

infobulletin 3 OUDERS / LEERLINGEN (schooljaar 2018-2019)

In dit informatieblad staan allerlei wetenswaardigheden en wordt de aandacht gevestigd op activiteiten die op Sg. Sint Ursula, locatie Horn plaatsvinden. Het infobulletin verschijnt op vastgestelde data om de 2 à 3 schoolweken. Kopij kunt u inleveren bij via het volgende emailadres: infobulletin-horn@ursula.nl De verantwoordelijkheid voor de inhoud berust bij de schoolleiding.

INHOUD VAN DIT BULLETIN:

CENTRUM VOOR JEUGD EN GEZIN

Informatie over de verschillende workshops, lezingen en alle andere activiteiten. [LEES VERDER OP PAGINA 2](#)

WERKGROEP URSULA 100 ZOEKT JOU!

We zoeken enkele enthousiaste leerlingen die mee willen denken en helpen, [LEES VERDER OP PAGINA 4](#)

BEZOEK VAN DE MIDDELBARE SCHOOL MATER SALVATORIS

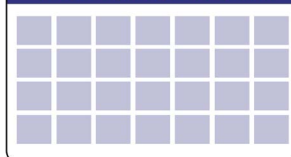
Op dinsdag 25 september bezocht een afvaardiging van 5 personen van de middelbare school Mater Salvatoris uit Kapellen (België) onze school. [LEES VERDER OP PAGINA 4](#)

EXAMEN APP

Mijneindexamen.nl is vanaf dit moment beschikbaar met alle informatie voor examenjaar 2018-2019. [LEES VERDER OP PAGINA 6](#)

BELANGRIJKE DATA

**KLIK HIER VOOR
DE JAARAGENDA**





centrum voor jeugd en gezin

NACHTMERRIES!

Net als jij af en toe ook last hebt van nachtmerries, hebben kinderen dit ook. Alleen kan de impact van een nachtmerrie bij een kind groter zijn. Vaak kunnen ze het nog niet goed plaatsen en voelen ze als echt aan. Hieronder volgen een drietal tips om hiermee om te gaan:

1. Hoewel ze flink in de groei zitten en voeding nodig hebben, kan het ook een negatieve werking hebben. Eten vlak voor het slapengaan kan eventueel nachtmerries te veroorzaken, omdat eten de stofwisseling versnelt. Hierdoor krijgen je hersenen het signaal om actiever te worden. Het is beter om voor het slapen niet te gaan snacken, om rustig naar bed te kunnen gaan.
2. Het klinkt logisch, maar relax voor het slapen gaan. Even te ontspannen kan zorgen dat je kind kalme wordt. Stress zorgt voor nachtmerries, dus probeer hen te helpen tot rust te komen. Zorg dat ze naar bed gaan met een kalme, heldere geest. Laat ze lekker een warme douche of bad nemen, laat ze een boek lezen, en help ze aan fijne zaken denken!
3. Sluit de dag positief met ze af. Heb een gesprek met je tiener voor het slapen gaan. Help ze met het uiten van hun gevoelens en dingen die hun dwars zitten. Een prettige droom zal eerder komen uit iets positiefs, dus zorg dat hun gedachten niet meer is gefixeerd op negatieve zaken.

Meer weten over slecht slapen bij pubers kijk dan [HIER](#).

ACTIVITEITEN CJG-ML IN OKTOBER 2018

Lezing DE KRACHT VAN POSITIEF OPVOEDEN

Opvoeden is de meeste dagen een leuke en dankbare taak. Toch kennen we allemaal situaties waar we geen raad mee weten. Boos, schoppen of slaan, overstuur, gewoon niet luisteren; het is herkenbaar gedrag voor iedere ouder. En hoe gaan we daar nou goed mee om, hoe kunnen we dat gedrag voorkomen of ombuigen?

Positief opvoeden is een methode die hier handvatten voor geeft. Het is geen manier om perfecte kinderen te krijgen. Maar een manier om als opvoeder op een positieve manier de ontwikkeling van je kind te stimuleren.

donderdag 1 november van 19.30 - 21.30 uur in Echt (locatie volgt)

Workshop LEREN LUISTEREN

Iedere ouder kent momenten dat je kind niet luistert. Leren gehoorzamen is een vaardigheid die kinderen helpt om later goed te kunnen functioneren in de maatschappij. Maar hoe doe je dat nou, op een positieve manier? Zodat het geen straf is, maar jij als ouder en je kind het beide prettig vinden? Dat leer je in deze workshop!

dinsdag 30 oktober van 19.30-21.30 uur, CJG Bredeweg 239d in Roermond (medisch centrum)

[LEES VERDER -->](#)

Workshop EEN GOED SLAAPPATROON ONTWIKKELEN

Als kinderen een goed slaappatroon hebben, geniet het hele gezin hiervan. In deze workshop worden tips gegeven om je kind makkelijk naar bed te laten gaan, in bed te laten blijven, door te laten slapen en 's ochtend niet te vroeg uit bed te laten komen. Je krijgt ook informatie over oorzaken van slaapproblemen. Hoe maak je een persoonlijk plan om de problemen rond het naar bed gaan en/of het slapen aan te pakken? Dat leer je in deze workshop!

maandag 31 oktober van 9.00-11.00 uur, CJG Chatelainplein 33 in Echt

Thema avond PUBERBREIN

Of ze nu 12 of 20 zijn, pubers voelen voor volwassenen vaak alsof ze een vreemde levensvorm zijn. Op humoristische wijze geeft Aletta Smits in haar presentatie een verklaring voor hoe het puberbrein het pubergedrag stuurt. En hoe wij – normale mensen, de puberleeftijd ontgroeid – daarmee om kunnen gaan.

