



DE MIDDELBARE SCHOOL DOE JE ZO

Survival Gids voor bruggers

$$\frac{x}{a} + \frac{y}{b} = 1$$

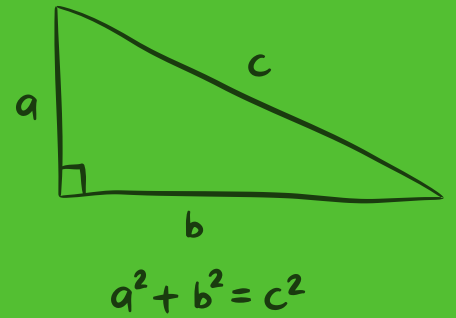
GESCHREVEN DOOR
EEN DOCENT



(EN HAAR LEERLINGEN)

die TIENER van
jou

Inhoud



- 12** De verschillen
- 16** Ken je woorden
- 17** En ook dit wil je echt weten
- 26** Kennismakingsdag
- 30** Je goed voorbereiden
- 38** Welke spullen heb ik nodig?
- 42** Tips om het leuk te houden
- 48** Zo maak je vrienden
- 51** Mag ik nog huilen?
- 55** Pesten en gepest worden?
- 58** Eng = goed

Inhoud

- 62** Maak van deze tijd een groot succes
- 67** Dit had ik eerder willen weten
- 72** Type docenten
- 77** Leren en cijfers
- 88** Zo beantwoord je toetsvragen
- 94** Een ochtend op school
- 97** The day before
(je eerste schooldag!)



”

Sometimes I pretend to be normal, but it get's boring so I go back to being me.

Beste verse brugger,

Jaaaaa... Het is bijna zover. Na al die jaren op de basisschool, ga je een hele grote stap zetten. Wat jij daarvan vindt, dat weet ik niet. Misschien vind je het heel spannend, of word je er juist heel blij van. Misschien zie je er tegenop of kijk je er juist naar uit. Veel nieuwe brugklassers vinden het een beetje van alles.

Ik geef al bijna tien jaar Nederlandse les op de middelbare school. Naast dat ik docent ben, ben ik al die jaren ook mentor en coach van brugklasleerlingen zoals jij. Wat dat precies inhoudt, dat vertel ik je nog wel...

Op onze school is het zo, dat ik mijn nieuwe eersteklassers al vóór de zomervakantie voor de eerste keer ontmoet. Dat is heel fijn, want het haalt bij veel nieuwe leerlingen een hoop zenuwen weg.

Elk jaar merk ik weer, dat het voor heel veel leerlingen een hele grote stap is om naar de middelbare school te gaan. Veel leerlingen gaan in hun eentje naar een nieuwe school en kennen dus niemand van hun nieuwe klas. Verder is het gebouw anders, ben je je vertrouwde juf of meester kwijt, moet je ineens ergens anders heen fietsen of misschien wel met dus bus of trein. Je moet elk uur wisselen van lokaal en krijgt meer huiswerk.... En zo kunnen we nog wel even doorgaan.

Maar weet je wat ik ook elk jaar zie? Dat het allemaal echt wel goed komt. En dat het heel veel scheelt, als je goed voorbereid bent en precies weet wat je te wachten staat. Om deze reden heb ik deze gids voor jou geschreven.

Ik hoop dat je er blij mee bent en dat je na het lezen van deze gids vooral heel veel zin in hebt in dit nieuwe avontuur.

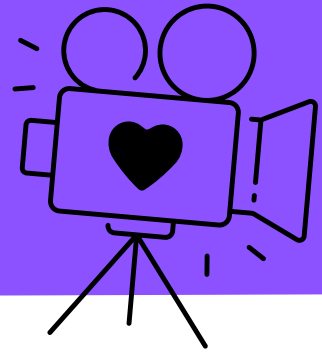
Alvast heel veel plezier gewenst enneuh... Laat je me weten wat je van deze gids vindt? Je mag me altijd een berichtje sturen via TikTok (@dietienervanjou) of mail (judith@dietienervanjou.nl).

Dat vind ik zo leuk!

LIEFS,
Judith



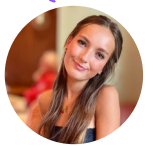
Liever video's kijken dan lezen?!



