

Inspiratiegids voor onderwijs

week
van de **media**
wijsheid

8 t/m 15 nov 2024

**Wij
doen
mee!**



Week van de Mediawijsheid: Gezond schermgebruik

Media zijn de hele dag om ons heen. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat worden we omringd door schermen, luidsprekers en andere apparaten die onze aandacht vragen. Dat is niet zonder effecten. Media kunnen prikkelen, in beweging brengen, je aan het denken zetten, je verbinden met anderen en zorgen voor ontspanning. Maar ze zijn ook een bron van onrust, kunnen verslavend werken en op termijn zelfs psychische klachten veroorzaken.

Hoe fijn is het als jouw mediagebruik je helpt je lekker te voelen? Je hebt meer grip op je schermgebruik en op je dag. Je kunt de beste keuzes maken voor jou en zo veel mogelijk van media genieten en profiteren. In 2024 gaat de Week van de Mediawijsheid daarom over gezond schermgebruik.

Ook binnen het onderwijs is schermgebruik momenteel een belangrijk thema. De Week van de Mediawijsheid is een goed moment om hier in de klas over in gesprek te gaan. Dat kan aan de hand van allerlei handige materialen, zoals games, lesmateriaal en nog veel meer. Of je nu als docent, schoolleiding, ontwikkelaar van lesmateriaal werkzaam bent: laat je inspireren!

Speel MediaMasters!

PO en speciaal onderwijs

MediaMasters is een gratis serious game over de kansen en gevaren van (digitale) media, speciaal voor leerlingen van groep 5/6 (nieuw dit jaar), 7/8 en gespecialiseerd onderwijs (tussen de 8 en 12 jaar). Door het spelen van de game bouwen leerlingen basiskennis op over digitale geletterdheid terwijl spelenderwijs ook taalvaardigheid en waar relevant basale rekenvaardigheden aan de orde komen. Tijdens de Week van de Mediawijsheid strijden duizenden klassen van 7 t/m 15 november 2024 om de titel 'Meest mediawijze klas van Nederland'. Meer informatie en aanmelden op mediamasters.nl



Werk samen met interessante partners:

Gebruik de materialen van Netwerk Mediawijsheid

- Gebruik voor de promotie van je activiteiten de campagne [de materialen uit de toolkit](#).
- Maak je activiteiten bekend en [meld ze aan voor de campagnepagina](#).
- Verrijk je kennis over digitale balans met het document: '[De praktische toepasbaarheid van digitale balans](#)' en '[Tips voor gezond schermgebruik](#)'.

Bibliotheken

[Bibliotheken](#) spelen een belangrijkere rol bij het mediawijzer maken van burgers. Veel bibliotheken hebben een mediawijs aanbod voor het onderwijs.

Mediacoach

Werk op jouw school samen met een mediacoach. Een [mediacoach](#) bedenkt en organiseert activiteiten om de mediawijsheid van onder andere kinderen en jongeren te verbeteren.

Netwerk Mediawijsheid

Netwerk Mediawijsheid bestaat uit meer dan 1200 partners die zich inzetten voor een mediawijs Nederland. [Bekijk welke netwerkpartners actief zijn binnen jouw regio](#).

Word zelf mediawijzer

- Het [Digitale Balansmodel](#) geeft inzicht in hoe je tijd kunt indelen zodat je lichamelijk, mentaal en sociaal gezond blijft. Zowel met als zonder media. Op de site vind je ook [een zelftest](#) om jouw mediagebruik te beoordelen.
- Lees [dit artikel van Kennisnet](#), door Anneke Smits, waarin ze o.a. schrijft over het internet: "Je kunt kinderen niet loslaten in de grootste en beroerdest gestructureerde bibliotheek ter wereld en dan verwachten dat ze met iets zinvols terugkomen."
- In het [verslag van de kennissessie Mediawijs en mentaal gezond](#) lees je over de impact van mediagebruik op jongeren
- Als school ontkom je niet aan sociale media. In [dit blogartikel](#) betoogt Linda Van Aalderen van netwerkpartner Myndr waarom basisschoolleerlingen niet op social media thuishoren en hoe je hier als school mee om kunt gaan.
- De e-learnings van Cubiss zijn bedoeld voor het onderwijs, bibliotheken en ouders en gaan over allerlei mediawijze onderwerpen. [Bekijk ze hier](#)
- Het aanbod van Bits of Freedom gaat wat verder dan de basis van mediawijsheid en is geschikt voor mensen die al wat verder zijn qua kennis en graag meer willen lezen. Kijk bijvoorbeeld eens naar [de korte cursus Manipulatie](#)
- Lees de dossiers op [Mediawijsheid.nl](#). Begin bijvoorbeeld bij [het thema Gezond online](#)
- Pak ook [de dossiers van Mediawijs](#), het Vlaamse Kenniscentrum Digitale en Mediawijsheid, er eens bij
- [Download](#) de Wijzer in Digitale Balans: een praktische gids voor professionals
- Ga voor meer tips naar het [dossier Mediawijzer leraren op mediawijsheid.nl](#).
- Wil je op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen op het gebied van Mediawijsheid? [Schrijf je dan in voor de nieuwsbrief](#) van Netwerk Mediawijsheid!

