

# ללמוד איך ללמוד

ללמוד איך ללמוד - שבתון

קוד קבוצה	מרצה
<b>C2766G1</b>	<b>אושר ברכה קסלסי</b>
קוד קורס לשבתון	אופי הקורס
<b>2509</b>	<b>היברידי (זום+אסינכרוני)</b>
יום	שעות
<b>א</b>	<b>-</b>
היקף שעות	שעות פיתוח מקצועי אופק חדש
<b>30</b>	<b>30</b>
תאריך פתיחה	תאריך סיום
<b>18/10/2026</b>	<b>30/06/2027</b>
ש"ש שבתון	גמול
<b>1</b>	<b>30 (0 עם ציון)</b>
קישור לקבוצה	חוברת קורס
<b>לחצ'י להצטרפות</b>	<b>לחצ'י לצפייה בחוברת</b>

מימון מלא למורות ומורים בשבתון, עלות לפי שווי מימון לפי ש"ש של קרן השבתון, גביה ישרה מהקרן

## תקציר

כלים ותובנות לפיתוח מיומנויות למידה אפקטיביות, ניהול זמן, חיזוק מוטיבציה והתמודדות עם חרדת בחינות, תוך התאמה אישית לסגנונות למידה שונים – עבור צוותי הוראה, סטודנטים ולומדים עם קשיי קשב וסטרס לימודי.

## מידע כללי

### מטרות הקורס

1. פיתוח מיומנויות למידה מותאמות אישית
2. הבנת תהליכי למידה קוגניטיביים
3. שיפור ניהול זמן ומוטיבציה עצמית
4. התמודדות עם חרדת בחינות וסטריס למידה
5. רכישת כלים מעשיים לשיפור תהליכי למידה

## קהל יעד

- עובדי הוראה, מורים וגננות, פעילים או בחצי שבתון
- מורות ומורים בשנת שבתון

## מידע נוסף

על פי נהלי משרד החינוך על מנת להיות זכאים לגמול יש להשתתף ב-80% מהמפגשים, כאשר אחד מהם לפחות הוא מפגש זום. על כן שימו לב שיש בחירה בין המפגשים האסינכרוניים בקורס. לדוגמה: ניתן לבצע 7 יחידות אסינכרוניות + מפגש זום אחד, ולהיות זכאים כ"נוכחים" בקורס לגמול.

מטלת סיכום:

תלקיט אישי: "המסע שלי ללמידה מיטבית"

מבנה התלקיט:

1. דף שער – פרטים אישיים וכותרת

2. תהליך זיהוי סגנון למידה אישי

3. תוצר יצירת תכנון שבועי אישי (בקנבה או בדרך אחרת)

4. סיכום תהליך אישי ורפלקטיבי והתובנות העיקריות על הכלים

קריטריונים להערכה:

• רמת עומק והיקף הרפלקציה

• יישום כלים מעשיים

• התאמה אישית

• חדשנות וחשיבה יצירתית

## מחווון

10% על הגשה מסודרת בהתאם להנחיות, 30% על חיבור לתכני השיעור והאופן שבו אסטרטגיות למידה אפקטיבית נתפסות ברמה התיאורטית, 30% על ניתוח נכון של השדה החינוכי שבו מתבצעת העבודה, 30% על פיתוח מערך שיעור או תוכנית בהתאם להנחיות העבודה.

פירוט המפגשים

שעות	נושא	תאריך	מפגש
3 שעות אסינכרוני	תהליכים קוגניטיביים – מהי למידה	30/06/2027	1
3 שעות אסינכרוני	כלי אבחון עצמי – סגנונות למידה – זיהוי	30/06/2027	2
3 שעות אסינכרוני	מאפיינים ויתרונות – סגנונות למידה – הסבר	30/06/2027	3
3 שעות אסינכרוני	התאמת טכניקות אישיות – אסטרטגיות מותאמות	30/06/2027	4
3 שעות אסינכרוני	הנעה עצמית – מוטיבציה ופעולה	30/06/2027	5
3 שעות אסינכרוני	ניהול פרויקטים – פירוק משימות	30/06/2027	6
3 שעות אסינכרוני	ניהול זמן ובניית פלטת תכנון זמן בקנבה – תכנון ויישום	30/06/2027	7
3 שעות אסינכרוני	מרכיבים קוגניטיביים, רגשיים, פיזיולוגיים והתנהגותיים – הבנת החרדה	30/06/2027	8
3 שעות אסינכרוני	היכרות עם כלי CBT – חרדת בחינות	30/06/2027	9
3 שעות אסינכרוני	התמודדות והפחתת לחץ – אסטרטגיות מבחן	30/06/2027	10
3 שעות זום	מטה-קוגניציה ככלי לבניית חוסן לומד	14/06/2027	11
3 שעות זום	בינה מלאכותית ככלי תומך בפיתוח כישורי למידה	21/06/2027	12
3 שעות זום	משחק ככלי ללימוד איך ללמוד	28/06/2027	13

מקורות בעברית

למידה וקוגניציה

1. אייזנק, מ. (2011). "פסיכולוגיה של למידה". הוצאת האוניברסיטה הפתוחה.

2. כץ, ר. (2015). "סגנונות למידה: תאוריה ויישום". הוצאת מגדרים.

3. שקולניקוב, ש. (2012). "תהליכי למידה והנעה". הוצאת רמות.

ניהול זמן ומוטיבציה

1. דוידוביץ, א. (2018). "אמנות ניהול הזמן". הוצאת ספרית פועלים.

2. לב-אלג, ג. (2020). "מוטיבציה עצמית: המדריך המלא". הוצאת רון.

חרדה ולמידה

1. ליבוביץ, ר. (2017). "מתמודדים עם חרדת בחינות". הוצאת אח.

2. קרון, ל. (2019). "טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בהפרעות חרדה". הוצאת דיונון.

מקורות באנגלית

Learning Styles & Cognition

"Learning Styles and Pedagogy in Post-16 Learning".  
1 Coffield, F. (2004).

Learning and Skills Research Centre



Experience as the Source of :Experiential Learning"  
..)2014( .A .D ,Kolb 2

Pearson Education. ."Learning and Development

Time Management & Motivation

Penguin Random House. ."Atomic Habits" .)2018( .J  
.,Clear 1

The Surprising Truth About What Motivates Us :Drive"".  
..)2009( .H .D ,Pink 2

.Riverhead Books

Anxiety and Learning

Guilford ."Basics and Beyond :Cognitive Behavior  
.Therapy" .)2011( .S .J ,Beck 1

.Press

How to Change Your Mind and :Learned Optimism"  
..)2006( .P .E .M ,Seligman 2

Vintage Books. ."Your Life

Academic Skills

Rules for Focused Success in a Distracted :Deep Work"  
..)2016( .C ,Newport 1

Grand Central Publishing. ."World

Random ."The New Psychology of Success :Mindset"  
..)2008( .S .C ,Dweck 2

Ho