



Help ik heb een toets!

Tips vóór de toets

1 rust

Ga de hele week op tijd naar bed en slaap minimaal 8 uur. Haast je ook vooral niet in de ochtend of in de avond. Pak alles juist heel relaxed aan. Je begint dan veel uitgeruster aan de toets.



2 beweging

Zorg dat je tussendoor genoeg beweging krijgt en ga lekker naar buiten! Maak een stevige wandeling in het bos, langs het strand of ga naar het park bij je in de buurt. Snuif die frisse lucht op en schud je hersenen los.



3 ontbijt

Ontbijt goed, want dit zorgt ervoor dat jij je beter kunt concentreren. Eet niet meer of minder dan je normaal doet. Als je te weinig eet, is je maag te leeg. En op een lege maag presteer je minder goed. Bovendien is een rommelende maag in een stille klas erg vervelend. Als je te veel eet, dan moet je al dat eten verbranden. Daardoor werken je hersenen weer minder.



oefenen 4

Oefen voor de toets om meer zelfvertrouwen te krijgen. Je weet wat voor een soort opgaven je dan kunt verwachten en je went vooral aan de vraagstelling van de toets. Die kijkt af van de huidige methodes. Begin op tijd met oefenen en doe dit niet meer de dag van te voren.



met een kalender kun je goed plannen.

5 schrijf op

Ben je nog zenuwachtig voor het maken van de toets? Schrijf dan voor jezelf op wat je er eng aan vindt. Dat kan enorm opluchten! Uit een onderzoek blijkt dat kinderen die hun angsten voor zichzelf opschrijven, 5% hoger kunnen scoren op de toets.



6 Praat erover

Praat met anderen over de toets. Welke onderwerpen kan ik verwachten? Wat voor vragen kom ik tegen? Zo krijg je voor jezelf meer duidelijkheid en zul je minder zenuwachtig zijn.

meer tips en extra oefenen? kijk op www.junioreinstein.nl 