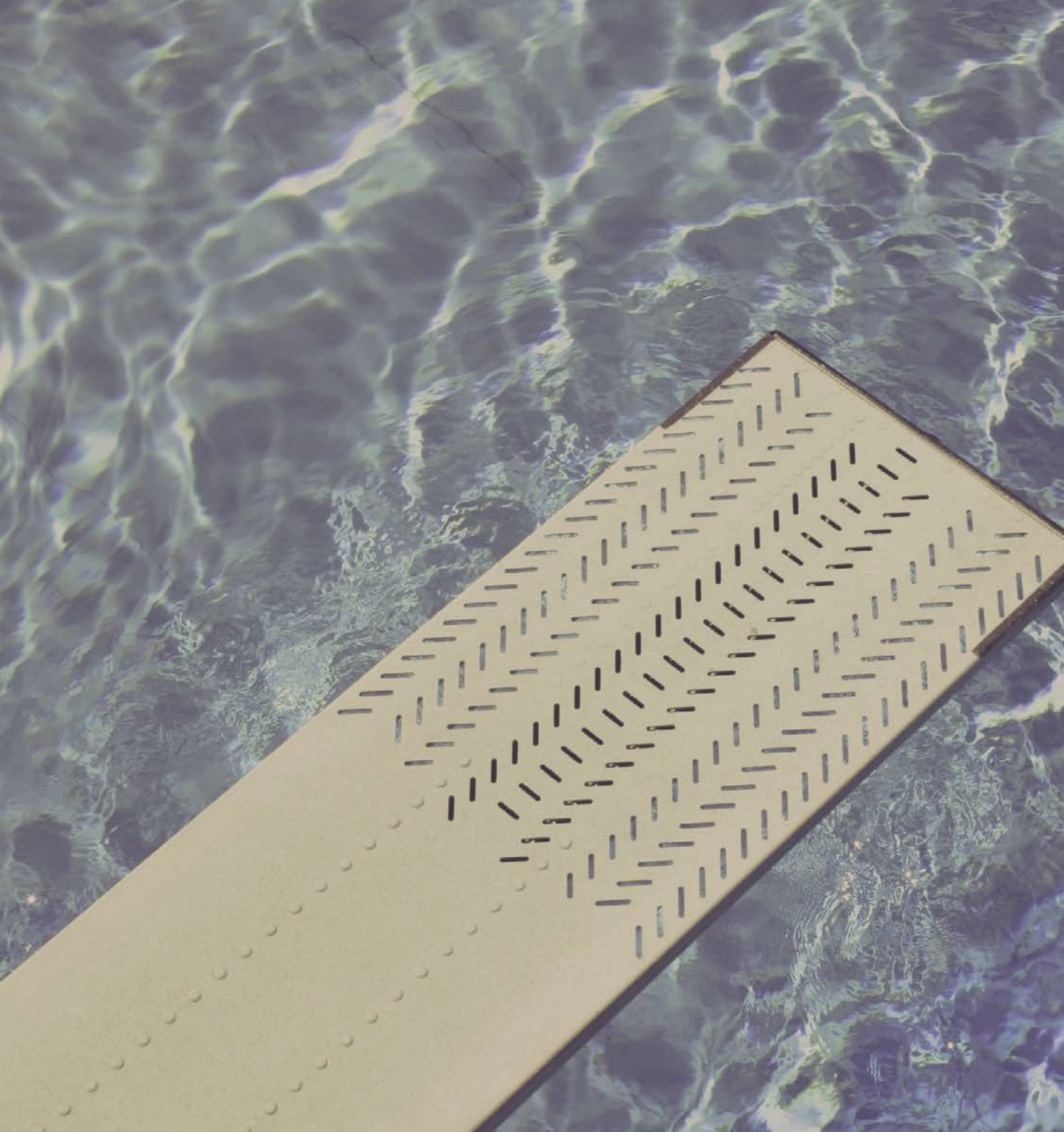




# Vragen van startende leerkrachten

En het antwoord  
van hun ervaren  
collega's

Stef Desodt

**acco**  
MAAKT KENNIS MET U

## Over de auteur

STEF DESODT is leerkracht en heeft heel wat jaren ervaring als mentor van startende leerkrachten. Hij geeft lezingen om zijn kennis en ervaring te delen met collega's in het vak.

Onlangs verscheen het boek **Vragen van startende leerkrachten en het antwoord van hun ervaren collega's**. Dit boek bundelt antwoorden op vragen gebaseerd op vele getuigenissen van kleuteronderwijzers, leerkrachten in lager en secundair onderwijs, directies en ouders. Het zit boordevol praktische tips om problemen een stapje voor te zijn.

# INHOUDSOPGAVE

|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Jij als leerkracht - Hoe voorkom je stemproblemen?                                                                             | 3  |
| Jij en je school - Hoe ga je om met ontgoocheling en met succes?                                                               | 7  |
| Jij en je leerlingen - Hoe zet je internet en nieuwe media op een constructieve manier in in de les?                           | 11 |
| Jij en de ouders - Wat kan je doen om de gezondheid van je leerlingen te stimuleren ... en mag een zieke leerling naar school? | 13 |



# JIJ ALS LEERKRACHT - HOE VOORKOM JE STEMPROBLEMEN?

Stel je voor: in Vlaanderen alleen al hebben meer dan 40 000 leerkrachten een ernstig probleem met hun stem. Daarbovenop geven nog eens 30 000 leerkrachten mee dat hun stem het met regelmaat laat afweten. Met het gevolg dat ze veelal enkele weken noodgedwongen niet naar school kunnen.

Stellen dat de stem van **één op de drie leerkrachten** niet optimaal functioneert, is dan ook geenszins overdreven.

