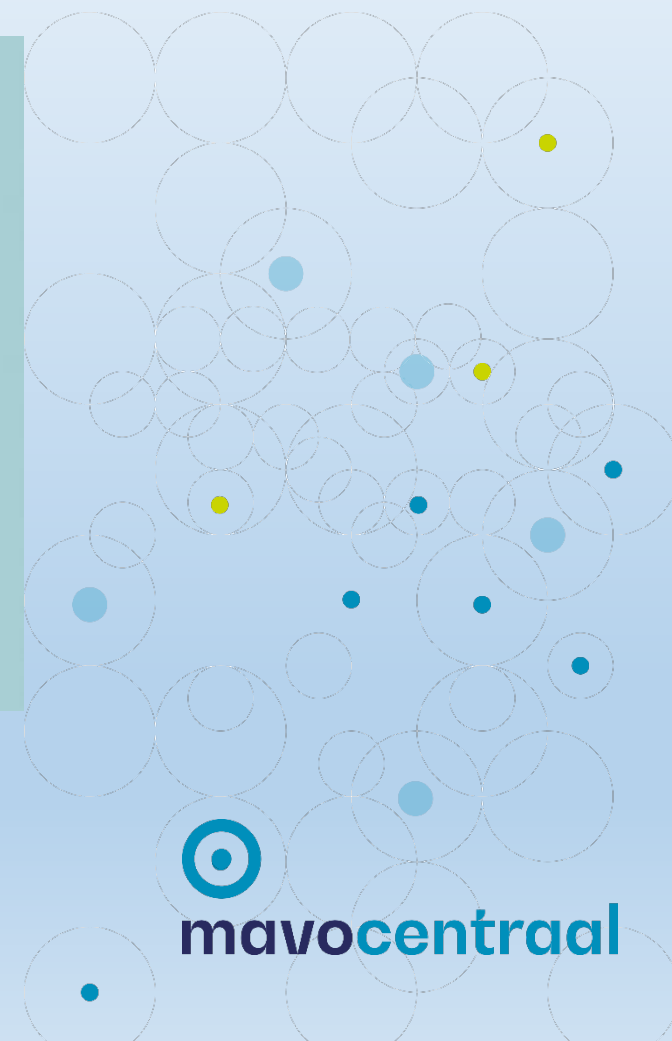
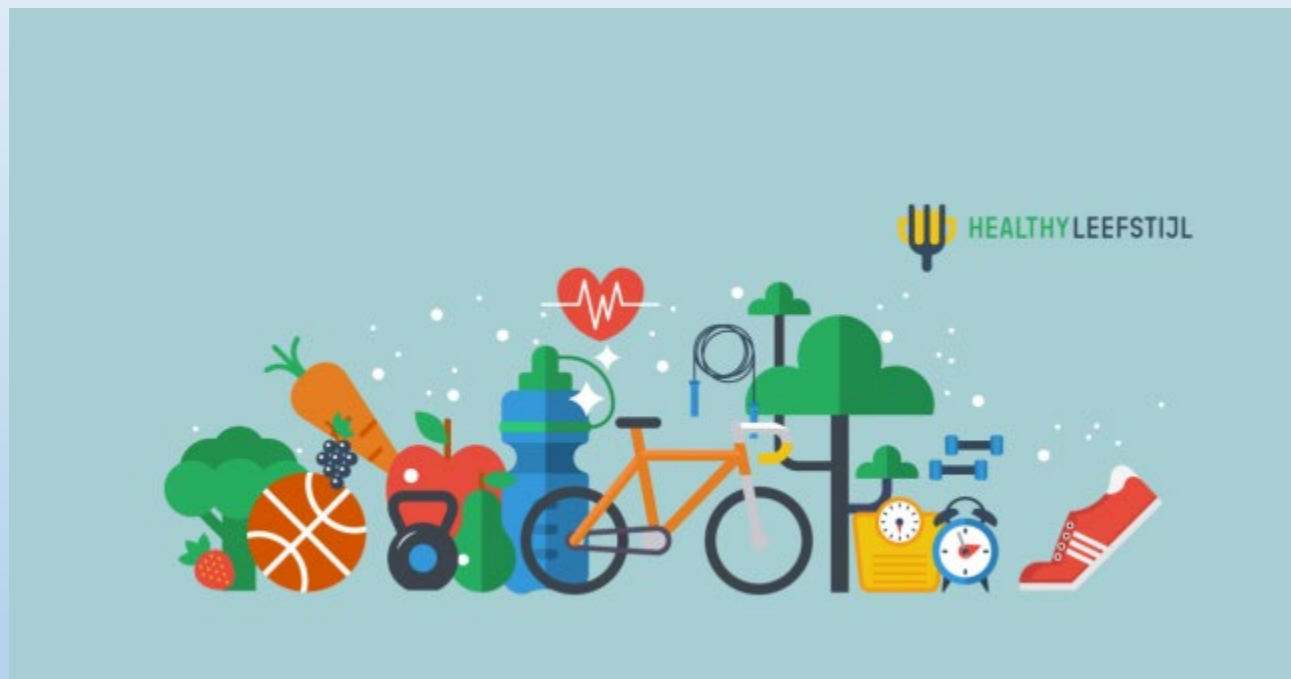


Schoolstress en Gezonde leefstijl



Voorstellen

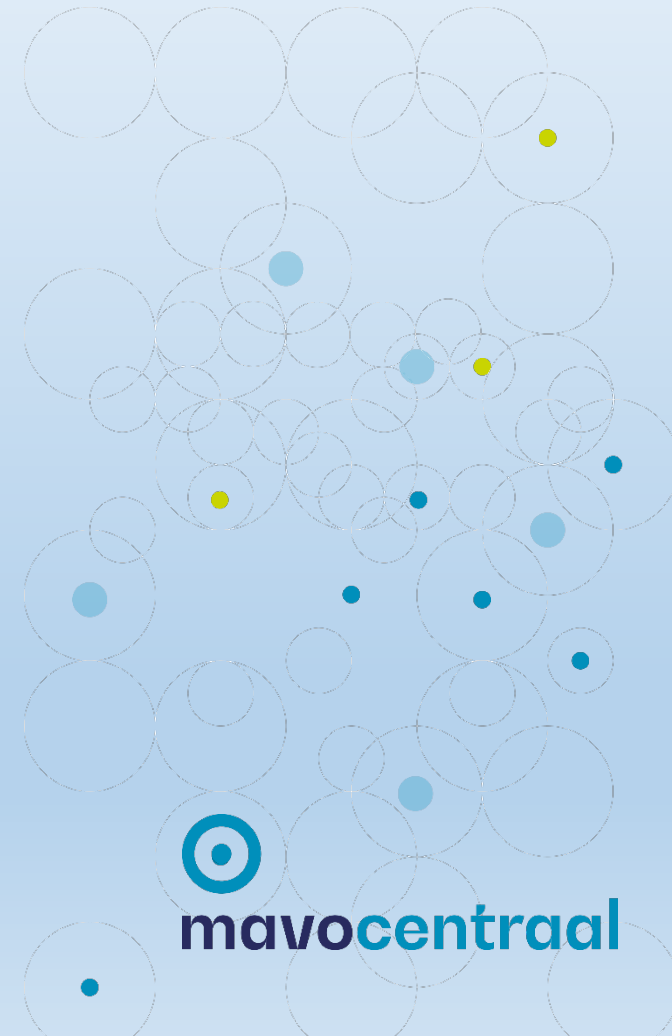
I. Verbij

Ondersteuningscoördinator

Docent LO

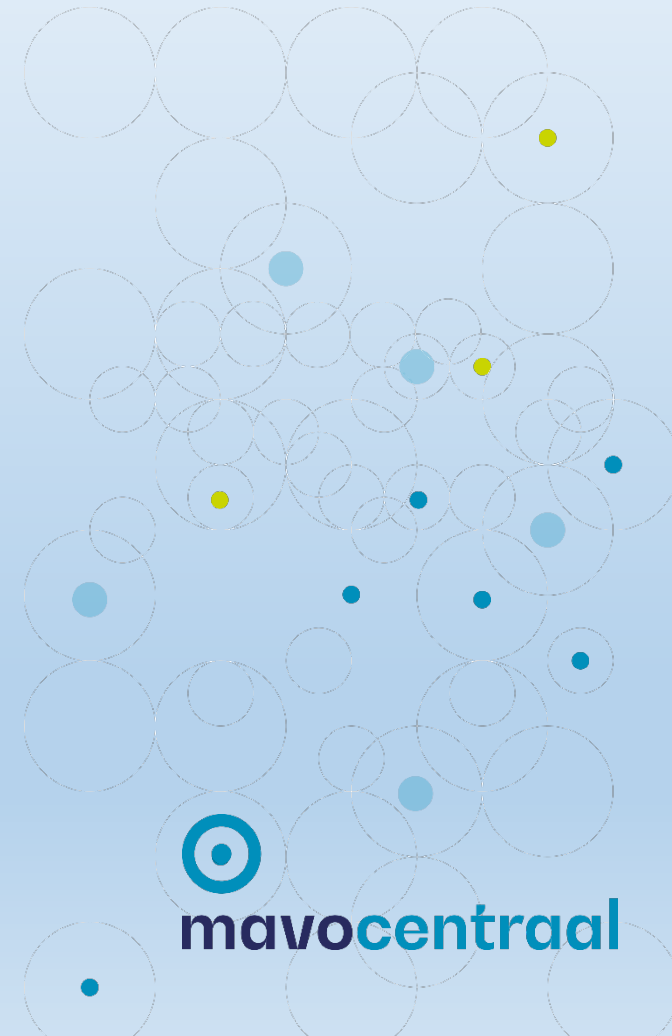
Danielle de Jong

GZ psycholoog



Pijlers voor een gezonde leefstijl

- Voeding
- Beweging
- Ontspanning
- Slaap
- Verbinding
- Middelen



Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee. (probeer frisdranken en energie dranken te vermijden)
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes. (ontbijt, lunch en avondeten met regelmaat)
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- Tip: Laat uw kind meebeslissen in de keuzes voor het eten en kijk samen naar gezonde keuzes. Op mavo centraal bieden we leerlingen gratis brood en fruit aan.

Beweging

- Beweging is erg belangrijk voor het lichaam. Zo versterk je je hart, bloedsomloop en maken je hersenen stoffen aan waar je je goed door voelt.
- Afvoeren van afvalstoffen in het lichaam wordt gestimuleerd.
- Door het verhogen van het energieverbruik zal je ook beter kunnen ontspannen.
- Plezier is een belangrijke factor om te blijven bewegen. Probeer met uw kind te zoeken naar een leuke bewegingsactiviteit waar uw kind met plezier heen gaat.
- Gym is verdubbeld dit schooljaar.

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening.
- Kies een hobby, sport of activiteit.
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos.
- Wees bewust van hoe vaak en hoe lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt.
- Tip: geen schermen op de slaapkamers en minder op school.

Schoolstress

Stress en prestatiedruk onder jongeren neemt flink toe: Utrechtse ouders houden bijeenkomst

Aanstaande woensdag houden ouders in Leidsche Rijn een bijeenkomst over stress en prestatiedruk onder jongeren. Uit een recent onderzoek van HBSC blijkt dat in 2011, 16 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs veel druk ervaarden door schoolwerk, en dat dit in 2021 is opgelopen tot 45 procent.

