

# Digitale balans

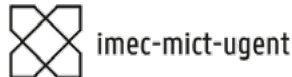
De impact van schermen  
op jouw welbevinden



## Welkom in de EDUbox Digitale balans!

Spendeer jij ook elke dag veel tijd achter een scherm? Of valt dat wel mee, denk je? Onze toestellen vragen én krijgen alleszins veel van onze aandacht. Dat is niet altijd een probleem, want met onze toestellen doen we veel leuke en nuttige dingen. Maar schermen kunnen het evenwicht tussen ons online en offline leven verstoren. Hoe gebeurt dat dan? En hoe kan je die balans weer herstellen? Dat kom je te weten in deze EDUbox!

**Deze EDUbox is het resultaat van een samenwerking tussen**



**01**

# **Achter de schermen**

# 1. Hoelang zit jij achter een scherm?

Je laptop op school, je tv of tablet thuis, je gamecomputer op je kamer en je smartphone tussendoor: op een dag besteed je **veel tijd aan het kijken naar een scherm**.

De tijd die je besteedt op een scherm, noemen we **schermtijd**. Dat woord klinkt je ongetwijfeld bekend in de oren. Sommige toestellen geven je zelfs automatisch elke week **een overzicht van hoeveel tijd** je er precies op hebt doorgebracht.

Heb jij de schermtijd op je smartphone al durven bekijken? Of levert dat misschien een gênant moment op?

## Video

**Bekijk nu de volgende video.**  
Enkele jongeren vertellen over hun schermtijd.







### Opdracht

Neem **je eigen smartphone** erbij en ga op zoek naar je schermtijd. Bespreek volgende vragen in je groepje:

- ☐ **Hoeveel tijd** heb jij vorige week **gemiddeld per dag** op je smartphone doorgebracht?
- ☐ **Welke 5 apps** heb je het langst gebruikt?
- ☐ Zijn er **grote verschillen in schermtijd**? Waar komt dat verschil vandaan? Krijgt iemand thuis regels opgelegd?

Je hebt nu een idee van hoeveel tijd je met je smartphone bezig bent. **Toch zegt de schermtijd van één toestel eigenlijk niet zoveel.** Misschien zit jij wel meer op je smartphone dan één van je klasgenoten, maar besteedt die wel vele uren aan gamen op een computer.

Bovendien zegt de schermtijd ook niets over **wat je precies met je smartphone doet.**

Checken welke taak je nog moet afwerken voor school is niet hetzelfde als scrollen op sociale media.



We gaan het veel hebben over de smartphone, maar wat je hier leert geldt ook voor je andere schermen.



De dingen die je met je smartphone doet, kan je onderverdelen in verschillende categorieën. Sommige activiteiten zijn bijvoorbeeld **nuttig**, andere zijn eerder **plezierig** of helpen om **inspiratie** op te doen. En zo heb je nog wel een aantal categorieën.

Maar daarnaast kan je deze activiteiten ook op een andere manier opdelen: sommige doe je misschien **te veel**, terwijl je andere **te weinig** doet. Dit is uiteraard voor iedereen anders.

## Opdracht

Verdeel de volgende activiteiten in de verschillende categorieën.

- ☐ **Open** de link.
- ☐ Duid per categorie aan **welke activiteiten daar voor jullie toe behoren**.
- ☐ Duid nadien aan of er activiteiten zijn waarvan je denkt dat je ze **te veel of te weinig** doet.



### Moet je schermtijd naar 0?

We praten over schermtijd **alsof het altijd slecht is** als je meer tijd achter je scherm doorbrengt. Maar dit zou betekenen dat we beter géén tijd meer aan onze smartphone besteden.

Dan vergeten we dat een **smartphone ook handig en leuk** is. Je kan foto's maken, je kan je vrienden laten weten dat je later bent, je kan er treinuren mee opzoeken, je kan grappige filmpjes doorsturen ...

**Schermtijd zegt daarom niet alles.** Het gaat er om wat je met je toestel doet. Ideaal gezien vind je een evenwicht: je gebruikt je smartphone voor nuttige en leuke dingen, maar je brengt er niet te veel tijd op door.



