץ מעבר לכך! לחץ ומתח במינון גבוה עלולים לפגוע בביצועיך במהלך הבחינה ולעיתים לגרום לתחושת "בלאק אאוט". במידת הצורך עצור, הרם מבט ונשום מספר נשימות עמוקות ומרגיעות. תוכל לצאת להפסקת התאווורות קצרה ולחזור עם כוחות מחודשים. אם תחושות אלו חוזרות בתדירות גבוהה במבחנים רבים, אל תהסס ופנה לאיש מקצוע לעזרה



סובל מחרדת בחינות?

פנה לשירות הפסיכולוגי בדקאנט הסטודנטים וקבל סיוע בהתמודדות.
מיקום: בניין מיטשל, חדר 216

נעים להכיר - המרכז לאבחון ולטיפול בסטודנטים לקויי למידה

תהליך אבחון ואישור ההתאמות באוניברסיטת ת"א

סטודנטים או מועמדים ללימודים באוניברסיטת ת"א המאובחנים עם לקות למידה ו/או הפרעת קשב וריכוז, או כאלו שטרם אובחנו אך חושדים כי מתמודדים עם קשיי למידה משמעותיים, מוזמנים לפנות למרכז לבירור אודות תהליך האבחון ולבדיקת זכאותם להתאמות בדרכי היבחנות. ככלל באוניברסיטת ת"א קיימים שני סוגי אבחונים קבילים: **אבחון פנימי ו-אבחון מת"ל**. אבחונים אחרים שבוצעו בעבר, כולל אבחנה רפואית של הפרעת קשב וריכוז, אינם מספיקים על מנת לאשר התאמות בדרכי היבחנות באוניברסיטה (מקרים חורגים מתנאי זה יפורטו בעמוד הבא).

מהי מטרת אבחון לקויות למידה?

אבחון לבדיקת קיומה של לקות למידה נועד לזהות את מוקדי החוזק והקושי הלימודיים של הסטודנט, להציע דרכי סיוע ובמידת הצורך להמליץ על התאמות בדרכי היבחנות. באבחון מתקבלת תמונה מעודכנת של התפקוד הלימודי ושל המנגנונים השונים העומדים בבסיסו. במידת הצורך ובעקבות ממצאי האבחון ניתנות המלצות להתאמות בדרכי היבחנות.

האבחונים הקבילים באוניברסיטת ת"א

אבחון פנימי

אבחון זה מיועד לסטודנטים הלומדים באוניברסיטת ת"א בלבד והמלצותיו תקפות רק באוניברסיטת תל-אביב. האבחון כולל פגישת אבחון אחת ופגישת משוב נוספת. בפגישת המשוב נמסרות לנבחן תוצאות האבחון והמלצות לטיפול ולשירותי תמיכה. אם תימצא לקות למידה המצריכה שימוש בהתאמות לימודיות, יופק דו"ח שיישלח לוועדת ההוראה של הפקולטה שבו יכתבו ההמלצות להתאמות בדרכי היבחנות. יישום ההתאמות מותנה באישורה של ועדת ההוראה בפקולטה. עלות האבחון: 970-770 ש"ח.*

אבחון מת"ל (מערכת תפקודי למידה)

מת"ל היא מערכת ממוחשבת של מבחנים ושאלונים שתקפה בכל מוסדות הלימוד האקדמיים בישראל. אבחון זה כולל שלוש פגישות: שתי פגישות בנות כשעתיים-שלוש כל אחת, שבהן הנבחן מבצע את מטלות האבחון ופגישת משוב עם מאבחנת. מטרתה של פגישת המשוב היא העמקת הבירור, הסבר על תוצאות האבחון ומתן המלצות לטיפול ולשירותי תמיכה. אם תימצא לקות למידה המצריכה שימוש בהתאמות לימודיות, יופק דו"ח שיישלח לוועדת ההוראה של הפקולטה, שבו יכתבו ההמלצות להתאמות בדרכי היבחנות. יישום ההתאמות מותנה באישורה של ועדת ההוראה בפקולטה. עלות האבחון: 1450 ש"ח (מתוכם 80 ש"ח דמי טיפול בפניה).*

אם אתה זקוק לאבחון שיתקבל בכל מוסדות ההשכלה הגבוהה (יתכן שאף לאחר סיום לימודיך באוניברסיטת ת"א), מומלץ שתבצע אבחון מת"ל.

