

GOE De grote **ZO!** antistress toetsenplanner KESSEL

Voor ouders én KIDS!

Relatieveer!

Examens bepalen niet wie je kind is. Ze zijn een deur naar een volgende fase. Weet dat het belangrijk is dat je je best doet! Zelfs dan kan het al eens tegenvallen!

Genoeg slaap!

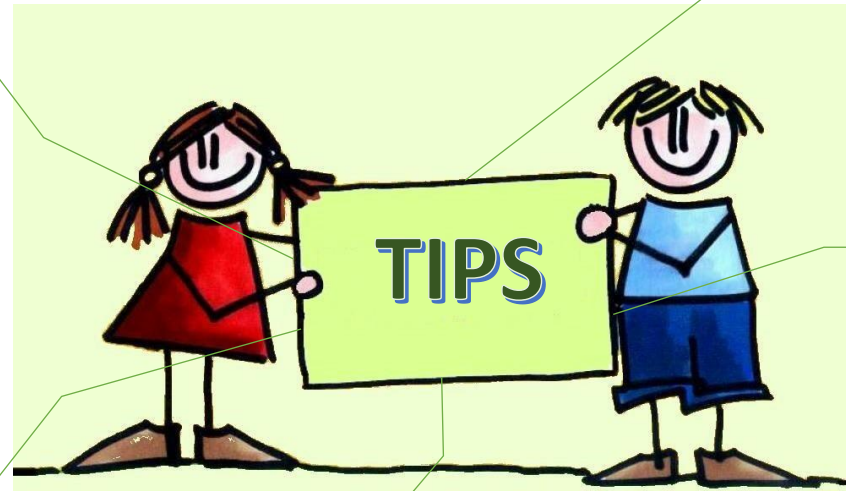
Zorg dat je voldoende slaapt! Ontspannen voor het slapengaan doe je beter niet voor tv of computer.

Zorg voor rust!

Je kan je beter voorbereiden als er een ontspannen sfeer in huis is. Concentreren lukt beter zonder afleiders in de buurt (bv. tv, gsm, ...)

Ontspanning!

Op tijd pauzeren is nodig!
Ken je de pomodoro techniek? Zet je kookwekker voor 25 minuten om geconcentreerd te werken, daarna pauzeer je 3 minuten. Dat doe je maximum 4 keer na elkaar. Daarna heb je een langere pauze verdiend. Bewegen in de buitenlucht geeft de hersenen zuurstof!



Studeren zonder stress!

- 1) Plan: Een goede planning is de eerste stap! Dat kan met deze planner. De tijden die er op staan zijn uiteraard richttijden!
- 2) Geef les aan je knuffels: Jij bent de juf of de meester! Leg aan je knuffels uit wat je net gestudeerd hebt! Als je dat kan, is dat een teken dat je de leerstof goed kent.
- 3) Beloon je zelf! Telkens je een klein onderdeel gedaan hebt, beloon je jezelf met bv. een klein (suikervrij) gummiebeertje!

Meer tips vind je op: <https://www.klasse.be/rol/ouder/>

	zaterdag	zondag	maandag 25/11	dinsdag 26/11	woensdag 27/11	donderdag 28/11	vrijdag 29/11
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

- Hoe gebruik je deze planner?
- 1) Markeer of kleur met **rood** de momenten waarop je een toets hebt!
 - 2) Markeer of kleur met **geel** de momenten waarop je studeert en schrijf op voor welk vak!
 - 3) Duid in het **groen** de momenten aan waarop je niet studeert en noteer wat je als ontspanning gaat doen!
 - 4) Hang deze planner op in huis en trek een groot kruis door de dag die voorbij is!

Samen aftellen werkt soms motiverend!



	zaterdag 30/11	zondag 1/12	maandag 2/12	dinsdag 3/12	woensdag 4/12	donderdag 5/12	vrijdag 6/12
07:00							
08:00							
09:00							
10:00						getallenkennis	meetkunde
11:00					bezoek Sint		
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							



	zaterdag 7/12	zondag 8/12	maandag 9/12	dinsdag 10/12	woensdag 11/12	donderdag 12/12	vrijdag 13/12
07:00							
08:00							
09:00			W.O.	taalbeschouwing		spelling	Sportdag
10:00							
11:00				cijferen	Metten en metend rekenen	hoofdrekenen	
12:00							
13:00						Namiddag	
14:00						Bezoek Githo	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							



	zaterdag 14/12	zondag 15/12	maandag 16/12	dinsdag 17/12	woensdag 18/12	donderdag 19/12	vrijdag 20/12
07:00							
08:00							
09:00			Frans	toepassingen			
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00					Oudercontact!		
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Wat moet ik zeker plannen?

Wiskunde

- Oefentoetsen getallenkennis / kompasje bekijken
- Oefentoets hoofdrekenen / kompasje bekijken / helpertjes kaftje
- Oefentoetsen cijferen / kompasje bekijken
- Oefentoetsen metend rekenen / kompasje bekijken + **formules meten en metend rekenen leren**
- Oefentoetsen meetkunde / kompasje bekijken → **eigenschappen van de figuren kennen**
- Oefentoetsen toepassingen / kompasje bekijken

Taalbeschouwing

- Toetswijzer taalbeschouwing

Spelling

- Toetswijzer spelling

Frans

- Frans schriftelijk: woordjes oefenen + groene en gele kaders kennen van U1-U8
- Oefenzinnen maken
- Frans mondeling

W.O.

- W.O. studeren, zie synthesebladen