

Beste ouder / verzorger,

Afgelopen voorjaar hebben we met groot succes een aantal webinars georganiseerd voor ouders met kinderen in de puberleeftijd. We hebben meer dan **1000** ouders van betrouwbare informatie voorzien en handvatten meegegeven op verschillende thema's die spelen in deze leeftijdsfase.

Aangezien we afgelopen september nog niet op alle scholen bij de oudervoorlichtingen aanwezig konden zijn, organiseren we in november een nieuwe serie webinars:

Webinar 1: Je puber online (leerjaar 1)

Wil je meer weten over sociale media en mediaopvoeding in deze tijd? Tijdens dit webinar nemen we je mee in de beleefwereld van je puber online. We bespreken de leuke en risicovolle kanten van sociale media. Daarnaast gaan we in op gezonde tijdsbesteding en krijg je praktische tips om in gesprek te gaan met je kind over de online wereld Niet alleen van ons... maar ook van elkaar, omdat we gebruik kunnen maken van de ervaringen van alle opvoeders.

Dit webinar wordt gegeven op dinsdag 2 november om 20:00 uur.

[Klik hier voor direct aanmelden](#)

Webinar 2: Eat, Train, Study, Sleep, Repeat (leerjaar 1, 2, 3)

Tijdens dit webinar krijg je informatie over het puberbrein in relatie tot voeding, bewegen, studeren en slaap. Ook krijg je tips wat je kunt doen om een gezond eet-, beweeg- en slaappatroon bij je puber te stimuleren.

We gaan in op de veranderingen in de puberteit, zoals de lichamelijke groei, het veranderende bioritme en de ontwikkeling van het puberbrein. We bespreken de relatie van deze veranderingen met een gezond eet-, beweeg- en slaappatroon.

Vragen die aan de orde komen, zijn:

- Wat maakt dat pubers zo geneigd zijn om 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?
- Hoe kun je pubers helpen studeren?

Dit webinar wordt gegeven op woensdag 10 november om 20:00u

[Klik hier voor direct aanmelden](#)

Webinar 3: Verleidingen van nu (leerjaar 2 en 3)

Dit webinar gaat over onder andere vapes, lachgas, alcohol en drugs. Je krijgt informatie over middelengebruik in deze tijd. We leggen uit waarom sommige pubers deze middelen wel gaan proberen terwijl ze vaak de risico's goed kennen. Ook krijg je tips wat je kunt doen om het gebruik van deze middelen door je kind zo lang mogelijk uit te stellen

Dit webinar wordt gegeven op maandag 15 november om 20:00uur

[Klik hier voor direct aanmelden](#)

Webinar 4: Praten met je puber (leerjaar 1 t/m 4)

Heftige discussies aan tafel? Doe je het in de ogen van je puber nooit goed? Of wil je puber nooit praten en zit hij/zij alleen maar op zijn/haar kamer?

Er wordt vast vaak geadviseerd om te praten met je puber, maar hoe doe je dat eigenlijk? De avond gaan we het uitgebreid hebben over de communicatie met je puber. Zeker in deze tijd, waarin we veel tijd thuis doorbrengen, kan dit webinar helpen om het gezellig te houden.

Dit webinar wordt gegeven op: maandag 1 maart om 20:00uur

[Klik hier voor direct aanmelden](#)

Wat is een webinar?

Een webinar is een online (live) uitzending waaraan je vanuit huis via een PC, laptop of tablet kunt deelnemen. Via de chatfunctie kun je vragen stellen aan de presentator. 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 via de links. Na aanmelding ontvang je een link die **gratis** toegang geeft tot het webinar.

Alle webinars starten om 20:00 uur.
LET OP: meld je snel aan, vol = vol.

Je kunt je voor alle webinars inschrijven, maar je kunt ze ook los bekijken. Wij hopen jullie allemaal tijdens onze webinars te mogen verwelkomen, dus tot dan! Namens het team

Gezondheidsbevordering Jeugd van de GGD Holland Midden gbeugd@ggdhm.nl