

digitale balans zelftest

docentenhandleiding basisonderwijs

Indeling van de les

5 min. Voorbereiding

10 min. Gespreksstarters

15 min. Zelftest

15 min. Nagesprek

45 min Totale les

Vorbereiding (5 min)

- Leg **laptops** en **koptelefoons** klaar.
Tip: open alvast de webpagina met de test.
- Meld je aan via de **Digitale Balans Zelftest** en houd de **groepscode** uit de mail bij de hand.
- Ga naar de pagina en klik op: 'Test in de klas'.
- Laat de leerlingen deze groepscode invullen (bijv. JBSGW) zodra ze starten met de test.

gespreksstarter met de klas 10 minuten

Begin met een kort gesprek zodat je leerlingen 'aan' gaan.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

"We gebruiken de hele dag door verschillende schermen. Op school tijdens de les, onderweg in de taxibus maar ook thuis, bijvoorbeeld om te gamen of met familie of vrienden berichtjes te delen. Geeft jouw hoofd of lijf weleens aan dat je te lang op een scherm hebt gekeken? En hoe zorg je eigenlijk voor balans met al die schermen om je heen?"

Praat daarna samen over:

- **Wat is digitaal?** Alles wat met computers, telefoons of internet te maken heeft. *Denk aan digitale spelletjes, een serie of een slim horloge waarmee je berichtjes kunt sturen.*
- **Wat is media?** Niet alleen TikTok of Insta, maar alle informatie die je kijkt, luistert, leest of deelt. *Denk aan een YouTube-video, liedje op Spotify, nieuwsbericht op het Jeugdjournaal of een boek.*
- **Wat is een scherm?** Iets waar je op kijkt én iets mee doet: een laptop, telefoon, tablet of televisie.
- **Wat is balans?** Soms kies je voor een scherm, soms juist niet. Uitrusten, buiten voetballen, dansen of iets creatiefs doen is ook fijn voor je lijf en hoofd. Als het met en zonder een scherm goed voelt, heb je balans.

Tip: Gebruik voorbeelden uit je eigen leven
("Ik merk dat ik soms langer blijf scrollen dan ik wilde...").
Zo laat je zien dat iedereen zoekt naar balans, ook volwassenen.



digitale balans zelftest

docentenhandleiding basisonderwijs

De test bestaat uit:

4 korte energizers

9 meerkeuzevragen

Elke leerling maakt de test individueel op een eigen laptop met koptelefoon. Ze gebruiken samen dezelfde groepscode.

Tussendoor:

"Wist-je-ditjes" die je kunt lezen of luisteren door op de koptelefoon te klikken.



Na afloop zien de leerlingen hun resultaat met een compliment en een korte uitleg. Er zijn drie mogelijke uitkomsten.

🏆 **Bijna in balans**

🏆 **Lekker in balans**

🏆 **Super in balans**

nagesprek met de klas 15 minuten

Tijd om op een luchtige manier stil te staan bij de ingevulde test. Stel vragen als:
Wat vond je grappig, lastig of wat wist je nog niet?

Bijv.: "Dat ik best vaak op twee schermen tegelijk bezig ben."

Wat heb je geleerd over jezelf?

Bijv.: "Dat ik vaak op mijn telefoon zit als ik me verveel."

Wat lukt jou al goed?

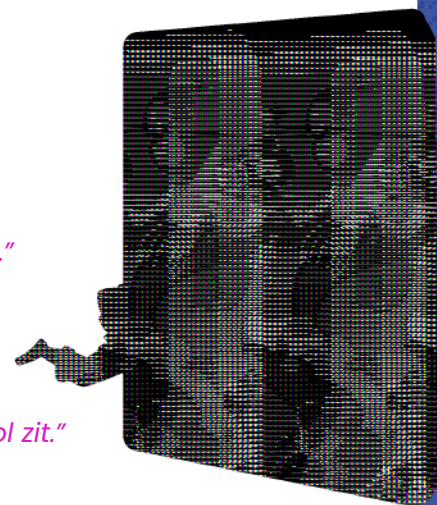
Bijv.: "Ik game met vrienden, maar spreek ook buiten met ze af."

Wat zou je nog willen proberen of veranderen?

Bijv.: "Mijn telefoon meteen wegleggen als ik ga slapen."

Welke tip geef jij iemand anders uit de klas of aan mij?

Bijv.: "Praat met iemand in het echt als je merkt dat je hoofd vol zit."



Laat leerlingen reageren met een duim omhoog of omlaag en vraag één of twee leerlingen waarom ze dat vinden. Of laat ze in duo's kort praten over hun uitslag en elkaar een tip geven. Zorg voor een open gesprek dat past bij jou en je klas. Sluit af met een compliment:

"Jullie hebben net 45 minuten nagedacht over jullie eigen digitale balans, supergoed! Daar kunnen veel volwassenen nog wat van leren. Wie weet er al een tip voor zijn of haar vader of moeder?"

Onthoud: het gaat niet om de perfecte balans, maar om bewust omgaan met je scherm, met humor en kleine stappen. Samen maken we van digitale balans iets om trots op te zijn. Veel plezier!