



## Voorbeeldposts en afbeeldingen voor de tips en reflectievragen

Ter gelegenheid van de Week van de Mediawijsheid bieden wij voorbeeldposts aan die zijn afgeleid van onze tien tips en vijf reflectievragen. Deze voorbeeldposts zijn bedoeld voor organisaties die tijdens de Week van de Mediawijsheid aandacht willen besteden aan het thema gezond schermgebruik en deze willen delen op social media.

Gebruik onze voorbeeldposts en [bijbehorende afbeeldingen](#) om eenvoudig de tien tips en de vijf reflectievragen te delen.

### De 5 reflectievragen

#### Vraag 1: Hoeveel tijd breng jij gemiddeld per dag op je telefoon door en hoe voel jij je daarbij?

##### Instagram

Morgen start de Week van de Mediawijsheid! Sta jij weleens stil bij je eigen schermgebruik? Begin bij deze vraag:

Hoeveel tijd breng jij gemiddeld per dag op je telefoon door en hoe voel jij je daarbij? Stel deze vraag ook eens aan een vriend of familielid en vergelijk jullie antwoorden! Zo ga je samen het gesprek aan over gezond schermgebruik.

Meer weten? Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

##### Facebook

Morgen start de Week van de Mediawijsheid! Sta jij weleens stil bij je eigen schermgebruik? Begin bij deze vraag:

Hoeveel tijd breng jij gemiddeld per dag op je telefoon door en hoe voel jij je daarbij? Stel deze vraag ook eens aan je vrienden of familieleden en vergelijk jullie antwoorden! Zo ga je samen het gesprek aan over gezond schermgebruik.

Meer weten? Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## **Vraag 2: Welke apps gebruik je het meest? Hoeveel tijd breng je daar gemiddeld op door?**

### **Instagram**

Het is de Week van de Mediawijsheid en dit jaar staat in het teken van gezond schermgebruik! Tijdens de campagne nodigen we je uit om goed met je scherm om te gaan. Stel deze vraag eens aan jezelf, je vrienden of familieleden:

Welke apps gebruik je het meest? Hoeveel tijd breng je daar gemiddeld op door?

Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

### **Facebook**

Het is de Week van de Mediawijsheid! De campagne staat dit jaar in het teken van gezond schermgebruik. Samen met Netwerk Mediawijsheid nodigen wij mensen uit om gezonder met hun scherm om te gaan. Stel deze vraag eens aan jezelf, je vrienden of familieleden:

Welke apps gebruik je het meest? Hoeveel tijd breng je daar gemiddeld op door?

Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## **Vraag 3: Wat doe je als er een melding binnenkomt op je telefoon terwijl je geconcentreerd met iets bezig bent?**

### **Instagram**

De Week van de Mediawijsheid is in volle gang! Dit jaar staat de campagne in het teken van gezond schermgebruik. Sta jij weleens stil bij je eigen gebruik? Met deze vraag kan jij het gesprek op gang brengen:

Wat doe je als er een melding binnenkomt op je telefoon terwijl je geconcentreerd met iets bezig bent?

Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

### **Facebook**

De Week van de Mediawijsheid is in volle gang! Dit jaar staat de campagne in het teken van gezond schermgebruik. Sta jij weleens stil bij je eigen gebruik? Stel jezelf eens deze vraag:

Wat doe je als er een melding binnenkomt op je telefoon terwijl je geconcentreerd met iets bezig bent?

Meer weten? Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## **Vraag 4: Wat vind je positief aan je eigen schermgebruik?**

### **Instagram**

Hoe fijn is het als je zelf de controle hebt over je schermgebruik? Tijdens de Week van de Mediawijsheid staan we dit jaar stil bij gezond schermgebruik. Hier is een vraag die je jezelf kunt stellen:

Wat vind je positief aan je eigen schermgebruik?

Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## Facebook

Hoe fijn is het als je zelf de controle hebt over je schermgebruik? Tijdens de Week van de Mediawijsheid staan we dit jaar stil bij gezond schermgebruik. Hier is een vraag die je jezelf kunt stellen:

Wat vind je positief aan je eigen schermgebruik?

Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## Vraag 5: Wat vind je negatief aan je eigen schermgebruik?

