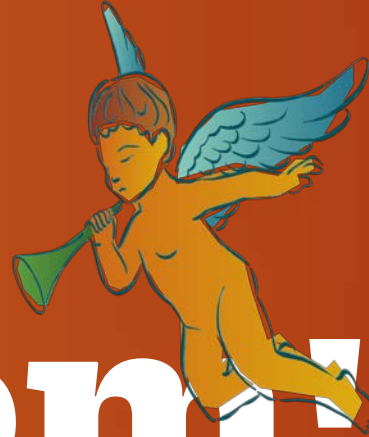


welkom!



HET STEDELIJK
GYMNASIUM
's-HERTOGENBOSCH

Ouderavond klas 2

11 september 2025

Het programma van deze avond



19.00-20.00 uur

- ☐ Openingswoord teamleider (Margje van Alem-Roos)
 - SGDB-agenda
 - groepsvorming
 - ouderforum
 - verzuim
- ☐ Vapen – Duco Deenstra
- ☐ Oudervereniging – Tamara Dobbelstein
- ☐ Klassieke talen (namens Kirstin Min en Marloes van Kleef)

20.00-21.00 uur

- ☐ Mentoren ontvangen 'hun ouders' in een leslokaal



SGDB-agenda

- Planning maken
- Toetsstofpagina's
- Vakanties
- E-mailadressen
- Doelen





HET
STEDELIJK
GYMNASIUM
'90-HERTOGENBOSCH

Groepsvorming

- Voortbouwen op de begeleiding van vorig jaar.
- Lesobservaties
- Opdrachten
- Gesprekken



Ouderforum



- Klankbordgroep (twee leerlingen per klas)
- Ouderforum m.v.alem@sgdb.nl of info@sgdb.nl



Communicatie met school

- Ziek melden, artsafspraken doorgeven, andere omstandigheden melden:

verzuim@sgdb.nl

- Zelf uw kind ziek melden via Magister: alleen doen als het een HELE dag betreft. (Liever het bovenstaande mailadres gebruiken.)

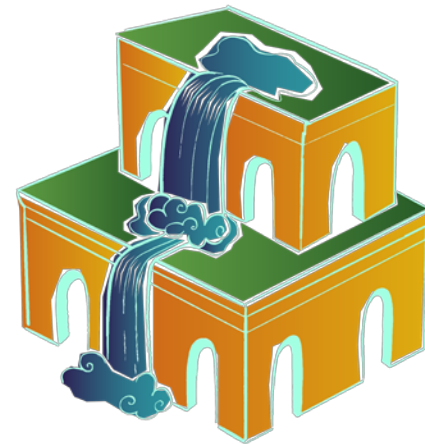


Toetsweken

- Toetsweek 1 – 10 nov. t/m 14 nov
- Toetsweek 2 – 2 mrt. t/m 6 mrt
- Toetsweek 3 – 22 juni t/m 26 juni

- De roosters zijn al klaar!

- 10-minutengesprekken:
 - 10 en 11 december: fysiek
 - 30 en 31 maart: digitaal



Telefoon in kluis of thuis





HET
STEEDELIJK
GYMNASIUM
'95-HERTOGENBOSCH

Verzuim

VERZUIMAAANPAK

≤ 4 OW+OA+TL+TA

Mentor heeft gesprek met leerling over de OW/OA/TL/TA.

**5, 6 of 7
OW+OA+TL+TA**

Mentor blijft in gesprek met leerling, maar stuurt nu ook een (Magister)mailtje naar ouders over dat gesprek.

8 t/m 11 OW+OA+TL+TA

Mentor belt met ouders dat het verzuim aanhoudt en kondigt aan dat er een uitnodiging komt voor het preventieve spreekuur.

≥ 12 OW+OA+TL+TA

Teamleiders bellen met ouders.

Teamleiders sturen aan op het doen van een DUO-melding.



VAPEN – Duco Deenstra



Vapen

#jouwkeuze

Arts in de klas

Over mij

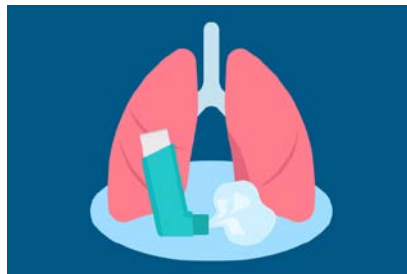
Duco Deenstra

36 jaar

Werkzaam in het UMC Utrecht als longarts

Ik woon hier in den Bosch met mijn vriendin Margje

Mijn werk



Mijn patiënten



Mijn toekomstige patiënten





He's one of the best
and most in town. While he
don't ever say Office Hours
I see it, he's usually around
10 hours a day.

The doctor is ambitious,
a diplomat, and a friendly
conscientist in business doing
all he can, he makes time
long and pleasant at his desk.

According to a recent Nationwide survey:
MORE DOCTORS SMOKE CAMELS
THAN ANY OTHER CIGARETTE

We waren zo goed op weg!

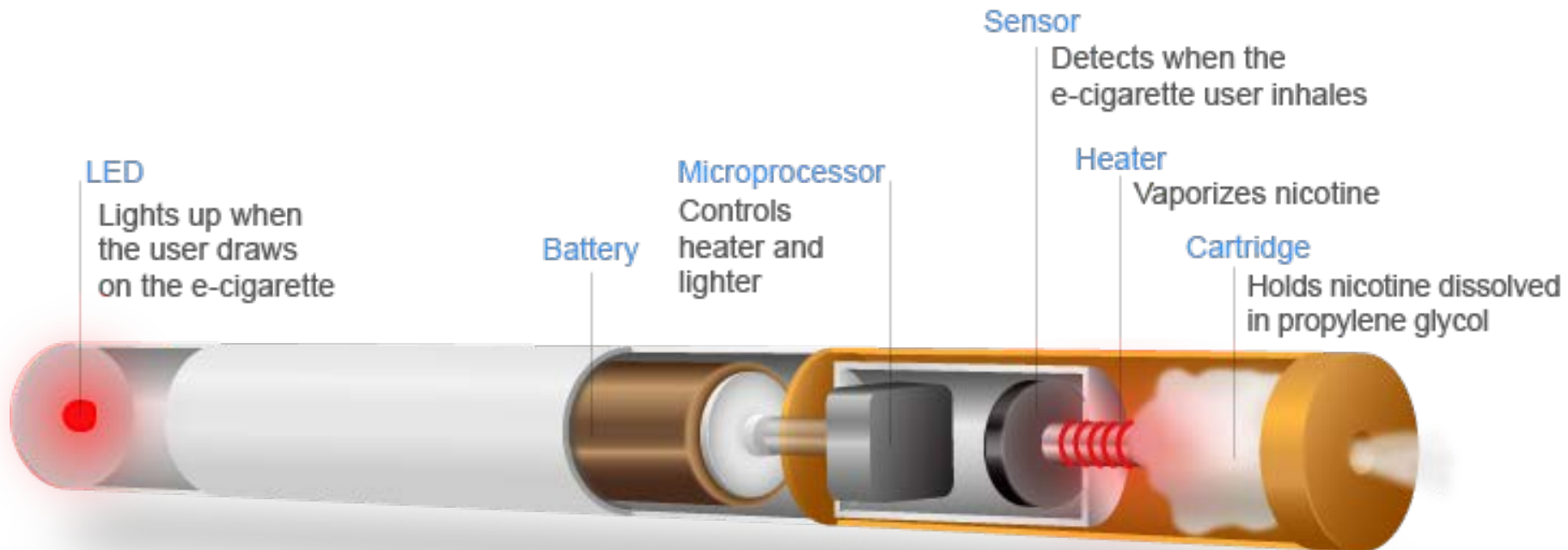
En nu komt ineens vaperen!

Het gebruik van nicotine houdende producten zoals e-sigaretten (vapes) en nicotinezakjes (snus) neemt snel toe, vooral onder jongeren.