Alsmaar meer wordt leerkrachten in opleiding op het hart gedrukt om stemtraining ernstig te nemen en de stemkwaliteit optimaal te houden door de tips om de stem te sparen op te volgen, alsook om – eens voor de klas – te vermijden dat stemproblemen tot ziekteverzuim leiden.

## Getuigenissen

'Als directeur kan ik bevestigen dat in ons korps het aantal ziektedagen omwille van stemproblemen de laatste jaren toeneemt.'

'Ik sukkel al van in het begin van mijn loopbaan met mijn stem. Omdat tot voor enkele jaren stemproblemen niet als een beroepsziekte werden erkend, stond ik soms dagen voor de klas zonder mijn stem te gebruiken. Ik schreef alles wat ik moest zeggen op het bord.'

'Vraag ik de specialist naar de reden van mijn stemverlies, dan wijst hij er mij op dat overbelasting de boosdoener is.'

'Het valt op dat vooral mijn vrouwelijke collega's last hebben van stemloosheid en/of een ontsteking van de stembanden.'

'Omdat mijn heesheid bleef aanslepen, volgde ik een cursus stemtraining. Bleek dat ik mijn stem verkeerd gebruikte. Ik sprak met veel te veel druk op de keel en de nek. Dankzij een correcte stem- en ademtechniek heb ik nog weinig last van heesheid.'

'De behandelende arts stelde me uiteindelijk voor om de stembandknobbeltjes operatief te verwijderen.'

'De docente wees me erop dat ik absoluut 'iets' moest doen om mijn van nature uit hese stem minder te belasten. Pas toen zij een stageles van me opnam en ik achteraf mezelf beluisterde, stelde ik vast dat er inderdaad een serieus probleem was.'

'Vooral in de herfst- en winterperiode ben ik hees. Veelal gaan die stemproblemen gepaard met een fikse verkoudheid.'

'De logopediste gaf me mee dat ik mijn stem overbelastte door ze verkeerd te gebruiken. Ik leerde dieper ademen en dat vanuit de buik. Het effect was heel positief.'

'Mijn huisarts schreef een stembandsmeerder voor. Het hielp om mijn heesheid onder controle te krijgen.'



# BOOSDOENERS

Omdat je stem het belangrijkste werkinstrument is, lijkt het logisch dat je er goed zorg voor draagt. En omdat voorkomen beter is dan genezen, doe je er goed aan om de eventuele boosdoeners uit de weg te gaan. Meer zelfs. Je kunt die een stapje voor zijn.

## De boosdoeners op een rij ...

- Vermoeidheid.
- Schreeuwen, gillen, roepen als je bijvoorbeeld supportert voor je favoriete club en/of als je zelf een sport beoefent.
- Constant kuchen en/of de keel schrapen als je kriebels in je keel voelt.
- Ademen door de mond.
- Fluisteren als je verkouden bent.
- Zingen is uiteraard best leuk, maar te hard of te hoog zingen, belast de stem.
- In een lawaaierige omgeving het woord voeren en meteen met de stem boven het geluid komen.
- De stem achteraan in de keel vormen.
- Tijdens de les hoog en luid spreken.
- Geen rekening houden met de capaciteit van je stembanden.
- Het geroezemoes van de klas overstemmen door luider en – veelal automatisch – hoger te spreken.
- Stresstoestanden niet uit de weg gaan en/of er geen rekening mee houden dat de stembanden door stress minder goed sluiten, de stem gespannen klinkt en je meteen vlugger ademt.

## Doen

- Een correcte stemtechniek eigen maken: de spanning weghalen van het strottenhoofd door de stem vooraan te plaatsen (niet naar de mond en evenmin naar het middenrif).
- De voor jou meest efficiënte ademhalingstechniek toepassen: ademen vanuit de buik (tijdens het inademen zet de buik uit, tijdens het uitademen gaat de buik naar binnen). Dankzij deze ademtechniek krijgt je stem meer volume en klinkt ze helder.
- Andere technieken (lichaamstaal in een afgesloten ruimte, een fluitje in open lucht) gebruiken om het woord te nemen, om aandacht te vragen, om de groep tot luisterbereidheid aan te manen.
- Je spaart de stem door de lucht in het strottenhoofd, de neus-, de mond-, de keel- en voorhoofdsholte te laten meetrillen.
- Kriebels in je keel? Neem een slokje water.
- Verlucht tijdens de lesdag met regelmaat het klaslokaal. Ga na wanneer en hoe het kan.
- Een verkoudheid speelt jou parten en je stem wordt hees? Een prima middel is 'dampen' (ofwel door gebruik te maken van een handige inhalator ofwel met een handdoek over het hoofd de damp van heet water met open mond inademen) waardoor je de stembanden bevochtigt en de hoestprikkel vermindert.
- Sta je tijdens het lesgeven rechtop? Houd de schouders en hoofd recht, plaats beide voeten stevig op de grond en op heupbreedte uit elkaar. Verdeel het lichaamsgewicht over beide benen. Neem je de zithouding aan, zit met een rechte rug (mijd de holle rug). Deze houding bevordert het stemgeluid.
- Tijdens het lesgeven de stem naar de leerlingen richten (niet over de hoofden), een natuurlijke toonhoogte aanhouden, voldoende articuleren waardoor je verstaanbaar spreekt.
- Tijdens de pauzes enige tijd reserveren voor je stem door ... te zwijgen.
- Stuur je tijdens het groepswork bij, spreek dan zachtjes. Mijd het fluisteren, want dat is best belastend voor de stem.