### Instagram

De Week van de Mediawijsheid is alweer bijna voorbij! Maar gezond schermgebruik kan je het hele jaar door blijven oefenen. Blijf bewust met je scherm omgaan, door jezelf af en toe kritische vragen te stellen, zoals:

Wat vind je negatief aan je eigen schermgebruik?

Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

### Facebook

De Week van de Mediawijsheid is alweer bijna voorbij! Maar gezond schermgebruik kan je het hele jaar door blijven oefenen. Blijf bewust met je scherm omgaan, door jezelf af en toe kritische vragen te stellen, zoals:

Wat vind je negatief aan je eigen schermgebruik?

Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

week  
van de **media**  
**wijsheid**  
8 t/m 15 nov 2024

## De 10 tips

### TIP 1: Stel een limiet in

#### Instagram

Morgen start de Week van de Mediawijsheid! Deze campagne van Netwerk Mediawijsheid staat dit jaar in het teken van gezond schermgebruik. Ben jij weleens ontevreden over je (digitale) mediagebruik? Hier is een handige tip

Stel een limiet in

Probeer je voor een week te houden aan een limiet voor je totale schermgebruik of voor een specifieke app. Via Schermtijd op je iPhone of Digitaal Welzijn op Android kan je een melding instellen zodra je je limiet hebt overschreden.

Kijk voor meer tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## Facebook

Morgen start de Week van de Mediawijsheid! Deze campagne van Netwerk Mediawijsheid staat dit jaar in het teken van gezond schermgebruik. Ben jij weleens ontevreden over je (digitale) mediagebruik? Hier is een handige tip

Stel een limiet in

Probeer je voor een week te houden aan een limiet voor je totale schermgebruik of voor een specifieke app. Via Schermtijd op je iPhone of Digitaal Welzijn op Android kan je een melding instellen zodra je je limiet hebt overschreden.

Kijk voor meer tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## Tip 2: Laat je niet afleiden

### Instagram

Het is de Week van de Mediawijsheid en de campagne staat dit jaar in het teken van gezond schermgebruik! Wil jij gezonder met je scherm omgaan? Hier is een handige tip

Laat je niet afleiden

Zet de pushberichten van apps die geen directe aandacht vragen uit. Zet je telefoon op stil of leg hem uit het zicht. Verwijder apps die je niet echt nodig hebt.

Meer weten? Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

### Facebook

Het is de Week van de Mediawijsheid en dit jaar staat in het teken van gezond schermgebruik! Wil jij gezonder met je scherm omgaan? Hier is een handige tip

Laat je niet afleiden

Zet de pushberichten van apps die geen directe aandacht vragen uit. Zet je telefoon op stil of leg hem uit het zicht. Verwijder apps die je niet echt nodig hebt.

Meer weten? Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## Tip 3: Maak je slaapkamer schermvrij

### Instagram

8 t/m 15 november is de Week van de Mediawijsheid! Samen met Netwerk Mediawijsheid zetten wij ons in voor gezond (digitaal) mediagebruik. Gebruik deze tip om gezonder met je scherm om te gaan.

Maak je slaapkamer schermvrij

Leg je telefoon voor je gaat slapen in een andere kamer. Zo is de kans kleiner dat je 's ochtends meteen je berichten checkt. Bonustip: Koop een wekker. Dan hoeft je niet de wekker van je telefoon te gebruiken.

Kijk op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) voor meer tips #WvdM

## Facebook

8 t/m 15 november is de Week van de Mediawijsheid! Samen met Netwerk Mediawijsheid zetten wij ons in voor gezond (digitaal) mediagebruik. Gebruik deze tip om gezonder met je scherm om te gaan.

Maak je slaapkamer schermvrij

Leg je telefoon voor je gaat slapen in een andere kamer. Zo is de kans kleiner dat je 's ochtends meteen je berichten checkt. Bonustip: Koop een wekker. Dan hoeft je niet de wekker van je telefoon te gebruiken.

