



רגע לפני הבחינה...

לחץ מה? , לא לזכר כלאס?
אתה לא לבד! כלאס לחוצים.

אצל אחד רואים יותר, השני "משחק" אותה אדיש, איך משתלטים עלינו... על הלחץ כאובן.
"כל פעם אותו סיפור, לומד, לומד, בא לבחינה לחוץ... נסתם... שוכח הכל."

לפניך מספר עצות, כל עצה טובה למישהו. נסה, אולי היא טובה גם לך.

1. תרגילי הרגעה- לפני שהתחלת לכתוב, קח נשימה ארוכה, עצום את עיניך, חשוב על משהו נעים, דבר אל עצמך ואמור: "אני הרי למדתי, ואני בטוח יודע", "אם שכחתי אזכר בהמשך", "אני שווה בזכות עצמי ולא בזכות הבחינה הזו", ועוד...
2. קריאת הוראות- קרא הוראות בדיוקנות עד הסוף
3. תפוס בטחון- ענה על השאלה שלך היא נראית קלה וטובה, אח"כ בחר בשאלות לפי מידת בקיאותך, כך תיצור לעצמך הרגשה טובה של הצלחה. אמור לעצמך: "יופי ענית טוב".
4. חלוקת זמן- חלק את זמן הבחינה כך שלא תקדיש לשאלה יותר ממה שדרוש. עליך להספיק לענות על כולן.
5. היה עם עצמך- אל תסתכל מה עושים חבריך משמאל ומימין. מנע מעצמך לחץ של "יו, כמה עמודים כתבה אור, אני בקושי חצי ממנה..." התרכז בעבודה שלך.
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 סגנון ורצף. 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 שתיה מצמיאה.

