

LEVEL UP YOUR BALANCE

LESPAKKET OVER DIGITALE BALANS
VOOR LEERJAAR 1 EN 2 VSO CLUSTER 4
EN GROEP 7 EN 8 VAN PO

SNEAK
PREVIEW


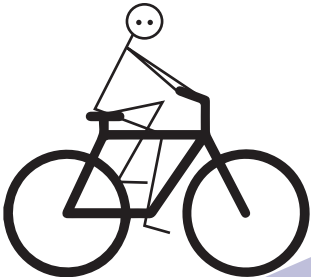
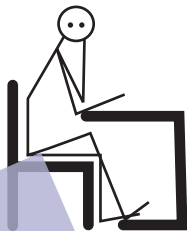



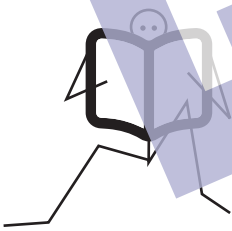
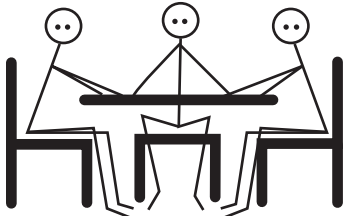
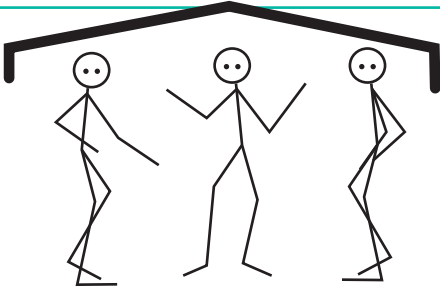
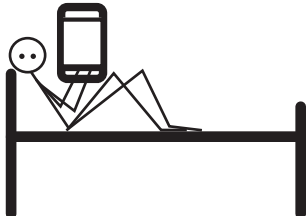


Stripverhaal

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 tennissles	 
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 mijn telefoon gekeken
		

Tijd en geld in apps en games



Wat is jouw favoriete app of game?

.....

Zitten deze manieren om tijd of geld te vragen in jouw app of game?

Omcirkel het vinkje of het kruisje.

Meldingen	✓	✗
Influencers <i>(die iets van je vragen)</i>	✓	✗
Streak <i>(steeds opnieuw inloggen)</i>	✓	✗
Battlepass <i>(extra's aanschaffen)</i>	✓	✗
Automatisch verder gaan	✓	✗
Karakter <i>(outfits of uiterlijk kopen)</i>	✓	✗
Lootboxes <i>(digitale schatkist)</i>	✓	✗
Cadeaus <i>(kopen)</i>	✓	✗

Kan je nog andere apps of games bedenken waarin je de voorbeelden uit de vorige vraag herkent?

Welke app of game?

Meldingen
Influencers
Streak
Battlepass
Automatisch verder gaan
Karakter
Lootboxes
Cadeaus

Ken je nog andere manieren waarmee apps of games om tijd of geld vragen?

.....

.....

.....

DOCENTENHANDLEIDING

LES 1 - WAT IS DIGITALE BALANS?

± 50 MINUTEN



DOEL VAN DE LES:

- De leerlingen leggen uit wat digitale balans is.
- De leerlingen benoemen of zij wel of niet digitaal in balans zijn.
- De leerlingen benoemen welke activiteiten horen bij een gezonde week.
- De leerlingen erkennen dat balans er voor iedereen anders uitziet.



MATERIALEN:

- PowerPoint Presentatie Les 1
- Video Digitale balans
- Werkblad Les 1 Video opdracht
- Memoryspel
- Werkblad Les 1 Memorykaartjes

INTRODUCTIE VAN DE LES:

± 5 MINUTEN | KLASSIKAAL



We gaan de komende vier weken samen met het lespakket Level Up Your Balance aan de slag. Level Up Your Balance gaat over de weg naar gezond schermgebruik: hoe ontwikkel je de balans tussen schermgebruik en andere activiteiten, zoals sporten of afspreken met je vrienden? In iedere les staat een ander onderwerp centraal. Deze eerste les gaat over waarom (digitale) balans in je leven belangrijk is en hoe het invloed heeft op je gezondheid. In het volgende filmpje wordt uitgelegd wat digitale balans voor jou kan betekenen en hoe jij digitaal in balans kunt zijn.

BLOK 1: VIDEO

± 20 MINUTEN | KLASSIKAAL, INDIVIDUEEL



MATERIAAL:

- PowerPoint Presentatie Les 1
- Video Digitale balans
- Werkblad Les 1 Video opdracht



WERKWIJZE:

- Start de PowerPoint Presentatie Les 1 op.
- Deel het werkblad Les 1 Video opdracht uit.
- Laat de video Digitale balans zien.
- Laat de leerlingen het werkblad Les 1 Video opdracht invullen.
- Loop rond om waar nodig te helpen.

- Geef aan dat de leerlingen een kruisje in de oranje rondjes moeten zetten bij de momenten waarop zij gebruik maken van een scherm.
- Geef aan dat de leerlingen ook zelf een moment kunnen toevoegen waar zij een scherm gebruiken. Dit kan in de vakjes 'anders'.
- **Ter verduidelijking:** Voor sommige leerlingen kan het lastig zijn om te begrijpen wat "iets doen voor anderen" precies betekent. Om dit te verduidelijken, kun je uitleggen dat een voorbeeld hiervan is dat je je moeder of vader helpt met huishoudelijke taken.
- Laat de leerlingen opdracht 1 invullen.
- Bespreek opdracht 1 kort na, bijvoorbeeld op de volgende manier:
 - Vraag of er leerlingen zijn die willen vertellen op welke momenten zij allemaal gebruik maken van hun telefoon/tablet, laptop, tv en/of gameconsole.
 - Vraag wie er iets in het vakje 'anders' heeft ingevuld. Vraag wat de leerling hier heeft ingevuld.
- Ga door naar opdracht 2. Leg opdracht 2 uit:
 - Vertel de leerlingen dat zij per vraag een aantal plaatjes gaan omcirkelen. Hoeveel plaatjes je omcirkelt hangt af van of je iets heel weinig of heel veel doet per week.
 - Geef hierbij een voorbeeld: Als je veel stilzit op een dag kruis je 4 of 5 stilzittende poppetjes aan, zit je weinig stil in een week, dan kruis je 1 stilzittend poppetje aan.
 - Na deze opdracht, vertel je aan de leerlingen dat ze hun eigen digitale balans een cijfer gaan geven. Geef aan dat de leerlingen dit cijfer onderin het werkblad kunnen omcirkelen.
 - Vertel dat de leerlingen ook moeten opschrijven of zij iets aan hun digitale balans willen veranderen.
- Laat de leerlingen opdracht 2 invullen.
- Bespreek opdracht 2 kort na, bijvoorbeeld op de volgende manier:
 - Vraag klassikaal welk cijfer de leerlingen hun digitale balans hebben gegeven. Wie heeft het een 6, 7 of 8 gegeven? Wie een 9 of 10? Wie heeft het een 4 of 5 gegeven? En wie lager dan een 4?
 - Geef een paar leerlingen de beurt en vraag door:
 - Welk cijfer heb je jouw digitale balans gegeven?
 - Zou je iets willen veranderen aan jouw digitale balans?
 - Wil je hier iets meer over vertellen?



TIPS:

- Laat bij de nabespreking van opdracht 2 leerlingen met verschillende cijfers aan het woord.
- Loop rond door de klas en help leerlingen bij het beantwoorden van vragen waar nodig.
- Gebruik eigen voorbeelden bij de klassikale nabesprekingen van de opdrachten.
- Mocht je je zorgen maken over leerlingen, bespreek dit dan met de zorgcoördinator.

BLOK 2: DE UITDAGING

± 25 MINUTEN | KLASSIKAAL, TWEETALLEN, INDIVIDUEEL



MATERIAAL:

- *Activiteitenlijst*
- *Envelop*



INTRODUCTIE:

Apps en games zijn zo ontwikkeld dat je wordt aangemoedigd om vaak aanwezig te zijn. Dit kan het best moeilijk maken om te stoppen. Ook wordt het snel een gewoonte om te gamen, televisie te kijken of je telefoon te checken. Daarom gaan we proberen om een tijdje zonder schermen bezig te zijn. Dit gaan we met de hele klas doen. Geen gebruik maken van schermen betekent: eventjes geen telefoon, tv, computer, laptop en/of spelcomputer. Maar voordat we aan de slag gaan met het oefenen, gaan we eerst met elkaar nadenken over welke activiteiten je allemaal kunt doen zonder scherm.



WERKWIJZE:

- Deel de Activiteitenlijst uit.
- Laat de leerlingen aankruisen welke activiteiten hen leuk lijken om te doen. De leerlingen mogen de lijst ook uitbreiden met zelfbedachte activiteiten.

DOCENTENHANDLEIDING

LES 5 - TERUGBLIK

± 20 MINUTEN

Als docent kun je ervoor kiezen om een optionele vijfde les toe te voegen – een terugblik – wanneer je merkt dat het lespakket Level Up Your Balance nog veel besproken wordt in de klas. Als docent mag je zelf bepalen óf deze les nuttig is, en wánnere je deze uit wil voeren. Het zou bijvoorbeeld gegeven kunnen worden een maand na het geven van de vier lessen.

INTRODUCTIE VAN DE LES:

± 5 MINUTEN | KLASSIKAAL



Een tijdje geleden hebben wij verschillende lessen gedaan over digitale balans. In deze lessen hebben we besproken wat digitale balans is en hoe dat er voor jullie uitziet. Hier hebben wij verschillende oefeningen voor gedaan, zoals het tekenen van een stripverhaal en het spelen van een memory. In deze les gaan we terugkijken op deze lessen.

BLOK 1: TERUGBLIK

± 15 MINUTEN | KLASSIKAAL



INTRODUCTIE:

We hebben het de afgelopen weken gehad over hoeveel tijd jullie besteden achter jullie schermen en welke activiteiten jullie achter een scherm doen. Ook hebben we het gehad over wat digitale balans inhoudt en hoe dit er voor jullie uitziet, over welke activiteiten je met een scherm doet en welke je zonder zou kunnen doen. Nu gaan we met elkaar bespreken of je na de lessen nog iets hebt gedaan om digitaal meer in balans te zijn en of je nog weleens terugdenkt aan de lessen die we hebben gedaan



WERKWIJZE:

- Bespreek klassikaal de volgende vragen:
 - Hoe gaat het met jouw digitale balans na de lessen?
 - Heb je na de lessen iets veranderd aan digitaal in balans zijn? Wat heb je veranderd?
 - Denk je nog weleens terug aan de lessen die we met elkaar hebben gedaan?



TIP:

Mochten er in de tijd tussen de lessen en de terugblik vragen vanuit leerlingen of de klas bij jou als docent terecht zijn gekomen, is de mogelijkheid er om deze naast de bovenstaande vragen te bespreken met de klas.