



Welkom

In deze maandelijkse nieuwsbrief worden de bovenbouwers van het Stedelijk Gymnasium en hun ouders op de hoogte gehouden van allerlei ontwikkelingen met betrekking tot studiekeuze. Het is geen volledig overzicht van heel studiekeuzeland, maar een bundeling van relevant nieuws op het gebied van studiekeuze. De nieuwsbrief gebruikt informatie van diverse bronnen en zal ook verwijzen naar websites over studies en van studies zelf.

Er zitten twee blijvende kaders in (laatste pagina). Eén bevat zinvolle startpagina's voor leerlingen die beginnen met oriënterende fase in de studiekeuze. Het tweede kader gaat over het LOB-dossier van leerlingen. Vragen als: Hoe vraag ik verlof? en: Hoe maak ik een goed reflectieverslag van een activiteit? worden hier beantwoord.

Veel succes met je keuzeproces!

De online opleidingenmarkt – een verslag



Vorige week was de opleidingsmarkt, dit keer online met een kopje thee erbij. Ik had me in eerste instantie opgegeven omdat meedoen een makkelijke manier was om aan LOB-uren te komen, maar het was eigenlijk best nuttig. Er werden verschillende presentaties gegeven, en je kon de voorlichtingen kiezen over de studierichtingen waar je interesse in had. Je kon je ook opgeven voor een voorlichting over hoe het in het algemeen op een universiteit/het hbo gaat. Op de avond zelf kreeg je informatie over de door jouw gekozen studierichtingen, met na elke presentatie eventjes pauze. Het werd verzorgd door verschillende studenten die de opleidingen aan het doen waren, en je kon hen veel vragen stellen. Vier presentaties was wel een lange zit, maar ik heb wel echt het gevoel dat ik iets nuttigs heb gedaan. Ik heb nu een paar studies ontdekt die mij ook wel leuk lijken, naast de studie die ik al had bedacht voor mezelf, dus ik zou zeggen dat het zeker de moeite waard is om mee te doen!

Evi Tennekes (4a)

Ook een leuke studiekeuzeactiviteit gehad? Laat het weten aan de decanen, zodat we ook jouw ervaring kunnen publiceren...



En er crashte ook nog wel eens wat...



Vanwege een storing bij Eduskoel precies tijdens de tweede (en soms derde) ronde van de studiemarkt van 4 feb. jl. is een aantal voorlichtingen niet soepeltjes verlopen. Ingeschreven leerlingen kunnen dit nu inhalen op donderdag 4 maart as. De tijden blijven ongewijzigd: ronde 2 start om 19.40 uur en ronde 3 om 20.20 uur. Alle leerlingen en voorlichters worden hierover gemaild.

Save the date: Hannover Messe Challenge



Zit jij in 3/4/5 havo of 4/5/6 vwo en ben je geïnteresseerd in wetenschap en technologie? Doe dan mee aan de grootste scholieren denktank van Nederland en win €250 met je team! Het programma is voor deze editie in een nieuw online jasje gestoken.

Datum ma 12 april 2021 tot di 13 april 2021

Locatie Online en op school

Prijs Gratis

De regionale VO-HO netwerken organiseren samen de grootste denktank voor leerlingen van Nederland. Leerlingen in 4/5 havo en 5/6 vwo gaan in teams aan de slag met een uitdagende challenge om een creatieve en technisch-innovatieve oplossing te bedenken voor een opdrachtgever. Gemotiveerde leerlingen uit 3 havo en 4 vwo mogen dit jaar ook deelnemen. De challenges zijn echte vraagstukken ontwikkeld door bedrijven en onderwijsinstellingen uit het hele land.

Het programma vindt plaatst op maandag en dinsdagmiddag tussen 13.00 – 16.00 uur en is geheel gratis. De leerlingen gaan in teams van 3 tot 6 leerlingen aan de slag. De centrale programma onderdelen zullen online te volgen zijn, het werken aan de challenge kan fysiek in de teams op de eigen school. Elk team krijgt een online studentcoach toegewezen en wordt begeleid door een docent op school.

De beste team-oplossing zal beloond worden met een cheque van 250 euro

Klik [hier](#) voor meer informatie. Als je mee wil doen, laat het uiterlijk 1 maart via Magistermail weten aan meneer Hegge.