- Drink elke dag anderhalve liter niet-bruiseend water. Drink ook tijdens de les. Plaats een flesje binnen handbereik. Heb je de neiging om te kuchen, steken kriebels op in de keel? Je mijd het kuchen, het hoesten, het schrapen ... door een slokje water te drinken.
- Bevestig zowel thuis als in de klas als in de leraarskamer waterbakjes aan de verwarmingselementen, met als doel de lucht te bevochtigen.
- Negeer opstekende keelpijn niet. Keelpijn leidt automatisch naar stemproblemen.
- Mijd al te veel cola, koffie, thee (cafeïne heeft een vochtafdrijvend effect, waardoor de bevochtiging van het slijmvlies op de stembanden vermindert).
- Last van lawaai in de omgeving? Wegeniswerken aan de gang? Sluit de ramen en houd zoveel als mogelijk het lawaai buiten.
- Je bent praktijkleerkracht? Zoek middeltjes om in de werkplaats de stem niet te verheffen als je het woord neemt. Je geeft uitleg? Zet de machines af.
- Prefereer een bord met stiften boven het krijtbord. Krijt irriteert de stembanden.
- Al te veel rumoer tijdens bijvoorbeeld het groepswork? Klap in de handen of tik met een sleutel op de werktafel i.p.v. hardop 'stilte' te vragen. Controleer met regelmaat of je tijdens het spreken de ademhaling in je buik voelt. Spreken vanuit de buik belast de stembanden minder.

## Logopedie

Ook de logopedist(e) kan jou helpen als het bijvoorbeeld om correct stemgebruik gaat. Tijdens de stemtraining of een logopedische therapie leer je o.a. de stem 'opwarmen en afkoelen', een correcte spreekhouding aannemen en train je op de efficiënte buikademhaling. Je leert tevens hoe je de spieren ter hoogte van de keel kunt ontspannen, hoe je je stem voldoende draagkracht kunt geven, hoe je op een gepaste toonhoogte en voldoende luid kunt spreken zonder de stem al te veel te belasten.

## Preventief

- Trek aan de alarmbel ...
  - als je tijdens het spreken keelpijn hebt
  - als je meer dan een week hees bent
  - als je stem 'kraakt' en af en toe wegvalt
  - als het spreken als belastend aanvoelt
  - als je stem schor of ruw klinkt
  - als je stemt gespannen en/of stil klinkt
- Vermoed je stemproblemen? Ben je al tien of meer dagen hees? Consulteer de huisarts. Gaat het om een ernstig probleem, dan zul je naar de neus-, keel- en oorarts worden doorverwezen.
- Las tijdens de dag af en toe een stempauze in: een tweetal uren niet praten.
- Het is de specialist die nagaat of je al of niet een letsel hebt op de stembanden en welke behandeling je het best volgt: stemrust en/of medicatie en/of logopedie of een eventueel operatief ingrijpen.

# JIJ EN JE SCHOOL - HOE GA JE OM MET ONTGOOCHELING EN MET SUCCES?

Houd je er rekening mee dat je ook als leerkracht met regelmaat te maken krijgt met ontgoocheling, pech, frustraties? Precies als tijdens de opleiding moet je – noodgedwongen – af en toe opkomende woede enigszins onder controle houden. Niet altijd gemakkelijk als je bijvoorbeeld van nature uit vlug explodeert.

En hoe ga je om met succes? Loop je ermee te koop of kies je ervoor om die prettige ervaring voor jezelf te houden, omdat je vreest dat niet iedereen jouw geluk wil delen? Of omdat je denkt een collega te kwetsen?

## Getuigenissen

‘Nooit vergeet ik de reactie van de collega’s toen ik meende dat mijn eerste leservaringen positief uitvielen. Ik vertelde enthousiast dat ik het tof vond om voor de klas te staan, dat de leerlingen goed meewerkten, dat ik het getroffen had ... Enkelen trokken een bedenkelijk gezicht. Iemand schudde het hoofd en weer iemand anders murmelde: ‘Wacht maar, over enkele maanden zul je wel een minder fraai liedje zingen.’ Ik was er echt niet goed van.’

‘Toen ik de verantwoordelijke van de lessenroosters vroeg of het mogelijk was om me op vrijdag na de middag lesvrij te geven, schold zij mij net niet de huid vol. Ze gaf me eveneens mee dat ik als nieuwkomer de laatste ben om inspraak te krijgen op de samenstelling van het lessenrooster. Mijn eerste en helaas niet de laatste ontgoocheling. Ik knikte en zei – uit angst voor een barslecht lessenrooster – dat ik het begreep.’

‘Waarom ik niet in de smaak viel bij de collega’s weet ik nog altijd niet. Ik was dolblij toen ik mijn eerste lesopdracht kreeg en stond er niet bij stil dat het op die school – ik wou er na een schooljaar niet langer lesgeven – ‘bon ton’ is om vooraleer opgenomen te worden in de groep je je moet ‘bewijzen’. Vele keren heb ik ’s avonds op weg naar huis mijn tranen de vrije loop gelaten. Het volgende schooljaar kon ik – gelukkig maar – op een andere school terecht, waar ik op een sublieme manier werd verwelkomd en onmiddellijk in de groep werd opgenomen.’

‘Mijn zwakte is dat ik moeilijk kan relativiseren. Als in de klas om het even wat niet naar wens verloopt, neem ik dat persoonlijk. Als een leerling zich niet houdt aan de afspraken, denk ik dat hij of zij mij uitdaagt en blokkeer ik vanbinnen. Heb ik een slechte dag, dan ‘ontplof’ ik. Inmiddels weet ik dat het me niet beheersen een averechts effect heeft op het gedrag van de omgeving.’

‘Ik vind het al even moeilijk om te gaan met succeservaringen als met pijnlijke momenten. Alsmear meer ervaar ik dat het gemakkelijker is om bij de directie en de collega’s uit te pakken met problemen dan met fijne momenten. Ik begrijp dat niet.’

## Klankbord

Niemand kent jezelf beter dan jij. Vroeg je je al eens af wanneer en/of in welke omstandigheden je bijvoorbeeld de pedalen verliest en kwaad wordt? Een veel voorkomende reden is vast te stellen dat je onrechtvaardig wordt behandeld. Je ervaart bijvoorbeeld dat de directie zich toleranter opstelt tegenover een collega dan tegenover jou. Hij of zij komt te laat met een al of niet gegronde reden en tegen de middag spreekt niemand er nog over. Wat later overkomt het jou en er volgt een donderpreek.

Een collega vraagt educatief lesmateriaal en krijgt het. Jij klopt aan met het verzoek tot een aankoop en blijkbaar is het budget op. Van jou wordt verwacht dat je je elke vakantieperiode enkele dagen beschikbaar houdt voor een handvol klusjes, terwijl andere leerkrachten met rust worden gelaten.

Onrechtvaardig, denk je. Hoe je ermee omgaat? Je staat er niet langer bij stil? Je vraagt om uitleg? Je probeert je verhaal kwijt te kunnen bij een of meer collega's? Je praat er met niemand over, maar je voelt je ellendig? Je wordt kwaad? Het is belangrijk dat de innerlijke onrust niet escaleert, dat je een eventuele woedeaanval onder controle kunt houden zodat je geen bruggen opblaast, dat je je woede of het onrechtvaardigheidsgevoel weet te plaatsen.

Gevoelens ventileren, kun je niet 'zomaar'. Allereerst moet je jezelf voldoende kennen. Bovendien moet je aanvoelen bij wie, waar en wanneer het al of niet kan. Als nieuwe leerkracht vraagt het sowieso enige tijd om zich aan te passen aan de nieuwe werkomgeving, om de grenzen af te tasten en te weten te komen bij wie je al of niet terecht kunt om jouw verhaal te vertellen.

Omgaan met je gevoelens en ze ventileren vraagt een klankbord. De gevoelens die met je job te maken hebben, kunnen alle kanten uit. Gaat het om leuke ervaringen, dan kun je er maximum van genieten als je aanvoelt dat de omgeving het fijn vindt voor je. Je houdt er evenwel best rekening mee dat bijvoorbeeld jaloezie bij of frustraties van een of meer collega's de innerlijke vreugde een knauw kunnen geven.

Je boft als je op een school terechtkomt waar een of meer collega's klaarstaan met een vangnet en als je – het klinkt cliché, maar zo is het nu eenmaal – lief en leed kunt delen.



## Om over na te denken

Een en ander loopt fout? Het zit eventjes niet mee? Verplicht jezelf om niet al te veel en al te lang te focussen op wat er is gebeurd. Zoek kanalen (hobby, de natuur opzoeken, erover praten, relaxen, een sport beoefenen ...) om je zinnen te verzetten.

Houd jezelf in de gaten: hoe evolueert het ongenoegen, de woede, de ontgoocheling? Neemt die af? Of juist niet?

Ga na of je ertoe in staat bent om wie jou pijn deed te begrijpen. Spuwde hij of zij al of niet terecht gif? Onterecht? Kun je het onrecht en de ermee gepaard gaande pijn een plaats geven en met een nieuwe lei beginnen? Lukt het je om het probleem aan te kaarten? Om advies in te winnen? Om met de persoon die jou erop wees dat een en ander beter kan een gesprek aan te gaan?

Slaag je erin om de pijn, de woede, het onbehaaglijke gevoel – veelal gaat er een tijd over, niemand verwacht dat dit van seconde op seconde gebeurt – te laten plaatsmaken voor positieve gevoelens, dan kom je er sterker uit. Tegenslagen en/of ontgoochelingen kunnen je eveneens weerbaar(der) maken.

Ook al een pluspunt én een belangrijke pijler om met negatieve gevoelens weg te kunnen, is empathie: zich inleven in de belevingswereld, de gevoelens, de gedachtegang van de collega, de directie. Beschik je over een voldoende groot empathisch vermogen, dan kun je niet alleen rekening houden met het waarom, met de argumentatie, met de beweegreden van bijvoorbeeld kritiek en/of commentaar die jouw kant uitkomt, maar je leert meteen ook alsmaar beter situaties correct inschatten.

## Leerlingen

Niet alleen collega's en/of de directie kunnen jouw denken en zijn beïnvloeden. Ook de leerlingen zullen jou met regelmaat uit balans brengen. Hoe meer ervaring je opdoet, hoe beter je ertoe in staat bent om op wat er gebeurt gepast te reageren en in de juiste context te plaatsen.

Is er een stappenplan om bijvoorbeeld pestgedrag aan te pakken? Wordt het schoolreglement ernstig genomen? Hoe worden de leerlingen bijgestuurd? Hoe verloopt het contact met de ouders?

Hebben de leerlingen inspraak? Kunnen zij op school hun verhaal kwijt? Worden ze aangezet om te kiezen voor wat positief is?

Hoe gaat de directie om met de leerlingen en de ouders? Kan de leerkracht met een 'moeilijke' klas op begrip van de directie en de collega's rekenen? Hoe staat het korps tegenover moeilijke leerlingen? Wordt er gefocust op wat er verkeerd loopt? Is er aandacht voor de persoonlijkheid van elk van die niet gemakkelijke scholieren?

Is er interesse voor de buitenschoolse activiteiten (sport, cultuur, reizen ...) van de leerlingen?

Kan de directie of de verantwoordelijke leerkracht rekenen op medewerking van de collega's als om het even welke activiteit voor de leerlingen wordt georganiseerd? Hoe wordt er over de leerlingen gesproken tijdens de klassenraad? Is er ook aandacht voor het positieve van elke leerling? Hoe wordt er bijgestuurd? Is er interesse voor de leefwereld van de leerlingen?

Of je terecht komt op een al of niet 'goede, toffe, leuke' school, het blijft ontzettend moeilijk om dit vooraf in te schatten. Uit de getuigenissen blijkt alvast dat de sfeer belangrijk is. Ervaar je dat de directie en de collega's bereid zijn om jou als nieuwkomer met een warm hart op te nemen in de groep? Ze willen je helpen? Ervaar je dat zowel leerlingen als collega's gemoedelijk en vriendelijk met elkaar omgaan, dan bof je. Dan voel je je als nieuwe leerkracht gedragen en wachten er jou fantastische jaren in het onderwijs.

# JIJ EN JE LEERLINGEN - HOE ZET JE INTERNET EN NIEUWE MEDIA OP EEN CONSTRUCTIEVE MANIER IN IN DE LES?

Wellicht moet jij als jonge en/of beginnende leerkracht niet meer worden overtuigd van de vele mogelijkheden die internet en de nieuwe media bieden. Leerlingen en scholieren evenmin. Ze vinden bijzonder vlot de weg naar het web om informatie te sprokelen. Via o.a. Google en/of Wikipedia is de zoektocht naar info met bijvoorbeeld het oog op het samenstellen van een spreekbeurt of een presentatie niet langer een tijdrovende opdracht.

Helaas ... ook jij hebt wellicht al ervaren dat je via de zoekmachines met regelmaat foutieve info krijgt. De scholieren leren kritisch omgaan met webinfo is dan ook noodzakelijk.

## Getuigenissen

'Zeg ik het goed dat de mogelijkheden die het web biedt onuitputtelijk zijn? Via Wikipedia en Google is het mogelijk om met één muisklik tientallen weetjes van het scherm te halen die ik in de lessen als extraatjes kan presenteren. Nogal wat lessen eindig ik met het item 'Wist je dat ...'.

'Mijn collega's weten dat ik heel veel info haal van het web. Soms word ik erop gewezen dat niet alle gegevens correct zijn en dat sommige bronnen elkaar al eens tegenspreken. Ik ben me hiervan bewust. Maar ook in de lijvige en wel heel dure encyclopedieën van weleer stonden er onnauwkeurigheden, alsook foutieve info.'

'Af en toe vraagt een ouder me hoe je kunt weten of je info zoekt op een al of niet betrouwbare website. Ik kan er niet onmiddellijk een antwoord op geven en veronderstel dat precies zoals in de boeken, kranten en tijdschriften de bal af en toe wordt misgeslagen.'

'Als directeur van een lagere school stimuleer ik het gebruik van internet. We zien de noodzaak in om tijd te reserveren om de leerlingen een kritische houding mee te geven en oog te hebben voor de degelijkheid en de correctheid van de verstrekte info. We zijn er ook van overtuigd dat we best niet te lang wachten om aandacht te hebben voor verantwoord webgedrag.'

'Stel je voor: ooit adviseerden we de scholieren om – toen internet vaste voet kreeg – de geschreven bronnen te prefereren boven die van het internet.'

'Vergeten we niet te vlug dat sinds 2007 ook in het basisonderwijs voldoende aandacht moet gaan naar het – vakoverschrijdend – leergebied ICT?'



## Pluspunten

- Foutieve informatie op het internet kan bijzonder vlug worden gecorrigeerd. Vroeger kon het bijsturen pas bij een herdruk van het bronnen- of infoboek of de encyclopedie. Als die bijstellingen er al kwamen.
- Zoek je concrete info, dan ben je er hooguit enkele muisklikken van verwijderd. Het overzicht van de eventueel te raadplegen sites is veelal indrukwekkend.
- Zowel leerlingen van het lager onderwijs als scholieren van het voortgezet onderwijs vinden vliegenvlug de gezochte info. Ze hebben er niet de minste moeite mee.
- Elke les biedt mogelijkheden om de theorie aan de praktijk te koppelen en erop te wijzen wat jij al of niet als betrouwbare websites aanziet.
- Websites van organisaties met een officieel karakter, zoals bijvoorbeeld De Vlaamse Gemeenschap, het Rode Kruis, Amnesty International, Artsen zonder Grenzen ... zijn up to date en presenteren correcte info.
- Internet biedt kansen om de scholieren te leren kritisch omgaan met de verstrekte info door te vergelijken. Bijvoorbeeld door de verschilpunten op te zoeken in de webpagina's van Google en Wikipedia over een historische figuur.
- Eens de leerlingen het in de vingers hebben om een onderscheid te maken tussen

al of niet betrouwbare websites leg je de basis om thuis en later in het beroepsleven de objectiviteit het te laten halen van de subjectiviteit.

- Er doen zich nogal wat gelegenheden voor om de leerlingen tips te geven voor een veilig ICT-gebruik. Zo kun je hen tonen hoe jij als leerkracht op een verantwoorde en veilige manier het internet verkent en er gebruik van maakt.

