

# GROEI

APRIL 2018

PEDAGOGISCHE WETENSCHAPPEN, ONDERWIJSWETENSCHAPPEN EN UNIVERSITAIRE PABO



# COLOFON INHOUD

©2018 GROEI


**Hoofdredactie**  
Judith Pietersma

**Redactie**  
Casper Lemmens, Isabella Matroos,  
Judith Pietersma, Fleur Knopper, Roos  
Uittenbogaard

**Coördinator**  
Sabine Nijbroek

**Vormgeving**  
Lisanne Roomer, Yentl Kaal,  
Lotte Hensen

**Fotografie**  
Yentl Kaal & Lisanne Roomer

**Cover**  
Model: Puks Floor  
 Foto's van Mariëlle

**Drukker**  
Flevodruk Harlingen



Voor vragen en informatie mail naar:  
groei@comenius-uva.nl

Redactioneel 2

Opmerkelijk 3

Common Room Talk 4

Interview Internationale Studenten 5

Hoe overleef ik Koningsdag? 7

Dagboek 9

Recept 11

Pesten 13

Evenementen 14



# Strong independent (wo)man

Ben je weleens zo laf gedumt dat je niet eens verdrietig was, alleen maar boos? Dat je weet dat dat verdriet nog wel gaat komen, maar dat je zo flabbergasted bent dat je niets kunt voelen? Ja, ik denk dat we dat allemaal in ons leven wel een keer meemaken. Relaties zijn niet altijd makkelijk. Er komt zoveel drama bij kijken: jullie krijgen ruzie, je wederhelft gaat vreemd, hij of zij blijkt toch niet zo leuk als je dacht... Wat moet je dan? Tja, toch maar gewoon verdergaan met je leven! Want vroeg of laat kom je er echt wel weer bovenop.

Het hebben van een relatie heeft natuurlijk ook zijn goede kanten, dat moet benadrukt worden. Waarom zouden we anders massaal verslaafd zijn aan datingsites en is de liefde het nummer één gespreksonderwerp? 'En, hoe is het in de liefde?' hoor je dikwijls wanneer mensen elkaar een tijdje niet hebben gesproken. Standaard. Dat is mens-eigen, denk ik. Een relatie hebben is natuurlijk heel fijn. Je hebt altijd iemand om je ei bij kwijt te kunnen, iemand die altijd voor je klaarstaat. En waar je misschien wel de rest van je leven mee door gaat brengen. Ikzelf ben inmiddels op een leeftijd gekomen dat ik zelfs daarover nadenk. Iemand zei een keer tegen mij: 'Er zijn twee opties. Of je blijft de rest van je leven bij iemand, of jullie gaan uit elkaar. Er is geen tussenweg'. Best confronterend, moet ik zeggen. Denk daar maar eens over na.

Pfoe, iemand heeft het moeilijk hier, heb je het door? For the record: ik vind de liefde geweldig, hoor. Als je iemand hebt gevonden met wie je echt samen wil zijn, is dat fantastisch. Maar misschien moeten we niet zo zwaar trekken aan dat liefdesgedoe. Soms zit het mee, soms zit het tegen. That's life. Laat je geluk niet afhangen van een relatie! Dat is een les die ik inmiddels heb geleerd en die ik graag aan jou wil doorgeven. Jij bent geweldig, en het belangrijkste is dat je je eigen leven lijdt en daar blij mee bent. Vergeet vooral niet: jij bent hier de strong independent woman (of man). Doe wat je leuk vindt, ga niet op zoek en ik weet zeker dat de ware vanzelf op je pad verschijnt!

Liefs,

Judith



# Opmerkelijk nieuws

Door: Judith Pietersma



### WAAROM VINDEN SOMMIGE MENSEN KORIANDER WEL LEKKER?

Beetje een sturende titel, ik weet het. Maar hoe kan het dat mensen smaken als koriander zo verschillend ervaren? En niet alleen met koriander, denk ook aan kaas, wijn of koffie. Sommigen vinden het geweldig, anderen vinden het vreselijk. Onderzoek wijst uit dat het hebben van een bepaalde smaak verschillende oorzaken kan hebben. Zo kun je iets niet lekker vinden doordat je er een negatieve herinnering aan hebt, bijvoorbeeld als je ergens misselijk van bent geworden. Ook proeven we vaak met onze ogen, zoals het gezegde luidt. Een groen gekleurde tomaat zal, ook al is hij hetzelfde, als minder lekker worden ervaren dan een rode. Tot slot bepalen onze ouders erg onze smaak. Wat ouders lekker en niet lekker vinden heeft veel invloed op het kind. Dus als je ouders koriander vies vinden, is de kans groter dat jij het als kind ook vies vindt!



### I OP DE 5 NEDERLANDERS HEEFT SLAAPPROBLEMEN

Maar liefst 20% van de Nederlanders boven de 12 jaar had in 2017 last van slaapproblemen, zo blijkt uit de Gezondheidsenquête van het CBS. Bijna de helft hiervan gaf ook aan minder goed te kunnen functioneren door het slaapgebrek. Wanneer je te weinig slaapt kun je last krijgen van concentratiegebrek of vergeetachtigheid. Hoe ouder de persoon, hoe meer hij of zij slaapproblemen had. Ook hebben vrouwen vaker een slechte nachtrust dan mannen. Tot slot hebben ook mensen met een lager inkomen vaak meer slaapproblemen dan mensen met een hoger inkomen. Veel factoren dus die meespelen bij het hebben van een goede of minder goede nachtrust.



