

Eksamen sonder

stres

Die Positiewe van die Eksamen

Ek weet. Jy dink dalk dat eksamentyd geen positiewe kan inhou, maar dink bietjie aan die volgende:

- Almal is in eksamen mode – ja selfs jou maats. Julle almal is besig om voor te berei vir die eksamen
- Die skool kom vroër uit en jy het baie meer tyd
- Daar is nie huiswerk of klasdraf of skoolgaan. Jy kan net fokus op jou studies
- Die pas is baie rustiger – min tot geen buitemuurs
- Die ritme in die huis is ook rustiger
- Eindjaareksamen in Suid-Afrika is die lekkerste seisoen ooit. Jy kan vinnig in die tuin loop, swembad spring of net na die voëltjies luister. Alles is vrolik
- Die BESTE van alles: NA die eksamen het ons 'n heerlike lang Desember vakansie!

Eksamen klink dalk ook 'n bietjie 'scary', maar dink so daaraan: Dit is jou kans om te wys wat jy reeds weet! Dis soos jou brein se groot wedstryd – al die oefening, lesse en huiswerk was jou oefensessies. Nou kan jy wys hoe hard jy gewerk het!

Onthou: Elke eksamen help jou groei, bou selfvertroue en wys waar jy nog sterker kan word.



Dit is Nooit te Laat Nie

Selfs al voel jy agter, kan jy vandag begin en steeds 'n groot verskil maak.

Begin met klein stappe – lees net een hoofstuk, maak net een opsomming, of leer net een konsep op 'n slag.

Dis soos om 'n leer te klim: een trappie op 'n slag bring jou bo uit.

Nike se slogan: JUST DO IT, is baie waar. As jy dit te veel oordink en te veel beplan, is dit in der waarheid maar net nog 'n manier van uitstel.

Begin net !! Regtig – dit is werklik so eenvoudig soos dit. Sit jou boudjies op 'n stoel nee ren begin!! Net 'n halfuur.

Jy mag die oomblik as jy klaar is met die sessie – dadelik opstaan en iets lekkers gaan doen, maar ek belowe jou dat as jou gesindheid en kop reg is, jy op jou breek gaan met 'n gemoed van: Wow – dit was glad nie so erg.

Inteendeel – ek is heel trots op myself en dan was dit boonop lekker!

Sê vir jouself: “Ek begin nou, en dit is genoeg.”

Gesonde Gewoontes

Jou brein het brandstof nodig!

- Slaap: Kry minstens 8–9 uur slaap per nag.
- Eet: Eet voedsame kos soos vrugte, neute, eiers, en volgrane.
- Oefen: Selfs 10 minute se stap of dans help jou brein wakker bly.
- Rus: Moenie ure aaneen leer nie – breek gereeld.

Gesonde gewoontes = skerp fokus en beter onthou!



Eksamenstres

Dis normaal om senuweeagtig te voel! 'n Bietjie stres help jou fokus. Dit hou jou brein skerp en gefokus.

Dit is egter ook heel normaal om angstig te voel.

Ek glo egter in jou! As jy goed voorbereid in die eksamenlokaal stap, is die spanning al klaar twee derdes verminder.

Jy het een kans as jy met daardie vraestel voor jou sit. Benut dit.

Hanteer jou angstigheid (wenke hieronder) en haal asem.

Dit is altyd vreeslik hartseer as kinders na 'n vraestel vir my sê hulle het 'n 'blank' geslaan. My antwoord hierop is altyd: Sodra jy voel 'n vraag sit jou ore aan, of jy weet nie wat om te skryf, LOS daardie vraag uit tot later.

Konsentreer op jou asemhaling en gaan eerder oor na vrae wat jy beter ken of verstaan. Jy sal sien dat daardie vraag wat jou so ontstel het, tien teen een net 'n punt of twee tel. Dit is beter om daardie punte te verloor as wat jy angstig raak oor werk wat jy eintlik baie goed ken en kan doen.

Wenke vir angstigheid en stres:

- Asem diep in en uit as jy angstig voel.
- Neem breekies en beweeg bietjie rond.
- Praat met iemand as jy oorweldig voel.
- Onthou: Jy is nie jou punte nie – jy is baie meer as dit!

Jou Studieomgewing (Studiestasie)

Die hoofdoel met 'n studieomgewing, is dat die fisiese eksamenlokaal nageboots of gesumileer moet word. Alle reëls wat geld in die eksamenlokaal, moet geld in die studiestasie.

Eksamenreëls wat jy gaan naboots:

- Tydens 'n eksamensessie mag jy nie vir die duur van die eksamen opstaan en rondloop. (Gebruik die badkamer voor jou studiesessie)
- Jy mag glad nie 'n selfoon of ander afleidings by jou hê nie.
- Jou pennesakkie, leermateriaal en water moet binne bereik wees
- Dit moet 'n stil en rustige omgewing wees met geen steurings van bv klein boeties, mamma op haar foon of selfs musiek in die agtergrond nie.
- Jy sit by 'n tafel op 'n stoel
- Jy sit en werk vir die volle duur van jou sessie. Stel 'n stophorlosie wat ping as jou sessie verby is. (Onthou dat jy eers alles vir jou sessie gereed moet kry voordat jy die stophorlosie begin.

Studies toon dat dit tot 15 minute neem vir die brein om optimaal te funksioneer. As jy jou boudjies lig voor jou tyd verby is, beteken dit jou brein moet weer 15 minute neem om optimaal te werk. – ja jy kan nie eens opstaan vir 'n stuk papier... sorg dus dat alles gereed is voor jy begin.

'n Skoon, stil spasie = 'n kalm, gefokusde kop.



Afbakenings en Studierooster

Die beste vertrekpunt, is jou eksamenrooster.