## Concreet

- Stel de leerlingen voor om iedere keer na te gaan of de verstrekte info al of niet recent is. Stuit je via de verstrekte info op – soms gecamouflerde – reclame, dan is het veelal uitkijken geblazen.
- Het valt op bij Wikipedia en Google dat de webpagina's met regelmaat worden bijgestuurd. Worden de artikels door specialisten geschreven, dan verkleint de kans op eventuele fouten en/of vergissingen.
- Je kunt de leerlingen wijzen op de structuur van het geraadpleegde artikel. Een goed gestructureerd item wijst op degelijkheid en je mag aannemen dat onnauwkeurigheden – veelal toch – vlug worden weggewerkt.
- Hoe ouder de leerlingen, hoe kritischer en vlugger ze erin slagen om te kiezen voor degelijkheid.

- Dankzij o.a. het onderwijs (in de eindtermen krijgt het item 'kritisch denken' ruim aandacht) mag je stellen dat vanaf het tweede jaar voortgezet onderwijs de jongeren alsmat minder info 'zomaar' overnemen.
- Wijs je er de leerlingen op dat ook jij erop let dat je info sprokkelt op sites die als betrouwbaar worden aangezien?
- Een opdracht, huiswerk, groepswork, het samenstellen van infofiches, de voorbereiding van een voordracht of een presentatie ... zijn uitstekende gelegenheden om erop te wijzen dat officiële instanties betrouwbaar zijn.
- Benadruk je dat sites zonder adresgegevens en/of een verantwoordelijke best worden gemeden? Ook webpagina's die een hele tijd niet meer zijn aangepast, worden best niet geraadpleegd. Zijn eveneens te mijden: webpagina's die in een lokale spreektaal of een dialect worden gepresenteerd.
- Zijn de leerlingen er zich bewust van dat er met de vertalingen heel wat mis kan gaan? Zo is de oorspronkelijke Engelse versie in Wikipedia betrouwbaarder dan de in het Nederlands vertaalde webpagina's.

# JIJ EN DE OUDERS - WAT KUN JE DOEN OM DE GEZONDHEID VAN DE LEERLINGEN TE STIMULEREN EN ... MAG EEN ZIEKE LEERLING NAAR SCHOOL?

Alsmar meer is er aandacht voor de gezondheid. Ook op school. Terecht. Zowel naar lichaam als naar geest is gezondheid essentieel voor een kwaliteitsvol leven. De nieuwe generatie ouders heeft er aandacht voor.

De leerlingen warm maken voor een stevig ontbijt, de strijd aangaan tegen al te veel snoep en frisdranken, ijveren voor de dagelijkse portie groenten en fruit, elke dag de vereiste hoeveelheid water, voldoende calcium, overgewicht tegengaan, gezonde tussendoortjes, voldoende slaap ... Er is nog veel werk aan de winkel.

## Getuigenissen

‘De eerste week al van mijn loopbaan kreeg ik vragen van ouders waarop ik niet onmiddellijk een antwoord wist. ‘Juf, mag ik mijn kind met waterpokken naar school sturen?’, ‘Juf, mijn kind verjaart volgende week. Vind je het goed dat ik voor elke leerling een stuk taart meegeef? Ik weet dat het in sommige scholen niet mag.’

‘Op een pedagogische studiedag hadden we het over het belang van voldoende lichaamsbeweging, gezonde voeding, de gevaren van drugs op school ... Ik vond het een van de meest geslaagde studiedagen in mijn carrière. Ik constateer dat ik nogal wat kansen krijg om de leerlingen tips te geven voor een gezond leven.’

‘Met de school nemen we al enkele jaren deel aan acties zoals ‘Fruit op school’. Het verheugt me dat zulke acties de kinderen aanzetten om ook thuis – zo getuigen ouders – naar fruit te vragen.’

‘Al te weinig wordt ingegaan op het EU-programma Schoolfruit: de leerlingen krijgen twintig weken gratis groente en fruit aangeboden. De school waar minimaal twee keer per week fruit of groente wordt gegeten, krijgt het label Gruiten-school. Gruiten is een samentrekking van groenten en fruit.’

‘Na elke speeltijd nodig ik – met zachte dwang – de leerlingen van mijn klas uit om een bekertje water te drinken. Tot vorig jaar bracht ik flessenwater mee van thuis. Leidingwater is evenwel ook gezond en interessanter voor mijn portemonnee.’

‘N.a.v. mijn verjaardag nodigde ik de leerlingen uit om in sportoutfit naar school te komen. Ik presenteerde hen een ‘buitenspelnamiddag’ met als tussendoortje enkele gezonde hapjes. De reacties van zowel de leerlingen als de ouders waren bijzonder positief.’

‘Al enkele keren was er een leerling wegens ziekte langdurig afwezig. Samen met klasgenoten van de zieke leerling stelden we telkens alles in het werk om contacten te leggen en te houden. De dankbaarheid was iedere keer groot. Niet alleen van de leerling, maar ook van de ouders en de grootouders.’

## Acties

Wie weet, kun jij een lans breken om via een actie de leerlingen voor meer fruit en/of groenten te doen kiezen. Met regelmaat krijgen scholen de kans om deel te nemen aan een actie die door de overheid of door een ministerie wordt ondersteund.

Dergelijke acties sluiten bovendien heel goed aan bij lessenspakketten die op de gezondheid, de voeding en de lichaamsbeweging focussen.

Pluspunt is dat kieskeurige leerlingen uiteindelijk toch de stap zetten om groente en/of fruit te eten als er een klassikaal project loopt. Wie weet, word jij de draaischijf om voor de hele school de leerlingen aan te zetten om gezonder te eten en te leven. Reken maar dat de meeste ouders dergelijke initiatieven een warm hart toedragen.

## Verjaardagen

Vooraf kleuters en leerlingen van de lagere school houden eraan om met de verjaardag of n.a.v. een speciale gebeurtenis (gezinsuitbreiding, nieuw op school, een bijzondere (sport)prestatie ...) klasgenoten een extraatje te presenteren.

