WP3 - ACTIVITEITEN VAN DE POWERPACK TOOLKIT

Digitaal welZijn: Schermtijdhelden

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Algemene informatie

Welzijnsdimensie: Digitaal welzijn
Doelgroep: 9-13 jaar (bovenbouw basisschool / onderbouw middelbare school)
Activiteitsvorm: Missiegericht leren / ervaringsgerichte uitdaging
Duur: 60-75 minuten
Groepsgrootte: 15-30 leerlingen
Transversale aanpak: Sociaal-emotioneel leren, digitale geletterdheid, levensvaardigheden, samenwerkend probleemoplossen

2. Leerdoelen

- Het doel is om bewustwording te creëren over gezonde schermtijdgewoonten en de effecten van overmatig schermgebruik.
- Het doel is om zelfregulatiestrategieën te oefenen voor het balanceren van digitale en offline activiteiten.
- Het doel is om samenwerkings- en probleemoplossingsvaardigheden te versterken door middel van een missiegedreven digitale balansuitdaging.

3. Benodigde materialen

- Missiekaarten of uitdagingsbladen met taken die te maken hebben met schermtijdbeheer.
- Timers of klokken om activiteiten bij te houden
- Whiteboard of flipchart voor planning en reflectie.
- Papier, stiften en plakbriefjes
- Optioneel: tablets of apparaten voor "digitale taken" indien dit onderdeel uitmaakt van de missie.

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Activiteitsstappen

Stap 1: Introductie en briefing van de missie (10 minuten)

- De docent legt het concept van digitale balans uit en waarom het belangrijk is om schermtijd te beheersen.
- Introduceer de "Digitale Balans Missie": leerlingen zijn agenten die de taak hebben een evenwichtige dagelijkse routine te creëren die zowel online als offline activiteiten omvat.
- Bespreek mogelijke uitdagingen: overmatig gamen, sociale media, gebrek aan lichaamsbeweging of afleiding tijdens het studeren.

Stap 2: Missieplanning (15-20 minuten)

- De leerlingen worden verdeeld in kleine groepjes (3-5).
- Elke groep ontvangt een missiekaart met uitdagingen (bijv. verminder de schermtijd in de vrije tijd met 30 minuten, plan offline activiteiten in, maak een evenwichtig dagplan).
- Groepen brainstormen over strategieën, wijzen rollen toe en plannen hoe ze de missie zullen volbrengen door middel van probleemoplossend vermogen en creativiteit.

Stap 3: Missie-uitvoering en simulatie (15-20 minuten)

- Groepen simuleren hun plan met behulp van timers, rollenspellen of kleine digitale taken.
- Bijvoorbeeld: "Kijk in je agenda naar gamen versus lezen" of "Bedenk een offline activiteit van een uur."
- De docent houdt de voortgang in de gaten, geeft hints en stimuleert samenwerking.

Stap 4: Presentatie en reflectie (10-15 minuten)

- De groepen presenteren hun missieresultaten en evenwichtige routines aan de klas.
- Bespreek welke strategieën succesvol waren, welke uitdagingen ze tegenkwamen en hoe het plan verbeterd zou kunnen worden.
- De docent vat de belangrijkste tips voor het beheren van schermtijd samen.

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Docentennotities en tips

- Leg de nadruk op probleemoplossend vermogen en creativiteit in plaats van op “goede of foute” oplossingen.
- Stimuleer discussies over digitale gewoonten op een ondersteunende en niet-veroordelende manier.
- Pas de complexiteit van de missie aan op basis van de leeftijd en voorkennis van digitale tools.
- Benadruk praktijkvoorbeelden: gezinsroutines, studieschema's, offline hobby's.

6. Reflectieopdracht voor studenten

- Welke strategieën hebben jullie groep geholpen om een gezonde balans te vinden tussen scherm- en offlineactiviteiten?
- Welke uitdagingen ondervond u bij het beperken van schermtijd of het plannen van offline activiteiten?
- Hoe kun je de missiestrategieën toepassen in je dagelijkse routine thuis of op school?

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

7. Tips voor aanpassing voor kinderen met speciale behoeften

Vereenvoudigde versie (vroege primaire versie / extra ondersteuning):

- Vereenvoudig missies tot korte, concrete taken (bijvoorbeeld: "vervang 10 minuten schermtijd door een fysieke activiteit").
- Gebruik visuele schema's, diagrammen of plaatjes om taken en routines te illustreren.
- Geef stapsgewijze begeleiding tijdens de planning en uitvoering van de missie.
- Laat de leerkracht eerst evenwichtige routines voordoen voordat leerlingen deze zelfstandig oefenen.

