

Hoe overleef ik de Proefwerkweek?



Dit boekje is van: _____

november 2018

Hoe overleef ik de proefwerkweek?

Inhoudsopgave

Hoe ziet de PWW eruit?	p. 3
Algemene tips voor de PWW	p. 4
Tips voor Nederlands	p. 6
Tips voor Engels en Frans	p. 6
Tips voor aardrijkskunde, geschiedenis en biologie	p. 7
Tips voor wiskunde	p. 8
Stappenplan voor ontspanning	p. 9
Heb-ik-alles-bij-me-afstreeplijstje	p. 10
Mijn planning	p. 11

VAN EXAMENS KRIJG JE UITSLAG

Loesje

Hoe ziet de Proefwerkweek eruit?

De proefwerkweek (PWW) staat voor de deur. Voor sommigen een week die ze fluitend tegemoet zien, voor anderen een donkere wolk. Met dit boekje proberen de mentoren jullie zorgen weg te nemen en jullie gerust te stellen door wat tips op een rijtje te zetten. We hopen dat jullie ze ter harte nemen en goed voorbereid aan de PWW beginnen. We wensen jullie in ieder geval heel veel succes!

Hoe ziet de PWW eruit?

- ✓ Je hebt maximaal twee toetsen per dag
- ✓ De proefwerken zijn niet langer en niet moeilijker dan normaal
- ✓ Je zit de hele week in hetzelfde lokaal
- ✓ De dagindeling is steeds dezelfde:
12:30 - 13:20 Eerste proefwerk
13:30 - 14:30 Tweede proefwerk
- ✓ Je hebt 40 minuten tijd voor elk proefwerk.
De langwerkers krijgen extra werktijd. Zij mogen 50 minuten aan dezelfde toets werken.
- ✓ Alle proefwerken worden schriftelijk getoetst.
- ✓ **Attentie 1g1 en 1g2.** Jullie hebben twee extra vakken.

PROEFWERKWEEKROOSTER ma 5 nov t/m vr 9 nov

Ma	12.30-13.20	BI
	13.30-14.30	LA (1gym)

Di	12.30-13.20	AK
	13.30-14.30	FI (1 gym)

Wo	12.30-13.20	NE
	13.30-14.30	GS

Do	12.30-13.20	WI
	13.30-14.30	

Vr	12.30-13.20	EN
	12.30-14.30	



Algemene tips voor de PWW

1. Let goed op tijdens de laatste lessen. De docent besteedt dan nog vaak aandacht aan de stof voor de PWW.
2. Begin op tijd met voorbereiden.
Begin ruim op tijd met het herhalen van moeilijke stof of oefeningen en maak alvast schema's/uittreksels voor de zaakvakken.
3. Zorg dat je precies weet wat je moet leren, kennen en kunnen.
In dit boekje kun je opschrijven wat de leerstof is per vak
4. Maak een planning.
Noteer per dag hoeveel *echte* tijd je overhoudt om te leren. Verdeel die tijd in stukjes met korte pauzes. Als je te lang achter elkaar leert word je duf. Wissel je leerwerk af. Achterin kun je je planning opschrijven.
5. Gebruik hulpmiddelen.
 - Maak bijvoorbeeld woordkaartjes met aan de ene kant het Franse, Engels of Latijnse woord en aan de andere kant de vertaling
 - Maak schema's of mindmaps voor de zaakvakken met de hoofdzaken van de stof
 - Leer **schrijvend** en niet alleen maar uit je hoofd. Gebruik veel kladpapier terwijl je leert. Woordjes en grammaticazinnen oefen je op papier
 - Veel docenten zetten de stof (voor de toetsweek) en oefenmateriaal op ELO of Google Drive/ Classroom. Dat gebruik je uiteraard ook.
 - Maak sommen en oefeningen uit het werkboek die je moeilijk vond of die belangrijk zijn voor het CP, nogmaals om te controleren of je het begrepen hebt. Dek wat je hebt ingevuld in je werkboek af met een memo-plakker. (niet spieken!)
 - Gebruik highlighters in je schriften en werkboeken en kladpapier om belangrijke dingen te markeren
 - Gebruik je huisgenoten als toetssteen. Laat je overhoren of vertel hen wat je weet.

6. Zorg dat je materiaal in orde is:

- Proefwerkblaadjes
- Pennen
- Potloden (geslepen)
- Geodriehoek
- Rekenmachine
- Liniaal
- Gum
- Leesboek (voor als je klaar bent met de toets)

7. Zorg voor voldoende rust.

- Ga op tijd naar bed
- Verwijder alles uit je leeromgeving die je rust verstoren, die afleiden. Vind je het moeilijk om je Ipad, Chromebook of mobiel weg te leggen, spreek met je ouders af om je daarbij te helpen. Ga pas uitgebreid met die dingen ontspannen als de stof er goed in zit. Dat voelt veel prettiger!
- Spreek met elkaar af dat je elkaar deze week wat meer met rust laat op social media. Focus!

