

De 10 do's van het eindexamen

De eindexamens zorgen jaarlijks weer voor veel stress bij jongeren. Door hier op de juiste manier mee om te gaan, kun je ervoor zorgen dat je minder stress ervaart en mentaal en fysiek klaar bent om het eindexamen te maken. In dit artikel geven we je enkele tips om je voor te bereiden op het eindexamen. Het artikel is een aanvulling op ons artikel met algemene tips over [schoolwerk](#). Dit artikel is geschreven voor eindexamenkandidaten, maar je kunt het artikel ook door je ouders laten lezen.

Oefen oude examens

Een succesvolle afronding van het eindexamen begint met een goede voorbereiding. Door oude examens te oefenen, raak je bekend met het type vragen dat wordt gesteld. Check vooral ook je antwoorden van de oude examens die je maakt, want daar leer je het meest van.

Zorg voor een goed slaapritme

Zorg ongeveer twee weken voordat het eindexamen begint dat je in een goed slaapritme komt. Zorg dat je echt die 8 uur slaap pakt per nacht. Doorleren 's nachts heeft geen zin, want je neemt toch geen examenstof meer op. Door goed te slapen zorg je dat je uitgerust het examen ingaat.

Zorg dat je goed eet

Zorg dat je voldoende eet en drinkt tijdens de examenperiode. Ook gezond eten is belangrijk en zorgt ervoor dat je je beter in je vel voelt.

Zorg dat je genoeg pauzes neemt

Je kunt niet 6 uur lang achter elkaar gaan leren. Leer maximaal 2 uur achter elkaar en neem dan minimaal een half uur pauze. Als je langer dan 2 uur achter elkaar gaat leren, neem je geen nieuwe stof meer op. Zorg dus voor genoeg ontspanning tussen het leren door.

Motiveer jezelf

Zeg tegen jezelf dat je dit kunt. Dit kun je in je hoofd doen, maar ook hardop voor de spiegel of door een berichtje naar jezelf te sturen. Zorg dat je niet aan jezelf gaat twijfelen. Wanneer je het even niet meer ziet zitten, zorg dan dat je jezelf motiveert om door deze lastige periode heen te komen. Een manier om dat te doen is om een schrift met complimenten en succeservaringen te schrijven. Wanneer je vervolgens onzeker bent of twijfelt aan jezelf, pak dan het schrift erbij en je zult zien dat je jezelf hiermee motiveert.

Maak een strakke planning

Zorg dat je weet wanneer je welke eindexamens moet doen. Maak vervolgens een planning. Zorg dat je niet op het laatste moment moet leren voor het examen dat als eerste begint.

Accepteer waar je goed en slecht in bent

Je hoeft niet voor elk vak een 8 te staan. We hebben allemaal vakken waar we goed en minder goed in zijn. Door te accepteren dat er vakken zijn waar je minder goed in bent, verlaag je de druk op jezelf om te presteren. Dit reduceert stress tijdens de examenperiode.

Reduceer stress

Zorg dat je elke dag genoeg ontspanning neemt en even een momentje voor jezelf pakt om tot rust te komen. Dit vermindert de stress. Mochten al deze tips je niet helpen om de stress te reduceren, dan kun je gedurende een korte periode een homeopathisch middel (als Dr. Vogel) gebruiken. Doe dit echter niet te lang.

Zorg voor een goede inhoudelijke voorbereiding

Op het examen wordt je kennis getoetst. Zorg dus dat je zo goed mogelijk voorbereid bent om het examen in te gaan. Het goed doornemen van je boeken is de eerste stap. Echter heeft niet iedereen zin om alle honderden pagina's van verschillende boeken nog eens door te nemen vlak voor het examen. Andere manieren zijn om [uitleg video's](#) van leraren te bekijken op YouTube of een [samenvatting](#) van de examenstof te lezen op ExamenOverzicht.

Benader het examen positief

Door het examen positief te benaderen, help je jezelf te motiveren. Kijk naar de kansen en mogelijkheden die er zijn, in plaats van naar de problemen.

Dit artikel is geschreven door Guilherme Luttikhuizen dos Santos, oprichter van [ExamenOverzicht.nl](#), in samenwerking met Herberd Prinsen, pubercoach van [hpc.nu](#) en [pubervannu.nl](#).