



Uitleg

### Ben jij digitaal in balans?

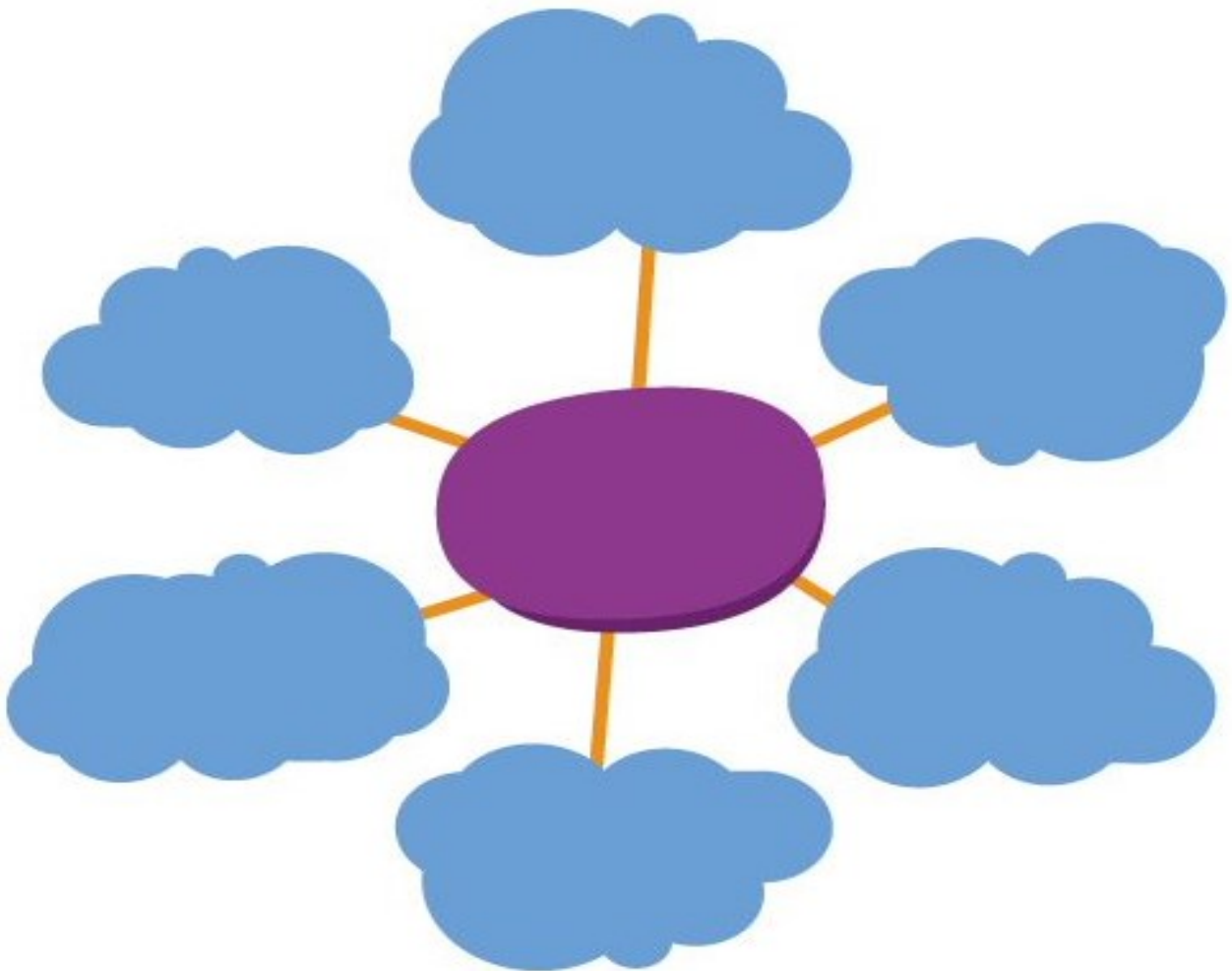
Van 8 tot en met 15 november is het de Week van de Mediawijsheid. Het thema is dit jaar 'gezond met je scherm' en gaat over beeldschermgebruik. In deze les lees je daar alles over en ga je ook kijken naar je eigen beeldschermgebruik. Ben jij digitaal in balans?

### Deze les

- Bij **opdracht 1** lees je de tekst actief. Je beantwoordt sleutelvragen.
- In **opdracht 2** doe je een clusterspel met woorden en begrippen uit de tekst.
- In **opdracht 3** doe je een onderzoek in je klas naar beeldschermgebruik.
- Bij **opdracht 4** bedenk je in je groepje offline alternatieven voor online activiteiten.

