

Boni Ouder Bulletin

JAARGANG 47
NUMMER 3
JUNI 2026

een uitgave van de ouderraad



Spoezorg

Thema :

Gezondheid

Met o.a.

- De gezonde kantine
- Ziek?! Zo werkt het Boni aan uitvalpreventie
- Zelf paracetamol maken
- Tips voor een gezonde relatie met je puber
- Seksualiteit in de biologieles

Van de rector	3
Die van mij	3
De gezonde kantine	4
Ziek?! Zo werkt het Boni aan uitvalpreventie	6
Tips voor een gezonde relatie met je puber	8
Zelf paracetamol maken	10
Boni 100: Blauw van de rook	12
Wat een vak: Seksualiteit in de biologielees	14
Van de leerlingenraad	16
Het Hoekje: De EHBO-doos en AED	17



OPROEP...!

Wil je graag meer betrokken zijn bij het Boni? Meld je dan aan als redacteur van de BOB. Professionele schrijverij is niet nodig! We maken drie keer per jaar een BOB. Interesse? Mail naar Simone van Alphen, redactiebob@boni.nl.

Thema GEZONDHEID

We wensen het elkaar regelmatig toe. Bij een nies, een proost, een nieuw jaar, een verjaardag en uiteraard bij ziekte, operaties of herstel. En toch nemen we het zo nu en dan voor lief. Ten minste, ik wel. Op het moment dat alles lekker gaat lijkt je soms te vergeten hoe het voelt als het minder is. Totdat je zelf of iemand die je dierbaar is met gezondheidsklachten te maken krijgt. Dan is het opeens weer zeer duidelijk hoe hoog het thema *Gezondheid* op ons wensenlijstje staat.

Om dat besef vast te houden schotelt de redactie u een aantal interessante artikelen voor. Hoe gezond kan je bijvoorbeeld eten in de schoolkantine? Dat onderzocht Roel, met hulp van Philip. Hoe kan je zelf paracetamol maken? Dit legt decaan VWO en Scheikunde leerkracht Jeannine Acampo uit aan Paula. Ben je toch ziek, hoe zit het dan met ziek melden? Daarover sprak Maartje met verzuimcoördinator Sharon Wolf. Bianca vroeg Miloe van Beek iets te vertellen over haar nieuwste boek, getiteld 'Tussen leiden en loslaten'. Arianne ging in gesprek met biologiedocent Frank Holtslag over seksuele voorlichting op het Boni. En Lianne bekeek eens goed wat er in de EHBO doos zit én waar de AED hangt.

Kortom, een heel gezond aanbod.

Veel leesplezier en een hele fijne én gezonde zomervakantie!

Simone van Alphen
Hoofdredacteur BOB

Dank aan drie afzwaaiende redactieleden!

De redactie van de BOB neemt afscheid van drie redactieleden, welke we in het bijzonder willen bedanken voor hun waardevolle bijdrage aan dit ouderblad.

Bianca, Arianne en Roel: ontzettend bedankt! We hebben genoten van alle vergaderingen, alle ideeën en vooral van alle prachtige artikelen.

De BOB-redactie

Bemoedigend rapport Onderwijsraad

Regelmatig haal ik in overleggen het recente rapport van de Onderwijsraad aan met de titel 'Welzijn en onderwijs'. Hierin schetst de Onderwijsraad een alternatief perspectief hoe scholen de mentale gezondheid van jongeren kunnen bevorderen.

Het heersende perspectief is dat scholen vooral een zorggerichte en individuele aanpak organiseren. Dit gebeurt vanuit een goede bedoeling: er is een mentor, een ondersteuningscoördinator, een 6-wekenplan, persoonlijke mentoren en we hebben op het Boni de Haven als tussenvoorziening. De Onderwijsraad constateert dat het onderwijs in Nederland hierdoor wordt overvraagd en onderbenut.

Zij schetsen een alternatief waarin de school zélf een plek is die bijdraagt aan het mentale welzijn van jongeren. Bijvoorbeeld door het aangaan van betekenisvolle relaties en vriendschappen. Of door volwassenen die voorbeelden delen uit hun eigen leven. En door tegenslagen in het leven te normaliseren ('dit hoort erbij') en meer in te zetten op veerkracht en doorzettingsvermogen.

Opvallend genoeg werd er een pleidooi gehouden voor meer kunst, cultuur en levensbeschouwing op school. Deze vakken reiken namelijk een taal voor leerlingen aan om het leven te duiden en te begrijpen. Het Boni heeft veel in huis om hieraan tegemoet te komen.

Als theoloog én als rector van een Cultuurprofielschool vond ik dat bemoedigend om te lezen.

Robert van der Sijde

Ouders vertellen anoniem over hun Boni-kind.

Max Verstappen op de fiets

vroeg me laatst: "Kan je mijn fiets een beetje bijwerken?"

Een zwarte schoolfiets die nog geen brugklasjaar jong was en net de eerste onderhoudsbeurt had gehad.

Als brugger is zijn nieuwe voertuig zijn dagelijkse maatje om door weer en wind van huis naar school te komen. Lekker gezond..

De bewuste ochtend had zijn bed hem iets te lang in zijn bezit gehouden. Vervolgens snel ontbijten en proberen niet alweer een 3e kaart voor te laat komen te halen.

Sportief de Dafne Schippersbrug over om van Leidsche Rijn naar de school te komen. Normaliter een ritje van zo'n 30 minuten op de pedalen.

Maar toen ging het mis; niet goed rekening gehouden met de centrifugaal krachten op het slingerende fietspad de brug af. Een innige ontmoeting met het fietspad volgde...

"Omstanders vroegen of het wel ging... 'K ben gewoon opgestaan en weer door gegaan. Het stuur was een beetje scheef en de zwarte lak was er op meerdere plekken af.

'K dacht gewoon dat ik Max Verstappen was.

Maar Papa.. Wanneer is het klaar want morgen heb ik hem weer nodig".

