

CTRL+ALT+IK

“DE DIGITALE UITDAGING.”

welkom in
een wereld
vol verwachtingen,
groepsdruk en
verleidingen.



CTRL+ALT+IK is een
onderdeel van groeiCOMPASSIE
een uitgave van StudioViscom.nl



“ONDERWIJS DAT RAAKT, BEGINT BIJ EEN LEERKRACHT
DIE LES KAN GEVEN VANUIT COMPASSIE”

Laat het Groei Compassie jouw kompas zijn in een onderwijspraktijk
die klopt met je hart, je hoofd én je handen.



"GROEIEN IS NIET PRECIËS WETEN
WAAR JE UITKOMT, MAAR WEL DURVEN
TE BEGINNEN." Groei Compassie

Elke school heeft zijn eigen visie.
Elke klas zijn eigen kleur.
Elke leerkracht zijn talent.
Elke leerling z'n route.

GroeiCompassie helpt koers te houden in die dynamiek.
Met tools om in gesprek te blijven,
onderweg te ondersteunen en verdieping te geven.

Groei Compassie is er niet om
jou te veranderen of te vernieuwen.
Het is er als inspiratiebron.
Als houvast.
Als kompas dat richting geeft.

Laat het een uitnodiging zijn
om samen stil te staan bij wat werkt,
te ontdekken wat er nog meer kan
en - met plezier - uitdagingen aan te gaan.

Voor leerlingen én leerkrachten.
Want groeien doe je samen.

—
Joyce Blommensteijn



© 2025 Joyce Blommensteijn – Studio Viscom
Alle rechten voorbehouden. Met liefde gemaakt. Met plezier ingezet in jouw klas of school.

Niets uit deze uitgave mag echter verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,
of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze – hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen
of anderszins – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

In het kort: Wil je dit materiaal breder delen of kopiëren? Vraag dan eerst toestemming bij de auteur. Bijvoorbeeld Dank.

CTRL+ALT+IK is een onderdeel van **groeicomPASSIE** | een uitgave van **StudioViscom.nl**

“CTRL+ALT+IK”

OVERLEVEN IN
EEN WERELD
VOL WIFI,
FILTERS
EN
GROEPSAPPS

Schermen hebben een onweerstaanbare aantrekkingskracht en jongeren voelen dat misschien nog sterker dan wij. Smartphones bieden kansen om te leren, te verbinden en jezelf te laten zien. Maar ze brengen ook een keerzijde: druk, verslaving en een voortdurende honger naar prikkels. Daarom is het goed om stil te staan bij de vraag: hoe vinden we balans tussen online en offline? Niet om schermen uit te bannen, maar om ruimte te maken voor rust, aandacht en echte verbinding. Het onderstaande artikel van Rick Hartkamp laat scherp zien wat smartphonegebruik met ons brein doet én hoe je de regie kunt terugpakken.

De grootste gevolgen van een smartphoneverslaving én hoe je afkickt

Rick Hartkamp • 20 september 2024 09:34

Een leven zonder smartphone kunnen we ons niet meer voorstellen. Maar altijd bereikbaar zijn, heeft ook grote gevolgen. "Je hebt ongeveer zes minuten tot een half uur nodig om weer op het niveau te komen waar je voordat je op je smartphone keek, was", zegt hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder in Stand van Nederland: Generatie Next op NPO 2.

"Heel veel delen van je brein zijn betrokken bij aandachtsprocessen. Of het nou een sms'je, appje, of e-mail is: het geeft een goed gevoel", vertelt Scherder. "Dat komt omdat wij diep in ons brein een systeem hebben waarvan de kern stoffjes afgeeft, zoals dopamine.

"Het gevolg: je gaat verlangen naar het volgende berichtje. "Het is heel verslavend, zeker als je een tijdje niets hoort."

Inmiddels heeft ruim de helft van de wereldbevolking een smartphone. 34 procent daarvan geeft aan zich verslaafd te voelen. Bij jongeren tot 25 jaar is dit zelfs 62 procent. Ruim de helft wil hier graag iets aan veranderen, blijkt uit een rondgang van Stand van Nederland:

Generatie Next.

Aandachtsmanagement

Hans Schnitzler is expert op het gebied van digitaal detoxen. Volgens hem moeten we een kritisch digitaal bewustzijn ontwikkelen. "Het is een aandachtseconomie. Ze hebben onze aandacht nodig en moeten ons aan die schermpjes vastlijmen. Steeds meer mensen veranderen daardoor in smartphone zombies."

Schnitzler pleit voor meer aandachtsmanagement. "Dit is de belangrijkste vaardigheid waarover we moeten beschikken in de 21e eeuw. We zijn steeds minder betrokken bij onze omgeving en onszelf."

Hoe je afkickt van je mobiele telefoon?

Afkicken van de mobiele telefoon kan maar op één manier. "Zorg ervoor dat je dat mobieltje gewoon niet bij je hebt", tipt Scherder.

Filosoof Floris Leest heeft dit advies ter harte genomen. Hij gooide zijn smartphone letterlijk in het vuur. "We waren op kamp met de filosofievereniging en we zaten rondom het kampvuur, biertjes te drinken..."

Maar hoe kick je écht af?

Afkicken van je mobiel betekent niet dat je hem in het vuur gooit – hoe stoer dat verhaal ook klinkt. Want eerlijk: Magister, school, (sport)verenigingen en groepsapps laten je niet zomaar los. Helemaal zonder telefoon wordt lastig in deze maatschappij.

Wat wél kan, is stilstaan bij je eigen gebruik. Hoe vaak grijp je naar je scherm? Waarom doe je dat? En wat doet het met je? Afkicken begint niet met rigoureus stoppen, maar met stap voor stap keuzes maken. Balans ontstaat niet door je telefoon weg te leggen, maar door te leren wanneer je hem wél en niet nodig hebt. Zo word jij de baas over je eigen (scherm)tijd.

Over deze gespreksstarter – CTRL + ALT + IK

De eerste mobiel is een mijlpaal: vrijheid én verantwoordelijkheid in één klap. Het lijkt een praktisch apparaat, maar in werkelijkheid opent het een wereld vol verwachtingen, groepsdruk en verleidingen.

Met deze gespreksstarter ontdek je samen in acht weken wat een mobiel betekent voor een kind: van de eerste groepsapp tot filters, van gamen tot offline rust. Elke week staat een thema centraal dat helpt om in gesprek te gaan over de kansen én de valkuilen van digitaal leven.

Het doel? Niet verbieden, maar leren bewust te kiezen. Zodat jongeren verbonden blijven met zichzelf én met anderen.

TIP

Gebruik een feedbackkaart voor leerlingen met drie standaardvragen die elke week terugkomen:

- Wat heb ik geleerd of ontdekt?
- Wat neem ik mee naar mijn dagelijks leven?
- Wat zou ik nog willen oefenen of veranderen?

Zo bouw je door de lessen heen een persoonlijk groeilogboek op, dat zichtbaar maakt hoe hun denken en gedrag zich ontwikkelt.

“CTRL + ALT + IK”

Stand van Nederland: Generatie Next | NPO 2

Een leven zonder smartphone kunnen we ons niet meer voorstellen. Maar altijd bereikbaar zijn, heeft ook grote gevolgen...