**Minder tijd met je smartphone betekent meer tijd voor:**



Gezelschapsspelletjes  
spelen met je familie



Gaan shoppen met je  
vrienden of vriendinnen



Samen naar  
de film gaan



Met je vrienden sporten



Picknicken met je gezin

## 2. Je digitale balans



Je hoeft niet naar nul minuten schermtijd te gaan, want er zijn veel positieve kanten aan je smartphone. Maar er is wel zo iets als **een goede digitale balans**.

Dit wil zeggen dat je **digitale tijd in evenwicht** is met de **andere, offline zaken in je leven**. Je hebt je digitale tijd onder controle en je kan je toestellen ook eenvoudig aan de kant leggen wanneer je iets anders te doen hebt.

Misschien voel jij niet meteen de nood om stil te staan bij je digitale balans. Toch kan het geen kwaad om dat af en toe te doen. Zonder dat je het merkt, **laat je je soms beïnvloeden**: je koopt dingen die je niet nodig hebt, krijgt informatie uit slechts één bron of wordt tegen anderen opgezet. Ook de **samenleving profiteert** dus van een **goede digitale balans**. Je draagt daaraan bij door je eigen gedrag onder de loep te nemen.



## De 6 verstoringen

Je smartphone kan ook **je digitale balans verstoren**. Je hebt het dan bijvoorbeeld moeilijk om je toestel even weg te leggen of je spendeert veel meer tijd online dan je zelf wil.

Als je digitale balans uit evenwicht is, heeft dat ook een **invloed op hoe je je voelt**. Je beweegt bijvoorbeeld minder. Of je hebt minder waardevolle contacten met anderen en zit misschien minder goed in je vel.



De ervaringen die je uit balans kunnen brengen, noemen we de **6 verstoringen**.



**Tijdverlies**



**Altijd aan staan**



**Jezelf vergelijken**



**Afleiding**



**Schermmoeheid**



**Negatieve reacties**

# VERSTORING 1

## Tijdverlies

15



### Video

Bekijk het volgende filmpje over tijdverlies.  
Herken jij jezelf hierin?





*Ik verlies vaak tijd online, zelfs  
wanneer ik schoolwerk of iets  
anders te doen heb.*

**Je blijft online scrollen, gamen of chatten.** Zelfs wanneer je eigenlijk iets belangrijker moet doen, zoals studeren voor een examen of oefenen voor een sportwedstrijd, **kan je niet stoppen.** Of je verliest de tijd helemaal uit het oog: opeens is het een uur later.

Het is oké om online te zijn, maar het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je genoeg tijd hebt voor andere activiteiten. Wanneer dat niet zo is, krijg je **het gevoel dat je niet genoeg tijd hebt** of tijd verloren hebt die je liever aan andere activiteiten had besteed.



36%

van de jongeren  
zegt dat ze

**vaak tijd online  
verliezen**



27%

van de jongeren heeft vaak het  
gevoel dat

**tijd op de smartphone  
verspilde tijd is**



*"Ik heb een schermtijd ingesteld van 2 uur,  
maar wanneer ik die melding krijg dan doe ik  
dat weg en doe ik gewoon verder."*

Margot, 16 jaar

Bron: Apenstaartjaren, 2024

## VERSTORING 2

# Afleiding

18



**Video**

Bekijk het volgende filmpje over afleiding.  
Herken jij jezelf hierin?





*Ik onderbreek vaak wat ik aan het doen ben wanneer ik een melding krijg op mijn telefoon.*

Elke nieuwe melding leidt je af van je huiswerk of haalt je uit een gesprek in real life. De trilling of het geluidje is al genoeg om je **aandacht weg te halen van wat je aan het doen bent**. Je brein vraagt zich dan af wie of wat het zou kunnen zijn.

Daarom is het **moeilijker om je te concentreren**, ook als je dat wel graag wil.





In welke uitspraken herken jij jezelf het meest?

5  
“Ik stop altijd met wat ik aan het doen ben wanneer ik een melding ontvang.”

9  
“Ik ben niet echt nieuwsgierig wanneer mijn smartphone trilt of en geluidje maakt. Ik check dat later wel!”

2  
“Ik lees mijn berichten onmiddellijk, maar de andere meldingen bekijk ik later.”

8  
“Ik zet mijn smartphone op stil wanneer ik ga studeren.”

3  
“Ik moet mijn smartphone in een andere ruimte leggen wanneer ik studeer, anders verlies ik te veel tijd.”