Middelgrote versie (Middelgrote basisschool / meer zelfstandigheid):

- Introduceer langere opdrachten met meerdere stappen (bijvoorbeeld: plan een volledige dag met studeren, spelen en schermtijd).
- Stimuleer onderlinge discussie en gezamenlijke besluitvorming bij het plannen van strategieën.
- Voeg optionele creatieve opdrachten toe (zoals het ontwerpen van een schema-poster of infographic) om het leerproces te versterken.
- Laat leerlingen tijdens de missie zelf hun schermtijd en offline activiteiten bijhouden.

Aanpassingen voor leerlingen met speciale behoeften:

- Gebruik visuele hulpmiddelen, timers en schriftelijke instructies voor duidelijkheid en structuur.
- Bied flexibele rollen binnen de groep aan (planner, presentator, notulist) om rekening te houden met de verschillende sterke punten.
- Plan extra tijd in voor de planning en uitvoering van missies.
- Bied extra begeleiding en tussentijdse controles aan leerlingen die ondersteuning nodig hebben op het gebied van aandacht, tekstbegrip of sociale interactie.

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

8. Referenties (methodologische aanpak)

De activiteit combineert actief leren, kritisch denken en gezamenlijk problemen oplossen:
Leerlingen leren door het plannen en voltooien van missiegedreven uitdagingen met betrekking tot digitaal evenwicht.
Het bevordert digitale geletterdheid en leert leerlingen hun schermtijd te beperken, na te denken over hun gewoonten en verantwoorde keuzes te maken.
Teamwork versterkt sociale vaardigheden, communicatie en gezamenlijke besluitvorming door middel van samenwerking in een groep.
Door de activiteit als een missie te presenteren, worden de betrokkenheid, motivatie en het gevoel van voldoening vergroot.
Door het leren te koppelen aan situaties uit het dagelijks leven worden leerlingen gestimuleerd om na te denken over hun dagelijkse routines en worden ze aangemoedigd om praktische strategieën te ontwikkelen voor een verantwoord gebruik van schermtijd.

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

SOCIALE MEDIAKANALEN

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

CONSORTIUM

INqubator COÖRDINATOR

PARTNERS

ESPLAI SOCIAL

BeTrained Academy

JÓZSEF ATTILA ÁLTALÁNOS ISKOLA CSÍKSZEREDA

SCHOOL'S COOL FRIESLAND

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

EENVOUDIGERE VERSIE

Missiekaart 1 – Verminder schermtijd

Jouw missie: verminder vandaag nog 30 minuten je schermtijd in je vrije tijd.

Bedenk welke offline activiteit je in plaats daarvan gaat doen en leg uit waarom dit je digitale balans ten goede komt.

Missiekaart 2 – Schermvrij uur

Jouw missie: Plan en simuleer een uur zonder schermgebruik.

Bepaal wat je gaat doen, wie er met je meegaat en hoe je de verleiding weerstaat.

Missiekaart 3 – Wissel 10 minuten

Jouw missie: Vervang 10 minuten schermtijd door een simpele offline activiteit.

Kies één van de volgende activiteiten: tekenen, stretchen, lezen of met iemand praten.

Missiekaart 4 – Mijn rusthoekje

Jouw missie: Creëer een ‘rusthoekje’ voor momenten waarop je even wilt ontsnappen aan de schermen.

Kies 3 items die je wilt opnemen en leg uit waarom ze je helpen ontspannen.

Missiekaart 5 – Stoplicht voor schermtijd

Jouw opdracht: Sorteer drie activiteiten in:
Groen = altijd gezond Geel = soms Rood = te veel

Kies uit: gamen, huiswerk maken, wandelen, chatten met vrienden, video's kijken.

Missiekaart 6 – Mini digitale detox

Jouw missie: Kies één moment van de dag (ontbijt, pauze, voor het slapengaan) om geen scherm te gebruiken.

Leg uit hoe het voelde.

Missiekaart 7 – Pauze met je maatje

Jouw missie: Nodig een klasgenoot uit om samen met jou een offline activiteit van 15 minuten te doen.

Kies een activiteit en leg uit waarom het leuk is zonder schermen.

Missiekaart 8 – Mijn schermregels

Jouw missie: Stel 3 eenvoudige persoonlijke regels op voor gezond schermgebruik.

Voorbeeld: "Geen schermen tijdens de maaltijden."

Missiekaart 9 – Beweeg je lichaam

Jouw missie: vervang een korte schermactiviteit door een fysieke bewegingsactiviteit.

Kies één van de volgende activiteiten: jumping jacks, dansen, wandelen of stretchen.

Missiekaart 10 – Schermvrije uitdagingbox

Jouw opdracht: bedenk 5 ideeën voor snelle, schermvrije activiteiten en stop ze in een 'uitdagingsdoos'.