DIDACTISCHE VERANTWOORDING

Dit lesmateriaal is getoetst aan:

MILK-Light | SLO Checklist beoordelingscriteria uitdagend aanbod | De 8 competenties van het NM Competentiemodel 2021

Leerdoelen vanuit leerlingperspectief	<p>Actief, betekenisvol en kindgericht, gericht op observatie, expressie, reflectie en sociale ontwikkeling:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik observeer hoe ik mijn mobiel gebruik en welke invloed dat heeft op mijn gevoel, mijn aandacht en mijn relaties.• Ik ontdek en uit wat ik leuk vind en lastig vind aan online zijn, en durf dit te delen met anderen.• Ik reflecteer op mijn eigen keuzes in de digitale wereld en onderzoek wat ik anders zou willen doen.• Ik ervaar hoe ik verbonden kan blijven met mezelf én met anderen, ook zonder scherm.• Ik oefen om mijn grenzen te benoemen in digitale situaties (bijv. groepsapp, filters, pesten) en anderen daarin te respecteren.
SLO-Kerdoelen	<ul style="list-style-type: none">• Kerdoel 34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.• Kerdoel 37: De leerlingen leren zich te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen.• Kerdoel 38: De leerlingen leren hoofdzaken van de Nederlandse en Europese staatsinrichting en hun rol als burger te begrijpen. (hier vooral: digitale burger, verantwoord omgaan met online gedrag) <p>Kunstzinnig / Expressie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kerdoel 54: De leerlingen leren beelden, taal, muziek, spel en beweging te gebruiken om gevoelens en ervaringen uit te drukken en om ermee te communiceren.• Kerdoel 56: De leerlingen verwerven enige kennis over en krijgen waardering voor aspecten van cultureel erfgoed. (hier vertaald naar: digitaal erfgoed, online cultuur en mediagebruik in de leefwereld van jongeren)
Burgerschaps competenties	<p><i>Deze les sluit aan bij de drie dimensies van burgerschap:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Democratie: bewust leren keuzes maken, zelfcontrole en verantwoordelijkheid nemen.- Diversiteit: leren omgaan met verschillen in online uitingen, uiterlijk, filters, meningen.- Samenleven: leren bijdragen aan een veilige, respectvolle (digitale) omgeving. <p><i>Burgerschapscompetenties die aan bod komen:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Zichzelf leren herkennen in een digitale context (wie ben ik online en offline?).• Gevoelens leren benoemen die ontstaan door online interacties (bv. blij, onzeker, buitengesloten).• Verbinding ervaren door reflecties te delen en offline activiteiten samen te doen.• Grenzen leren aangeven en respecteren in digitale communicatie.• Bewust keuzes maken in balans tussen online en offline.

Onderwijs Inspectiekaders	<p>Doelgericht onderwijs</p> <ul style="list-style-type: none">• Elke week heeft een duidelijk thema (bv. groepsdruk, gamen, offline rust) en concrete reflectievragen. Dit maakt leerdoelen helder en toetsbaar. <p>Pedagogisch klimaat</p> <ul style="list-style-type: none">• De lessen stimuleren veiligheid en openheid: leerlingen mogen ervaringen delen zonder oordeel. Dit versterkt vertrouwen en groepsbinding. <p>Formatieve evaluatie</p> <ul style="list-style-type: none">• Reflectievragen, dagboekfragmenten en de planner ('In balans met mijn scherm') ondersteunen doorlopende reflectie in plaats van toetsing. <p>Differentiatie</p> <ul style="list-style-type: none">• Leerlingen kunnen vanuit hun eigen ervaringen, tempo en gevoeligheden bijdragen. Optionele tips & tricks bieden ruimte voor persoonlijke keuzes. <p>Zicht op ontwikkeling</p> <ul style="list-style-type: none">• Het dagboek, de brief aan jezelf en de weekplanner geven zicht op persoonlijke groei in digitale zelfregulatie en sociaal gedrag.
Plaats in GroeiCompassie	<p>CTRL+ALT+IK vormt een thematisch traject van acht weken binnen het bredere kompas. Het verbindt persoonlijke ontwikkeling met mediawijsheid.</p> <p>Instep – Opbouw – Reflectie:</p> <p>Instep: week 1 (eerste mobiel, bewustwording). Opbouw: week 2 t/m 6 (groepsdruk, filters, gamen, vrienden, pesten). Reflectie: week 7-8 (offline rust en opnieuw opstarten/zelfzorg).</p> <p>Leerlijn door het schooljaar: kan jaarlijks terugkomen met verdieping; thema's groeien mee met leeftijd (van eerste mobiel tot bredere digitale burgerschapsthema's in VO).</p>
Bijdrage aan persoons- vorming en sociale ontwikkeling	<p>Deze lessen helpen leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Een positief en realistisch zelfbeeld te ontwikkelen, los van likes en filters.• Emotionele expressie te oefenen door gevoelens te benoemen en te delen.• Sociale vaardigheden te versterken, zoals grenzen stellen, respectvol reageren en verbinding zoeken.• Groepsvorming te verdiepen door gezamenlijke reflectie, open gesprekken en offline activiteiten die de band in de klas versterken.• Te ervaren dat zij zélf regie kunnen nemen over hun digitale keuzes, en dat dit hun welzijn en relaties ten goede komt.

1. Expliciete leerdoelen Na deze les kan de leerling:

- beschrijven wat de impact is van een eerste mobiel (vrijheid vs. verantwoordelijkheid).
- reflecteren op zijn/haar eigen schermgedrag en gevoelens rondom de eerste groepsapp/online aanwezigheid.
- keuzes verkennen in hoe om te gaan met meldingen, groepsdruk en privacy.
- bewust worden van de rol van emoties (trots, onzekerheid, FOMO) bij het gebruik van een smartphone.

2. Koppeling aan SLO-kerndoelen / burgerschap

- Kerndoel 34: Leerlingen leren zorg te dragen voor hun lichamelijke en psychische gezondheid → omgaan met prikkels, rust nemen, bewust smartphonegebruik.
- Kerndoel 37: Leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, o.a. in relaties en sociale media → omgaan met groepsdruk en verwachtingen in groepsapps.
- Kerndoel 39: Leerlingen leren met zorg en verantwoordelijkheid om te gaan met natuur, milieu en technologie → bewust smartphonegebruik en regie nemen.

Burgerschap (dimensie Identiteit & Digitale geletterdheid):

reflectie op eigen (online) identiteit en balans tussen online en offline leven.

3. Beoordelingscriteria / observatiepunten voor de leerkracht

Je kunt leerlingen observeren op:

- **Participatie:** neemt de leerling actief deel aan gesprekken en durft die eigen ervaringen te delen?
- **Reflectievermogen:** kan de leerling benoemen wat de voordelen én valkuilen zijn van smartphonegebruik?
- **Empathie:** toont de leerling begrip voor ervaringen van klasgenoten (bv. in discussie over meldingen of groepsdruk)?
- **Zelfinzicht:** kan de leerling een persoonlijke afspraak of tip formuleren m.b.t. eigen schermtijd? Niet scoren met cijfers, maar signalen noteren die iets zeggen over groei en bewustwording.

4. Bijschriften voor illustraties / visuals

- **Dagboekfragment:** “Zo voelt het écht om je eerste mobiel te krijgen – spanning, trots, onzekerheid.”
- **Wist-je-dat-kader:** “Dopamine zorgt ervoor dat meldingen als belonend voelen. Dat maakt het moeilijk om te stoppen.”
- **Reflectievraag-blok:** “In gesprek over: Hoeveel moet je reageren? Wat als je niet meedoet?”
- **Tips & Tricks:** “Praktische handvatten om balans te vinden tussen online zijn en offline rust.”

5. Feedbackdriehoek mogelijkheden:

- **Docent:** Vraag wat leerlingen herkennen uit het dagboekfragment en benoem patronen (“veel van jullie ervaren druk om meteen te reageren”).
- **Peers:** Laat leerlingen kort in tweetallen delen hoe zij hun eerste mobiel beleefden.
- **Zelfreflectie:** Laat iedereen een emotie kiezen die past bij hun ervaring (trots, onzeker, blij, gespannen) en dit kort toelichten.

1. Expliciete leerdoelen Na deze les kan de leerling:

- uitleggen wat groepsdruk in een digitale omgeving inhoudt en hoe dit voelt.
- herkennen hoe stilte, grapjes of buitensluiting in een groepsapp kunnen overkomen.
- verschillende strategieën benoemen om met groepsdruk en digitale overprikkeling om te gaan.
- reflecteren op de eigen rol in groepsapps (meedoen, zwijgen, buitensluiten, grenzen stellen).

2. Koppeling aan SLO-kerndoelen / burgerschap

- Kerndoel 34: Leerlingen leren zorg te dragen voor hun lichamelijke en psychische gezondheid → omgaan met spanning, druk en FOMO in groepsapps.
- Kerndoel 37: Leerlingen leren sociaal redzaam gedrag, ook in groepssituaties → bewustwording van eigen gedrag in groepsapps, wel/niet reageren, grensbewaking.
- Kerndoel 38: Leerlingen leren hoofdzaken van informatie onderscheiden → omgaan met overload aan berichten, leren filteren wat belangrijk is.

Burgerschap (dimensie Sociale vaardigheden & Digitale veiligheid):

leerlingen oefenen met weerbaarheid, respectvolle omgang en digitale groepsdynamiek.