Aan de slag met de Week van de Mediawijsheid

Primair onderwijs

- Wordt jouw klas de meest mediawijze klas van Nederland? Doe tijdens de Week van de Mediawijsheid (7 t/m 15 november) gratis mee aan de [landelijke wedstrijd van MediaMasters](#). Dit jaar is MediaMasters ook beschikbaar voor groep 5/6!
- Gebruik het dossier [Ben jij digitaal in balans?](#) op [HoeZoMediawijs.nl](#) als hulpmiddel om in de klas in gesprek te gaan over dit onderwerp. Deze website is geschikt voor kinderen en jongeren vanaf 10 jaar.
- Voor de Week van de Mediawijsheid presenteert [Nieuws in de Klas](#) de game 'Breaking News'; een spannende interactieve e-stage waarin jij de touwtjes in handen hebt.
- Deze [Wijzer in Digitale Balans](#) is een handig hulpmiddel voor jou als onderwijsprofessional om je leerlingen te ondersteunen bij het vinden van een gezonde digitale balans. Deze Wijzer geeft informatie voor verschillende leeftijdscategorieën, waaronder kinderen van 6 tot 12 jaar.
- [Edux](#) ontwikkelde een artikelenreeks met 5 tips voor een mediawijze klas:
 - [Vijf tips voor een mediawijze klas! - Tip 1 \(edux.nl\)](#)
 - [Vijf tips voor een mediawijze klas! - Tip 2 \(edux.nl\)](#)
 - [Vijf tips voor een mediawijze klas! - Tip 3 \(edux.nl\)](#)
 - [Vijf tips voor een mediawijze klas! - Tip 4 \(edux.nl\)](#)
 - [Vijf tips voor een mediawijze klas! - Tip 5 \(edux.nl\)](#)
- Ga met kinderen in gesprek over de invloed van media en hun eigen mediagebruik. Hoe gezond zijn zij online? Ze vinden het uit met de gesprekskaarten [Gezond met media](#)
- Ga aan de slag met de Digi-Doeners van Stichting FutureNL over diverse onderwerpen en voor verschillende leerlagen:
 - Onderbouw: [Digitale prikkels](#) & [De telefoon](#)
 - Middenbouw: Alles wat je moet weten voor je eerste mobiele telefoon | [Deel 1](#) & [Deel 2](#)
 - Bovenbouw: [De vrije wil](#) & [Technostress: Altijd bereikbaar?](#)

