

Lesbrief 3: Wat is jouw schermtijd?



Duur: 45 minuten

Doel: Leerlingen laten reflecteren op hun schermgebruik en het effect hiervan op hun welzijn.

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

De video bespreekt het onderwerp schermtijd en hoe jongeren hiermee omgaan. Dit kan een goede aanzet zijn om leerlingen bewust te maken van hun schermgebruik en hoe dit invloed heeft op hun mentale en fysieke gezondheid.

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

- Hoeveel tijd besteed jij gemiddeld aan je scherm per dag? Is dat volgens jou veel of weinig?
- Vind je dat jouw schermtijd een effect heeft op je slaap, humeur, of prestaties? Waarom?
- Wat doe je meestal als je merkt dat je te lang achter een scherm zit?
- Heb je ooit geprobeerd je schermtijd te verminderen? Hoe ging dat?
- Hoe zou je je schermgebruik in de toekomst willen veranderen?

Tips voor het gesprek

- Gebruik het gesprek om positieve manieren te bespreken om schermtijd te verminderen, zoals activiteiten buitenshuis of hobby's.
- Wees empathisch; voor veel leerlingen is schermgebruik een groot deel van hun leven.