

GRATIS LESPAKKET

FEEL FINE ONLINE

Gezond met je Scherm



#week 8 t/m 15
vdmmedia nov
wijsheid 2024



Kenniscentrum
**OMGAAN
MET
PESTEN**

Inhoudsopgave

Klik op een hoofdstuk om daar direct naartoe te gaan

02

Inleiding

03

Randvoorwaarden

04

Reactie op thema

05

Afspraken maken over het omgaan met elkaar

06

Werkvormenoverzicht

7

Tips bij samenwerken

9

Werkvormen

20

Afsluiting Week van de Mediawijsheid

21

Kenniscentrum Omgaan met Pesten

22

Woord van dank

Bijlagen 23



Inleiding



#week 8 t/m 15
vdmedia nov
wijsheid 2024



Het landelijke thema van de Week van de Mediawijsheid is dit jaar: [Gezond met je Scherm](#)

Het Kenniscentrum Omgaan met Pesten is aangesloten bij het [Netwerk Mediawijsheid](#) en partner van [Elke Klas Mediawijs](#). We sluiten als partner aan bij het landelijke thema van dit jaar met een eigen lespakket.

Mediawijsheid is al lange tijd een belangrijk thema voor het Kenniscentrum Omgaan met Pesten. Het is essentieel om de mediawijsheid van kinderen, jongeren, ouders en (onderwijs)professionals te vergroten en hen bewust te maken van het belang van gezond schermgebruik.

In dit nieuwe gratis lespakket Feel Fine Online 'Gezond met je Scherm' ligt de focus op gezond schermgebruik. Kinderen leren spelenderwijs het belang van bewegen kennen en ontdekken dat activiteiten zonder scherm ook leuk zijn. Jongeren reflecteren op hun schermtijd en maken gezondere keuzes.

De voordelen van dit lespakket zijn:

- Compleet pakket met werkvormen voor kinderen van vier jaar tot jongeren van achttien jaar
- Werkvormen waar weinig voorbereiding voor nodig is
- Aandacht voor positief gebruik van media
- Bewustwording van eigen gedrag
- Kans voor leeftijdsgenoten om te leren met en van elkaar

Door aan de slag te gaan met ons lespakket stimuleer je kinderen en jongeren de online wereld op een positieve manier te gebruiken en goed om te gaan met zichzelf en anderen. Ze ontdekken verschillen tussen zichzelf en anderen met betrekking tot schermgebruik en leren van elkaars tips en adviezen. Met het aanbieden van dit lespakket draagt het Kenniscentrum Omgaan met Pesten bij het vergroten van online plezier en bij het voorkomen verslaving en mentale problemen ten gevolge van schermgebruik.

Ben je benieuwd naar wat Kenniscentrum Omgaan met Pesten allemaal doet?

Volg ons landelijk team @Verschilmakersomgaanmetpesten op:





Randvoorwaarden

Doelgroep

Kinderen van 4 t/m jongeren van 18 jaar die samen komen in organisaties zoals de basisschool, de BSO van de kinderopvang, het voortgezet onderwijs, op (sport)verenigingen of binnen het jeugd- en jongerenwerk.

Stem de keuze voor werkvormen af op:

- Beschikbare tijd
- Leeftijd
- Aanvulling op al bestaande en geplande activiteiten, werkvormen en methoden

De tijdsduur van werkvormen is deels afhankelijk van de groepsgrootte. Wij geven een schatting van de benodigde tijd op basis van de gemiddelde groepsgrootte.

Inzetten van het lespakket

De werkvormen uit het lespakket kunnen in en na de Week van de Mediawijsheid 2024 worden ingezet. Werken aan mediawijsheid vraagt doorlopende aandacht en werkt preventief.

Workshop Feel Fine Online & Themabijeenkomsten

De [workshop Feel Fine Online](#) van Kenniscentrum Omgaan met Pesten vergroot het inzicht van kinderen en jongeren in hun online gedrag en leert hen positief om te gaan met zichzelf én anderen. Tijdens de workshop behandelen de Sta Sterk trainers van Omgaan met Pesten onderwerpen zoals mediawijsheid, digitaal pesten en online interactie. Ook bieden zij [themabijeenkomsten](#) 'Feel Fine Online' aan voor ouders, professionals en vrijwilligers.

Ouders zijn een belangrijke bondgenoot bij het gezond schermgebruik en het voorkomen en bespreekbaar maken van online pesten in de organisatie. Zij kunnen hun kinderen ondersteunen en helpen bij sterk staan en het maken van een keuze, zoals het niet online doorsturen, opkomen voor een ander, of het doen van een melding. Dat kan het verschil maken. Kijk hieronder voor het aanbod en een trainer in jouw omgeving op.





Reactie op het thema dit jaar

Gezond met je Scherm

Dit jaar is het thema van de Week van de Mediawijsheid extra relevant. Het is zo belangrijk om grip te houden op je schermgebruik en daarin bewuste keuzes te maken, zodat je optimaal van media kunt genieten.

Steeds meer kinderen hebben op jonge leeftijd een smartphone en ontdekken de online wereld via social media, games en andere populaire apps. Die online wereld is een mooie plek om te delen wie je bent, wat je doet en wat je beleeft. Natuurlijk is het ook een plek om plezier te maken of vrienden te ontmoeten.

Naast de positieve effecten van media is het ook belangrijk om naar de negatieve gevolgen te kijken. Media bieden niet alleen verbinding en ontspanning, maar kunnen ook verslavend zijn of leiden tot negatief online gedrag en pesten. Wij stimuleren de jeugd om na te denken over de gevolgen van online gedrag.

Binnen onze opleiding tot Sta Sterk trainer richten we ons ook op mediawijsheid, waarbij we voortdurend oog hebben voor actuele trends en ontwikkelingen op mediagebied. Deze kennis, tools en ervaringen nemen onze Sta Sterk trainers na hun opleiding mee in hun aanbod 'Feel Fine Online' en delen we met plezier met jou in onze gratis lespakketten die jij kunt inzetten tijdens je werk met kinderen en of jongeren.

Er wordt vaak gemakkelijk gedacht over bewust omgaan met schermtijd. Dit vormt echter een grote uitdaging voor kinderen en jongeren en hun ouders. Daarbij speelt ook groepsdruk een rol. Bewust een keuze maken om anders om te gaan met schermtijd, vraagt om reflectie, bewustwording en sterk staan. Wij willen kinderen, jongeren en de volwassenen om hen heen ondersteunen bij het maken van gezonde keuzes.

Laten we de Week van de Mediawijsheid gebruiken om kinderen en jongeren – en misschien ook onszelf – een mooie stap vooruit te laten zetten naar gezond schermgebruik.

Samen met jou en alle aanbieders die bijdragen aan de campagne, willen we een positieve invloed uitoefenen op het digitale balans. We ondersteunen jou daarbij met dit lespakket.



Mirelle Valentijn



Omgaan met elkaar

MAAK AFSPRAKEN OVER HET OMGAAN MET ELKAAR

Maak afspraken

Het is alleen zinvol om met een hele groep samen aan de slag te gaan met dit thema als er een veilig klimaat is. Het is belangrijk dat kinderen en jongeren zich veilig voelen om eerlijk en open te kunnen zijn over ervaringen die zij opdoen online en schermgebruik en schermtijd.

Het maken van afspraken over het omgaan met elkaar helpt hierbij.