Omdat de avond van donderdag 4 oktober zo snel vol was zal er een tweede avond georganiseerd worden op dinsdag 15 januari 2019. tijd: 19.30 – 21.30 uur. De locatie is nog niet definitief maar deze zal in Roermond plaatsvinden. Aanmelden kan via onze website.

Gratis deelname.

Aanmelden via info@cjgml.nl of www.cjgml.nl

Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg



Of ze nu 12 of 20 zijn, pubers voelen voor volwassenen vaak alsof ze een vreemde levensvorm zijn. Op humoristische wijze geeft Aletta Smits in haar presentatie een verklaring voor hoe het puberbrein het pubergedrag stuurt. En hoe wij – normale mensen, de puberleeftijd ontgroeid – daarmee om kunnen gaan.

Wanneer: Dinsdag 15 januari 2019 van 19.30-21.30 uur

Waar: Roermond (locatie volgt)

Voor wie: Voor ouders en belangstellenden

Kosten: Gratis

Aanmelden: Aanmelden is verplicht.

Het puberbrein een handleiding

- Waarom maken ze hun huiswerk niet?
- Waarom komen ze te laat op hun stage?
- Waarom veranderen ze al na drie weken van opleiding?
- Waarom moeten hun eigen dingen NU en jouw dingen STRA-HAKS?
- Waarom komen ze niet uit bed?



Gastspreker:

Dr. Aletta Smits is directeur van De Loef Training en Advies.

Ze geeft lezingen en workshops over de ontwikkeling puberbrein.

[TERUG NAAR INHOUD](#)

WERKGROEP URSULA 100 ZOEKT JOU!

Zoals je wellicht niet is ontgaan bestaat Sint Ursula in 2019 honderd jaar. Een prachtig jubileum dat we natuurlijk niet ongemerkt voorbij zullen laten gaan! Er wordt onder andere een reünie georganiseerd en ook staat er een activiteit voor leerlingen op de planning. We zoeken enkele enthousiaste leerlingen die mee willen denken en helpen, met name bij de PR omtrent de reünie. Heb jij daar goede ideeën over en lijkt het je leuk om deel uit te maken van deze werkgroep meld je dan aan bij dhr van de Mortel (b206) of dhr Reijans (b211). We gaan uit van zo'n 6-8 leerlingen.



[TERUG NAAR INHOUD](#)

BEZOEK VAN DE MIDDELBARE SCHOOL MATER SALVATORIS UIT KAPELLEN (BELGIË)

Op dinsdag 25 september bezocht een afvaardiging van 5 personen van de middelbare school Mater Salvatoris uit Kapellen (België) onze klassen die werken met de iPad als didactisch hulpmiddel. Ze kregen een presentatie over het predicaat Apple Distinguished School en hoe Sint Ursula daar vorm en inhoud aan geeft. Ze bezochten ook 12 lessen. Na afloop waren ze enorm enthousiast. We kregen feedback die we graag met jullie delen. Een compliment aan de leerlingen en docenten.

[TERUG NAAR INHOUD](#)

Graag willen we nogmaals danken voor het inspirerende bezoek!

We hebben onze ogen uitgekeken en waren vooral onder de indruk van het zelfverantwoordelijk leren van jullie leerlingen, de zelfstandigheid waarmee ze aan de slag gaan: super!

Ook de studieruimtes hebben ons doen reflecteren over hoe we bepaalde ruimtes bij ons anders kunnen gaan inrichten. Het werd ons ook nogmaals duidelijk dat een sterke ondersteuning van bovenaf essentieel is. Je kan dus geloven dat onze rit naar huis een echte brainstormrit is geworden. We hebben genoeg ideeën nu om verder op te bouwen!

Ik heb ondertussen ook je boek over activerende didactiek gedownload – dat wordt ook boeiende lectuur, waarvoor dank!”

Ondertussen hebben in de 5 schooljaren dat we werken met klassen die de iPad als didactisch hulpmiddel hebben al bezoek gehad uit Ierland, USA, Australië, Verenigd Koninkrijk, Duitsland, België, Finland en Namibië!



[TERUG NAAR INHOUD](#)

HET BOEKENFONDS

Het boekenfonds is elke dinsdag en vrijdag aansluitend aan het 7e lesuur geopend.

[TERUG NAAR INHOUD](#)



EXAMEN APP

Mijneindexamen.nl is vanaf dit moment beschikbaar met alle informatie voor examenjaar 2018-2019.

Mijneindexamen.nl is een mobiele webapp voor alle examenleerlingen vmbo, havo en vwo. Deze site is ontwikkeld voor smartphone en tablet, maar is ook via de computer goed toegankelijk.



Op maat

Op mijneindexamen.nl stel je je persoonlijke examenrooster samen, door een niveau en vakkenpakket te selecteren. Vanaf dit jaar is het ook mogelijk vakken op een hoger niveau op te nemen in het rooster.

Bij ieder vak staat welke hulpmiddelen zijn toegestaan en na afname verschijnt de link naar het correctievoorschrift. De site geeft je hiermee een overzicht op maat van jouw examenperiode.

Mijneindexamen.nl geeft ook praktische informatie ter voorbereiding op de examens: oefenexamens, syllabi, de slaag-zakregeling, algemene regels en tips.

Doe er je voordeel mee en download de app!

[**TERUG NAAR INHOUD**](#)
