

Digitale balans

Heb jij ook vaak FOMO? FOMO ofwel Fear Of Missing Out betekent dat mensen de angst hebben om iets te missen. Dit gevoel kan versterkt worden wanneer ze daarbovenop online nog eens foto's of filmpjes van de sociale gebeurtenis zien. Om deze FOMO te kunnen verlichten, is het belangrijk dat we een digitale balans creëren. Wie weet heb je binnen de kortste keren JOMO, Joy of Missing Out!

Waarom is de smartphone zo aantrekkelijk?

1. **Controleer jij je smartphone of controleert je smartphone jou?** Mensen zijn sociale wezens en zoeken naar bevestiging en houden van complimentjes. Dit zijn nu net twee onderdelen die onze smartphone zo aantrekkelijk maakt. Je hebt de wereld in je broekzak én met sociale media gaan we op zoek naar complimentjes in de vorm van likes, hartjes of positieve reacties om ons een goed gevoel te geven. We willen dus graag weten of we nog geliefd zijn en daarvoor checken we maar al te graag een paar keer per dag hoeveel 'online complimentjes' we gekregen hebben.
2. **Laat je niet vangen door het rode bolletje**, de notificaties die aangeven dat er iemand op een foto heeft gereageerd, een berichtje gestuurd, een nieuwe nieuwsflash, een nieuw leventje voor een game ... De rode kleur triggert iets in onze hersenen. Om jezelf hiervoor wat te behoeden en je digitale balans te behouden is het aangeraden om enkel meldingen in te schakelen voor bepaalde contacten.
3. **We scrollen erop los.** Vroeger stopte de homepage van Facebook op een bepaald punt, maar nu kunnen we eindeloos doorscrollen op Facebook, Instagram, Twitter ... om te kijken of we eventueel nog iets interessants zouden tegenkomen. We maken onbewust een treintje van het openen van apps in een bepaalde volgorde en herhalen dit meermaals per dag. Dit heet treintjesgedrag. We jagen als het ware naar informatie!
4. **De blauwe vinkjes op Whatsapp, het bolletje op Messenger ...** Het toont ons wanneer mensen je bericht gelezen hebben. Aan de ene kant hebben we hierdoor de drang om zo snel mogelijk te beantwoorden, aan de andere kant verwachten we ook dat andere mensen zo snel mogelijk op ons bericht reageren. Je kan dit echter voorkomen door de vinkjes en meldingen uit te schakelen.

Waarom is een goed evenwicht belangrijk?

1. **Schermtijd, gaat wat wel over tijd? Het ene scherm is het andere niet.** De vraag is vandaag niet meer hoelang je schermtijd mag zijn, maar eerder wat je doet op je scherm. Tegenwoordig worden schermen voor allerlei activiteiten gebruikt, we videobellen eens met vrienden, leerlingen raadplegen hun Smartschool om hun huiswerk te maken, we kijken naar een film, we sturen berichten ...
2. **Vroeger hadden mensen niet continu de behoefte om bereikbaar te zijn.** De telefoon stond thuis en mensen zouden wel terugbellen als ze je écht nodig hadden. Deze normen en

waarden zijn op korte tijd veranderd door de komst van de gsm, met een sms'je of chatbericht word je uitgenodigd voor een feestje diezelfde avond. Wie geen smartphone heeft, is er niet bij. Bereikbaar zijn is daarom een must geworden! Ouders verwachten vaak van hun kinderen dat ze bereikbaar zijn of hen up-to-date houden over hun plannen. De tijd doden deed je vroeger misschien door te bikkelen, daarna werd er lustig Snake en Prince of Persia gespeeld en ondertussen kan je jezelf bezighouden met de Candy Crush Saga.

3. **Blauw licht verstoort onze slaap.** De hoeveelheid blauw licht die onze smartphone op ons netvlies projecteert verstoort ongemerkt ons slaappatroon. Blauw licht verstoort de productie van melatonine, het hormoon dat ervoor zorgt dat we in slaap vallen en zorgt zo mee voor een verstoord bioritme. Zodra de zon ondergaat produceert ons lichaam melatonine, ook gekend als het slaaphormoon. Daardoor slapen we tot het weer licht wordt. Blauw licht is ook potentieel schadelijk voor de ogen.

Zes uitdagingen om je digitale balans te verbeteren

1. **Ban je smartphone uit je slaapkamer.**
 - Probeer je meldingen te dempen
 - Vermijd schermen voor het slapen.
 - Begin je dag 's ochtends offline.
 - Gebruik een klassieke wekker.
2. **Ga 'smart' om met apps.**
 - Gooi je meest tijdverslindend apps van je smartphone, verban afleiders van je beginscherm en maak het zo leeg mogelijk.
 - Zet je automatische login uit, zodat dit een barrière wordt om onnodige minuten te spenderen op je favoriete app.
 - Stel tijdslimieten in voor bepaalde apps.
3. **Hou je meldingen in toom.**
 - Kies zelf welke meldingen je wil ontvangen.
 - Zorg er voor dat je de blauwe vinkjes niet meer ziet.
 - Mailmeldingen zijn ook vaak nutteloze rode bolletjes op je scherm, dus probeer ook deze uit te schakelen.
 - Soms kan je zelfs eens tijdelijk alle meldingen uitschakelen.
4. **Gedaan met phubbing.**
 - Doe aan 'phone stacking' als je op café of restaurant zit, waarbij je alle smartphones op een stapel legt. De eerste die naar zijn smartphone grijpt, betaalt een rondje ...
 - Geef vrienden en familie voorrang en ban de smartphone van tafel tijdens het eten.
5. **Tijd doden zonder smartphone.**
 - Probeer de verleiding te weerstaan door de smartphone op een vaste plek te leggen.
 - Draag een horloge. Zo heb je geen smartphone nodig om de tijd te checken.
 - Kijk eens om je heen!
6. **Bewust een tijdje offline** en zet de smartphone samen buitenspel.
 - Plan schermvrije tijd in. Lees een boek of tijdschrift, speel een gezelschapsspel ...

