



Help ik heb een toets!

Tips vóór de toets

1 rust

Ga de hele week op tijd naar bed en slaap minimaal 8 uur. Haast je ook vooral niet in de ochtend of in de avond. Pak alles juist heel relaxed aan. Je begint dan veel uitgeruster aan de toets.



2 beweging

Zorg dat je tussendoor genoeg beweging krijgt en ga lekker naar buiten! Maak een stevige wandeling in het bos, langs het strand of ga naar het park bij je in de buurt. Snuif die frisse lucht op en schud je hersenen los.



3 ontbijt

Ontbijt goed, want dit zorgt ervoor dat jij je beter kunt concentreren. Eet niet meer of minder dan je normaal doet. Als je te weinig eet, is je maag te leeg. En op een lege maag presteer je minder goed. Bovendien is een rommelende maag in een stille klas erg vervelend. Als je te veel eet, dan moet je al dat eten verbranden. Daardoor werken je hersenen weer minder.



ontbijt altijd!

oefenen 4

Oefen voor de toets om meer zelfvertrouwen te krijgen. Je weet wat voor een soort opgaven je dan kunt verwachten en je went vooral aan de vraagstelling van de toets. Die wijkt af van de huidige methodes. Begin op tijd met oefenen en doe dit niet meer de dag van te voren.



met een kalender kun je goed plannen.



5 schrijf op

Ben je nog zenuwachtig voor het maken van de toets? Schrijf dan voor jezelf op wat je er eng aan vindt. Dat kan enorm opluchten! Uit een onderzoek blijkt dat kinderen die hun angsten voor zichzelf opschrijven, 5% hoger kunnen scoren op de toets.

meer tips en extra oefenen? kijk op www.junioreinstein.nl 

6 Praat erover

Praat met anderen over de toets. Welke onderwerpen kan ik verwachten? Wat voor vragen kom ik tegen? Zo krijg je voor jezelf meer duidelijkheid en zul je minder zenuwachtig zijn.

Tijdens de toets



ontspan

- 7** Trek op de dag van de toets kleren aan die lekker zitten. En niet te vergeten, neem je pantoffels mee! Trek ze aan tijdens het maken van de toets. Dat is pas heerlijk ontspannen werken.



- 8** Heb je pauze? Zorg voor beweging en schud je handen en voeten flink los! Daarmee maak je je hoofd lekker leeg. Je kunt ook je klasgenootjes een heerlijke schouder- of hoofdmassage geven. Laat jezelf natuurlijk ook even masseren.

blijf kalm



- 10** Maak de toets niet te vlug, want je maakt dan sneller fouten. Je hebt echt alle tijd om de teksten, vragen en eventueel de meerkeuze antwoorden door te lezen. Soms is het juiste antwoord gemakkelijk te vinden. Door rustig en goed te lezen, zul je het juiste antwoord sneller vinden.

- 11** Probeer bij meerkeuze antwoorden eerst zelf het antwoord te verzinnen. Kijk dan pas of dit antwoord er tussen staat.



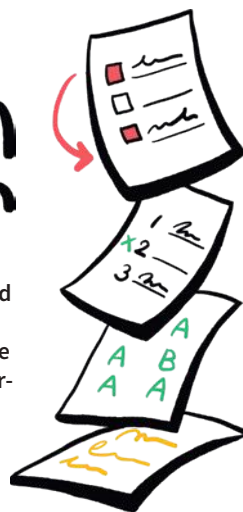
tussendoortjes

- 9** Eet gezonde tussendoortjes, daardoor blijf je tijdens de hele toets scherp. Je kunt het best een banaan, een handje nootjes of rozijnen meenemen. De energie die je lichaam daar uithaalt, zorgt ervoor dat je geconcentreerd blijft. Eet geen zoete tussendoortjes. Die zorgen ervoor dat je denk- en concentratievermogen wordt verlaagd. Misschien mag jij wel kauwgom kauwen? Dit schijnt goed te zijn voor je concentratie. Let er wel op dat je suikervrije kauwgom kauft.



12 Sla even over

Raak niet in paniek als je een antwoord niet weet. Sla de vraag over en kijk er later nog eens naar. Let er wel op dat je de vraag ook overslaat op het antwoordblad, mocht die er apart bijzitten.



twijfel je?

13

Twijfel je aan een gegeven antwoord? Zet er dan een kruisje voor en kijk er later nog eens naar. Je kunt dan bekijken of je het nog steeds eens bent met je gegeven antwoord. Maar doe dit niet te vaak, want meestal is het eerst gegeven antwoord het goede antwoord.

14

Op de toets staan de meerkeuze antwoorden meestal op volgorde van grootte of op alfabetische volgorde. Twijfel dus niet aan je gegeven antwoorden. Het kan echt voorkomen dat je zes keer antwoord A invult. Vertrouw jezelf!