8. Ga niet vlak voor je naar bed gaat nog leren.

Als je voordat je gaat slapen nog druk in de weer bent, kun je moeilijk in slaap komen. Ook neem je de lesstof 's avonds minder goed in je op. Ga niet een half uur voordat je gaat slapen nog leren of op een beeldscherm uren. Een boek lezen of muziek luisteren kan wel.

9. Heb je dingen in je hoofd zitten waarvan je bang bent dat je ze vergeet? Maak een 'onthoudbriefje' en bekijk dat iedere dag even.

10. Zorg voor voldoende ontspanning.

Neem na een bepaalde leertijd (bijv. 3 kwartier, 1 uur) een korte pauze van 10 minuten. Ga in die pauze je hoofd 'leegmaken'.

Ga niet gamen, TV kijken of dat spannende boek uitlezen, maar ga even naar buiten of speel met de hond. Laat je lichaam even werken en je hersenen rusten. Hou je ook aan die korte pauze en laat het niet oplopen tot een half uur. Vind je het moeilijk om weer naar je boeken terug te keren? Zet dan een timer, bijvoorbeeld de kookwekker.

11. Overhoor jezelf (ook schriftelijk) en laat je overhoren.

Na verloop van tijd vergeet je vaak wat je precies geleerd hebt. Herhaal de stof regelmatig en laat je na geruime tijd weer overhoren om zeker te weten dat je de stof écht beheerst (d.w.z. hebt opgenomen in je lange termijngeheugen). Overhoren doe je bij voorkeur schrijvend! Zeker bij de talen. Je kunt ook jezelf overhoren.

12. Laat je lekker verwennen!

Stel het weekmenu samen, neem iedere dag een toetje, maar: werk er hard voor!

Tips voor Nederlands

- ✓ Eigenlijk kun je voor dit CP niet echt 'leren'. Wel kun je voor de zekerheid de groene theorieblokjes van het onderdeel *Lezen* in H 1 t/m 3 nog even goed doornemen.

LEERSTOF NEDERLANDS : theorie lezen H 1 t/m 3 (havo/vwo en vwo boek p. 12, 42,43 en p. 72)



Tips voor Engels en Frans

- ✓ Neem de grammatica ruim van tevoren door, zodat je nog vragen kunt stellen tijdens de laatste lesweken.
- ✓ Vergeet niet bij het leren de woordjes ook te schrijven.
- ✓ Oefen met de methodesite, de extra oefeningen voor Engels op Google Classroom en met woordjesprogramma's.
- ✓ Lees eerst de opdracht goed en ga niet meteen aan het werk.
- ✓ Tijdens de toets: als je alle oefeningen gemaakt hebt kijk je alle antwoorden en vragen nog eens grondig na.

LEERSTOF ENGELS : _____

LEERSTOF FRANS : _____

LEERSTOF LATIJN : _____

Tips voor aardrijkskunde, geschiedenis en biologie

- ✓ Maak ruim van tevoren schema's/uittreksels of mindmaps
- ✓ Maak overhoorvragen
- ✓ Laat je ouders het schema en de overhoorvragen controleren
- ✓ Maak de vragen in het werkboek nog een keer en dek de ingevulde antwoorden af.
- ✓ Leer de bronnen heel goed en leer ook de titel van de bron (ak + bvz)
- ✓ Maak gebruik van de begrippenlijsten achter in het tekstboek (ak + gs)
- ✓ Maak gebruik van alle ak boeken (LB, BB, WB) en... je aantekeningenschrift (ak)
- ✓ Moeilijke woorden in de tekst? Gebruik een woordenboek en maak voor jezelf een vertaling die je snapt.
- ✓ Probeer de stof die je hebt geleerd, uit te leggen aan iemand anders.
- ✓ Lees nog een keer het werkboek door en oefen vooral oefeningen die vragen stellen over bronnen/grafieken, tabellen en grafieken (ak + bvz)
- ✓ Maak een overzicht voor jezelf met begrippen en tekst die je moeilijk vindt.
- ✓ Schrijf deze begrippen en hun betekenis een paar keer uit terwijl je ze langzaam hardop zegt.
- ✓ Probeer een moeilijk begrip uit te leggen aan iemand die de stof niet kent (bijvoorbeeld aan één van je huisgenoten)
- ✓ Oefen op de correcte spelling van begrippen en definities.