NOS Nieuws • Woensdag 23 november 2022, 07:23

Leerlingen melden zich vaker ziek door stress, artsen willen meer preventie



mavocentraal

Schoolstress



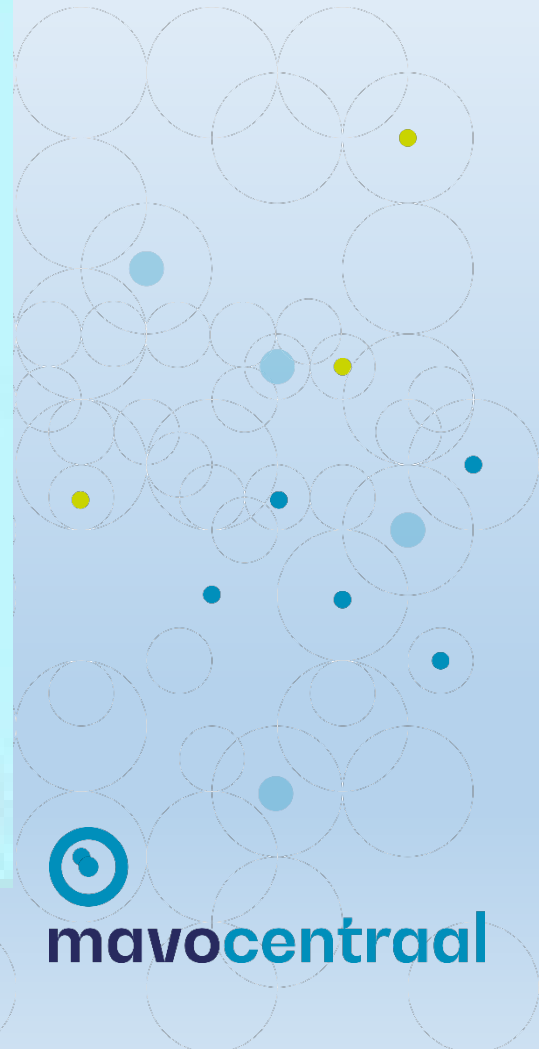
Een sterke focus op...

Goede cijfers

Uitblinken

Hoog opleidingsniveau

© 2014 MavoCentraal.nl



Hulp bij schoolstress

- School: mentor en/of ondersteuning coördinator, schoolmaatschappelijk werk
- Expertisecentrum: trainingen, individuele behandeling en onderzoek
- Huisarts: praktijkondersteuner huisarts (lichte problematiek) en/of doorverwijzing vragen naar GGZ (= vergoede zorg)

faalangsttraining

Voor wie?

Leerlingen die angst ervaren in situaties die een prestatie vereisen

Bijvoorbeeld: toetsen, examens en spreekbeurten

Maar ook: sociale situaties, sporten etc.

Doelen:

- Veranderen van negatieve gedachten en gevoelens omtrent presteren en zelfbeeld.
- Het vertrouwen in eigen kunnen vergroten.
- Verminderde angst bij situaties waarin gepresteerd moet worden.

faalangsttraining inhoud

- Ervaringen met anderen uitwisselen
- Manieren leren om om te gaan met spanning (ontspanningsoefeningen, gedachten afleiden)
- Omgaan met schoolwerk (pauzes nemen, indeling maken)
- Gedachten over het eigen kunnen reëler maken (kwaliteiten ontdekken, negatieve gedachten herkennen en ombuigen)
- Oefenen met spanningsvolle situaties (vertrouwen vergroten, ervaren dat negatieve verwachtingen niet kloppen)

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan (streef naar 8 uur slaap).
- Slaap in een koele geventileerde kamer.
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt.
- Door meer te bewegen kom je makkelijker in slaap.

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
- Vrienden op school en een juiste studiekeuze.

Middelen

- Voorkom gebruik van middelen door hierover het gesprek aan te gaan en uw kind te informeren over de risico's ervan.
- Stel duidelijke regels op met uw kind.
- Geef het goede voorbeeld door niet te roken, drinken of middelen te gebruiken.

Tips voor ouders

Wat niet:

- Hou niet één groot moeilijk gesprek over een gezonde leefstijl.
- Praat niet met anderen over het gewicht van het kind waar het bij is.
- Maak geen negatieve opmerkingen over mensen met een ongezonde leefstijl.
- Probeer geen strijd te maken van het bereiken van een gezonde leefstijl.

Wat dan wel:

- Praat regelmatig over gezonde keuzes, bij verschillende gelegenheden.
- Praat positief over uw eigen lichaam en geef het goede voorbeeld.
- Vertel dat je door gezond te eten en te bewegen, sterk en slim wordt.
- Geef complimenten voor kleine succesjes.