עלויות האבחון עשויות להשתנות מעת לעת.*

תהליך הפניה לאבחון

1. גש למזכירות המדור לייעוץ לימודי (בניין "מיטשל", חדר 214) והבא אתך העתקים של דו"חות אבחונים קודמים, גיליון ציונים וכל מסמך אחר המעיד על קשייך הלימודיים.
2. במזכירות תמלא שאלון פרטים אישיים ותמסור את העתקי המסמכים שהבאת.
3. צוות המאבחנות במרכז יבצע הערכה של המידע שהעברת ובהתאם לממצאים שיעלו יגבש המלצה לגבי המשך התהליך וביצוע אבחון במידת הצורך.
דמי הטיפול בפנייה: 80 ש"ח.

הקדם תרופה למכה

פנה - עוד היום לתיאום אבחון!

אישור התאמות במקרים חריגים

צוות המאבחנות ישקול לאשר התאמות בדרכי היבחנות וזכאות לשירותי תמיכה ללא ביצוע אבחון חדש במקרים החריגים הבאים:

1. סטודנטים שקיבלו אישור מהמרכז הארצי לבחינות והערכה להיבחן בתנאים מותאמים במבחן הפסיכומטרי או ב-GMAT. במקרה זה:
 - א. יש להביא מסמך המעיד על התנאים המותאמים שאושרו.
 - ב. יש להביא אבחון תקף שעל סמך ממצאיו התקבלה ההחלטה על זכאות להתאמות.
דמי הטיפול בפנייה: 120 ש"ח.
2. סטודנטים שהציגו מסמכים שבהם קיימות עדויות לקשיים גרפו-מוטוריים, קריאות כתב יד נמוכה שעלולה לפגוע בציון - עשויים לקבל במקרים מסוימים המלצה ל"הקלדת בחינות על גבי מחשב" ללא אבחון. לצורך כך יש להעביר את הבקשה למזכירות המדור לייעוץ לימודי ולצרף סריקה של מחברת בחינה.
3. סטודנטים אשר שפת אמם אינה עברית ואובחנו בשפת האם והאבחון תקף (מחמש השנים האחרונות), או סטודנטים מעל גיל 50 שאובחנו במסגרת לימודים קודמים - תישקל האפשרות להמליץ להם על התאמות ללא אבחון.
4. אם קיים אבחון שאינו קביל באוניברסיטה אך הוא בתוקף (מחמש השנים האחרונות) וממנו עולות עדויות משמעותיות לגבי לקות למידה או הפרעת קשב של הסטודנט - יישקל מתן המלצה לתוספת זמן זמנית. על מנת לקבל את ההתאמה הזמנית על הסטודנט לקבוע מועד לאבחון קביל באוניברסיטה ולשלם את מקדמת התשלום לאבחון. האישור להתאמה הזמנית יהיה תקף עד שיתקבלו ממצאי האבחון העדכני ולמשך סמסטר אחד בלבד.

חשוב לדעת

- במקרה של דחייה או ביטול של מפגש אבחון, יש להודיע על כך למזכירות 24 שעות לפני מועד המפגש.
- לפני האבחון מתבקש הסטודנט לחתום על טופס "התחייבות לתהליך". במקרה של הטיה מכוונת של תוצאות האבחון, לא יינתנו התאמות בדרכי היבחנות ואף תישקל האפשרות להעביר את תוצאות האבחון המוסטר לוועדת משמעת של האוניברסיטה.

התאמות בדרכי היבחנות

התאמות בדרכי היבחנות נועדו להתאים ככל האפשר את תנאי ההיבחנות ללקות במטרה לעקוף את הקשיים הנובעים ממנה ובתנאי שההתאמות אינן פוגעות ישירות בתחום הנבדק בבחינה. התאמות בדרכי היבחנות ניתנות לסטודנט שאובחנה אצלו לקות למידה ראשונית ו/או הפרעת קשב וריכוז ראשונית. התאמות בדרכי היבחנות אינן ניתנות בשל חרדת בחינות, בעיה רפואית, או בעיה שמקורה סביבתי, כגון חסך בלימודים, אשר משפיעה על תהליך הלמידה.

