



Level Up Your Balance

Daphne Visser & Vera Wetzels



Programma

- Ontwikkeling
- Huidige materialen
- In ontwikkeling
 - Oudermateriaal
 - Manipulatieve elementen opdracht
- Verkenning

Ontwikkeling





Aanloop

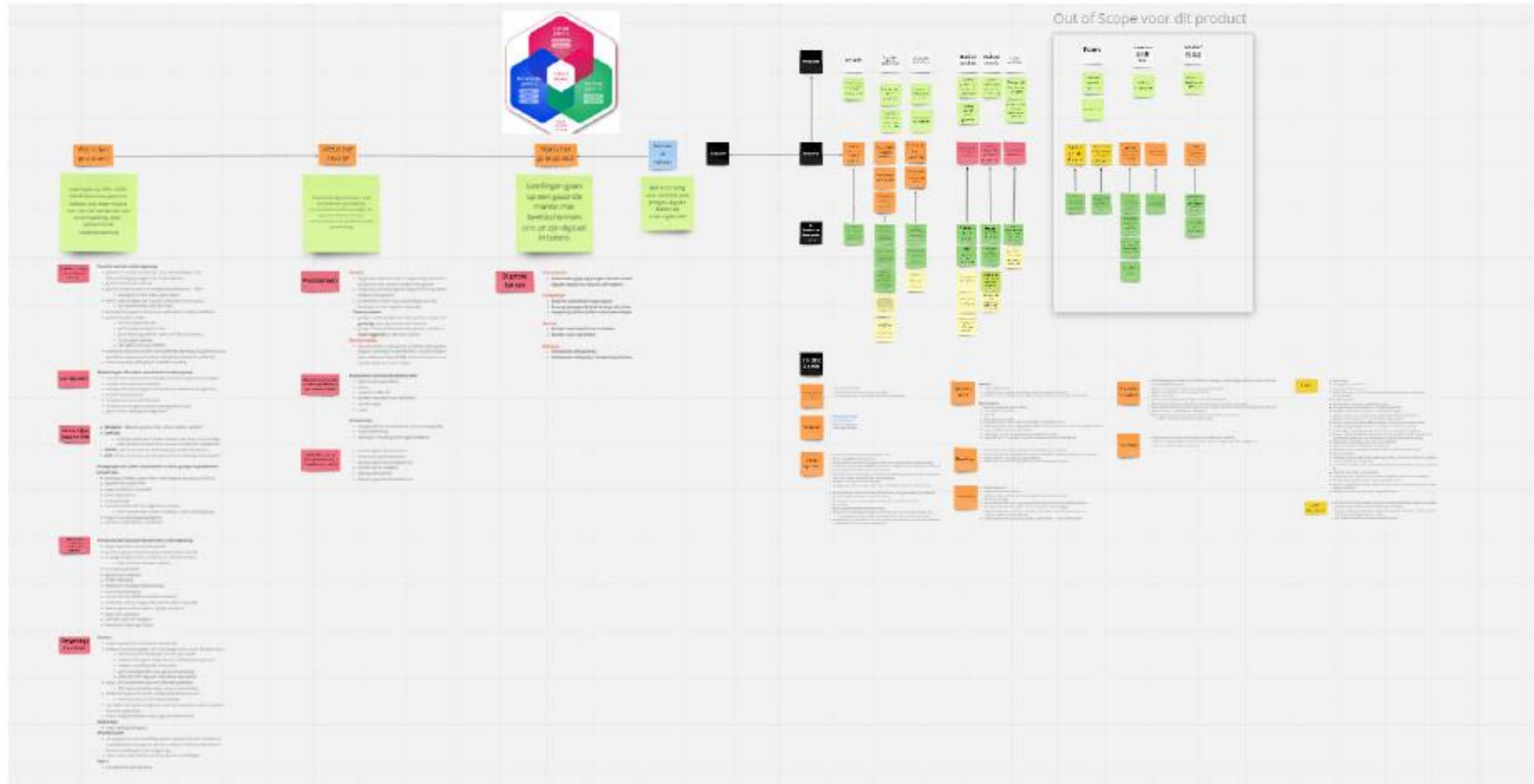
Intervention Mapping methode

Verkenning naar digitale (dis)balans in VSO

- Gesprekken met onderwijs- en preventiedeskundigen
- Gesprekken met leerlingen van het VSO

Dit levert een **probleemstelling**, een **probleemanalyse** en **gedragsdoelen** op.





Probleem

Moeite met beheersen van schermgedrag

Gevolg

Verstoorde digitale balans leidt tot:

- Verminderde gezondheid
- Gemiste kansen
- Achterstand in ontwikkeling

Maar, er zijn ook voordelen...



