



עיריית רמת-גן
אגף החינוך
שרות פסיכולוגי חינוכי

מרכז שחפים - שירות פסיכולוגי משלים

שעות פעילות ימים א-ד בשעות 18:00-15:30 טל- 03-7303157

שאלון תלמיד לקראת אבחון פסיכו-דידקטי

תאריך: _____

הוראות למילוי השאלון

לפניך שאלון הבודק 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 שמיימנה; במקצת השאלות ניתן לסמן יותר מתשובה אחת-בשאלות אלו דרג את התשובות לפי סדר שכיחות (מימין לשאלות משבצות מחוברות כדי לסמן את הספרות של הדירוג). 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.

השאלון נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות, אך מיועד לשני המינים.

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

א. לימוד למבחנים

- | | |
|---|---|
| <p>(1) מתי אתה מתחיל ללמוד לקראת הבחינה?</p> <p>1. ימים אחדים לפני הבחינה</p> <p>2. יום אחד לפני הבחינה</p> <p>3. ערב הבחינה</p> <p>4. בבוקר הבחינה</p> | <p>(3) האם הזמן שבו אתה לומד הוא זמן שאתה מרוכז וקולט היטב?</p> <p>1. כן</p> <p>2. לא</p> |
| <p>(2) ערב הבחינה אתה מרגיש ש:</p> <p>1. אתה יודע את החומר היטב</p> <p>2. אתה ניגש לבחינה ולא יודע חלק של החומר</p> <p>3. שאינך יודע כלום</p> | <p>(4) כשאתה לומד לקראת מבחן אתה נמצא:</p> <p>1. לבד במקום הלימוד</p> <p>2. בסביבת אנשים/פעילויות אחרות</p> |



עיריית רמת-גן
אגף החינוך
שרות פסיכולוגי חינוכי

מרכז שחפים - שירות פסיכולוגי משלים

שעות פעילות ימים א-ד בשעות 18:00-15:30 טל- 03-7303157

- (5) האם אתה :
 1. לומד ברציפות
 2. עושה הפסקות מועטות
 3. מפסיק כל רבע שעה
 4. יושב הרבה זמן, אבל חולם ובוהה
- (8) עם מי אתה לומד?
 1. לבד
 2. עם חברים
 3. עם הורה
 4. עם מורה פרטי
- (6) באילו שעות אתה נוהג ללמוד?
 1. בוקר
 2. אחר הצהריים
 3. ערב
 4. לילה
 5. לא לומד
- (9) איך אתה לומד לבחינה?
 1. קורא
 2. מכין ראשי פרקים
 3. משנן
 4. מסכם את החומר
 5. בוחן את עצמך
 6. מקליט במכשיר הקלטה
- (7) באילו שעות אתה מרגיש מרוכז יותר?
 1. בוקר
 2. אחר הצהריים
 3. ערב
 4. לילה
 5. בשום שעה

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



עיריית רמת-גן

אגף החינוך שרות פסיכולוגי חינוכי

מרכז שחפים - שירות פסיכולוגי משלים

שעות פעילות ימים א-ד בשעות 18:00-15:30 טל- 03-7303157

ב. התנהגות בזמן מבחן

- (1) בדרך כלל, אתה מצליח לסיים המבחן:
1. בזמן
 2. לפני הזמן
 3. לא מספיק לסיים
- (2) אם הזמן אינו מספיק לך, זה בגלל:
- ☐ קושי בתחילת המבחן
 - ☐ השתהות ארוכה מדי בעת קושי
 - ☐ כתיבה איטית
 - ☐ צורך לפרט כל דבר שלמדת
 - ☐ חלוקה לא נכונה של זמן
- (3) באיזה סדר אתה עונה על שאלות?
1. קלות בתחילה
 2. קשות בתחילה
 3. לפי בסדר שהן מופיעות
- (4) איך אתה מארגן את החומר בזמן המבחן?
1. לפי ראשי פרקים או נקודות
 2. "שופך" על הנייר באופן שאני זוכר
- (5) 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
- (6) אנא דרג את שאלות 6-7 לפי סדר שכיחות 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
- (7) 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 הוריד לכישלון
 - ☐ על החומר שלמדת ואיך להעבירו בצורה הטובה ביותר.
- (8) אילו טעויות אופייניות לך בבחינה?
1. טעויות של חוסר ידע
 2. טעויות של חוסר הבנה
 3. טעויות של בלבול ופזיזות
- (9) האם אחרי המבחן אתה מרגיש שבבית היית עונה טוב יותר?
1. כן
 2. לא



עיריית רמת-גן
אגף החינוך
שרות פסיכולוגי חינוכי

מרכז שחפים - שירות פסיכולוגי משלים

שעות פעילות ימים א-ד בשעות 18:00-15:30 טל- 03-7303157

התשובות				השאלות
תמיד	בדרך כלל	לעיתים רחוקות	לעולם לא	
4	3	2	1	10. האם אתה בודק את תשובותיך?
4	3	2	1	11. האם אתה מצליח לבטא את הידע שלך בעת מבחן?
4	3	2	1	12. האם אתה עייף ביום המבחן?

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

התשובות				השאלות
תמיד	בדרך כלל	לעיתים רחוקות	לעולם לא	
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

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

א. כן

ב. לא

15. האם יש הבדל בהצלחה שלך בין מבחן לבוחן?

א. כן

ב. לא

16. מה היו הציונים האחרונים שלך בתעודה במקצועות הבאים :

א. מתמטיקה : _____

ב. אנגלית : _____

ג. היסטוריה : _____

ד. תנ"ך : _____
ה. מקצוע המגמה (לתלמידי י"ג-י"ב) : _____
ציין את שם מקצוע המגמה : _____

17. נכשלתי במקצועות :

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