



EERSTE HULP BIJ EFFECTIEF LEREN



EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK

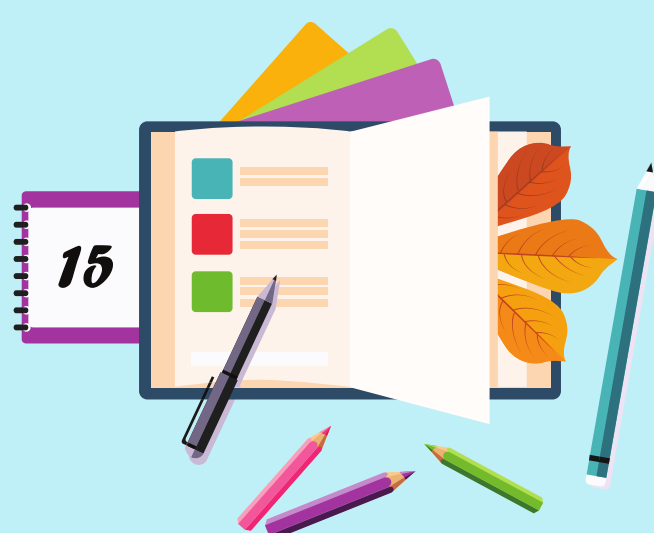
Organiseer en maak een planning

- Voorkom afleiding: ruim alles op wat je niet nodig hebt. Dus ook je telefoon.
- Gebruik een weekplanner en een dagplanner.
- Leg markeerstiften klaar in diverse kleuren.
- Maak gebruik van Flashcards.
- Vraag je ouders*, broer, zus of vriend(in) om hulp, bij het invullen van de planners. Hiermee voorkom je dat je zaken over het hoofd ziet.

HET INVULLEN VAN DE PLANNER

Samen kom je verder

- Vul aan het einde van de week de weekplanner voor de volgende week in. Je begeleider* leest op wat je moet invullen. Zo mis je niets.
- Markeer maakwerk met groen en leerwerk met geel. En vul in hoe lang je over de taak denkt te doen.
- In de dagplanner noteer je taken die de volgende dag af moeten en je noteert een deel van de toets die je bijv. over een paar dagen hebt. ([Salamitechniek](#))
- [Plan beweegpauzes in](#)



DAGEN VOOR DE TOETS

Hoe bereid je toets voor?

- Activeer je voorkennis: lees de titels van de paragrafen bestudeer de leerdoelen en check wat je nog weet. Zo weet je waar je bij het leren de nadruk op moet leggen.
- Maak een product van hetgeen je moet leren: stel jezelf vragen, maak een mindmap of gebruik Flashcards. Zorg voor ezelsbruggetjes.
- Herhaal en laat je door iemand **SCHRIFTELIJK** overhoren. Zo leer je een begrijpelijk antwoord formuleren en leer je secuur werken.
- Maak een oefentoets

DAG VOOR DE TOETS

Herhaal, eet gezond en ga op tijd naar bed

- Herhaal op de dag voor de toets, hetgeen je nog niet helemaal goed hebt onthouden.
- Zorg tussendoor weer voor voldoende beweging.
- Ga op tijd naar bed.
- Eet gezond: een gezond lichaam is een gezonde geest



Good food, good mood



DAG VAN DE TOETS

Focus en blij kalm

- Ontspan: Jaag jezelf niet op. Je hebt er alles aan gedaan. Adem in en uit en let alleen op jezelf. Het is geen wedstrijd.
- Lees de vragen heel secuur.
- Staan er nog vragen op de achterkant van de toets?
- Weet je het antwoord (nog) niet, sla deze over en ga naar de volgende vraag. Als je tijd over hebt, ga je terug naar de vraag die je lastig vond.
- Vul altijd iets in.

MEER TIPS VIND JE HIER