3. Beoordelingscriteria / observatiepunten voor de leerkracht

Je kunt leerlingen observeren op:

- **Actief meedenken:** durft de leerling zijn/haar ervaringen en meningen over groepsdruk te delen?
- **Inzicht tonen:** kan de leerling beschrijven waarom groepsdruk zo sterk werkt, ook online?
- **Respectvol reageren:** toont de leerling begrip voor gevoelens van anderen, bv. bij buitensluiting of stilte?
- **Oplossingsgericht denken:** kan de leerling concrete strategieën noemen (mute, grenzen stellen, privé reageren, offline tijd nemen)?

4. Bijschriften voor illustraties / visuals

- **Dagboekfragment:** “Wanneer de groepsapp ontploft, voelt iedereen iets anders – van lachen tot buitengesloten voelen.”
- **Wist-je-dat-kader:** “Digitale groepsdruk kan net zo sterk zijn als druk in het echt – je brein ervaart dezelfde stresssignalen.”
- **Reflectievraag-blok:** “In gesprek over: Wat betekent stilte in een groepsapp? Wanneer is het leuk, wanneer niet?”
- **Tips & Tricks:** “Praktische tools om grenzen te stellen en balans te houden in digitale groepen.”

5. Feedbackdriehoek mogelijkheden:

- **Docent:** Geef feedback op argumentatie, niet alleen op antwoorden.
“Mooi dat je zegt dat stilte irritant kan zijn – wat zou het ook nog kunnen betekenen?”
- **Peers:** Laat duo's hun eigen strategie delen (mute, reageren, niet lezen) en elkaar tips geven.
- **Zelfreflectie:** Laat leerlingen opschrijven wat zij de volgende keer willen doen in een drukke groepsapp.

Week 3 Ik like dus ik ben | “Ben ik leuker met een filter?” • zelfbeeld, sociale media, uiterlijk

1. Expliciete leerdoelen Na deze les kan de leerling:

- benoemen hoe likes, filters en reacties invloed hebben op het zelfbeeld.
- kritisch nadenken omtrent de rol van sociale media in het vormen van identiteit.
- situaties herkennen waarin online complimenten of kritiek onzekerheid oproepen.
- reflecteren op manieren om eigenwaarde los te koppelen van online bevestiging.

2. Koppeling aan SLO-kerndoelen / burgerschap

- **Kerndoel 34:** Zorg dragen voor psychische gezondheid → bewust omgaan met zelfbeeld, waardering en sociale druk.
- **Kerndoel 37:** Sociaal redzaam gedrag → leren omgaan met (online) complimenten en kwetsende opmerkingen.
- **Kerndoel 38:** Hoofdzaken onderscheiden → reflecteren op de waarde van een like versus echte waardering.

Burgerschap (dimensie Identiteit & Digitale geletterdheid):

verkennen van authenticiteit, zelfwaardering en invloed van sociale media.

3. Beoordelingscriteria / observatiepunten voor de leerkracht

Je kunt leerlingen observeren op:

- **Openheid:** deelt de leerling persoonlijke ervaringen over filters, likes of onzekerheden?
- **Inzicht:** kan de leerling beschrijven waarom online waardering (likes, hartjes) impact heeft op zelfbeeld?
- **Respect:** reageert de leerling empathisch op de ervaringen van klasgenoten?
- **Zelfreflectie:** kan de leerling formuleren wat hem/haar helpt om bij zichzelf te blijven, ook online?

4. Bijschriften voor illustraties / visuals

- **Dagboekfragment:** “Zo voelt het om jezelf online te laten zien met of zonder filter.”
- **Wist-je-dat-kader:** “Likes activeren dezelfde beloningsgebieden in het brein als echte complimenten.”
- **Reflectievraag-blok:** “Wat betekent een filter voor je zelfbeeld? Wat betekent een like?”
- **Tips & Tricks:** “Concreet oefenen met eigenwaarde loskoppelen van online reacties.”

5. Feedbackdriehoek mogelijkheden:

- **Docent:** Benoem hoe verschillend leerlingen omgaan met likes en leg de nadruk op de waarde van eigenheid.
- **Peers:** Laat leerlingen elkaars antwoorden aanvullen: “Wat hoor ik bij jou dat ik zelf ook zou kunnen proberen?”
- **Zelfreflectie:** Laat leerlingen één inzicht noteren: Wat betekent een like voor mij?

1. Expliciete leerdoelen Na deze les kan de leerling:

- uitleggen waarom gamen zo aantrekkelijk is (dopamine, beloning, uitdaging).
- herkennen wanneer gamen ontspannend is en wanneer het een valkuil wordt.
- strategieën benoemen om balans te houden tussen gamen en andere activiteiten.
- reflecteren op eigen gamegedrag en aangeven hoe ze zelf de regie kunnen behouden.

2. Koppeling aan SLO-kerndoelen / burgerschap

- **Kerndoel 34:** Zorg dragen voor lichamelijke en psychische gezondheid → leren signalen herkennen van overmatig gamen en keuzes maken voor balans.
- **Kerndoel 37:** Sociaal redzaam gedrag → gesprek voeren over gamen, grenzen stellen, tijd delen met anderen.
- **Kerndoel 39:** Verantwoord gebruik van technologie → kritisch omgaan met digitale ontspanning.

Burgerschap (dimensie Digitale geletterdheid & Persoonlijke ontwikkeling):

inzicht krijgen in de rol van technologie in welzijn en identiteit.

3. Beoordelingscriteria / observatiepunten voor de leerkracht

Je kunt leerlingen observeren op:

- **Actieve deelname:** deelt de leerling voorbeelden van eigen game- of schermgedrag?
- **Inzicht:** kan de leerling aangeven wat de positieve en negatieve effecten van gamen zijn?
- **Respectvol luisteren:** toont de leerling begrip voor verschillen in game-ervaringen tussen klasgenoten?
- **Zelfreflectie:** kan de leerling concrete stappen of afspraken formuleren om gamen in balans te houden?

4. Bijschriften voor illustraties / visuals

- **Dagboekfragment:** "Zo voelt het om op te gaan in een game en tegelijk tijd kwijt te raken."
- **Wist-je-dat-kader:** "Gamen activeert dopamine en kan slaap of concentratie beïnvloeden."
- **Reflectievraag-blok:** "Wat helpt jou om te stoppen? Hoe merk je dat gamen te veel wordt?"
- **Tips & Tricks:** "Praktische handvatten voor balans: timers, offline activiteiten, praten over gevoelens."

5. Feedbackdriehoek mogelijkheden:

- **Docent:** Vraag na of leerlingen verschil zien tussen ontspannend en te veel gamen en geef feedback op hun concrete voorbeelden.
- **Peers:** Laat leerlingen in kleine groepjes hun "stop-tip" delen en elkaar bevragen.
- **Zelfreflectie:** Laat elke leerling een persoonlijke afspraak opschrijven: Hoe hou ik mijn gamen in balans?

1. Expliciete leerdoelen Na deze les kan de leerling:

- het verschil uitleggen tussen online volgers en echte vriendschappen.
- kritisch nadenken over de waarde van online populariteit versus persoonlijke relaties.
- voorbeelden geven van situaties waarin online connecties wel of geen echte steun bieden.
- reflecteren op de rol van vertrouwen, intimiteit en nabijheid in vriendschappen.

2. Koppeling aan SLO-kerndoelen / burgerschap

- **Kerndoel 34:** Zorg dragen voor psychische gezondheid → bewust omgaan met verwachtingen rond vriendschap en sociale steun.
- **Kerndoel 35:** Respectvol leren omgaan met anderen → inzien dat online volgers niet hetzelfde zijn als vrienden.
- **Kerndoel 37:** Sociaal redzaam gedrag → oefenen met onderscheiden van oppervlakkige contacten en betekenisvolle relaties.

Burgerschap (dimensie Sociale vaardigheden & Identiteit):

bewustwording van de kwaliteit van relaties en de invloed van sociale media daarop.

3. Beoordelingscriteria / observatiepunten voor de leerkracht

Je kunt leerlingen observeren op:

- **Openheid:** durft de leerling voorbeelden te geven van het verschil tussen online en offline relaties?
- **Inzicht:** kan de leerling verwoorden waarom volgers niet altijd gelijk staan aan echte steun of vriendschap?
- **Respect:** toont de leerling begrip voor verschillende ervaringen met online relaties?
- **Zelfreflectie:** kan de leerling aangeven wat vriendschap voor hem/haar persoonlijk betekent, online én offline?

