

Informatieboekje examenperiode



4M, 5H, 6A, 10EJm1, 11EJh1

2022 - 2023



Beste examenkandidaten,

Nog een paar maanden en dan zit het schooljaar, en misschien zelfs wel je middelbareschooltijd, er op. Het Centraal Examen komt eraan. Een goede voorbereiding begint natuurlijk met een goed overzicht. In dit boekje vinden jullie belangrijke informatie met betrekking tot jullie examen.

Neem dit boekje goed door. Zorg dat je de belangrijke data goed scherp hebt. Wij hopen dat we je met dit informatieboekje een stuk op weg helpen.

Denk er als laatste nog aan dat je voor 14 april je SE-cijfers binnen moet hebben. Dan moet dus alles ingehaald en ingeleverd zijn! Je SE-gedeelte moet helemaal afgerond zijn om aan het CE-deel te mogen nemen.

Namens het hele personeelsteam wensen wij jullie een goede voorbereiding en heel veel succes toe voor de komende periode.

Chris Nieuwenhuis (leerlingcoördinator 4 mavo)

Thomas Bouter (leerlingcoördinator bovenbouw)

Martijn Marsman (coördinator onderwijsroute &jij)

Inhoudsopgave

- 1) Belangrijke data examenperiode
- 2) Examentrainingen
- 3) Plannen leren examens
- 4) Regels m.b.t. de gang van zaken op het Centraal Examen
- 5) 10 beste tips tegen examenstress
- 6) www.mijneindexamen.nl

Belangrijke data examenperiode

Datum	Activiteit	Opmerkingen
Maandag 20 maart t/m vrijdag 24 maart	Toetsweek 3	
Maandag 27 maart	Inhalen en herkansen TW2 bovenbouw	
Donderdag 6 april	Inhalen en herkansen TW3 (4M, 5H en 6A)	
Donderdag 6 april t/m vrijdag 7 april	Aanmelden examentrainingen in SOMtoday	Zie informatie over examentrainingen op pagina 6.
Vrijdag 14 april	Uiterlijk SE-cijfers invoeren in SOMtoday	
Vrijdag 14 april	Laatste lesdag examenkandidaten	Meer informatie volgt via SOMtoday.
Maandag 17 april	Oefenexamen 5H in L050. 13:15u – 16:30u.	Examenkandidaten tekenen SE-lijst. Neem een kopie van je ID of paspoort mee!
Dinsdag 18 april	Oefenexamen 4M in L050. 08:45u – 12:00u.	Examenkandidaten tekenen SE-lijst. Neem een kopie van je ID of paspoort mee!
Dinsdag 18 april	Oefenexamen 6A in L050. 13:15u – 16:30u	Examenkandidaten tekenen SE-lijst. Neem een kopie van je ID of paspoort mee!
Woensdag 19 april t/m vrijdag 21 april	Examentrainingen deel 1	Zie informatie over examentrainingen op pagina 6.
Maandag 24 april t/m vrijdag 5 mei	Meivakantie	
Woensdag 3 mei t/m donderdag 4 mei	IB-examens havo en atheneum	Meer informatie volgt via SOMtoday.
Maandag 8 mei t/m dinsdag 9 mei	Examentrainingen deel 2	Zie informatie over examentrainingen op pagina 6.
Donderdag 11 mei t/m vrijdag 26 mei	Centraal examen tijdvak 1	
Donderdag 18 & vrijdag 19 mei	Hemelvaartverlof	
Woensdag 14 juni	Uitslag tijdvak 1	<ul style="list-style-type: none"> - 11.00u – 12.20u overleg docenten 4M in L049. - 12:20u – 13:50u overleg docenten 5H in L049. - 13:50u – 15:20u overleg docenten 6A in L049. <p>Mentoren bellen vanaf 15:20u alle examenkandidaten.</p>
Donderdag 15 juni	09:00u – 10:30u (voorlopig) afgewezen examenkandidaten op afspraak op school voor overleg met mentor, decaan en/of leerlingcoördinator.	

Donderdag 15 juni	11:00u. Geslaagden in de aula voor het ophalen van een voorlopige cijferlijst en aanmelden voor TW2/herkansing.	
Maandag 19 juni t/m vrijdag 30 juni	Centraal examen tijdvak 2	
Donderdag 6 juli	Uitslag tijdvak 2	
Woensdag 12 juli vanaf 17:00u	Diplomering 4M	Meer informatie volgt via SOMtoday.
Woensdag 12 juli vanaf circa 19:30u	Diplomering 6A	Meer informatie volgt via SOMtoday.
Donderdag 13 juli vanaf 17:00u	Diplomering 5H	Meer informatie volgt via SOMtoday.
Maandag 17 juli	Diplomering &jij	Meer informatie volgt via SOMtoday.

Examentrainingen

Binnenkort kun je gaan inschrijven voor de examentrainingen. Tijdens deze examentrainingen heb je de mogelijkheid om gericht vragen te stellen aan een ervaren vakdocent over de examenstof voor een bepaald vak. Je zet als het ware tijdens deze trainingen de 'puntjes op de i' voor wat betreft je voorbereiding op het Centraal Examen. Hieronder kun je lezen hoe we de examentrainingen dit schooljaar voor jou hebben georganiseerd. Deze examentrainingen worden kosteloos aangeboden.

Wie:

Alle examenkandidaten nemen kosteloos deel aan vijf examentrainingen. De examentrainingen zullen worden gegeven door de docenten van Van der Capellen Sg. en Onderwijsroute &jij.

Data:

- Deel 1: woensdag 19 april t/m vrijdag 21 april
- Deel 2: maandag 8 mei t/m dinsdag 9 mei

Omgaan met examenstress:

Leerlingen die zich veel zorgen maken over het Centraal Examen kunnen hierover in gesprek met de collega's van de ondersteuning. Aanmelden voor deze gesprekken gaat via de mentor.

Voorbereiding:

Om de examentraining zo succesvol en leerzaam mogelijk te maken, is het handig dat je van tevoren met je eigen docent doorneemt wat je tijdens de examentraining wil gaan leren. Hoe gericht jouw vragen tijdens de examentraining zijn, hoe beter de docent jou kan helpen.

Inschrijven:

- Elk examenvak biedt een aantal examentrainingen aan.
- Maximaal 20 examenkandidaten per training.
- Een examentraining duurt 2,5 uur.
- Elke examenkandidaat volgt vijf examentrainingen.
- Inschrijven doen leerlingen via de agenda in SOMtoday van donderdag 6 april t/m vrijdag 7 april.
- Binnenkort ontvang je, via SOMtoday, informatie over de inhoud van de examentrainingen per vak. Dit kan je helpen om een bewuste keuze te maken.

Plannen leren examens

27 maart	28 maart	29 maart	30 maart	31 maart	1 april	2 april
Inhalen en herkansen TW2						

3 april	4 april	5 april	6 april	7 april	8 april	9 april
			Inhalen en herkansen TW3	Goede Vrijdag		1 ^e Paasdag
			Aanmelden examentrainingen in SOMtoday	Aanmelden examentrainingen in SOMtoday		

10 april	11 april	12 april	13 april	14 april	15 april	16 april
2 ^e Paasdag				Uiterlijk invoeren SE-cijfers in SOMtoday		
				Laatste lesdag		

17 april	18 april	19 april	20 april	21 april	22 april	23 april
	Oefenexamen 4M in L050. 08:45u – 12:00u.	Examentraining deel 1	Examentraining deel 1	Examentraining deel 1		
Oefenexamen 5H in L050. 13:15u – 16:30u.	Oefenexamen 6A in L050. 13:15u – 16:30u.					

24 april	25 april	26 april	27 april	28 april	29 april	30 april
Meivakantie	Meivakantie	Meivakantie	Meivakantie	Meivakantie		

1 mei	2 mei	3 mei	4 mei	5 mei	6 mei	7 mei
Meivakantie	Meivakantie	Meivakantie	Meivakantie	Meivakantie		

8 mei	9 mei	10 mei	11 mei	12 mei	13 mei	14 mei
Examentraining deel 2	Examentraining deel 2		Centraal Examen tijdvak 1	Centraal Examen tijdvak 1		

15 mei	16 mei	17 mei	18 mei	19 mei	20 mei	21 mei
Centraal Examen tijdvak 1	Centraal Examen tijdvak 1	Centraal Examen tijdvak 1	Hemelvaartsverlof	Hemelvaartsverlof		

22 mei	23 mei	24 mei	25 mei	26 mei	27 mei	28 mei
Centraal Examen tijdvak 1	Centraal Examen tijdvak 1	Centraal Examen tijdvak 1	Centraal Examen tijdvak 1	Centraal Examen tijdvak 1		

29 mei	30 mei	31 mei	1 juni	2 juni	3 juni	4 juni

5 juni	6 juni	7 juni	8 juni	9 juni	10 juni	11 juni

12 juni	13 juni	14 juni	15 juni	16 juni	17 juni	18 juni
		Uitslag tijdvak 1	Examenkandidaten op school.			

19 juni	20 juni	21 juni	22 juni	23 juni	24 juni	25 juni
Centraal Examen tijdvak 2	Centraal Examen tijdvak 2	Centraal Examen tijdvak 2	Centraal Examen tijdvak 2	Centraal Examen tijdvak 2		

26 juni	27 juni	28 juni	29 juli	30 juni	1 juli	2 juli
Centraal Examen tijdvak 2	Centraal Examen tijdvak 2	Centraal Examen tijdvak 2	Centraal Examen tijdvak 2	Centraal Examen tijdvak 2		

3 juli	4 juli	5 juli	6 juli	7 juli	8 juli	9 juli
			Uitslag tijdvak 2			

10 juli	11 juli	12 juli	13 juli	14 juli	15 juli	16 juli
		Diplomering 4M en 6A	Diplomering 5H			

17 juli	18 juli	19 juli	20 juli	21 juli	22 juli	23 juli
Diplomering &jij						

Regels gang van zaken op het Centraal Examen

1. Kandidaten dienen 10 minuten voor aanvang van de zitting in het examenlokaal aanwezig te zijn, i.v.m. mogelijke informatie vooraf.
2. Een kandidaat die te laat komt, mag uiterlijk tot een half uur na het tijdstip van aanvang tot het examenlokaal worden toegelaten. Hij heeft geen recht op extra tijd.
3. De laatste vijftien minuten voor het einde van een zitting, mag niemand het examenlokaal verlaten. Dus ook een VWO- of HAVO-kandidaat mag de laatste vijftien minuten voor het einde van een MAVO-zitting niet vertrekken.
4. Gedurende het examen mogen de kandidaten hun plaats in het examenlokaal niet verlaten zonder toestemming van één van de surveillanten.
5. De kandidaten mogen pas één uur na opening van de zitting het examenlokaal verlaten.
De opgaven mogen niet buiten het examenlokaal gebracht worden voor het einde van de zitting. Kandidaten die het lokaal eerder verlaten, laten de opgave en het kladpapier achter op de tafel met hun naam erop. De opgaven kunnen een half uur na het einde van de zitting opgehaald worden bij de balie in de hal.
6. Omtrent de opgaven worden geen mededelingen of inlichtingen van welke aard dan ook aan de kandidaten verstrekt. (behalve de officiële errata)
7. Volgende materialen dienen wel / niet meegenomen te worden:
 - een niet-programmeerbaar rekenapparaat (met goede batterij)
 - een geodriehoek, een liniaal, een passer, pen, potlood en gum.
 - Tabellen- en woordenboeken mogen niet door de kandidaten worden meegenomen.
 - Woordenboeken worden, voor zover toegestaan, uitgereikt door de school.
8. Tassen, jassen, etuis, mobiele telefoons, smartwatches, koptelefoons/oordoppen en muziekdragers mogen niet worden meegenomen in het examenlokaal.
9. De school verstrekt het gewaarmerkt papier waarop het werk gemaakt wordt (dubbele vellen) alsmede gewaarmerkt kladpapier (enkele vellen in afwijkende kleur).
10. De kandidaat plaatst op het papier zijn naam, achternaam en examenummer. Dit nummer is je leerlingnummer dat ook op het kaartje staat dat op de tafel ligt.
11. Het schriftelijk werk mag niet met RODE inkt of met POTLOOD worden gemaakt. Alleen tekeningen en grafieken worden met potlood gemaakt.
Het gebruik van correctievloeistof is niet toegestaan.
12. Voor sommige vakken bestaat het werk uit een combinatie van gesloten en open vragen. De open vragen zijn gemerkt met een open vierkantje, de gesloten vragen met

een zwart vierkantje. De gesloten vragen worden beantwoord door op het antwoordblad waarop ook de open vragen worden beantwoord, achter het nummer van de vraag de letter van het gekozen antwoord te plaatsen, en wel een hoofdletter.

13. Indien een kandidaat zich ten aanzien van het schriftelijk werk aan enig bedrog heeft schuldig gemaakt, neemt de directeur één van de hem ten dienste staande maatregelen, zie het examenreglement examen.
14. Indien een kandidaat om de één of andere reden (van buiten af) een examen niet naar behoren heeft kunnen maken, dient uiterlijk direct na dit examen hiervan melding gemaakt worden. Indien mogelijk voor het examen.

10 BESTE TIPS TEGEN EXAMENSTRESS

De eindexamens staan voor de deur. Schiet jij er spontaan van in de stress? Geen paniek. Bij deze tien tips om je eindexamens door te komen.

MAAK EEN CHECKLIST

Begin met het inventariseren van wat je moet weten en kunnen per vak. Dan kun je natuurlijk opschrijven: 'alles', maar dat schiet niet op. Kijk bijvoorbeeld naar hoe je de stof voor je examen economie van dit jaar in een lijstje kunt verwerken: Welke onderwerpen komen langs? Welke berekeningen moet je kunnen maken? Welke termen moet je kennen? Zorg dat je bij alle lijstjes afvinkhokjes maakt. Een afgevinkt hokje betekent dan: dit heb ik geleerd/dit snap ik. Zo weet je ook meteen hoeveel je nog moet leren.

ZOEK LEUKE MENSEN OP

Sociaal contact is een geweldige manier om te ontspannen. Samen zijn met je vrienden of familie helpt je je drukte te verwerken en geeft je de gelegenheid om stoom af te blazen.



STUDEER IN ETAPPES

Maak voor jezelf een planning van wat je gaat doen, bijvoorbeeld één hoofdstuk lezen. Dat is haalbaar en concreet. Er zijn maar weinig scholieren die het kunnen opbrengen om uren achter elkaar te studeren. Deel je tijd daarom op in behapbare blokken en neem regelmatig pauze. Er zijn legio online applicaties (apps) die kunnen helpen met het plannen en structureren van je studietijd. Een mooi voorbeeld is de Pomodori App: je studeert in 4 blokken van 25 minuten afgewisseld met 5 minuten pauze. Na het afronden van de 4 blokken krijg je 20 minuten pauze. Daarna begin je weer opnieuw. Handig toch!

ZET JE TELEFOON UIT

Het is funest voor je concentratie wanneer je continu gestoord wordt door appjes, social media meldingen en andere "belangrijke" geluiden. Ook helpt het niet als er steeds mensen bij je langslopen. Als je gaat studeren voor een examen, zorg dan voor een kamer waar je alleen zit en waarvan de deur dicht kan. Leg je telefoon in een andere kamer.

DENK POSITIEF

Het begint met positief denken. Gedachten als 'ik haal het toch niet' of 'ik móet het halen' veroorzaken stress. Je kunt beter focussen op de dingen die je wel goed kunt en het examen als een uitdaging zien.

SCHRIJF DE DRUKTE VAN JE AF

Door je hoofd even lekker leeg te schrijven merken je hersenen dat ze zich even kunnen ontspannen. Je hersenen proberen steeds vast te houden aan alle dingen die je nog moet en wilt doen. Door deze zaken op papier te zetten kunnen je hersenen ontspannen omdat ze weten dat je het ergens hebt vastgelegd. Het staat zwart op wit dus kunnen je hersenen zich weer met andere zaken bezighouden. Het zal je verbazen hoeveel een beetje orde in de chaos je oplevert. Zorg voor een overzicht van de dingen die je gestrest maken en voel hoe je ontspant.

EET DE STRESS VAN JE AF

Er zijn een hele boel producten die goed zijn voor je concentratie, je ontspanningsvermogen, etc. Wees voorbereid en zorg dat je de volgende producten in huis hebt:

- Bananen: helpen tegen zenuwen
- Chocola: helpt volgens wetenschappers ook tegen (examen)stress
- Vis: stimuleert je hersenen
- Thee: helpt ontspannen. Maar nou niet meteen liters achteroverslaan vijf minuten voor je examen, want dan krijg je ruzie met je blaas
- Kauwgum/pepermunt: helpt je concentreren

Absoluut géén goed plan is energiedrank of andere suikerbommetjes innemen tijdens of vlak voor le moment suprême. Daar krijg je weliswaar een tijdelijke boost van, maar daarna kun je je juist extra slap en futloos voelen. Niet handig bij een examen dat 2,5 tot 3 uur kan duren.

REGELMATIG ONTSPANNEN

Ontspanning kun je groots aanpakken door een dagje naar de spa te gaan of een weekendje in een relaxresort te hangen. Toch voel je je waarschijnlijk meer ontspannen als je met kleine rustpunten werkt. Deze rustpunten zorgen ervoor dat de spanning nooit zo hoog kan oplopen dat het echt vervelend wordt. Voorbeelden van rustpunten zijn:

- Regelmatig jezelf uitrekken
- Vaak een paar keer diep in- en uitademen en de spanning weg laten vallen
- Even rustig zitten met wat te drinken zonder dat je verder iets doet
- Rustig lopen met de hond en genieten van de wandeling
- Een klusje doen waarbij je je hoofd niet nodig hebt (beetje schoonmaken of opruimen bijvoorbeeld)
- Genieten van een leuk liedje



Door jezelf regelmatig even te ontspannen in drukke tijden zorg je ervoor dat de spanning nooit te groot wordt.

OEFENEN, OEFENEN, OEFENEN

Als je een proefexamen hebt gemaakt, kijk dan goed naar wat je fout hebt gedaan en schrijf de onderwerpen op. Op die manier krijg je inzicht in welke fouten je maakt. Misschien maak je steeds fouten in vragen over één bepaald onderwerp of is het een bepaald soort vragen dat je niet ligt. Vraag een docent om hulp en dan oefen je nog even vrolijk verder.

EVEN LEKKER SPORTEN

Door te bewegen voel je je positiever, helderder, rustiger en meer ontspannen. En na afloop van een training zal je je nog een tijd lang prettig voelen, dankzij de chemische reactie in de hersenen; de aanmaak van het positieve hormoon endorfine.

www.mijneindexamen.nl

Ook dit jaar is mijneindexamen.nl weer beschikbaar voor alle examenkandidaten. Deze site is ontwikkeld als mobiele webapp voor smartphone of tablet. Daarnaast is de website natuurlijk ook via de computer goed toegankelijk.

Tip: De website is geschikt voor weergave op laptops en digitale schoolborden. Mentoren kunnen de website klassikaal met leerlingen bekijken en gebruiken.

Op mijneindexamen.nl kan de examenkandidaat zijn of haar examenrooster op maat samenstellen, door niveau (vwo/havo/vmbo) en vakkenpakket te selecteren. Bij ieder vak worden de toegestane hulpmiddelen weergegeven en na afname verschijnen de correctievoorschriften online. De website biedt daarnaast praktische informatie ter voorbereiding op de examens: oefenexamens, de slaag-/zakregeling, algemene regels en tips. De site is dit jaar aangevuld met informatie over de rekentoets.

EXAMENS

**ALS HET FEESTJE
MAAR GESLAAGD IS**

Loesje

Postbus 1045

6801 BA Arnhem

www.loesje.nl