Een laatste afscheidsgroet van de schrijvers:

Dit was ons laatste stuk voor de BOB. Onze kinderen zwaaien af na al die mooie Boni-jaren. Het blijft een bijzondere en fijne school. Voor ons wordt het tijd voor een volgend hoofdstuk. Wij wensen jullie als ouders nog veel goede jaren toe op school en de redactie nog vele mooie BOB's in de toekomst. Bedankt voor de fijne samenwerking.

groet,

Bianca, Arianne en Roel

De gezonde schoolkantine

Food You Love – Hoe gezond moet de schoolkantine zijn?

Cateraar Appèl van de Boni-schoolkantine hanteert als concept voor een gezonde schoolkantine 'Food You Love'. 'Eten waar jij van houdt...' Dat roept vragen op. Wie is die 'jij' eigenlijk? Wat zijn de favoriete gerechten? En wordt er vaak gegeten in de Boni-kantine?

Allereerst wat voedselgegevens ter introductie. We gebruiken in ons land drie keer zoveel grondstoffen als de aarde kan aanvullen. Tegelijk gooit een gemiddeld gezin per jaar ruim € 500 aan goed eten weg, vooral brood, groenten en fruit. Meer dan de helft van de Nederlandse volwassenen en één op de zes middelbare scholieren heeft overgewicht. Dat zijn geen cijfers om trots op te zijn. Dat er iets moet veranderen, daar zal vrijwel iedereen het over eens zijn. Maar hoe? En hoe nemen we onze kinderen daarin mee?



In de Boni-schoolkantine proberen ze het aan de hand van de drie pijlers van het cateringconcept: 'Food', 'You' en 'Love'. Met dit concept wil het Boni leerlingen stimuleren en inspireren om betere keuzes te maken, bewustwording vergroten en laten zien hoe lekker gezond en duurzaam eten is. De vraag is: lukt dat?

Food

Het draait natuurlijk om 'Food': lekker én gezond eten. Met de cateraar heeft het Boni het niveau 'zilver' uit het Akkoord Gezonde Voeding op Scholen gekozen. De ambitie op de langere termijn is voor 'goud' te gaan.

Voor 'zilver' zijn er vier harde criteria: 1) minimaal 60% is een gezondere keuze, 2) de gezonde keuze ligt vooraan (nudging), 3) groente en fruit zijn altijd aanwezig en 4) water drinken wordt gestimuleerd. 'Chips en energiedranken zijn dus niet verkrijgbaar in de kantine,' aldus André van den Brink, die als conciërge op het Boni de catering in zijn portefeuille heeft.

Er is wel bewust ruimte opengelaten voor een 'snode' (iets minder gezonde en duurzame) keuze van de leerlingen. Juist hierop wordt André nog wel eens aangesproken door ouders en leerkrachten: moet alles wat in de kantine wordt aangeboden niet gezond en maatschappelijk verantwoord zijn? De vraag is of dat kan en het gewenste effect heeft. En is zoiets niet te betuttelend?

You

Bij die laatste vraag komt de 'You' om de hoek kijken. Deze staat voor: 'wees jezelf, move en be happy!' Een mooi credo en streven, maar het betekent voor iedereen iets anders. De schoolkantine krijgt steeds meer te maken met een groeiende diversiteit aan eetvoorkeuren, overtuigingen en behoeften. Denk aan vegetarisch, veganistisch, halal, koosjer, allergeen en duurzaam voedsel, maar ook sportgerichte voeding. Uit onderzoek blijkt dat leerlingen verschillen, maar veelal ook dezelfde wensen delen. Ze willen eten dat lekker is én vult én betaalbaar is. En ja, ook eten dat sociaal geaccepteerd voelt.



Groepsdruk zorgt ervoor dat gezond eten van thuis of de gezonde keuze in de kantine het soms moet afleggen tegen het assortiment van de Jumbo, Plus of de Dönerzaak om de hoek. Toch maken elke dag honderden leerlingen gebruik van de schoolkantine en is impact maken met gezonde keuzes mogelijk.

Nenti van Appèl verzorgt elke dag trouw de catering op het Boni. Zij probeert om de gezondere opties zo aantrekkelijk mogelijk te positioneren, zodat dit de meest logische keuze voor de leerlingen is. Verleiden in plaats van verbieden, daar draait het om. Ervaringen in de cateringwereld laten zien dat het volledig schrappen van minder gezonde en duurzame keuzes niet resulteert in gedragsverandering. Dit geldt voor volwassenen, maar zeker ook voor leerlingen die een alternatief om de hoek hebben dat als lekkerder, goedkoper en stoerder wordt ervaren. Eten gaat echter niet alleen over gezondheid of individuele keuzes, maar ook over samenleven.

Love

Dit raakt de laatste pijler van 'Food You Love'. In 'Love' komen verbinding en maatschappelijke waarden naar voren. Gezamenlijk lunchen heeft een sociale functie, bevordert gesprekken in plaats van telefoongebruik en kan helpen in de bewustwording over gezond eten. Wanneer klasgenoten en vrienden gezond eten, helpt dit om de verleiding van ongezonde snacks te weerstaan. Hierin wil het Boni via de kantine uiteraard een rol spelen. Eén van de kernwaarden van het Boni is verbondenheid en als Geo Future School zijn duurzaamheid en gezondheid belangrijke concepten. Dit wil het Boni uitdragen via de kantine en is ook onderdeel van de lesprogramma's. Maatschappelijke thema's brengen mensen samen, maar kunnen ook tot verdeeldheid leiden. De balans hierin zoeken, en vinden, is cruciaal voor een positieve verandering.

Leuk om te weten:

- De displays in de kantine informeren leerlingen over gezond eten. Bijvoorbeeld dat we slechts 130 gram van de geadviseerde 250 gram groenten per dag eten.
- Op sommige dagen gaan er wel 100 panini's de toonbank over. Vooral de Mozzarella, Hete Kip en Grillworst zijn populair.
- De panini's bevatten extra vezels, groenten en juist minder zout.
- Per product zie je in welke categorie het valt: betere keuze, schijf van vijf, veggie, vegetarisch of uitzondering.
- De American Cookie wordt door de leerlingen niet echt als uitzondering beschouwd...