### MENSELIJKE EICEL GROEIT VOOR HET EERST BUITEN HET LICHAAM

Wetenschappers uit Groot-Brittannië en de Verenigde Staten hebben voor het eerst een eicel helemaal buiten het lichaam laten groeien. Tot nu toe was dit alleen nog gelukt bij eicellen van muizen, maar nu dus ook bij een menselijke eicel. Volgens de wetenschappers is dit een grote doorbraak voor onderzoek naar medicijnen en vruchtbaarheid. Wanneer er aangetoond kan worden dat de eitjes zich normaal ontwikkelen tot embryo's, kan deze methode onvruchtbare vrouwen helpen. Vrouwen die geen normale ovulatie hebben en dus niet in aanmerking komen voor ivf hebben hiermee alsnog een kans om zwanger te raken. Ook vrouwen die hun eierstokken kwijt zijn door kanker kunnen op deze manier nog bevrucht worden, al kan dat wel risicovol zijn.



### LUCHTVERVUILING SCHADELIJK VOOR BREIN ONGEBOREN KIND

Onderzoekers van het Erasmus MC hebben samen met een internationaal team onderzoek gedaan naar de invloed van luchtvervuiling op de ontwikkeling van een ongeboren kind. 783 kinderen deden mee aan het onderzoek, waarbij hersenscans werden gemaakt. Ook werd gemeten aan hoeveel luchtvervuiling de moeder tijdens de zwangerschap was blootgesteld. Uit de resultaten bleek dat meer vervuiling had geleid tot een dunnere hersenschors bij de kinderen, en daarmee een verminderde remmende controle. Vervuilde lucht is gevaarlijk voor ongeboren kinderen, omdat hun hersenen nog onontwikkeld zijn en daardoor kwetsbaarder voor giftige stoffen. Toch is er geen reden voor paniek, zeggen de onderzoekers. De kinderhersenen zijn flexibel genoeg om zich te kunnen aanpassen na een kleine beschadiging. Roken tijdens de zwangerschap is vele malen erger.

Bron: nu.nl



# Common Room Talk

Door: Fleur Knopper

Guess who's back! Ja ja, alweer voor de derde keer: Common Room Talk. Deze editie stappen we van de moeilijke en soms confronterende vragen af en gaan we eens hard nadenken over dilemma's. De resultaten van de, door jullie weloverwogen gemaakte, keuzes staan aan de zijkant van elk dilemma. En niet geheel onbelangrijk... Het laatste gekozen dilemma moesten jullie van mij echt uitvoeren. Eén ding is zeker: ik heb genoten.

40% — Eén jaar geen mondverzorging *OF* Eén jaar dezelfde onderbroek aan — 60%

100% — De basisschool overdoen *OF* Voortaan tegen iedereen in babytaal praten — 0%

*Oké, bij deze vraag hoorde ik een paar hersenen serieus kraken. Hij is ook wel meteen heel moeilijk hè? Oh en nee, de onderbroek mag je niet wassen...*

*Deze was dan wel weer heel makkelijk, die goeie ouwe tijd.*

10% — In het openbaar vervoer altijd bij een vreemde op schoot zitten *OF* Bij elke rij voor de kassa een polonaise beginnen — 90%

60% — Je smeert je wangen elke ochtend in met appelstroop *OF* Je matras is een gigantisch stuk brie — 40%

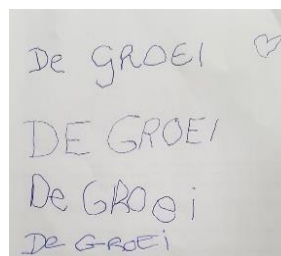
*'Stel er zit maar één persoon in de bus. Dan ga je toch niet even leuk op z'n schoot zitten?' Goed punt!*

*Enkel bij het denken aan brie, smeer ik al appelstroop op m'n wangen... Jakkie.*

35% — Elke ochtend een halve liter lauw bier drinken *OF* Elke ochtend bootcampen tussen 6 en 8 — 65%

'De GROEI' op een blaadje schrijven met je niet-schrijfhand *OF* Een mooie pose in de Common Room aannemen, met de tweede editie van de GROEI

*Guys, seriously? Ik zou voor het bier gaan.*



# Studeren in het buitenland, bestemming: Amsterdam!

Door: Casper Lemmens

**Op de UvA horen we vaak studenten om ons heen een andere taalspreken: Engels, Chinees, Koreaans, Duits... Toch heb ik het gevoel dat we, ondanks de mogelijkheid mensen van over de hele wereld te leren kennen, eigenlijk weinig contact hebben met mensen uit andere culturen. Tijd om dat eens te veranderen. Ik heb voor de GROEI drie internationale studenten geïnterviewd die graag wilden vertellen hoe zij Amsterdam en het studeren hier ervaren: Dana uit de Canadese hoofdstad Ottawa, Yifan uit de Chinese miljoenenstad Jiaying en Jiawen uit de voormalig Chinese hoofdstad Xi'an.**

