











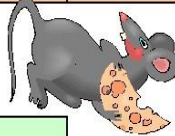















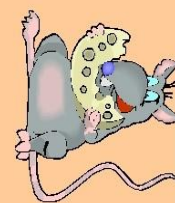
 התחלה	 שלב ההכנה →	 רוקן את השולחן מהפצרים מיותרים		הוצא את תלדור		נשום 4-3 נהגע	כתוב או הכן לפניך את שלבי העבודה		הודר זמנים לכל שלב		בחר את הורכב הנוח לך: עם לבד או חבר או בקבוצה	
נשום 4-3 נהגע והירגע	התחל מהשאלות הקלות או הקשות, לפי העדפתך		השב על השאלות	תוד כדי המענה על השאלות השתמש בסיכום שיצרת		חשוב אם אתה זקוק לעזרה ופנה למי שיוכל לסייע לך			החלט		החלט היכן נוח: בלידה או במקום שקט	
		האם דף הניווט? עזר?		האם נעזרת במישהו? או עזרת למישהו? האם תעזר בו שוב?		תן לעצמך ציון!!	פוסט-ניצחת!				חשבו למי תפנה או לעזור למי תעזור	
עזור ובודק מה אתה מרגיש		האם הזמן הכללי מספיק לך? האם חילקת נכון?		קרא את השאלות שכתבת			החלט האם חזרך בה שיכמת הייתה נכונה עבורך				חשבו למי תפנה או לעזור למי תעזור	
קרא את השאלות	צור סיכום/טבלה או תרשים		סימן משפחה		חלק את הטקסט לפסקאות	קרא את הטקסט בדרך המועדפת עלייך		צור שמש אישי-אצטיות		קרא את הכותרת וחשוב מה אתה יודע לגביה	שילב הביצוע	

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה