

Tekst 3

- 1p 3 Wat is het probleem van Tharsie?
- A Ze is bang dat ze zal blijven zitten.
 - B Ze is zenuwachtig bij overhoringen.
 - C Ze vindt sommige vakken heel moeilijk.
- 1p 4 Hoe kun je het antwoord van Okapi het best samenvatten?
- A Het is begrijpelijk, maar er is iets aan te doen.
 - B Steek meer tijd in het maken van je huiswerk.
 - C Stel je niet aan en accepteer de situatie.
 - D Vraag je vriendinnen om hulp als het niet gaat.

Jours de contrôles



Cher Okapi,

Depuis que je suis petite, j'ai toujours peur des interrogations écrites ou orales. Dans toutes les matières, français, maths, géo... Que faire? Aidez-moi!

Tharsie, 15 ans

Chère Tharsie,

Ton cœur bat fort, tu te sens rougir. Tes copines te parlent? Tu ne les entends pas! Il est normal d'avoir un peu peur à l'idée d'être interrogée. Si tu reçois une mauvaise note, tu as l'impression d'avoir travaillé pour rien. Essaie de changer ton stress en énergie positive. Pour cela, prends un rythme fixe: fais tes devoirs de telle à telle heure et ensuite, stop! Après, glisse-toi dans un bon bain ou écoute ta musique favorite. Et surtout, au début du contrôle, fais-toi confiance.

Okapi