

Tijd van verandering

Beste leerlingen, ouders/verzorgers, docenten en andere geïnteresseerden,

We zijn sinds de zomervakantie nu alweer een aantal weken volop aan het rekenen bij The Bridge HDT op het Hogelant College en Mundus College. Ons team was verheugd om de leerlingen weer op school te zien en weer, hoewel op afstand, fysiek les te kunnen geven volgens de vertrouwde The Bridge HDT les-structuur. Het nieuwe schooljaar bracht wel nieuwe corona regels met zich mee; zo waren er bijvoorbeeld eerst vaste looproutes op de twee middelbare scholen. Inmiddels zijn de looproutes iets losser maar geven wij natuurlijk nog steeds geen handen, zitten de tutores op 1,5 meter afstand van de leerlingen, hebben we alle ramen en deuren open en maken de leerlingen aan het einde van iedere les hun eigen tafel en gebruikte spullen schoon. Hopelijk kunnen we tot het einde van The Bridge HDT in februari zoveel als mogelijk fysieke lessen blijven geven, maar voor online lessen deinzen we ook zeker niet terug. Onze focus op *self-care* is misschien wel nog belangrijker geworden tijdens de huidige omstandigheden: alleen gezonde tutores en leerlingen kunnen het meeste uit de The Bridge HDT lessen halen. Iets wat bijdraagt aan *self-care* zijn de concentratie-oefeningen die we altijd samen met de leerlingen aan het begin van iedere les doen. Het een manier om tot rust te komen en gefocust aan het rekenwerk te kunnen beginnen.

De volgende vakantie komt er alweer aan en daarmee bevinden wij ons ook in een nieuw seizoen: de herfst. Voor weerkundigen begint de herfst op 1 september, maar de astronomische herfst begint pas rond 23 september. Alsof dat al niet verwarrend genoeg is, begint officieel de herfst dan weer op 21 september en dit staat ook in ons reken curriculum. Hoe verwarrend al die verschillende data ook zijn, herfst komt naar mijn idee altijd ineens zomaar (letterlijk) aanwaaien. Zodra dat gebeurt, krijg ik zin in de vele spelletjes die ik binnen ga spelen (zo ook de bij de leerlingen bekende reken spellen 'Regenwormen', '7 ate 9' en 'Rekenpoker') terwijl het buiten regent en waait. Het is een seizoen waarin ik mij binnen goed kan concentreren en ik hoop dat dat ook geldt voor de leerlingen in ons lokaal. Wij van The Bridge HDT Amsterdam VO zullen in ieder geval ons best doen om voor een productief en positief leerklimaat te zorgen waarin de duo's op hun eigen tempo aan de rekenstof werken. Wij zijn helemaal Ready To Go!

Namens het hele team,

Claire Slingsby

Site Director van The Bridge HDT Amsterdam VO

TeamVO

Wij willen u graag voorstellen aan onze nieuwe tutor Renske:












Renske is 26 jaar oud, vol met energie en met haar positieve mindset is ze klaar om de leerlingen te steunen om hun doelen te behalen. Een quote die Renske zelf altijd gebruikt is:


"Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan!" - Pippi Langkous

Breinkraker

Los op: Hoe oud is iedere tutor?

		+	+	=	totale leeftijd:
					81
+					79
+					81
totale leeftijd:	78	81	82		81

Hints:

- Juf Renske en Juf Latifa zijn even oud
-  = Juf Claire = 27 jaar oud

Succes!



Herfst

De scholen zijn weer open en het nieuwe schooljaar is volop in gang. Hierbij zien we ook dat herfst in aantocht is, de bladeren verkleuren, het wordt sneller donker en de windvlagen worden steeds kouder. Elke seizoensverandering komt met nieuwe uitdagingen en dat is ook zeker het geval voor de herfst.