Ouders

In de moderne voedings- en gedragsfilosofie komt die balans tot uiting in de gedachte 'Make the healthy choice the easy choice'. Mensen laten zich makkelijker beïnvloeden door subtiele sturing dan door verboden. Bij pubers, die sterk hechten aan eigen regie en keuzevrijheid, zou dit effect nog wel eens groter kunnen zijn. Het Boni probeert de leerlingen in de kantine dus te verleiden tot betere en gezondere keuzes. Leerlingen eten gemiddeld vijf keer per week op school, de overige eetmomenten spelen zich buiten het Boni af. Daar komt de verantwoordelijkheid van ons als ouders om de hoek kijken. Geven we het goede voorbeeld en leren we gezonde routines aan? Wat ligt er thuis in de (koel)kast en praten we hierover met onze kinderen? Maar vooral: geven we gezonde dingen mee naar school?

Nenti ziet elke dag veel Boni-leerlingen voorbijkomen en is daar heel positief over: 'lieve kinderen die zich netjes gedragen'. Een mooi compliment. Uiteindelijk gaat het bij voeding niet alleen om wat er in de kantine ligt, maar ook om wat kinderen van huis uit meekrijgen. Daar wordt de basis gelegd voor gezonde keuzes, ruimte voor eigenheid én aandacht voor elkaar.

Ziek?!

Zo werkt het Boni aan uitvalpreventie

Als je de school belt om je kind ziek te melden, krijg je over het algemeen één van de onderwijsassistenten aan de lijn, zij zijn ook verzuimcoördinator.

Ik sprak voor de BOB met één van hen: Sharon Wolf.

Sharon vertelt dat er 6 onderwijsassistenten zijn, die allemaal gekoppeld zijn aan een bepaalde afdeling. Sharon is hun coördinator. Zij houden zicht op de afwezigheid van de leerlingen, via Magister. Zij weten welke leerlingen van hun afdeling vaker dan anderen afwezig zijn, en houden een vinger aan de pols.

Zicht op ziekmeldingen

Leerlingen kunnen worden ziekgemeld door hun ouders via Magister en in sommige gevallen (zoals in een toetsweek) moet er gebeld worden. Als het onbekend is waarom een leerling er niet is, bellen de onderwijsassistenten naar de ouders. Als een leerling 3 dagen achter elkaar ziek is, wordt er vanuit de onderwijsassistenten een bericht naar de coach van de leerling gestuurd, zodat die actie kan ondernemen. Ook meerdere malen losse dagen ziek melden wordt in de gaten gehouden. Vijf losse dagen per jaar wordt nog als gebruikelijk

gezien, maar als dit bijvoorbeeld in een korte periode is, gaat er ook een bericht naar de coach van de leerling. De onderwijsassistenten hebben dus een belangrijke signalerende functie. Zij letten daarbij extra scherp op de aan- en afwezigheid van de leerlingen in de eerste zes weken van het schooljaar. Die zijn namelijk een belangrijke voorspeller voor latere uitval. Dit wordt per leerling én per jaarlaag bekeken.

Er kunnen verschillende oorzaken ten grondslag liggen aan een ziekmelding, of aan verzuim. Dit kunnen fysieke klachten zijn van bijvoorbeeld een griep, of een opgelopen hersenschudding. Dit is vaak tijdelijk van aard. Dit kunnen ook mentale klachten zijn, die vaak langduriger zijn, zoals leerlingen die letterlijk ziek worden van stress.

Ondersteunende cirkels

Soms hebben leerlingen extra ondersteuning nodig om verdere uitval te voorkomen. Voor deze leerlingen heeft de school een ondersteuningsstructuur opgebouwd. Deze bestaat uit drie cirkels. De eerste cirkel (de basis) geldt voor alle leerlingen en wordt gevormd door de mentor en de coach van een leerling. Zij verzorgen coachgesprekken (één keer per 3 weken) en mentorlessen (elke week). Daarnaast kunnen leerlingen ook gebruik maken van lessen in studievoordigheden en omgaan met spanning en stress.

De tweede cirkel (Boni extra) en derde cirkel (Boni intensief) zijn alleen voor leerlingen die hieraan behoefte hebben. Er wordt samen met leerling, ouders



en eventueel andere partners gekeken wat een leerling nodig heeft om te kunnen blijven profiteren van het onderwijs. Bij Boni extra krijgen leerlingen 12 weken lang elke week ondersteuning van een coach. Dit kan hun eigen coach zijn, maar ook een andere. Bij Boni intensief krijgt een leerling een persoonlijk mentor. Dit is ook één van de taken van Sharon: zij is persoonlijk mentor van een aantal leerlingen en begeleidt hen één op één 40 minuten per week.

Buitenschoolse support

Als vanuit school de begeleiding intensiever wordt, kunnen ook partners buiten de school worden betrokken. Zo kan het buurtteam van de gemeente worden ingeschakeld, de jeugdverpleegkundige, een expert van het OPDC (Orthopedagogisch Didactisch Centrum), een adviseur van SterkVO. Is een andere school misschien (tijdelijk) beter? En bij langdurig ongeoorloofd verzuim wordt er een melding gedaan bij de leerlichtambtenaar.

Soms kan een simpele maatregel voldoende zijn om te voorkomen dat een leerling lessen mist. Als een leerling bijvoorbeeld na een operatie niet naar school kan, kan 'de robot' worden ingezet: een camera in de klas, waardoor de leerling toch de lessen (op afstand) kan volgen.

Van een andere orde is het recent opgestarte project De Haven. Dit is een trajectvoorziening die is gevestigd in de oude conciërgewoning, die naast de school is gelegen. Hier is een aantal ruimtes gerealiseerd voor leerlingen om in alle rust met schoolwerk bezig te kunnen zijn. Het is onder andere bedoeld voor leerlingen voor wie alle prikkels van de drukke school gedurende de hele dag teveel zijn. Zij kunnen dan even in de rust van De Haven terecht. Ook leerlingen die na een langere afwezigheid de lessen weer aan het opbouwen zijn, kunnen hier beginnen. Op dit moment zijn er zo'n 25 leerlingen die hier gebruik van maken, je moet hier speciaal voor worden aangemeld. De foto van Sharon bij dit artikel is hier gemaakt.

