

Bonus

Quiz rond schermgebruik

In deze activiteit buigen de leerlingen zich over hun schermgebruik. Is hun schermgebruik gepast, buitensporig of eerder problematisch? Er worden enkele manieren/oplossingen gegeven om de tijd die ze online doorbrengen te verminderen en/of in balans te houden.

Opmerking voor de leerkracht:

Pas op om niet te snel te praten over 'verslaving' of 'afhankelijkheid' van een scherm. Schermgebruik kan overdreven, buitensporig of problematisch zijn zonder dat dit noodzakelijkerwijs een verslaving is. Er zijn zeer specifieke criteria gedefinieerd door wetenschappers over wat een verslaving precies is. Anderzijds is het natuurlijk belangrijk om aandacht te besteden aan uit de hand gelopen schermtijd en dit niet te minimaliseren, ook al is het geen verslaving.

Doelstellingen



- ✓ **Op de hoogte zijn** van hun schermtijd.
- ✓ **Inschatten of** hun schermtijd goed gecontroleerd, voldoende, buitensporig of problematisch is
- ✓ **Doelen stellen** om meer controle te hebben over hun online leven.

Even praten



Welke leerlingen brengen soms meer tijd door op een scherm dan aanvankelijk gepland? Stel deze vraag in de klas en laat de leerlingen hun hand op steken. Wie denkt dat ze te veel tijd online doorbrengen? Wat denken zij dat hier de gevolgen van kunnen zijn voor hun (on- en offline) leven en gezondheid?

Vervolgens kunnen de leerlingen kijken naar hun gemiddelde schermtijd per dag (als de leerlingen een smartphone hebben). Dit kan je terugvinden bij 'schermtijd' of 'digitaal welzijn' in de telefooninstellingen. Zijn ze verrast? Zijn ze tevreden met deze statistieken?

Sociale netwerken, videoplatforms, videogames, etc.... zijn zo ontworpen dat je er zo lang mogelijk wilt opblijven. Ken je de trucjes die ze gebruiken om je aandacht erbij te houden zodat je meer tijd op hun platform besteedt?

Het verwachte antwoord: 'vind-ik-leuks', oneindig scrollen, beloningen wanneer je meerdere dagen achter elkaar inlogt, automatische video-lancerings, algoritmes die inhoud selecteren die je leuk vindt...

Leg uit dat ze een individuele quiz zullen invullen die hen in staat stelt hun schermgebruik iets nauwkeuriger te beoordelen. Ze zijn niet verplicht om hun antwoorden achteraf te delen.

Activiteit



Wat heb je nodig?

- "Quiz : Hoe beheer je je schermtijd?"
- "Fiche Uitdagingen om je schermtijd onder controle te krijgen"

1. Quiz

Deel één exemplaar van de quiz per leerling uit. Geef ze de tijd om de vragen in te vullen.

2. Feedback

Nodig vrijwillige leerlingen uit om hun ervaring te delen. Wie wil er verandering in gang zetten?

3. Uitdagingen

Geef vervolgens het blad "Uitdagingen" aan je leerlingen en vraag hen om tussen 1 en 3 uitdagingen te kiezen die ze tegen volgende week willen.

4. Klasuitdaging

Elke uitdaging levert de klas 1 punt op. Hoeveel punten denken ze samen te kunnen halen? Stel samen een klassikale uitdaging vast: een aantal punten dat op een bepaalde datum behaald moet zijn.

Opmerking voor de leerkracht:

Er zijn verschillende variaties mogelijk. Je kunt er een schooluitdaging van maken of een wedstrijd tussen klassen, met korte-, middellange- en langetermijndoelen enz.

5. Uitdaging gehaald

Maak de balans op de vooraf bepaalde datum op. Elke leerling presenteert zijn overwinningen en je telt de punten op. Eventueel kan je iets visueel maken om de punten op te hangen in de klas!

Conclusie

Schermtijd verschilt van persoon tot persoon. Probeer te vermijden om het over 'goede' en 'slechte' schermtijd te hebben. Wat belangrijk is, is dat schermen geen barrière vormen voor een offline leven. We moeten ervoor zorgen dat online activiteiten niet je slaap, gezondheid en sociaal leven in gedrang brengen. Het draait tenslotte allemaal om een goede balans. Blijf je ook naast jouw tijd online andere momenten beleven met de mensen om je heen? Heb je offline hobby's en passies? Als je het moeilijk vindt om met je schermtijd om te gaan, denk er dan eens over na om een beroep te doen op je omgeving voor steun en creatieve oplossingen. Neem zeker ook eens een kijkje op de website van GameChangers. Zij helpen je graag verder met vragen over gameverslaving en problematisch schermgebruik.

Quiz – Hoe beheer je je schermtijd?

Vul de onderstaande quiz in door het nummer te omcirkelen dat het beste bij je past. Als we het hebben over schermen, omvat dit elk gebruik van de telefoon, tablet, computer, televisie, ... wat je er ook op doet.

1. Spendeer je soms wel langer tijd op een scherm dan je eerst van plan was?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

2. Geef je soms de voorkeur aan de spanning/het plezier van schermen boven tijd doorbrengen met je vrienden?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

3. Zeggen de mensen om je heen je soms wel eens dat je te veel tijd op schermen doorbrengt?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

4. Presteer je soms wat slechter op school of maak je jouw huiswerk niet omdat je in de plaats andere dingen doet op een scherm?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

5. Gebeurt het soms wel eens dat je concentratie en productiviteit in de klas zoek is door schermen?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

6. Schiet je wel eens in de verdediging of weiger je te antwoorden als iemand je vraagt wat je op je scherm aan het doen bent?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

7. Gebruik je schermen om jouw zorgen te vergeten?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

8. Vind je het wel eens moeilijk om te wachten op de volgende keer dat je op een scherm kan/ mag?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

9. Reageer je wel eens op een bruuske toon of raak je geïrriteerd als iemand je lastigvalt terwijl je tijd op een scherm spendeert?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

10. Heb je wel eens last van slaapttekort omdat je te lang achter een scherm zit?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

11. Stel je wel eens het moment waarop je normaal gezien moet stoppen met een scherm uit?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

12. Heb je ooit geprobeerd de tijd die je doorbrengt achter een scherm te verminderen zonder dat het je gelukt is?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

13. Verberg je wel eens voor anderen hoeveel tijd je doorbrengt achter een scherm?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

14. Kies je ervoor om meer tijd te spenderen achter een scherm in plaats van uit te gaan met vrienden of een andere offlineactiviteit te doen?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

15. Voel je je wel eens depressief, humeurig of boos omdat je niet op een scherm kan/mag?

1 - Nooit 2 - Zelden 3 - Zelden 4 - Vaak 5 - Altijd

Tel vervolgens de 15 omcirkelde getallen bij elkaar op. Welke score krijg je?

..... punten

Je kunt jouw score nu begrijpen aan de hand van de onderstaande uitleg

Een score lager dan 38: Gecontroleerd gebruik

Het geeft aan dat je soms meer tijd op schermen doorbrengt dan verwacht, maar dat je de controle hebt over je schermgebruik.

Een score van 38 tot 60: Overmatig gebruik met enig verlies van controle

Hier heb je overmatig schermgebruik met mogelijke gevolgen voor jouw offline leven. Dit heeft echter geen erge gevolgen voor de mensen om je heen.

Een score boven de 60: Problematisch en ongecontroleerd gebruik

Dit toont problematisch schermgebruik aan met aanzienlijke gevolgen voor je offline leven. Het heeft ook invloed op de mensen om je heen.

Neem iemand in vertrouwen om je te helpen je schermtijd onder controle te houden.

Uitdagingen om je schermtijd onder controle te krijgen

Hier is een lijst met voorgestelde uitdagingen om een betere controle over je schermtijd te hebben. Kies tussen 1 en 3 uitdaging(en) om een week lang te testen. Speel jij het spel mee?

- Gebruik geen scherm meer een uur voor het slapengaan! Je slaap zal erop verbeteren.
- Laad je telefoon 's nachts niet op in je slaapkamer en laat hem met rust tot wanneer hij opgeladen is.
- Verwijder meldingen van alle apps die geen 'instant messengers' zijn.
- Als je met vrienden of familie bent, maak dan een stapel met alle telefoons, de eerste die die zijn of haar smartphone terugneemt verliest.
- Installeer een app waarmee je jouw schermtijd beter kan beheren (bijv. AppBlock; AppLock; ...)
- Kijk pas op je telefoon als je klaar bent met je ontbijt.
- Stel een daglimiet in op een sociaal netwerk naar keuze. In de instellingen van het sociale netwerk is hier meestal een optie voor voorzien of bekijk de instellingen van je telefoon.
- Stel een dag in de week in waarop je na school volledig de onlineverbinding verbreekt. Geen computer, geen televisie, geen telefoon. Waar zou je je tijd mee willen doorbrengen?
- Maak een lijst van 10 dingen die je graag doet en die je schermtijd kunnen vervangen. Plaats de lijst in je kamer en denk en bekijk het eens als je het gevoel hebt dat je te veel tijd online doorbrengt.
- Leg je telefoon weg als je eet. Houdt de tv of tablet ook uit. Je spijsvertering is beter als je je tijd neemt en eet zonder een scherm.
- Dwing jezelf om na 45 minuten scherm een pauze van minimaal een kwartier te nemen. Stel eventueel een alarm in om je hierbij te helpen.
- Verwijder een app die veel van je tijd verspilt.
- Stel zelf je eigen uitdaging(en) voor:

.....

.....

.....