### Voor het lezen

1. Maak een woordweb over sociale media. Waar denk je aan bij sociale media?



2. Bespreek in groepjes:

- Hoelang zit jij per dag op je telefoon? Heb je met je ouders regels over hoelang je op je telefoon zit?

## OPDRACHT 1 Actief lezen

1. Lees de uitleg.



**Actief lezen.** Hoe werkt dat?

- Je werkt in een groepje en gaat de tekst samen lezen.
- Bedenk van tevoren welk **leesdoel** je hebt en schrijf dit op.
- Lees om de beurt een stukje hardop voor. Tijdens het lezen denk je hardop. Je zegt het als je een woord niet kent en dan probeer je meteen de betekenis te vinden. Als je een vraag hebt bij een stukje, noem je die ook.
- Bespreek samen waar het stukje over gaat en wat het belangrijkste is.

2. Lees nu de tekst actief in groepjes. Maak aantekeningen in de tekst zelf of schrijf ze op het werkblad dat je krijgt. Heb je vragen tijdens het lezen? Noteer ze dan op een apart blaadje.

3. Bespreek steeds elk stukje dat je actief hebt gelezen. Lees dan de sleutelvraag of sleutelvragen bij dat stukje hieronder en beantwoord die samen. De sleutelvragen vind je op de volgende bladzijde.

Als je het werkblad gebruikt, schrijf dan de antwoorden op de sleutelvragen op je werkblad.



## Sleutelvragen

Groepje van: \_\_\_\_\_

Leesdoel: Na het lezen van de tekst \_\_\_\_\_

Tijdens het lezen	
<b>Inleiding</b>	1. In de inleiding gaat het over voordelen en nadelen. Waar zijn het voor- en nadelen van?
<b>'Als ik niks te doen heb, ga ik op TikTok'</b>	2. Wat zeggen kinderen over hun eigen telefoongebruik? Noem twee dingen.  3. Waarom hebben sommige kinderen schermtijd met hun ouders afgesproken?
<b>Effecten van online zijn</b>	4. Wat zijn twee negatieve effecten van online zijn?  5. En wat zijn twee positieve effecten?
<b>Digitaal in balans?</b>	6. Is digitale balans voor iedereen hetzelfde? Waarom wel of niet?  7. Welke drie dingen spelen een rol bij het zoeken naar digitale balans?
Na het lezen	
8. Denk je dat jij digitaal in balans bent? Leg je antwoord uit.	

---



---



---



---



---



---



---



---

**OPDRACHT 2** Clusterspel

1. Lees de uitleg.



**Uitleg**

Een goede manier om te controleren of je een tekst goed begrijpt is het spelen van een **clusterspel**. In zo'n spel maak je groepjes van belangrijke begrippen uit de tekst. Je legt uit wat de begrippen met elkaar te maken hebben.

**clusteren** = dingen die bij elkaar horen bij elkaar zetten  
**het cluster** = een groepje van dingen die bij elkaar horen

2. Hieronder staan twintig begrippen. Onderstreep deze begrippen in de tekst.

het beeldscherm	prikkelen	verslavend	de klacht
het onderzoek	de sociale media	de regel	de schermtijd
negatief	de bijziendheid	positief	de vereenzaming
de balans	goed en gezond voelen	de keuze	je lichamelijke gezondheid
je mentale gezondheid	je sociale gezondheid	online	offline

- Je krijgt een set kaartjes met de begrippen om het clusterspel mee te spelen.
- Lees samen de spelregels (op de volgende bladzijde) en speel het spel in jullie groepje.

### Uitleg & spelregels clusterspel

- Leg alle begrippenkaartjes open op tafel (met het begrip naar boven).
- Om beurten zoekt één van jullie een paar begrippenkaartjes die bij elkaar passen. Kies minstens twee en maximaal vijf kaartjes. Leg de gekozen kaartjes bij elkaar, apart van de andere kaartjes.
- Zeg nu: Deze begrippen horen bij elkaar, want ...  
Maak de zin af met een korte uitleg waarin je alle gekozen begrippen gebruikt.
- De andere leerlingen beoordelen of je een goed cluster hebt gevormd.  
Ja? >> Noteer het cluster op het werkblad: schrijf de begrippen op én beschrijf het verband.  
Nee? >> Verander iets aan het cluster: ruil één of twee van de gekozen woorden in voor andere en/of leg het verband opnieuw uit.

Als iedereen aan de beurt is geweest, krijgen jullie het werkblad van een ander groepje. Lees en bespreek de clusters die zij gemaakt hebben, en geef punten:

**1 punt** voor een cluster met een goede uitleg erbij.

**½ punt** voor een cluster dat jullie wel goed vinden (de woorden passen bij elkaar) maar waarbij het verband niet vermeld is of niet goed is uitgelegd.

