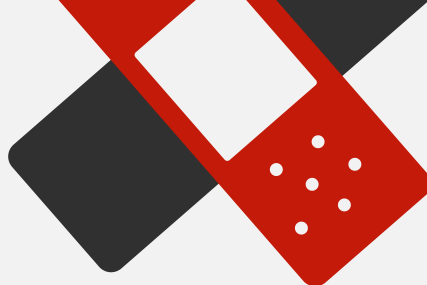


# **SURVIVAL KIT**

**EERSTE HULP BIJ EXAMENS**

[WWW.JONGEKRIJGER.NL](http://WWW.JONGEKRIJGER.NL)

**DE  
JONGE  
KRIJGER**



# TIPS

De eindexamens staan voor de deur. Gezonde spanning ervaren is oké en helpt je alert zijn en presteren. Te veel spanning kan examenstress met zich mee brengen. Geen paniek, daarom hebben we voor jou 10 tips verzameld om je eindexamens door te komen.

## 1. Maak een checklist

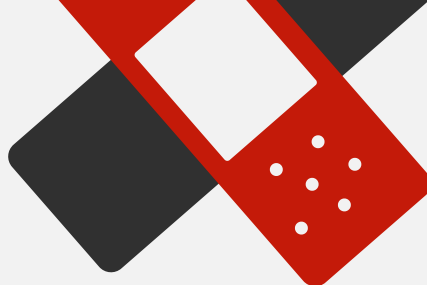
Begin met het in kaart brengen van wat je moet weten en kunnen per vak. Maak daarin keuzes. Kijk bijvoorbeeld naar hoe je de stof voor je examen economie van dit jaar in een lijstje kunt verwerken. Welke onderwerpen komen langs? Welke berekeningen moet je kunnen maken? Welke termen moet je kennen? Zorg dat je bij alle lijstjes kunt afvinken wanneer je iets hebt geleerd en snapt. Zo weet je ook meteen hoeveel je nog moet leren.

## 2. Studeer in etappes

Maak voor jezelf een planning van wat je gaat doen, bijvoorbeeld één hoofdstuk lezen. Dat is haalbaar en concreet. Er zijn maar weinig scholieren die het kunnen opbrengen om uren achter elkaar te studeren. Deel je tijd daarom op in behapbare blokken en neem regelmatig een pauze van 5 - 10 minuten. Het brein heeft rust nodig om het geleerde op de goede plaats in de hersenen op te slaan.

## 3. Zet je telefoon uit

Het is funest voor je concentratie wanneer je continu gestoord wordt door appjes, social media meldingen en andere geluiden. Ook helpt het niet als er steeds mensen bij je langslopen. Als je gaat studeren voor een examen, zorg dan voor een kamer waar je alleen zit en waarvan de deur dicht kan. Leg bijvoorbeeld je telefoon in een andere kamer.



#### **4. Oefenen, oefenen, oefenen**

Als je een proefexamen hebt gemaakt, kijk dan goed naar wat je fout hebt gedaan en schrijf de onderwerpen op. Op die manier krijg je inzicht in welke fouten je maakt. Misschien maak je steeds fouten in vragen over één bepaald onderwerp of is het een bepaald soort vragen die je niet liggen. Vraag een docent om hulp en dan oefen je nog even vrolijk verder.

#### **5. Denk positief**

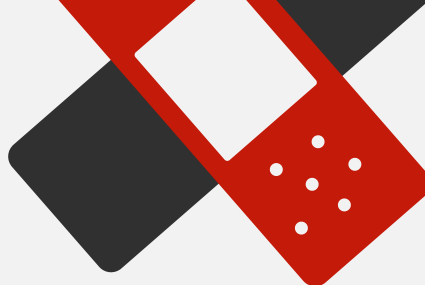
Het begint met positief denken. Gedachten als 'ik haal het toch niet' of 'ik móet het halen' veroorzaken stress. Herken deze gedachten en zet er vervolgens een helpende gedachte tegenover zoals 'ik heb me goed voorbereid'. Je kunt beter focussen op de dingen die je wel goed kunt en het examen als een uitdaging zien. Maak van tevoren een lijstje met successen (goede cijfers gehaald, gescoord bij voetballen, fijne vrienden leren kennen). Op het moment dat de spanning te groot wordt, denk dan terug aan dit lijstje.

#### **6. Eet goede voeding**

Juiste voeding ondersteunt de neurotransmitters die voor het geheugen belangrijk zijn. Er zijn een hele boel producten die goed zijn voor je concentratie en ontspanning. Een banaan is daar een goed voorbeeld van. Noten ondersteunen de geheugenfuncties. Drinken van water helpt de hersenen fit te blijven, zodat je helder kunt denken. Thee helpt ontspannen en kauwgom of pepermunt helpt concentreren. Tenslotte helpt chocola tegen (examen)stress. Wees voorbereid en haal deze producten in huis.

#### **7. Zoek beweging op**

Door te bewegen maakt het lichaam extra dopamine aan. Dopamine ondersteunt de geheugenfuncties en helpt je positiever, helderder, rustiger en meer ontspannen voelen. Dus ga op de fiets naar de locatie waar het examen plaatsvindt of ga na je examen sporten.



## 8. Leer ontspannen

Leer ontspannen door met kleine rustpunten werken. Deze rustpunten zorgen ervoor dat de spanning nooit zo hoog kan oplopen dat het echt vervelend wordt. Voorbeelden van rustpunten zijn: jezelf regelmatig uitrekken, diep in- en uitademen, even rustig zitten, een wandeling maken, een klusje doen zoals opruimen of het luisteren van muziek. Nog een manier om te ontspannen is sociaal contact. Samen zijn met vrienden of familie helpt je de drukte te verwerken en even stoom af te blazen. Wil je echt herstellen, dan is goed slapen essentieel. Ga op tijd naar bed zodat je weer helder aan een nieuwe dag kan beginnen.

## 9. Pas oefeningen toe

Als de spanning toch te hoog wordt, kun je 'pinkelen'. Deze oefening zorgt ervoor dat beide hersenhelften gaan samenwerken zodat je weer helder kunt denken en de spanning afneemt. De oefening gaat als volgt: Tik met de duim tegen de wijsvinger, de middelvinger, de ringvinger en de pink. En daarna weer terug van de pink naar de ringvinger, middelvinger en de wijsvinger. Doe deze beweging met beide handen tegelijk. Herhaal de beweging een aantal keer tot er weer rust wordt gevoeld. Nog een krachtige oefening is het volgende: Adem in gedachten 'ontspanning' in en 'spanning' uit. Herhaal dit een aantal keer. Je zult je rustiger gaan voelen.

## 10. Peil je stressniveau

Geef het stressniveau dat je op dit moment hebt een getal tussen 0 en 10. Train jezelf om af en toe te peilen 'waar zit ik nu?' Het is een geruststelling om te merken dat je spanning vanzelf afneemt en dat je spanning kunt laten dalen door sommige dingen te doen of te laten. Besef ook dat het tijdens je examen logisch is dat je zenuwachtig bent. Sta jezelf toe om zenuwen te voelen. Focus je vervolgens weer op de dingen die je kunt doen.