Wellicht is er een item in het schoolreglement dat meegeeft wat al of niet kan? Hoe dan ook als ook jij de leerlingen al eens verrast (verjaardag, als nieuwe leerkracht, gezinsuitbreiding, huwelijk of samenlevingscontract ...) dan kun je jouw voorbeeldfunctie extra glans geven. Meteen een unieke gelegenheid om te babbelen over jouw keuze om een rondje te geven én toe te lichten dat je kiest voor bijvoorbeeld gebak met een laag suikergehalte en weinig of geen kunstmatige kleur- en smaakstoffen. Of ... je bereidt samen met de leerlingen het extraatje: een fruitspies, fruit-sla, groentehapjes ...

Vanzelfsprekend is het aangewezen om de ouders op de hoogte te brengen van wat het schoolreglement hieromtrent adviseert.



## Lichaamsbeweging

Al of niet sportief aangelegd, kom je te voet of met de fiets naar school, dan zet je meteen de leerlingen ertoe aan om jouw voorbeeld te volgen. Vraag je met regelmaat naar de eventuele sportprestaties van de leerlingen, dan kan dit voor de klasgenoten een stimulans zijn om op hun beurt de sportschoenen aan te trekken. Vanzelfsprekend weten ouders met sportieve kinderen in huis jouw interesse voor de prestaties te waarderen.

## Drinken

Al vele jaren hamert de gezondheidssector op het belang van de dagelijkse noodzakelijke hoeveelheid vochtinname. Het percentage volwassenen en kinderen dat elke dag anderhalve liter water drinkt, blijft evenwel nog altijd aan de lage kant.

Alweer kun jij een aanzet geven om het tij te doen keren. Zien de leerlingen jou met regelmaat een glas water drinken en/of je geeft hen eveneens de kans om een bekertje water te nemen van het kraantje, dan benadruk je alvast het belang ervan. Komt er commentaar, dan is dit een unieke kans om het (nog maar eens) te hebben over de noodzaak om elke dag voldoende te drinken.



## Al of niet naar school?

Kleuterjufs blijven twijfelen: mag een kind met een typische kinderziekte zoals mazelen, waterpokken of de bof al of niet naar school? Soms argumenteren ouders met: 'Mijn kind voelt zich helemaal niet ziek ...' of 'Is het dan zo erg als mijn kind klasgenoten besmet met een kinderziekte zoals waterpokken?' Hoe je op dergelijke al of niet terechte opmerkingen reageert?

Huisartsen geven het advies om een kind dat zich niet ziek voelt toch de lessen te laten volgen. Ook al gaat het om een besmettelijke ziekte? De meeste typische kinderziektes, zoals rode hond, kinkhoest, waterpokken ... woekeren immers al in het lichaam vooraleer de symptomen opduiken en de diagnose wordt gesteld. Het kind thuishouden, heeft dan weinig zin.

Rode hond? De leerling kan naar school, maar is de juf zwanger, is ze niet ingeënt, had ze als kind de ziekte niet, dan is er een probleem. Hetzelfde geldt voor de bof: een zwangere vrouw die de bof nog niet had en niet is ingeënt, loopt een risico. Het is dan ook belangrijk dat de zwangere juf de directie, de collega's, de ouders ... op de hoogte brengt van een zwangerschap. Heeft het kind roodvonk? Na de behandeling kan het in principe de lessen volgen.

## Hoofdluis

Geen enkele school ontsnapt eraan: vroeg of laat duikt er een luizenplaag op. Elk jaar krijgt 10 tot 15 procent van de kinderen tussen vier en elf à twaalf jaar last van hoofdluis. Nog altijd zijn er misverstanden. Druk de ouders en de leerlingen op het hart dat het hebben van luizen niet wil zeggen dat er te weinig aandacht is voor hygiëne.

Het meest efficiënte wapen is en blijft de luizenkam. Omwille van de resistenten is een luizenshampoo geen garantie om de kriebelbeestjes een halt toe te roepen. Evenmin helpen haarlak en/of een speciale gel.

Omdat luizen zich vooral verspreiden van hoofd tot hoofd, is het kammen de beste remedie. Adviseer de ouders om met regelmaat de gezinsleden te controleren op hoofdluis. Een eenvoudig middel is de haren kammen boven een vel wit papier.

