

ללמוד איך ללמוד

ללמוד איך ללמוד - שבתון

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

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.

מטרות הקורס

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

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 וכוותרת
 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

מחווה

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.

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

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