Veel jongeren raken binnen korte tijd ernstig verslaafd aan nicotine, en maar liefst twee op de drie jongeren die vaperen, roken ook.

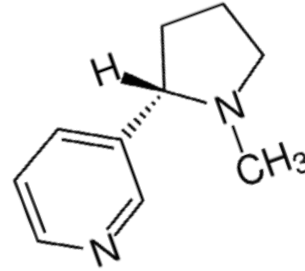
De gezondheidsrisico's zijn aanzienlijk – zowel op korte als lange termijn.

Wat zit er in een vape?



Schadelijke stoffen in vapes

Nicotine



 Ultrafijne deeltjes

Zware metalen zoals
nikkel, tin en lood

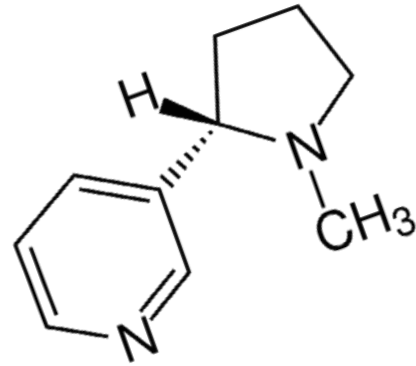
Vluchtige
organische
stoffen



 Kankerverwekkende
chemicaliën

Verslaving

Nicotine

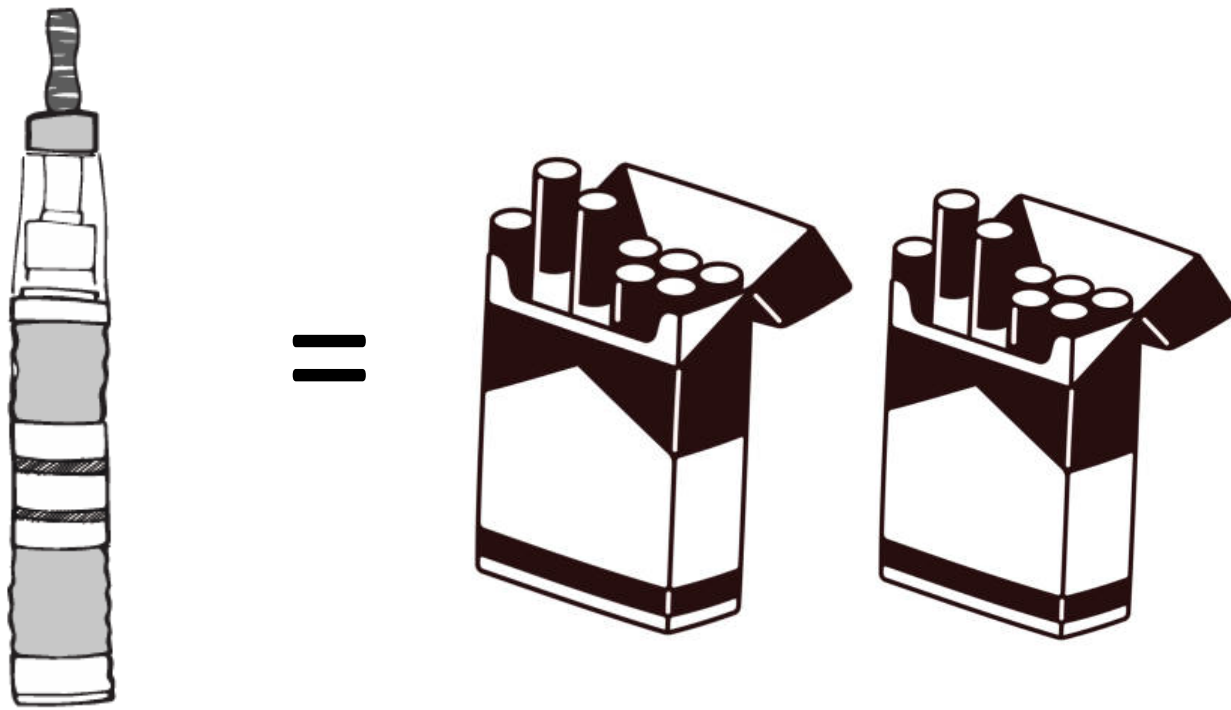


Nicotine: de (extreem)
verslavende stof in vapes



Nicotine is net zo verslavend
als cocaine en heroïne

Hoeveel nicotine zit er in één vape?



Het oproken van één vape kan al
zorgen voor verslaving

Waarom werkt nicotine verslavend?

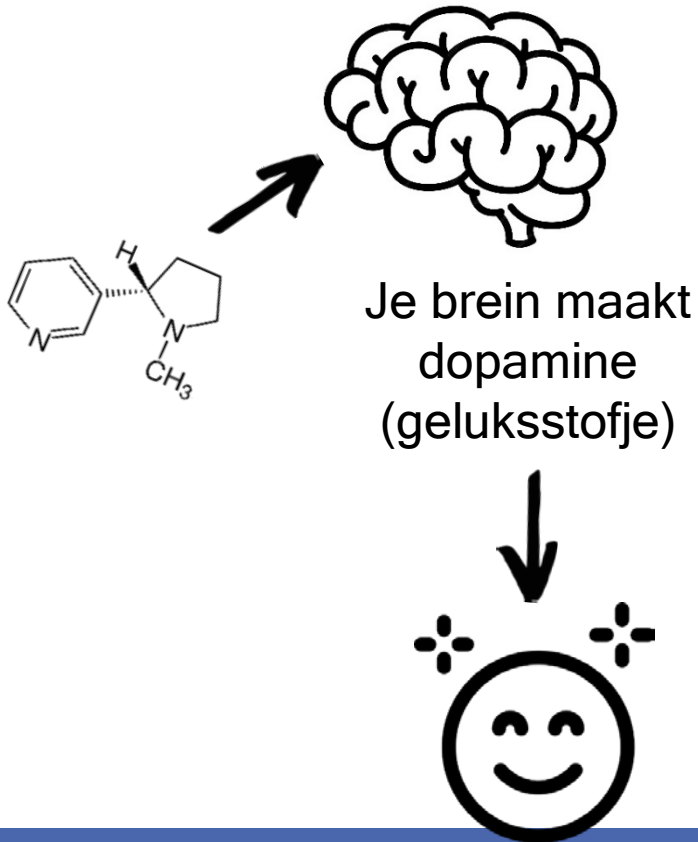
- Nicotine is binnen 7 seconden in het brein
- Nicotine geeft een prikkel aan het beloningssysteem waardoor je je lekker voelt. Je lichaam gaat naar dit gevoel verlangen.
- Maar de nicotine verandert de structuur van de hersenen waardoor je meer nicotine nodig hebt om datzelfde gevoel te krijgen.



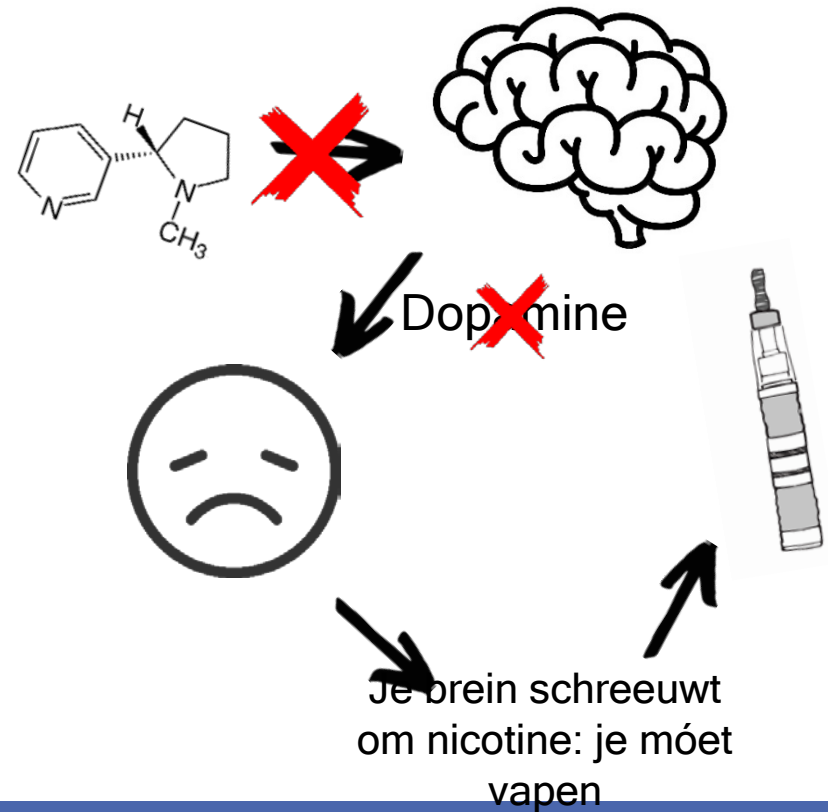
- Wanneer je lichaam geen nicotine krijgt, wordt je onrustig en kun je je minder goed concentreren. Door te vaperen, verdwijnt deze onrust. Hierdoor lijkt het alsof je van vaperen rustig wordt, maar dat komt door je nicotineverslaving.

Verslaving

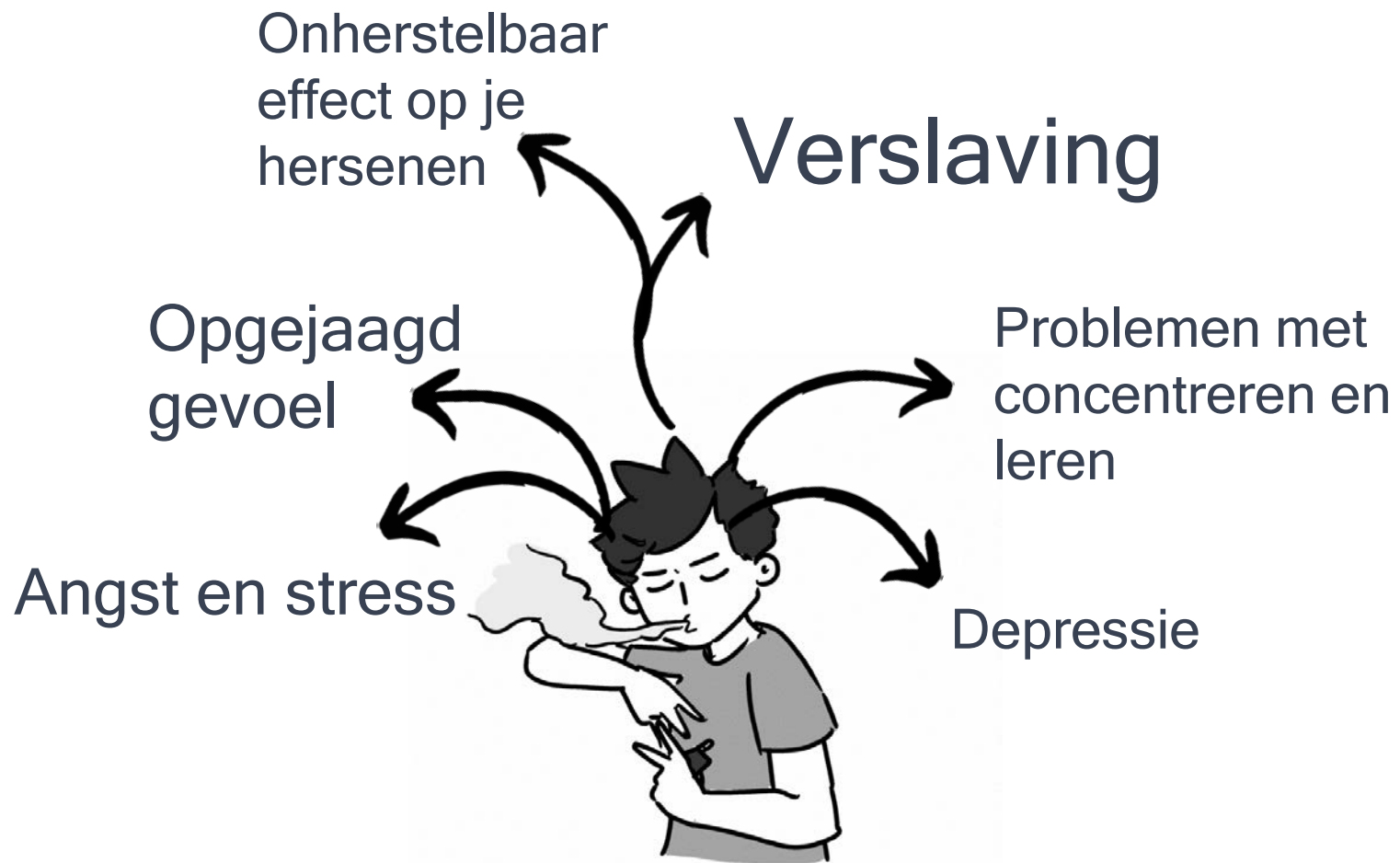
Vapen: Nicotine kom
je brein binnen



Een tijdje niet vaper
= geen nicotine



Directe effecten van vaperen



De tabaksindustrie: Maakt jongeren expres

verslaafd

kleur

smaak

influencers

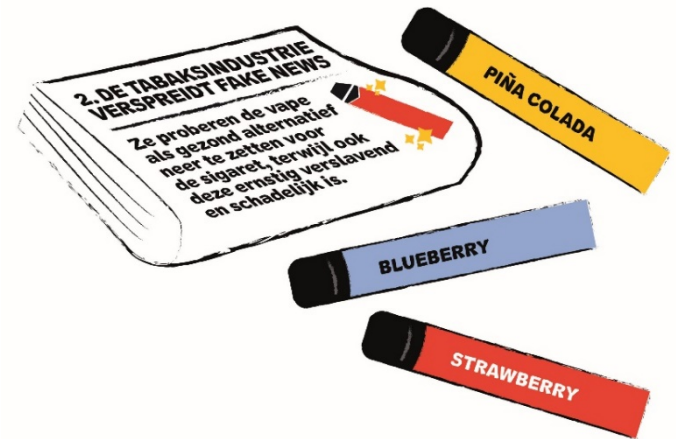




Vapes worden voornamelijk geproduceerd in China, met de stad [Shenzhen](#) als het epicentrum van de vape-industrie. Grote aantallen producenten en fabrikanten zijn hier gevestigd, wat leidt tot een overvloed aan zowel legale als illegale vapes op de internationale markten.



- “Een verslaafde klant is de beste klant”, aldus de tabaksindustrie
- Want als je eenmaal verslaafd bent, ben je klant voor het leven hopen zij
- 70% van de “vapers” worden rokers
- En dat is een tweede doel van de tabaksindustrie



- En een vape is ook nog eens slecht voor het milieu

Engels onderzoek/RTL nieuws



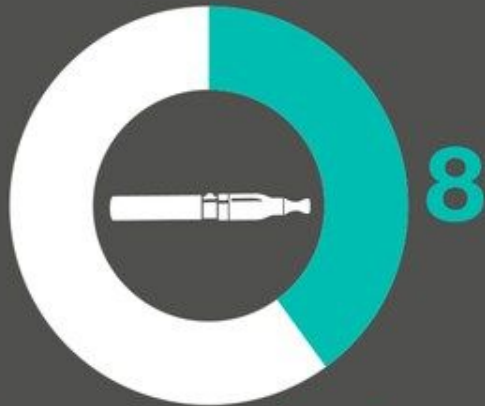
- In 8 van de 20 vapes zat (veel) **meer nicotine** dan wettelijk is toegestaan
- In 7 van de 20 vapes is **formaldehyde** aangetroffen
- In 3 van de 20 vapes is **lood** aangetroffen
- Alle 20 vapes hadden **een grotere inhoud** dan wettelijk is toegestaan
- In verschillende vapes is ook **nikkel, aceton, ijzer, acroleïne, valeraldehyde** en **butyraldehyde** aangetroffen