Schrijf de punten op het werkblad, vóór elk cluster in de kantlijn.

- Tel de punten op en zet de score er duidelijk onder.
- Lever het werkblad weer in.

5. Kijk terug op het clusterspel en bespreek de volgende vragen:

- *Hoe ging het clusteren? Konden jullie steeds gemakkelijk een nieuw cluster bedenken, of was het lastig? Was het moeilijk om de verbanden uit te leggen?*
- *Vond je het spel leuk om te doen?*
- *Heb je het idee dat begrippen clusteren je helpt om de tekst beter te begrijpen? Of om de tekst goed te onthouden/leren? Hoe komt dat, denk je?*

### OPDRACHT 3 Een onderzoekje in de klas (extra opdracht)

Jullie bekijken eerst de video's *Hoe blijf jij online in balans?* en *Wat is jouw schermtijd?* op de website <https://www.hoezomediawijs.nl/digitale-balans/>.

Tijdens het lezen van de tekst en het bekijken van de filmpjes heb je waarschijnlijk al bedacht hoeveel je zelf bezig bent met je telefoon. Hoe is het bij jullie in de klas?

Houd een onderzoekje.

Beantwoord de volgende vragen voor jezelf.

1. Vind je jezelf verslaafd aan je telefoon?
  - A. ja
  - B. nee

2. Hoeveel tijd besteed je doordeweeks gemiddeld aan je telefoon?
  - A. niet of minder dan een uur per dag
  - B. 1 tot 2 uur per dag
  - C. 3-4 uur per dag
  - D. meer dan 4 uur per dag
  
3. Hoeveel tijd besteed je in het weekend gemiddeld aan je telefoon?
  - A. niet of minder dan een uur per dag
  - B. 1 tot 2 uur per dag
  - C. 3-4 uur per dag
  - D. meer dan 4 uur per dag
  
4. Waarom ben je met je telefoon bezig? Je kunt meerdere antwoorden kiezen.
  - A. Ik vind het gewoon leuk.
  - B. Ik wil niets missen.
  - C. Een andere reden, namelijk \_\_\_\_\_
  
5. Hoe voel je je als je een bericht op sociale media niet meteen kunt lezen?
  - A. Dat maakt me niet uit.
  - B. Ik word er onrustig van.
  - C. Ik vind het prettig, dan heb ik even rust.
  - D. Iets anders, namelijk \_\_\_\_\_
  
6. Hoe voel je je als je niet op internet kunt?
  - A. Dat maakt me niet uit.
  - B. Ik word er onrustig van.
  - C. Ik vind het prettig, dan heb ik even rust.
  - D. Iets anders, namelijk \_\_\_\_\_
  
7. Slaap je slechter als je vlak voordat je naar bed gaat nog met je telefoon bezig bent? Je kunt meerdere antwoorden kiezen.
  - A. Nee, daar heb ik geen last van.
  - B. Ja, want ik ga later slapen doordat ik nog op mijn telefoon zit.
  - C. Ja, want ik ben bang dat ik iets mis als ik slaap.
  - D. Ja, want ik merk dat mijn hoofd dan extra druk is.
  - E. Iets anders, namelijk \_\_\_\_\_
  
8. In de video *Wat is jouw schermtijd?* zegt Kees dat hij zijn kinderen later pas een telefoon op de middelbare school zou geven omdat je op de basisschool geen telefoon nodig hebt. Wat vind jij? Heb je een telefoon nodig op de basisschool?
  - A. Nee, ik denk dat hij gelijk heeft. Die heb je NIET NODIG op de basisschool.
  - B. Ja, ik denk dat hij geen gelijk heeft. Die heb je WEL NODIG op de basisschool.

**OPDRACHT 4** **Bedenk een offline alternatief (extra opdracht)**

In de tekst en ook in video's *Hoe blijf jij online in balans?* en *Wat is jouw schermtijd?* op de website <https://www.hoezomediawijs.nl/digitale-balans/> gaat het over wat er allemaal zo aantrekkelijk en verleidelijk is op je telefoon, tablet of computer. Maar er wordt ook gezegd dat het goed is om offline alternatieven te zoeken. Dus leuke dingen die je alleen of samen kunt doen zonder daarbij je telefoon, tablet, computer of ander beeldscherm te gebruiken. Denk aan dingen die je binnen en/of buiten kunt doen.

Schrijf het hieronder op in het schema. Schrijf eerst een activiteit op die je heel graag op een beeldscherm doet en zet die in de linkerkolom. Bedenk een offline alternatief voor die activiteit.

Activiteit op je telefoon, tablet of computer	Offline alternatief
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	