- Sta stil bij de afspraken en regels die al bestaan.
- Bespreek met de kinderen welke afspraken fijn zijn om met elkaar te maken bij het werken over dit thema. Wat is nodig om te zorgen dat iedereen zich veilig en goed voelt?
- Probeer via het gesprek de afspraken uit de kinderen zelf te laten komen en check of zij zich hier allen in kunnen vinden en deze kunnen uitvoeren. Door te spreken over afspraken i.p.v. regels wordt er een groter beroep op de intrinsieke motivatie gedaan voor het nakomen van de afspraken.
- Formuleer afspraken altijd positief: dus wat wil je wel en omschrijf concreet gedrag.

Hieronder vind je een paar voorbeelden van afspraken die te maken zijn:

- We laten elkaar uitspreken.
- We luisteren aandachtig naar elkaar.
- We tonen respect voor elkaar.
- We stellen vragen om elkaar beter te begrijpen.
- We denken met elkaar mee en wisselen tips uit.
- Wat we te weten komen over elkaars gedachten, gevoelens en gedrag blijft binnen de groep.





Werkvormenoverzicht

Doel groep	Werk vorm	Doel	Tijdsduur
4-6 jaar	Zit je stil of beweeg je	Ontdekken dat spelen op verschillende manieren belangrijk is.	30-40 minuten
6-8 jaar	Film: Een dag uit mijn leven	Ontdekken waar je schermactiviteit kan veranderen voor andere activiteiten of kiezen voor rust.	40 minuten
8-12 jaar	Steek over als	Ontdekken hoe je gezond met schermtijd kunnen omgaan.	60 minuten (of 2 x 30 minuten)
12-18 jaar	Schermgbruik - Debat	Bewust worden van de effecten van het schermgebruik en reflecteren op eigen gewoontes.	50 minuten



Tips bij samenwerken

Het is belangrijk dat kinderen en jongeren leren samenwerken en de voordelen ervan zien. Elk kind en elke jongere in de groep heeft hierbij een aandeel. De ene is bijvoorbeeld sterk in overleggen, de ander weer in luisteren, beide kanten zijn nodig voor een goede samenwerking. Door in te zetten op ieders sterke- en ontwikkelpunten leren ze elkaar nog beter kennen en wordt de groep een veilige groep. Een groep waarin iedereen zichzelf mag zijn en gemakkelijker kan delen over eigen schermgebruik en schermtijd.

Samenwerken in een groep wordt vaak gezien als iets vanzelfsprekends. Voor kinderen en jongeren is samenwerken echter lastig en een competentie die aangeleerd moet worden. In veel groepen wordt gebruikgemaakt van methodes om hierbij te ondersteunen.

Maak van tevoren afspraken over de manier waarop kinderen en of jongeren met elkaar samenwerken in groepjes. Zorg dat deze zichtbaar zijn in de ruimte op een bord of op een flap.

- Als de groep al groepsafspraken heeft, kun je deze eerst met elkaar bekijken. Vraag welke van deze afspraken extra belangrijk zijn. Check daarna of er nog extra afspraken nodig zijn om met elkaar rollenspellen te spelen over geklets.
- Zijn er nog geen afspraken in de groep gericht op samenwerking? Maak dan gebruik van deze vragen om het gesprek op gang te brengen:
 - Bespreek welke afspraken fijn zijn om met elkaar te maken bij het werken met dit thema van de Week van de Mediawijsheid. Wat is nodig om te zorgen dat iedereen zich veilig en goed voelt?
 - Wanneer kun jij fijn samenwerken met anderen? Wat doen of zeggen ze dan? Wat doe of zeg jij zelf?
 - Wat vind je belangrijk dat de anderen doen of zeggen?
 - Wat wil je graag dat de anderen doen of zeggen?
 - Wat vind je vervelend als je samenwerkt met anderen? Hoe kunnen jullie dat voorkomen?
 - Hoe wil je zelf met anderen omgaan?
 - Hoe kunnen we elkaar helpen? En van elkaars tips en adviezen leren?
 - Wanneer voel je je veilig in jouw groepje? Waar merk je dat aan?



Probeer via het gesprek de afspraken uit de groep zelf te laten komen en check of zij zich hier allen in kunnen vinden en deze kunnen uitvoeren. Door te spreken over afspraken in plaats van regels wordt een groter beroep op de intrinsieke motivatie gedaan voor het nakomen van de afspraken.

Gebruik de antwoorden om concrete samenwerkings- en eventueel groepsafspraken te maken. Formuleer afspraken altijd positief: dus wat wil je wel en omschrijf concreet gedrag.

Maak de afspraken visueel zichtbaar in de ruimte (poster, digibord). Denk bijvoorbeeld aan:

- We laten elkaar uitspreken.
- We luisteren aandachtig naar elkaar.
- We stellen vragen om elkaar beter te begrijpen.
- We respecteren elkaar en elkaars mening.
- We denken met elkaar mee en delen tips en adviezen.
- Wat we te weten komen over elkaars gedachten, gevoelens en gedrag blijft binnen de groep.

Deze (samenwerkings)afspraken kun je vaker terug laten komen

Het is daarnaast mooi om de kinderen en jongeren onderstaande tips voor het samenwerken mee te geven:

- Het begint met luisteren naar elkaar!
- Ook jouw mening is belangrijk. Denk niet 'mijn mening is stom'. Als je dat denkt, bepalen anderen steeds wat er gebeurt.
- Als iemand niet zo goed zijn mening durft te geven, help diegene dan een handje door te zeggen: 'Ik wil ook graag horen wat jij vindt.'
- Door te praten en te discussiëren, kun je van elkaars mening leren en probeer dan samen een manier te vinden waarmee iedereen het (een beetje) eens is.
- Speel niet de baas, maar doe ook geen dingen waar je niet achter staat.
- Verdeel de tijd eerlijk, zodat iedereen ongeveer evenveel aan bod kan komen.



Werkvormen

Zit je stil of beweeg je?

Doelgroep: 4-6 jaar

Doel:

Kinderen ontdekken dat het belangrijk is om op verschillende manieren te spelen.

Nodig:

- Bijlage afbeeldingen van activiteiten
- Vak afbeeldingen stilzitten & bewegen
- Speelzaal met voldoende ruimte om te bewegen of een stoelen in een kring
- Eventueel werkblad collage 'stilzitten of bewegen'
- Eventueel tijdschriften voor de creatieve verwerkingsopdracht collage, scharen en lijmstiften
- Eventueel stiften of kleurpotloden voor de creatieve verwerkingsopdracht tekening

Duur: 30 minuten

(40 minuten met creatieve verwerkingsopdracht collage maken)

Vorbereiding:

- Selecteer de activiteiten. Maak gebruik van onze suggesties of pas deze aan en stem deze af op je doelgroep.
- Print de afbeeldingen van activiteiten en lamineer deze eventueel. Je kunt er ook voor kiezen om deze op een digibord te tonen.
- Besluit of je de werkvorm in een grote ruimte wilt uitvoeren of zittend in een kring. In een grote ruimte zoals een speelzaal, kunnen de kinderen rennen naar het vak dat past bij de keuze die ze maken. In de kring kun je werken met het aannemen van een houding, passend bij de keuze die ze maken.
- Hang de afbeeldingen stilzitten en bewegen op.