Veel tieners houden niet van lezen. Daarom heb ik speciaal voor jullie bij de belangrijkste hoofdstukken **een video** geplaatst. In deze video praat ik je door het hoofdstuk heen en vertel ik je alles wat je moet weten.



Als bonus vind je in deze gids ook video's van **Sem** (13) en **Liv** (17). Zij delen hun belangrijkste tips en belevenissen!



Het werkt heel simpel: scan de **QR-code** bij het desbetreffende hoofdstuk. De QR-code brengt je bij een webpagina met de video van het hoofdstuk.

**HIER IS DE EERSTE
QR-CODE OM MEE
TE STARTEN**



**PRAAT IK TE
LANGZAAM? DRUK
DAN OP DEZE KNOP
(OP TELEFOON)**



STAY CLOSE
TO PEOPLE
WHO FEEL LIKE
SUNSHINE.



'Het is hier leuk!'



ANOUK (13)

Ik vond het heel leuk om naar de middelbare te gaan, maar ook spannend, want ik kende niemand. Ik was bang dat ik zou verdwalen en een uur te laat zou komen omdat ik het lokaal niet zou kunnen vinden, maar uiteindelijk was dat heel gemakkelijk. Ik kan goed vriendinnen maken, dus daar maakte ik me sowieso niet druk om. Tijdens de kennismakingsdag had ik meteen al wat vriendinnen gemaakt.

Wat ik niet zo leuk vind aan de middelbare school, is dat je soms meerdere toetsen hebt. Dan moet je veel leren en haal je alles door elkaar. Ik maak dan een hele goede planning en focus me op het vak dat ik die dag heb.

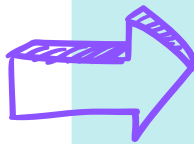
Mijn allerbeste tip: heel veel genieten en vooral niet stressen. De middelbare school is leuk!

1.

Dit verandert

er (WAARSCHIJNLIJK, WANT TJA...
IEDERE SCHOOL IS ANDERS)

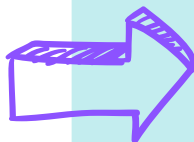
JUF/MEESTER



MENEER/
MEVROUW

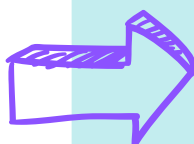


WEINIG/GEEN
HUISWERK



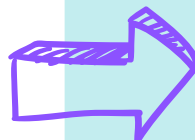
STEEDS WAT
MEER HUISWERK

STEEDS
HETZELFDE
LOKAAL



VAN LOKAAL
WISSELEN

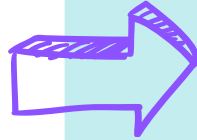
EEN OF TWEE
LERAREN



VERSCHILLENDE
DOCENTEN

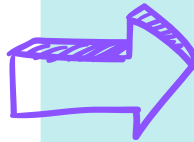
EERSTE UUR VRIJ! YES!

VASTE TIJDEN

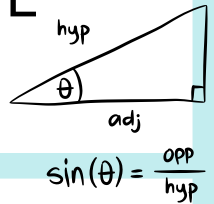


WISSELEND
ROOSTER

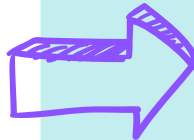
REKENEN



+ WISKUNDE

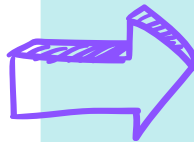


EIGEN TAFEL



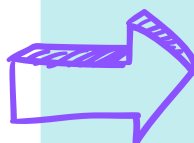
ZELF KIEZEN OF
PLATTEGROND

ETEN IN DE KLAS



ETEN BUITEN JE
LOKAAL

BOEKEN OP
SCHOOL

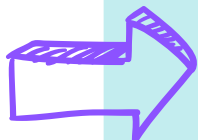


BOEKEN/
SCHRIFTEN IN
TAS

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

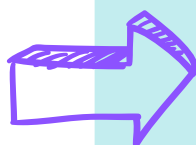
PFFFFFFF...