De Hannover Messe Challenge wordt georganiseerd door zeven [VO-HO Netwerken](#) bestaande uit universiteiten, hogescholen en middelbare scholen uit heel Nederland.

Voorgaande jaren bestond het event uit twee verschillende dagen: het bezoek aan de Hannover Messe, de grootste innovatie- en technologie beurs van Europa en een voorbereidende Science Day op de campus van de Universiteit Twente. Door Corona wordt de editie 2021 online en op school georganiseerd.

CHECK HIER DE 7 CHALLENGES:

DeepFakes met deep impact

Duurzaam brouwen

Filterbubbels & fabelfuiken

Naar een duurzaam Nederland

Ontwerp de microscoop van de toekomst

Samen tegen voedselverspilling

Van afval naar waarde

Podcast: Wat is mijn rol als ouder in het studiekeuzeproces?

Als ouder heb je ook een rol in het studiekeuzeproces van je kind. Hoe kun je deze rol het beste vervullen? Hoe help je je kind op weg? Tilburg University gaat hierover in gesprek met studente Myrthe Groenewoud en career coach Tamar Jonkman. In 16 minuten bijgepraat over de do's and don'ts van je betrokkenheid als ouder bij het studiekeuzeproces van je kind.



Online workshop Tussenjaarplan – ma 8 maart



Het TussenjaarKenniscentrum biedt de workshop Tussenjaarplan omdat de beste invulling voor iedereen anders is en een goede voorbereiding risico's helpt beperken. Ook in coronatijd zijn er veel mogelijkheden voor een waardevolle invulling van een tussenjaar.

De workshop wordt gegeven door Daniëlle Vogels. Zij is de oprichter van het TussenjaarKenniscentrum, jongerencoach gespecialiseerd in studiekeuzebegeleiding en bedenker van deze workshop).

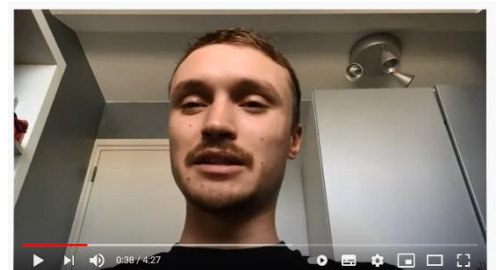
Deelname kost € 35,- voor jongere en ouder(s) samen. Voor maandagavond **8 maart** kun je [hier](#) inschrijven. De workshop duurt van 20.00 tot ongeveer 21.30 uur.

Het Tussenjaarkenniscentrum

Het [Tussenjaarkenniscentrum](#) is het platform voor iedereen die plannen heeft op een tussenjaar te nemen na de middelbare school.

Op de site vind je verschillende jongeren die een tussenjaar hebben genomen en vertellen over hun ervaringen, de voor- en de nadelen. Bekijk bijvoorbeeld [dit filmpje](#) over Kars die een tussenjaar nam.

Op de site kun je de vragen stellen die een tussenjaar achter de rug hebben. Daarnaast zijn er rubrieken over 'tussenjaar in de media', 'tips in Coronatijd', 'studiemotivatie na een tussenjaar', 'ervaringen en tips van ouders', een 'tussenjaartest' en nog veel meer. Je kunt er ook vragen stellen aan de jongeren die een tussenjaar achter de rug hebben. Meer interesse? Op 23 en 24 juni is er een online [tussenjaarbeurs](#). Zet alvast in je agenda.



Hoe kom je quarantainetijd studierend door?

Hogeschool In Holland heeft voor haar studenten de onderstaande tips opgesteld. En wat voor studenten geldt, geldt ook voor bovenbouwers (en hun ouders?) Hieronder een screenshot; en [hier](#) kun je nog kunnen doorklikken op de linkjes.

10 TIPS om succesvol thuis te studeren

Kun jij wel wat tips gebruiken om je aandacht bij je studie te houden nu het onderwijs online is gegaan? Lees dan onderstaande tips van het lectoraat Studiesucces. Deze tips zijn samengesteld op basis van wetenschappelijke inzichten uit de cognitieve psychologie, neuropsychologie en onderwijskunde en uit onze eigen onderzoeken naar motivatie, stress, bevoegdheid en studie-uitval. Heb jij een online studietip die je wilt delen, mail deze naar studiesucces@inholland.nl of twitter [@Inhstudiesucces](https://twitter.com/Inhstudiesucces).