Werkwijze:

- Leg uit dat er verschillende manieren zijn om te spelen. Manieren waarbij je stil zit en manieren waarbij je je lichaam een beetje of meer beweegt. Praat hierover met de kinderen m.b.v. de volgende vragen:
 - *Vraag de kinderen wanneer je helemaal stil zit. Bijvoorbeeld als je wordt voorgelezen of op een scherm kijkt.*
 - *Vraag de kinderen wanneer je speelt en een klein beetje beweegt. Bijvoorbeeld als je tekent, een bordspel of spel met kaartjes zoals een kwartet doet.*
 - *Vraag de kinderen wanneer je veel beweegt tijdens het spelen? Bijvoorbeeld als je buiten aan het rolschaatsen of fietsen bent.*
 - *Vraag de kinderen wanneer zij veel plezier hebben tijdens het stilzitten. Wat doen ze dan? Vraag de kinderen wanneer zij veel plezier hebben tijdens het bewegen. Wat doen ze dan? Ontdek samen met de kinderen dat er activiteiten zijn met en zonder scherm en dat je ook zonder scherm veel plezier kunt maken, zelf of samen met anderen.*



- Leg het spel uit: Zit je stil of beweeg je?

In een grote ruimte:

- Vraag de kinderen om aan de zijkant van de ruimte te gaan staan.
- Laat een afbeelding zien van een activiteit.
- Vertel de activiteit in woorden.
- Stel de vraag: Zit je stil of beweeg je? Kies je vak!
- De kinderen mogen zo snel mogelijk naar het vak rennen dat past bij het antwoord op de vraag. Laat dan uit ieder vak een aantal kinderen vertellen, hoe het komt dat ze in dat vak staan. Op welke manier zit je stil? Op welke manier beweeg je dan? Met welke delen van je lichaam?

In een kring:

- Laat een afbeelding zien van een activiteit.
- Vertel de activiteit in woorden.
- Stel de vraag: Zit je stil of beweeg je?
- Laat het zien!
- Als ze kiezen voor het antwoord 'stil zitten' blijven zij stilzitten op hun plek in de kring. Als ze kiezen voor het antwoord 'bewegen' gaan ze voor de stoel staan en doen de beweging van de activiteit.
- Laat dan een aantal kinderen vertellen, hoe het komt dat zij stilzitten of bewegen. Op welke manier zit je stil? Op welke manier beweeg je dan? Met welke delen van je lichaam?

Voorbeelden van activiteiten

- Sam klimt buiten op het klimrek
- Moos kijkt een video op de telefoon van oma
- Jip en Sara gooien de bal over
- Puck kleurt een hond in op de tablet
- Liza haar vader leest een boekje voor
- Wesley en Rik spelen met de auto's
- Roos speelt een spelletje op de computer

Nabespreking:

Vraag de kinderen of zij weten wat gezond is voor je lichaam: stilzitten of bewegen?

De volgende vragen kunnen je hierbij op weg helpen:

- Wat gebeurt er met je lichaam als je te veel stil zit?
- Wat gebeurt er met je lichaam als je teveel op een scherm kijkt?

Denk hierbij ook aan zichtproblemen en slaapproblemen. Ondersteun de kinderen bij het verkrijgen van het inzicht dat het voor jonge kinderen belangrijk is om veel te bewegen, buiten te spelen en ook op creatieve manieren actief te zijn, bijvoorbeeld door te knutselen, schilderen, tekenen of kleuren. Natuurlijk mogen zij ook stilzitten voor een rustige activiteit met of zonder scherm en een moment rust nemen. Zolang je erop let dat de momenten dat je je vermaakt met een scherm kort zijn, is dat niet erg voor je gezondheid en ontwikkeling. Jonge kinderen leren en ontdekken veel via het bewegen.

Vraag de kinderen of zij weten of ze na een schooldag thuis of op de buitenschoolse opvang meer stilzitten of bewegen? Vraag wat gezonder zou zijn. Hoe zouden ze nog meer kunnen spelen en daarbij bewegen?



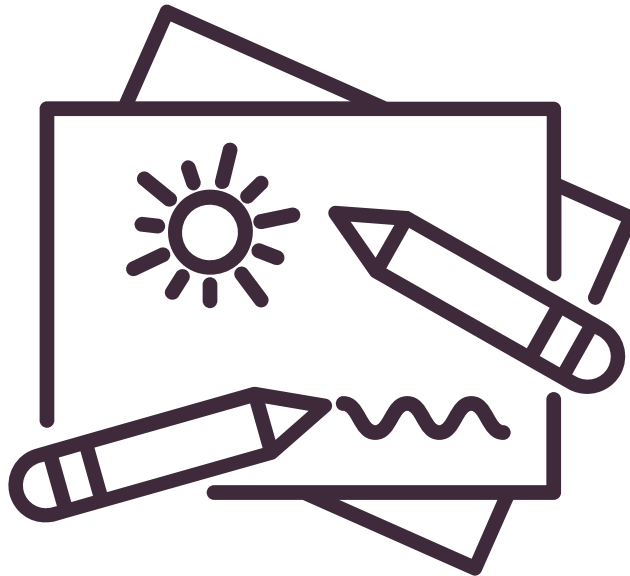
Creatieve verwerkingsopdrachten

Tekening maken

- Geef ieder kind een blad van papier op A4 of A5 formaat.
- Geef de opdracht om een tekening te maken van een activiteit waarbij ze spelen en bewegen op een manier die gezond voor ze is.
- Laat de kinderen de tekening aan een lijn ophangen.
- Bespreek op een later moment welke ideeën ze van de lijn hebben gebruikt om te spelen en bewegen.
- Spreek je waardering uit voor deze leuke speel ideeën zonder scherm.

Collage maken

- Geef ieder kind het werkblad uit de bijlage of een blad papier op A4 formaat.
- De ene zijde wordt gebruikt voor een collage over stilzitten. De andere zijde voor een collage over (spelen) en bewegen.
- Geef de opdracht om uit tijdschriften plaatjes te knippen of scheuren. Aan de ene zijde plakken zij plaatjes die passen bij stilzitten. Aan de andere zijde plaatjes die passen bij (spelen) en bewegen op een manier die gezond is.
- Laat de kinderen de collage aan een lijn ophangen.
- Bespreek op een later moment welke ideeën ze van de lijn hebben gebruikt om te spelen en bewegen.
- Bespreek ook hoe ze hebben gezorgd dat ze niet alleen hebben stilgezeten en deze momenten kort hebben gehouden om hierna ook iets gezonds te doen en te bewegen.
- Spreek je waardering uit voor deze leuke speel ideeën zonder scherm.





Werkvormen

Film 'Een dag uit mijn leven'

Doelgroep: 6-8 jaar

Doel:

Kinderen ontdekken waar zij schermactiviteit kunnen veranderen voor andere activiteiten of kiezen voor rust.

Nodig:

- A4-papier voor elk kind
- Stiften of kleurpotloden
- Werkblad filmstrip: 'Een dag uit mijn leven' (kleine strip of grote filmstrip 2xA4)
- Whiteboard of flipover

Duur: 40 minuten

Voorbereiding:

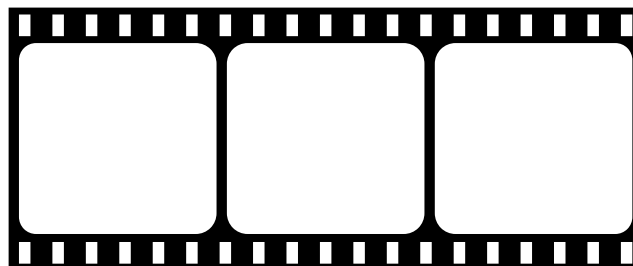
- Kopieer de werkbladen 'filmstrip' voor het aantal kinderen (er zijn twee versies zodat je kunt kiezen hoeveel tekenruimte je ze geeft).
- Verdeel een flap-over vel papier in twee delen. Zet daarboven een blije smiley voor 'Gezond met je scherm' en sippe smiley voor 'Ongezond met je scherm'. Teken er aan beide kanten een schermpje naast.