### WAT WAS JULLIE REDEN OM IN AMSTERDAM TE GAAN STUDEREN?

Jiawen: "Ik wilde na de middelbare school altijd al naar het buitenland. Europese universiteiten zijn van een hoger niveau dan Chinese universiteiten, dus om jezelf te onderscheiden kun je beter in Europa studeren dan in China. In China wonen enorm veel mensen, dus is er veel competitie. Mijn beste vriendin stelde toen Amsterdam voor. Ik dacht zelf aan de Verenigde Staten, maar Amsterdam was veel goedkoper. Mensen spreken hier Engels en het is een internationale stad. Helaas is mijn vriendin uiteindelijk niet mee gegaan, want die heeft de Engelse taaltest niet op tijd gehaald..." Yifan: "Ik wilde graag naar Europa, vanwege zijn lange geschiedenis, net zoals China die heeft. Amsterdam is een internationale stad, dus ontmoet je veel mensen uit verschillende landen. Daarbij is Amsterdam een vrije stad, wat me nieuwsgierig maakte. En nóg een pluspunt: de UvA stond ook nog eens bekend om zijn goede reputatie." Dana: "Ik heb familie in Amsterdam wonen, maar had ze nog nooit ontmoet. Ik wilde graag naar Europa om te reizen: Boedapest, Wenen, Praag en ga zo maar door. Ik hou verder van buiten zijn, het weer in Nederland had ik me dan ook iets rooskleuriger voorgesteld."

### HOE IS STUDEREN IN JULLIE THUISLAND VERGELEKEN MET STUDEREN IN AMSTERDAM?

Jiawen: "Wij woonden met z'n vieren op een kamer, best wel vol. Daarbij ging ik in China elk weekend naar m'n ouders toe, en dat is nu natuurlijk niet het geval." Yifan: "Ik stond om 7 uur op om te sporten, en had daarna elke dag les van 8 tot 6. De professoren vertelden erg gedetailleerd dus hoefde je je thuis niet voor te bereiden. Ze stoppen in 50 minuten zoveel mogelijk informatie. Ik woonde op de campus en alles was makkelijk te bereiken, ik hoefde niet ergens heen te fietsen zoals nu. Verder lopen de prijzen om te studeren heel erg uiteen in China. Als je een topstudent bent steunt de overheid je en betaal je maar zo'n 400 euro per jaar, als dat niet het geval is zit je eerder tegen de 4000 euro aan. Een ander verschil is dat de UvA geen beveiliging heeft. Ik vind dat wel fijn, iedereen kan de school bezoeken en nieuwsgierige mensen kunnen de bibliotheek in en kennis vergaren." "Maar aan de andere kant is op de universiteit in mijn stad

alles 's avonds open, zodat mensen kunnen sporten in de universiteitstuin", vult Jiawen aan. Dana: "In Canada woonde ik op de campus. In de avond zijn er daar mensen die op je letten en ook in de gaten houden dat je na een bepaalde tijd geen lawaai maakt. Het is voor velen de eerste keer dat je uit huis gaat, en als er iets gebeurt zullen ouders de school verantwoordelijk houden. We hebben zelfs bij de ingang van de appartementen beveiliging. In Uilenstede, waar ik nu woon, sliepen er twee weken lang twee zwervers bij de ingang van de flat. Duwo wilde er niks tegen wilde doen aangezien het na hun werktijd was. Zoiets vond ik best raar en zou in Canada nooit gebeuren. Je zou aangeklaagd worden! Verder zijn professoren daar veel minder met je bezig en kennen ze je niet bij naam, tenzij je daar heel erg je best voor doet. Studeren is er een stuk anoniemer. Zolang je betaalt vinden ze het prima: het is je eigen verantwoordelijkheid. Zelf vind ik dat wel fijn. In Nederland is er aanwezigheidsplicht bij werkgroepen, en je krijgt er niet eens punten voor. In Canada heb je alleen maar werkgroepen als je een taal of iets dergelijks leert. Ik studeer zelf veel beter thuis. Hier heb je ook tentamens die voor 100% je eindcijfer bepalen, dat heb je in daar zeker niet. 40% is het hoogste dat ik ken."

### WAT VIEL JULLIE HET EERSTE OP IN NEDERLAND?

Dana: "Niet iedereen spreekt Engels. Het is niet zoals in Canada waar je Engels én Frans kan praten. Ook de (verkeers-)borden zijn hier dus niet in beide talen. Toen ik aankwam in de stad had ik zoiets van: waar zijn de Engelse borden? Verder valt het me op dat tijdens de les mensen toch sterk de voorkeur hebben om met elkaar Nederlands te praten. Als er twintig Nederlanders in de klas zitten, zitten ze toch liever naast elkaar. Ze vinden het niet fijn om iets te doen dat niet in hun routine zit. Mensen beantwoorden me wel als ik een vraag stel, maar ze willen niet na school iets met me drinken." Jiawen vertelt: "Het weer. Het kan hier heel hevig regenen en tegelijkertijd ook nog eens waaien." "De cultuur is ook heel anders hier, jullie zijn erg vrij met jullie doen en laten. Een hasj-museum, de Wallen en toch is hier weinig criminaliteit", aldus Yifan.



