

The logo for RSG (Rijks Hogeschool Groningen) is displayed on the facade of a modern building. The letters 'RSG' are in a large, stylized font, with the word 'Groningen' written in a smaller font below it. The entire image has a yellowish tint.

**OUDERAVOND**

**ATHENEUM 4**

DEZE PRESENTATIE IS BINNENKORT TE VINDEN OP DE WEBSITE VAN DE SCHOOL

# (NOGMAALS) WELKOM!

mentoren

Kate Koning

Pauline Jonker

Linda Brondsema

mentor

leerlaagcoördinator

Nicolette Kroeze

decaan

schoolleider

Martijn Burger

IN DIT DEEL VAN DE AVOND...

*“De stap van onderbouw  
naar bovenbouw”*

# VAN VÓÓR DE PAUZE...

minder toetsen

specialisatie

Magister

profielkeuze

toetsen

stamklassen

toetsing

**hoe hou je het overzicht?**

programma van toetsing en afsluiting

omvang van de leerstof

zelfstandigheid

# OVERZICHT BEWAREN

waar haal ik mijn informatie?

hoe verwerk ik al die informatie?

hoe bouw ik de informatie om naar een planning?

hoe stuur ik mijn planning bij?

wat doe ik als het dreigt mis te gaan?

# N.U.T.S.

N

Nieuwe situatie

U

Onvoorspelbare / onverwachte situatie

T

Bedreiging voor je ego / zelf

S

Gevoel van controle(verlies)

# STRESS!

*de spanning die je voelt wanneer de omgeving iets van je eist en het bedreigend is wanneer je niet aan die eis voldoet.*

stressor

de oorzaak van stress

stressrespons

je lichamelijke (en geestelijke)  
reactie op de stressor

# OVERAL WAAR 'TE' VOOR STAAT...

een beetje stress is niet erg (adrenaline)

maar als de stressor te groot is ...

... of de stress te lang aanhoudt ...

... dan kan het goed mis gaan



# WIST U DAT?

schadelijke effecten van chronische stress

in de fase van 0 tot 2 jaar

en in de adolescentie ( 10~24 jaar )

# COPINGSTIJLEN

Actief aanpakken



Vermijding



Palliatieve reactie



Depressieve reactie

Piekeren,  
Zelf-twijfel,  
Zelf-beschuldiging

# HOE HOU JE HET GEZOND?

1. stress zit in je hoofd

2. ontspannen en rusten

3. gezonde leefstijl hanteren

4. sociale steun als stress-buffer

5. acceptatie van je eigen kunnen

# N.U.T.S.

N

Nieuwe situatie

U

Onvoorspelbare / onverwachte situatie

T

Bedreiging voor je ego / zelf

S

Gevoel van controle verlies)

# GEVOEL VAN CONTROLE

bewaar het overzicht!

schakel op tijd hulp in!

doe het samen!

heb vertrouwen!

# HEEFT U NOG VRAGEN?

eerste aanspreekpunt is de mentor van uw kind



[m.burger@rsg-enkhuizen.nl](mailto:m.burger@rsg-enkhuizen.nl)