Kortom: het Boni heeft veel mogelijkheden voor (extra) begeleiding en ondersteuning als dat nodig is. En dat begint vaak bij Sharon en haar collega's.

TEKST: Maartje Gorter BEELD: Erik Kottier

Miloe van Beek over een gezonde relatie met je puber

Toen de redactie het thema ‘gezondheid’ voor deze BOB bedacht, kwam meteen de vraag naar voren hoe je kan zorgen voor een ‘gezonde relatie’ met je puber? De BOB ging op zoek naar antwoorden en kwam uit bij schrijfster Miloe van Beek. In haar boek ‘Tussen leiden en loslaten’ gaat zij uitgebreid in op hoe je het thuis een beetje gezellig houdt, wanneer de hormonen alle kanten op vliegen.

De ondertitel van je boek is ‘Waarom tieners opvoeden over jezelf gaat. Wat hebben wij als ouders vooral los te laten om het gezellig te houden?’


“Vooral het plaatje van hoe het hoort. We zijn zelf vaak opgegroeid met het idee van ‘je best doen en hard werken’, en plakken die overtuigingen soms nog op onze tieners. Dit is een andere generatie. Op een puber die ‘brutaal’ is, reageren we bovendien vaak precies zoals onze ouders vroeger op ons reageerden. Het is helpend om uit te zoeken wat zo’n grote mond nu écht in jou raakt. Gaat die heftige reactie over het hier en nu, of triggert het iets van vroeger? Mochten wij als kind eigenlijk wel puberen?”

We mogen ook loslaten dat tieners rationele, verstandige wezens zijn met dezelfde grip op hun emoties als wij. Deze leeftijdsgroep moet emotioneel nog volwassen worden. Hun hormonen gieren rond en ze zoeken naar wie ze zijn. Ze hebben behoefte aan een mentor die naast hen staat. Niet aan een ouder die constant corrigeert.”

Veel ouders worstelen met de balans tussen bemoeien en loslaten, zeker rondom schoolprestaties. Wat is de grens tussen ondersteunen en overnemen?

“Het is een enorme uitdaging om op je handen te zitten terwijl je je kind ziet worstelen, of om te zien dat ze er met de pet naar gooien. Vraag wat ze nodig hebben. En wees niet bang om te bevestigen dat het soms ook gewoon rot is: huiswerk, zeurende docenten of dingen niet snappen.

Zoek samen naar creatieve oplossingen, maar neem het niet over. Daar leren ze niets van. Check regelmatig in en blijf naast ze zitten als ze dat fijn vinden, maar ga geen essay voor ze schrijven. Onderzoek ook waarom je het wilt overnemen. Wat probeer je te voorkomen?”



En voor de ouders van eind-examenkandidaten, hoe leid je en laat je los als ze echt het huis uit gaan?

Blijf naast ze staan, moedig aan en heb ook vooral vertrouwen, hoe moeilijk ook.



Wat gebeurt er met jou als ze een onvoldoende halen of blijven zitten? Voelt dat voor jou als falen?"

Je bent in je boek heel eerlijk over je eigen fouten. Waarom is het voor pubers juist goed om te zien dat hun ouders het ook even niet weten?

"Ouders zijn ook maar mensen. Je maakt écht connectie door iets te delen over jouw eigen pubertijd. Waar liep jij destijds tegenaan? Ook in het nu kun je delen dat je soms te heftig reageert. Je hoeft niet overmatig je excuses aan te bieden en je kind hoeft het niet op te lossen, maar zo zet je wel de eerste stap na een ruzie. Repareren is belangrijker dan het perfect doen."

Heb je een recent voorbeeld waarin je je eigen advies niet opvolgde?

"Ik maak voortdurend fouten, word te boos of zit er te dicht bovenop. Mijn dochter zei laatst: 'Je wordt toch alleen maar boos.' Dan praat ik daarna met haar door. Ik leg uit wat er met mij gebeurde en zij vertelt waarom zij zo reageerde. Mijn zoon vindt weer dat ik te veel vragen stel. Ik probeer op mijn tong te bijten, al lukt dat lang niet altijd. Gelukkig investeren we ook veel in leuke dingen: samen series kijken of shoppen. Die verbinding betaalt zich altijd terug."

Merk je dat de prestatiedruk op scholen tegenwoordig anders is? Wat is de rol van de school versus die van de ouder?

"Ik vind de druk hoog. Scholen maken zich snel zorgen over kinderen die het niet volgens de regels doen. Het Nederlandse schoolstelsel is best star: iedereen moet dezelfde analytische weg lopen. Het gaat vaak over wat er níet is, over die vijf of zes die beter moet. Scholen zouden veel meer mogen aanmoedigen en kijken naar wat wél lukt."

Ouders moeten nu vrij veel repareren, omdat tieners op school vastlopen. Als docenten meer variatie in leer vormen zouden toestaan en meer bezig zouden zijn met

inspireren, dan zou dat ouders thuis enorm ontlasten. Als er op school meer ruimte komt voor wie je bent – of je nu stil bent of juist drukker – dan brengt dat direct meer lucht in de thuissituatie."

Hoe kraak je de code om weer in contact te komen met een kind dat alleen maar op zijn kamer zit?

"Laat ook hier je verwachtingen los. Breng eens een kopje thee of wat lekkers. Klop elke keer weer aan, zónder dat je direct een diep gesprek verwacht. Stel voor om samen ergens heen te gaan: een bioscoop, concert of sportwedstrijd. En heel belangrijk: vraag eens een tijdje níet naar school. Vraag liever of ze nog iets leuks gaan doen, vertel eerlijk over je eigen dag en hou het luchtig."



Over de auteur

Miloe van Beek (51) is auteur, schrijfcoach en moeder van twee tieners van 15 en 18 jaar.

