

Adriaan Roland Holst College

door: Jara Nijveen en Bram Onkenhout

survivalgids voor de brugklas



Inleiding:

De brugklas is uiteraard super spannend. Een nieuwe school, een nieuwe klas, nieuwe docenten. De stap van de basisschool naar de middelbare school kan daarom ook heel moeilijk zijn. Wij, als juniormentoren, hebben besloten om daarom deze ‘survivalgids’ te maken. Hierin staat álles wat je zou moeten weten. Van planningen leren maken tot omgaan met pestgedrag. Deze tips zullen je uiteraard gaan helpen bij het maken van deze nieuwe stap. Lees het in de zomervakantie een keer door of bewaar het voor als je eventueel iets wil opzoeken tijdens het schooljaar zelf.

We hopen dat jullie er wat aan hebben!

Groetjes,

Jullie juniormentoren: Bram Onkenhout en Jara Nijveen

Inhoud:

1. Wat is SomToday en hoe werkt het?
2. Wat je moet meenemen in je tas
3. Planningen maken
4. Prestatiedruk
5. Vrienden maken
6. Omgaan met pestgedrag in de klas
7. De toetsweek

Wat is SomToday en hoe werkt het?

Somtoday is een programma waar je je rooster kan zien, je cijfers en je huiswerk. Het is dus een super handige app! Het is dan ook een aanrader om deze app sowieso te downloaden op je telefoon.

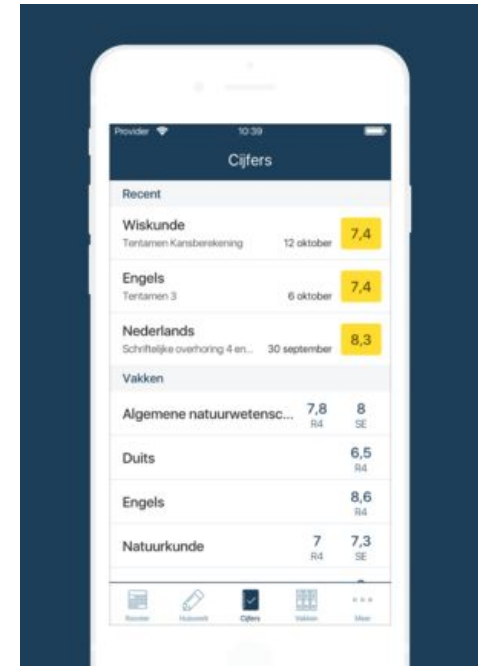
Op SomToday heb je dus je rooster staan. Met daarbij welk vak je per uur les hebt, van wie en waar. Je cijfers komen er in een ander tabblad van de app op te staan. Per vak komen de cijfers erop. Naast het vak staat je gemiddelde en als je op het vak klikt kun je al je cijfers zien van het jaar. Ook kunnen docenten in een ander tabblad je huiswerk en je toetsen invullen. Dit komt er per datum op te staan. Je kunt je huiswerk (en toetsen) afvinken. Je kunt ook per vak allemaal bijlage zien, bijvoorbeeld werkwijzers, linkjes etc. Op het laatste tabblad van de app kun je je afwezigheid checken en je instellingen voor de app aanpassen.

Ik had persoonlijk in het begin van de eerste alleen maar SomToday op mijn laptop. Dit is achteraf gezien niet zo handig. Het kan natuurlijk zijn dat je rooster ineens verandert en je hebt in een ander lokaal les of een les valt helemaal uit. Doordat ik SomToday niet op mijn telefoon had staan kon ik deze dingen niet zien en ben ik soms wel eens naar het verkeerde lokaal gelopen. Je telefoon is altijd binnen handbereik, als je SomToday hebt zul je deze onhandige situaties voorkomen.

Waarschijnlijk zal iemand van je vrienden wel SomToday op zijn of haar telefoon hebben staan, dus zou het niet kunnen checken van je rooster in principe geen probleem moeten zijn. Soms komen er tijdens schooltijd cijfers op. Het is dan fijn als je op je eigen telefoon dan gewoon je cijfer kan kijken.