Werkwijze:

- Praat met de kinderen over activiteiten met een scherm
 - *Wat doen ze allemaal op een scherm? Kijken er kinderen televisieprogramma's of video's op een scherm?*
 - *Welke schermen gebruiken ze allemaal? (telefoon, tv, computer, tablet, spelcomputer).*
 - *Vraag waar ze aan denken bij de zin: 'Gezond met je scherm'.*
 - *Vraag waar ze aan denken bij de zin: 'Ongezond met je scherm'.*
 - *Schrijf en/of teken de antwoorden op het bord in het juiste deel bij 'Gezond met je scherm' en 'Ongezond met je scherm'.*
- Vraag wat kinderen zelf merken als zij op tijd iets anders gaan doen en stoppen met hun scherm. Merken ze dat bijvoorbeeld aan hun gedachten, gevoelens, lichaam of gaan ze dingen dan anders doen of zeggen? Wat gaat dan beter of anders? Schrijf en teken eventueel nieuwe dingen die de kinderen noemen in het vak onder 'Gezond met je scherm'.
- Vraag wat kinderen zelf merken als zij te lang achter een scherm hebben gezeten. Merken ze dat bijvoorbeeld aan hun gedachten, gevoelens, lichaam of gaan ze dingen dan anders doen of zeggen? Schrijf en teken eventueel nieuwe dingen die de kinderen noemen in het vak onder 'Ongezond met je scherm'.
- Geef uitleg over gezond schermgebruik: schermtijd beperken, omdat te veel schermtijd je ogen kan beschadigen, je slaap kan verstoren, je lichaam zich minder goed kan ontwikkelen door te weinig bewegen. Laat de kinderen ontdekken dat bewegen en andere activiteiten ook belangrijk zijn om te doen in je vrije tijd na school. Net als je hoofd ook voldoende rust geven en in combinatie met een scherm krijgt je hoofd onvoldoende rust.



- Deel de werkbladen met de filmstrip: 'Een dag uit mijn leven' uit en laat de kinderen potloden en stiften pakken.
- Begeleid de kinderen bij het maken van de filmstrip. Leg bij ieder vakje uit welk moment van de dag het is. Laat hen met eenvoudige tekeningen met eenvoudige poppetjes uitbeelden hoe zij zich op dat moment van de dag gedragen en of zij dit combineren met een scherm of niet. Dit kunnen ze ook aankruisen onder het vakje in de filmstrip. Met de filmstrip krijgen de kinderen zicht op het aantal momenten dat zij op hun scherm tijd doorbrengen per dag en welke activiteiten zij nog meer doen.
- Maak tweetallen. In het tweetal gaan de kinderen met elkaar praten over hun filmstrip.
 - *Wat vinden ze van elkaars schermtijd? Gezond, want ze houden deze momenten kort of ongezond want ze brengen veel tijd door achter het scherm op een dag?*
 - *Kunnen ze elkaar helpen om te bedenken op welk moment van de dag ze hun scherm zouden kunnen weglaten en daar iets anders voor verzinnen om zichzelf te vermaken of een momentje rust te nemen? Bijvoorbeeld naar buiten gaan, met vriendjes en vriendinnetjes samen spelen zonder scherm, club of sport, knutselen, lezen in een boek.*
- Inventariseer de uitkomsten van het gesprek in tweetallen.
 - *Wat hebben ze ontdekt? Hoeveel momenten van de dag brengen ze tijd door achter het scherm? Vinden ze dat ze gezond omgaan met hun scherm en schermtijd of kan het beter?*
 - *Kunnen ze nog gezonder omgaan met hun scherm en de tijd achter het scherm? Wat hebben zij bedacht om het scherm moment te vervangen voor iets anders?*
 - *Welke activiteiten met scherm vinden zij het leukst? Hoe kunnen ze zorgen daar op tijd mee te stoppen?*
 - *Welke activiteiten zonder scherm vinden zij het leukst? Hoe kunnen ze zorgen daar genoeg tijd aan te besteden?*
- Schrijf eventueel nieuwe dingen die de kinderen noemen in het vak onder 'Gezond met je scherm'. Geef de tweetallen de opdracht elkaar deze week aan gezond schermgedrag te helpen herinneren en aan te moedigen.
- Hang de filmstrips op aan een lijn. Bespreek op een later moment of het gelukt is om meer momenten te kiezen voor een andere activiteit of manier om te spelen en bewegen zonder scherm. Doe dit eventueel opnieuw in dezelfde tweetallen of maak er viertallen van. Wissel dit ook kort uit in de grote groep.
- Spreek je waardering uit voor deze momenten zonder scherm.





Werkvormen

Steek over als ...

Doelgroep: 8-12 jaar

Doel:

Kinderen ontdekken hoe ze gezond met schermtijd kunnen omgaan.

Nodig:

- Voldoende ruimte om te bewegen of werken in een kring opstelling
- Bijlage met stellingen 8-10 jaar of 10-12 jaar
- Werkblad of kladblok voor berekenen van schermtijd per dag voor de vervolgactiviteit
- Flapover vel papier met namen van ieder kind
- Pot voor verzamelen van briefjes 'Gezond met mijn scherm'
- Bijlage briefje 'Gezond met mijn scherm' voor ieder kind

Duur: 60 minuten (of 2 x 30 minuten)

Voorbereiding:

- Kies de stellingen die passen bij jouw doelgroep 8-10 jaar of 10-12 jaar, zie bijlage. Je kunt gebruikmaken van de voorbeeldstellingen en zelf stellingen toevoegen.
- Kies of je zelf of samen met je doelgroep een gebaar, om met lichaamstaal respect uit te stralen naar de personen die over de oversteek maken.
- Neem de werkwijze van het spel: Steek over als door, zodat je dit goed kunt uitleggen aan de groep.
- Kies of je de volledige activiteit wilt doen in 1 uur of dat je deze wilt verdelen en de vervolgactiviteit op een ander moment wilt doen.

Werkwijze:

- Ga voor je start met de stellingen kort in gesprek met je doelgroep over de tijd die zij doorbrengen op schermen. Stel vragen zoals:
 - Wie weet hoeveel je per dag doorbrengt op je scherm?
 - Welke activiteiten doen jullie op een scherm? Wie wil daar wat over vertellen? Wie doet nog iets anders op een scherm?
- Leg de werkwijze van het spel: 'Steek over als...' uit. Benoem dat er geen goed of fout is in dit spel. Het gaat erom dat we eerlijk durven zijn en op een positieve manier omgaan met de eerlijkheid van elkaar. Juist als we eerlijk zijn kunnen we ontdekken waar het ons al lukt om gezond om te gaan met ons scherm en waar misschien nog niet en oplossingen bedenken door elkaar te helpen gezonder scherm gedrag te verbeteren. Heb je minder ruimte en werk je in een kring. Zeg dan in plaats van, steek over als ... : steek je hand op als.
- Start met de eerste stelling.



- Wie zich in de stelling herkent, mag oversteken naar de andere kant van de ruimte lopen en zich met het gezicht naar de anderen toe draaien.
- Als er één of meer deelnemers over zijn gestoken, tonen jullie respect door het afgesproken gebaar te maken. Iedereen blijft stil en rustig. Er wordt niet gepraat of gelachen.
- Wie wil of je uitnodigt mag op de stelling reageren door iets te vertellen of een vraag te stellen.
- Laat iedereen terug lopen naar het beginpunt.
- Noem de volgende stelling.