Boeken: 'Tussen leiden en loslaten – waarom tieners opvoeden over jezelf gaat' & 'Doorbreek de cirkel'.

Miloe schreef dit boek samen met auteur Jakob van Wielink.

Zelf paracetamol maken

– Jeannine Acampo over chemie en leerlingen

De moderne geneeskunde zou niet bestaan zonder kennis van chemie. Een belangrijk, goedkoop medicijn dat wereldwijd wordt gebruikt, is paracetamol. De leerlingen van 5VWO leren hoe ze zelf paracetamol kunnen maken. Ze leren hiervan hoe chemische reacties werken, hoe medicijnen ontstaan en waarom zuiverheid en veiligheid essentieel zijn voor het menselijk lichaam. Jeannine Acampo, decaan VWO en scheikundelerares, vertelt ons hoe onze leerlingen dat leren en wat ze er van vinden.

Veilig werken op de universiteit

Paracetamol wordt gemaakt van een aantal gevaarlijke stoffen en om te testen of je het goed gemaakt hebt, is speciale apparatuur nodig. Daarom gaan de leerlingen van 5 VWO met zijn allen naar het Koningsberggebouw van Universiteit Utrecht op de Uithof. Daar zijn een aantal laboratoriumgangen met 8 zuurkasten, waar de leerlingen in twee- of drietallen mogen werken onder begeleiding van studenten. Ze krijgen een echte labjas aan, een veiligheidsbril op en de haren moeten in een staart.

Het is wel eens gebeurd dat het heel mooi weer was en een leerling, ondanks dat het van tevoren gezegd was, een korte broek aanhad. Die mocht toen vanwege zijn veiligheid niet meedoen, maar gelukkig komt dat maar zelden voor.



Paracetamol maken

Appeltje-eitje? Zeker niet. Heel Holland Bakt is er niks bij. De leerlingen mengen een fenol en salpeterzuur met elkaar en gebruiken waterstof voor een reductiestap. Door een zuur toe te voegen vormt er paracetamol. Vaak is een extra stap nodig om de moleculen te laten herkristalliseren. Voor het experiment maken ze gebruik van een warmwaterbad, een erlenmeyer, een lablift, een roerder, een pincet, een bekglas, een verwarmingsplaat, filtreerpapier, een afzuigerlenmeyer, een kristalliseerschaltje en een büchnertrichter.

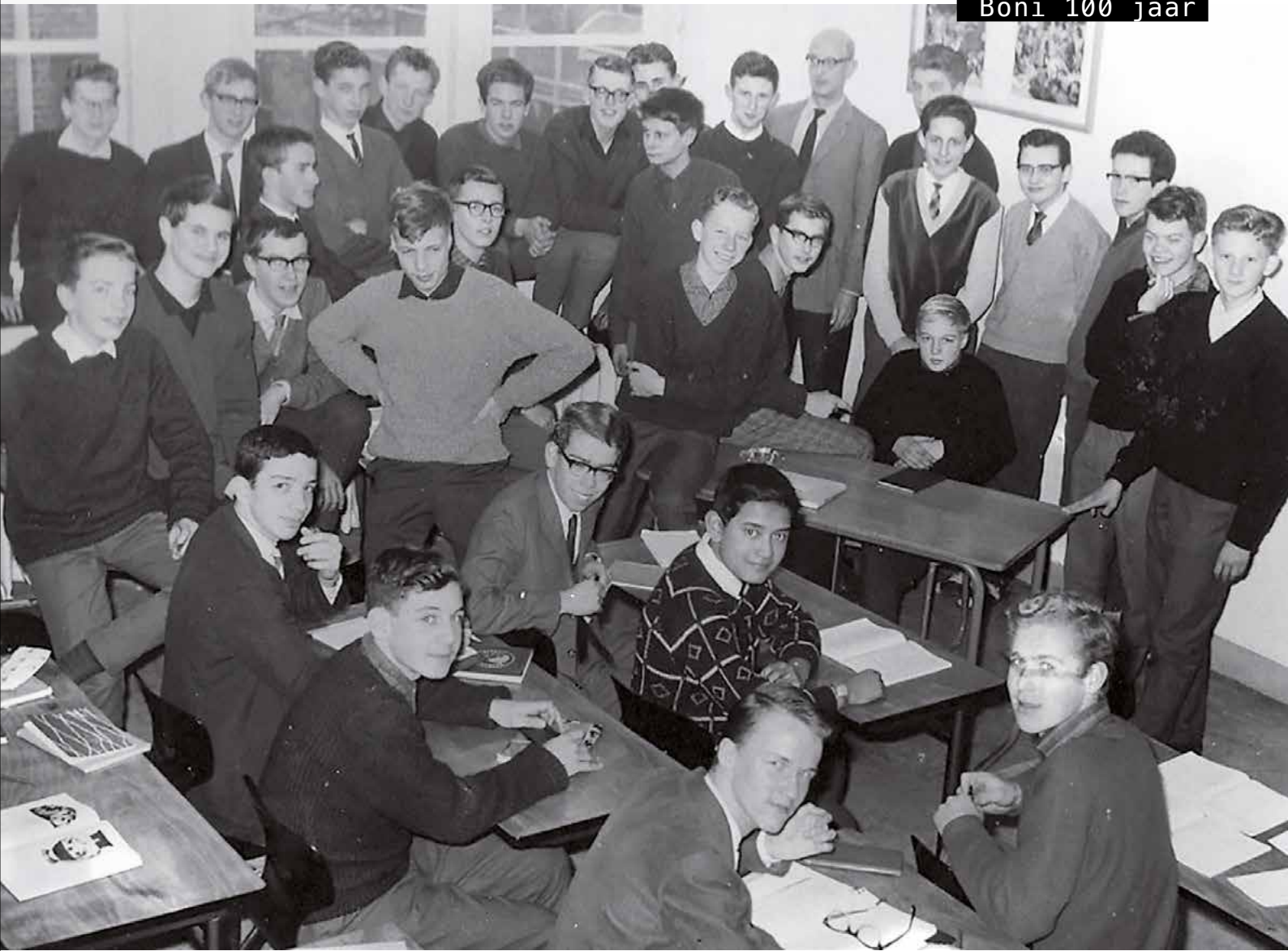
Boni 100 jaar ...

Blauw van de rook

Hoe gezond was het Boni vroeger?
In het Boni 100 jaar jubileum boek
kwamen we een verhaal tegen, dat
een mooi plekje verdient in dit
themanummer over gezondheid.

Wanneer conrector Erich het lokaal betrad, klonk er uit zijn mond een snerpend 'Ramen dicht!', op sommige dagen gevolgd door de toelichting dat van de stank nog nooit iemand was doodgegaan. Meteen daarna stak hij een middelgrote Willem II op, een sigaar van hetzelfde merk die mijn vader de hele dag tussen zijn lippen geklemd hield. En zoog de rook diep zijn longen in, iets wat mijn vader weer niet deed.

Blauw van de rook moeten de klaslokalen hebben gestaan en niemand die er aanstoot aan nam. Je kon niet wachten tot het pauze was om zelf een Bastos – rode voor beginners, blauwe voor gevorderden – Camel of Javaanse Jongens op te steken. Onvergetelijke rokers en rookwaren. Stoelinga (geschiedenis) zwoer bij Lucky Strike, Vonken (natuurkunde) was de enige die halfzware shag draaide, Van Gool (Grieks) hield het meestal bij een pijp, bij voorkeur een maïspijp (als bewonderaar van deze leraar volgde ik zijn voorbeeld) en Vos liet af en toe een leerling een pakje Gauloises halen, allicht, hij gaf tenslotte Frans. Echt roken kon hij trouwens niet, dat kon hij beter overlaten aan Akveld (Latijn), die de ene na de andere Caballero opstak, en aan de grootste roker van allemaal, Van Gils, die het roken met rituele precisie en serene toewijding beoefende.



Van Gils rookte in de klas met rituele precisie en serene toewijding zijn Rothmans King Size-sigaretten.

Ik doe mijn ogen dicht en zie hoe Van Gils een pakje Rothmans King Size uit zijn licht-groene jasje opdiept, er een sigaret uit tikt, deze aan de punt met twee vingertoppen vastpakt en vervolgens met een draaiende beweging langs zijn lippen rolt, waarna hij uit een op heuphoogte aangebracht piepklein binnenzakje – ooit standaard onderdeel van het herencolbert – een aansteker tevoorschijn haalt, deze van zijn stoffen hoesje ontdoet, de vlam in de sigaret zet en vol welbehagen een eerste trek neemt. En terwijl de diep geinhaleerde rook zijn mond en neus grijskleurig verlaat, wendt hij zich met een half berustend, half getergd

‘Nee, schaapje, zo gaat het niet’ tot het meisje dat hij voor de klas heeft geroepen en dat, met passer en driehoek in de hand, wanhopig probeert de stereometrische figuur op het bord te voltooien.

Roken en meisjes met ‘schaapje’ aanspreken, het kan allebei niet meer. Maar het eerste had ik niet graag willen missen.

Elmer Schönberger
eindexamen 1968

Seksualiteit en voortplanting in de biologieleles

– Soms lastige thema's maar ó zo belangrijk

Over een specifiek stukje gezondheid, namelijk seksuele opvoeding en gezondheid, sprak de BOB met biologiedocent Frank Holtslag. Het standaard BONI lesprogramma behandelt thema's over voortplanting, vooral in de tweede en in de vierde klas. Daarbij is het soms zoeken naar de balans tussen de lesstof en de cultureel maatschappelijke lading die seksualiteit nu eenmaal heeft.

Frank Holtslag: "Soms zit er een jaargang tussen waarin we er iets speciaals mee doen. Zo zijn er een paar jaar geleden twee jonge vrouwen op school geweest vanuit een organisatie die gespecialiseerd is in het gesprek met jongeren over seksualiteit. Er mochten anoniem allerlei vragen gesteld worden door middel van briefjes in een doos. Er waren geen taboes. De vragen werden dan voorgelezen en beantwoord door deze dames."

Frank is een voorstander van dit soort initiatieven omdat als biologiedocent toch best een lastig thema is. "Je zit eigenlijk een beetje met twee petten op. Aan de ene kant wil je bezig zijn met relationele vorming, consent en vragen als "Wat is fijn?" of "Waar moet je toestemming voor vragen?"

Met elkaar in gesprek

"Maar aan de andere kant heb je als vakdocent ook de verantwoordelijkheid om de leerlingen gewoon de lesstof te leren en de leerdoelen te halen. Bij het tweede gedeelte voel ik me als docent natuurlijk wat comfortabeler omdat er op het eerste stuk soms toch wat maatschappelijk ongemak zit. Dus het is mooi als je het open gesprek over het relationele gedeelte kan organiseren op een manier zoals hierboven beschreven."

"In de klas probeer ik ze ook met elkaar in gesprek te brengen daarover maar er zit soms gewoon ook wat weerstand. Bijvoorbeeld over een thema als homoseksualiteit. Daar wordt natuurlijk regelmatig lacherig of negatief over gedaan. Terwijl we weten dat 1 op de 15 mensen homoseksuele gevoelens heeft, dat is toch iets om kennis van te nemen."

"Hetzelfde geldt voor ongewenste seksuele contacten in de jeugd. Het is bekend dat ongeveer 15% van zowel de jongens als de meisjes daarmee in aanraking komt. Met zulke cijfers weet je dat er dus altijd mensen in het lokaal zitten die hiermee te maken hebben of hebben gehad."

“Bij de uitleg van de anatomie probeer ik in bijzinnen juist ook het prettige van seks te laten langskomen. Als je vertelt over de geslachtsdelen bijvoorbeeld. Dan vertel ik uiteraard over de functie daarvan, over hoe je ongewenste zwangerschap voorkomt en dat seks ook iets is waar je plezier aan kunt beleven. Als je dat op een goede manier aanpakt, kun je de leerlingen daar toch iets van meegeven naast de ‘droge’ stof en maak je een connectie met ze.”