In het begin van het jaar krijg je een gebruikersnaam en een standaard wachtwoord opgegeven om in te kunnen loggen in SomToday. Onze aanrader is om dat wachtwoord direct te veranderen. Dit zijn vaak hele rare wachtwoorden met alleen maar losse letters en cijfers die je nooit uit je hoofd zal kunnen leren. Maak daarom ook gelijk een wachtwoord wat jij altijd onthoud en schrijf dat op. Doe dit in je notities op je telefoon of gewoon in een schriftje.

Er is ook SomToday voor je ouders. Ook zij krijgen in het begin van het jaar een wachtwoord en een gebruikersnaam opgegeven. Je ouders kunnen in de SomToday app je rooster zien, jouw cijfers en je huiswerk.



Wat moet je meenemen in je tas?

Op de middelbare school zul je je tas heel anders moeten pakken op de basisschool. In dit hoofdstuk kun je lezen wat je moet inpakken in je tas.

In je tas zelf moet je natuurlijk de boeken meenemen voor die dag. Jullie zijn een chromebook klas. Zelf waren wij dat niet in de eerste. Wij hebben dus ook niet een heel goed beeld en idee van hoe dat werkt. Naast boeken moet je sowieso per vak een schriftje meenemen om huiswerk te maken of om in de les aantekeningen te maken. In je etui moet in ieder geval pennen zitten. Zorg dat je altijd minimaal twee blauwe pennen mee hebt. Ook is een rode pen handig om bijvoorbeeld opdrachten mee na te kijken. Een goed potlood en gum komen ook altijd van pas. In je etui kan je ook nog een geodriehoek meenemen. Deze is niet per se voor alleen maar wiskunde, maar ook voor bijvoorbeeld rechte lijnen tekenen bij art & design.

Als je gym hebt kan je je gymspullen in je tas doen of in een losse tas meenemen. Je gymspullen bestaan dus uit een gymbroek, je gym shirt en sportschoenen. Je gymspullen verschillen als je buiten of binnen gym hebt. Bij buitengym heb je uiteraard andere schoenen nodig. Ook is het handig om een extra paar sokken mee te nemen voor als het grasveld nat is. Anders moet je net zoals ik een keer heb meegemaakt, de hele dag met vieze natte sokken in je schoenen lopen...

Qua eten neem je uiteraard een drinkfles mee. Wij raden echt een dopper aan aangezien die super lang meegaat. Je kan voor de tien uur pauze een kleine snack meenemen en voor de grote pauze

voldoende brood. In de aula kan je ook altijd eten of drinken kopen. Het is dan ook handig om altijd een paar euro in je schooltas te hebben voor het geval je je eten bent vergeten of gewoon zin hebt in iets lekkers uit de kantine. Iets anders wat je verder áltijd in je tas moet hebben zitten is je mediatheekpas. Deze heb je nodig als je in de les naar de mediatheek moet om aan een project te werken op de computer. Ook heb je deze nodig als je boeken wil lenen of als je iets wil uitprinten.



Planningen maken

Het is en blijft lastig; school combineren met je vrije tijd. Je moet een goed balans hebben tussen die twee dingen. Nog steeds hebben wij daar moeite mee. Toch kan een goed planning je daar direct bij helpen. In dit hoofdstuk een stappenplan voor planningen maken.

- ❑ stap 1: voorbereidingen:
 - ❑ Zorg dat je een planning maakt voor de aankomende week. Zorg wel dat je niet té ver vooruit plant, want je hebt dan meestal nog niet al je afspraken vaststaan.
 - ❑ Zorg dat je een planner hebt! Gebruik bijvoorbeeld je agenda. Of een deskplanner. Zie foto hiernaast.
- ❑ stap 2: wat moet je allemaal doen?:
 - ❑ Pak een los papiertje en schrijf daar al je huiswerk en toetsen op. Natuurlijk staat dat al in SomToday, maar je hebt dat papiertje later nog nodig.
 - ❑ Begin bovenaan je papiertje met toetsen. Bovenaan de belangrijkste toets voor jou (die het zwaarste meetelt of waar je echt een goed cijfer voor moet halen) en daarna naar wat kleinere dingen zoals so's.
 - ❑ Daaronder schrijf je al je huiswerk. Weer doe je dit van belangrijk naar wat minder belangrijk.