1 Je brein in startmodus

Door rituelen stel je je brein alvast in op een startklare modus, je conditioneert je brein in zekere zin en zegt 'we gaan zo aan de slag'. Als je een ritueel kiest dat direct nuttig is voor je studie, bijvoorbeeld je bureau opruimen, dan sla je twee vliegen in één klap. Een ritueel kan ook zijn dat je kort je favoriete website checkt of een (meditatie) oefening doet en daarna aan de slag gaat.



2 Een opgeruimd hoofd

Een opgeruimd hoofd zorgt voor een betere concentratie. Stapels werk op je werkplek kunnen afleiden, omdat je ziet wat je allemaal nog moet doen. Opruimen van je bureau geeft dan ook een opgeruimd hoofd. Verder geven 'to-do's' die constant door je hoofd vliegen, veel onrust. Geef deze een plek in de tijd door ze op te schrijven in je agenda. Of schrijf ze op een takenlijst. Je onderbewuste vindt ze dan af als 'gedaan'. Daarnaast kunnen lijstjes helpen om de dag in te delen en taken te prioriteren.



3 Systematisch en regelmatig studeren

Doel je dag op in blokken en neem regelmatig pauze. Een goede methode om dit te doen is de pomodoro-techniek. Je wisselt blokken van 25-50 minuten geconcentreerd werken af met korte pauzes. Na enkele blokken volgt een langere pauze. Onze maximale spanningsboog is overigens 50 minuten. Dus als je dat kunt, dan werk je optimaal.



4 Omgaan met afleiders

In je eentje studeren kan een uitdaging zijn. Je kunt makkelijk 'vluchten' in social media of Netflixen. Zie onze infographic met 10 tips voor meer focus, minder afleiding en betere prestaties. Daarnaast kan het handig zijn om naar een digitale studieruimte te gaan: je ziet daar anderen die ook studeren (bijv. Study Vibes). Zo kun je elkaar motiveren en stimuleren.

Rutger Kappe, Linda Adrichem & Jaqueline Meijer



5 Wees realistisch

De één kan makkelijker thuis studeren dan de ander. Zeker als er meer personen tegelijkertijd thuiswerken (huiscamoten/familie), kan dit een uitdaging zijn. Stem met elkaar af wanneer er bijvoorbeeld online colleges zijn en wees niet te streng voor jezelf als je even tijd nodig hebt om te wennen aan de nieuwe situatie.

Moeite met thuiswerken? Weet dat je niet de enige bent: [kijk maar](#).



6 Eet, slaap, drink, herhaal

Onmisbaar om effectief thuis te kunnen studeren zijn een goede nachtrust, gezonde voeding en voldoende drinken. Je prefrontale cortex (het gebied waarmee je informatie verwerkt en beslissingen neemt) heeft voldoende rust nodig en dat bereik je met zo'n acht uur slaap per nacht. Ook blijkt uit onderzoek dat voldoende vochtinname goed is voor je concentratie. Een vochttekort van 5% zorgt al voor een afname van je concentratie met 25%! Bovendien hebben water en thee een positief effect op de werking van neurotransmitters in je hersenen. Koffie en energiedrankjes zorgen alleen voor een tijdelijk effect, dus daar heb je minder aan.



7 Beweeg!

Regelmatig sporten of bewegen is cruciaal voor je gezondheid en concentratie. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat bewegen, al tussen de 10 en 40 minuten, positieve effecten laat zien. Zelfs een korte, stevige wandeling kan al een positieve invloed hebben. Zo versterkt beweging je concentratie hierna tot wel 3 uur. Daarnaast vergroot beweging het zelfvertrouwen in je kunnen om (lastige) taken af te ronden, zorgt het voor minder stress en een betere nachtrust. Win-Win dus!

Veel (sport) scholen bieden online mindfulness, fitness en yoga courses aan. Plan elke dag deelname aan een online course in en stimuleer minimaal elke dag één medestudent om dat ook te doen (doe het samen).

Lectors at Studiesucces
Domein Onderwijs & Innovatie



8 Neem actief deel aan digitale colleges en werkgroepen

Studenten die alle (werk)colleges en lessen volgen én de lessen voorbereiden, halen hogere cijfers, hebben minder herkansingen nodig en behalen meer studiepunten. Het beste dat je kunt doen! Deze tip geldt uiteraard ook voor leren in een online leeromgeving. Doe mee, doe het samen.