## WAT VINDEN JULLIE VAN NEDERLANDERS?

Dana: "Nederlandse studenten zijn recht voor z'n raap en redelijk bot. Ik vind dat wel fijn, het past bij mijn eigen persoonlijkheid. Voor mijn gevoel zijn mensen in veel Westerse landen een beetje nep en materialistisch. Ze doen zich beter voor dan ze zijn, en praten dan later achter je rug om. Mensen hier zijn duidelijk: ik vind je leuk of ik vind je niks. Zo zie ik het graag." Yifan vult aan: "Nederlanders zijn goed in financiën en kunnen goed zakendoen. Ze zijn vriendelijk en zeggen waar het op staat, maar zijn tegelijkertijd ook beleefd." "Ook zijn ze lang en kunnen ze allemaal fietsen", voegt Jiawen lachend toe. Alle drie geven ze wel aan dat ze niet vaak met Nederlanders omgaan. Dana: "Ik woon op Uilenstede in een flat met alleen maar andere internationale studenten, ik zou het ook wel leuk vinden om op een plek te wonen waar ik meer Nederlanders ontmoet." "Amsterdam is een internationale stad", aldus Yifan, "met mensen van over de hele wereld, dus ga ik daar vooral mee om."

## WAT IS JULLIE FAVORIETE NEDERLANDSE WOORD?

Jiawen: "Mooie."  
Yifan: "Korting."  
Dana: "Proost, geleerd bij de Heineken Experience."

## WAT IS HET VREEMDSTE DAT JULLIE IS OVERKOMEN IN NEDERLAND, OF WAT JULLIE HIER HEBBEN GEZIEN?

Jiawen: "Hmm, ik was eigenlijk het meest verbaasd over het feit dat jongeren hier hun tas aan een vlaggenstok hangen als ze geslaagd zijn, maar dat is voor jou natuurlijk doodnormaal." Yifan vertelt een wat vreemder verhaal: "In de metro werd ik een keer op eens door iemand gefilmd. Als ik daar nu aan terugdenk had ik wel willen vragen waarom dat eigenlijk

gebeurde." Voor Dana gaan we ook terug naar het Nederlandse OV: "Ik zat in de tram, en een vrouw maakte er een enorm probleem van dat de tas van een ander te veel op haar kant stond. Ze had er een verhitte ruzie over. Die had vast een slechte dag."

## EN WAT IS HET COOLSTE DAT JULLIE HIER HEBBEN MEEGEMAAKT?

Dana: "Ik zat op het voorrekje van een fiets, en het was zo eng, ik dacht dat ik doodging." Jiawen geniet ook vooral van het fietsen hier: "Verschillende routes door Amsterdam fietsen en dan gewoon nieuwe plekken ontdekken." Yifan zegt dat ze het fietsen na een paar keer heeft opgegeven. Ze heeft gehoord dat het slecht voor je knieën is. Daarbij vindt ze het een beetje gevaarlijk. Dat haar fiets is gestolen speelt ook wel mee.

## ZOUDEN JULLIE ME EEN (SPREEK)WOORD OF ZIN UIT JULLIE TAAL KUNNEN LEREN?

Dana: "The 6ix", een verwijzing naar de stad Toronto.  
Jiawen: "Wo de ming zi shi Casper": mijn naam is Casper.  
Yifan: "Zhi zu chang le": wees tevreden met wat je hebt.

## AANGEZIEN DIT BLAD GERICHT IS OP STUDENTEN DIE ZICH BEZIGHouden MET DE ONTWIKKELING VAN KINDEREN, HEB IK ALS AFSLUITING EEN NEDERLANDS KINDERLIEDJE VOOR JULLIE. WAAR GAAT DIT LIED [IK ZAG TWEE BEREN BROODJES SMEREN] VOLGENS JULLIE OVER?

Yifan: "Het gaat over het doen van het huishouden: wassen en koken met de hele familie." Niet slecht!  
Jiawen: "Ze willen niet opgroeien, en maken een planning wat ze nog willen doen in de week."  
Dana: "No clue."