Onderzoeksresultaten vapes

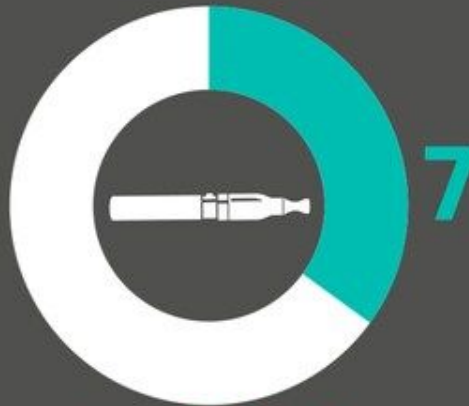


Alle 20 vapes hadden een grotere inhoud dan wettelijk is toegestaan

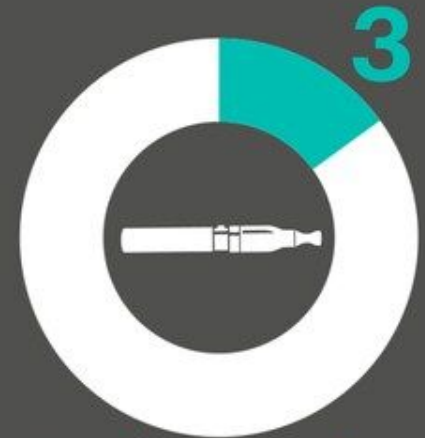
In verschillende vapes is ook **nikkel, aceton, ijzer, acroleïne, valeraldehyde en butyraldehyde aangetroffen**



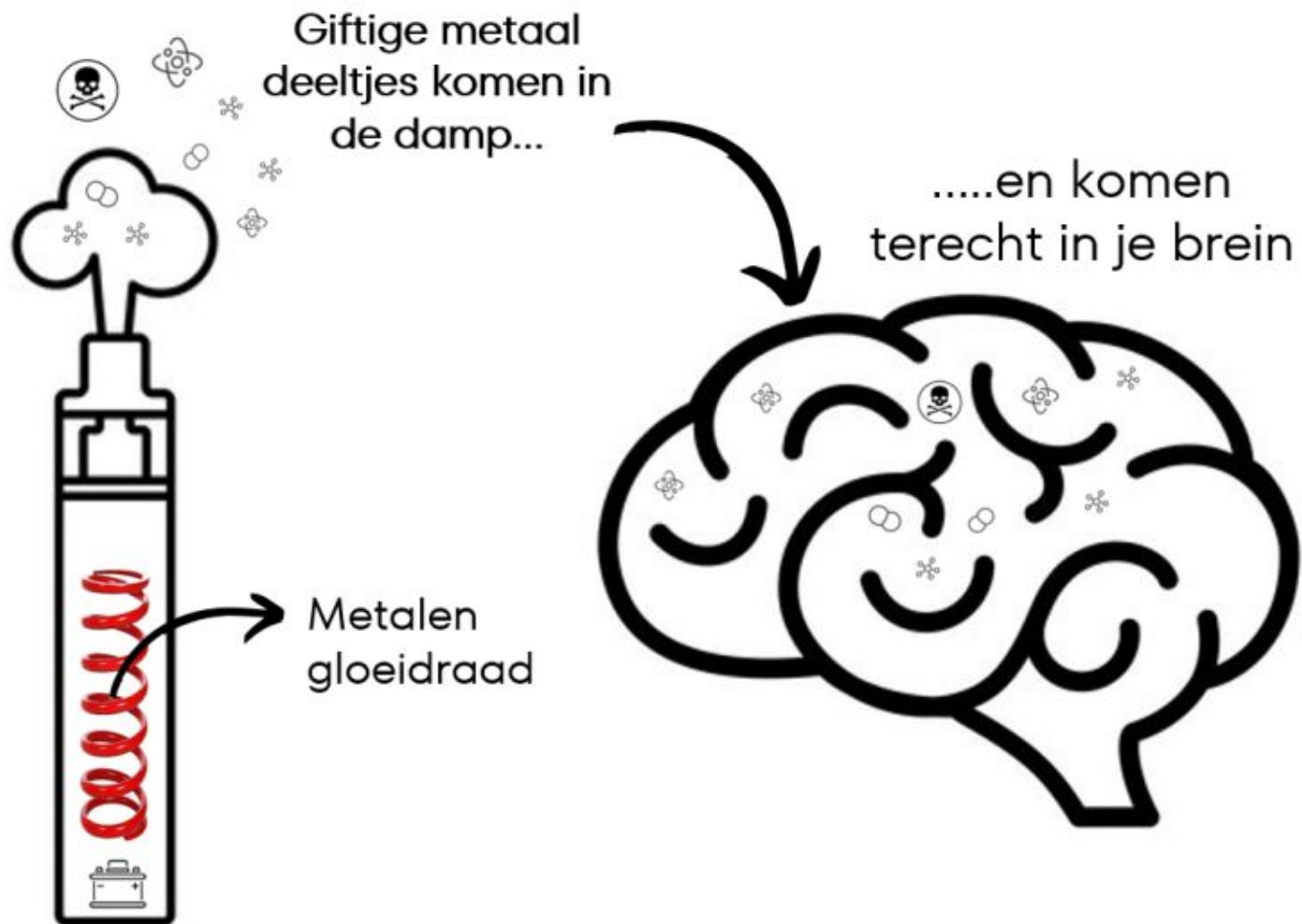
Bevatten meer nicotine dan wettelijk is toegestaan