- In de vijfdelige serie #AppjeFit van FutureNL ga je samen met je leerlingen aan de slag met belangrijke thema's rondom hun welbevinden, burgerschap en gezondheid. Het pakket bestaat uit vijf lessen die afzonderlijk gegeven kunnen worden. In elke les staat er één thema en minimaal één app centraal die de leerlingen helpen inzicht te krijgen in hun welbevinden en gezondheid: [Duurzaam leven, nou en?](#), [Lach je gezond](#), [No stress!](#), [Fit met YouTube? Yes, you can!](#) en [Lucky you!](#)
- Op [elkeklasmediawijs.nl](#) vind je een handig overzicht van relevante artikelen, lesmaterialen, praktijkvoorbeelden, onderzoek, video's en meer over mediawijsheid voor bij jou in de klas
- [SchoolTV](#) heeft een handig overzicht van alle video's die mooi aansluiten op het thema digitale balans
- Kijk samen met je leerlingen de Kinderuniversiteit van Tilburg University terug. Dit is een gratis college voor de groepen 6/7/8 gegeven door een échte wetenschapper. De volgende colleges sluiten goed aan op het thema gezond schermgebruik: [Het perfecte plaatje online](#) (over sociale media, influencers en het zelfbeeld van kinderen), [Achter de schermen bij Influencers](#) (met YouTuber Quinn Bezemer) en [Leven in een \(door de computer gemaakte\) droomwereld](#) (over deepfakes)
- Nieuwsbegrip heeft in samenwerking met Netwerk Mediawijsheid een speciale themales op niveau B ontwikkeld. [Download hier het lespakket](#)
- In het gratis katern van Kwink voor sociaal-emotioneel leren wordt het thema 'gezond schermgebruik' uitgewerkt in vijf accenten, verdeeld over de vijf dagen van de week. Het materiaal is geschikt voor onder-, midden- en bovenbouw. Download het katern [Kwink &... de Week van de Mediawijsheid](#)
- Op [Wijsmetmediaomgaan.nl](#) vind je een lespakket over mediawijsheid voor groep 7 en 8. Het lespakket bevat acht lessen (15 minuten) en drie verdieplingslessen (15 minuten). De lessen zijn bedoeld om klassikaal in te zetten op het digibord. Bij elke les zit een werkblad dat de leerlingen zelfstandig kunnen maken ('zelfstandig werken'). Voor de leerkracht is bij iedere les achtergrondinformatie beschikbaar
- Basicly biedt openbaar toegankelijke [leskaarten](#) aan over het thema 'gezond schermgebruik'. Aan de hand van deze lessen reflecteren leerlingen onder andere op hun eigen mediaconsumptie en worden ze uitgedaagd om tijdens de '24 uur zonder'-challenge na te denken over hun digitale balans
- De BiebBoys bieden een lespakket aan over gezond schermgebruik. In de aflevering behorend bij het lespakket wil Kees een Mediawijsheid Quiz doen, maar Joran is constant met zijn telefoon bezig. Naast de video bestaat het lespakket uit een lesbrieven en de Mediawijsheid Quizz (PowerPoint). [Bekijk hier het lespakket](#).
- In het nieuwe [gratis lespakket 'Gezond met je Scherm'](#) ligt de focus op gezond schermgebruik. Kinderen leren spelenderwijs het belang van bewegen kennen en ontdekken dat activiteiten zonder scherm ook leuk zijn. Jongeren reflecteren op hun schermtijd en maken gezondere keuzes.

Speciaal onderwijs

- Doe tijdens de Week van de Mediawijsheid (7 t/m 15 november) gratis mee aan de [landelijke wedstrijd van MediaMasters](#). Het speciaal onderwijs heeft een eigen competitie en maakt ook kans op toffe prijzen. De afleveringen van MediaMasters zijn voorzien van ondertiteling, Nederlandse gebarentaal en audiodescriptie.
- [Helder op School](#) ontwikkelde vanuit het programma Gamem en Sociale Media een lespakket voor jongeren in het voortgezet speciaal onderwijs. Daar horen drie filmpjes bij die vrij te gebruiken zijn:
 - [Digitale balans model](#)
 - [Level up your balance – Model](#)
 - [Level up our balance – Digitale Balans](#)
- Gebruik het dossier [Ben jij digitaal in balans?](#) op [HoeZoMediawijs.nl](#) als hulpmiddel om in de klas over dit onderwerp in gesprek te gaan. Deze website is geschikt voor kinderen en jongeren vanaf 10 jaar.

- Op elkeklasmediawijs.nl vind je een handig overzicht van relevante artikelen, lesmaterialen, praktijkvoorbeelden, onderzoek, video's en meer over mediawijsheid voor bij jou in de klas
- SchoolTV heeft een handig overzicht van alle video's die mooi aansluiten op het thema digitale balans

Voortgezet onderwijs

- Gebruik het dossier [Ben jij digitaal in balans?](#) op HoeZoMediawijs.nl als hulpmiddel om in de klas over dit onderwerp in gesprek te gaan. Deze website is geschikt voor kinderen en jongeren vanaf 10 jaar.
- Ga aan de hand van het [digitale balans kaartspel](#) van Gameninfo met je leerlingen in gesprek over digitale balans. Het spel bevat vragen, tips en uitdagingen die gaan over een verantwoorde en gezonde manier van gamen en digitaal mediagebruik. Het kaartspel wordt zowel digitaal als fysiek aangeboden.
- Deze [Wijzer in Digitale Balans](#) is een handig hulpmiddel voor jou als onderwijsprofessional om leerlingen te ondersteunen bij het vinden van een gezonde digitale balans. Deze Wijzer geeft informatie voor verschillende leeftijdscategorieën, waaronder jongeren van 12 tot 18 jaar.
- Op elkeklasmediawijs.nl vind je een handig overzicht van relevante artikelen, lesmaterialen, praktijkvoorbeelden, onderzoek, video's en meer over mediawijsheid voor bij jou in de klas
- Basicly biedt openbaar toegankelijke [leskaarten](#) aan over het thema 'gezond schermgebruik'. Leerlingen worden tijdens deze lessen aangemoedigd om stil te staan bij hun eigen telefoongebruik en ze leren hoe influencers inspelen op hun gevoel.
- JOGG heeft in samenwerking met Young Impact een [lesmodule](#) ontwikkeld, gericht op gezondheid en social media-gebruik. De lesmodule is gratis te downloaden vanaf 8 november, tijdens de start van de week van de mediawijsheid