Kijk op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) voor meer tips #WvdM

## Tip 4: Zet je schermgebruik op papier

### Instagram

Hoe deel jij je schermtijd zo in, dat jij je er goed en gezond bij voelt? Tijdens de Week van de Mediawijsheid nodigen wij mensen uit om bewuste keuzes te maken in hun (digitale) mediagebruik. Gebruik deze tip bijvoorbeeld

Zet je schermgebruik op papier

Maak een overzicht van wat je schermgebruik jou oplevert en wat het je kost. Kun je deze schermactiviteiten ook vervangen door schermvrije alternatieven?

Kijk voor meer tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

### Facebook

Hoe deel jij je schermtijd zo in, dat jij je er goed en gezond bij voelt? Tijdens de Week van de Mediawijsheid nodigen wij mensen uit om bewuste keuzes te maken in hun (digitale) mediagebruik. Gebruik deze tip bijvoorbeeld

Zet je schermgebruik op papier

Maak een overzicht van wat je schermgebruik jou oplevert en wat het je kost. Kun je deze schermactiviteiten ook vervangen door schermvrije alternatieven?

Kijk voor meer tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## Tip 5: Leg je telefoon weg tijdens het eten

### Instagram

De Week van de Mediawijsheid is in volle gang! Dit jaar staat in het teken van gezond schermgebruik. Wil jij bewuster met media omgaan? Hier is een goede tip

Leg je telefoon weg tijdens het eten

Dit is niet alleen goed voor de sfeer aan tafel, maar helpt je ook beter te concentreren op wat je aan het doen bent en de mensen om je heen. Bonustip: Je kunt er ook een spelletje van maken. Bijvoorbeeld: wie spiekt betaalt het eten in het restaurant of moet hardop zijn bericht voorlezen.

Meer weten? Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## Facebook

De Week van de Mediawijsheid is in volle gang! Dit jaar staat in het teken van gezond schermgebruik. Wil jij bewuster met media omgaan? Hier is een goede tip

Leg je telefoon weg tijdens het eten

Dit is niet alleen goed voor de sfeer aan tafel, maar helpt je ook beter te concentreren op wat je aan het doen bent en de mensen om je heen. Bonustip: Je kunt er ook een spelletje van maken. Bijvoorbeeld: wie spiekt betaalt het eten in het restaurant of moet hardop zijn bericht voorlezen.

Meer weten? Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## Tip 6: Beweeg mét je scherm

### Instagram

Hoe fijn is het als jouw mediagebruik je helpt je lekker te voelen? Tijdens de Week van de Mediawijsheid dit jaar vind je allerlei handige informatie en activiteiten om gezonder met je scherm om te gaan. Wij doen hier ook aan mee, met deze tip

Beweeg mét je scherm

Denk bijvoorbeeld aan sport-, yoga- of dansfilmpjes, begeleide wandelingen, apps die je motiveren om te bewegen zoals Tuby, Pokémon GO, Hardlopen met Evy en geocaching. Je kunt ook gaan wandelen of sporten met een podcast of luisterboek op.

Kijk op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) voor meer tips #WvdM

### Facebook

Hoe fijn is het als jouw mediagebruik je helpt je lekker te voelen? Tijdens de Week van de Mediawijsheid dit jaar vind je allerlei handige informatie en activiteiten om gezonder met je scherm om te gaan. Wij doen hier ook aan mee, met deze tip

Beweeg mét je scherm

Denk bijvoorbeeld aan sport-, yoga- of dansfilmpjes, begeleide wandelingen, apps die je motiveren om te bewegen zoals Tuby, Pokémon GO, Hardlopen met Evy en geocaching. Je kunt ook gaan wandelen of sporten met een podcast of luisterboek op.

Kijk op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) voor meer tips #WvdM

## Tip 7: Beperk je tot één scherm

### Instagram

De Week van de Mediawijsheid is in volle gang! Samen met Netwerk Mediawijsheid moedigen wij gezond schermgebruik aan. Wil jij dit toepassen in je eigen leven? Hier is een goede tip

Beperk je tot één scherm

Verminder prikkels en combineer geen schermactiviteiten met elkaar. Ga dus niet scrollen op sociale media tijdens het kijken van een serie, maar focus je aandacht. Leg in zo'n geval je telefoon wat verder weg, dan pak je hem er minder snel bij.