## VERSTORING 3

# Altijd aan staan



### Video

Bekijk het volgende filmpje over altijd aan staan.  
Herken jij jezelf hierin?



## VERSTORING 3 Altijd aan staan

22



*Ik voel me vaak zenuwachtig wanneer  
ik na schooltijd nog berichten krijg  
van mijn leerkracht.*

Je smartphone zorgt ervoor dat je **de hele dag aan staat** voor iedereen. Je vrienden willen direct antwoord, je leerkracht geeft je 's avonds nog een extra opdracht of je ouder vraagt 's middags al hoe je toets is gegaan: er is **geen duidelijke grens meer** tussen school, thuis en je vrienden. Hierdoor voel je druk om de **hele tijd voor iedereen bereikbaar** te zijn en vind je zelf geen rust.



**Bespreek en vul in.**

Kan jij voorbeelden bedenken waarbij je zenuwachtig wordt van een melding op je smartphone?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ken jij **FOMO** of '**Fear of Missing Out**'?  
Je wordt dan onrustig omdat je denkt leuke dingen te missen door wat je online allemaal ziet.  
Het omgekeerde heet **JOMO** of '**Joy of Missing Out**'. Dan voel je je wel gelukkig wanneer je (bewust) iets mist.

## VERSTORING 4

# Schermmoeheid

24

z  
Zz

**Video**

Bekijk het volgende filmpje over schermmoeheid.  
Herken jij jezelf hierin?





*Ik voel me vaak moe  
wanneer ik lang naar mijn  
scherm kijk.*

Je kijkt naar je laptop op school, naar je televisie of tablet om series te kijken en naar je smartphone om je sociale media en berichten te checken. Je besteedt **veel tijd aan het kijken naar een scherm**. Dit maakt je brein moe.

Je doet dit ook 's avonds en daardoor ga je **te laat slapen**. Tijdens de nacht blijf je berichten lezen en sturen. 's Morgens ben je daardoor helemaal uitgeput. **Je hebt minder en slechter geslapen**.





**Feit of fabel?**

**Sociale media verstoren je slaap**

Op zich doen sociale media dat niet. Maar wanneer jongeren hun **smartphone mee naar bed nemen**, bijvoorbeeld om te gamen of sociale media te checken, blijkt wel dat veel van hen hun sociale media **'s nachts blijven gebruiken**. En dat verstoort hun slaap wél natuurlijk. Je neem je smartphone beter niet mee naar bed.

## VERSTORING 5

# Jezelf vergelijken

27



### Video

Bekijk het volgende filmpje over jezelf vergelijken.  
Herken jij jezelf hierin?





*Ik voel me vaak slecht wanneer ik  
op sociale media zie wat anderen  
allemaal doen of hebben.*

Wat jij doet in het dagelijkse leven **lijkt niet op wat je online ziet verschijnen**. Je kennissen en bekende influencers maken plezierige en mooie dingen mee. Sommigen zwemmen in het geld en hebben perfecte lichamen, terwijl **jouw leven er maar normaal uitziet**.

Je **twijfelt over jezelf** door je eigen leven en lichaam te vergelijken met de mensen die je op sociale media volgt. Dit kan je onzeker maken of een slecht gevoel geven.





# 18%

van de jongeren **voelt zich vaak slecht**  
over hun leven door zich te vergelijken  
met anderen.

Bron: Apenstaartjaren, 2024



## Bespreek en vul in.

Voel jij je soms slecht door jezelf te  
vergelijken met anderen? En wat doe  
je eraan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## VERSTORING 6

# Negatieve reacties

30



### Video

Bekijk het volgende filmpje over negatieve reacties.  
Herken jij jezelf hierin?



## VERSTORING 6 Negatieve reacties

31



*Mensen zeggen vaak iets  
gemeens tegen mij wanneer  
ik online ben.*

Je krijgt **opmerkingen die jou kwetsen** in chats of op je posts. Soms van mensen die je kent, maar evengoed van mensen die je eigenlijk niet kent. Die negatieve reacties maken je **boos en verdrietig**. Nog voor je online gaat, voel je al **angst voor wat je zal lezen**.



**5%**

van de jongeren krijgt vaak  
**kwetsende opmerkingen online**

**4%**

van de jongeren krijgt **wekelijks**  
**te maken met online pesten**

Bron: Apenstaartjaren, 2024

**Bespreek en vul in.**

Welk advies zou jij geven aan iemand  
die kwetsende opmerkingen krijgt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De **6 verstoringen** zijn belangrijke redenen waarom je digitaal uit balans kan geraken. We zetten ze hier nog eens op een rijtje.



**Tijdverlies**



**Altijd aan staan**



**Jezelf vergelijken**



**Afleiding**



**Schermmoeheid**



**Negatieve reacties**



### Groepsgesprek

Deze 6 verstoringen kunnen je digitale balans uit evenwicht brengen. Maar niet iedereen heeft last van dezelfde verstoringen. **Bespreek de volgende vragen** met je groep.

- ☐ Van welke verstoringen heb jij al last gehad?
- ☐ Wanneer heb je daar het meeste last van?
- ☐ Wat doe je dan? Heb je manieren om hiermee om te gaan?

### Video

Jongeren vertellen over hun ervaringen wanneer ze te veel tijd op hun smartphone doorbrengen.



## Van verstoring naar verslaving

De verstoringen kunnen je digitale balans uit evenwicht brengen. Je brengt dan misschien te veel tijd door op je smartphone of vindt het moeilijk om hem aan de kant te leggen. Je voelt je dan **afhankelijk van je toestel**. Hier hebben heel wat jongeren last van. Maar dat is nog **niet hetzelfde als een verslaving**.

# 71%

van de jongeren voelt zich  
afhankelijk van zijn smartphone

# 45%

van de jongeren zegt te veel tijd  
te besteden aan schermen

### Video

**Bekijk nu de volgende video.**

Professor Mariek Vanden Abeele legt uit wanneer je van een verslaving kan spreken.



### 3. Digitale balans vinden

Wat je op al je schermen doet, is vaak heel leuk. Toch kan je **digitale leven ook uit balans geraken**. Soms is dat maar voor even, op andere momenten heb je wat meer nodig om weer in evenwicht te geraken.

Het goede nieuws is dat je daaraan kan werken! Door op zoek te gaan naar een goed evenwicht tussen je online en offline activiteiten, krijg je weer **controle over je schermen**.

Maar hoe doe je dat dan? En hoe brengen die verstoringen je precies uit balans? Dat kom je te weten in het volgende deel!



# SAMENGEVAT

## Digitale balans

### Digitale tijd

combinatie van leuke, nuttige,  
inspirerende ... activiteiten

De 6 verstoringen kunnen je  
balans uit evenwicht brengen:

- Tijdverlies
- Afleiding
- Altijd aan staan
- Schermmoeheid
- Jezelf vergelijken
- Negatieve reacties

### Offline leven

Een goede digitale balans is voor iedereen anders.

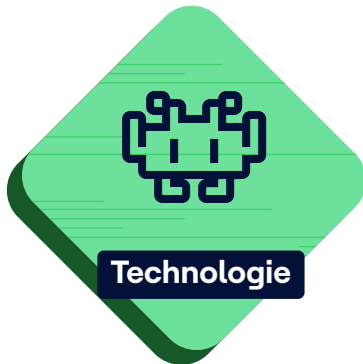
**02**

# **Verstorings- begrijpen**

# 1. Oorzaken van de verstoringen

Om je digitale balans weer in evenwicht te krijgen, is het belangrijk om te weten hoe die verstoringen precies ontstaan. Je kan de **controle over je schermgebruik** pas terugkrijgen wanneer je **de achterliggende oorzaken** begrijpt.

Het gaat om deze **3 oorzaken**:



# OORZAAK 1

## Technologie

40



### Video

Bekijk het filmpje. Hoe kan technologie je digitale balans verstoren?





Technologie is ontworpen om zaken in **je leven makkelijker, leuker of anders te maken**. Maar de bedrijven die de technologie maken, willen daar **geld mee verdienen**: ze verzamelen jouw data en verkopen die door. Om meer data te verzamelen, hebben de bedrijven **technieken** bedacht om **je aandacht zo lang mogelijk vast te houden**. Het zijn deze technieken die je afhankelijk maken van je smartphone en zo je digitale balans kunnen verstoren.



Google Maps wijst je overal de weg. Handig! Maar Google **houdt wel al je gegevens bij**. Waar ga je vaak naartoe? Ben jij iemand die vooral zoekt naar sportclubs of eerder naar boekenwinkels? Dankzij die data kan Google jou reclame laten zien die jou het meest aanspreekt.

### Meer weten?

Over hoe deze bedrijven precies te werk gaan, kom je meer te weten in de **EDUbox Sociale media**.







Deze technieken maken scrollen leuk, maar hebben ook nadelen.

**Sociale media tonen berichten op basis van je voorkeuren.**



Je krijgt altijd grappige, inspirerende of interessante content te zien.



Je keert altijd terug en blijft scrollen omdat je verlangt naar een leuk filmpje.

**Je feeds zijn eindeloos.**



Je ziet altijd iets nieuws, dus je hoeft je nooit te vervelen.



Je scrolt meestal langer dan je wil. Je verliest de tijd uit het oog.

**Je krijgt een melding wanneer iemand iets post of je een reactie krijgt.**



Je weet meteen wanneer iemand je tagt of je iets stuurt.



Wanneer je de melding hebt gezien, is het moeilijk om niet te gaan kijken en zo verlies je je focus.



### Voorbeelden



Ben jij ooit al eens aan het einde van de ForYouPage op TikTok gekomen? Waarschijnlijk niet. De makers houden je zo langer in de app. Dit kan wel leiden tot **tijdverlies** en **schermmoeheid**.



Duolingo maakt van een taal leren een spelletje: je kan met vrienden een uitdaging aangaan én een **zo lang mogelijke 'streak'** maken. Je keert terug omdat je hier al in geïnvesteerd hebt. Hiervoor stuurt de app je vaak een melding. En zo kan de app zorgen voor **afleiding**.



### Wat kan je hieraan doen?

De technologie zelf kan je moeilijk veranderen, want daarvoor zijn de grote techbedrijven verantwoordelijk. Maar je kan wel zelf **instellingen aanpassen of bepaalde acties ondernemen** zodat de technieken je minder uit balans brengen:

- ☐ Zet **meldingen uit** en houd chats stil.
- ☐ Hou je schermtijd in de gaten en stel **limieten** in.
- ☐ Zet de **focus- of vliegtuigstand** aan.
- ☐ **Verwijder apps** van je smartphone en surf naar de website.
- ☐ Pas de kleuren aan: zet je smartphone in **zwart-witte of grijze modus**.
- ☐ **Log elke keer uit** als je een app sluit.
- ☐ Schakel de **personalisering** van je feed uit.

## OORZAAK 2

# Je eigen gedrag

46



### Video

Bekijk het filmpje. Hoe kan je eigen gedrag je digitale balans verstoren?



## OORZAAK 2

### Je eigen gedrag

47



De manier waarop je je smartphone gebruikt, kan ook zorgen voor verstoringen in je digitale balans. **Je creëert dan bepaalde gewoontes.** Die gewoontes zijn niet altijd een probleem. Als je thuis komt na school en dan altijd even je smartphone checkt, is dat wel oké.

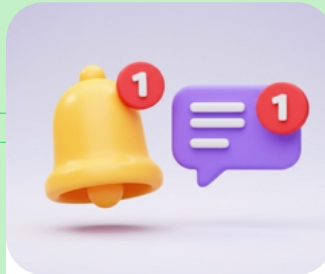
Maar sommige gewoontes kunnen je balans wel degelijk verstoren. Misschien neem je je **smartphone mee naar bed** en scroll je elke avond nog een hele tijd vooraleer je gaat slapen. Dit kan je slaap verstoren. Daarom is het waarschijnlijk beter om je smartphone in de woonkamer te laten liggen.



### Voorbeelden van slechte gewoontes



Zodra je je even verveelt, **grijp je direct** naar je smartphone.



Elke melding **onmiddellijk checken**, ook als je midden in een gesprek zit.



Altijd bereikbaar willen zijn, waardoor je je smartphone **nooit aan de kant** legt.



**Gedachteloos scrollen**, zonder dat je bewust kiest naar wat je wil kijken.



## OORZAAK 2

### Je eigen gedrag

49



Om je slechte gewoontes te doorbreken, moet je ze **natuurlijk eerst kennen**. En dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan. Weten wat je slechte gewoontes zijn, is **een goed begin om de controle terug te nemen**. Dit kan je doen door afspraken met jezelf te maken of aan je ouders te vragen om regels in te stellen.

#### Opdracht

Denk zelf eens na over je smartphonegebruik. Of vraag het eens aan de mensen in je omgeving. **Welke slechte gewoontes heb jij?**



### Wat kan je hieraan doen?

Ken je je eigen zwakke plekken en slechte gewoontes, dan kan je dit **doen om ze te doorbreken**:

- ☐ Denk na over **waar en wanneer** je online en offline wil zijn.
- ☐ Vervang slechte gewoontes door **nieuwe gewoontes**. Geef je smartphone bijvoorbeeld een vaste plek thuis. Zoek andere leuke dingen, zoals een strip lezen of een dagboek bijhouden.
- ☐ **Begrens je activiteiten**: studeer zonder smartphone, chatten kan je nadien doen.
- ☐ **Maak het gemakkelijker** om van je smartphone los te komen. Zorg dat je studeerplek opgeruimd en gezellig is. Of neem een muziekbox mee naar de badkamer in plaats van je smartphone.
- ☐ **Wees niet boos** als je toch eens hervalt. Morgen is er een nieuwe dag!

## OORZAAK 3

# Je omgeving

51



### Video

Bekijk het filmpje. Hoe kan je omgeving je digitale balans verstoren?





Hoe je het ook bekijkt: we **staan altijd aan**. Je schoolagenda bekijken, een ticket voor de bus kopen, een berichtje naar huis sturen, een afspraak maken voor het weekend ... Je gebruikt je smartphone voor veel dingen. Zo zie je natuurlijk ook steeds nieuwe meldingen binnenkomen.

Het leven is voor **een groot deel gedigitaliseerd**. Er wordt van jou verwacht dat je bereikbaar bent en dat je **toegang hebt tot digitale toepassingen**. Je kan dus niet zomaar in je eentje beslissen om helemaal offline te gaan.



### Een idee

Bepaalde dingen gebeuren digitaal, zoals je huiswerk doorsturen via Smartschool of je vrienden een bericht sturen wanneer je later bent. Maar andere dingen kan je wel **vervangen door iets niet-digitaal**. Je moet het soms niet ver gaan zoeken: je kan bijvoorbeeld een papieren boek lezen in plaats van een digitaal boek.

### Denk eens na

Zijn er zo nog digitale activiteiten die je kan vervangen door niet-digitale activiteiten?



### Wat kan je hieraan doen?

**Mensen rondom jou** kunnen je helpen om de controle over je schermgebruik terug te krijgen.

#### Mogelijke acties:

- ☐ Spreek **schermvrije momenten** af met je huisgenoten.
- ☐ Sluit **een deal met je klasgenoten** om verslavende apps te verwijderen tijdens de examens.
- ☐ Maak een **telefoonstapel** wanneer je afsprekt met je vrienden.
- ☐ Ga op zoek naar leuke, **offline activiteiten** die je samen kan doen.
- ☐ Maak afspraken over wanneer je **wel en niet bereikbaar** bent voor je ouders, vrienden, klasgenoten ...
- ☐ **Schakel je vrienden of familie** in bij het doorbreken van je slechte gewoontes.



## 2. De oorzaken aanpakken



Zowel technologie, je eigen gedrag als je omgeving kunnen ervoor zorgen dat je digitale balans uit evenwicht geraakt.

In de volgende oefening gaan we op zoek naar de **meest geschikte acties** om (fictieve) jongeren hun controle terug te geven over hun smartphone.

## Opdracht

Je maakt zo dadelijk kennis met **Sara en Noah**. Hun digitale balans is niet in evenwicht.

Bekijk hun profiel. Probeer nadien stap voor stap te achterhalen wat hen uit evenwicht brengt en **bedenk mogelijke oplossingen**.



## Zoeken naar oplossingen

Wanneer de digitale balans van iemand uit evenwicht is, bestaat er **geen standaard oplossing** die voor iedereen werkt.

Het is **belangrijk om verder te kijken**. Kan je de verstoring vermijden door technologische aanpassingen te doen? Of moet je ook je eigen gedrag veranderen en hulp aan je omgeving vragen?

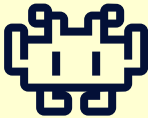
Nu je die oefening hebt gemaakt voor anderen, is het tijd om je eigen balans onder de loep te nemen. Dat ga je doen in het volgende deel!



# SAMENGEVAT

## 6 verstoringen

De 6 verstoringen  
zijn een gevolg van:



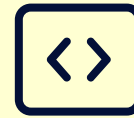
### Technologie

= techbedrijven gebruiken technieken om je aandacht vast te houden



### Je eigen gedrag

= je creëert slechte gewoontes door toestellen veel te gebruiken



### Je omgeving

= het leven is voor een groot deel gedigitaliseerd

Om je **digitale balans in evenwicht** te hebben, moet je controle over je schermgebruik krijgen. Dat kan je doen **met kleine acties** voor de 3 oorzaken.

**03**

**Aan de slag**

## Actieplan



Denk jij van jezelf dat je **smartphonegebruik in of uit balans** is? En zijn er bepaalde verstoringen waar jij af en toe last van hebt? Tijd om dat uit te zoeken!

De opdracht hierna start met een test, waarbij je enkele vragen over jezelf moet beantwoorden. **Probeer vooral eerlijk te antwoorden.** Alleen wanneer je inziet welk gedrag en welke gewoontes jij hebt, kan je op zoek gaan naar wat jou helpt om digitaal in balans te blijven.



## Opdracht

Doe de zelftest en maak op basis daarvan **een actieplan met jezelf**. Hoe probeer jij de controle terug te nemen over je smartphonegebruik?

- ☐ **Open elk apart** de tool.
- ☐ Beantwoord eerst de vragen.
- ☐ Doorloop daarna de tool **stap voor stap** tot je een actieplan hebt.
- ☐ **Bewaar het actieplan** op je toestel en stuur het door naar je leerkracht.



## Welk profiel hebben jongeren in Vlaanderen?



**14,4%**

**Web Worstelaars**



**23%**

**Slapeloze Scrollers**



**23,4%**

**Stressvrije Surfers**



**20%**

**Virtuele Verdwalers**



**19,2%**

**Kwetsbare Klikkers**



### Klasgesprek

Iedereen uit de klas heeft nu een actieplan gemaakt. Op het grote scherm kan je leerkracht die (anonieme) keuzes tonen.

**Bespreek de volgende vragen** in de klas:

- ☐ Waren jullie verrast door het profiel? Waarom wel of niet?
- ☐ Welke acties hebben jullie gekozen? En waarom?
- ☐ Zijn die acties goed te doen? Wat wordt de grootste uitdaging?

**04**

# **Meer dan een actieplan**

## 1. Verspreid de boodschap



Je persoonlijke keuzes zijn belangrijk om de controle over je schermtijd terug te nemen. Je hebt nu een actieplan dat je daarbij kan helpen.

Maar je kan die acties ook **meenemen naar andere plekken** en ze samen met anderen uitproberen. Of je kan andere mensen inspireren door over je digitale balans te praten. Zo zet je **verandering in gang!**

## Enkele ideeën



Bespreek **een schoolpact** in de leerlingenraad.



Vraag aan je ouders of ze ook **regels over hun smartphone** willen.



Spreek in de sportclub of jeugdvereniging af om **smartphones bij de ingang** uit te zetten.



Spreek met je vrienden af om samen **verslavende apps** te **verwijderen**.

## 2. Een samenleving in balans

Ook als samenleving moeten we nadenken over hoe we **zo goed mogelijk digitaal in balans** kunnen blijven. Beleidsmakers buigen zich al over die vraag. Denk maar aan het verbod op smartphones in scholen.

Maar we kunnen ook **een signaal geven aan de techbedrijven**. De overheid kan hen bepaalde dingen opleggen. En jij zou bijvoorbeeld online een campagne kunnen voeren of apps van je smartphone verwijderen.

## Bespreek en vul in

Met welke actie zou jij een signaal willen geven aan de techbedrijven?



### Stap in de tijdscapsule

Stel jezelf de vraag: **op welke acties wil je graag focussen?**

Neem dan je agenda erbij en spreek met zijn allen een nieuwe datum af, bijvoorbeeld over 2 maanden. Dat is het moment om je vooruitgang te evalueren. Heb je aan je digitale balans kunnen werken?

# SAMENGEVAT

## Je persoonlijk actieplan

is **een startpunt** voor je digitale balans.  
Wat kan er nog meer gebeuren?

### **Betrek je omgeving**

school, familie, vrienden,  
verenigingen ...

Hou  
**techbedrijven**  
**verantwoordelijk**  
en voer campagne

Bespreek en  
**denk na over**  
**hoe de samenleving**  
met toestellen moet  
omgaan

**05**

**Meer weten**

Wil je na het doornemen van deze EDUbox nog meer weten de digitale balans en de invloed ervan op je welbevinden? In dit deel krijg je nog enkele links waar je terecht kunt voor extra informatie!

### EDUbox Sociale media

Sociale media verbinden, inspireren en doen lachen. Maar achter elke like, scroll en swipe schuilt een wereld die draait op **data, winst en beïnvloeding**. Wat ooit begon als een geschenk van de digitale revolutie, is vandaag veranderd in internet 2.0, waar **grote technologiebedrijven de touwtjes stevig in handen houden**.

Deze EDUbox geeft jou inzicht in de mechanismes achter algoritmes en helpt je zelf te bepalen hoe technologie jouw leven stuurt.

[www.vrt.be/nl/edubox/catalogus#sociale-media-big-tech](http://www.vrt.be/nl/edubox/catalogus#sociale-media-big-tech)

## Dossier: Op zoek naar een digitale balans

Schermen nemen vandaag zo'n groot deel in ons van leven dat **veel mensen worstelen met het vinden van een digitale balans**. Soms lijkt het alsof we vaker online dan offline zijn. Dat leidt tot veel vragen. In dit **dossier van kenniscentrum Mediawijsheid** lees je onder andere over schermtijd en hoe je kan werken aan een digitale balans op school en in je gezin.

[www.mediawijs.be/nl/digitalebalans](http://www.mediawijs.be/nl/digitalebalans)

## WAT WAT

WAT WAT is de place to be voor **jongeren met vragen**. De website is er voor iedereen die het even niet meer weet. Je leest er onder meer hoe je sociale media leuker kunt maken, wat je kan doen als je je onzeker voelt over wat je online ziet en hoe je kan weten of je verslaafd bent aan sociale media.

[www.watwat.be/vibe-check](http://www.watwat.be/vibe-check)

## VRT Leer mee

Op VRT MAX vind je een overzicht van alle **programma's en podcasts over het thema digitaal** op de pagina 'VRT Leer mee – digitaal'. Je vindt er niet alleen hulp bij digitale kwesties maar ook hoe je aan je digitale balans kan werken, bijvoorbeeld met het programma 'Schermtijd' en Pano-afleveringen over de gevaren van een online wereld.

[www.vrt.be/vrtmax/themas/vrt-leer-mee/iedereen-mee](http://www.vrt.be/vrtmax/themas/vrt-leer-mee/iedereen-mee)

## Het Archief voor Onderwijs

In de online beeldbank van Het Archief voor Onderwijs vind je snel en gemakkelijk wat je zoekt: filmpjes, video- en audiofragmenten van omroepen en cultuurorganisaties. Je kan er onder meer deze **Uitgekleard-collectie** bekijken over **mediawijsheid op sociale media**.

[onderwijs.hetarchief.be/bekijk/b94a4efc-c289-4c50-a104-def7f86d9006](http://onderwijs.hetarchief.be/bekijk/b94a4efc-c289-4c50-a104-def7f86d9006)

## Universiteit van Vlaanderen

In de colleges van de Universiteit van Vlaanderen behandelen **topwetenschappers** uit heel Vlaanderen online **een boeiend vraagstuk**. In een kwartier tijd krijg je een antwoord op vragen zoals:

- ☐ Hoe begin je aan een digitale detox?  
[www.universiteitvanvlaanderen.be/college/hoe-begin-je-aan-een-digitale-detox](http://www.universiteitvanvlaanderen.be/college/hoe-begin-je-aan-een-digitale-detox)
- ☐ Waarom ga jij vanavond weer te laat naar bed?  
[www.universiteitvanvlaanderen.be/college/waarom-ga-jij-vanavond-weer-te-laat-naar-bed](http://www.universiteitvanvlaanderen.be/college/waarom-ga-jij-vanavond-weer-te-laat-naar-bed)
- ☐ Worden we allemaal ongelukkiger van perfecte beelden op sociale media?  
[www.universiteitvanvlaanderen.be/podcast/worden-we-allemaal-ongelukkiger-van-al-die-perfecte-beelden-op-sociale-media](http://www.universiteitvanvlaanderen.be/podcast/worden-we-allemaal-ongelukkiger-van-al-die-perfecte-beelden-op-sociale-media)