Oplossende gedragsdoel



Huidige materialen



Level Up Your Balance

- Gericht op kennis, zelfinzicht en vaardigheden
- ❖ Leerlingen leren over digitale balans en kunnen herkennen of zij wel of niet digitaal in balans zijn
- ❖ Leerlingen leren alternatieve activiteiten dan schermgebruik aan te nemen
- ❖ Leerlingen leren over manipulatieve elementen en herkennen deze in apps en games

Kortom: Hoe ben je **digitaal in balans**



Materiaalcheck

Onder andere:

- Geen metaforen
- Persoonlijke benadering
- Concreet
- Geen open vragen
- Sluit aan bij niveau van de leerling
- Geschikt voor 12-14 jarigen



Lessen

Les 1: Wat is digitale balans?

Kennis vergroten

Les 2: Mijn balans

Zelfinzicht vergroten

Les 3: Mijn scherm en ik

Vaardigheden vergroten

Les 4: Manipulatieve elementen

Kennis en zelfinzicht vergroten

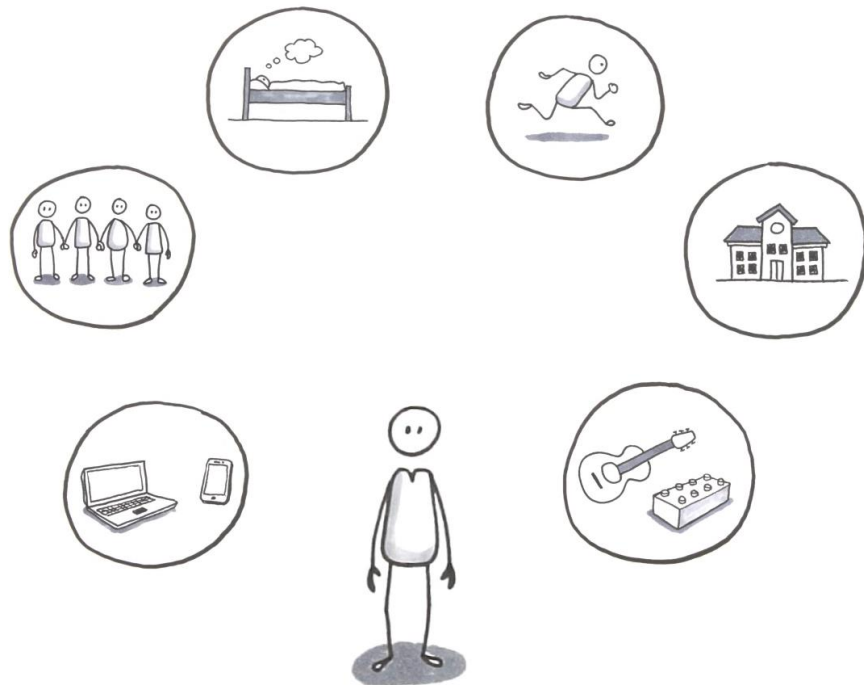
Les 1

Leerlingen begrijpen wat digitale balans is

- Animatie over digitale balans
- Memoryspel
- Werkblad 'Mijn activiteiten met en zonder scherm'



Filmpje Digitale Balans



Les 1: Memory



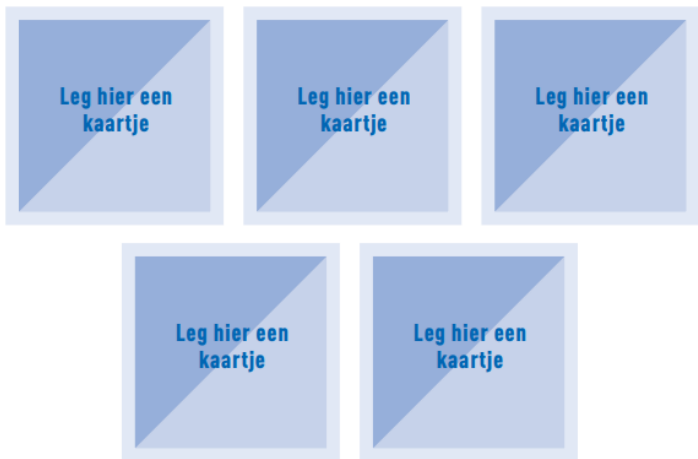
Les 1: Werkblad memory



Stap 1:
Schrijf op wat jij het leukste vindt om te doen **ZONDER** scherm:

A large, empty rectangular box with a light orange background and a thin blue border, intended for writing down activities without a screen.

