

Aan alle leerlingen van de Campus en
ter informatie aan de ouder(s)/verzorger(s)

Betreft Tips in deze Corona tijd
Breda 31 maart 2020

Beste leerling,

Je zit nu twee weken thuis. Het is geen complete lockdown (je mag in tweetallen of met je familie naar buiten) maar de bedoeling is wel dat je zoveel mogelijk thuis blijft om de kans op besmetting of het besmetten van anderen met Corona, zo klein mogelijk te maken. Daarom zijn ook de scholen voorlopig gesloten.

Het bericht van vandaag is een andere dan de eerdere berichten in deze Corona tijd. Geen informatie over hoe we het onderwijs op afstand verder inrichten of hoe we omgaan met de besluiten, die in Den Haag genomen worden. Vandaag willen we jullie tips geven over hoe je als leerling met deze gekke situatie om kunt gaan. Speciale dank aan Annemiek Lucassen, die voor jullie op onderzoek is gegaan.

De eerste dagen was dat thuis zijn misschien wel leuk maar inmiddels is voor de meeste leerlingen de lol er wel van af. Om maar eens een paar zaken te noemen die niet meevallen: Je kunt niet naar vrienden, mist je klasgenoten, zit noodgedwongen de hele dag met je ouders en broertjes/zusjes bij elkaar, hebt geen feestjes meer, kan je teamsport niet uitoefenen, de scoutingavonden gaan niet meer door, je bijbaantje ben je misschien kwijt, je maakt je zorgen over de gezondheid van opa en oma.

En dan heeft de school de lessen online gezet zodat je thuis toch weer met schoolwerk aan de slag moet. En dat schoolwerk is nou misschien het enige wat je net níet miste. Bovendien moeten die docenten ook nog wennen aan het op afstand lesgeven, zodat je soms heel veel verschillende informatie binnen krijgt. Als je dit jaar in de examenklas zit heb je misschien ook vragen over hoe het nou verder moet met je toetsen of schoolexamens.

Kortom: je hele wereld staat even op zijn kop. Ineens heb je niet meer de zekerheid die je gewend was en dat kan ook stress veroorzaken. Zeker omdat je weet dat het nog even kan duren voor je weer naar school kunt. Om die stress een beetje te verminderen willen we je een paar tips geven om je zo goed mogelijk te voelen tijdens de weken dat je thuis zit. Zo leer je ook om te gaan met onzekerheid en dat is iets waar je wellicht je hele leven plezier van kunt hebben.

Deze tips vind je hieronder.

Hartelijke groet,
namens de Campus schoolleiding,

Caroline Klein
Rector Campus



Hoe kom ik mijn weken thuis door?

Tips voor gedwongen thuiszitters.

1. Maak een goede dagindeling. Structuur is belangrijk.

- Kijk in je Magisteragenda en houd als dagindeling zoveel mogelijk je lesrooster aan. Neem deel aan online lessen als deze gegeven worden.
- Als bovenbouwer en zeker als eindexamenleerling heb je minder online lessen. Maak daarom een weekplanning van je weektaken en houd je daaraan.
- Vraag hulp aan je ouders, mentor of docent als je merkt dat het niet lukt met het plannen van je schoolwerk of als je niet begrijpt wat je moet doen.
- Ga niet hele dagen Netflixen of gamen en je schoolwerk naar de avond verplaatsen.

2. Zorg voor voldoende ontspanning.

- Neem voldoende pauzes (en drink dan ook veel water); Een paar uur achter je computer zitten is immers veel intensiever dan hetzelfde aantal uren in de klas.
- Ga regelmatig bewegen. Even buiten wandelen, fietsen of joggen doet wonderen. Dat is goed voor je brein. Je kunt dan beter oplossingen bedenken, besluiten nemen en dingen onthouden.



3. Zorg dat je in contact blijft met je vrienden en familie.

- Jullie zijn zeer sociale wezens (zelfs in de klas willen jullie nog appen met vrienden☺) en je hebt zeker nu veel contact nodig. Gelukkig zijn er diverse sociale media. Maak daar nu gebruik van. Normaal hoor je dat docenten niet zo vaak zeggen maar je smartphone is nu je beste vriend. Dus: app, chat, skype, zoom enz! En ... durf dan eens te vragen hoe het écht met iemand gaat. En .. durf het ook te zeggen als je je even niet fijn voelt door dat hele Corona gedoe.
- Ga met één vriend/vriendin even thee drinken (indien beiden gezond).
- Heb je er behoefte aan je hele klas weer eens te zien, vraag dan aan je docent of mentor om een google meet te organiseren.

4. Zoek afleiding

Om met wat anders bezig te zijn dan met school of Corona, kun je ook eens wat dingen gaan doen die je normaal niet zo gauw zou doen. Voorbeelden: Doe iets creatiefs, ga spelletjes doen met je familie, leg een groentetuintje aan, lees voor je lol een boek, leer gitaar spelen, bak een lekkere taart voor de buurvrouw, houd kussengevechten met je broertjes en zusjes enz.



5. Doe iets voor een ander!

Het gezegde luidt: Als je de ander helpt, help je jezelf ook. En dat is ook echt waar. Je bent dan niet meer bezig met je eigen zorgen. Kijk eens wat je nu voor iemand in de buurt kunt doen. Misschien zet je je oude knuffelbeer voor het raam zodat kleine kinderen de berenspeurtocht kunnen doen of ga je boodschappen doen voor de buurman die nu alleen tussen 7.00u en 8.00u naar de winkel kan. We weten zeker dat je zelf nog veel betere ideeën kunt bedenken.

6. Blijf lachen.

Juist nu is het belangrijk om te blijven lachen. Humor heeft mensen altijd geholpen in onzekere tijden.

7. Tot slot.

Niets is voor altijd en uiteindelijk gaat ook deze Coronacrisis weer voorbij. Over een tijdje zal je weer op school zitten. Het leven zal daarna toch voor altijd een beetje veranderd zijn doordat je dit hebt meegemaakt. Zeker ook positief; Je kunt er nieuwe inzichten door gekregen hebben en een beetje wijzer geworden zijn. Daarom toch nog een tip: Houd een dagboekje bij waarin je schrijft welke gedachten door je hoofd spelen en ook welke mooie zaken je meemaakt tijdens deze, soms vervelende, thuisblijfweken. Dat boekje kan je later, op andere onzekere momenten, weer mooi van pas komen. Misschien ben je er deze weken zelfs achter gekomen dat naar school gaan toch eigenlijk best fijn is. Opschrijven! Wij, de medewerkers van de Campus, wisten dat natuurlijk al lang!

Het is vreemd om nu door een lege school te lopen en we kijken erg uit naar de dag waarop we jullie weer op school gaan ontmoeten.