Kies er één en probeer hem uit.

MEDIUM VERSIE

Missiekaart 11 – Creëer een evenwichtige dagelijkse routine

Jouw missie: Ontwerp een dagelijks schema dat het volgende omvat:
Studietijd,
lichamelijke activiteit,
schermtijd,
ontspanning,
tijd met het gezin.

Zorg ervoor dat de routine realistisch en evenwichtig aanvoelt.

Missiekaart 12 – Versla het afleidingsmonster

Jouw opdracht: Identificeer drie digitale afleidingen (gamen, meldingen, sociale media...).

Ontwikkel een strategie om elk van deze problemen te verminderen tijdens het huiswerk maken of studeren.

Missiekaart 13 – Offline avonturenuitdaging

Jouw missie: bedenk een offline activiteit van 60 minuten (alleen of met vrienden).

Leg uit hoe het je lichaam, geest of creativiteit ten goede komt.

Missiekaart 14 – Gezond gameplan

Jouw missie: een gezond spelplan opstellen dat het volgende omvat:

- **Maximale dagelijkse gametijd**
- **Pauzes**
- **Regels voor online veiligheid**
- **Een alternatieve offline hobby**

Missiekaart 15 – Digitale Dagcontrole

Jouw opdracht: Maak een lijst van al je schermactiviteiten van gisteren.

Bepaal welke noodzakelijk, optioneel of overbodig waren.

Bedenk vandaag nog één verbetering.

Missiekaart 16 – Meldingsninja

Jouw missie: controleer alle meldingen die je op één dag ontvangt.

Kies welke berichten je wilt dempen, beperken of behouden, en leg uit waarom.

Missiekaart 17 – Evenwichtig weekendplan

Jouw missie: een weekendplan maken dat het volgende omvat:

- **Eén digitale activiteit**
- **Twee offline activiteiten**
- **Een activiteit met familie of vrienden**

Leg uit hoe jouw plan je in balans houdt.

Missiekaart 18 – Studiefocusmissie

Jouw missie: Ontwerp een 'focusroutine' voor huiswerk.
Erbij betrekken:

- **Een startritueel**
- **Een strategie om afleiding te vermijden**
- **Een pauzeplan**
- **Een beloning voor geconcentreerd blijven**

Missiekaart 19 – Slimme pauzeplanner

Jouw missie: een plan maken voor het nemen van gezonde pauzes tijdens schermgebruik.

Erbij betrekken:
- **Hoe lang je schermen gebruikt voordat je een pauze neemt**
- **Wat je tijdens de pauze doet**
- **Hoe dit uw ogen, lichaam en concentratie ten goede komt**

Missiekaart 20 – Debat over digitaal saldo

Jouw opdracht: Kies in je groep één digitale gewoonte (gamen, sociale media, video's...).

Bespreken:
• Waarom het positief kan zijn
• Waarom het negatief kan zijn
• Eén regel waar jullie groep het over eens is om de balans te bewaren

AANGEPASTE KAARTEN

Missiekaart – 10 minuten minder

Breng 10 minuten minder tijd achter een scherm door.

Kies één offline activiteit (tekenen, wandelen, spelen).

Missiekaart – Een schermvrije activiteit

Kies een activiteit zonder schermen.

Doe dit 15-20 minuten.

Missiekaart – Beweeg je lichaam

Doe één activiteit zonder schermen.

Beweeg 10 minuten lang (wandelen, rekken, dansen).

Missiekaart – Rustige Tijd

Neem 10 minuten de tijd voor jezelf, zonder schermen.

Je kunt tekenen, ademen of naar rustgevende geluiden luisteren.

Missiekaart – Regel van één scherm

Kies één regel voor vandaag (bijvoorbeeld: geen schermen tijdens de lunch).

Probeer het samen met je groep te volgen.

Missiekaart – Help een vriend

Werk samen met een partner.

Kies één schermvrije activiteit om samen te doen (wandelen, puzzelen, praten).

Doe dit 10 minuten lang.

Missiekaart – Mijn rustplek

Creëer een kleine, rustige ruimte zonder schermen.

Kies 2 dingen om daar neer te leggen (boek, knuffel, kleurplaat).

Gebruik het voor een korte pauze.

Missiekaart – Schermcontrole

Kijk eens naar één schermactiviteit die je vaak doet.

Beslis: ga ermee door, doe minder, of neem een pauze.

Vertel je groep welke keuze je hebt gemaakt.

Missiekaart – Bewegen + Rusten

Beweeg 5 minuten (wandelen, rekken, dansen).

Neem vervolgens 5 minuten rust (ademhalen, rustig zitten, tekenen).

Geen schermen in beide delen.