Met de seizoensverandering, het hele corona-gebeuren en de komende toets- en projectweken willen wij van The Bridge HDT de aandacht eventjes weghalen van rekenen en ook een beetje kijken naar onze mentale en fysieke gezondheid. Onze mentale en fysieke gezondheid zijn twee dingen die super belangrijk zijn voor het goed functioneren en presteren in het dagelijkse leven en ook op school. Niet altijd wordt dit gezien als een van de punten waar wij als ouders, verzorgers en tutors op focussen. We zetten heel veel druk op onze kinderen/leerlingen om hun best te doen op school, maar we moeten niet vergeten om te kijken hoe het met hun mentale/fysieke gezondheid gaat en dat een seizoensverandering daar ook invloed op kan hebben. Daarom hebben wij van The Bridge HDT een paar tips opgezocht voor ouders/verzorgers en de leerlingen om een gezonde balans te houden tussen school en het thuisleven in het nieuwe seizoen.

1. Licht

Ons lichaam heeft natuurlijk daglicht nodig om cortisol aan te maken, het hormoon dat ons wakker, aandachtig en stressbestendig houdt. In de herfst daalt de hoeveelheid broodnodig daglicht. Een wandelingetje in de buitenlucht tijdens je middagpauze of een stukje fietsen bezorgt je voldoende daglicht om dit verlies te compenseren. Lekker naar buiten gaan dus!

2. Slapen

Ga op tijd naar bed en sta op tijd weer op, zorg voor regelmaat. Het is met name in de herfst en de winter zeer belangrijk om een goede nachtrust te krijgen. Je lichaam verbruikt in de koudere maanden meer energie om warm te blijven. En meer energie krijg je bijvoorbeeld als je goed slaapt.

3. Slik extra vitamine D

In de zomer doen we voldoende vitamine D op door het zonlicht, maar zodra herfst- en wintermaanden komen, hebben veel mensen extra vitamine D nodig. Tijdens deze maanden kun je er voor kiezen om supplementen te slikken. Dit helpt om je herfstdip te voorkomen!



4. Geniet van het seizoen

Ieder seizoen heeft zijn charme. Is het je al eens opgevallen hoe lekker de herfst ruikt? De zonsondergangen en zonsopgangen lijken nog mooier te zijn dan in de zomer en de kleuren van de herfstbladeren zorgen ervoor dat het landschap verandert in een schilderij. Focus je minder op de dingen die je niet leuk vindt aan de herfst en open je ogen voor de mooie dingen.

Frequently Asked Questions:

1. Hoe ziet een The Bridge HDT-les eruit?

Iedere les begint met een concentratie-oefening. Even rekken en strekken, je armen of benen losmaken en de tijd nemen om te onderzoeken hoe je jezelf voelt die dag. Fijn voor tutor en leerling! Daarna beginnen we aan de 'Ready To Go'. De leerlingen werken 3 minuten in stilte aan 3 rekenvragen en 1 'levensvraag'. Daarna wordt de RTG besproken. De rest van de les bestaat uit zelfstandig- en samenwerken. Met 'Ticket to Leave': 3 rekenvragen en één extra vraag, wordt de les afgesloten in stilte.

2. Waarom is oudercontact zo belangrijk?

We willen graag een team vormen met ouder, leerling, tutor en school. Ouders kennen hun kind natuurlijk het beste! En daardoor kunnen ouders ons steunen met tips over de leerling. Waar is de leerling mee bezig in het dagelijks leven? En waar wordt de leerling blij van? Hierdoor kunnen we uiteindelijk beter de leerling helpen om de doelen te behalen. En het is natuurlijk gewoon fijn om elkaar op de hoogte te houden van goed nieuws!

3. Waarom werken leerlingen in hun eigen tempo aan de sommen?

Niet alle leerlingen doorlopen het volledige curriculum. Bij The Bridge vinden we het belangrijk dat de leerlingen in hun eigen tempo kunnen werken. We stimuleren de leerlingen dat ze goed en rustig over hun antwoorden kunnen nadenken, het is dus geen race wie het verste komt.