4. Bijschriften voor illustraties / visuals

- **Dagboekfragment:** "Zo voelt het verschil tussen honderd likes en die ene vriend die écht luistert."
- **Wist-je-dat-kader:** "Onderzoek laat zien dat echte vrienden meer bijdragen aan welzijn dan grote aantallen online volgers."
- **Reflectievraag-blok:** "Wat betekent vriendschap voor jou? Wanneer voel jij je echt gesteund?"
- **Tips & Tricks:** "Praktische handvatten om vriendschappen te versterken en social media bewust te gebruiken."

5. Feedbackdriehoek mogelijkheden:

- **Docent:** Benadruk dat echte vriendschap diepgang heeft, en geef terugkoppeling op wat leerlingen hierover delen.
- **Peers:** Laat leerlingen kort uitwisselen: Wat waardeer jij het meest in een echte vriend(in)?
- **Zelfreflectie:** Laat leerlingen één verschil opschrijven tussen volgers en vrienden in hun eigen leven.

- **1. Expliciete leerdoelen** Na deze les kan de leerling:
 - uitleggen hoe filters en bewerking invloed hebben op zelfbeeld en schoonheidsidealen.
 - kritisch nadenken over de rol van sociale media in het versterken van druk om er ‘perfect’ uit te zien.
 - herkennen welke emoties (trots, onzekerheid, stress) een rol spelen bij het delen van selfies.
 - reflecteren op manieren om authentiek en zelfverzekerd met eigen beeld naar buiten te treden.

2. Koppeling aan SLO-kerndoelen / burgerschap

- **Kerndoel 34:** Zorg dragen voor psychische gezondheid → bewust omgaan met onzekerheden rond uiterlijk en sociale druk.
- **Kerndoel 35:** Respectvol leren omgaan met verschillen → bespreken dat ieder uniek is en dat diversiteit waardevol is.
- **Kerndoel 37:** Sociaal redzaam gedrag → leren weerstand bieden tegen sociale druk en bewust kiezen hoe je jezelf presenteert.

Burgerschap (dimensie Identiteit & Mediawijsheid):

inzicht krijgen in de rol van media en filters in zelfbeeld en maatschappelijke normen.

3. Beoordelingscriteria / observatiepunten voor de leerkracht

Je kunt leerlingen observeren op:

- **Openheid:** durft de leerling gevoelens of ervaringen te delen rond selfies en filters?
- **Inzicht:** kan de leerling verwoorden welke invloed filters of likes hebben op hoe je jezelf ziet?
- **Respect:** reageert de leerling empathisch op klasgenoten die zich onzeker of trots voelen over hun uiterlijk?
- **Zelfreflectie:** kan de leerling aangeven wat helpt om zichzelf authentiek en zelfverzekerd te presenteren?

4. Bijschriften voor illustraties / visuals

- **Dagboekfragment:** “De spanning tussen het perfecte plaatje en hoe je jezelf écht ziet.”
- **Wist-je-dat-kader:** “80% van jongeren gebruikt wel eens een filter op foto’s. Dit kan het zelfbeeld positief of negatief beïnvloeden.”
- **Reflectievraag-blok:** “Wat laat jij zien in een selfie? En wat laat je juist weg?”
- **Tips & Tricks:** “Concrete tips om bewust met selfies en filters om te gaan: van eerlijk posten tot offline zelfvertrouwen versterken.”

5. Feedbackdriehoek mogelijkheden:

- **Docent:** Geef feedback op de manier waarop leerlingen hun ervaringen delen (open, eerlijk, respectvol).
- **Peers:** Laat leerlingen elkaars tips aanvullen: Wat helpt jou om je goed te voelen zonder filter?
- **Zelfreflectie:** Laat iedereen een persoonlijke ‘selfie-tip’ voor zichzelf formuleren.

Week 7 Even offline (ja echt) | “Zonder wifi naar oma. Help.” • afkicken, rust, echte verbinding

1. Expliciete leerdoelen Na deze les kan de leerling:

Na deze les kan de leerling:

- benoemen wat het verschil is tussen online en offline tijd en hoe dit voelt.
- signalen herkennen van overprikkeling en vermoeidheid door te veel online zijn.
- voordelen ontdekken van offline momenten voor rust, creativiteit en sociale contacten.
- reflecteren op persoonlijke gewoontes en keuzes maken voor een gezondere balans.

2. Koppeling aan SLO-kerndoelen / burgerschap

- **Kerndoel 34:** Zorg dragen voor lichamelijke en psychische gezondheid → leren rustmomenten nemen en balans vinden.
- **Kerndoel 37:** Sociaal redzaam gedrag → oefenen met offline contact en tijd doorbrengen met anderen zonder scherm.
- **Kerndoel 39:** Verantwoord omgaan met technologie → bewust kiezen voor online én offline activiteiten.

Burgerschap (dimensie Digitale geletterdheid & Persoonlijke ontwikkeling):

bewust leren omgaan met digitale prikkels en het belang van offline verbinding.

3. Beoordelingscriteria / observatiepunten voor de leerkracht

Je kunt leerlingen observeren op:

- **Participatie:** deelt de leerling ervaringen over offline zijn en wat dit met hem/haar doet?
- **Inzicht:** kan de leerling benoemen waarom offline tijd belangrijk kan zijn voor welzijn en concentratie?
- **Respect:** luistert de leerling naar ervaringen van anderen en waardeert hij/zij verschillen in beleving?
- **Zelfreflectie:** kan de leerling een concrete offline activiteit kiezen die hem/haar energie of rust geeft?

4. Bijschriften voor illustraties / visuals

- **Dagboekfragment:** “Hoe het voelt om even écht offline te zijn – stilte, verveling of juist ontspanning.”
- **Wist-je-dat-kader:** “Onderzoek toont aan dat regelmatig offline zijn stress verlaagt en concentratie verbetert.”
- **Reflectievraag-blok:** “Wanneer was jij voor het laatst echt offline? Wat deed dat met je?”
- **Tips & Tricks:** “Praktische handvatten: offline challenges, telefoons weg tijdens eten, natuur in.”

5. Feedbackdriehoek mogelijkheden:

- **Docent:** Vraag door bij leerlingen die offline rust of juist verveling benoemen – benadruk beide kanten.
- **Peers:** Laat leerlingen hun beste offline-activiteit delen en peers kiezen welke ze zelf willen uitproberen.
- **Zelfreflectie:** Laat leerlingen één moment plannen waarop ze bewust offline gaan.

1. Expliciete leerdoelen

Na deze les kan de leerling:

- uitleggen wat balans betekent in het gebruik van digitale middelen.
- eigen sterke en zwakke punten herkennen in omgaan met schermtijd, sociale media en offline activiteiten.
- strategieën benoemen om bewust keuzes te maken en regie te nemen over tijd en aandacht.
- reflecteren op persoonlijke groei door de afgelopen weken en een plan maken voor de toekomst.

2. Koppeling aan SLO-kerndoelen / burgerschap

- **Kerndoel 34:** Zorg dragen voor lichamelijke en psychische gezondheid → balans creëren tussen online en offline activiteiten.
- **Kerndoel 37:** Sociaal redzaam gedrag → grenzen stellen, keuzes maken en rekening houden met jezelf én anderen.
- **Kerndoel 38:** Hoofdzaken onderscheiden → prioriteiten leren stellen in tijdsbesteding.

Burgerschap (dimensie Persoonlijke ontwikkeling & Digitale geletterdheid):

werken aan zelfregulatie, verantwoordelijkheid en een gezonde levensstijl.

3. Beoordelingscriteria / observatiepunten voor de leerkracht

Je kunt leerlingen observeren op:

- **Participatie:** deelt de leerling inzichten over zijn/haar persoonlijke balans?
- **Inzicht:** kan de leerling benoemen welke keuzes bijdragen aan meer rust en regie?
- **Respect:** toont de leerling begrip voor verschillende manieren waarop klasgenoten balans zoeken?
- **Zelfreflectie:** formuleert de leerling een concreet persoonlijk actiepoint of afspraak voor de komende tijd?

4. Bijschriften voor illustraties / visuals

- **Dagboekfragment:** “Zo voelt het om te zoeken naar evenwicht tussen online drukte en offline rust.”
- **Wist-je-dat-kader:** “Leerlingen die bewust pauzes nemen van hun telefoon, ervaren meer focus en minder stress.”
- **Reflectievraag-blok:** “Wat betekent balans voor jou? Hoe wil jij dat vasthouden in de komende tijd?”
- **Tips & Tricks:** “Concrete stappen: tijdschema's, offline momenten plannen, prioriteiten stellen en successen vieren.”

