

hoe

“survival”
ik
examenstress?



Geen betere garantie op succes dan een goede voorbereiding. Sommigen zeggen wel eens ‘Maar het komt op het examen aan, want daar blijkt pas of je het kent’. Wie daar in gelooft maakt zich onnodig zorgen.

Al veel eerder is in vele toetsen gebleken hoe je er voor staat. Die kennis kan niet zomaar verdwijnen.

Vaak krijg je met stress te maken als je in tijdsnood bent, en als je net te laat bent begonnen met leren kun je die optelsom zelf wel maken! Maar wees gerust, je bent niet de enige. Met jou zijn er duizend andere middelbare scholieren die precies hetzelfde doormaken. En weet jij ook niet zo goed hoe je met al die stress om moet gaan? Wij helpen je even een handje, met deze tips ga jij relaxt je examen in.

5 TIPS!

Vorbereiding.

Als je niet precies weet hoe alles gaat dan kan dat onzekerheid opleveren.

1. Bereid je dus goed voor.
2. Zorg dat je precies weet wat je moet leren.
3. Maak een goede planning.
4. Maak oefenexamens.
5. Bekijk alvast de ruimte waar je examen gaat doen.

EXAMEN

»ZWEETLUCHT«
IS ÉÉN WOORD

Loesje

Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl

Goed eten en uitrusten.

1. Eet drie keer per dag en maak daar een pauzemoment van.
2. Eet gezonde dingen.
3. Drink voldoende. (no energy, no alcohol)
4. Leer niet tot midden in de nacht.
5. Bouw pauzes in tijdens het leren en ga dan lekker even buiten een frisse neus halen.
6. Ga ook gewoon sporten, er komt dan een stofje in je hersenen vrij, adrenaline, wat je weer energie geeft.
7. Ga op tijd naar bed.

Vóór je examen.....

Probeer je eindexamen niet spannender te maken dan dat het is. Kijk eens terug naar je schoolcarrière, welke successen heb je allemaal gehad. Welke vakken waren een ‘eitje’ en welke vakken heb je met hard werken toch een voldoende voor gehaald? Schrijf dit voor jezelf eens op en les het nog eens na.

Studeren doe je het best 's morgens. Dus beter vroeg opstaan dan laat je bed in.

EXAMENS

VIER JAAR ZWOEGEN
OM A

B
C
OF D
IN TE VULLEN

Loesje

Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl

Elke les die je nog kán (ook de facultatieve lessen!) volgen voor de vakken die je moeilijk vindt, moet je gebruiken. Je hebt nu nog de kans om uitleg te vragen als je iets niet begrijpt.

Planning, maak een lijst waarop staat wanneer je welk examen hebt, bepaal van te voren wanneer je wat gaat leren. Maak bijvoorbeeld twee weken voor de examens een planning met welke vakken je welke dag al gaat leren.

SCHOOL

UITEINDELIJK
WORD JE
TOCH

WIE JE ZELF BENT

Loesje

WWW.LOESJE.NL POSTBUS 1045 6801 BA ARNHEM

Is er iets wat je niet snapt? Je kunt dan een mail naar de betreffende docent sturen. Of bel een vriend(in) die hetzelfde vak heeft en ga samen naar de dingen kijken die je nog niet snapt. Je kan elkaar vaak goed helpen, ook als je er beiden niet heel goed in bent.

Oefen met proefexamens. Oefen met oude examens en je merkt echt dat het langzamerhand beter gaat.

Je weet zo ook wat je kunt verwachten aan hoeveelheid stof. Oude examens staan ook op het internet.

<http://www.examenblad.nl/>

EXAMEN

ZO
DAN WEET JE NU OOK
HOE OMA ZICH VOELT
ALS ZE NIET OP JE
NAAM KAN KOMEN

Loesje

Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl