

**SCHELDER
OP SCHOOL**

LEVEL UP YOUR BALANCE

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





Het lespakket Level Up Your Balance leert leerlingen over digitale balans. In vijf lessen wordt aandacht besteedt aan kennis, zelfinzicht en vaardigheden. Leerlingen krijgen inzicht in hun eigen digitale balans en worden uitgedaagd activiteiten zonder scherm uit te proberen. Ouders worden gestimuleerd om het gesprek met hun kind aan te gaan over digitale balans en de regels thuis.

Voor wie?

Level Up Your Balance is bedoeld voor leerlingen uit leerjaar 1 en 2 van het voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4), en voor leerlingen uit groep 7 en 8 van het primair onderwijs.

Hoe ziet *Level Up Your Balance* eruit?

Level Up Your Balance bestaat uit een deel voor leerlingen en een deel voor ouders. De docent krijgt toegang tot een digitale docentenomgeving met alle lesmaterialen. Hierin staan ook de materialen voor ouders, waaronder twee e-mails die aan de ouders verstuurd kunnen worden. De leerlingen krijgen vijf lessen van ongeveer 45 minuten. De volgorde van deze lessen ligt vast, maar de doorlooptijd mag afwijken. Tijdens de lessen leren leerlingen wat een gezonde digitale balans is en krijgen ze inzicht in hun eigen (on)gezonde digitale gewoonten. Leerlingen leren hoe apps en games hun aandacht proberen vast te houden en denken na over manieren om hier bewust mee om te gaan. De lessen bieden een afwisselende mix van werkvormen, zoals een memoryspel, een stripverhaal en een uitdaging.

Alle materialen, zoals werkbladen en filmpjes, staan in de digitale docentenomgeving.

Ook voor ouders!

Voor dit lespakket is een speciaal ouderspel ontwikkeld, dat ouders samen met hun kind(eren) kunnen spelen. Dit interactieve spel helpt hen op een leuke en laagdrempelige manier het gesprek thuis te voeren over digitale balans. Als extra hulpmiddel kunnen ouders ook gebruikmaken van een poster, die zij thuis kunnen ophangen om samen met hun kind(eren) leuke on- en offline activiteiten te bedenken én uit te voeren.



Aan de slag met *Level Up Your Balance*

Meer weten over prijzen, lespakket of ouderavond? Neem contact op met je contactpersoon van de GGD of de regionale instelling voor verslavingszorg.

E-mailadres:

Scan de QR en bekijk een sneak preview van *Level Up Your Balance*!



Bij het lespakket hoort een korte training voor docenten, die wordt gegeven door een geschoolde preventieprofessional.

Andere vragen?

Neem contact op met helderopschool@trimbos.nl.

Tekst en uitgave

© 2026, Trimbos-instituut, Utrecht

Helder op School

helderopschool@trimbos.nl

www.helderopschool.nl

Ontwerp en vormgeving

The Creative Hub