כיצד מאושרות ההתאמות?

ההמלצה להתאמות בדרכי היבחנות ניתנת על סמך ממצאי האבחון, סוג הליקוי וחומרתו ובהתאם לנהלים המקובלים בפקולטה. אם נמצאת זכאי לקבלת התאמות בדרכי היבחנות, תועבר המלצה להתאמות לפקולטה שבה אתה לומד. קבלת ההתאמות מותנית באישור ועדת ההוראה בפקולטה. חשוב שתעקוב ותוודא כי האישור להתאמות עודכן במידע האישי שלך ב- "mytau".

סוגי התאמות בדרכי היבחנות הניתנות באוניברסיטת ת"א

התאמות שאינן ניתנות באוניברסיטת ת"א	התאמות הניתנות באוניברסיטת ת"א
בחינה בע"פ	תוספת זמן של 25% מזמן הבחינה
פטור מחלקי בחינה	התעלמות משניאות כתיב
תיווך והסבר לשאלות	הקלדת מבחנים
המרת בחינה בעבודה	אנגלית - התעלמות משניאות כתיב, השמעת מבחנים
הכתבת תשובות לבוחן	טופס בחינה מוגדל או גיליון תשובות מוגדל
	שימוש במחשבון ודף נוסחאות מורחב

* שים לב, ההתאמות ניתנות רק במקרים בהם עולה באבחון הצורך בהן. כמו כן קיימות התאמות שאינן מאושרות בחלק מהפקולטות.



צור קשר!

למידע נוסף אודות תהליך האבחון ואישור ההתאמות, פנה למוזכרות המדור ליעוץ לימודי: בניין "מיטשל" (דקאנט הסטודנטים) חדר 214
03-6409692 (שלוחה 4), yeutz@post.tau.ac.il
שעות קבלה 8:30-13:30

למידע נוסף אודות אבחון מת"ל:

פנה למוזכרות מת"ל 03-6405449, mataltau@gmail.com

התהליך לא נגמר פה - שירותי התמיכה לסטודנטים לקויי למידה

האבחון הוא רק תחילתו של התהליך - לאחר הסדרת אישור ההתאמות בפקולטה מומלץ בחום שתפנה לרכזות התמיכה לסטודנטים לקויי למידה באוניברסיטה על מנת לשמוע על שירותי התמיכה המגוונים מהם תוכל ליהנות בתקופת הלימודים. כל השירותים ניתנים בחינם או במחיר מסובסד:

מפגשים אישיים עם רכות התמיכה

במידת הצורך תוכל לקבוע מפגשים פרטניים עם אחת מרכזות התמיכה לצורך ליווי אישי והכוונה לימודית. במפגשים אלה תתרגל כלים ללמידה יעילה ותקבל סיוע ממוקד לצרכים הספציפיים שלך.

שיעורי עזר

אם תצטרך עזרה לימודית פרטנית בקורסים ספציפיים, תוכל לקבל שיעורי עזר מסובסדים מסטודנטים מצטיינים מהפקולטה או מהחוג שלך. קבלת שיעורי עזר כרוכה בתשלום סמלי ומכסת השיעורים מוגבלת.

חונכות

אם אתה סטודנט לקוי למידה לתואר ראשון וניתנה לך באבחון המלצה לקבל חונכות אקדמית, תוכל לקבל ליווי של חונך, סטודנט מתחום הלימודים שלך. החונך יסייע לך בהקניית אסטרטגיות ללמידה נכונה ובהשתלבות יעילה באוניברסיטה. היקף החונכות הוא 2-4 שעות שבועיות לאורך כל שנת הלימודים או לאורך סמסטר אחד. מספר החונכים מוגבל, ולכן תינתן עדיפות לסטודנטים בשנים הראשונות לתואר.

כרטיסי צילום

בהתאם להמלצות האבחון תוכל לקבל במתנה כרטיס צילום, המתאים למכונות הצילום ולמדפסות ברחבי הקמפוס (מספר הצילומים מוגבל).