Nabespreking:

- Hoe vonden jullie het om na te denken over de stellingen?
- Durfden jullie eerlijk te zijn en over te steken als de stelling met jou te maken had? Hoe kwam dat?
- Wat hebben jullie over jezelf of elkaar ontdekt?
- Wie wil nog iets vertellen over een stelling en het moment dat je over stak?
- Geef iedereen tot slot een compliment! Het is dapper om eerlijk en open te durven zijn in dit spel en over te steken en daardoor anderen meer over jezelf en je schermtijd te laten ontdekken.

Vervolgactiviteit: Schermtijd schatten

- Deel de werkbladen uit en vraag de kinderen om in te schatten hoeveel schermtijd zij hebben op één dag. Vraag de kinderen elkaar te helpen als zij het lastig vinden om dit in te schatten of uit te rekenen.
- Schrijf de namen op van alle kinderen op het bord en laat de kinderen zelf de schermtijd erachter schrijven als ze deze hebben geschat.
- Ga met de kinderen in gesprek:
 - Hoe vond je het om je schermtijd te schatten?
 - Heb je meer of minder schermtijd dan je bij vraag 2 hebt geschat, nadat je het schema hebt ingevuld en de schermtijd opgeteld?
 - Wat zien we als we naar de verschillen in schermtijd kijken in onze groep?
 - Wat vinden jullie van de tijd die je doorbrengt met andere dingen? Zou je daar meer tijd zonder scherm van willen maken? Hoe komt dat? Zoja, op welke manier zou je die tijd willen besteden? Alleen of met ander(en)? Wat zou jij daar van gaan merken? Wat gaat dan beter?

Vervolgactiviteit: Gezond met je scherm - Challenge

- Verdeel de groep in groepjes van 4 personen. Met het groepje bedenken ze een 'Gezond met je scherm challenge'. Een challenge kan bijvoorbeeld zijn: geen schermtijd voor of bij je ontbijt, minimaal een uur buiten spelen na school, een maximale tijd voor het gamen per dag, alle schermen uit je kamer wegleggen als je gaat slapen.
- Deze presenteren ze aan de groep. Wat is er gezond aan deze challenge? Hoe helpt deze challenge je? Bijvoorbeeld bij voldoende bewegen, stress verminderen, goed slapen, meer concentratie en betere leerprestaties, minder negatieve of onzekere gedachten en meer positieve gedachten?
- De groepjes krijgen een week de tijd voor deze challenge en de opdracht om elkaar aan te moedigen zich hieraan te houden. Ze mogen zelf bedenken hoe ze elkaar gaan aanmoedigen.
- Aan het einde van de week mag iedere groep presenteren hoe de challenge is verlopen met een video, een poster, een gedicht, een liedje. In deze presentatie verwerken ze wat ze tijdens de challenge hebben ontdekt en hoe dit je helpt bij gezond met je scherm omgaan. Zo delen de kinderen tips met elkaar en vergroten de bewustwording rond gezond schermgebruik.



- Hulpvragen voor de presentatie:

1. Onze challenge was: ...
2. Het is ons ... dagen gelukt om ons aan de challenge te houden.
3. Soms was het lastig om ons te houden aan de challenge omdat ...
4. Het helpt als je niet op je scherm gaat en wel ... gaat doen, want daar wordt je ... van.
5. Door deze challenge hebben we ontdekt dat helpt om gezond om te gaan met je scherm en dat je daardoor ... (beter kunt slapen, leren, minder stress hebt, meer beweegt, ...)
6. Onze tip om gezond met je scherm om te gaan voor jou is: ...

- Vraag na de presentaties aan de kinderen waar zij mee gaan oefenen om nog gezonder om te gaan met hun scherm en hoe ze gaan zorgen dat dit ze gaat lukken en wie ze vragen om hen daarbij aan te moedigen. Laat ze dit invullen op het briefje: 'Gezond met mijn scherm' (zie bijlage). Verzamel de briefjes in een pot.
- Trek in de komende 1 ½ maand elke dag een briefje uit de pot van een kind dat mag vertellen hoe het gaat met het goede voornemen en wat deze daarvan voor positieve effecten merkt. Vraag ook wat er lastig is en wat of wie daarbij kan helpen om nog meer plezier te hebben van de goede voornemens.
- Uit dit gesprek rollen iedere keer opnieuw tips die alle kinderen helpen bij gezond omgaan met je scherm en voldoende tijd doorbrengen op andere manieren, meer bewegen en in contact met elkaar zijn door bij elkaar te zijn. Noteer deze tips op een inspiratie poster die je gedurende deze 1 ½ maand vult. Hierop kan bijvoorbeeld komen te staan: mijn game wekker zetten, een huisdier uitlaten van mijzelf of iemand anders om meer buiten te komen, met mijn vrienden buiten voetballen na school i.p.v. alleen op het game platform af te spreken.





Werkvormen

Schermgenebruik debat

Doelgroep: 12 - 18 jaar

Doel:

Jongeren zijn zich bewust van de effecten van hun schermgebruik en kunnen reflecteren op hun eigen gewoontes.

Nodig:

- Stellingen
- Timer
- Whitboard of flip-over met papier en stiften

Duur: 50 minuten

Tip!

De nieuwe [videoserie](#) van Netwerk Mediawijs voor jongeren kan worden ingezet als warming-up, ondersteuning bij het kiezen van argumenten of voorafgaand aan de nabespreking worden getoond.

Gebruik bijvoorbeeld de video:

[Wat is jou schermtijd?](#)

Voorbereiding:

- Maak vooraf een keuze voor 1 of 2 stellingen waarmee je wil werken. Stem de stellingen af op het schermgebruik en de schermtijd van jouw doelgroep. We geven enkele voorbeelden:

Social media is een van de grootste tijdverspillers.

Te veel schermtijd beïnvloedt concentratie van leerlingen op school.

Sociale media maken ons meer verbonden dan ooit tevoren.

Het is de verantwoordelijkheid van ouders om de schermtijd van jongeren te beperken.

Videogames zijn een gezonde manier om te ontspannen, ongeacht de tijd die je eraan besteedt.

Influencers hebben te veel invloed op het gedrag en de keuzes van jongeren met betrekking tot schermtijd.

Schermen helpen bij het ontwikkelen van belangrijke digitale vaardigheden die we nodig hebben voor de toekomst.

De overheid zou regels moeten invoeren om schermtijd te beperken voor jongeren onder de 18 jaar.

Jongeren kunnen prima zelf bepalen hoeveel schermtijd gezond is.

Schermvrije dagen zouden verplicht moeten zijn op alle scholen.



- Zorg voor een opstelling in de ruimte: een kant van de ruimte is voor de stelling en de andere kant van de ruimte is tegen de stelling. Maak een opstelling zodat de jongeren ook tegenover elkaar komen te staan of zitten.
- Verdeel de klas in twee teams. Team 1 is voor de stelling (pro) en team 2 is tegen de stelling (con).

Werkwijze:

Debatteren

- Leg uit wat een debat is: een discussie waarbij twee teams tegenovergestelde standpunten verdedigen. Het doel is niet om het eens te worden met elkaar maar om overtuigend te argumenteren en goed te luisteren naar de tegenpartij.
- Vertel de stelling en bepaal wie team 1 (pro) en team 2 (con) zijn.
- Geef de teams 10 minuten voorbereidingstijd om argumenten te bedenken. Laat hen ook nadenken over de tegenargumenten die het andere team kan zeggen zodat ze hierop kunnen anticiperen.

Opening debat

- Team 1 (pro) krijgt 2 minuten om hun standpunt helder te presenteren. Ze leggen in grote lijnen uit waarom ze vóór de stelling zijn zonder in detail te treden.
- Team 2 (con) krijgt daarna 2 minuten om hun standpunt te presenteren en te vertellen waarom zij het oneens zijn met de stelling.