- ❑ stap 3: hoe lang gaat het duren:
 - ❑ Schrijf achter je toetsen hoeveel tijd je nodig hebt om te leren voor die toets.
 - ❑ Schrijf achter je huiswerk hoeveel tijd je nodig hebt om dat huiswerk te maken.
- ❑ Stap 4: afspraken:
 - ❑ Schrijf per dag op in je planner al de dingen op die niks met school te maken hebben. Bijvoorbeeld voetbaltraining. Dit soort afspraken staan vast. Stel je voetbaltraining is van half vijf tot half zeven, dan zet je dat erachter. Dit is heel belangrijk om op te schrijven aangezien je hier omheen moet gaan plannen.
- ❑ stap 5: hoe lang ga je per dag aan je huiswerk?:
 - ❑ Schrijf op hoe lang je per dag aan je huiswerk wil zitten. Plan hierbij dus om je afspraken die je hebt opgeschreven heen. bijvoorbeeld: je hebt maandag tot 4 uur les en hebt daarna een verjaardag van 5 tot 8. Dan weet je dat je die dag niet heel veel tijd hebt voor school.
- ❑ stap 6: deadlines en toetsen:
 - ❑ schrijf al je toetsen en huiswerk dat je moet maken op en markeer het.
- ❑ stap 7: De échte planning maken:
 - ❑ Nú kun je echt gaan beginnen met inplannen. Aangezien je weet hoe lang je per dag aan je huiswerk kan en hoe lang je ervoor nodig hebt kun je gaan inplannen!

Veel stappen en het kost ook echt wel even wat tijd en aandacht, maar het bespaart je veel stress!

Prestatiedruk

Het is voor mij, Jara, een héél herkenbaar onderwerp: prestatiedruk. Hierbij wil je altijd het beste uit jezelf halen en zo hoog mogelijke cijfers willen halen. Het is heel lastig om hiermee om te gaan, tenminste, dat vond ik zelf. Hierbij een aantal tips voor degene die dit bij zichzelf herkennen:

- Onthoud: Je hoeft niet altijd het beste van het beste te halen! Zolang je je best hebt gedaan is dat genoeg. Dit klinkt misschien makkelijker gezegd dan gedaan, maar het is wel echt zo. Niemand verwacht van je dat je overgaat met allemaal maar tien en negens op je rapport. Dit is een doel dat je aan jezelf hebt gesteld. Je moet dit doel überhaupt niet stellen aangezien iederéén wel eens fouten maakt... En dat is helemaal niet erg!
- Hierbij een tip om om te gaan met een slecht cijfer: Het gebeurt iedereen wel eens. Je maakt een toets en het gaat gewoon minder goed dan verwacht. Kort verhaaltje: Ik was in de eerste súper perfectionistisch. Dit houdt in dat je alles perfect wil maken. Ik had in de eerste voor een wiskundetoets een 5,7 gehaald. Wiskunde was absoluut niet mijn beste vak. Tot op de dag van vandaag niet. Maar zo'n cijfer had ik even niet aan zien komen. Puur omdat ik me super goed had voorbereid. Ik was in het begin super verdrietig. Later maakte het me eigenlijk niet meer zoveel uit. Een slecht cijfer moet je zien als een les, niet als een fout! Ik heb ervan geleerd wat ik fout deed en hoe ik het kan voorkomen. Nogmaals: Iedereen maakt fouten!
- Vergelijk jezelf niet met anderen. Het gaat er helemaal niet om of jij een beter of slechter cijfer hebt gehaald dan je vrienden. Er zullen altijd verschillen zijn, dat is ook logisch want niet iedereen heeft dezelfde hersenen!