9 Doe het samen en houd contact

Maak samen goede afspraken over wie wat doet en wanneer jullie online aan het werk gaan. Maak ook duidelijke afspraken over wanneer jullie contact hebben. Voor samenwerken zijn er diverse online tools (zie praktische tips). Houd tevens contact met je docenten en studieloopbaanbegeleider en doe mee met online hangouts/vergaderingen/sociale events.

"Let een beetje op elkaar"
(Mark Rutte, 16 maart 2020)



10 Vragen om hulp is geen zwakte

Er wordt van je verwacht dat je in staat bent om zelfstandig te studeren. Trek echter op tijd aan de bel als je vastloopt. Afhankelijk van waar je tegenaan loopt (inhoudelijk, motivatie, stress) kun je altijd bij je studieloopbaanbegeleider, medestudenten of een decaan terecht. Bied elkaar steun en moedig elkaar aan; een luisterend oor is vaak al voldoende.

Nog enkele praktische tips

- Let op je houding bij langdurig achter een beeldscherm zitten.
- Sluit alle online applicaties die je niet gebruikt af, voordat je inlogt bij een online college.
- Ga minimaal een uur voordat je gaat slapen offline. Meer info.
- Gebruik een Kanban planmethode. Een Kanban planbord laat in één oogopslag zien wat je nog moet doen, en wat je al gedaan hebt.
- Trello is een handige online samenwerkingsapp, omdat je precies kunt zien wie waaraan werkt.

Online Leren =
dichtbij
op afstand

inholland
hogeschool



www.stedelijkgymnasiumdenbosch.dedecaan.net

- elke leerling van het SGDB is geregistreerd bij deze website
- overzicht van alle bachelorstudies (HBO én WO) vind je via de knop **keuzegids online**
- je vind ook: studie in cijfers (studies vergeleken per universiteit: door studenten en experts)
- de keuzegids is completer en gedetailleerder dan studiekeuze123 en is objectief
- je vind informatie over toelating en selectie
- informatie over open dagen vind je onder **keuzekalender**

www.studiekeuze123.nl

- alle open dagen op een rij
- overzicht van alle studies en studierichtingen
- studie in cijfers (studies vergeleken per universiteit: door studenten)
- interesstetst
- algemene informatie over studeren

Objectiviteit is belangrijk als je een studie gaat kiezen. De meeste instellingen die je van informatie voorzien via folders, filmpjes en voorlichtingsdagen proberen natuurlijk een positief beeld neer te zetten van de studie. Wees daar alert op, wees kritisch en vraag dóór.

Hoe zat het ook al weer met:

Verzoek voor verlof LOB-activiteit

Als je een activiteit wil doen die hoort bij je studiekeuzeprocess dan kun je daar verlof voor krijgen. Als voorwaarde geldt dat de activiteit niet ook in het weekend wordt georganiseerd (de school kan hierop één keer een uitzondering maken).

Zo dien je een verzoek voor verlof in:

Ga naar www.stedelijkgymnasiumdenbosch.dedecaan.net. Log in en ga naar **downloads**. Daar staat het [Verlofverzoek LOB activiteit](#). Vul deze digitaal in en stuur hem samen met de bevestiging van je inschrijving via magister naar je decaan. Doe dit minimaal één week voor je wil gaan. Na goedkeuring door mij (je krijgt bericht) kan je jaarlaagcoördinator definitief toestemming geven. Deze toestemming verleent hij/zij in de regel als je geen toets of andere verplichtingen hebt op school.

Reflectie op een LOB-activiteit

Als je een activiteit onderneemt buiten de school (bijv. een open dag, een meeloopdag of proefstuderen) dan reflecteer je hierop.

Zo lever je een verslag in van een LOB-activiteit:

Ga naar www.stedelijkgymnasiumdenbosch.dedecaan.net. Log in en ga naar **downloads**. Daar staat het [Reflectieformulier LOB activiteit](#). Vul je reflectieformulier digitaal, volledig en uitgebreid in en upload hem bij **keuzeactiviteiten** in je LOB dossier op. Je reflectie is nu ook zichtbaar voor je mentor en voor de decaan.

NON SCHOLAE SED VITAE DISCIMUS



<https://www.stedgymdenbosch.nl/>



073-6219068



K.Min@sgdb.nl (klas 3 en 4)

E.Hegge@sgdb.nl (klas 5 en 6)