Argumenteren:

- Team 1 (pro) gaat verder met het toelichten van hun standpunt met de belangrijkste argumenten en lichten dit verder toe. Zij kunnen feiten, voorbeelden en logica gebruiken om hun standpunt te ondersteunen. (3 minuten)
- Team 2 (con) krijgt daarna de kans hun standpunt met belangrijkste argumenten toe te lichten. (3 minuten)

Tegenargumenten:

- Team 1 (pro) reageert op de argumenten die team 2 geeft en proberen de zwakke plekken van de argumenten van het andere team te weerleggen. (2 minuten)
- Team 2 (con) krijgt dezelfde kans, ook zij reageren op de argumenten van team 1 en proberen deze te weerleggen (2 minuten)

Conclusie:

- Team 1 krijgt 1 minuut om een afsluitende conclusie of samenvatting te geven en nog een laatste kans om anderen te overtuigen van hun standpunt.
- Team 2 krijgt 1 minuut om een afsluitende conclusie of samenvatting te geven en nog een laatste kans om anderen te overtuigen van hun standpunt.



Nabespreking:

- Hoe vonden jullie het om het om te debatteren?
- Hoe was het om het standpunt te presenteren?
- Hoe hebben jullie het ervaren om argumenten te bedenken met elkaar en toe te lichten?
- Welke uitdagingen bracht het kiezen van tegenargumenten met zich mee?
- Wat gebeurde er in de laatste fase waarin jullie de ander mochten overtuigen van het standpunt?
- Hoe dacht je voor de discussie zelf over de stelling? Wissel dat uit in twee- en of drietallen. Nodig een aantal jongeren uit om daar in de groep iets over te vertellen.
- Hoe denk je na de discussie zelf over de stelling? Wissel dat uit in twee- en of drietallen. Nodig een aantal jongeren uit om daar in de groep iets over te vertellen.
- Hoe was het om na de discussie je eigen mening over de stelling voor en na de discussie met anderen te delen? Hoe kwam dat?
- Wat hebben jullie over jezelf of elkaar ontdekt tijdens de discussie?
- Wat hebben jullie over jezelf of elkaar ontdekt bij het uitwisselen van je eigen mening over de stelling na afloop van de discussie?
- Wat zien we als we naar de verschillen in de persoonlijke meningen over de stelling kijken in onze groep?
- Wie wil nog iets vertellen over de stelling en eigen ervaringen die je daarmee hebt?
- Heeft de discussie je laten nadenken over je eigen schermgebruik en schermtijd? Op welke manier? Zou je door de discussie zelf iets willen veranderen? Of willen dat anderen of de organisatie iets veranderd? Hoe komt dat? Zo ja, op welke manier zou deze verandering eruit kunnen zien? Wat zou jij daar van gaan merken? Wat zouden anderen daarvan merken? Wat gaat dan beter?

Spreek je waardering uit

- Geef iedereen tot slot een compliment! Het is dapper om eerlijk en open te durven zijn na het debat en anderen meer over jezelf en je schermtijd te laten ontdekken.



Afsluiting Week van de Mediawijsheid

Op 15 november eindigt de Week van de Mediawijsheid, maar het werken aan mediawijsheid vraagt om voortdurende aandacht. Wij raden aan om deze week spetterend af te sluiten door samen stil te staan bij de stevige basis die is gelegd voor het werken aan digitale balans. Dit omvat positief omgaan met elkaar, zowel online als in het gebruik van schermen en schermtijd.

Mogelijke acties zijn:

- Een digitale boodschap opnemen om anderen op te roepen bewust om te gaan met schermtijd en gezonde keuzes te maken. Zo laten we samen zien dat iedereen daarmee kan en mag oefenen.
- Een tentoonstelling maken met je groep waarin jullie het thema ‘Gezond met je Scherm!’ zichtbaar maken en laten zien wat er is geleerd en ontdekt over digitale balans. Bezoekers worden deelgenoot gemaakt van de manier waarop hierin geïnvesteerd is. Hierbij kunnen ook producten worden tentoongesteld die door de kinderen en of jongeren zijn gemaakt.
- Een filmpje maken voor de ouders waarin de activiteiten en of gemaakte producten worden getoond, zodat ouders worden meegenomen in het thema en de manier waarop dit tot leven is gebracht.
- Het organiseren van ouderbijeenkomsten waarin ouders actief betrokken worden bij het thema. In een bijeenkomst wordt informatie gedeeld over hoe zij hun kinderen kunnen ondersteunen bij het omgaan met digitale balans. Dit kan ook een gelegenheid zijn voor ouders om hun ervaringen uit te wisselen.

Het is mogelijk om een Sta Sterk trainer uit te nodigen in de groep, op school of organisatie voor een afsluitende workshop. Ook een themabijeenkomst, workshop, training of studiedag voor professionals of een ouderavond behoort tot de mogelijkheden.

Kijk [hier](#) voor een trainer in de omgeving.

Kenniscentrum Omgaan met Pesten

De organisatie Omgaan met Pesten werd opgericht in 2004 om het gedachtegoed van Dieta Uytterlinde, de grondlegger van de Sta Sterk methodiek, te verspreiden.

De basis voor de workshops, trainingen en anti-pestprogramma's vormt de Sta Sterk methodiek. Met behulp van deze methode wordt al meer dan 30 jaar in heel Nederland aan kinderen en jongeren geleerd hoe zij op een respectvolle manier voor zichzelf en een ander kunnen opkomen en wordt gewerkt aan sociale veiligheid in groepen.

Het Kenniscentrum spant zich in om enerzijds pesten te voorkomen (preventief) en anderzijds om pesten vroegtijdig te signaleren en op te lossen (curatief), of de schadelijke gevolgen daarvan te beperken. Het Kenniscentrum richt zich daarbij op alle betrokkenen binnen het pestprobleem en gaat uit van pesten als groepsprobleem. Mediawijsheid en het vergroten van online plezier is hierbij een belangrijk aandachtsgebied, omdat pesten ook online een groot probleem kan vormen.

'Omgaan met Pesten' is een professionele organisatie, met een steunpunt voor aangesloten Sta Sterk trainers. Zij verzorgen door heel Nederland en België activiteiten.

Scholen, buitenschoolse opvang, (sport)verenigingen en andere organisaties kunnen terecht voor deskundigheidsbevordering van professionals en vrijwilligers, ondersteuning bij de verdere ontwikkeling van het sociaal veiligheidsbeleid en het vergroten van kennis en vaardigheden voor ouders en andere opvoeders.

Het landelijk team Sta Sterk trainers geeft 'Sta Sterk' workshops en 'Feel Fine Online' workshops aan groepen in diverse organisaties waar jeugd samenkomt en de antipestprogramma's 'Sta Sterk op School' en 'Omgaan met Elkaar' binnen het basis- en voortgezet onderwijs. Ouders kunnen hun kind aanmelden voor een 'Sta Sterk' training en de brugklastraining 'Stevige Stap'.

De bij het kenniscentrum aangesloten trainers versterken elkaar door middel van verdere professionalisering, onderlinge ondersteuning, samenwerking en intervisie in de regioteams. Trainers zetten zich daarnaast belangeloos in binnen projectgroepen. De ontwikkeling van het gratis lespakket voor de Week tegen Pesten is daar een goed voorbeeld van.

Benieuwd naar het Kenniscentrum?

- Bekijk [hier](#) ons volledige aanbod
- Bekijk [hier](#) het actuele scholingsaanbod - regelmatig starten er groepen met de opleiding voor anti-pestcoördinator/coördinator Sociale Veiligheid en Sta Sterk trainer.