5. Feedbackdriehoek mogelijkheden:

- **Docent:** Geef feedback op de persoonlijke actiepunten van leerlingen en benoem kleine stappen als waardevol.
- **Peers:** Laat leerlingen elkaar complimenteren: Ik vond het sterk dat jij ... als actiepoint kiest.
- **Zelfreflectie:** Laat iedere leerling een concreet balansplan maken:
Wat ga ik de komende week doen om meer rust te houden?



OVERLEVEN
IN EEN WERELD
VOL WIFI,
FILTERS
EN
GROEPSAPPS

INHOUDSOPGAVE

WEEK 1: MIJN EERSTE MOBIEL

- “Welkom in de wereld, Juna. Je schermtijd begint nu.”
- schermgebruik, verwachtingen, privacy

WEEK 2: DE GROEPSAPP ONTPLOFT

- “Wie zegt wat? En wat als je niks zegt?”
- groepsdruk, digitale stilte, uitsluiting

WEEK 3: IK LIKE DUS IK BEN

- “Ben ik leuker met een filter?”
- zelfbeeld, sociale media, uiterlijk

WEEK 4: GAME OVER (OF TOCH NIET?)

- “Nog één level. Oké, laatste dan.”
- gamen, verslaving, escapisme

WEEK 5: VOLGERS VS VRIENDEN

- “Ze volgen me. Maar kennen ze me ook?”
- online identiteit, echt vs nep

WEEK 6: PIJNLIJK GRAPPIG

- “Was het een grap? Of gewoon kwetsend?”
- cyberpesten, grenzen aangeven

WEEK 7: EVEN OFFLINE (JA ECHT)

- “Zonder wifi naar oma. Help.”
- afkicken, rust, echte verbinding

WEEK 8: CTRL+ALT+IK

- “Kan ik mezelf opnieuw opstarten?”
- zelfzorg, balans, eigen keuzes maken

"CTRL+ALT+IK"

WELKOM IN DE
WERELD,
JE SCHERMTIJD
BEGINT NU

...

WEEK 1

MIJN EERSTE MOBIEL

"Welkom in de wereld. Je schermtijd begint nu."

LIEF DAGBOEK | ZATERDAG 10 JANUARI

VANDAAG WAS HET ZO VER. MIJN EIGEN MOBIEL!
NIET DIE OUDE NOKIA VAN PAPA WAAR ALLEEN SNAKE
OP ZIT. EEN ECHTE. MET CAMERA, WIFI EN ALLES. IK MOEST
ZELFS EVEN HUILEN. JA ECHT. MAAR ALLEEN EEN BEETJE.
GELUKKIG ZAG ALLEEN MIJN KAT HET.

MIJN MOEDER ZEI:

"VERGEET NIET WIE JE BENT, OOK ALS JE STRAKS ONLINE
BENT." OKEEEE MAM. KUN JE DAT OP EEN BROODTROMMEL
LATEN DRUKKEN? DE EERSTE TIEN MINUTEN HEB IK ALLEEN
MAAR NAAR HET SCHERM GESTAARD. ZOVEEL ICOONTJES.
ZOVEEL MOGELIJKHEDEN. TSJEE, ZOVEEL... MELDINGEN.
EN IK HEB NOG NIET EENS IETS GEDAAN.

SAAR HEEFT METEEN EEN GROEPSAPP AANGEMAAKT:
DE BREINBRIGADE (IK WILDE EIGENLIJK IETS ALS
"DE BRUGGERS" OF "DE OERKNALLERS" MAAR JA,
SAAR BEPAALT MEESTAL WAT COOL IS.)
IK WIST NIET EENS WAT IK MOEST TYPEN.

GEWOON 'HOI?' OF IETS GRAPPIGS?

IEDEREEN PRAATTE TEGELIJK. EN INEENS WAS IK
14 BERICHTEN ACHTER. IN 1 MINUUT. IS DIT NORMAAL?

'S AVONDS ZEI MIJN MOEDER DAT IK M'N MOBIEL MOEST
UITZETTEN. UITZETTEN!!! IK DACHT DAT DIE DINGEN GEWOON
ALTIJD AAN STONDEN. ZE ZEI: "HET IS GEEN NIEUWE HERSENHELFT,
JUUN. JE MAG HEM OOK AF EN TOE UITZETTEN."

Even stilstaan bij... De eerste stap in de digitale wereld

De eerste mobiel is een grote mijlpaal. Het geeft vrijheid, maar ook verantwoordelijkheid. Je stapt in een wereld waarin grenzen, privacy en sociale signalen anders werken dan offline

Wist je dat...

- je hersenen een klein beloningsstofje (dopamine) aanmaken bij elke melding?
- je gemiddeld 150 keer per dag je telefoon checkt. Vaak zonder dat je het doorhebt?
- en dat de puberteit dé fase is waarin je zoekt naar wie je bent? Online kan dat leuk en verbindend zijn, maar ook behoorlijk verwarrend.

De eerste tijd met een mobiel roept vragen op:

“Hoeveel moet ik reageren?”

“Mag ik iets niet leuk vinden?”

“Wat als ik niet meedoe?”

Wat zou jij doen?

- Als iemand je toevoegt aan een groepsapp waar je je ongemakkelijk bij voelt...
→ *Wat doe je? Blijf je erin? Zeg je iets?*
- Je krijgt 7 meldingen tijdens het eten.
→ *Kijk je? Of laat je het even liggen?*
- Iemand stuurt een foto van jou door zonder te vragen.
→ *Hoe voel je je? Wat zeg je?*

Tips & Tricks

- Spreek thuis of met jezelf af: Wanneer ben ik bereikbaar, en wanneer niet?
- Groepsapps zijn geen verplicht vak. Je mag ook nee zeggen.
- Vraag altijd toestemming voor je een foto van iemand deelt.
- Geef je mobiel soms rust net als jezelf.

Opdracht: Laat leerlingen online (of via kranten/tijdschrift) één feit zoeken over de geschiedenis van de mobiele telefoon. Bespreek: wat valt hen op over hoe snel alles veranderd is?

Reflectie – ‘Mijn online ik’

- Wat vind jij het leukst aan online zijn?
- Wat vind jij er lastig aan?
- Wat hoop je dat mensen online over jou denken?
- Wat wil je dat mensen in het echt over je weten?

WEEK 2

DE GROEPSAPP ONTPLOFT

“Wie zegt wat? En wat als je niks zegt?”

LIEF DAGGBOEK | DINSDAG 13 JANUARI

VANDAAG WAS... INTENS. DE GROEPSAPP IS GE-XPLODEERD. NIET LETTERLIJK NATUURLIJK, MAAR M'N HOOFD WEL EEN BEETJE. ALLES BEGON MET EEN STOM PLAATJE VAN EEN HOND MET EEN ZONNEBRIL. TIMO STURDE HET.

SAAR ZEI: “OMG, DAT BEN JIJ, JUNA” EN IEDEREEN LACHTE. OOK IK. WANT JA, JE WIL GEEN SPELBREKER ZIJN, TOCH? MAAR LATER DACHT IK: WAAROM VOND IK DIT EIGENLIJK GRAPPIG? IK BEDOEL, HET WAS GRAPPIG BEDOELD, MAAR... HET VOELDE EEN BEETJE... ONGEMAKKELIJK. EN TOEN BEGON HET PAS.

SAAR EN JENTE KREGEN RUZIE OVER WIE ER TE VEEL PRAATTE IN DE APP. “IK WORD GEK VAN 200 BERICHTEN OP EEN DAG,” ZEI JENTE. “DAN MUTE JE ONS TOCH,” ZEI SAAR. “MISSCHIEN MOET JIJ EENS LEREN LUISTEREN,” ZEI IEMAND ANDERS.

EN TOEN... STILTE. EEN UUR LANG. VOOR HET EERST. NET TOEN IK IETS WILDE STUREN. IK VOEL ME EEN SOORT NINJA DIE ALTIJD NET NA DE EXPLOSIE BINNENKOMT. 'S AVONDS HEB IK DE APP EVEN WEGGEKLIKT. HET VOELDE ALSOF IK WEER KON ADEMEN. MAAR OOK: ALSOF IK IETS MISTE.

KAN DAT TEGELIJK?

🧠 Even stilstaan bij... Groepsdruk & digitale stilte

Een groepsapp is net als een klaslokaal zonder deur. Iedereen praat tegelijk, niemand heeft overzicht en tóch wil niemand eruit. Waarom?

- 😄 Je wil erbij horen
- 😞 Je wil niet 'raar' overkomen
- 😊 Je wilt geen ruzie
- 😟 Je wilt niks missen (FOMO: Fear Of Missing Out)

Wist je dat ...

- je brein moeite heeft met het verwerken van zoveel prikkels tegelijk?
- digitale groepsdruk net zo sterk kan voelen als druk in het echt?
- stilte in een groepsapp soms nóg spannender voelt dan woorden?
“Wat betekent stilte?”
“Ben ik genegeerd?”
“Heb ik iets verkeerd gedaan?”

Wat zou jij doen?

- Iedereen maakt een grap over iemand in de groep, jij voelt je er niet goed bij...
→ *Reageer je? Zwijg je? App je iemand privé?*
- Je bent bang om iets te sturen dat 'niet grappig genoeg' is.
→ *Wat helpt jou dan?*
- De groepsapp gaat door tot middernacht. Jij wil slapen.
→ *Wat spreek je af met jezelf?*

Tips & Tricks

- Groepsappregels bestaan niet maar je mag ze samen maken!
- Mute je meldingen als het te veel wordt. Je mag even pauze nemen.
- 🤫 Iemand buitensluiten 'voor de grap' is gewoon niet grappig. Zeg er iets van.
- Je hoeft niet overal op te reageren. Echt niet.

Opdracht: Zoek een tip van een betrouwbare bron (bv. jeugdwebsite, GGD, Mediawijsheid.nl) over omgaan met groepsapps. Bespreek welke tip bruikbaar is in de klas.

Reflectie – 'Mijn plek in de groep'

- In welke apps ben jij actief?
- Hoe voel jij je als je niks stuurt, maar alles leest?
- Wat zou je willen dat anders ging in je groep?
- Wie in je klas lijkt zich altijd 'op z'n gemak' te voelen? En wie niet?

WEEK 3
IK LIKE DUS IK BEN

“Ben ik leuker met een filter?”

DAGBOEK WOENSDAG 21 JANUARI

VANDAAG HEB IK 14 SELFIES GEMAAKT.... 14!!
EN DAN TEL IK DIE VAN SNAP NOG NIET EENS MEE.
IK WILDE ER GEWOON LEUK UITZIEN. NIET TE GEPOSEERD,
MAAR OOK NIET ALSOF IK NET UIT M'N BED KWAM
(WAT WEL ZO WAS). TOEN IK ER EINDELIJK EENTJE DURFDE TE
POSTEN, KREEG IK IN 2 MINUTEN VIJF HARTJES.

SAAR REAGEERDE: “CUTIE ”
EN IK VOELDE ME INEENS OKE.
MISSCHIEN ZELFS EEN BEETJE MOOI.

TOT TIMO REAGEERDE: “FILTERTJE ERIN GEGLEDEN?”
IK LACHTE MAAR EEN BEETJE. MAAR VANBINNEN DACHT IK:
JA. NATUURLIJK. ZONDER DAT FILTER ZIE JE M'N PUISTJE. EN
DIE SCHADUW ONDER M'N NEUS. EN DIE OGEN DIE ALTIJD EEN
BEETJE MOE LIJKEN.




WAAROM VOELT EEN DUIMPJE OMHOOG ALSOF IEMAND ZEGT:
“JE MAG ER ZIJN”? EN WAAROM VOELT GEEN DUIMPJE ALSOF
IK MOET VERDWIJNEN?

MAMA ZEGT DAT ‘JE WARE ZELF’ BELANGRIJK IS.
MAAR JA, WIE IS DAT DAN EIGENLIJK?

Even stilstaan bij... Online zelfbeeld & zichtbaarheid

In de puberteit ben je op zoek naar wie je bent en hoe je overkomt op anderen.

Sociale media maken dat extra spannend. Want:

-  Iedereen laat daar de mooiste versie van zichzelf zien
-  Filters en poses kunnen je zelfbeeld veranderen
-  Likes voelen als bevestiging of juist als afwijzing

We noemen dat ook wel: digitale spiegels. Wat je online ziet, beïnvloedt wat je offline denkt. En andersom.

Wist je dat...

- filters en perfecte plaatjes je zelfbeeld kunnen vervormen?
- likes je blij kunnen maken, maar ook onzeker of afhankelijk?
- je brein online complimenten en afwijzing net zo écht ervaart als in het dagelijks leven.

Wat zou jij doen?

- Je post een foto waar jij blij mee bent, maar je krijgt weinig reacties.
→ *Hoe voel je je? Wat zeg je tegen jezelf?*
- Iemand zegt iets lulligs over je uiterlijk maar 'grappig bedoeld'.
→ *Reageer je? Of laat je het gaan?*
- Je wilt iets delen zonder filter, maar twijfelt.
→ *Wat zou je helpen om het tóch te doen?*

Tips & Tricks

- Jouw waarde hangt niet af van hartjes of duimpjes
- Iedereen gebruikt filters ook mensen die zeggen van niet
- Je mag kiezen wat je deelt maar laat ook zien wie je écht bent
- De mensen die jou écht leuk vinden, doen dat ook als je offline bent.

Opdracht: Laat leerlingen online opzoeken wat onderzoek zegt over het effect van likes op je stemming. Komen ze betrouwbare bronnen tegen (bv. NOS Jeugdjournaal, NPO Kennis)?

Reflectie – 'Wie zie ik in de spiegel?'

- Wat zie jij als je naar jezelf kijkt [zonder camera]?
- Wat vind jij mooi aan jezelf los van uiterlijk?
- Wie inspireert jou online? Waarom?
- Hoe zou je jezelf omschrijven aan iemand die je niet ziet?

WEEK 4

GAME OVER (OF TOCH NIET?)

"Nog één level. Oké, laatste dan. Echt."

DAGBOEK DINSDAG 27 JANUARI

IK WAS DUS ECHT VAN PLAN OM M'N HUISWERK TE MAKEN. ECHT WAAR. HAND OP M'N HART. MAAR TOEN OPENDE IK GEWOON HEEEEEEEL EVEN DAT SPELLETJE. DAT NIEUWE MET DIE PIXELMONSTERS. SAAR HAD HET AANGERADEN. "MEGA VERSLAVEND," ZEI ZE.

NOU. ZE HAD GELIJK. EERST DACHT IK: "EEN LEVELTJE, DAN STOP IK." MAAR TOEN UNLOCKTE IK INEENS EEN ZELDZAME OUTFIT. EN TOEN KWAM ER EEN TEAM BATTLE. EN TOEN WAS HET 19:07. IK HAD LETTERLIJK NIKS AAN M'N WISKUNDE GEDAAN.

MAMA ZEI:

"JE HOOFD IS OP STANDJE PIXEL."

EN IK DACHT: JA. KLOPT.

MAAR WEET JE WAT HET IS?

IN DAT SPEL KAN IK DINGEN WEL:

SNEL ZIJN. SLIM ZIJN. WINNEN.

OF DAT IK HET NIET SNAP.

ONLINE HEB IK CONTROLE.

DAAR KAN IK KIEZEN WIE IK BEN.

IS DAT ERG?

OF GEWOON EVEN FIJN?



Even stilstaan bij... Gamen, vluchten en de kracht van controle

Gamen is leuk. Spannend. Uitdagend.

Je krijgt meteen feedback, beloningen en kansen om beter te worden.

Maar soms ga je gamen om even niet te voelen wat je voelt.

Om stress te vergeten. Of omdat je je alleen voelt.

En dat is oké, zolang je het maar doorhebt.

Wist je dat...

- gamen je brein een shotje geluk (dopamine) geeft?
- je hersenen soms vergeten dat je moe bent tijdens het gamen?
- gamen leuk is, zolang jij de baas blijft?

Het gaat niet om het spel zelf, maar om de controle die jij houdt.

Tips & Tricks

- Gamen is niet slecht, het is hoe je het gebruikt
- Zet een timer of spreek met jezelf een max tijd af
- Praat met iemand als je merkt dat je gamet om dingen te vergeten
- Wissel actie (gamen) af met rust (wandelen, tekenen, muziek)

Gamen is pas een probleem als:

- Het andere dingen in de weg zit (slaap, school, vrienden)
- Je er niet meer blij van wordt
- Je boos of down bent als het niet mag

Opdracht: Zoek een artikel of video met tips voor gezond gamen (bv. Trimbos, Jellinek).