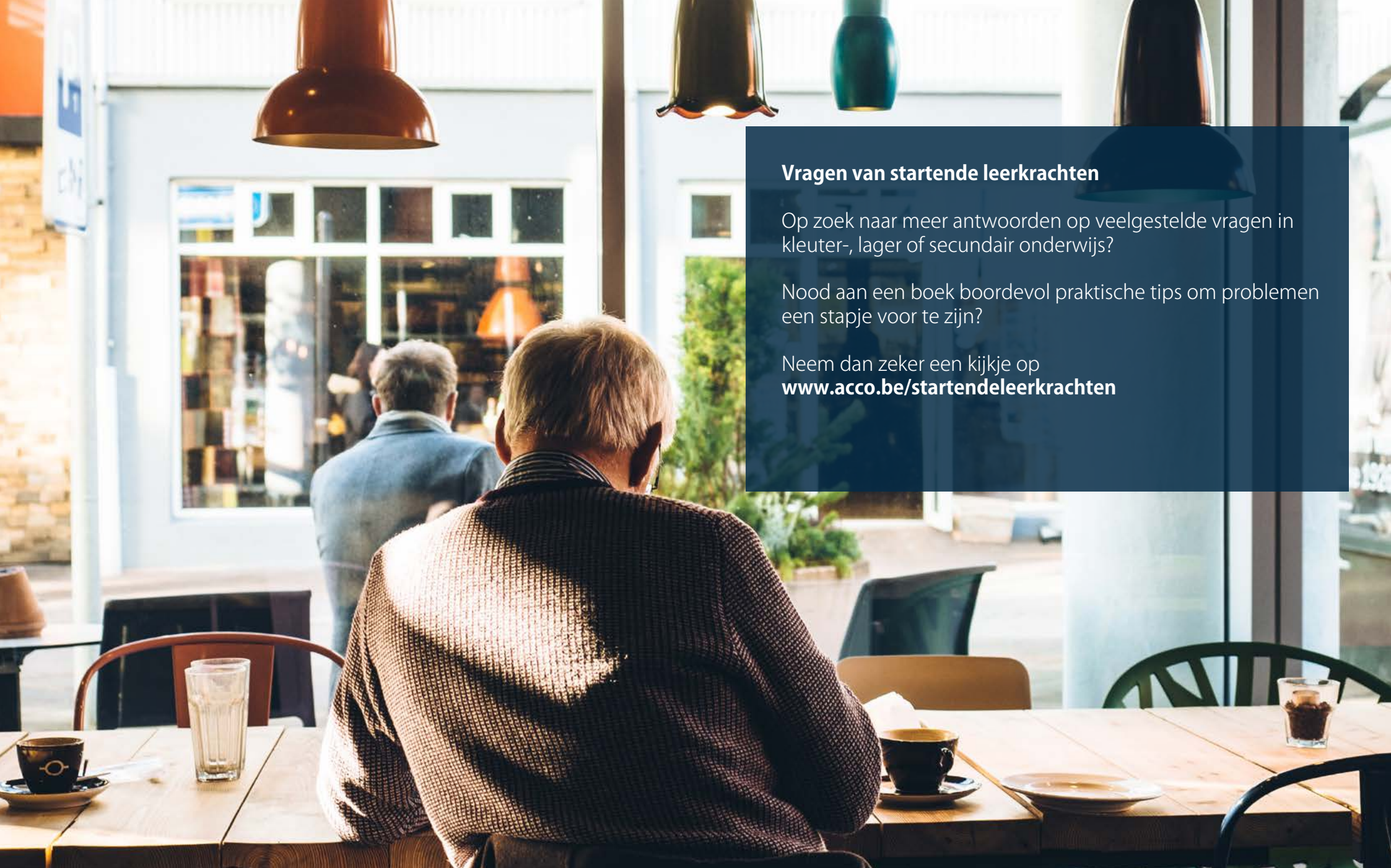
Alsmar meer scholen organiseren een, twee of drie keer per jaar een 'luizendag'. Een 'luizenbrief' voor de ouders kan heel wat verduidelijken.

## Langdurige afwezigheid

Met regelmaat krijg je te maken met een leerling die een tijd afwezig blijft. Een ziekenhuisopname, een revalidatie na een ongeval, een levensbedreigende ziekte ... De afwezige leerling en de ouders appreciëren het enorm als je - wellicht in samenspraak met de directie, het CLB, de zorgleerkracht – contact hebt met het thuisfront. Vandaag de dag zijn er hieromtrent tal van mogelijkheden, zoals bijvoorbeeld het sociale netwerk. Ook een bezoek van de leerkracht en/of de klasgenoten wordt bijzonder gewaardeerd.

Wie weet, is er een mogelijkheid om via een webcam of een skype-verbinding of speciale ICT-apparatuur vanuit het ziekbed zoveel mogelijk contact te houden met de afwezige leerling.





### Vragen van startende leerkrachten

Op zoek naar meer antwoorden op veelgestelde vragen in kleuter-, lager of secundair onderwijs?

Nood aan een boek boordevol praktische tips om problemen een stapje voor te zijn?

Neem dan zeker een kijkje op  
**[www.acco.be/startendeleerkrachten](http://www.acco.be/startendeleerkrachten)**

# Vragen van Startende Leerkrachten

Hoe word je een gepassioneerde leerkracht? Waar kun je tijdens je eerste lesdagen best alert voor zijn? Hoe pak je leerproblemen bij leerlingen aan? Hoe kun je van je ervaren collega's iets opsteken? Waar let je op tijdens het oudercontact? Hoe ga je om met kritiek van ouders?

Als leerkracht in opleiding, stagiair of beginnende leerkracht komt er enorm veel op je af. Geen wonder dat je dan met heel wat vragen zit, over jezelf als leerkracht, over je omgang met de leerlingen, de collega's en de directie en over de school waar je terechtkomt. Met dit boek zit je alvast goed! Je krijgt een antwoord op de meest gestelde vragen van leerkrachten die voor het eerst voor de klas staan, of die nog maar kort lesgeven.

De antwoorden op die vragen zijn gebaseerd op vele getuigenissen van kleuteronderwijzers, leerkrachten in lager en secundair onderwijs, directies en ouders. Vragen van startende leerkrachten zit boordevol praktische tips om problemen een stapje voor te zijn.







## Contact

Marie Vanhoutte - uitgever didactiek ad interim-  
[marie.vanhoutte@acco.be](mailto:marie.vanhoutte@acco.be)

Uitgeverij Acco -  
[uitgeverij@acco.be](mailto:uitgeverij@acco.be)

[www.acco.be](http://www.acco.be) / [www.uitgeverijacco.nl](http://www.uitgeverijacco.nl)

Blijde Inkomststraat 22  
3000 Leuven  
België

Westvlietweg 67 F  
2495 AA Den Haag  
Nederland

Foto's met dank aan Markus Spiske, Breather, Sebastian Boguszewicz, Chelsea Francis, Morgan Sessions