Dit gaan bepaal watter vakke jy eerste moet leer en gaan jou help om 'n sinvolle studierooster op te stel.

Volgende stap:

Maak seker jy het al jou studiemateriaal (werkboeke en skrifte) en maak seker alles is volledig, dat jou onderwyser alles gemerk het en dat jy nasorg gedoen het.

Wenk: As jy bietjie moedeloos voel oor die kwaliteit, netheid en volledigheid van jou boeke, kan mamma gerus 'n maat se werk kopiëer wat volledig is.

Die fokus nou is om 'n vars poging aan te wend om die beste terugkeer na wenstudent te wees.

Afbakenings:

Maak eers seker wat jy moet leer.

1. Gaan deur jou onderwyser se afbakening.
2. Merk af wat jy goed ken en wat jy nog moet hersien.
3. Skryf dit alles in 'n eenvoudige rooster neer.

Stel nou jou studierooster op:

Wenke:

- Wissel vakke af sodat jy nie verveeld raak nie.
- Skeduleer hersiening en oefening.
- Los tyd vir rus en ontspanning.

Druk jou studierooster lekker groot en in kleur uit en plak jou dit dan op 'n plek waar jy dit maklik kan sien



Stel van Doelwitte

Stel vir jouself klein, haalbare doelwitte.

Byvoorbeeld:

- "Ek wil die tafels 6–9 môre ken."
- "Ek wil my Wiskunde-werkboek se Hoofstuk 4 hersien."

Stel dan ook vir jou 'n groot doelwit: Ek wil my gemiddeld met 5% verbeter.

Maak vir jou 'n 'tracker' waar jy rekord kan hou van elke klein oorwinning.

Daar is iets terapeuties in die doodtrek van 'n taak wat afgehandel is.

Kry ook vir jou belonings: "Indien ek my Wiskunde tot by breuke afgehandel het, kan ek 'n lekker draairoomys gaan eet.."

Wenk: Betrek mamma, pappa, ouma en oupa.. hulle kan 'n laer om jou vorm wat jou ondersteun en aanmoedig (en jou somer vir die roomys vat)

Elke doel wat jy bereik, bou jou selfvertroue!

Tydsindeling

Dit is nooit te laat om 'n positiewe lewensverandering te maak. Die ergste wat kan gebeur, is dat jy nie dadelik al die resultate kan sien. Jou groei en selfagting is egter van onskatbare waarde.

Onthou: Harde werk word altyd beloon!!

Hoe beplan jy jou tydskedule?

- Begin ten minste 2 tot 3 weke voor die eksamen daadwerklik met hersiening.
- Deel jou middag in 2 goeie sessies en doen saans 'n sessie.
- Jy kan naweke indeel in 3 of 4 sessies (Vr tot So)
- Werk ontspan en rustyd in jou skedule
- Neem jou eksamenrooster en beplan daarvolgens wanneer jy watter vak gaan doen.
- Indien jou vakke goed ingedeel is, gebruik elke vak se afbakening om te bepaal hoeveel sessies jy vir die spesifieke vak nodig het.
- Vra vir mamma om vir jou toetsies uit jou hersientoetse op te stel
- Die laaste week kan jy net ou vraestelle invul.
- Die klem moet val op lees met begrip: verlig altyd jou kernwoorde

Gebruik jou tyd slim:

- Begin vroeg – moenie wag tot laaste dag nie.
- Skep 'n daaglikse ritme: leer, eet, rus, speel.
- Gebruik 'n timer of jou horlosie om leerblokke te meet.

'n Goeie balans hou jou gemotiveerd én gelukkig!

Lengte van Sessie

Jou brein hou nie van marathon-sessies nie!

Jy moet geleidelik in die ritme kom. En eers gewoon raak aan dmv hanteerbare sessies

- Begin aanvanklik met 30 minute sessies
- Rus dan 15 minute
- Maak dit dan geleidelik langer : 45 minute sessies (rus 30 minute)

·Jy kan nader aan die eksamen die sessies bietjie rek na uur sessies, aangesien jy eksamenfiks moet raak. Jy gaan in die eksamen dag na dag tussen 'n uur en 'n uur en 'n half, stil moet sit.

Kort, gefokusde leer = beter onthou!



Studiemetodes

Probeer verskillende maniere om te leer:

- Opsommings en flitskaarte – skryf kernwoorde neer.
- Kleurcodes – gebruik kleure om konsepte te groepeer.
- Leer hardop – verduidelik dit asof jy dit vir iemand anders leer.
- Teken prente of diagramme.
- Gebruik liedjies, rympies of stories vir moeilik onthou-dinge.
- Herhaling is koning! Hoe meer jy iets hersien, hoe beter bly dit vas.
- Eksamen oefenvraestelle: Dit is werklik die beste manier van leer en inoefening in alle vakke

Oefenvraestelle

Dis jou geheime wapen!

- Gee jou 'n idee van hoe vroeë lyk.
- Help jou tydsbestuur oefen.
- Wys watter dele jy nog moet hersien.

Wenke:

- Skryf dit onder toetstoestande (sonder hulp of notas).

Gaan ná die tyd deur waar jy verkeerd was – dis waar jy leer!

Slotboodskap: Jy Kan Dit Doen!

- Moenie vergelyk nie.
- Fokus op jou eie groei.
- Elke bladsy wat jy leer, elke oefening wat jy voltooi, is 'n stap nader aan jou doel.

- Eksamen is nie om jou bang te maak nie – dis om jou selfvertroue te gee!

Glo in jouself... want jy's reeds besig om sukses te bou.

'n Kind wat dink hy kan- KAN !

Jy het ALLES in jou om 'n WENSTUDENT te wees !!!

Geniet die 'ride'

Juffrou Marlize xox