LEERSTOF AARDRIJKSKUNDE : _____

LEERSTOF GESCHIEDENIS : _____

LEERSTOF BIOLOGIE : (zie Classroom) _____

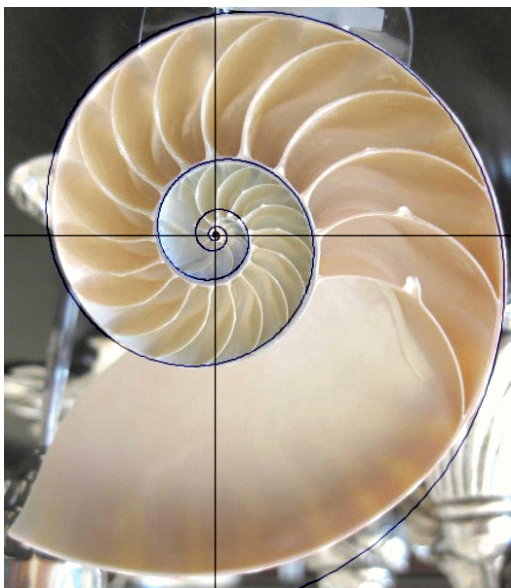
Tips voor wiskunde

- ✓ Zorg ervoor dat je alle opgaven van de stof hebt gemaakt én nagekeken voordat de PWW begint.



- ✓ Lees een aantal dagen voor de PWW de samenvatting en maak de D-toets. Kijk de D-toets goed na!
- ✓ Je kunt altijd extra oefenen met opgaven uit de Herhaling, Gemengde Opgaven en Algemene Herhaling (achterin het boek)
- ✓ Vergeet nooit de berekeningen stap voor stap netjes te noteren!
- ✓ Herleiden betekent: schrijf zo kort mogelijk.
- ✓ Denk in een assenstelsel aan de namen van de assen en de juiste schaalverdeling.
- ✓ Controleer je benodigdheden en neem alles mee (wiskundeboek, rekenmachine, potlood, gum, puntenslijper, geodriehoek, pen)

LEERSTOF WISKUNDE : _____



Tips voor ontspanning



Een manier om te ontspannen is diep maar heel rustig ademen. Door bewust adem te halen, worden tekenen van spanning (stress) verminderd. Je gaat je hierdoor minder gespannen en zenuwachtig voelen. Ook krijg je het minder warm. Dat komt allemaal doordat er meer zuurstof in je bloed wordt opgenomen. Je kunt je dus minder gestrest voelen door diep en bewust te leren ademen. Hoe dat in zijn werk gaat:

Stappenplan

- Stap 1 Ga rechtop op je stoel zitten;
- Stap 2 Concentreer je op je ademhaling. Haal langzaam en diep adem;
- Stap 3 Sluit je ogen, leg een hand op je buik en ga langzaam door je neus ademen. Adem zo diep dat de lucht je longen helemaal vult. Je merkt dat je borstkas breder wordt en uitzet en dat je buik je hand omhoog duwt;
- Stap 4 Houd je adem een paar seconden in;
- Stap 5 Adem langzaam door je neus en mond en laat alle spanning uit je lichaam stromen;
- Stap 6 Blijf op deze manier 5 minuten ademen;
- Stap 7 Open langzaam je ogen en blijf nog even in dezelfde houding zitten;
- Stap 8 Ga weer verder waar je mee bezig was.

Wil je niet opvallen? Houd dan gewoon je ogen open. Je kunt deze oefening het beste eerst thuis uitproberen. Oefen samen met je ouders: die kunnen vast ook wel wat ontspanning gebruiken!

De beste tip is misschien wel deze:

Bereid je goed voor en vertrouw op jezelf. Je kunt niet meer doen dan je best!

Heb-ik-alles-bij-me-afstreeplijstje

Alle vakken:

- o Proefwerkblaadjes (lijntjes en/of ruitjes)
- o Pen(nen)
- o Potlood
- o Gum
- o Puntenslijper
- o Liniaal
- o Geodriehoek
- o Rekenmachine
- o Leesboek !!!!!!!
- o Eten en drinken
- o Zelfvertrouwen



Ben je ziek in de proefwerkweek, dan haal je dat weer in als je beter bent. De inhaaldagen zijn:

maandag 12 en dinsdag 13 november het 7e en 8e uur

Mijn planning voor de proefwerkweek:

Leertoetsvrije week

Maandag 29 november

Dinsdag 30 november

Maandag 5 november

Proefwerk

Proefwerk (alleen 1gym)

Woensdag 31 november

Dinsdag 6 november

Proefwerk

Proefwerk (alleen 1gym)

Donderdag 1 november

Woensdag 7 november

Proefwerk

Proefwerk

Vrijdag 2 november

Donderdag 8 november

Proefwerk

Proefwerk

Zaterdag 25 november

Zondag 26 november

Vrijdag 9 november

Proefwerk
