

Tips voor de examenperiode

Verminderde leerprestaties Sta je stijf van de stress, heb je het idee dat die examens niks worden en dreigt de paniek toe te slaan? In een dergelijke situatie zakt je zelfvertrouwen snel weg maar dat is voor een groot deel onzin! De kennis en vaardigheden die je in je schooltijd hebt opgebouwd, ben je niet ineens kwijt. Praat jezelf niet de put in, maar ga uit van je eigen kracht en spreek dat ook uit naar anderen. Zeg het voor de spiegel ook hardop tegen jezelf.

Wat merk je van stress? Stress kan zich uiten op een manier die rechtstreeks terug te zien is in het onderwijs: concentratieproblemen, verminderd geheugen, blokkeren of faalangst en daardoor mindere prestaties. De stress kan zich ook uiten in lichamelijke klachten zoals hoofdpijn of buikpijn en in agressief of juist apathisch gedrag. Ook die klachten kunnen op den duur een negatieve uitwerking op de leerprestaties hebben. Wees er alert op, want dan kun je ingrijpen.

- Tips voor de laatste dagen
- ✓ Je bent misschien geneigd om juist nu naar pepmiddelen te grijpen, maar het meest waardevolle dat je in deze periode voor jezelf kunt doen, is zorgen voor rust en ontspanning. Als je uitgerust bent functioneer je in alle opzichten beter.
 - ✓ Gebruik tijdens het leren een etherische olie op een geursteen of een zakdoekje. Rozemarijn of citroen bijvoorbeeld zorgen ervoor dat je je beter kunt concentreren. Neem diezelfde olie op dat geursteentje of zakdoekje mee naar het examen. Mag er echt niets mee naar binnen in het examenlokaal, doe dan een druppel op je kleding. Let op: gebruik 1 of 2 druppels van een goede, 100% natuurlijke etherische olie en gebruik rozemarijn niet 's avonds omdat je dan moeilijk in slaap kunt komen!
 - ✓ Als je nog wilt studeren, doe dat dan niet te lang achter elkaar en deel je studieperioden in logische gehelen in. Maak een planning op basis van thema's of onderdelen die je geheel doorwerkt in plaats van een planning van een bepaald aantal bladzijden per dag.
 - ✓ Zorg voor frisse lucht in de ruimte waarin je studeert en vermijd rokerige ruimtes. Rook zorgt voor een geringere opname van zuurstof, en dat heeft een negatieve invloed op je geheugen en je studieresultaten.
 - ✓ Neem na een studieperiode pauze waarin je even iets totaal anders doet en frisse lucht binnenkrijgt en lucht in die tijd ook de ruimte waarin je studeert. Tijdens die pauze heb je de gelegenheid om zaken te overdenken, waardoor ze beter blijven hangen. Je kunt ook afspreken om tijdens die pauzes contact op te nemen met een klasgenoot om samen over de stof te praten. Als je een ander kunt vertellen waar het om gaat bij een vak of onderdeel, weet je zeker dat je de stof beheerst.



Herborika

- ✓ Zorg ook voor voldoende beweging tussen alle toetsen en examens door: wandelen, rennen, fietsen, skeeleren, sporten doe wat je prettig vindt. Het geeft weer energie.
- ✓ Geef je zelf een oppepper in de vorm van goede voeding met vis (vanwege de omega-3 vetzuren die van belang zijn voor geheugen en leerprestaties) en veel groente, fruit en kruiden. De eiwitten, vitaminen, mineralen en langzame koolhydraten die je daarmee binnenkrijgt, zorgen voor de broodnodige energie. Rozemarijn en gember zijn kruiden die het concentratievermogen vergroten en die je in het eten kunt gebruiken.
- ✓ Drink voldoende verdeeld over de dag, liefst water of kruidenthee, ook als je niet direct dorst hebt. En vermijd koffie, cola en alcohol. Frisdrank en energiedrankjes bevatten enorm veel suiker wat pieken veroorzaakt in je bloedsuikerspiegel. Het lijkt dan even of je beter kunt presteren, maar na een korte tijd zak je juist helemaal weg. Gebruik om dezelfde reden ook geen candybars of ander snoepgoed.
- ✓ Als tussendoortje geven noten, vijgen, cranberries of haverkoekjes een extra duwtje in de goede richting.
- ✓ Een saai advies misschien, maar vreselijk belangrijk: zorg voor voldoende slaap. Een half uur extra slaap levert al betere concentratie op. Een of twee druppeltjes etherische lavendelolie op je kussen kan helpen om te ontspannen en in te slapen. Neem wel een 100% natuurlijk product van goede kwaliteit!
- ✓ Een kop muntthee zorgt er voor dat je weer helder kunt denken. Gebruik bij voorkeur losse thee of verse munt.
- ✓ Een kop kamillethee zorgt voor rust, wanneer de stress toch even dreigt toe te slaan. Maak dat zelf van een theelepeltje kamillebloemetjes in een kop heet water.
- ✓ Ben je bang dat je niet in slaap kunt komen, neem dan voordat je naar bed gaat een warm bad of een warme douche. Het is van groot belang dat je goed slaapt, omdat je tijdens je slaap de zaken verwerkt waar je overdag mee bezig geweest bent. Slaap zorgt ervoor dat je datgene wat je geleerd hebt, beter vasthoudt en daardoor kun je het je beter herinneren tijdens je examens.

Heb vertrouwen in je zelf, gebruik je gezonde verstand en de bovenstaande tips, dan gaat het zeker lukken. Veel succes!