

Nieuw! Online oudervoorlichtingen in het voortgezet onderwijs

Na een bijzondere zomer is het nu tijd voor een bijzonder nieuw schooljaar. Vanwege de coronamaatregelen is het niet voor elke school mogelijk om een ouderavond te organiseren waarbij iedereen 1.5 meter afstand van elkaar houdt. Om ouders en verzorgers (vanaf nu spreken we over opvoeders) toch te informeren over belangrijke onderwerpen tijdens de puberteit introduceert de GGD Hollands Midden dit jaar voor het eerst een serie webinars.

Bekijk de video of lees hieronder alles wat je wilt weten over de webinars!

[Bekijk de video](#)

Wat is een webinar?

Een webinar is een online (live) uitzending waaraan je vanuit huis via een PC, laptop of tablet kan deelnemen. Via de chatfunctie kan je vragen stellen aan de presentator. Ook is er gelegenheid om privé vragen te stellen aan één van de aanwezige professionals. Alle vragen worden zoveel mogelijk beantwoord tijdens het webinar.

De webinars worden je aangeboden door de GGD Hollands Midden, onderdeel van het Centrum voor Jeugd en Gezin. Je kunt je aanmelden voor het webinar op de onderstaande data. Je kunt je aanmelden voor de verschillende thema webinars via onderstaande buttons. Na aanmelding ontvang je een link die **gratis** toegang geeft tot het webinar.

Alle webinars starten om 19.30 uur. LET OP: meld je snel aan, vol = vol.

Thema 1: Je puber online. (leerjaar 1)

Wil je als opvoeder meer weten over sociale media en mediaopvoeding in deze tijd? Tijdens het live webinar over sociale media nemen we je mee in de beleefwereld van je puber. We bespreken de leuke en risicovolle kanten van sociale media. Daarnaast gaan we in op gezonde tijdsbesteding en krijg je concrete tips om in gesprek te gaan met je kind over deze thema's. Niet alleen van ons... maar ook van elkaar, omdat we gebruik kunnen maken van de expertise van alle deelnemende opvoeders. Dit webinar wordt gegeven op donderdag 15 oktober en maandag 26 oktober om 19:30 uur.

[Klik hier om je direct aanmelden](#)

Thema 2: Eat, train, study, sleep, repeat (leerjaar 1 en 2)

Dit is een webinar over voeding, bewegen en slaap. We gaan in op de veranderingen in de puberteit zoals de lichamelijke groei, het veranderende bioritme en de ontwikkeling van het puberbrein. We bespreken hierbij wat een gezond eet-, beweeg- en slaappatroon kan zijn voor een kind in de puberteit. Vragen die aan de orde komen, zijn:

- Wat maakt dat pubers geneigd zijn om veel te snacken?
- Welke invloed heeft de omgeving op het eet- en beweegpatroon van jongeren?
- Hoe komt het dat pubers 's ochtends niet uit bed te krijgen zijn?

Als opvoeder krijg je tips hoe je een gezond eet-, beweeg- en slaappatroon kunt stimuleren bij je kind. Dit webinar wordt gegeven op dinsdag 6 oktober en maandag 12 oktober om 19:30 uur.

[Klik hier om je direct aanmelden](#)

Thema 3: Je kind en alcohol en drugs (leerjaar 2 en 3)

Met je kind praten over alcohol, roken en drugs (zoals lachgas en cannabis) kan soms best een uitdaging zijn. Op welk moment begin je er over en wat vertel je dan precies? Wat weet je kind al en wat zou je kind kunnen helpen om de juiste keuzes te maken? Helpt het om regels te stellen? In dit webinar gaan we in op de ontwikkelingsfase waarin een puber zich bevindt. Daarnaast geven we informatie over populaire middelen en uiteraard krijg je praktische tips hoe je in gesprek kunt gaan over middelengebruik met je puber.

Dit webinar wordt gegeven op maandag 5 oktober en dinsdag 27 oktober om 19:30 uur.

[Klik hier om je direct aanmelden](#)

Wij hopen jullie allemaal tijdens onze webinars te mogen verwelkomen, dus tot dan!
Namens het team Gezondheidsbevordering Jeugd van de GGD Holland Midden