Woord van dank

Dit lespakket is samengesteld door verschillende Sta Sterk trainers, in het bijzonder: [Brenda Vinck](#), [Mirelle Valentijn](#), onze collega trainers [Christel van der Heijden](#) en [Nicole Zweepe](#) voor de brainstorm, [Marloes van Tetering](#) voor haar medewerking aan het interview voor het [Online Magazine Elke Klas Mediawijs](#) en onze creatieve specialist op het gebied van communicatie | [Daniëlle van Aanholt-Looij](#).

Speciale dank aan [Netwerk Mediawijs](#) voor het initiatief dat zij hebben genomen om met alle samenwerkingspartners opnieuw een succes te maken van de Week van de Mediawijsheid.

Ook bedanken wij jÓu voor je actieve inzet en het werken met ons lespakket. Op deze manier dragen wij ook samen met jou zorg voor het versterken van gezond gedrag online en digitale balans. Daardoor kunnen we nog meer kinderen en jongeren een heerlijke jeugd geven en kunnen zij plezier beleven aan de online omgeving terwijl zij opgroeien tot volwassenen die sterk in het leven staan!

Bijlagen

Klik op een bijlage om daar naartoe te gaan

Zit je stil of beweeg je

Afbeeldingen van activiteiten

Afbeelding vak stil zitten en bewegen

Werkblad collage stil zitten of bewegen

Film: Een dag uit mijn leven

Werkblad Film Strip A4

Werkblad Film Strip 2 x A4

Steek je over als ...

Stellingen

Werkblad schermtijd

Briefje 'Gezond met mijn scherm'



