

המכללה האקדמית  
**כנרת**  
בעמק הירדן

# דיקנט הסטודנטים

היי לכולם,  
הפעם באמצעות הניוזלטר, נשתף אתכם בעשייה באמצעות  
תשובותיה של סטודנטית המקבלת שירותים מהדיקנט בראיון  
שערכנו איתה.

בברכת סיום שנה מוצלח  
פרופ' עמוס רולידר  
וצוות הדיקנט

### סיוע לימודי

נקבעה לי סדרת פגישות עם שמולי בה התמקדנו באסטרטגיות למידה, ניהול זמן, למידה יעילה, סיכום חומר לימודי והכנה לבחינות. בנוסף, קיבלתי חונכות לימודית פרטנית מסטודנטים מצטיינים במכללה דבר אשר העלה את תחושת המסוגלות שלי ואין לי ספק שלחונכויות יש חלק ניכר בהישגי בלימודים.

### פניה ראשונית

כשנרשמתי ללימודים יצרתי קשר עם דיקנט הסטודנטים והפנו אותי לשמולי, רכזת לקויות למידה ע"מ לקבל מידע על הזכויות שמגיעות לי כסטודנטית עם לקויות למידה- מהן ההתאמות שיאפשרו לי לבחינות והסבר על מערך הסיוע.

### סיוע רגשי

המעבר למקום חדש ורחוק מהבית גרם לי להצפה רגשית ולתחושת בדידות. בהמלצתה של שמולי, רכזת לקויות הלמידה פניתי לסיגל, העובדת הסוציאלית ע"מ לקבל כלים להתמודדות עם המצב החדש ועם חוויות העבר שצפו בכדי שאוכל להתחיל את לימודי ברגל ימין.

### מה הסיוע הרגשי נתן לך?

נתן לי המון, וואו! זה המשאב העיקרי שקיבלתי. יכולתי לסמוך על סיגל. היו הרבה רגעים לא פשוטים בחדר ותמיד הרגשתי את המקצועיות וההקשבה שלה. בזכות הלייזי הרגשי, הרבה מחשבות על עזיבה הוחלפו במוטיבציה ללמידה והסתכלות חיובית על הדברים.

### נגישות

לאור העובדה כי יש לי הפרעות קשב וריכוז, השימוש בכיתת מת"ן עזר לי רבות במיקוד ובלמידה יעילה ללא הסחות דעת. נוכחותה של תמר, רכזת הנגישות השרתה רוגע ובטחון הן בזמן בחינות והן בזמן הלמידה השוטפת במהלך הסימסטר. חשוב לי לציין, שקיימת מודעות גבוהה במכללה לנושאי נגישות ותחושה של קבלה ושיש על מי לסמוך ובמי להיעזר.

### טיפ לסגל המנהלי/אקדמי

מודעות, מודעות מודעות!  
רגישות וסובלנות מצד הסגל המנהלי והאקדמי לסטודנטים הזקוקים לתשומת לב נוספת והפנייתם לטיפול הדיקנט.

### טיפ לסטודנטים

לפנות ולא להתבייש, לדעת שיש את המקום שיכול לענות על צרכיהם. שלא יהססו כי חשוב מאוד שכבר מתחילת לימודיהם יהיו בקשר עם הדיקנט, להעלות את הקשיים ולא להתבייש לבקש עזרה.



# לקראת הבחינות המתקרבות טיפים לסטודנטים משולחנן של סיגל ושמולי:

## אל תחכה לסוף הסמסטר על מנת להתחיל ללמוד!!

- אסוף בכל סוף שבוע את החומרים שנלמדו.
  - קרא אותם.
  - סכם לעצמך באופן יצירתי (טבלאות, תרשימים, משחקים, כרטיסיות, שאילת שאלות על החומר).
- כך תוכל לחזור על החומר במהלך הסמסטר, להיות פעיל ושותף בשיעורים ותגיע מוכן עם חומר מסוכם לתקופת הבחינות!

## הנה היא כבר כאן – חרדת הבחינות!

- תגובות גופניות רגשיות וקוגניטיביות שמובילות לבלאק אווט וחוסר ריכוז .  
מה עושים ?
- עונים מהקל לכבד בשיטת איסוף נקודות לכיס .
  - עוזבים את הטופס לכמה שניות -אוכלים, שותים, מזיזים את הגוף, עוצמים עיניים ומרפיים.
  - מחליפים אמירות שליליות בחיוביות אני עכשיו עושה את המקסימום שיכול ואני יכול!

## איך להתחיל ללמוד לבחינה?

- השקיעו זמן בתכנון הלמידה!!
- ערכו רשימה של כל הקורסים שאתם לומדים.
- בדקו מה רמת השליטה שלכם בכל קורס, ועל פי זה הקצו את זמן הלמידה.
- בכל קורס, קראו את הסילבוס, והכינו ממנו תכנית למידה על פי נושאים.

## בהצלחה!

צוות הדיקנט