LICHTE TAS



ZWARE TAS

ALLE NIVEAUS
DOOR ELKAAR



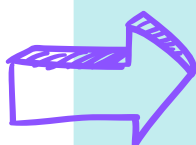
ONGEVEER
ZELFDE NIVEAU

AL-TIJD LES



UURTJE UITVAL

JIJ BENT DE
OUDSTE



JIJ BENT DE
JONGSTE

LUNCHTROMMEL



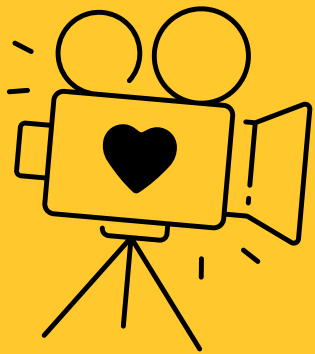
KANTINE +
AUTOMATEN

BEGIN MET SPAREN

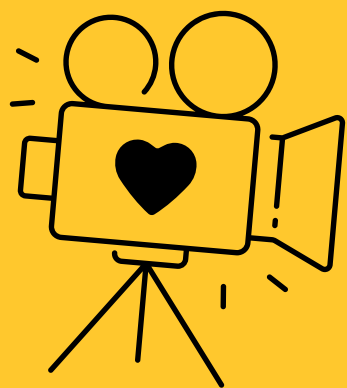


SEM (13) vertelt

je alles over
zijn
ervaringen
als brugger



Liv (17) vertelt je alles wat ze weet



7.

TIPS OM HET LEUK TE HOUDEN

WEES EEN GOED PERSOON

Natuurlijk moet je vooral jezelf zijn, maar iedereen kan leren om net even een wat fijner persoon te zijn om mee om te gaan. Zo word je een leuk klasgenootje en daar heb je veel aan.

WEES AARDIG

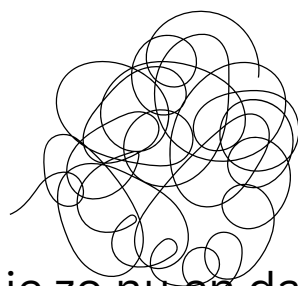
Geef zo nu en dan een complimentje, bied je hulp aan, wees dankbaar als mensen jou helpen. Kom zeker voor jezelf op als dit nodig is, maar doe dit op een rustige en kalme manier. Oordeel niet te snel over andere mensen.

OPSCHEPPEN

Voor sommige mensen is dit heel vanzelfsprekend, maar ik ken ook genoeg leerlingen die zo nu en dan vergeten dat een beetje bescheidenheid niemand kwaad doet. Schep dus niet op over je cijfers, of over jouw enorme voetbaltalent of de hoeveelheid geld dat je hebt. Mensen vinden het alleen maar irritant en zullen je er niet om bewonderen.



LEER OMGAAN MET STRESS.



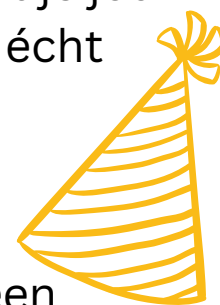
Op de middelbare school zul je zo nu en dan last hebben van stress, dus probeer te ontdekken voor jezelf hoe je hier het beste mee om kunt gaan. Misschien helpt muziek luisteren, een rondje lopen of een potje voetballen? Vind jouw recept en zet het in als het je even te veel wordt.

ZORG VOOR EEN VOLWASSEN VERTROUWENSPERSOON



Het leven van een tiener is soms zwaar. Je lichaam staat op zijn kop, je hormonen gieren door je lijf, je wereld verandert steeds en je moet heel veel presteren. Sommige tieners kunnen goed met hun ouders praten, anderen kunnen dit totaal niet. Als jij het niet fijn vindt om met je ouders te praten, zorg dan dat je een andere volwassene in je leven krijgt waar jij je ei bij kwijt kunt. Dit kan een tante zijn, de beste vriend van je vader, die leuke docent, jouw mentor... Het is helemaal aan jou. Praat met diegene als je je niet goed voelt, lucht je hart, stel vragen en maak duidelijk dat je jouw gesprekken graag tussen jullie houdt. Het maakt je leven écht makkelijker.

