



tumult
maak je
samen

Aan of uit?!

Zeg eens eerlijk: hoe vaak zit jij op je smartphone of op een tablet? Heb je soms heel veel moeite om je smartphone weg te leggen? Of pak je 'm vaak zomaar uit automatische? Van te veel schermtijd kun je overprikkeld raken, omdat je hersenen te veel 'aanstaan'. Je voelt je dan moe, gespannen of zelfs duizelig. Wanneer kies je voor uit- of aanstaan? En wanneer kiezen je ouders/opvoeders ervoor om aan of uit te staan? Met deze lesbrieven denken jullie daar samen over na. Zo hoef je straks nooit meer overprikkeld te raken!



Hoeveel uur per dag sta je aan?



Je ouder/opvoeder en jij downloaden allebei de gratis app Moment. Vink bij 'I want to' de bovenste aan: 'Track Screen Time' en klik op 'Next'. De app houdt vanaf nu bij hoeveel je op je smartphone zit en hoe vaak je 'm oppakt.

Bekijk **morgen** twee dingen in de app:

1. Hoeveel procent van de dag jullie vandaag hebben besteed aan je smartphone.
2. Hoe vaak jullie je smartphone hebben opgepakt.

Zoveel procent van de dag hebben wij aan onze smartphone besteed:

Ik:

Mijn ouder/opvoeder:

Zo vaak hebben wij onze smartphone opgepakt:

Ik:

Mijn ouder/opvoeder:

Tip

Heb je een iPhone of Android One? Dan kun je zo je schermtijd checken:

iPhone: ga naar Instellingen en dan naar Schermtijd.

Android One: ga naar de Digital Wellbeing-app. Deze staat standaard op je smartphone.



Wanneer kies je om aan of uit te staan?

Speel het spel op de volgende pagina. Doe dat samen met je ouder/opvoeder. Je kunt het ook met anderen spelen, bijvoorbeeld je tante, je broer/zus, een vriend of met de hele klas!



Vergelijk jullie antwoorden.

In welke situaties kozen jij en je ouder/opvoeder ervoor om aan te staan? Was dat in die situaties echt nodig? Wanneer niet?

In deze situaties is het echt handig én nodig om je smartphone te gebruiken:

In deze situaties is het eigenlijk onnodig om je smartphone te gebruiken:



Spelregels

1. Gooi met de dobbelsteen.
2. Het aantal ogen bepaalt over welke situatie het gaat.
3. Bedenk of je in deze situatie aan of uit wilt staan.
4. Zet je pion op het vakje van jouw keuze: aan of uit.
5. Trek een kaart die hoort bij je keuze (aan of uit) en beantwoord de vraag.
6. Beantwoord de volgende vraag: doe je dit meestal (in deze situatie) al?
7. Is jouw **gedrag** hetzelfde als je **wens**, dan krijg je 1 punt.

Deze vind je op het spelbord

Dit is je wens

Dit is je gedrag

Voorbeeld:

Bij situatie 1 (als ik op de bus wacht) kies je UIT.

Je trekt een vraagkaart uit de UIT-stapel en beantwoordt die.

Beantwoord dan de vraag over je gedrag: sta je meestal al uit als je op de bus wacht?

Komt je gedrag overeen met je wens, dan krijg je 1 punt.

8. Nu is de ander aan de beurt. Die volgt ook de stappen 1 t/m 7. Ga door totdat alle situaties voorbij zijn gekomen. Degene met de meeste punten heeft gewonnen.

Let op, houd de scores bij op het aparte blaadje!

Benodigdheden:

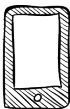
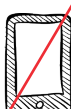
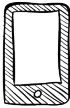
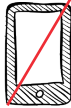
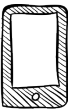
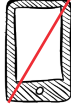
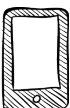
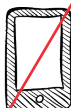
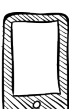

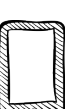
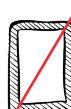
- een dobbelsteen;
- een voorwerp dat je gebruikt als pion;
- het speelbord met de situaties;
- de uitgeknipte vraagkaartjes;
- een blaadje en een pen.

Vraagkaartjes



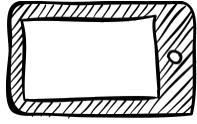
Kaartjes bij AAN

Kaartjes bij UIT

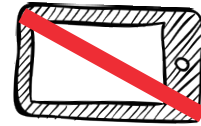
 Wat levert dit jou op?	 Waarom kies je ervoor om uit te staan?
 Wat zou je in plaats van op je smartphone kijken kunnen doen?	 Waarom zou een ander er in deze situatie voor kunnen kiezen om aan te staan?
 Waarom sta je aan?	 Zou je iemand anders ook adviseren om in deze situatie uit te staan? Zo ja, waarom?
 Hoe voel je je daarna? (blij, moe, ontspannen, gespannen ...?)	 Kies je er in deze situatie ook weleens voor om aan te staan? Zo ja, waarom?
 Kies je er in deze situatie ook weleens voor om uit te staan? Zo ja, waarom?	 Wat levert dit jou op?
 Wat deed je vijf jaar geleden in deze situatie?	 Wat vind je ervan als anderen in deze situatie wel aanstaan?



Spelbord



AAN



UIT

Situaties

1. Als ik op de bus wacht.
2. Als ik samen met een vriend of vriendin ben.
3. In bed voor het slapen gaan.
4. Als ik iets wil weten over mijn (droom)-baan.
5. Als ik op de fiets zit, loop, of autorijd.
6. Thuis op de bank na een drukke dag op school of werk.

↙ Bedenk eventueel zelf nog meer situaties!