סדנאות לשיפור מיומנויות למידה

המרכז לאבחון וטיפול בסטודנטים לקויי למידה מציע מגוון סדנאות לשיפור מיומנויות הלמידה. הסדנאות מקנות כלים ללמידה יעילה, מסייעות להגיע להישגים גבוהים ומאפשרות חוויה חיובית של הלימודים האקדמיים. בין נושאי הסדנאות: ניהול וארגון זמן, שיפור הזיכרון, קריאה וכתבייה אקדמית, אסטרטגיות להצלחה בתחומים חישוביים, הכנה למבחנים ועוד. הסדנאות ניתנות לאורך כל שנת הלימודים.



למידע נוסף אודות שירותי התמיכה פנה לרכזות התמיכה:
tmicha.ll.tau@gmail.com 03-6408232

תוכל להתרשם משירותי הסיוע גם באתר: Deanstudents.tau.ac.il/support

גופי סיוע משלימים בדקאנט הסטודנטים

מבולבל? מוצף? לא יודע כיצד להתחיל? המרכז לאבחון וטיפול בסטודנטים לקויי למידה קיים כדי לסייע לך להתמודד. צור אתנו קשר כבר בתחילת הדרך והשתמש בעזרה שמוצעת לך.

במידת הצורך תוכל להיעזר בשירותים נוספים הנכללים תחת בדקאנט הסטודנטים:

- **ייעוץ לימודי** – המדור מציע ייעוץ מקצועי ואיכותי לבחינת תחום הלימוד המתאים. הסבר מקיף אודות תהליך הייעוץ מפורט בעמוד 7.
- **סיוע כלכלי** – המדור למלגות, מעונות וסיוע כלכלי מסייע לסטודנט להתגבר על קשייו הכלכליים ולהקדיש יותר מזמנו ללימודים.
- **השירות הפסיכולוגי** – מציע ייעוץ וטיפול אישי במגוון קשיים ובעיות רגשיות וכמו כן סדנאות לתמיכה רגשית.
- **קידום סטודנטים** – מסייע לכלל הסטודנטים ולאוקלוסיות מיוחדות בפרט, להתמודד בהצלחה עם האתגרים העומדים בפניהם במהלך הלימודים תוך מתן תמיכה אישית, אקדמית, חברתית וכלכלית.
- **פיתוח קריירה** - סיוע בכתיבת קורות חיים והכנה לראיונות עבודה, ירידי תעסוקה ומשרות אטרקטיביות במהלך הלימודים ולאחריהם.
- **מעורבות חברתית** – מטרתו לעודד ולקדם את ההשפעה החברתית והאזרחית של סטודנטים וסגל באוניברסיטה. המדור מציע מגוון אפשרויות להשתלב בפרויקטים חברתיים וחינוכיים, בהתנדבות או בתמורה למלגה.
- **שירותי סטודנטים** - הטבות לסטודנטים ששירתו במילואים, הנפקת כרטיסי סטודנט והנפקת תווי חניה לסטודנטים עם מגבלות רפואיות.

למידע נוסף אודות שירותי הדקאנט: deanstudents.tau.ac.il (בניין "מיטשל", קומה 2)



צור קשר!

לנחיותך ריכזנו את פרטי ההתקשרות שהוצגו לאורך החוברת:

מזכירות המדור לייעוץ לימודי

לתיאום אבחון וביור אודות הזכאות להתאמות לימודיות וכן לביור אודות תהליך ייעוץ לימודי לבחירת תחום לימוד: 03-6409692 (שלוחה 4), yeutz@post.tau.ac.il

מרכז התמיכה לסטודנטים לקויי למידה

לביור אודות שירותי הסיוע הניתנים לסטודנטים לקויי למידה:
Tmicha.ll.tau@gmail.com, 03-6408232



חדש!

מרכז למידה וסיוע לסטודנטים לקויי למידה

המרכז החדש והמרווח ממוקם בספריית מדעי החברה (קומה תחתונה- 0) ומאפשר חוויית למידה איכותית תוך קבלת סיוע מקצועי בזמן אמת מצוות המרכז.

נשמח לראותך אצלנו!



TEL AVIV אוניברסיטת
UNIVERSITY תל אביב

דקאנט הסטודנטים ע"ש רות ואלן זיגלר
המרכז האוניברסיטאי לאבחון וטיפול בלקויות למידה