### DANA PARADIS

Leeftijd: 21 (geviert bij Chupitos)

Studeert: criminologie, woont nu vanaf februari in Amsterdam en blijft hier voor één semester

Favoriete eten: Kip en chocola (niet tegelijkertijd)



### YIFAN ZANG

Leeftijd: 20 (aan het begin van het interview nog 21, maar toen kwamen we erachter dat in China leeftijd anders wordt geteld)

Studeert: finance & organization en woont nu twee jaar in Nederland

Favoriete eten: chocola



### JIAWEN LIANG

Leeftijd: 22

Studeert: finance & organization, woont nu bijna drie jaar in Nederland en volgt hier haar bachelor

Favoriete eten: pasta





# ALLES WAT JE NODIG HEBT VOOR EEN ONVERGETELIJKE KONINGS DAG

*Door: Roos Uittenbogaard*

Op 27 april is het weer zo ver. De schminkdozen worden uit de kast gehaald, de grond wordt bedekt met grote kruizen (je kan maar niet vroeg genoeg een plek voor je kleedje confisqueren) en iedereen wurmt zich in oranje T-shirts, die het sexappeal van de meesten burgers niet goed doen. Ondanks dat de kleur oranje bij bijna iedereen eerder kwaad dan goed doet en de meeste zo hun bedenkingen hebben bij het koningshuis, wordt dit allemaal opzijgezet voor een onvergetelijke dag koekhappen, dansen op (veel te dure) festivals en het verkopen van de afgedragen schoenen van je tante. Nou zijn er natuurlijk ook mensen die, anders dan ik, niet zo enthousiast zijn over koningsdag. Voor al die mensen heb ik hier alles wat je moet weten over koningsdag en hoe je hier toch een dag (en nacht) van maakt om nooit te vergeten!



## 10 FEITJES

---

Laten we beginnen met wat leuke feitjes.

1. De verkoop van tompoezen neemt tijdens koningsdag met maar liefst 600% toe.
2. De koninklijke feesten werden voor het eerst gehouden op 31 augustus 1885. De feestdag heette toen Prinsessedag
3. Tussen de 600.000 en een miljoen mensen komen naar Amsterdam voor koningsdag
4. Het koningshuis kost zo'n 39 miljoen euro per jaar
5. De gemiddelde straatverkoper verdient zo'n 90 euro op koningsda
6. Prinses Maxima werd in 2012 vanwege haar bondjas verkozen tot 'dom bontje'
7. Er zijn meer dan 40.000 oranje auto's in Nederland
8. Willem Alexander is de eerste Nederlandse mannelijke vorst in 123 jaar
9. Oranje jurkjes zijn de populairste oranje-artikelen tijdens koningsdag
10. Het koninklijk huis heeft sinds 2010 een eigen twitteraccount

## DE LEUKSTE PLEKJES

---

1. NDSM Vrijhaven  
Voor alle studenten die niet kunnen kiezen en bij het afrekenen van een pakje kauwgom, de caissière moeten uitleggen dat ze even geld moeten overboeken vanaf hun spaarrekening. Dit evenement aan de oude werf van Amsterdam heeft een programma vol muziek, karaoke, vrijmarkt, eten en drinken en is helemaal gratis.
2. Struinen door Amsterdamse straatjes  
Hou jij van ouderwets koekhappen? Geld inzetten op spelletjes die zo zijn ontworpen dat je nooit wint? Of wil je een hele nieuwe kledingkast voor een paar euro? Dat kan allemaal op de vrijmarkt! Mijn persoonlijke favorieten spots zijn Amsterdam Oud-West (Haarlemmerbuurt) en Amsterdam-Zuid (Rivierenbuurt).
3. Oranjebloesem  
Wil je toch graag een festival pakken tijdens koningsdag? Dan is Oranjebloesem een aanrader. Hoewel je na afloop van het kopen van het kaartje, een hele tijd niet meer op je rekening zult durven kijken, is dit festival op het strand van Blijburg geschikt voor iedereen die zich even wilt onttrekken uit alle drukte van het centrum en wilt uitwaaien onder het genot van muziek en drankjes.
4. Aprilfeesten  
Iets wat bij alle Amsterdammers bekend is, zijn de aprilfeesten! Vanaf een week voor koningsdag vind je op de Nieuwmarkt in Amsterdam live-muziek, eten, drinken en zweefmolens.
5. Hannekes boom  
Voor een relaxte koningsdag aan het water met muziek van Iggy Pop, Esa en Beesmunt soundsystem ben je bij Hannekes boom aan het juiste adres! De toegang is ook nog eens helemaal gratis.

## ANTI-KATER TIPS

---

Als je nou na het lezen van deze tips hebt besloten om je aan koningsnacht én koningsdag te wagen, hier nog wat laatste tips om de schade de volgende ochtend te beperken.

1. Eet(lepel) suiker voor je gaat slapen.  
Als je voor het slapen een eetlepel suiker eet, gaat het lichaam meer energie vrijmaken waardoor je je in de ochtend beter voelt. Behalve dit, beperkt een eetlepel suiker ook nog eens de hersenschade!
2. Neem geen paracetamol  
Hoewel het verleidelijk is om een paracetamol in te nemen tegen dat bonkende hoofd, kan je dit toch beter niet doen. Dat komt omdat deze pijnstillers een beroep doet op je lever, waardoor je lever die tijd niet kan besteden aan het afbreken van de alcohol en de kater juist uitgerekt wordt.
3. Regel iemand  
Om een kater te voorkomen is het belangrijk dat je goed slaapt nadat je uit bent geweest. En wat werkt nou beter voor een goede nachtrust dan seks?
4. Take it easy on the twerking  
Omdat alcohol je lichaam uitput, kan je jezelf heel wat vermoeidheid besparen als je het twerken bewaard voor Koningsdag.
5. Slaap zonder kussen en met een been buiten je bed  
Deze interessante slaappositie helpt vooral tegen de misselijkheid omdat er op deze manier minder bloed weg stroomt van je hoofd en je lichaam doormiddel van je voet contact maakt met de grond.