Kijk voor meer tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM



## Facebook

De Week van de Mediawijsheid is in volle gang! Samen met Netwerk Mediawijsheid moedigen wij gezond schermgebruik aan. Wil jij dit toepassen in je eigen leven? Hier is een goede tip

Beperk je tot één scherm

Verminder prikkels en combineer geen schermactiviteiten met elkaar. Ga dus niet scrollen op sociale media tijdens het kijken van een serie, maar focus je aandacht. Leg in zo'n geval je telefoon wat verder weg, dan pak je hem er minder snel bij.

Kijk voor meer tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## Tip 8: Maak afspraken

### Instagram

Deze week is de Week van de Mediawijsheid! Samen met Netwerk Mediawijsheid willen wij mensen helpen gezonder met hun scherm om te gaan. Hoe tevreden ben jij over je schermgebruik? Hier is een tip

Maak afspraken

Bespreek je schermgebruik met de mensen met wie je samenleeft en tijd doorbrengt: waar en wanneer gebruik je wel of juist geen media? En voor hoe lang?

Meer weten? Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

### Facebook

Deze week is de Week van de Mediawijsheid! Samen met Netwerk Mediawijsheid willen wij mensen helpen gezonder met hun scherm om te gaan. Hoe tevreden ben jij over je schermgebruik? Hier is een tip

Maak afspraken

Bespreek je schermgebruik met de mensen met wie je samenleeft en tijd doorbrengt: waar en wanneer gebruik je wel of juist geen media? En voor hoe lang?

Meer weten? Ga aan de slag met de tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

## Tip 9: Zet je scherm op grijstinten

### Instagram

Hoe tevreden ben jij over je schermgebruik? Helemaal happy of zijn er nog verbeterpuntjes? Het is de Week van de Mediawijsheid en dit jaar staat in het teken van gezond schermgebruik. Samen met Netwerk Mediawijsheid nodigen wij mensen uit om bewuste keuzes te maken in hun (digitale) mediagebruik.

Tip: Zet je scherm op grijstinten

Als je telefoonscherm op kleur is ingesteld houdt het je aandacht beter vast. Je kunt dit ook instellen voor een bepaald moment op de dag, bijvoorbeeld 's avonds rond je bedtijd.

Kijk op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) voor meer tips #WvdM

## Facebook

Hoe tevreden ben jij over je schermgebruik? Helemaal happy of zijn er nog verbeterpuntjes? Het is de Week van de Mediawijsheid en dit jaar staat in het teken van gezond schermgebruik. Samen met Netwerk Mediawijsheid nodigen wij mensen uit om bewuste keuzes te maken in hun (digitale) mediagebruik.

Tip: Zet je scherm op grijstinten

Als je telefoonscherm op kleur is ingesteld houdt het je aandacht beter vast. Je kunt dit ook instellen voor een bepaald moment op de dag, bijvoorbeeld 's avonds rond je bedtijd.

Kijk op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) voor meer tips #WvdM

## Tip 10: Kies een specifiek moment om op berichten te reageren

### Instagram

De Week van de Mediawijsheid is alweer bijna voorbij! Maar gezond schermgebruik kan je het hele jaar door blijven oefenen. Hier is een goede tip waarmee jij aan de slag kan

Kies een specifiek moment om op berichten te reageren

Bijvoorbeeld 's ochtends tussen 9.00 en 10.00 uur of 's middags tussen 17.00 en 18.00 uur. Zo wen je aan die vaste momenten en pak je minder snel tussendoor je telefoon. Ook kan het de druk om snel te moeten reageren verlagen.

Kijk voor meer tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

### Facebook

De Week van de Mediawijsheid is alweer bijna voorbij! Maar gezond schermgebruik kan je het hele jaar door blijven oefenen. Hier is een goede tip waarmee jij aan de slag kan

Kies een specifiek moment om op berichten te reageren

Bijvoorbeeld 's ochtends tussen 9.00 en 10.00 uur of 's middags tussen 17.00 en 18.00 uur. Zo wen je aan die vaste momenten en pak je minder snel tussendoor je telefoon. Ook kan het de druk om snel te moeten reageren verlagen.

Kijk voor meer tips op [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl) #WvdM

week  
van de **media  
wijsheid**  
8 t/m 15 nov 2024

