

Tips voor een goede examenvorbereiding

- Begin met een oefenexamen. Zo zie je wat je al wel weet en wat nog niet. Dat geeft overzicht en rust. En het haalt de examens van hun voetstuk. Het zijn gewoon vragen, net als op een toets.
- Neem in de planning voldoende ruimte op voor het oefenen met examens. Niet alleen leren, maar ook doen. Want examens maken is een vaardigheid op zich.
- Beweeg regelmatig. Sporten, fietsen, lopen, maakt niet uit. Zorg dat je lichaam de opgebouwde spanning kwijt kan. Ik merk zelf ook dat ik helderder kan nadenken na een stuk fietsen.
- Doe ontspanningsoefeningen voor het slapen. Een paar minuten rustig ademen kan al wonderen doen. Het helpt je lichaam om van spanning naar ontspanning te gaan.
- Zorg voor voldoende slaap. Ik weet het, als je gestrest bent lukt slapen niet altijd. Maar probeer toch een ritme aan te houden. Ga op tijd naar bed, ook al val je niet meteen in slaap.
- Eet gezond en drink voldoende water. Je brein heeft brandstof nodig om goed te functioneren. Geen suikerboosts maar gewoon goed eten.