MBO, HBO, Universiteit

- Zijn jouw studenten digitaal in balans? Laat hen [de zelftest](#) maken en start het gesprek.
- Vanuit het preventieprogramma [Helder op School](#) heeft het [Trimbos-instituut](#) diverse materialen en trainingen ontwikkeld om gebalanceerd gamegedrag en gezond sociale mediagebruik onder leerlingen te stimuleren.
- Ga aan de hand van het [digitale balans kaartspel](#) van Gameninfo met je leerlingen in gesprek over digitale balans. Het spel bevat vragen, tips en uitdagingen die gaan over een verantwoorde en gezonde manier van gamen en digitaal mediagebruik. Het kaartspel wordt zowel digitaal als fysiek aangeboden.
- Op elkeklasmediawijs.nl vind je een handig overzicht van relevante artikelen, lesmaterialen, praktijkvoorbeelden, onderzoek, video's en meer over mediawijsheid voor bij jou in de klas

Mis je materialen of heb je ideeën waardoor jij jouw werk in relatie tot de Week van de Mediawijsheid beter kunt uitvoeren? Laat het ons weten via info@mediawijzer.net



Activiteiten

Landelijk webinar Week van de Mediawijsheid 2024

Op 12 november 2024 organiseert Mediasmarties i.s.m. diverse bibliotheken in Nederland een landelijk webinar voor ouders over gezond schermgebruik. [Kijk hier voor meer informatie.](#)

Masterclass Gezond Schermgebruik

Op 6 november 2024 organiseert Netwerk Mediawijsheid een Live Masterclass Gezond Schermgebruik voor professionals tijdens de Congresweek 'Gezond leven, leren en ontwikkelen. Vanzelfsprekend!' van Gezonde Kinderopvang en Gezonde School. [Kijk hier voor meer informatie.](#)

Kinderuniversiteit Tilburg University Junior

Op woensdag 13 november geeft wetenschapper Lokke Moerel de Kinderuniversiteit: Veilig online, zo doe je dat! De Kinderuniversiteit is een gratis college voor groep 6/7/8 van het primair onderwijs en vindt plaats op de campus van Tilburg University. [Kijk hier voor meer informatie.](#) Je kunt het college ook vanuit huis of vanuit de klas bekijken [via deze livestream.](#)

Wanna Media!

Op 12 november organiseert het lectoraat Jeugd & Media in Zwolle het event Wanna Media! over kansrijk opgroeien in de digitale samenleving. [Kijk hier voor meer informatie.](#)

Verder aan de slag

De MediaDiamant

Veel opvoedvragen gaan over het mediagebruik van kinderen. [De MediaDiamant](#) helpt om antwoord te geven op die vragen. Gebruik de MediaDiamant in gesprekken met ouders en bestel het materiaal.

Thuis in gesprek

[Mediamatties](#) is een tool om ouders te ondersteunen in het gesprek over sociale media en gamen met hun kind. Tijdens drie rondes krijgen ze een kijkje in elkaars online wereld. Zijn ouder en kind het met elkaar eens, of zijn er ook verschillen?

Inspiratie voor lesmateriaal

Op zoek naar inspirerende lessen over mediawijze thema's, zoals nepnieuws, online pesten of programmeren? Op [mediawijsheid.nl](#) vind je in het dossier [lesmateriaal](#) een overzicht van beschikbaar lesmateriaal voor verschillende niveau's en thema's.

Nieuwsbrief

Blijf op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op het gebied van Mediawijsheid, en schrijf je in voor de [niewsbrief van Netwerk Mediawijsheid!](#) Ook goed om te delen met je netwerk.

Partner worden

[Meld jouw organisatie aan als partner van Netwerk Mediawijsheid.](#) Bij dit netwerk zijn meer dan duizend organisaties aangesloten. Hun kracht ligt in de kennisdeling en samenwerking. Gezamenlijk worden belangrijke mediawijsheidsthema's zoals gezond schermgebruik en digitale balans makkelijker, sneller en creatiever aangepakt. Ben je al partner? Draag het uit en nodig ook andere organisaties binnen jouw netwerk uit om deel te nemen!