

Woorden

actieve schermtijd
passieve schermtijd

sQula®
Leuk leren

Week van de
Mediawijsheid



5

Werkblad | schermtijd

Schermtijd is de tijd die je doorbrengt achter een scherm: je telefoon, tablet, laptop of tv.

We gebruiken schermen bijna overal. Om te leren, te spelen, te ontspannen en te praten met anderen. Maar niet alle schermtijd is hetzelfde.

Soms gebruik je een scherm om iets te maken of te leren, zoals een video bewerken, programmeren of een werkstuk maken. Dat noemen we **actieve schermtijd**.

Soms kijk je gewoon iets om te ontspannen, zoals filmpjes of een serie. Dat heet **passieve schermtijd**.

Beide soorten horen erbij, maar het is goed om te weten hoe je je tijd verdeelt. Te veel schermtijd zonder pauze kan je moe maken of zorgen dat je minder tijd hebt voor andere dingen: buiten spelen, sporten, praten met vrienden of gewoon even niks doen.

Mediawijs zijn betekent niet dat je geen scherm mag gebruiken, maar dat je weet wanneer het genoeg is en waarvoor je het gebruikt.



De 5MinutenShow | aflevering 5

In deze aflevering is het team in tweeën gesplitst. Door opdrachten goed uit te voeren kan er schermtijd worden verdiend. Met die schermtijd wordt een puzzel geactiveerd. Maar is de schermtijd op, dan is ook de puzzel niet meer te zien. Weet het team genoeg schermtijd te verzamelen en zo de puzzel op te lossen?

Wat ga je doen

- 1 Bekijk de aflevering van de 5MinutenShow via squla.nl/5minutenshow
- 2 Zoek de 7 verschillen!



- 3 Kijk nog een keer goed naar het plaatje. Schrijf bij elke persoon een A als die actieve schermtijd heeft of een P voor passieve schermtijd.



Klassengesprek

Optioneel: Speeddate! Zet de leerlingen in duo's tegenover elkaar. Laat ze één minuut praten over een vraag, bijvoorbeeld: *Wanneer vind jij schermtijd leuk en wanneer te veel?*

Na elke minuut wisselen ze van gesprekspartner en krijgen ze een nieuwe vraag. Aan het einde vraag je: Wat herinner je je nog van wat anderen hebben gezegd? Zo leren leerlingen kort, actief en met aandacht over hun schermgedrag praten.

Ervaringen en herkenning

Waar gebruik jij je scherm het meest voor op een gewone dag?

Wanneer vind jij schermtijd leuk of nuttig en wanneer vind je het te veel?

Heb jij thuis regels over schermtijd?

Heb je wel eens geprobeerd om minder schermtijd te hebben? Hoe ging dat?

Inzicht en mening

Wat is volgens jou het verschil tussen actieve en passieve schermtijd?

Vind jij dat schermtijd altijd slecht is, of hangt het af van wat je doet?

Hoe merk je aan jezelf dat je te lang achter een scherm hebt gezeten?

Gevoel en bewust gebruik

Hoe voel jij je na een tijdje gamen of scrollen: blij, ontspannen of juist moe?

Wanneer gebruik jij een scherm omdat je echt iets wilt doen en wanneer uit gewoonte?

Wat kun je doen als je merkt dat je te lang bezig bent met je scherm, maar moeilijk kunt stoppen?

Afsluiting en reflectie

Wat zou een gezonde balans zijn tussen online en offline tijd?

Welke 3 tips kunnen we als klas bedenken om beter met schermtijd om te gaan?

Wat ga jij zelf anders proberen te doen na deze les?

