



TIPS VOOR DE EXAMENS

De examenperiode is een moeilijke tijd. Je moet hard studeren en je hebt veel stress. Wat is een goede studiemethode en wat doe je beter niet?



Wat moet je doen?

1. Lees de tekst op **blad 2**.
2. Kijk naar de studenten op **blad 3 en 4**. Lees wat ze zeggen. Je hoeft niet alle woorden te begrijpen.
3. Hebben ze een goede studiemethode? Neem twee kleuren, bijvoorbeeld rood en groen. Markeer de slechte elementen in het rood en de goede elementen in het groen. Vergelijk je antwoorden met die van je buur.
4. Wie vind jij de beste en wie de slechtste student? Noteer het op **blad 5**. Vergelijk met je buur.
5. Ben jij een goede student? Geef antwoord op **blad 6**.
6. Evalueer de studiemethode van je buur. Wat is goed en wat is slecht?

Wat heb je nodig?

Twee kleuren: bijvoorbeeld een rode pen en een groene pen. Of twee verschillende markeerstiften.

TIPS VOOR DE EXAMENPERIODE

De examenperiode is een moeilijke tijd. Je moet hard studeren en je hebt veel stress. Wat is een goede studiemethode en wat doe je beter niet? We hebben het gevraagd aan een schoolpsychologe.

Tips voor het blokken	
(+)	(-)
<ul style="list-style-type: none"> • Ruim je bureau op. Gebruik hem alleen om te studeren. • Maak een realistische planning op papier. Denk er ook aan dat je moet slapen en dat je ontspanning nodig hebt. • Kijk vaak naar je planning: klopt het? Als je voor bent op je schema, kan je even vrije tijd nemen. • Studeer op een actieve manier. Maak samenvattingen en schema's. Schrijf kernwoorden op. Ondervraag jezelf tijdens het studeren. Wandel een beetje rond, gesticuleer met je handen: motorische activiteit helpt bij de concentratie. • Maak notities in je syllabus. Gebruik kleuren om te markeren, maar niet té veel. • Slaap genoeg en eet gezond. • Bestudeer de inhoudstafel van je syllabus. Dat is een heel goede samenvatting. 	<ul style="list-style-type: none"> • Studeer niet voor de tv of de pc. • Studeer niet in bed. Aan een bureau is de concentratie beter. • Studeer niet onder invloed van alcohol, cannabis of andere drugs. • Studeer niet zonder planning. • Maak je planning niet té ambitieus. Blijf realistisch. • Begrijp alles wat je studeert. Alleen memoriseren is niet goed. • Studeer niet in een "blanco" syllabus: maak notities en gebruik kleuren, maar niet té veel. • Zeg niet: "Ik doe het morgen."
Tips voor de examens	
(+)	(-)
<ul style="list-style-type: none"> • Vertrek goed op tijd naar het examen. • Voor een schriftelijk examen: lees rustig de instructies. Begin met de vragen waarop je het antwoord al weet. • Noteer moeilijke woorden en belangrijke schema's die je hebt gestudeerd, direct op een kladblaadje. • Lees op het einde altijd je antwoorden na. Misschien heb je iets vergeten of heb je een fout gemaakt. • Ga na het examen direct naar huis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kom niet te laat op het examen. Ook niet juist op tijd. Dat is extra stress! • Voor een schriftelijk examen: begin niet direct te schrijven. Lees de vragen goed. • Spiek niet. Het geeft extra stress. • Blijf na het examen niet te lang discussiëren met de andere studenten. Dat kan je nerveus maken.

Zes studenten praten over hun studiemethode

- Lees de tips op blad 2. Kijk dan naar de studenten op blad 3 en 4.
- Neem twee kleuren, bijvoorbeeld rood en groen. Markeer in het rood wat een slechte studiemethode is, noteer in het groen wat een goede studiemethode is.
- Vergelijk je antwoorden met je buur.



Tijdens de examens eet ik altijd veel fruit, want dat is gezond. Ik maak een goede planning en begin op tijd te studeren. Dan kan ik tijdens de blokperiode genoeg slapen, want anders voel ik mij niet goed.

Tijdens de examens in juni ga ik elke dag in het park liggen om te studeren. Dan kan ik ook zonnen!

Adriana

Vandaag heb ik schriftelijk examen van geschiedenis gehad. Voordat ik aan de antwoorden ben begonnen, heb ik eerst belangrijke woorden en data genoteerd op een blad papier. Dat heeft me goed geholpen.

Volgende week heb ik examen filosofie. Ik ben een beetje bang, want ik begrijp niets van de cursus. Ik ben te weinig naar de les gegaan. Ik ga de hele cursus proberen te memoriseren. Morgen begin ik, want vandaag heb ik geen zin.



Philip



Ik ruim elke dag mijn bureau op. Er liggen alleen studieboeken. Ik schrijf veel dingen op papier tijdens het studeren: schema's, belangrijke woorden,... Soms praat ik ook met mezelf: ik stel vragen en geef zelf de antwoorden.

Als ik examen heb, probeer ik altijd juist op tijd te komen. Soms moet ik dan hard lopen van de tram naar de universiteit. Na een examen blijf ik altijd lang praten met mijn vrienden over de vragen en dan ben ik soms in paniek.

Jo

Tijdens de blok en de examens heb ik altijd een strikt schema. Ik sta om 7 uur op en ik ontbijt, altijd met vers fruitsap. Ik studeer van 8 tot 12 en dan lunch ik. Dan studeer ik tot 5 u 's avonds en heb ik mijn avondeten. 's Avonds studeer ik tot 10 uur. Dan luister ik nog een beetje naar muziek en om 11 uur lig ik in mijn bed.

Op een schriftelijk examen begin ik altijd direct te schrijven, omdat ik zo nerveus ben. Als ik klaar ben, kijk ik niet meer naar mijn antwoorden, want dat maakt mij extra nerveus! Na het examen ga ik direct naar huis, want ik wil niet weten wat de andere studenten hebben geschreven.



Toni

Petra

Ik studeer van dag tot dag. Ik maak geen planning, want dat is niet realistisch.

Ik maak notities in mijn syllabus, bijvoorbeeld definities van moeilijke woorden. Ik gebruik ook fluorescerende stiften om de belangrijke woorden en titels te markeren.

's Avonds vind ik studeren heel moeilijk. Ik kan mij niet concentreren. Dan ga ik met mijn syllabus voor de televisie zitten en drink ik een biertje. Dat is gezelliger!

Bert



Ik studeer tijdens de examens elke dag 18 uren. Bij de apotheker koop ik pillen, zodat ik mij goed kan concentreren.

Tijdens het studeren sta ik soms op en wandel ik door mijn kamer, want uren lang zitten is niet gezond.

Wat denk jij?

- Wie vind jij de beste student en wie de slechtste student: Adriana, Philip, Jo, Toni, Bert of Petra?
- Noteer hun naam.
- Noteer waarom je dat vindt.
- Vergelijk met je buur.



De beste student =	De slechtste student =
Waarom?	Waarom?