“Ik vertel ze ook dat als ze problemen op dit vlak ervaren, ze zich kunnen melden bij de vertrouwenspersonen op school of bijvoorbeeld een instantie als de Rutgersstichting.”

Grappige aflevering Lubach

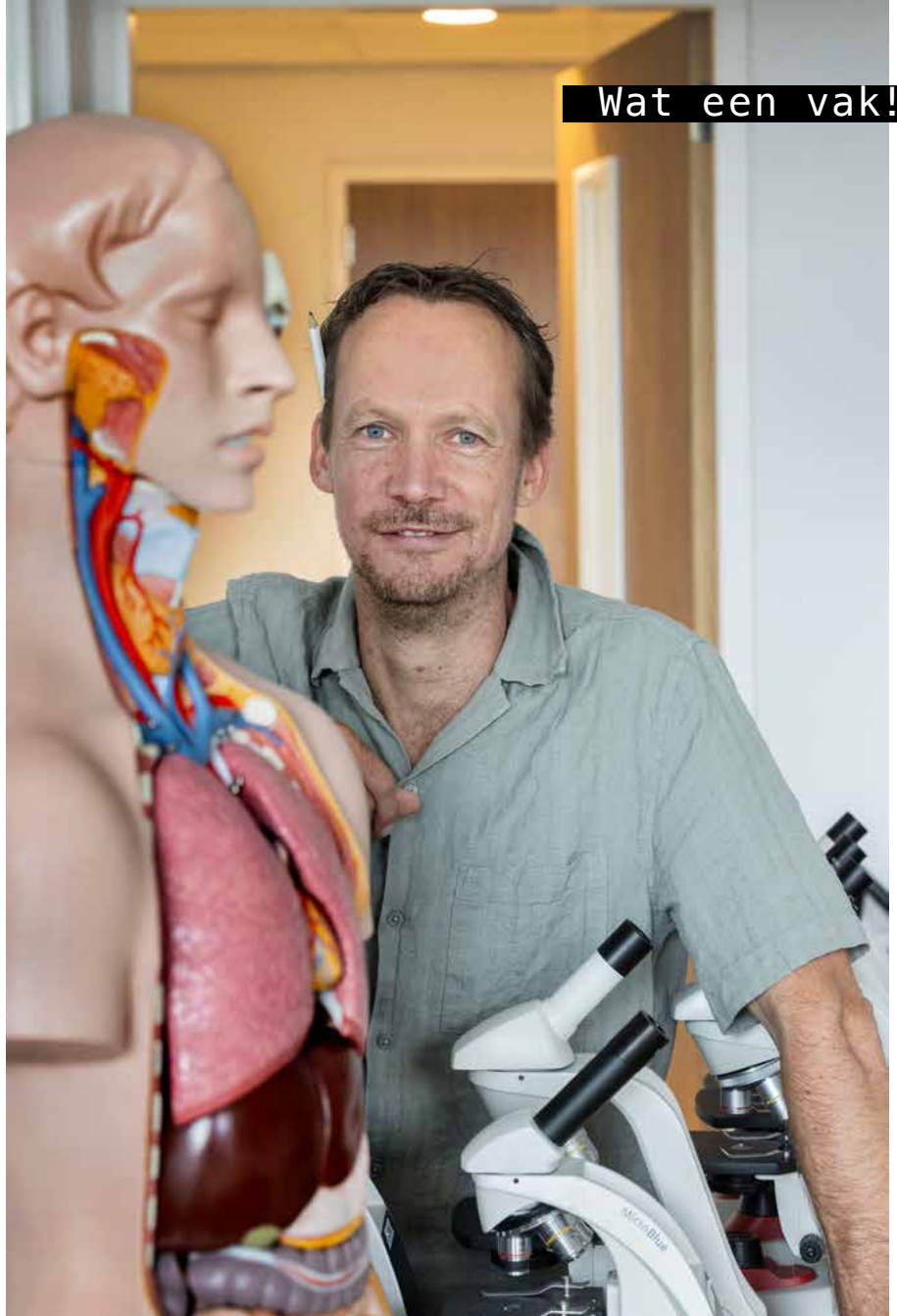
“In 4 VWO heb ik ook iets behandeld over de pil en natuurlijke periodieke onthouding. Lubach geeft daar op een gegeven moment hele grappige aflevering over gemaakt. Over zo’n TikTok fuik, waarin influencers het doen voorkomen alsof natuurlijke periodieke onthouding veruit de beste manier is om niet zwanger te worden. Naar zo’n Lubach filmpje verwijst ik ze dan bijvoorbeeld ook. Om ze een beetje te helpen in de overvloed aan informatie die online beschikbaar is.”

“Soms levert dit onderwerp ook botsingen tussen culturen of religies op. Ik heb het zelf nog niet echt meegeemaakt in mijn lessen, maar heb van een collega bijvoorbeeld wel gehoord dat er leerlingen waren die demonstratief achterstevoren gingen zitten en zeiden “Dit wil ik gewoon helemaal niet weten”.”

“Je kunt daar van alles van vinden, maar je moet er op het moment mee omgaan.”

Iedereen komt wat dat betreft natuurlijk uit zijn eigen fuik en bubbel en is opgegroeid met bepaalde denkbeelden.”

“Het is soms lastig om je voor te stellen in wat voor spagaat die kinderen ook terecht komen. Als je vanuit de straatcultuur of vanuit de thuiscultuur een bepaalde boodschap hebt meegekregen dat seksualiteit iets is om je voor te schamen. Iets wat zich echt alleen maar achter de slaapkamerdeuren van een getrouwde man en vrouw hoort af te spelen, met de bedoeling om je



voort te planten. Dan is het natuurlijk lastig als het in de les gaat over seks, positiviteit of homoseksualiteit.”

Afsluitend spreekt Frank de wens uit dat het mooi zou zijn als ouders het thuis met hun kinderen ook over dit soort thema’s zouden hebben. Wetende dat het in de tweede en vierde klas sowieso langskomt. Dat helpt om ook hier op school het gesprek erover te voeren.

TIP: Natuurlijke anticonceptie
| De Avondshow met Arjen Lubach (S4)

TEKST: Arianne Brouwer BEELD: Erik Kottier

Uit de leerlingenraad

De laatste periode van het schooljaar is bijna voorbij en de toetsweek staat alweer voor de deur. Ook voor ons was deze periode wat rustiger. Zo hebben we onder andere de GMR-verkiezing georganiseerd, waarvoor zich twee zeer enthousiaste kandidaten hebben aangemeld.

Daar waren we erg blij mee.



We hebben geprobeerd een zo transparant, duidelijk en open mogelijk proces te organiseren. Met behulp van (misschien wel iets te veel) mailtjes hebben we geprobeerd iedereen op de hoogte te houden. We hopen dat dit is gelukt!

Ook de sollicitatiegesprekken zijn weer in volle gang. Als leerlingenraad worden wij hier standaard voor uitgenodigd. Ja, het is echt waar: wij hebben altijd een plek aan tafel tijdens deze gesprekken. We zijn de school dankbaar dat we de kans krijgen om hierbij aanwezig te zijn en hopen deze fijne samenwerking zeker voort te zetten.

De komende tijd zullen wij ons richten op de laatste lessen en toetsen. We raden alle leerlingen aan om hetzelfde te doen.

Wij wensen iedereen nog een fijne laatste periode, een succesvolle toetsweek en natuurlijk een heerlijke vakantie!

De leerlingenraad



De EHBO-doos en de AED

hoekje

B0B richt de spotlights op een plek in of om het schoolgebouw



“Een ongeluk zit in een klein hoekje... maar gelukkig past een EHBO-doos daar ook bij!”

Op school gebeurt van alles: van geschaafde knieën bij gym tot mysterieuze hoofdpijn tijdens een toets, maar ook op erger letsel is het Boni voorbereid. Daarom hangen er op school niet alleen EHBO-dozen, maar ook AED's bij de conciërges.

Een EHBO-doos is eigenlijk de belangrijkste koffer van school. Wat zit erin? Denk aan pleisters (veel pleisters), verband, gaasjes, ontsmettingsmiddel, handschoenen, een schaar en soms zelfs een coldpack voor spectaculaire valpartijen op het schoolplein. Kortom: alles om kleine ongelukjes snel te verzorgen voordat iemand besluit of je naar de overburen moet of niet.

En dan de AED. Dat klinkt misschien als een ingewikkeld apparaat uit een ziekenhuisserie, maar het is juist gemaakt om eenvoudig te gebruiken. Een AED (Automatische Externe Defibrillator) helpt iemand bij een ernstige hartstilstand door het hartritme te controleren en, indien nodig, een elektrische schok toe te dienen. Het apparaat vertelt stap voor stap wat je moet doen. En denk maar niet dat je voor de grap het deurtje van de AED open kan doen, het alarm is niet om aan te horen. AED's worden gelukkig zelden gebruikt, maar wat fijn dat ze er zijn als het nodig is.

Dus de volgende keer dat je een EHBO-doos of AED ziet hangen: het zijn de helden van de schoolgangen, altijd klaar voor actie, met hopelijk zo min mogelijk drama!

TEKST EN BEELD: Lianne Booij

colofon

Het BoniOuderBulletin is een uitgave van de oudervereniging van het St. Bonifatiuscollege en verschijnt drie keer per jaar. Het wordt aan de leerlingen mee naar huis gegeven en is als pdf te lezen op de website.
E-mail: redactie.bob@boni.nl

OUDERRAAD

Vanuit de oudervereniging, waarvan alle ouders automatisch lid zijn, wordt elk schooljaar een ouderraad samengesteld.

Op de schoolwebsite heeft de ouderraad zijn eigen pagina, waar agenda, notulen van de ALV en het jaarverslag zijn te downloaden. www.boni.nl

DAGELIJKS BESTUUR OUDERRAAD

Patrycja Stempniewicz, voorzitter
Carla van Kouilil, penningmeester
Jesca van Petegem, secretariaat
E-mail: ouderraadboni@gmail.com

REDACTIE BOB

Ariane Brouwer
Ariën Bikker
Bianca Groenewegen
Gert Heerschop
Jan-Willem Postema
Lianne Booij
Maartje Gorter
Paula Jansen
Philip Walkate
Roel Nagelmaeker
Simone van Alphen (hoofdredacteur)

FOTOGRAFIE

Erik Kottier

OPMAAK

Libertas Pascal, Utrecht



**LIBERTAS
PASCAL**



KIJK OOK EENS OP ONZE WEBSHOP



Hadden wij al papier van tomatenplanten en tulpenbollen...; nu hebben we ook VoorBIJ© papier in ons assortiment. VoorBIJ© papier is een ongebleekt, gerecycled papier met bermgrasvezels uit ecologisch beheerde bermen. De bermen zijn zorgvuldig uitgekozen in Het Groene Hart. Ze worden niet wekelijks gemaaid, waardoor bloemen en planten de kans krijgen om te groeien. Kleine insecten en dieren kunnen zo in de berm overleven. Wanneer er wèl wordt gemaaid, voor zichtbaarheid en verkeersveiligheid langs de weg, blijft een deel van de groei staan. De insecten en dieren hoeven dan niet te migreren. Zo ontstaat er een betere leefomgeving voor vlinders en bijen. VoorBIJ© papier wordt gemaakt van ongeveer 70% gerecycled papier, 30% maaisel en een klein percentage cellulose voor de stevigheid. Ook wordt er zoveel mogelijk lokaal gewerkt. Zo is het drukwerk CO₂-neutraal. Jij blij, wij blij en natuurlijk de bij blij!

Huisstijlen, boeken, brochures, folders, (ansicht)kaarten, posters, visitekaartjes en veel meer.

Amsterdamsestraatweg 656^d Utrecht (030) 657 20 66 www.libertaspascal.nl www.webshop.libertaspascal.nl