- Ga eens op pad zonder je smartphone
- Avondje uit? Kies ervoor om eens om je smartphone thuis te laten!

Goede afspraken maken goede vrienden

1. **Ook scholen kunnen bijdragen aan een goede digitale balans.** Zonder goede afspraken kan dit voor heel wat druk en verwachtingen zorgen voor de kinderen buiten de schooluren. Het is belangrijk dat de school afspraken maakt over het gebruik van digitale platformen, zoals Smartschool en over de scheiding tussen schooltijd en vrije tijd.
2. **Afspraken rond het smartphonegebruik** op school zijn ook belangrijk. Als school kan je deze afspraken zelf maken: verbieden of toch deels toelaten. Het volledig verbieden van smartphones is het negeren van de leefwereld van de jongeren. Door hen er binnen de schoolmuren bewust mee te leren omgaan, reik je hen als school ook belangrijke competenties aan voor gedrag buiten de schoolmuren. Dit vraagt echter heel wat overleg en inzet van zowel leerlingen, leerkrachten én directie. Duidelijke regels voor alle betrokkenen zijn heel belangrijk.
3. **Phubbing** is een samentrekking van phone en snubbing en staat voor het negeren van anderen doordat mensen op hun telefoon bezig zijn. Dit gebeurt vaak aan tafel waar de ene bezig is op zijn telefoon terwijl de andere geërgerd is dat de ene niet luistert naar wat hij of zij te vertellen heeft. Vertel de leerlingen dat je thuis afspraken kan maken rond het smartphonegebruik, maar ook in de klas.
4. **Likes kunnen soms ook niet leuk zijn.** Als kinderen en jongeren niet goed in hun vel zitten, gaan ze soms meer op sociale media zitten en zich vergelijken met anderen. Andere vrienden hebben soms meer likes en zo gaan leerlingen zich vergelijken, waardoor ze zich nog slechter voelen. Het is echter wel nog steeds lastig om sociale mediagebruik als oorzaak te benoemen ... Wanneer een leerling zich niet goed in zijn vel voelt, ga dan zeker het volledige plaatje bekijken.

Tips voor jou als leerkracht

Bespreek samen met de leerlingen enkele tips voor de digitale balans en laat hen een contract opmaken.

Metten is weten! Ga je eigen schermtijd eens meten met een app zoals 'MobileDNA' op Android of 'Schermtijd' van Apple.

Ga een klasgesprek aan met de leerlingen over hun eigen digitale balans. Laat hen weten dat jij er ook misschien mee worstelt en ga samen op zoek naar tips.

Ga samen met je leerlingen de zes uitdagingen aan om je digitale balans te verbeteren via www.kopop.be

Aan de slag


 **Afsprakenspel 'Screentje Dealtje'** <https://afsprakenspel.medianest.be/>
Afsprakenspel voor ouders en kinderen

 **Pretchat** <https://afsprakenspel.medianest.be/>
De #waarheid #durven #doen kaartjes van de 'Pretchat' laat gezinnen op een leuke manier met elkaar te praten.

Educatief materiaal

 **Klik-en-print schermtijd** <https://www.medianest.be/schermtijd>
Vind je het ook moeilijk om over schermtijd te praten met kinderen?

 **Laat je beeldscherm sporen na? - Iespakket**
<https://mediawijs.be/tools/lespakket-laat-jouw-beeldscherm-sporen-na/>
Een gratis Iespakket voor de 3e graad lager onderwijs en 1e graad secundair onderwijs over gezond beeldschermgebruik op school en thuis.

 **Mobile DNA - Iespakket** <https://mediawijs.be/tools/educatief-pakket-mobiledna>
De #waarheid #durven #doen kaartjes van de 'Pretchat' laat gezinnen op een leuke manier met elkaar te praten.

Interessante websites

 **Kop op**
<https://www.kopop.be/>

 **Zit jou digitale balans snor?**
<https://www.medianest.be/zit-jouw-digitale-balans-snor>

 **De balans tussen online en offline**
<https://www.medianest.be/hoe-zorgen-we-voor-een-gezonde-digitale-balans-ons-gezin>

 **Hoe zorgen we voor een gezonde digitale balans in ons gezin**
<https://www.medianest.be/hoe-zorgen-we-voor-een-gezonde-digitale-balans-ons-gezin>

 **Geef ik zelf het goede voorbeeld aan mijn kind**
<https://www.medianest.be/geef-ik-zelf-het-goede-voorbeeld-aan-mijn-kind>

 **Smartphones op school? Zo pakken ze het aan!**
<https://mediawijs.be/dossiers/dossier-digitale-balans/smartphones-school-zo-pakken-ze>

Leesvoer

 **Dossier - digitale balans** <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-digitale-balans>

 **Boek - ken je digitaal DNA** <https://mediawijs.be/tools/boek-ken-je-digitaal-dna>