SAM KLIMT BUITEN IN HET KLIMREK



MOOS KIJKT EEN VIDEO OP DE TELEFOON VAN OMA



JIP EN SARA GOOIEN DE BAL OVER



PUCK KLEURT EEN HOND IN OP DE TABLET



LIZA HAAR VADER LEEST EEN BOEKJE VOOR



WESLEY EN RIK SPELEN MET DE AUTO'S



ROOS SPEELT EEN SPELLETJE OP DE COMPUTER



STILZITTEN



BEWEGEN

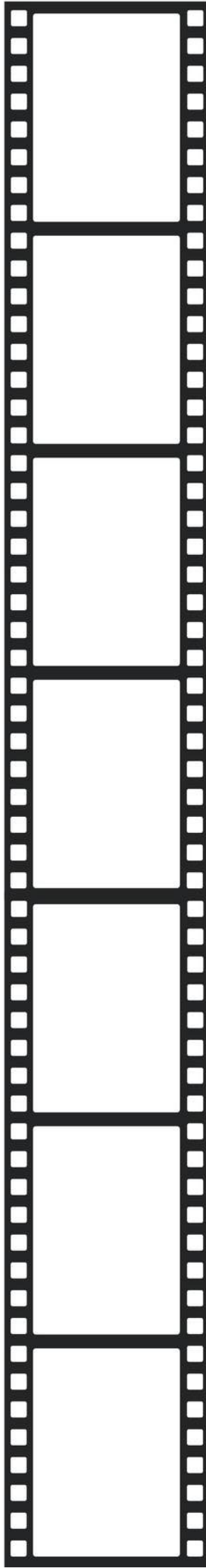
STILZITTEN










BEWEGEN

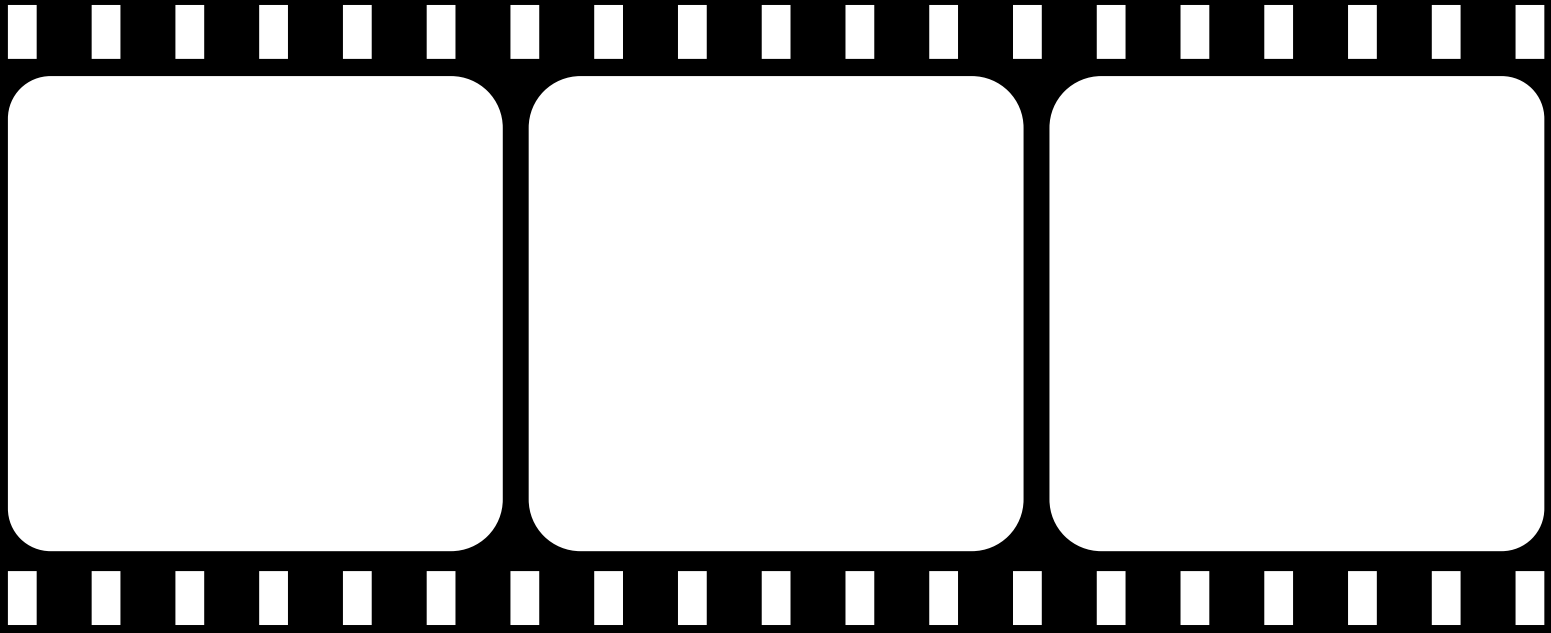


EEN DAG UIT MIJN LEVEN



Opstaan en ontbijt	School	Lunch	School	Vrije tijd na school	Avondeten	Slapen
						

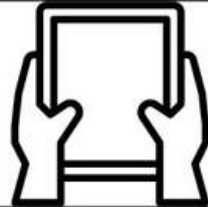
EEN DAG UIT MIJN LEVEN

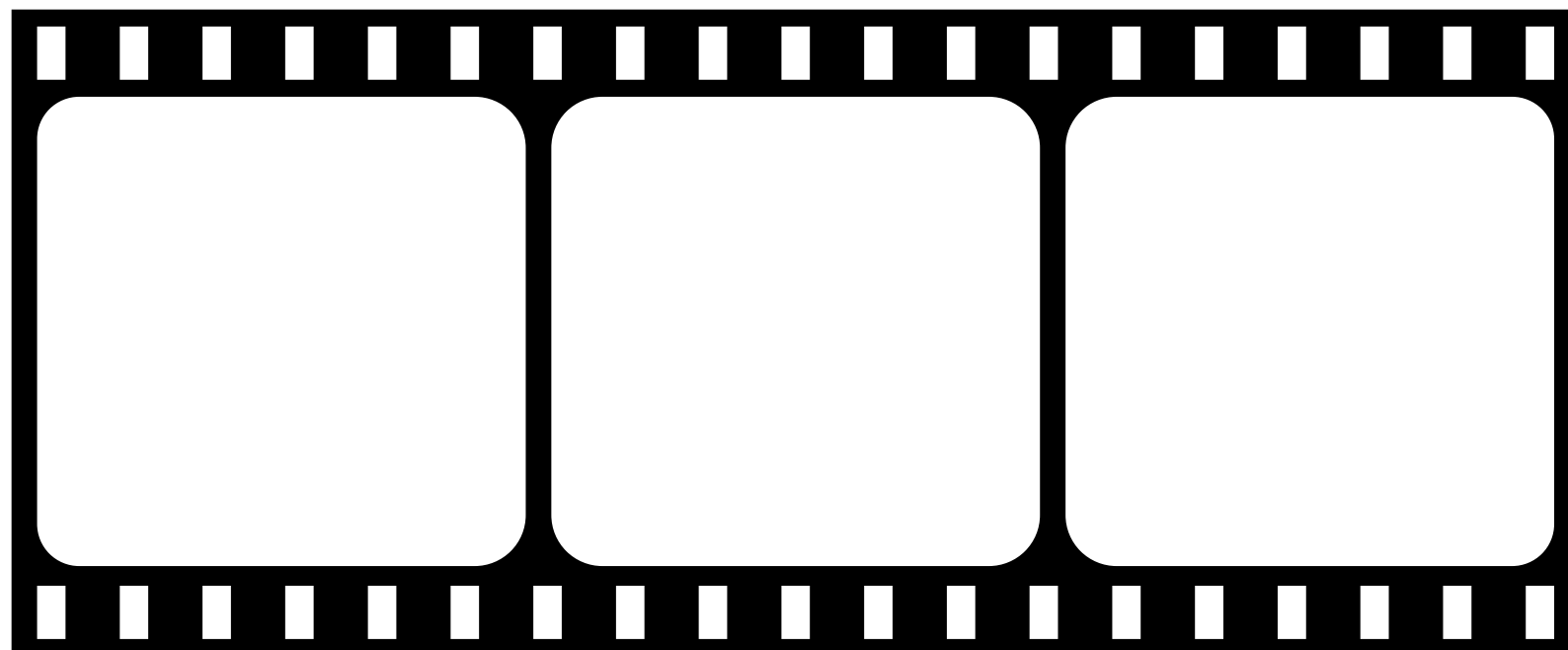


Opstaan en
ontbijt

School

Lunch

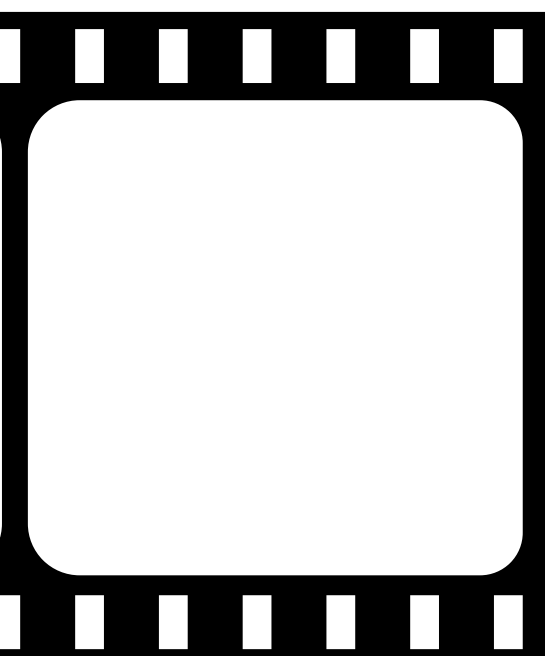




School

Vrije tijd na
school

Avondeten



Slapen



STELLINGEN BIJ WERKVORM

STEEK OVER ALS...

8-10 JAAR

1. Steek over als je ontbijt met een scherm aan
2. Steek over als je in de ochtend op school werkt met een scherm aan
3. Steek over als je luncht met een scherm aan
4. Steek over als je in de middag op school werkt met een scherm aan
5. Steek over als je in de middag na school meer dan een uur op je scherm bent om te gamen of anderen te kletsen
6. Steek over als meerdere personen bij jou thuis met het avondeten op een scherm zitten
7. Steek over als je je telefoon gebruikt vlak voor je gaat slapen
8. Steek over als je een scherm mee naar bed mag nemen of dat stiekem doet.
9. Steek over als je thuis afspraken hebt gemaakt over hoe lang je op een scherm mag.
10. Steek over als je liever buiten speelt dan op een scherm kijkt of speelt.
11. Steek over als je minder tijd achter je scherm wilt zitten en niet goed weet hoe je dat voor elkaar krijgt.

10-12 JAAR

1. Steek over je net na het wakker worden op je scherm kijkt
2. Steek over als je ontbijt met een scherm aan
3. Steek over als je luncht met een scherm aan
4. Steek over als je iedere dag online games speelt of video's kijkt
5. Steek over als je in de middag na school meer dan een uur op je scherm bent om te gamen of met anderen te kletsen
6. Steek over als meerdere personen bij jou thuis met het avondeten op een scherm zitten
7. Steek over als je merkt dat je slechter slaapt als je langer op je scherm hebt gezeten
8. Steek over als je je telefoon gebruikt vlak voor je gaat slapen
9. Steek over als je een scherm mee naar bed mag nemen of dat stiekem doet.
10. Steek over als je thuis afspraken hebt gemaakt over hoe lang je op een scherm mag.
11. Steek over als je liever meer tijd buiten zou willen zijn met je vrienden of als dat beter voor je zou zijn.
12. Steek over als je liever met je vriendinnen bij elkaar thuis afspreekt en niet online
13. Steek over als je minder tijd achter je scherm wilt doorbrengen en niet goed weet hoe je dat voor elkaar krijgt.
14. Steek over als je vindt dat er een wet moet komen om schermtijd tot een bepaalde leeftijd voor kinderen te verbieden.

SCHERMTIJD SCHATTEN



1. Welke schermen gebruik jij per dag:

- TV
- Mobiele telefoon
- Computer
- Spelcomputer
- Tablet of Ipad
- Smartwatch
- Anders:

2. Hoeveel schermtijd denk jij dat je per dag hebt? Vul meteen het getal in dat bij je opkomt zonder dat je het precies kent.

Schat je schermtijd: uur en minuten

3. Nu mag je proberen preciezer je schermtijd te schatten. Vul het schema hiervoor in.

- Hoeveel schermtijd heb jij per dag?
- Hoeveel tijd doe je andere dingen?

Moment van de dag	Scherm activiteit	Schermtijd	Activiteit zonder scherm	Tijd zonder scherm
Opstaan en ontbijt				
School in de ochtend				
Lunch				
School in de middag				
Na school middag				
Avond eten				
Avond				
In bed				
Totale tijd	Aantal uren en minuten:		Aantal uren en minuten:	

Gezond met mijn scherm

Naam

Ik ga oefenen met

Dit doe ik door

Ik krijg aanmoediging van



Gezond met mijn scherm

Naam

Ik ga oefenen met

Dit doe ik door

Ik krijg aanmoediging van



Gezond met mijn scherm

Naam

Ik ga oefenen met

Dit doe ik door

Ik krijg aanmoediging van



Gezond met mijn scherm

Naam

Ik ga oefenen met

Dit doe ik door

Ik krijg aanmoediging van

