

Lesbrief 4: Hoe blijf jij online in balans?



Duur: 45 minuten

Doel: Leerlingen aanmoedigen om na te denken over een gezonde balans tussen online en offline activiteiten.

Bekijk [hier](#) de bijhorende video.

Aanleiding

Netwerk Mediawijsheid heeft samen met jongeren video's gemaakt waarin zij hun eigen verhalen over mediawijsheid delen. In deze video's bespreken ze hun belangrijkste onderwerpen, zorgen en oplossingen. Door ervaringen te delen en reacties uit te lokken, ontstaat er content die echt aansluit bij de doelgroep. Deze video's kunnen discussies stimuleren op school, in sportgroepen en andere sociale bijeenkomsten, waardoor jongeren zich bewuster worden en hun digitale burgerschap versterken.

Introductie voor de docent

Deze video gaat over het behouden van balans in een wereld waarin we steeds meer tijd online doorbrengen. Dit gesprek helpt leerlingen bewust te worden van hun online activiteiten en wat dit betekent voor hun welzijn.

Vorbereiding voor de docent

Bekijk de video vooraf zodat je weet wat de leerlingen te zien krijgen. Start vervolgens de les en laat de video zien. Na het bekijken van de video van 3 minuten kun je de leerlingen op verschillende manieren laten reflecteren. Je kunt de discussie klassikaal voeren aan de hand van de 5 gespreksvragen in deze lesbrief of de leerlingen in kleinere groepjes verdelen om onderling in gesprek te gaan. De tips in de lesbrief kunnen hierbij als aanvullende handvatten dienen. Een andere optie is om de video nogmaals te starten en na iedere spreker even te pauzeren. Vraag de leerlingen tussendoor of ze het eens zijn met wat er gezegd wordt en waarom. Hierdoor ontstaat er ruimte voor een diepgaandere discussie.

Gespreksvragen

- Wat doe jij om een gezonde balans te vinden tussen online en offline tijd?
- Vind je het soms moeilijk om je telefoon, Playstation of Xbox weg te leggen? Waarom wel of niet?
- Welke activiteiten doe jij graag om offline te ontspannen?
- Denk je dat het belangrijk is om af en toe offline te gaan? Waarom?
- Hoe reageer jij als vrienden of familie jou vragen om minder online te zijn?

Tips voor het gesprek

- Breng verschillende manieren ter sprake om in balans te blijven, zoals sporten, hobby's, of sociale activiteiten.
- Gebruik deze kans om leerlingen te laten reflecteren op hun persoonlijke ervaringen.