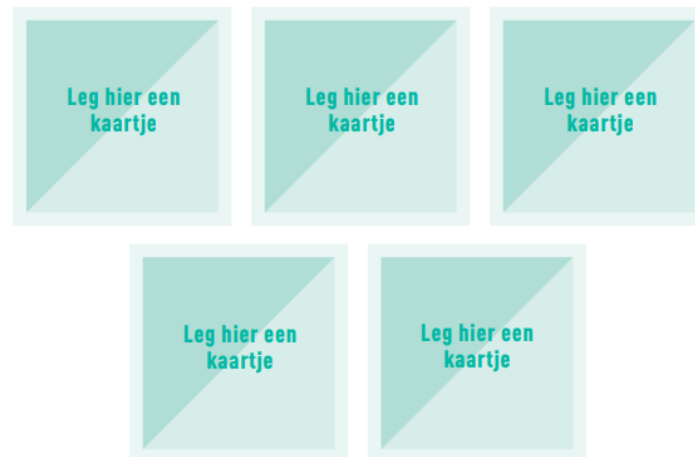
Stap 2:
Leg hieronder de memorykaartjes neer die horen bij jouw leukste activiteit **ZONDER** scherm.



Stap 3:
Schrijf op wat jij het leukste vindt om te doen **MET** scherm:

A large, empty rectangular box with a light orange background and a thin blue border, intended for writing down activities with a screen.

Stap 4:
Leg hieronder de memorykaartjes neer die horen bij jouw leukste activiteit **MET** scherm.





Les 2

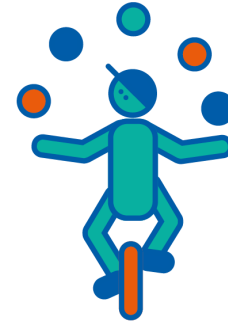
Leerlingen herkennen of zij wel of niet digitaal in balans zijn

- Stellingen over digitale balans
- Stripverhaal

Les 2: Stellingen

Voorbeeld stellingen:

- Ik kan een paar uur zonder schermen (laptop, telefoon, televisie).



- Ik spreek mijn vrienden elke week.




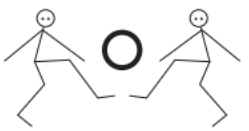


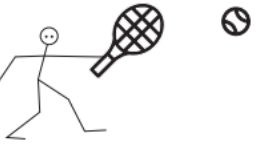

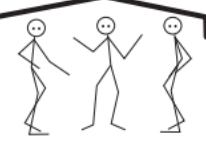



Les 2: Stripverhaal

Stripverhaal Hoe ziet mijn dag eruit?

Voorbeeld

Ga aan de slag met jouw eigen stripverhaal.
Wat heb je gisteren allemaal gedaan? Maak er een strip van.
Als je niet wil tekenen, mag je ook schrijven.

Om 07.00 uur stond ik op..... 	Om 08.00 uur fietste ik naar school..... 	Om 08.30 uur was ik in de klas..... 
Om 12.30 uur was het pauze en hebben we na het eten gevoetbald..... 	Om 13.30 uur hadden we gymles en daarna Engels..... 	
Om 15.00 uur fietste ik weer naar huis en thuis ging ik lezen..... 	Om 17.00 uur ging ik naar de tennisles..... 	
Om 19.00 uur gingen we eten..... 	Om 20.00 uur nog even chillen met vrienden..... 	Om 22.00 uur naar bed en heb ik op mn telefoon gekeken..... 

Les 3

Leerlingen herkennen of zij wel of niet digitaal in balans zijn &

Leerlingen leren zelf controle uit oefenen over hun schermgebruik met alternatieve activiteiten

- Werkblad 'Mijn digitale wereld'
- 'De Uitdaging'



Les 3: Mijn digitale wereld

Mijn Digitale Wereld



1. Wanneer maak jij allemaal gebruik van een scherm?

Zet een kruisje in de oranje rondjes.



TELEFOON

<input type="radio"/> In bed zodra je wakker bent	<input type="radio"/> Op het toilet
<input type="radio"/> Tijdens het ontbijt	<input type="radio"/> Onderweg naar sport/hobby
<input type="radio"/> Onderweg naar school	<input type="radio"/> Onderweg naar huis
<input type="radio"/> Tijdens de les	<input type="radio"/> Tijdens het TV kijken
<input type="radio"/> In de schoolpauze	<input type="radio"/> In bed voordat je gaat slapen
<input type="radio"/> Tijdens de lunch	<input type="radio"/> Wanneer je even niks te doen hebt
<input type="radio"/> Tijdens het huiswerk maken	<input type="radio"/> Anders:
<input type="radio"/> Vrije tijd na school	
<input type="radio"/> Tijdens het eten	