## Het dagboek van groep 8

*Door: Isabella Matroos*

Misschien heb je wel eens gehoord van de Japanse meester Toshio Kanamori, deze bijzondere man geeft zijn onderwijs op zo'n manier vorm dat verbondenheid en morele ontwikkeling centraal staan. Er is een documentaire gemaakt over zijn manier van lesgeven, en het is een absolute aanrader. Wat er onder andere te zien is in de docu is het klassendagboek waar hij mee werkt. Het gaat er daarbij om dat kinderen brieven schrijven voor in het dagboek over van alles en nog wat. Verdriet, leuke gebeurtenissen, gevoelens die de kinderen zelf niet helemaal begrijpen, alles komt aan bod. Geïnspireerd op dit prachtige voorbeeld begonnen wij in onze werkgroepen op de universitaire pabo ook aan zo'n klassendagboek. Elke week schrijven twee studenten iets wat ze willen delen met ons: hun medestudenten. Het doel is dat we meer leren over elkaars achtergrond, en elkaar beter begrijpen. Op deze manier wordt een hele speciale band gecreëerd, je voelt het effect gewoon meteen als iemand weer op een ontroerende manier heeft beschreven wat hem dwars heeft gezeten in zijn jeugd, of iemand schreef over hoe anders zij zich voelt dan wij allemaal denken te zien aan de oppervlakte. De werkgroepdocent neemt tijdens het voorlezen plaats naast de student voor de klas. Zo steunt hij degene die iets voordraagt. Het is elke week opnieuw kippenvol, en ik voel sterk dat we steeds hechter worden als groep. Ik vind het zo'n mooi concept, zo simpel en zo betekenisvol. Met deze lesvorm werk je namelijk ook aan het positieve klimaat in de klas. Een positief klimaat houdt in dat iedereen zich fijn en prettig voelt in de groep, het is daarbij belangrijk dat iedereen zich verantwoordelijk voelt voor de sfeer: de leerlingen samen met de leerkracht. Alle verhalen die zijn verteld blijven dan ook binnen de werkgroep.

En zo is het gekomen dat ik als stagiaire van een te gekke groep acht dit concept heb ingevoerd. Ik introduceerde de les met een stukje over mijzelf, weliswaar niet hetzelfde stuk als ik in mijn eigen werkgroep had voorgelezen, dat leek me wat te lastig. In Jip en Janneke taal kwam het stuk uiteindelijk wel op hetzelfde neer: mijn strijd met eten en afvallen. Ik begon de les met een wat summier uitleg: "Ik ga iets voorlezen en



ik verwacht dat jullie goed luisteren.” Daarna las ik mijn stuk voor. De kinderen luisterden stuk voor stuk ademloos. Vooral toen ik vertelde over hoe wij vroeger nooit frisdrank of snoep in huis hadden toen ik klein was, klonken de nodige kreten van verbijstering. Toen ik klaar was vroeg ik: “Wat vonden jullie hiervan?” Precies zoals onze werkgroepdocent de eerste keer had gedaan bij het introduceren van de dagboeklessen. Een paar kinderen staken wat twijfelend hun vinger op: “Ging dit over jou?” “Waarom wilde je dit aan ons vertellen?” “Hoe vond je het dan, dat jullie nooit wat lekkers hadden?” Zo ontstond een gesprek met de groep, een paar kinderen noemden mij dapper, en een meisje wist het zelfs zo mooi te verwoorden: “Ik weet dat je je op gemak voelt in onze groep als je zoiets met ons durft te delen.” Ze sloeg de spijker op zijn kop, want dat was natuurlijk het doel: mezelf kwetsbaar opstellen, iets persoonlijks vertellen, en zo een band opbouwen met de leerlingen.

We zijn inmiddels een paar weken verder, de leerlingen waren eerst wat terughoudend over het zelf schrijven in het klassendagboek. Of het écht moest? Werd veel gevraagd. Niets moet (maar dat ging ik natuurlijk niet zeggen): “Het zou fijn zijn als iedereen iets durft te schrijven in het boekje, zodat we elkaar allemaal wat beter leren kennen.” En zo begon het balletje te rollen. De eerste paar leerlingen begonnen aan hun verhaal, en nu hebben een paar leerlingen ook al voorgelezen. Het is heel bijzonder (niet ráár, maar bijzonder) hoe respectvol en vol belangstelling de kinderen naar elkaars verhaal luisteren. Over de meest uiteenlopende onderwerpen willen ze graag iets kwijt: zware ziektes zoals kanker, maar ook het hebben van faalangst, of best bang zijn voor die grote middelbare school waar ze binnenkort heen gaan, in aanraking komen met de kinderscherming terwijl je ouders niets verkeerd doen in jouw ogen, ouders die buiten de pot piesen, je eerste zangoptreden voor een groot publiek of die keer dat je in een enge attractie ging. Ik hoop dat aan het eind van dit school jaar, het laatste jaar van deze lieve groep acht, iedereen iets heeft verteld over zichzelf. En ik hoop dat ze daarmee leren dat je soms, zelfs na acht jaar bij iemand in de klas te hebben gezeten, niet alles weet over elkaar. Dat het enorm kan opluchten om eens iets van je af te schrijven, en hoe het is om in een klas te zitten waarin iedereen, inclusief de leerkracht, zichzelf open durft te stellen.