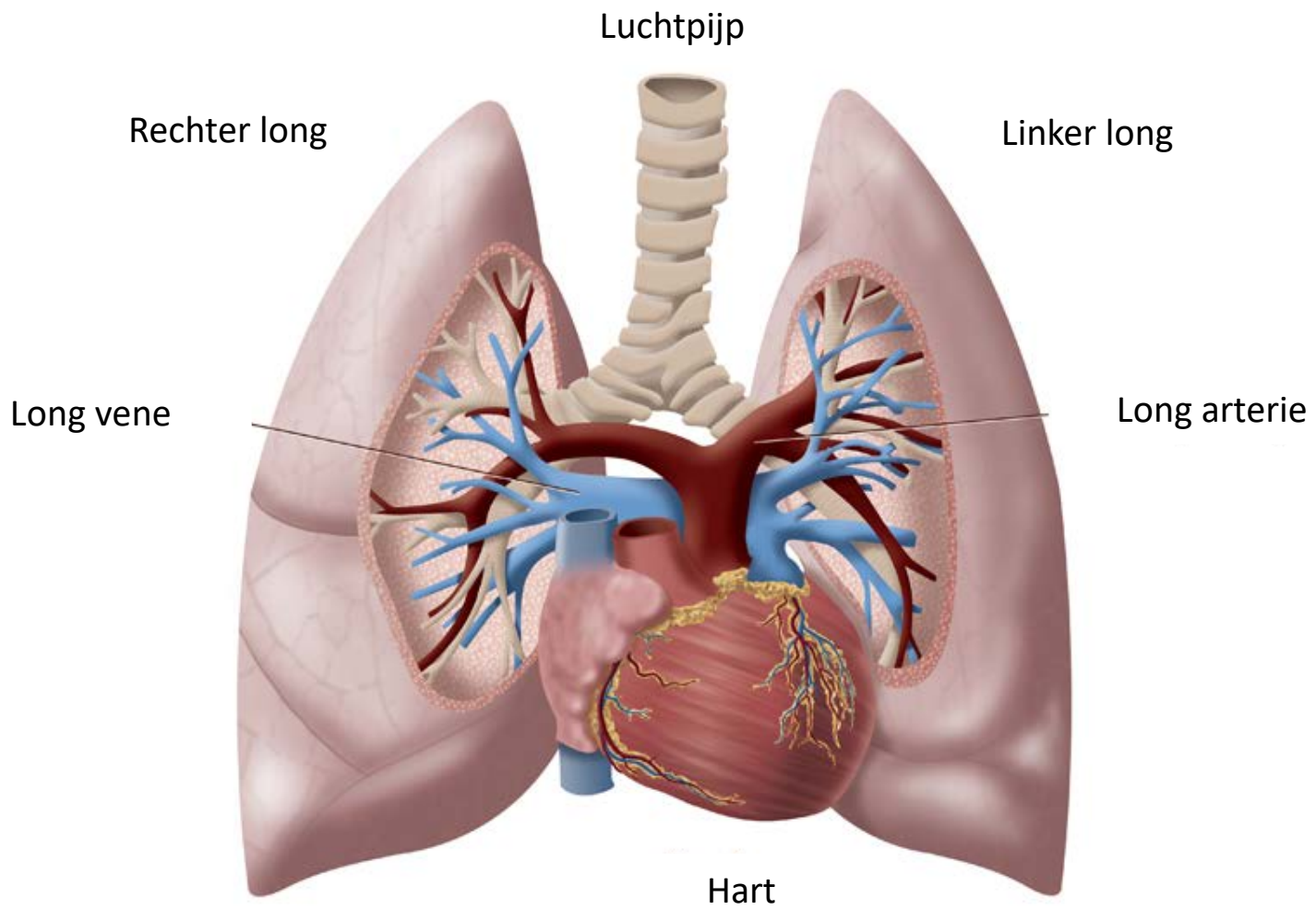
Formaldehyde aangetroffen



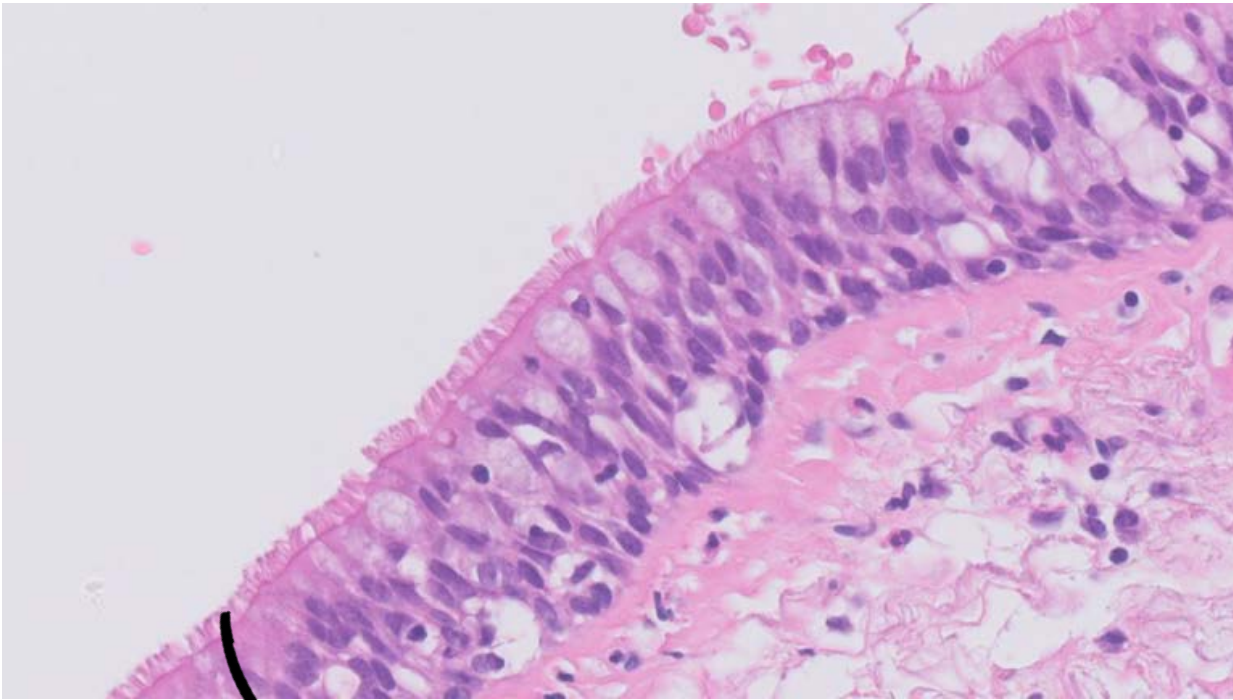
Lood aangetroffen



Biologie

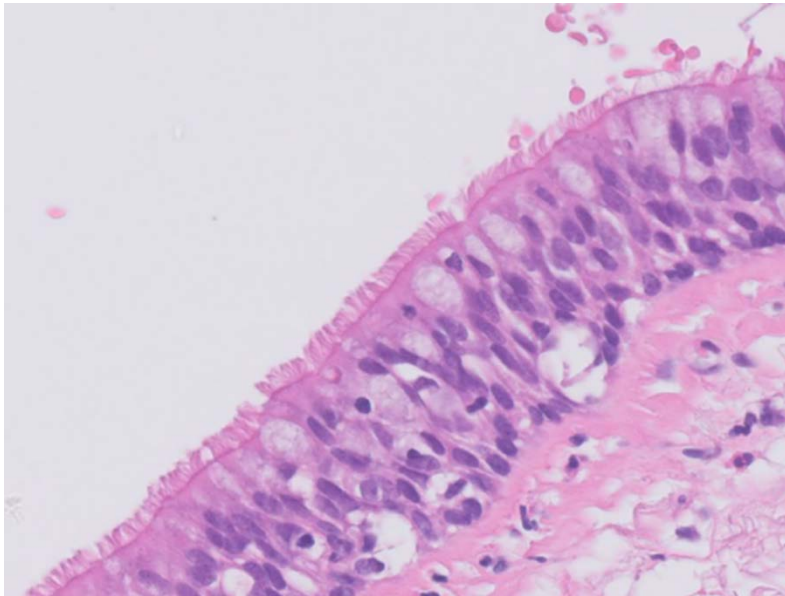


Trilhaardragende cellen

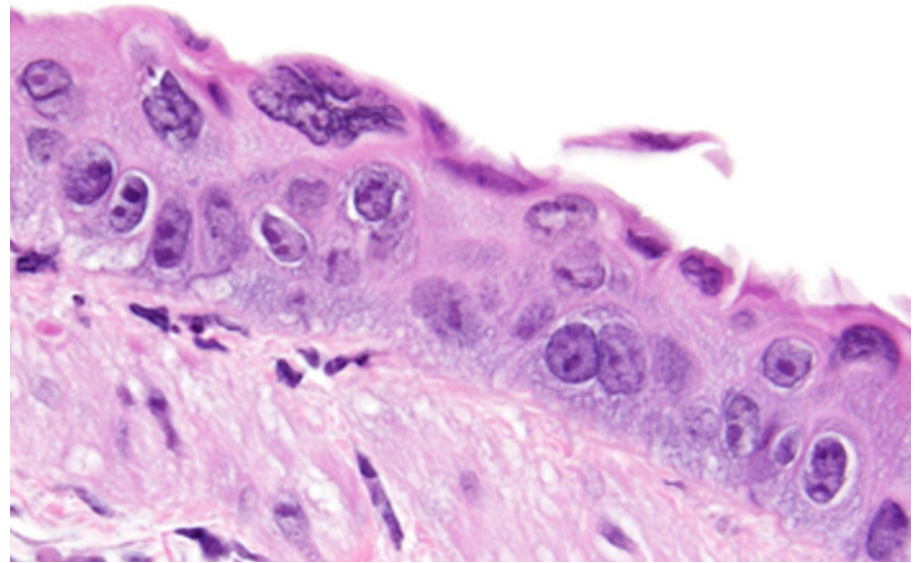


Deze **fancy miniborstels** vegen de hele dag je luchtwegen schoon; fijnstof, pollen, huisstofmijt, en zelfs dat ingeademde vliegje als je hard fietst! Maar, klein en fijn als ze zijn, zijn ze ook kwetsbaar. Ze gaan snel kapot van roken/vapen.

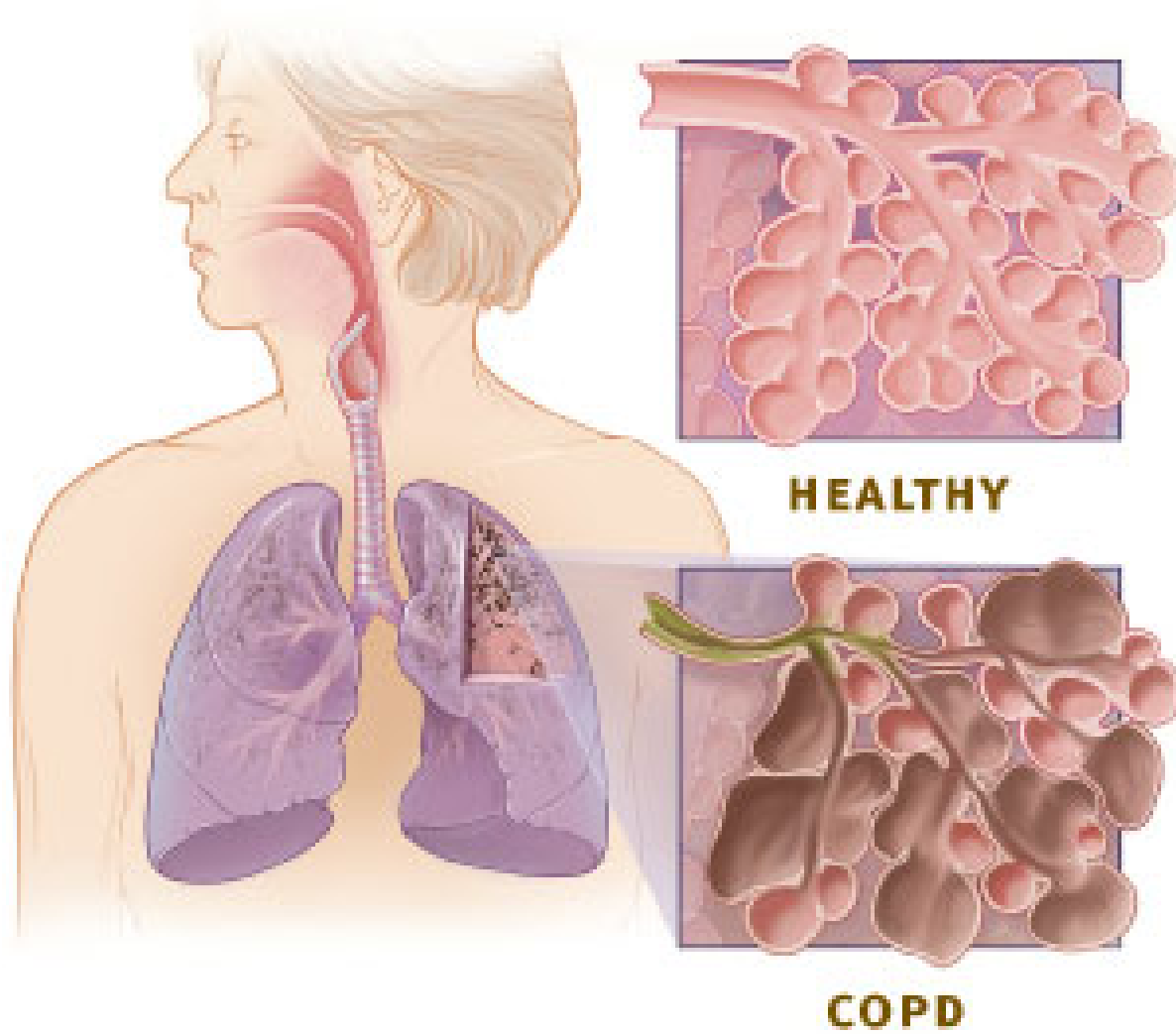
Trilhaardragende cellen



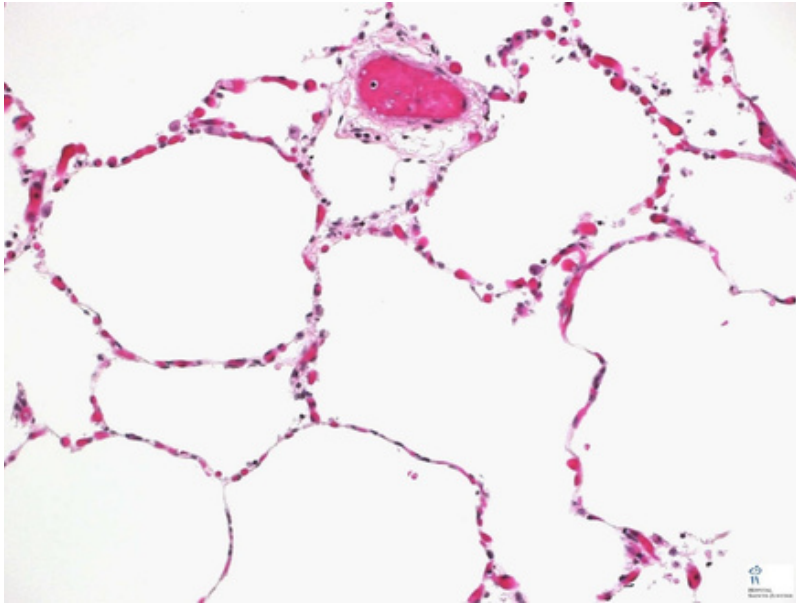
Normale trilhaartjes



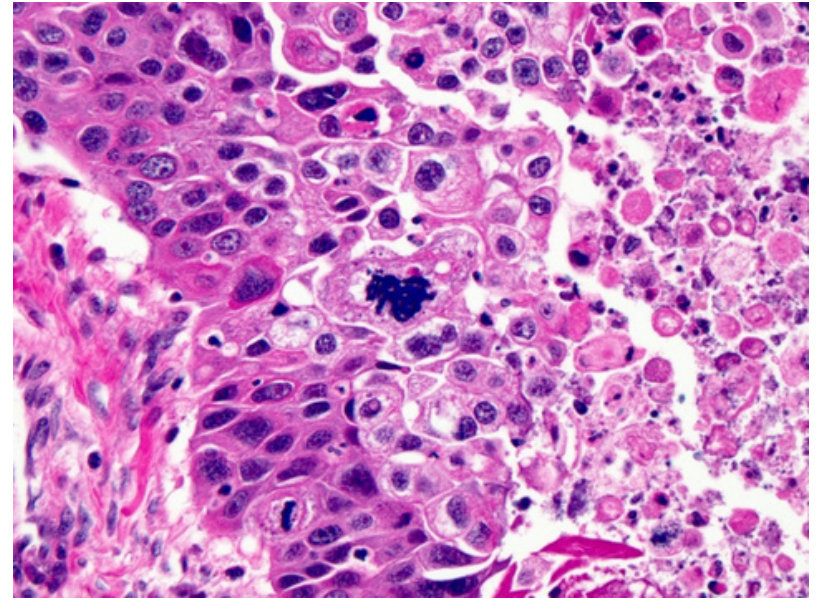
Trilhaartjes zijn weg
Cellen zijn woest en lelijk
→ voorstadium van kanker



Longweefsel



Normaal longweefsel



Longweefsel met kanker

Waarom krijg je van roken kanker?

