



Hand-out Kennissessie Gezond schermgebruik stimuleren? Zo maken we er werk van

Linkjes en materialen die helpen bij het stimuleren van digitale balans:

- Lees [Zo haal je meer uit je brein](#) (een snelcursus in beter breinbeheer) en [Van brokkelbrein naar focus](#) (praktijkids voor docenten) van Theo Compernelle
- [Videofragment over het Still Face Experiment met smartphones](#)
- Tip voor werken in blokken: [20-20-2 Dice Challenge](#)
- Gebruik [het Digitale Balans Model](#) van Netwerk Mediawijsheid en Trimbos-instituut
- De workshops en tips van Iris Visser van [Digitaal in Balans](#). Waaronder [deze team gespreks-starters](#)
- [Het artikel van Iris over het wetsvoorstel recht op onbereikbaarheid](#)
- Deze [Checklist Toegankelijke Informatie](#) van Pharos helpt bij het maken van begrijpelijk voorlichtingsmateriaal zoals folders, apps, websites en eHealth
- Eenvoudig voorlichtingsmateriaal, [het beeldverhaal Mijn computer is leuk](#) van Pharos
- [De factsheet](#) van Pharos met diverse laagdrempelige materialen over mediaopvoeding
- [Onderzoek over ouders met een migratieachtergrond en de digitale kloof](#), onderzoek uit 2012
- Boekentip: [We hebben het over mensen: pleidooi voor een waardig bestaan](#)
- Tip: je kunt ook aan het Taalhuis in jouw gemeente vragen om tips te geven of om misschien jouw voorlichting door te kijken en feedback te geven
- [Steffie.nl](#), toegankelijke website waar over veel onderwerpen uitleg wordt gegeven
- [Mediagesprek.nl](#), de MediaDiamant in verschillende talen uitgelegd
- Interesse in 15 minuten Yoga in de ochtend met Catharina van Diepstraten?
Mail: aandebronyoga@gmail.com

Gebruik de tips en materialen van de Week van de Mediawijsheid:

- Bekijk [de professionalspagina](#) van de Week van de Mediawijsheid. Hier vind je per sector inspiratiegidsen met tools en materialen om naar te verwijzen, evenals [de nieuwe toolkit](#) met afbeeldingen en voorbeeldposts voor sociale media, logo's, posters en nog veel meer
- Download [de tips](#) voor gezonder schermgebruik, check jezelf en deel ze met jouw doelgroep
- Download [de whitpaper](#) over de praktische toepasbaarheid van digitale balans