*Bron: onderwijsmaakjesamen.nl  
Documentaire te vinden via Youtube*



## RECEPT

# SWEET SWEET LOVIN'...

Hallo lieve koekenbakkers, gelukkig zijn we deze GROEI weer terug met recepten! We gaan deze keer voor zoet én gezond. Of nou ja, niet ongezond in ieder geval! Ik heb voor jullie twee heerlijke recepten waarop je zelf nog kan variëren met extra ingrediënten. De recepten zijn wederom gebaseerd op het WeightWatchers dieet, net als de wappeltaart. Ik eet deze zoetigheden dan ook graag als ontbijt of toetje.

*Door: Isabella Matroos*

## BANANENBROOD

VOOR ONGEVEER 5 PLAKJES

- 2 rijpe (!) bananen
- 2 eieren
- 60 gram (tarwe)bloem
- 2 tl bakpoeder
- 2 zakjes vanillesuiker
- 1 tl vanillearoma
- 20 gram roomboter (of meer, het is maar net hoe 'gezond' je het bananenbrood wil maken!)
- Snufje zout
- Iets om de bakvorm mee in te vetten

Verwarm de oven voor op 175 graden. Voor het beslag van het bananenbrood mix je geprakte bananen, de eieren, de vanillesuiker, het vanillearoma, de roomboter, het bakpoeder, het snufje zout en de bloem in een kom tot een glad beslag. Je vet de bakvorm in en giet het beslag erin, je kan er dan eventueel nog blauwe besjes of andere vruchtjes instoppen, maar ik vind het bananenbrood persoonlijk al heel lekker met alleen de bovenstaande ingrediënten. Zet de bakvorm in een voorverwarmde oven van 175 graden, ongeveer 30-40 minuten. Het ligt aan de oven en de grootte van de bakvorm hoe lang en hoe warm je bananenbrood zal moeten bakken. Houd het bananenbrood in ieder geval in de gaten de eerste keer, en prik er even met een satéprikker in als hij klaar is. Komt de satéprikker schoon uit het brood? Dan is hij goed gaar vanbinnen!





## BANANENPANNEKOEKJES MET BLAUWE BESSEN

### VOOR 1 PERSOON

- 1 banaan, het liefst aan de rijpe kant
- Twee eieren
- 2 el kaneel
- 1 tl vanillearoma
- Een snufje zout
- Een handje blauwe bessen
- Iets om de pan mee in te vetten
- Eventueel havermout
- Eventueel vanilleyoghurt

Voor de bananenpannekoekjes begin je met het prakken van de banaan. Ik snij deze vaak in een paar stukjes en prak deze dan met een vork. Daarna doe je de eitjes, het kaneel, het vanillearoma (eventueel de havermout) en een snufje zout erbij. Mix alles goed door elkaar met een garde, en doe dan de blauwe besjes erbij. Deze roer je voorzichtig door het beslag met een lepel of vork. Vet de pan in en zet deze op een laag vuurtje. Schep met een soeplepel het beslag in drie kleine rondjes in de pan. Wees niet ongeduldig en zet het vuur zo laag mogelijk, de pannenkoekjes worden (helaas) langzaam gaar.: maar het is je geduld meer dan waard! Keer de pannenkoekjes om en om als de bovenkant gaar begint te worden. Maak een stapel van je pannenkoekjes en giet er als laatst een beetje vanilleyoghurt over of naast als sausje. Je kan er nu, als je er echt een ontbijtfeestje van maakt, ook nog wat besjes omheen leggen. Eet smakelijk!

Tip: Je kan de pannenkoekjes ook maken zonder blauwe bessen, of met aardbeien/frambozen etc. In plaats van de blauwe bessen. Ook is het lekker om chocoladevla of iets dergelijks te gebruiken als sausje, of geen sausje, allemaal even heerlijk! Je kan er ook voor kiezen een beetje bloem toe te voegen aan het recept, dan worden de pannenkoekjes nog wat steviger.





A black and white illustration of a girl with long hair sitting on a swing. A ladybug is perched on the letter 'D' of the word 'DAG!'. Below the word 'DAG!' is the phrase 'Tegen pesten' written in a cursive, handwritten style.

# DAG!

Tegen pesten

Door: Fleur Knopper

In 2016 gaf ruim 10 procent van de basisschoolleerlingen aan dat zij slachtoffer zijn geweest van pestgedrag. In één klas zijn dit gemiddeld drie leerlingen. Daarnaast gaf ruim 5 procent van de middelbare scholieren aan wekelijks te zijn gepest. Dit zijn gemiddeld één of twee leerlingen per klas. Ik werd even stil, toen ik deze getallen zag. Nadat ik deze percentages had gelezen, keek ik er nog twee keer naar, met de hoop dat ik het verkeerd had begrepen. Helaas kwam ik telkens tot de conclusie dat wat ik las, de waarheid was. Hierdoor beseftte ik dat pesten een enorm aanwezig probleem is.