Damp en rook



Mutagene stoffen en kankerverwekkende stoffen
(mutagene stoffen beschadigen DNA)

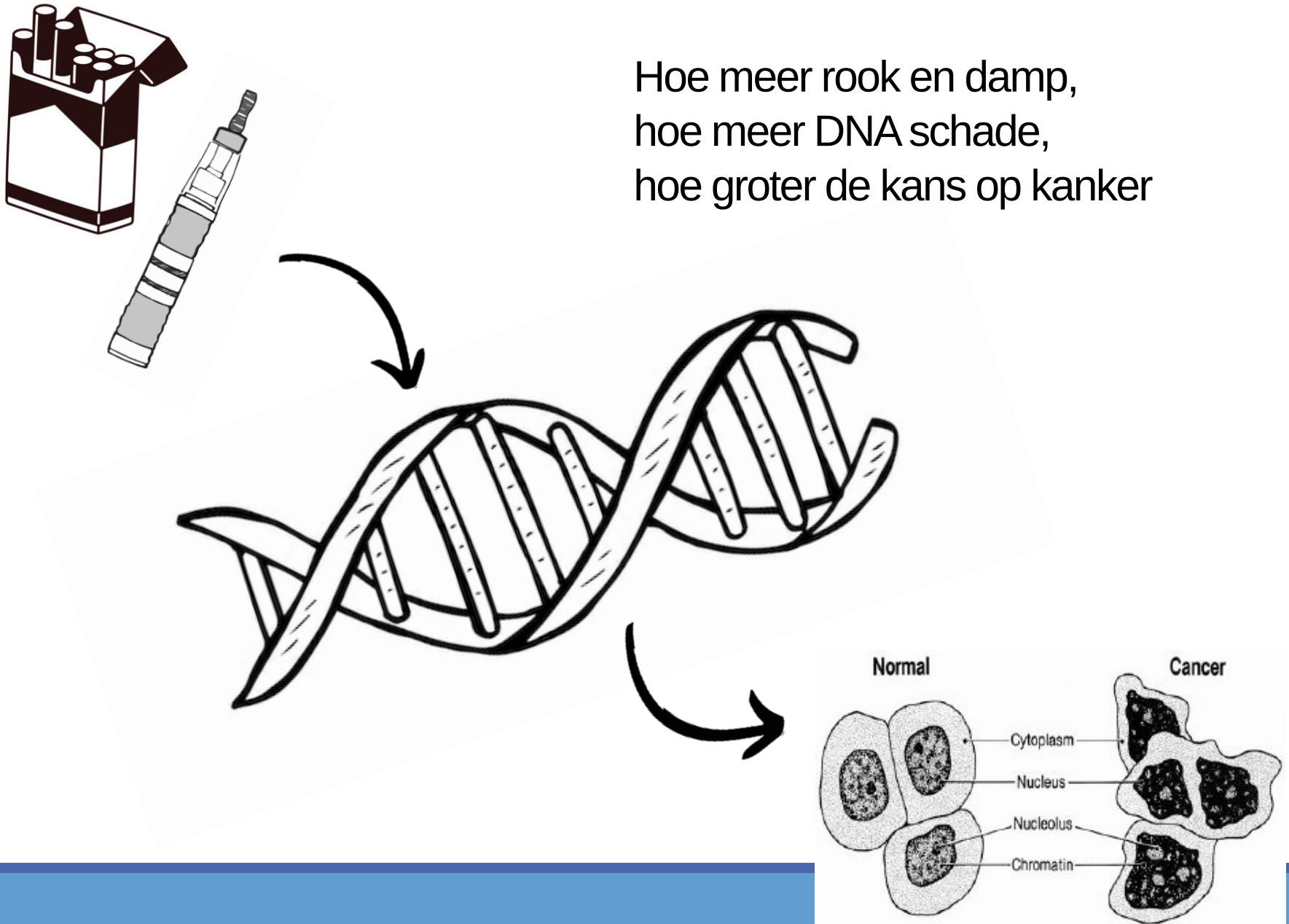


DNA schade (mutaties) die de celgroei beïnvloeden

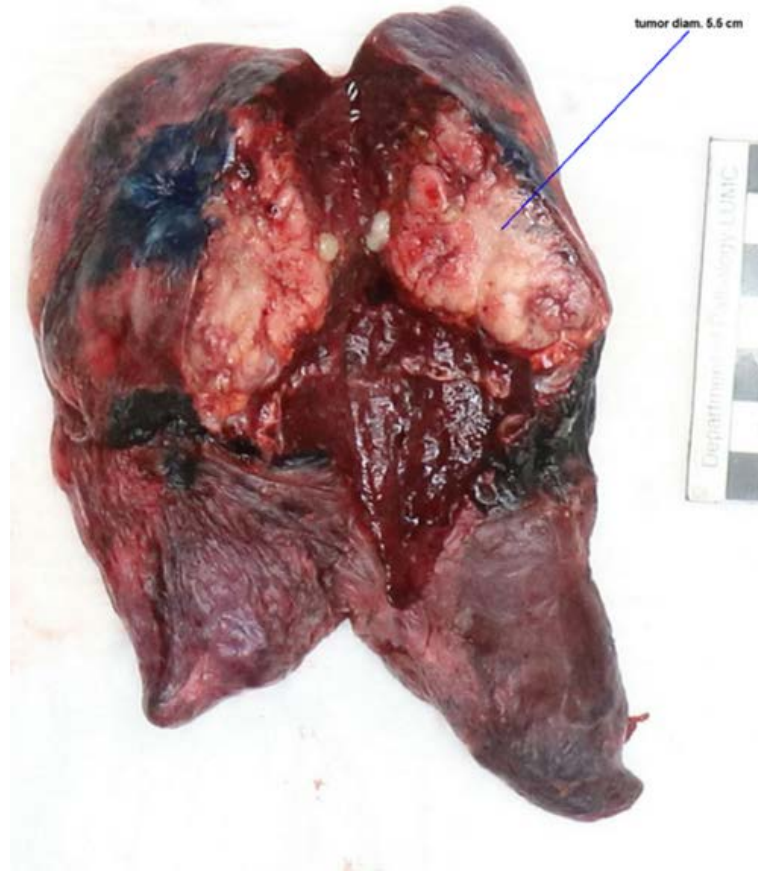


> 13 typen kanker zoals long-, keel- en
blaaskanker

Hoe meer rook en damp,
hoe meer DNA schade,
hoe groter de kans op kanker



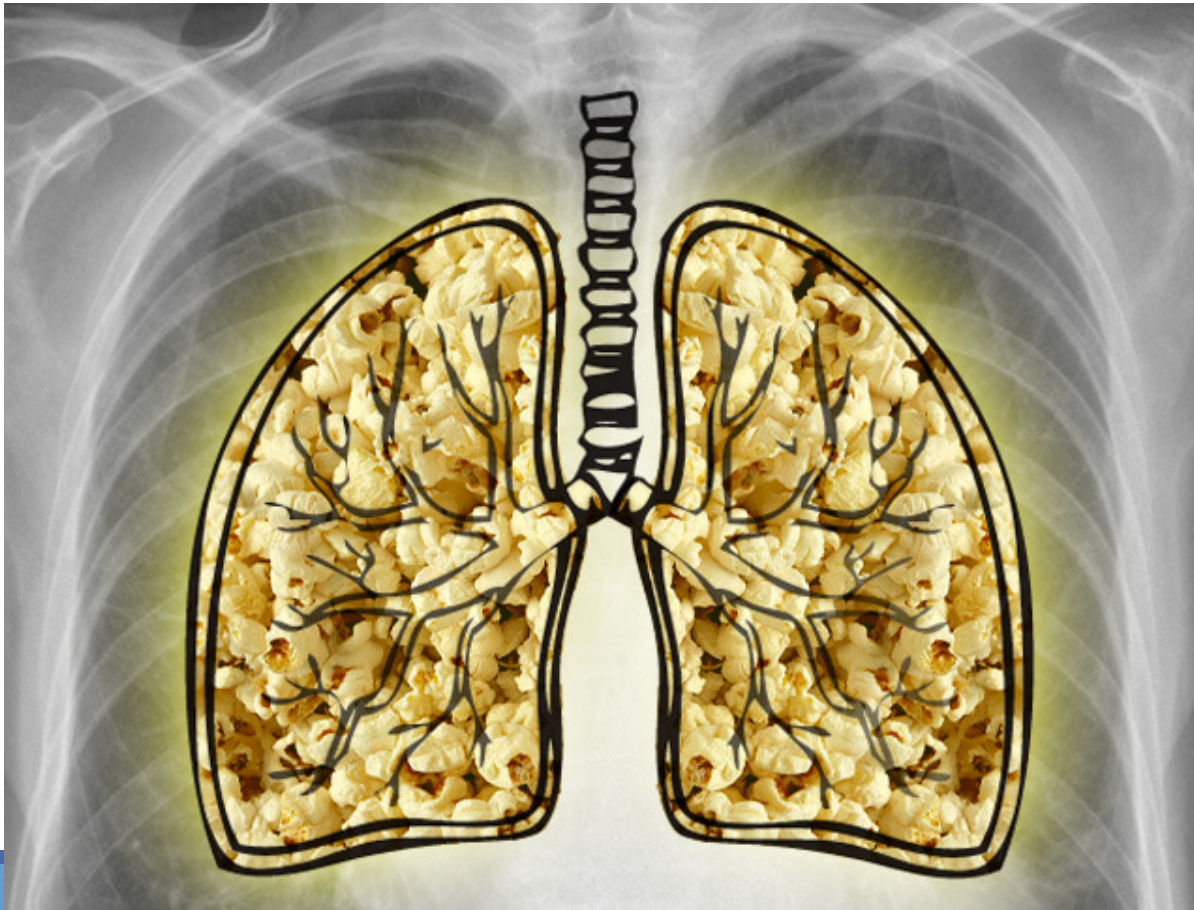
Een geopereerde long met een
kwaadaardige tumor



Waarom krijg je van nicotine hart- en vaatziekten?



Het verhaal van de popcorn long



Alleen voor oude mensen?



In ziekenhuis na veelvuldig vaperen Tieme had ernstige longklachten

Door Karlijn Houterman

2 oktober 2023 06:56 • Aangepast 3 oktober 2023 11:44



Vapen is onschuldig, dacht Tieme van der Heijden (19) uit Eindhoven. Tot hij vorig jaar in het ziekenhuis belandde met ernstige longproblemen, die misschien nooit meer helemaal overgaan. Daarom wil hij eenmalig zijn verhaal doen aan RTL Nieuws, om anderen te waarschuwen: "Het voelde alsof iemand mij constant een trap gaf tegen mijn middenrif. De hele dag snakte ik naar adem."

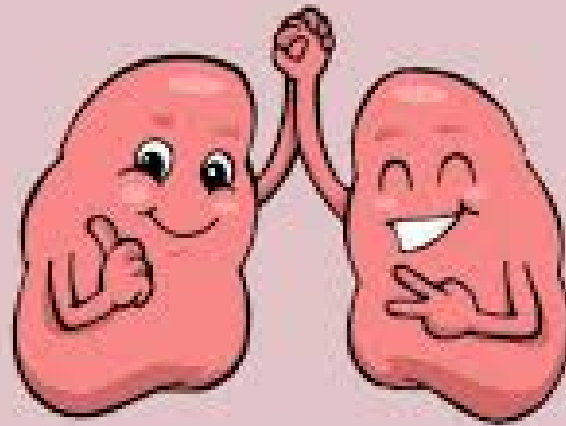
Vapenjouwkeuze.nl



- Ga het gesprek aan
- Het beste is om nooit te beginnen
- Stoppen kan altijd
- Website trimbos instituut voor tips en hulp:

[Ikstopnu.nl/stoppen-met-vapen](https://ikstopnu.nl/stoppen-met-vapen)

Vragen?



JUST BREATHE



HET
STEEDELIJK
GYMNASIUM
'95-HERTOGENBOSCH

Tamara Dobbelstein

<https://oudervereniging.sgdb.nl/>

“Op woensdag 8 oktober organiseert de oudervereniging hier op school een interessante thema-avond van 20.00-22.00 uur. Opgeven hoeft niet, maar zet het wel alvast in de agenda. Het is meer dan de moeite waard.”





Oudervereniging SGDB

ACTIEF BETROKKEN EN BEVLOGEN

