

(Cito) Toets Tips

Avond

Ochtend

90 MINUTEN VOOR BEDTIJD SCHAKEL IK DE TV, (SPEL)COMPUTER, TELEFOON UIT. DAT ZORGT VOOR EEN BETERE NACHTRUST.



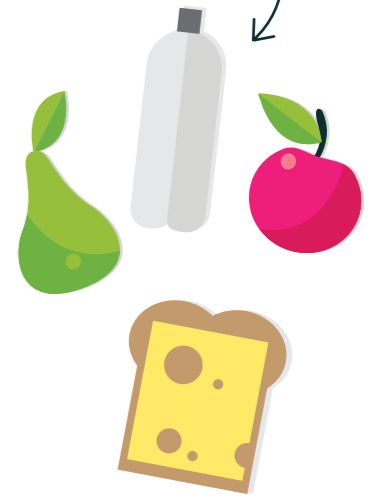
IK GA OP TIJD NAAR BED.



IK DOE WAT OCHTENDOEFFENINGEN. DAAR WORD IK GOED WAKKER VAN.



IK ONTBIJT GOED. MET EEN GEVULDE MAAG KAN IK ME BETER CONCENTREREN.



VOORDAT IK NAAR BED GA, LEG IK MIJN KLEDING VOOR MORGEN ALVAST KLAAR EN PAK IK MIJN RUGZAK IN.



IK GA OP TIJD NAAR SCHOOL.



Tijdens

IK HEB VERTROUWEN IN MEZELF!

IK KAN HET!

IK BLIJF RUSTIG:
ADEM IN, ADEM UIT!

IK DOE MIJN BEST!

IK BEN KALM!



Tips:

Ik lees de vraag eerst helemaal goed door.

Ik blijf niet hangen bij een opgave die ik niet weet. Ik maak eerst de opgaven die ik wel weet en ga daarna pas weer terug naar de opgave die ik nog niet heb gemaakt.

Mijn eerste ingeving is bijna altijd de juiste.

Zet 'm op!