Terwijl je dit stuk leest kan het zijn dat de datum er nog aan zit te komen, of net is geweest: donderdag 19 april. Deze dag heeft net wat meer lading dan alle andere donderdagen in april, omdat het de Dag Tegen Pesten is. Maar wat gebeurt er nou op zo'n dag? Om te beginnen hangen scholen posters op in de gangen, zodat de leerlingen bewust worden van deze dag. Daarnaast gaan BN'ers op de foto met 'het oranje bandje' waar Ik STOP pesten nu! op staat. Deze foto's krijgen hun plekje op sociale media, met de bedoeling zoveel mogelijk mensen in Nederland te bereiken. Klinkt nog vrij onschuldig, vind je niet? Onthoud dan wel, dat sociale media allesbehalve onschuldig kunnen zijn. Online, veilig achter het scherm, is één van de meest aantrekkelijke plekken om iemand te pesten. Met een onbekende profielfoto en een naam die uit de lucht komt vallen, kan je iemands leven zuur en ondraaglijk maken. Ik heb het dan over bangalijs-ten, slut-shaming, grooming, sexting en ga zo maar door. Degene achter het scherm snapt heel goed wat de gevolgen hiervan kunnen zijn, maar gaat er toch mee door. Want het is wel lekker makkelijk hè? En als de slachtoffers er uiteindelijk achter komen dat jij achter deze 'plagerij' zit: 'Dan moeten ze maar volwassen genoeg zijn om de lol ervan in te zien.' Aan welke gevolgen dacht jij, waar ik het in de tekst hierboven over had? Ik had het namelijk over zelfmoord. Dat moment waarop een slachtoffer zich zo wanhopig en verslagen voelt. Dat moment waarop de

ouders een briefje zien liggen, met de hand geschreven. En dat moment waarop we ons realiseren dat het te ver ging. Het ging te ver, maar het is te laat. Het is triest en tegelijkertijd afschuwelijk. Ik neem je mee terug naar 10 januari 2017. Een 15-jarige jongen uit Heerlen heeft zelfmoord gepleegd, omdat hij werd gepest. Hij was het mikpunt van online pesterijen, hoogstwaarschijnlijk door zijn medeleerlingen. Deze pesterijen waren bekend bij zowel de school als de familie, omdat hij zeven weken eerder een poging tot zelfmoord deed. De politie, school en gemeente werden door de familie gealarmeerd. Er volgde een gesprek, maar dat leverde volgens de familie weinig op. De jongen gaf aan geen hulp te willen en daar werd het dan ook bij gelaten. Opnieuw een artikel dat ik met een mond vol tanden zit te lezen. Dit moet toch niet kunnen? Oké, even een diepe zucht en terug naar 19 april... Laten we met z'n allen afspreken om niet alleen die dag bezig te zijn met het stoppen van pesten. Het wordt tijd dat we met onze neus op de feiten worden gedrukt, totdat het stopt. Iedereen moet eens goed schrikken. En dan niet omdat het al te laat is, en een slachtoffer zichzelf van het leven heeft beroofd. Nee, nu. Die 10 en 5 procent zijn stabiel over de afgelopen jaren. Er worden dus nu, op dit moment, kinderen gepest. Wees daar maar bewust van, doe voor mijn part het oranje bandje om en help deze onacceptabele getallen te reduceren tot het getal 0.

Bronnen: [nji.nl](http://nji.nl) & [stoppesten.nl](http://stoppesten.nl)



# Evenementen

- 14-04-'18 Lentefeest – Blijburg aan Zee
- 14-04-'18 World Press Photo Festival 2018 – Westergasfabriek
- 15-04-'18 Macklemore – AFAS Live
- 16-04-'18 NVO praktijkavond
- 17-04-'18 Cursus Stijldansen Comenius
- 18-04-'18 VVV-tjes borrel Comenius
- 20-04-'18 Vunzige Deuntjes – Paradiso Amsterdam
- 21-04-'18 We All Love 80's 90's 00's – Panama
- 24-04-'18 Onderzoekend Leren cursus Comenius
- 26-04-'18 TIKTAK Kingsnight – Maassilo Rotterdam
- 27-04-'18 Kingsland Festival Amsterdam – Amsterdam RAI
- 28-04-'18 Niall Horan – AFAS Live
- 01-05-'18 Mabel – Paradiso Amsterdam
- 02-05-'18 Borrel Comenius
- 05-05-'18 Sam Smith – Ziggo Dome
- 08-05-'18 Kroegencollege Comenius
- 09-05-'18 Cycling dinner Comenius
- 16-05-'18 Openbaarmaking kandidaatsbestuur Comenius
- 17-05-'18 Docent Scriptie Uitreiking
- 23-05-'18 Borrel Comenius





Athenaeum Boekhandel

*Al 50 jaar onafhankelijk*