Het voornaamste doel van de Oudervereniging van het Stedelijk Gymnasium van 's-Hertogenbosch is het bevorderen van het contact tussen ouders, personeel, leerlingen en de schoolleiding. Dat doen we onder meer door het organiseren van verschillende activiteiten, zoals de Muziekavond, het Spraakwater Festival en inhoudelijke thema-avonden. Ook verwelkomen wij bezoekers van de Open Dag van school en spelen we onze rol bij de diploma-uitreiking.

Op deze website vindt u alle informatie over onze activiteiten. Meer weten of wilt u als bestuurslid ook een steentje bijdragen? Neem dan contact op met het [secretariaat van de Oudervereniging](#). Wilt u meehelpen bij activiteiten? Heel graag! Op de ouderavonden aan het begin van het schooljaar kunt u zich inschrijven als actieve ouder. Een e-mail sturen kan natuurlijk ook: oudervereniging@sgdb.nl.

Spreekbuis

Naast de activiteiten fungeert de Oudervereniging als klankbord voor de schoolleiding en spreekbuis voor de ouders van het SGDB. Heeft u onderwerpen die u graag onder de aandacht wilt brengen? Vertel het een van de [bestuursleden](#), neem contact op via het [contactformulier](#) of stuur een e-mail naar oudervereniging@sgdb.nl. Uiteraard bent u ook van harte welkom op onze – openbare – vergaderingen. Meld u van te voren even aan bij onze [secretaris](#), dan kunnen we u bij de ingang van school verwelkomen.

Rondleiding door de Oudheid van klas 1

- Wat:
 - 10 cursusavonden van 1,5 uur op school (nov-feb)
 - We laten je proeven aan de taal en cultuur, maar ook ervaren wat jullie kinderen beleven:
 - Grammatica
 - Woordjes
 - Vertalen
 - Mythen
 - Cultuur van Romeinen en Grieken
 - Verwijzing naar curriculum in latere jaarlagen
 - Huiswerk
 - 160 euro pp
 - Maximaal 40 plaatsen
 - Inschrijving: via Weekeindje
(Kirstin Min en Marloes van Kleef)



DE OUDHEID
VAN
TEGENWOORDIG

Mentoren

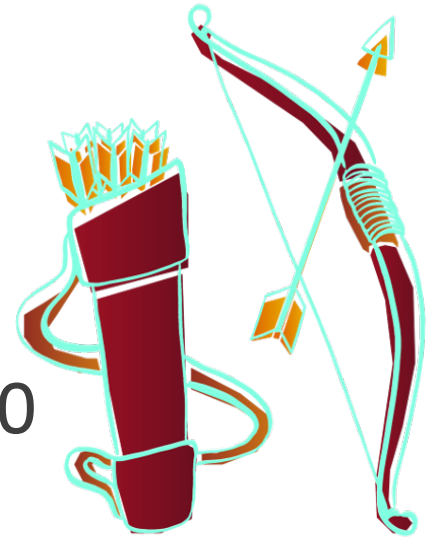
2A: mevrouw Bezyazychnaya – lokaal 0.10

2B: meneer Hoefs – lokaal C3

2C: mevrouw Coolen – lokaal B2

2D: meneer Willems – lokaal C2

2E: mevrouw Verweij – lokaal B0





HET STEDELIJK
GYMNASIUM
'95-HERTOGENBOSCH

Dank voor uw komst
en

we wensen jullie allemaal een fijn
schooljaar!

