

שאלון לבדיקה עצמית של לימוד לקראת מבחן והתנהגות בזמן מבחן

תאריך:

הוראות למילוי השאלון

לפניך שאלון הבדוק את תפקודך לקראת מבחן ובעת מבחן. נסה לענות על השאלות בצורה המשקפת את תפקודך במרבית המבחנים. לשאלות 1 עד 31 ניתנות כמה אפשרויות לתשובה. במקצת השאלות עליך לבחור את התשובה המתאימה לך ביותר ולהקיף בעיגול את הספרה שמימינה; במקצת השאלות ניתן לסמן יותר מתשובה אחת-בשאלות אלו דרג את התשובות לפי סדר שכיחות (מימין לשאלות משבצות מחוברות כדי לסמן את הספרות של הדרוג). אין חובה לדרג את כולן. שאלות 32, 33 הן שאלות פתוחות, המאפשרות לך להשיב במילים שלך. זכור לבחור את התשובה המתארת את הרגלי הלמידה שלך בדרך כלל, כלומר במרבית המבחנים ולא במבחן במקצוע מסוים.

שם משפחה	שם פרטי	מין זכר נקבה	בית ספר	כיתה	מספר זהות	תאריך לידה
----------	---------	-----------------	---------	------	-----------	------------

א. לימוד למבחנים

<p>(6) באילו שעות אתה נוהג ללמוד?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. בוקר 2. אחר צהריים 3. ערב 4. לילה 5. לא לומד <p>(7) באילו שעות אתה מרגיש מרוכז יותר?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. בוקר 2. אחר צהריים 3. ערב 4. לילה 5. בשום שעה <p>(8) עם מי אתה לומד?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. לבד 2. עם חברים 3. עם הורה 4. עם מורה פרטי <p>(9) איך אתה לומד לבחינה?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. קורא 2. מכין ראשי פרקים 3. משנן 4. מסכם את החומר 5. בוחן את עצמך 6. מקליט במכשיר הקלטה 	<p>(1) מתי אתה מתחיל ללמוד לקראת בחינה?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ימים אחדים לפני הבחינה 2. יום אחד לפני הבחינה 3. ערב הבחינה 4. בבוקר הבחינה <p>(2) ערב הבחינה אתה מרגיש ש:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אתה יודע את החומר היטב 2. אתה ניגש לבחינה ולא יודע חלק של החומר 3. שאינך יודע כלום <p>(3) האם הזמן שאתה לומד הוא הזמן שאתה מרוכז וקולט היטב?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. כן 2. לא <p>(4) כשאתה לומד לקראת מבחן אתה נמצא:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. לבד במקום הלימוד 2. בסביבת אנשים/פעילויות אחרות <p>(5) האם אתה:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. לומד ברציפות 2. עושה הפסקות מועטות 3. מפסיק כל רבע שעה 4. יושב הרבה זמן, אבל חולם ובוהה
---	--

התשובות				השאלות
כלל לא	במידה מועטה	במידה רבה	במידה רבה מאוד	
4	3	2	1	10. כאשר אתה מתכוונן לבחינה, בדרך כלל, באיזו מידה אתה מבין את החומר הנלמד?
4	3	2	1	11. באיזו מידה בדרך כלל אתה זוכר את החומר הנלמד?
4	3	2	1	12. באיזו מידה חשוב לך להצליח במבחן?
4	3	2	1	13. באיזו מידה מוכן להתאמץ כדי להצליח במבחן?
4	3	2	1	14. באיזו מידה אתה רוצה לשפר הישגים?
4	3	2	1	15. באיזו מידה אתה רוצה להמשיך בלימודים גבוהים?

התנהגות בזמן מבחן

<p>אנא דרג את שאלות 21-22 לפי סדר שכיחות</p> <p>21. בזמן המבחן אתה? מרוכז מסתכל על מה שאחרים עושים מבזבז זמן בשל חוסר ריכוז רגיש לכל רעש מרגיש ששכחת כל מה שלמדת עובד מהר ומתבלבל בדברים שוליים בוהה וחולם</p> <p>22. בזמן המבחן אתה חושב: שאתה חייב להצליח שהיית צריך להשקיע יותר בהכנה למבחן שאחרים מצליחים ואתה לא מה יהיה אם תיכשל מה יהיה הציון שלך איך יגיבו הוריהם לך על החומר שלמדת ואיך להעבירו בצורה הטובה ביותר.</p> <p>23. אילו טעויות אופייניות לך בבחינה? 1. טעויות של חוסר ידע 2. טעויות של חוסר הבנה 3. טעויות של בלבול ופזיזות</p> <p>24. האם אחרי המבחן אתה מרגיש שבבית היית עונה טוב יותר? 1. כן 2. לא</p>	<p>16. בדרך כלל, אתה מצליח לסיים המבחן: 1. בזמן 2. לפני הזמן 3. לא מספיק לסיים</p> <p>17. אם הזמן אינו מספיק לך, זה בגלל: <input type="checkbox"/> קושי בתחילת המבחן <input type="checkbox"/> השתהות ארוכה מדי בעת קושי <input type="checkbox"/> כתיבה איטית <input type="checkbox"/> צורך לפרט כל דבר שלמדת <input type="checkbox"/> חלוקה לא נכונה של זמן</p> <p>18. באיזה סדר אתה עונה על שאלות? 1. קלות בתחילה 2. קשות בתחילה 3. לפי בסדר שהן מופיעות</p> <p>19. איך אתה מארגן את החומר בזמן המבחן? 1. לפי ראשי פרקים או נקודות 2. "שופך" על הנייר באופן שאני זוכר</p> <p>20. בזמן המבחן אתה: 1. מרגיש שהזמן רץ במהירות מסחררת 2. קורא במהירות את השאלות ולא תמיד מבין אותן 3. מארגן היטב את הזמן 4. מסתכל כל כמה דקות בשעון</p>
---	--

התשובות				השאלות
לעולם לא	לעיתים רחוקות	בדרך כלל	תמיד	
4	3	2	1	25. האם אתה בודק את תשובותיך?
4	3	2	1	26. האם אתה מצליח לבטא את הידע שלך בעת מבחן?
4	3	2	1	27. האם אתה עייף ביום המבחן?

28. תלמידים מדווחים על תחושות גופניות לפני המבחן ובעת המבחן. האם אתה מרגיש:

התשובות				השאלות
לעולם לא	לעיתים רחוקות	בדרך כלל	תמיד	
4	3	2	1	א. יובש בפה
4	3	2	1	ב. הזעה בגוף או בידים
4	3	2	1	ג. רעידות
4	3	2	1	ד. כאבי ראש
4	3	2	1	ה. סחרחורת
4	3	2	1	ו. כאבי בטן
4	3	2	1	ז. בחילה

32. נכשלת במקצועות:

33. האם באחרונה קרו מאורעות מסוימים המשפיעים על לימודיך? האם גורמים אחרים משפיעים על לימודיך? אם כן, אנא פרט:

29. האם יש הבדל בהרגשה שלך בעת מבחן לעומת הרגשתך בעת בוחן?

- א. כן
ב. לא

30. האם יש הבדל בהצלחה שלך בין מבחן לבוחן?

- א. כן
ב. לא

31. מה היו הציונים האחרונים שלך בתעודה ב:

- א. מתמטיקה: ____
ב. אנגלית: ____
ג. היסטוריה: ____
ד. תנ"ך: ____
ה. מקצוע המגמה (לתלמידי י'-י"ב): ____
ציין את שם מקצוע המגמה: _____