LAPTOP

<input type="radio"/> In bed zodra je wakker bent	<input type="radio"/> Tijdens het eten
<input type="radio"/> Tijdens het ontbijt	<input type="radio"/> Tijdens het TV kijken
<input type="radio"/> Tijdens de les	<input type="radio"/> In bed voordat je gaat slapen
<input type="radio"/> In de schoolpauze	<input type="radio"/> Wanneer je even niks te doen hebt
<input type="radio"/> Tijdens de lunch	<input type="radio"/> Anders:
<input type="radio"/> Tijdens het huiswerk maken	
<input type="radio"/> Vrije tijd na school	

TV

<input type="radio"/> In bed zodra je wakker bent	<input type="radio"/> In bed voordat je gaat slapen
<input type="radio"/> Tijdens het ontbijt	<input type="radio"/> Wanneer je even niks te doen hebt
<input type="radio"/> Tijdens het huiswerk maken	<input type="radio"/> Anders:
<input type="radio"/> Vrije tijd na school	
<input type="radio"/> Tijdens het eten	
<input type="radio"/> Terwijl ik bezig ben met mijn telefoon	



GAMECONSOLE

<input type="radio"/> In bed zodra je wakker bent	<input type="radio"/> In bed voordat je gaat slapen
<input type="radio"/> Tijdens het ontbijt	<input type="radio"/> Wanneer je even niks te doen hebt
<input type="radio"/> Tijdens het huiswerk maken	<input type="radio"/> Anders:
<input type="radio"/> Vrije tijd na school	
<input type="radio"/> Tijdens het eten	
<input type="radio"/> Tijdens telefoongebruik	



2. Ben jij digitaal in balans?

Omcirkel plaatjes per vraag: 1 plaatje omcirkelen = heel weinig / 5 plaatjes omcirkelen = heel veel

Ik slaap					
Ik beweeg					
Ik zit stil					

Ik heb tijd voor mijn familie en vrienden					
Ik heb aandacht voor hoe ik me voel					
Ik heb tijd voor mezelf					

Ik doe iets voor anderen					
Ik maak iets (muziek, een bouwwerk of iets anders creatiefs)					
Ik beleef iets (zoals een boek of een film)					
Ik leer iets nieuws					
Ik doe even niks					

Ik maak eigen keuzes					
----------------------	--	--	--	--	--

Wat vind je van jouw digitale balans? Omcirkel het cijfer.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zou je iets willen veranderen? Zou je bijvoorbeeld ergens meer tijd voor willen hebben?

.....

.....

Les 3: De uitdaging

Activiteitenlijst Wat vind jij leuk om te doen?

Kruis jouw favoriete activiteiten aan:



- Fotograferen
- Muziekinstrument bespelen
- Teken
- Schilderen
- Knutselen
- Zingen
- Iets anders:



- Koken
- Bakken
- Boek lezen
- Puzzelen
- Bordspel spelen
- Tuinieren
- Iets anders:



- | | | |
|--------------|-----------------|---------------------|
| • Voetballen | • Mountainbiken | • Dansen |
| • Hardlopen | • Kamperen | • Paardrijden |
| • Tennissen | • Skaten | • Naar het bos gaan |
| • Fietsen | • Klimmen | • Iets anders: |
| • Zwemmen | • Vissen | |



LEVEL UP
YOUR BALANCE

Mijn activiteit (zonder telefoon) van vandaag wordt

LEVEL UP
YOUR BALANCE

Mijn beloning

LEVEL UP
YOUR BALANCE

Voordat ik deze envelop open

LEVEL UP
YOUR BALANCE

Ik open deze envelop, omdat

Ik ben minuten/ uren bezig geweest zonder telefoon.

Ik ben hier wel/niet tevreden over, omdat



Les 4

Leerlingen begrijpen dat apps en games hun aandacht proberen vast te houden

- Terugblik op 'De Uitdaging'
- Video Tijd en Geld (manipulatieve elem.)
- Opdracht Tijd en Geld (manipulatieve elem.)

Verkenning



Verkenning

Nut en noodzaak uitvragen
Huidig materiaal checken op
geschiktheid

Het gaat om:

- Basisonderwijs
- Praktijkonderwijs
- VMBO-b(asisgerichte leerweg)
- VMBO-k(aderberoepsgerichte leerweg)
- VMBO-t(heortische leerweg)



Jullie mening



Jullie mening

Met welke doelgroep werk jij?

Wat schat jij in dat nodig is aan doorontwikkeling?