Bespreek: hoe zie je of een bron betrouwbaar is?

Wat zou jij doen?

- Je merkt dat je steeds later naar bed gaat door een game.

→ *Hoe kun je dit aanpakken?*

- Je ouders snappen niet waarom dat spel zo belangrijk voor je is.

→ *Wat leg je uit?*

- Je gebruikt gamen om even weg te zijn van gedoe op school.

→ *Is dat erg? Wat helpt je ook?*

Reflectie – ‘Wat geeft mij controle?’

- Wat vind jij fijn aan gamen of scrollen?
- Wat vind jij lastig als je moet stoppen?
- Wat zou je kunnen doen als je hoofd vol zit, behalve gamen?
- Wanneer voel jij je in het echt net zo sterk als in een spel?



WEEK 5
VOLGERS VS VRIENDEN

"Ze volgen me. Maar kennen ze me ook?"

DAGBOEK MAANDAG 2 FEBRUARI

VANDAAG ZEI IEMAND UIT KLAS 1B DAT
ZE ME "KENDE VAN INSTA".

ZE KENDE M'N GEBRUIKERSNAAM.
MIJN PROFIELFOTO.

EN DIE ENE REEL DIE INEENS 147 LIKES KREEG.
ZE WIST DAT IK VAN KATTEN HOU.

DAT IK ROZE SNEAKERS HEB.
EN DAT IK GISTER EEN MUFFIN BAKTE
(MISLUKT TROUWENS, MAAR GOED).

EN TOCH DACHT IK: JE KENT ME NIET ECHT. JE WEEET NIET
DAT IK SOMS MOET HUILEN ALS IK ME BUITENGESLOTEN VOEL.
DAT IK SUPERLANG TWIJFEL VOOR IK IETS POST.
OF DAT IK SOMS EEN GRAPJE STUUR IN DE GROEPSAPP,
EN DAN METEEN SPIJT HEB.

LATER ZAG IK DAT EEN MEISJE DAT IK VOLGDE EEN
"UNFOLLOW" HAD GEDAAN. ZOMAAR.
EN IK DACHT: HEB IK IETS VERKEERDS GELIKET?
HEB IK IETS GEMIST?

WAT ALS JE MEER BEZIG BENT MET VOLGERS
DAN MET VRIENDEN?

Even stilstaan bij... Echtheid & verbondenheid online

Online contact kan leuk, inspirerend en verbindend zijn.
Maar het is niet hetzelfde als echte vriendschap.

Wist je dat...

- je hersenen echte gezichtsuitdrukkingen beter begrijpen dan emoji's?
- online "vriendschappen" vaak meer over zichtbaarheid gaan dan over nabijheid?
- echte vrienden niet afhaken omdat je iets níet post?

Het is oké om zichtbaar te willen zijn. Maar het is ook oké om ruimte te geven aan wie jij écht bent, met al je twijfels en offline stiltes.

Wat zou jij doen?

- Iemand ontvolgt je, en je voelt je geraakt.
→ *Praat je erover? Of laat je het zitten?*

- Je merkt dat je vaker post om bevestiging te krijgen.
→ *Wat helpt jou om bij jezelf te blijven?*

- Je hebt veel volgers, maar toch voel je je alleen.
→ *Wat kun je dan doen?*

Tips & Tricks

- Niet elke volger is een vriend en dat hóeft ook niet
- Je mag echt zijn, ook als dat soms stil, ongemakkelijk of chaotisch is
- Zoek ook offline contact lachen, huilen en zwijgen gaat daar makkelijker
- Volg mensen die je een goed gevoel geven ontvolg wie je naar beneden haalt

Opracht: Deel de klas in twee en laat leerlingen zoeken naar een infographic of lijstje met kenmerken van online vriendschappen vs. echte vriendschappen. Bespreek of dit overeenkomt met hun eigen ervaringen.

Reflectie – 'Wie hoort écht bij mij?'

- Met wie voel jij je veilig om alles te zeggen?
- Wie ziet jou zoals je bent, ook zonder filters of perfecte woorden?
- Wat is voor jou het verschil tussen een volger en een vriend(in)?
- Wat heb jij nodig om je verbonden te voelen?

WEEK 6
PIJNLIJK GRAPPIG

"Was het een grap? Of gewoon kwetsend?"

DAGBOEK WOENSDAG 11 FEBRUARI

ER STOND INEENS EEN BEWERKTE FOTO VAN MIJ...
IN DE GROEPSAPP.

MET EEN RARE STEM ERBIJ.
EN EEN SNOR.

EERST DACHT IK: WIE DOET DIT?

TOEN ZAG IK HET: TIMO. NATUURLIJK.

HIJ HAD EEN APP GEBRUIKT WAARMEE JE JE STEM KUNT
VERDRAAIEN. EN GEZEGD DAT IK

"DE NIEUWE INFLUENCER VAN HET JAAR" WAS.

IEDEREEN LACHTE.

SAAR STUURDE VIJF HUIL-LACH EMOJI'S.
EN IK? IK LACHTE OOK.

MAAR HET BLEEF STEKEN.

NIET OMDAT HET ZO ERG WAS.

MAAR OMDAT HET WEER MIJ WAS.

EN OMDAT NIEMAND IETS ZEI.

BEHALVE LACHEN.

'S AVONDS VROEG MAMA WAAROM IK ZO STIL WAS.
IK ZEI: "NIKS."

MAAR EIGENLIJK VOELDE IK ME EEN BEETJE LEEG.
ALSOF IK EVEN NIET BESTOND.

BEHALVE ALS GRAPJE.



Even stilstaan bij... Cyberpesten en groepsgrenzen

Soms beginnen dingen als een grap.

Maar wat voor de één grappig is, kan voor de ander kwetsend zijn.

Zeker online, waar je geen gezichten ziet en dus ook geen reacties.

Wist je dat...

- een grap in de groepsapp veel harder kan aankomen, omdat het zichtbaar blijft (screenshots, delen)?
- niks zeggen óók voelt als meedoen?
- je brein stresshormonen aanmaakt bij online pesten, net zoals bij pesten in het echt?

Wat het extra lastig maakt?

- Het blijft vaak zichtbaar (screenshots, deelknoppen)
- Anderen doen snel mee omdat het anoniem voelt
- Het verspreidt zich razendsnel
- Het voelt alsof je niets kunt terugdoen

Wat zou jij doen?

- Je voelt dat een grap in de groepsapp over jou gaat en het zit niet lekker.
→ *Zeg je er iets van? En zo ja: hoe?*
- Je ziet dat iemand anders wordt gepest of buitengesloten.
→ *Hoe kun jij iets betekenen?*
- Je maakte ooit zelf een grapje over iemand en merkt nu dat het niet oké was.
→ *Wat doe je?*

Tips & Tricks

- Als je twijfelt of iets grappig is, vraag het eerst
- Durf te zeggen: "Genoeg nu" dat maakt je moedig, niet saai
- Neem iemand apart als je ziet dat die zich ongemakkelijk voelt
- Scherm delen = macht, gebruik die wijs
- Wees de persoon die jij nodig zou hebben in zo'n moment

Opdracht: Zoek een campagne of artikel over photoshop/filters (bv. Dove Self-Esteem campagne). Bespreek: wat is echt en wat is gemaakt? Hoe herken je dat?

Reflectie – 'Wie hoort écht bij mij?'

- Wanneer voel jij dat een grap te ver gaat?
- Hoe laat jij merken dat iets niet oké is, zonder ruzie?
- Wat zou jij willen dat een ander doet als jij je buitengesloten voelt?
- Wie in jouw groep zou je kunnen vertrouwen als er iets misgaat online?



WEEK 7 EVEN OFFLINE

“Zonder wifi naar oma. Help.”

DAGBOEK DONERDAG 19 FEBRUARI

WE GINGEN NAAR OMA VANDAAG. ZE WOONT IN EEN DORP
WAAR DE WIFI SLECHTER IS DAN HET BEREIK OP DE MAAN.

GEEN INTERNET. GEEN APPJES. GEEN NOTIFICATIES.
EN DUS: GEEN AFLEIDING. EERST VOELDE IK ME ALSOF IK OP
EEN ANDERE PLANEET WAS GELAND.

WAT DOE JE ZONDER MOBIEL?

MAAR TOEN GEBEURDE IETS GEKS. IK BEGON TE TEKENEN.
ZOMAAR. OP EEN OUD BOODSCHAPPENLIJSTJE.