JE VERJAARDAG VIJREN



Maar weinig mensen doen het, maar je kunt nog steeds een verjaardagsfeestje houden op de middelbare school. Sterker nog: de meeste klasgenoten zullen het fantastisch vinden als jij dat doet. Je zorgt voor leuke herinneringen, kunt lekker met vrienden chillen, krijgt cadeautjes en werkt aan een betere band.

Nog een leuke tip: koop op je verjaardag een grote zak snoep en deel dit uit tijdens of na de les. Iedereen is die dag gegarandeerd fan van jou.



Liv (17) vertelt

hoe je
vrienden
maakt



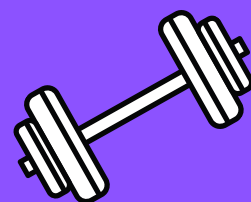
SCAN ME





INVESTEER IN VRIENDSCHAPPEN > Vrienden zijn degenen die je leven kunnen maken of breken. Zorg dat je de juiste mensen vindt en investeer tijd in ze, heel veel tijd. Doe samen heel veel leuke dingen, maak huiswerk, bedenk gekke acties, ga naar evenementen, maak filmpjes, schrijf brieven en bedenk originele dingen om te doen. En vergeet ze niet als je verkering krijgt, want ook dan is het belangrijk tijd in ze te blijven investeren, ook al heeft je verliefde hart alleen nog maar aandacht voor degene op wie je verliefd bent.

NEEM DEEL AAN ACTIVITEITEN > Ook al heb je het retedruk, doe het toch en zorg dat je lol hebt. Heel veel lol. Sluit je aan bij clubs, sportteams, kunstgroepen of andere buitenschoolse activiteiten die je interesseren. Dit geeft je de kans om nieuwe dingen te leren, vriendschappen te sluiten en plezier te hebben.



HET KOMT ALTIJD GOED

Het leven is niet altijd leuk. Naast fantastische dingen, maakt ieder mens vroeg of laat ook vreselijke dingen mee. Mijn favoriete uitspraak is: het komt altijd goed, alleen soms anders dan je gedacht had. Heb vertrouwen in het leven. Na regen komt altijd weer zonneschijn, als je maar bereid bent de stralen te zien.



STOP MET DENKEN

Het is heel mooi dat we kunnen denken als mens, maar dat betekent niet dat we moeten blijven malen. Als er iets vervelends gebeurt of wanneer je je zorgen maakt, wil je het graag oplossen met je hoofd. Dat kan alleen helemaal niet.

Merk je dat je aan het piekeren bent? Zeg gewoon STOP! En leid je gedachten ergens anders heen. Doe dit keer op keer opnieuw. Het is niet erg als je gedachten weer teruggaan, zo werken hersenen nou eenmaal. Zeg gewoon steeds opnieuw STOP. Kies ervoor er niet over na te denken. Je zult er steeds beter in worden.

GEEN ZORGEN MAKEN

Mijn moeder was ernstig ziek en wist niet of ze het zou overleven. Maakte ze zich zorgen? Nee. Ze zei altijd: 'Als ik me zorgen maak en het komt uit, dan moet ik me opnieuw zorgen maken. Als ik me zorgen maak en het komt niet uit, dan heb ik me voor niets zorgen gemaakt. In beide gevallen heb je je altijd één keer te veel zorgen gemaakt. Zonde toch?'

En zo is het.



18. The day before

Het gaat eindelijk gebeuren: je eerste echte schooldag staat voor de deur.

Natuurlijk heb ik nog wel wat tips, zoals: check even of je fiets in orde is, zet je tas klaar en maak een extra lekker lunchpakketje.

Maar eigenlijk wil ik vooral zeggen: relax! Je gaat een hele leuke tijd beleven. En het zal soms even wennen zijn en je zult de komende tijd misschien wat vaker vroeg je bed in moeten duiken - nieuwe dingen zijn vermoeiend voor je hoofd! -, maar dat hoort er allemaal bij.

Sta open voor contact, glimlach veel en doe mee aan gesprekken, ook al voelt het soms ongemakkelijk.

Trek iets aan waar jij je lekker in voelt, wees je beste zelf en ontspan.

**Je bent leuk
en je gaat het fantastisch doen!**