Vrienden maken:

Wanneer je naar de brugklas gaat, is de kans groot dat je niet met al je vrienden van je basisschool in de klas zit. Je hebt een hele nieuwe klas. Je bent gewend aan je oude klas en daar zitten al je vrienden. Het is uiteraard wel spannend om vrienden te maken in je nieuwe klas, maar eigenlijk gaat het allemaal wel vanzelf.

Zoals alle brugklassen van de school al hebben gedaan, heb je kennismemaakt met je klas. Hopelijk is het al gelukt om kennis te maken met iedereen. Dit zorgt er ook wel een beetje voor dat vrienden maken na de zomervakantie makkelijker wordt, aangezien je iedereen al kent.

Na de vakantie is er eerst nog een week met allemaal leuke dingen zoals een sportdag, een speurtocht en een feest. Weer leer je de klas wat beter kennen.

Na deze week gaat de middelbare dan ook echt beginnen. Met het daarbij horende huiswerk, toetsen etc. Op de kennismakingsdag, de projectweek en in het begin van het schooljaar maak je allemaal nieuwe vrienden. Vrienden maken op de middelbare school, volgens onze ervaringen, bijna helemaal vanzelf. Het is wel spannend, maar je kan ervan uitgaan dat iedereen het spannend vindt! Zolang je gewoon jezelf blijft gaat het allemaal heel snel en bijna vanzelf.

Omgaan met pestgedrag in de klas:

Het is natuurlijk altijd even afwachten hoe de sfeer in de klas is en wie de vrienden van elkaar zijn. Nou heb ik niet het idee dat er ruzies gaan ontstaan in deze klas, want jullie klas is de gezelligste van allemaal. Maar toch nog handig om te weten hoe om te gaan met pestgedrag.

Pestgedrag komt vaak voor in klassen (ligt aan de klas). Hoe moet je hier nou mee omgaan? Als je het gevoel hebt dat je wordt gepest, kan je naar je (junior-)mentor. Diegene zal altijd geheim houden wat er is gebeurd. En kan je dus alles aan vertellen. Je kan ook naar je ouders om hulp vragen en die kunnen dan weer contact opnemen met ons (mentoren). Natuurlijk als je wordt gepest probeer het zoveel mogelijk te negeren totdat je iemand kan spreken. Je kan de mentoren altijd mailen!!!

Als je merkt dat iemand anders gepest wordt moet je dat altijd aangeven. De vertrouwenspersoon zal niet doorvertellen dat jij het was, als je dat niet wilt. Het is belangrijk dat er goed op gelet wordt tijdens school, want het kan de leer-sfeer verpesten, waardoor er lagere cijfers gehaald worden. Dit is natuurlijk niet de bedoeling. De mailadressen staan aan het eind!

Toetsweken:

In de eerste klas heb je aan het einde van het jaar een toetsweek. Dit is een week waarin je van elk vak 1 toets maakt en/of een project inlevert. Dit kan natuurlijk voor veel stress zorgen, maar je moet de rust behouden door een goede planning te hebben. Vraag vooral bij ouders, vrienden en (juniormentoren) hulp bij het leren. Want toetsweek zijn belangrijke toetsen. Neem elke dag je 2 toetsblokken mee. En genoeg pennen/potloden. Met hitte is een flesje water ook handig!!! De toetsweek komt pas aan het einde van het jaar gelukkig. Communiceer goed met je ouders, want dat vinden je ouders ook fijn dat ze ingelicht zijn.

Wij (de mentoren) wensen jullie heel veel plezier op de middelbare school. Het wordt een tijd om nooit te vergeten (positief & negatief). En we gaan er een heel mooi jaar van maken.

Groetjes

Jara en Bram

E-mailadressen:

Wietske Muller: wmuller@gsf.nl

Jara: 188491@gsf.nl

Bram: 188564@gsf.nl

Je ouders mogen ook mailen voor vragen.