OMA HAALDE HAAR FOTOALBUMS TEVOORSCHIJN. IK ZAG EEN
FOTO VAN HAAR TOEN ZE 12 WAS. MET VLECHTEN. ZE LEEK OP
MIJ. MAAR DAN MET EEN BRIL EN EEN VEEL TE GROTE JURK.
WE SPEELDEN RUMMIKUB, ATEN ZELFGEMAAKTE APPELMOES EN
DRONKEN THEE UIT KOPJES MET BLOEMEN.
EN IK LACHTE. ECHT.

NIET OMDAT IEMAND EEN BERICHT STUURDE. MAAR GEWOON.
OMDAT HET LEUK WAS. 'S AVONDS VOELDE IK EVEN DE DRANG
OM M'N TELEFOON TE CHECKEN. MAAR IK DEED HET NIET.
IK KEEK NAAR BUITEN. NAAR DE LUCHT.
EN DACHT:

MISSCHIEN HOEF IK NIET ALTIJD 'AAN' TE STAAN.
SOMS IS 'UIT' OOK GOED.

Even stilstaan bij... Offline rust & echte verbinding

Het voelt soms alsof we altijd bereikbaar moeten zijn. Maar dat is niet waar.

Je hoeft niet altijd te reageren. Niet altijd te delen. Niet altijd online te zijn.

Je brein heeft rust nodig. Niet alleen slaap, maar ook digitale stilte.

Wist je dat...

- je hersenen na 20 minuten zonder scherm al tot rust komen?
- je je creatiever voelt als je je even verveelt?
- je geheugen beter werkt als je dingen niet meteen opzoekt?

Offline zijn is niet niks doen.

Het is iets anders doen.

Iets wat je voedt in plaats van vult.

Wat zou jij doen?

- Je ouders stellen een schermvrije avond voor.
→ *Hoe voel je je daarbij? Wat zou het je kunnen brengen?*
- Je merkt dat je meteen je mobiel pakt als je je verveelt.
→ *Wat zou je in dat moment ook kunnen doen?*
- Je bent bang om iets te missen als je niet online bent.
→ *Wat is dat precies? En is dat echt zo erg?*

Tips & Tricks

- Plan elke dag een 'uit-tijd', zonder scherm, zonder meldingen
- Doe iets met je handen: tekenen, schrijven, bouwen, bakken
- Zoek echt contact. Kijk iemand aan, stel een vraag
- Zet je telefoon op vliegtuigstand als je tijd voor jezelf nodig hebt
- Maak een 'offline-bucketlist': dingen die je zonder scherm wil doen

Opdracht: Zoek een tip over "digitale detox" of offline activiteiten voor jongeren. Deel de beste tip met de klas en maak er een gezamenlijke top 3 van.

Reflectie – "Wie ben ik (opnieuw)?"

- Wat maakt jou bijzonder, los van likes, volgers of prestaties?
- Wanneer voel jij dat je écht jezelf bent, zonder masker of filter?
- Welke dingen wil je voortaan wél doen omdat ze goed voelen voor jou?
- Welke dingen wil je niet meer doen omdat ze niet bij jou passen?
- Stel dat je jezelf opnieuw kunt "opstarten": wat neem je mee, en wat laat je achter?
- Welke keuze wil je komende week bewust maken om meer jezelf te zijn?

WEEK 8
CTRL+ALT+IK

“Kan ik mezelf opnieuw opstarten?”

DAGBOEK ZATERDAG 28 FEBRUARI

ALS JE ME ACHT WEKEN GELEDEN HAD GEVRAAGD
HOE IK WAS, HAD IK MISSCHIEN GEZEGD:
“GEWOON. JUNA. NIKS BIJZONDERS.”

MAAR NU DENK IK:
WACHT EENS EVEN. IK BEN BIJZONDER.
NIET OMDAT IK DE MEESTE VOLGERS HEB.
OF DE SNELSTE IN EEN GAME BEN.

MAAR OMDAT IK STEEDS BETER WEET
WAT VOOR MIJ KLOPT. WAT IK WIL. WAT IK VOEL.
EN OOK: WAT IK NIET WIL.

IK WEET NU DAT:

- IK NIET ALTIJD ONLINE HOEF TE ZIJN
- IK MAG ZEGGEN ALS IETS ME RAAKT
- MIJN WAARDE NIET AFHANGT VAN EEN HARTJE
- IK ZELF MAG KIEZEN WIE IK WIL ZIJN
- EN DAT JE ZELFS MIDDEN IN DE CHAOS...
EVEN OP PAUZE MAG DRUKKEN.

CTRL = IK NEEM CONTROLE TERUG

ALT = IK KIES EEN ANDERE WEG

IK = IK BEN, WIE IK BEN, ONLINE EN OFFLINE
NIET PERFECT. MAAR ECHT.



Even stilstaan bij... Zelfinzicht, herstel en keuzevrijheid

Je hoeft jezelf niet te verliezen in de digitale wereld.

Sterker nog: je kunt er bewust je plek in kiezen.

Dit dagboek ging niet over stoppen met schermen. Het ging over

- stilstaan.
- kiezen
- luisteren naar wat jij nodig hebt.

Je bent geen like.

Geen profielfoto.

Geen algoritme.

Je bent een mens. Met twijfels, dromen, fouten en kracht.

Wat zou jij doen?

- Je merkt dat iets online je raakt.
→ *Hoe kun je daar op een lieve manier mee omgaan?*

- Je wilt een nieuwe start maken anders omgaan met je scherm.
→ *Wat is een eerste kleine stap?*

- Je wilt iemand anders helpen die vastloopt in de online wereld.
→ *Hoe begin je dat gesprek?*

Tips & Tricks

- Plan elke dag een 'uit-tijd', zonder scherm, zonder meldingen
- Doe iets met je handen: tekenen, schrijven, bouwen, bakken
- Zoek echt contact. Kijk iemand aan, stel een vraag
- Zet je telefoon op vliegtuigstand als je tijd voor jezelf nodig hebt
- Maak een 'offline-bucketlist': dingen die je zonder scherm wil doen

Opdracht: Laat leerlingen één betrouwbare bron zoeken die uitlegt hoeveel schermtijd per dag gezond is (bv. GGD, WHO). Vergelijk verschillen en bespreek hoe ze deze kennis kunnen gebruiken.

Reflectie – 'Wat geeft mij rust?'

- Wat maakt jou bijzonder, los van likes, volgers of prestaties?
- Wanneer voel jij dat je écht jezelf bent, zonder masker of filter?
- Welke dingen wil je voortaan wél doen omdat ze goed voelen voor jou?
- Welke dingen wil je niet meer doen omdat ze niet bij jou passen?
- Stel dat je jezelf opnieuw kunt "opstarten": wat neem je mee, en wat laat je achter?
- Welke keuze wil je komende week bewust maken om meer jezelf te zijn?



SCHRIJF EEN BRIEF
AAN JEZELF

“Maak een innerlijke screenshot van wie jij nu bent.”

DAGBOEK

LIEVE IK,
DIT WIL IK ONTHOUDEN ALS HET EVEN LASTIG WORDT...



Welke uitbreiding maakt CTRL+ALT+IK nog waardevoller voor jou?

De optie met de meeste stemmen werk ik uit en voeg ik toe aan de CTRL+ALT+IK-pdf.

- Ouderbrief (template)** – over het thema en de impact van de mobiel, om ook thuis bewustzijn te creëren.
- Klassenposter** – met gezamenlijke afspraken over mobielgebruik.
- Slides voor het digibord** – kort, krachtig en direct inzetbaar.
- A4-werkbladen** – eenvoudig in te vullen en geschikt voor het portfolio van leerlingen.
- A5 mini-e-zine / reflectieboekje** – met info en invulopdrachten voor leerlingen.
- Eindquiz (projectweken)** – om met een lach af te sluiten. [Digitaal/ analoog?]
- Quiz per les** – om begrip te checken [Digitaal/ analoog?]
- Certificaat van Bewustzijn** – CTRL+ALT+IK – feestelijke afsluiting
- Vervolgvariant (verdieping)** – voor scholen die al met CTRL+ALT+IK werkten en verdieping zoeken in schermgedrag, zelfbeeld, bewustwording, gezondheid en online identiteit.
- Anders, namelijk: ...**

Reageer met je keuze(s) of idee en stuur het naar
GroeiCompassie@StudioViscom.nl.

Dank je wel!

laten we samen groeien