

ADHD ומבחנים: איך לחזור על החומר ולהתמודד

מבחנים מרכזים את כל מה שמוח ADHD מתקשה בו – לוחות זמנים ארוכים, תגמולים בעיכוב, חזרה משעממת ולחץ גבוה – במקום אחד. הנה איך לחזור על החומר בהתאם למוח שלך, לנהל את הלחץ, ולהיכנס מוכן.

↓ הורדת המאמר כקובץ PDF

למה עונת המבחנים קשה כל כך עם ADHD

זה לא עניין של יכולת. מבחנים מתנגשים בדיוק במערכות ש-ADHD משפיע עליהן:

- המועד רחוק, אז אין דחיפות – עד שפתאום יש.
- החזרה חזרתית ובעלת תגמול נמוך, מה שמוח מבוסס-עניין מתנגד לו.
- עיוורון זמן הורס את התכנון: שבועות נעלמים, ואז זה הלילה שלפני.
- וחרדה נערמת מעל, מה שמקשה עוד יותר להתחיל.

הפתרון הוא שיטת חזרה בנויה לאיך שהמוח שלך באמת לומד – קטן, פעיל, מרווח ומתגמל.

תוכנית חזרה ששורדת ADHD

1 עבוד לאחור מתאריך המבחן. פרק את החומר ליעדים יומיים קטנים, כך ש«לחזור על הכול» הופך ל«לעשות את שני הנושאים האלה היום».

2 חזור עם היזכרות פעילה, לא קריאה חוזרת. מבחנים משנים קודמות, כרטיסיות ובחינה

עצמית מכריחים שליפה – הטכניקה היעילה ביותר, ומעוררת מספיק כדי להחזיק קשב.

3 התחל מוקדם ופזר. קצת כל יום עדיף על לילה לבן אחד; חזרה מרווחת היא איך שהזיכרון באמת נדבק.

4 תחם בזמן כל מפגש. 25 דקות עבודה, 5 מנוחה, עם ספירה לאחור נראית לעין כדי לנצח את עיוורון הזמן.

5 הפוך את ההתקדמות לנראית. רשימת «בוצע» שאתה רואה נותנת את דחיפת התגמול ששומרת על מוח ADHD ממשיך.

ניהול לחץ מבחנים

- **שמור על שינה** – לא ניתן למשא ומתן; לילה לבן עולה יותר משהוא נותן.
- **הזז את הגוף** לפני שאתה לומד או ניגש למבחן – זה מחדד מיקוד.
- **נשום לאט** דקה לפני שאתה מתחיל; זה מרגיע מוח דוהר.
- **מסגר מחדש את העצבנות** – האנרגיה הזו יכולה להיות מוכנות, לא אימה.

קבל את ההתאמות שמגיעות לך

תלמידים רבים זכאים לתמיכה ולא מבקשים. תלוי איפה אתה לומד, זה יכול לכלול **תוספת זמן**, **חדר נפרד**, או **הפסקות מנוחה**. פנה לשירות התמיכה / הנגישות של בית הספר או האוניברסיטה **מוקדם** – אבחון ADHD רשמי בדרך כלל עוזר לבקשה שלך.

אפליקציית לימוד ל-ADHD

חזור על החומר בדרך שמוח ADHD זוכר

Cadence הופך את ההערות והמבחנים הקודמים שלך לסבבי היזכרות פעילה, מרווחים אוטומטית כדי שיידבקו עד יום המבחן – עם תגמולים מידיים ולולאת משימה יחידה. יש הדגמה חיה חינם (בלי הרשמה) וניסיון חינם ל-3 ימים.

[נסה את Cadence בחינם ←](#)

cadenceadhd.com

«מבריק» – פרופ' ד"ר אדה פרצ'סקה, יו"ר הפסיכיאטריה · מבוסס על ~100 מחקרים

שאלות נפוצות

◀ איך חוזרים על החומר למבחנים עם ADHD?

◀ איך אפשר להתרכז בזמן חזרה?

◀ האם אפשר לקבל תוספת זמן במבחן בגלל ADHD?

◀ איך מפסיקים להיכנס לפאניקה לפני מבחן?

התחל היום, לא בלילה שלפני

חזרה קטנה, מוקדמת וחוזרת היא היתרון הגדול ביותר שמוח ADHD יכול לתת לעצמו. בחר נושא אחד ועשה מפגש היזכרות פעילה אחד היום – ואז שוב מחר.

לתמונה המלאה, קרא [איך ללמוד עם ADHD](#) ואת [מדריך ADHD המלא](#).

מאמר זה נועד לחינוך כללי ואינו עצה רפואית. הוא אינו יכול לאבחן או לטפל באיש. תמיד התייעץ עם איש מקצוע מוסמך. Cadence הוא כלי למידה, לא עצה רפואית.

notbrokenadhd.com · מדריך ADHD · [العربية](#)

התוכן במדריך הזה מבוסס על מקורות רפואיים ומדעיים, והמבנה והעיצוב שלו נבנו לפי מחקר נגישות קוגניטיבית שפורסם עבור קוראים עם ADHD ומוחות נוירו-שונים:

מקור מדעי מרכזי: [הצהרת הקונצנזוס הבינלאומית של הפדרציה העולמית ל-ADHD](#) – 208 מסקנות מבוססות-ראיות (Faraone ועמיתיו, 2021, Neuroscience & Biobehavioral Reviews).

- [W3C – Making Content Usable for People with Cognitive and Learning Disabilities \(COGA\)](#)
- [Bureau of Internet Accessibility – Making your website more accessible for people with ADHD](#)
- [Stéphanie Walter – Neurodiversity & UX: cognitive-accessibility resources](#)
- [UserWay – Designing for people with ADHD](#)