

Een slimme jongen/meid is op de cito voorbereid!

Hoe ga je positief de citotoets in? Hoe maak je een goede citotoets?

Beste leerling uit groep 7/8,

Wat een spannende tijd, de Cito-tijd! Je wil het natuurlijk graag zo goed mogelijk doen. Je hebt hard gewerkt en op school heb je al veel tips gekregen en geoefend. Ik heb hier voor jou ook nog een extra hulp: het is een plan om de dag waarop je je Cito-toesten maakt goed aan te pakken.

Belangrijk is dat je een plan hebt! Kijk bij mijn tips welke dingen je fijn vindt en voel je vrij om dingen net wat anders te doen. Dan maak je er lekker je eigen plan van.

Vorbereiding:

1. Slapen: hoe slaap jij lekker? Een warme douche of een warm bad voordat je naar bed gaat, werkt voor veel mensen heel goed. Ga daarna maar lekker slapen, mooie dromen helpen altijd!
2. Ontbijten: de volgende ochtend ga je goed ontbijten. Houd je van een warm ontbijt? Bijvoorbeeld pap of een ei? Dat is gezond en dus slim. Een lekkere volkoren boterham is ook goed natuurlijk. Vergeet niet daarbij thee of water te drinken.
3. Naar school: ga op tijd en dus rustig naar school, neem een flesje water mee en, als dat mag, wat nootjes of fruit; iets wat jij lekker vindt en gezond is. Studentenhaver is op dit soort dagen handig



En daar zit je dan achter je tafel met je eerste Cito-opgave voor je neus

1. Check hoe het met je zenuwen gaat. Iedereen is nerveus in zo'n situatie. Doe een ademhalingstechniek om je hart weer rustiger te maken (3x diep ademen, vraag aan je ouders om je een buikademhaling te leren of bel mij), schud je armen en handen even los, pak je potlood en begin.

2. Je begint met goed de vragen te lezen (zodat je zeker weet dat je die goed begrijpt). Weet je het antwoord? Dan kruis je dat gelijk aan. Weet je het antwoord niet? Geen probleem, je gaat direct door naar de volgende vraag.
3. Zo ga je door (op zoek naar alle vragen die je zeker weet) tot je aan het eind van de toets bent.
4. Dan ga je eens lekker verzitten, je drinkt wat water en ademt diep in. Misschien even je oren masseren met je armen gekruist? Je gaat nu terug naar de eerste vraag die je niet zeker wist.
5. Welke antwoordmogelijkheden kloppen zeker niet? Meestal zijn dat 2 van de 4. De twee overgebleven antwoorden, kijk er nog eens rustig naar: welke is goed? Of welke voelt het beste?
6. Als je echt geen idee hebt wat het juiste antwoord is, dan kies je voor de langste van de twee antwoorden. Dus het antwoord met de meeste woorden erin. Kruis dat antwoord aan. Ziet er goed uit, toch, zo met dit antwoord aangekruist?!
7. Zo doe je 10 tot 15 vragen (wat jij fijn vindt) en dan neem je weer een heel korte pauze om te drinken en om je oren te masseren (kruis je armen en masseer je oren 3x van boven naar beneden). Je kunt ook het voetentrucje doen: wrijf met je grote teen van je ene voet tegen de binnenkant van je andere voet. Dat ontspant je hersenen, zodat je weer bij alles wat je geleerd hebt kunt komen.
8. Dan ben je weer fris voor de volgende 10 tot 15 vragen.

Tussen twee toetsen door ga je even lekker rennen en bewegen, als je daar behoefte aan hebt. In ieder geval neem je een paar slokjes drinken.

Succes! Ik duim voor je 😊

Marjolein

P.S. Wil je nog meer tips speciaal voor jouw leervoorkeuren? Doe het MILS-leerstrategie-onderzoek: bel Marjolein op 06 2299 1167