15 vul alles in

Vul alle vragen in, ook al weet je het antwoord niet. Als je van de vier meerkeuze antwoorden iets moet kiezen, dan heb je in elk geval 25% kans dat je gegeven antwoord goed is. Dat is altijd beter dan 0%. Controleer ook altijd je antwoorden! Een denkfoutje is snel gemaakt.

meer tips en extra oefenen? kijk op www.junioreinstein.nl



Na de toets



16 praat erover

Wat vond je van de toets? Wat vond je makkelijk of juist moeilijk? Praat erover met anderen. Laat het je ouders, opa, oma of klasgenoten weten. Door er met anderen over te praten, deel je je ervaring en gevoel. Op die manier ontlaad je jezelf.



17

Zit de toets erop? Ga het lekker vieren! Ga met vrienden en vriendinnen spelen, bewegen of andere spelletjes doen. Je kunt ook lekker een film kijken. Je hebt je best gedaan en dat mag echt wel beloond worden.

vier het!

18 de uitslag

De uitslag komt vanzelf wel, ga er niet op wachten. Leg je focus ook vooral niet te veel op wat de uitslag van de toets zou moeten zijn. Je hebt je best gedaan en meer dan dat kun je echt niet doen!



samen-gevat

Blijf in jezelf geloven, dan komt alles goed! Wees niet zenuwachtig! Het is maar een toets. Zie het als een gewone opdracht zoals je die bij een normale les krijgt.

meer tips en extra oefenen? kijk op www.junioreinstein.nl



Stappenplan



Lezen van een vraag

goed lezen!

Lees alles heel rustig en goed door. Lees vooral niet te snel, want dan mis je misschien belangrijke informatie. Soms is er één woord in de vraag, die invloed heeft op het antwoord. Dat zijn woorden als: *ongeveer, in totaal, gemiddeld, niet, het best, het meest, het minst* ... enzovoort. Het is dus belangrijk dat je daar niet overheen leest!



eerst tekst, dan afbeelding



Lees *eerst* de vraag en bekijk *daarna* de afbeelding. Als je de vraag gelezen hebt, kom je erachter welke informatie je uit de afbeelding nodig hebt. Vaak staat de informatie uit de tekst en de afbeelding verspreid en moet je deze combineren om de vraag te kunnen beantwoorden.

bekijk de afbeelding goed



Wat heb ik nodig uit de afbeelding? Haal de overbodige info weg. Laat je hier vooral niet door afleiden.

veel tekst?



Welke info uit de tekst heb ik nodig om de vraag te kunnen beantwoorden? Laat je niet afleiden door overbodige informatie.

Bedenk wat je met de info uit de tekst moet doen. Moet je bijvoorbeeld lengtematen gelijk maken of eerst nog breuken gelijkwaardig maken of moet ik eerst 100% uitrekenen? Enzovoort ...

verwijzingen

In sommige opgaven staat na een zin of woord: (r. ... t/m ...)
Lees niet alleen die regels, want vaak staat het juiste antwoord in de regels ervoor of erna. Het kan zelfs zo zijn dat je het antwoord uit een andere alinea kunt halen.



tips!

Schrijf alle nodige gegevens van de tekening en van de tekst op een blaadje. Je hoeft daarna niet meer naar de tekening en naar de vraag te kijken.



Ziet de som er te moeilijk uit of is het te veel rekenwerk? Maak dan een schatting van het antwoord. Streep de foute antwoorden alvast voor jezelf weg. Reken daarna de som precies uit.

Als je een vraag lastig vindt, verbeeld jezelf dan in die situatie. Dan begrijp je de vraag vaak beter.



voorbeeld vragen

Opgave 1

De omtrek van een weiland is 2km. Om de 100 cm staat een paal in de grond. Ongeveer hoeveel palen staan langs het hele weiland?

A 20 C 2000
B 200 D 20 000

het goede antwoord is: c

waar moet je op letten bij deze vraag

- De getallen 2 en 100.
- Km en cm, reken de km om naar cm.
- Ongeveer betekent schatten, je hoeft het niet precies uit te rekenen.

Opgave 2

$3,899 \times 7,069 =$

Op één van de rekenmachines hieronder staat het goede antwoord van de som. Welke rekenmachine is dat?

het goede antwoord is: b

tip

- Schat eerst het antwoord: $4 \times 7 = 28$
Het antwoord ligt dus in de buurt van 28. Twee antwoorden vallen al af!
- Reken dan de som precies uit.

Opgave 3

20% van de kinderen uit groep 7 en 8 van de Vlinderschool gaat op de fiets naar school. Dat zijn in totaal 12 kinderen. Hoeveel kinderen gaan niet op de fiets naar school?

A 12 C 48
B 24 D 96

het goede antwoord is: c

de stappen

- Wat lees je? 20% = 12
80% gaat dus niet.
- De som is: $\begin{matrix} \times 4 & \left(\begin{matrix} 20\% = 12 \\ 80\% = \dots \end{matrix} \right) & \times 4 \end{matrix}$

goed kijken

- Je ziet verschillende maateenheden! Je moet dus omrekenen.
- De som is: 25 (cl)
 - 0,25l
 - 2,5 dl
 - 25 cl

Opgave 4

Lieke vult verschillende glazen met limonade. In welk glas zit het minste?

A in glas A C in glas C
B in glas B D in alle glazen zit evenveel

het goede antwoord is: d