

digitale balans zelftest

docentenhandleiding voortgezet onderwijs

voorbereiding

Zorg dat leerlingen beschikken over een laptop of Chromebook en dat de groepscode beschikbaar is. Plan daarnaast voldoende tijd voor een nabespreking. De kracht van deze les zit namelijk niet alleen in de test, maar vooral in het gesprek dat daarna ontstaat.

gespreksstarter met de klas

Digitale media zijn een vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven van jongeren. Ze gebruiken hun telefoon om contact te houden met vrienden, te ontspannen, muziek te luisteren, content te bekijken en zichzelf te informeren. Tegelijkertijd kunnen schermen invloed hebben op slaap, concentratie, beweging en hoe jongeren zich voelen.

Je kunt bijvoorbeeld beginnen met:

"We zijn iedere dag online. Vaak zonder er echt bij stil te staan. Sommige dingen die we online doen geven energie, andere kosten juist energie. Vandaag gaan we onderzoeken hoe dat voor jou werkt."

Bespreek vervolgens wat digitale balans volgens de leerlingen betekent. Er is geen goed of fout antwoord. Het doel is dat leerlingen ontdekken welke digitale gewoonten hen helpen en welke gewoonten soms in de weg zitten.

een veilige sfeer creëren

Voor veel jongeren is schermgebruik een gevoelig onderwerp. Sommigen weten van zichzelf dat ze veel tijd online doorbrengen of moeite hebben om hun telefoon weg te leggen. Hierdoor kunnen gevoelens van schaamte, ongemak of weerstand ontstaan. Juist daarom is het belangrijk om zonder oordeel met elkaar in gesprek te gaan.

Benadruk daarom dat deze les niet gaat over goed of fout gedrag. Deze test helpt leerlingen om bewuster naar hun eigen gewoonten te kijken. Nodig leerlingen uit om nieuwsgierig te zijn naar zichzelf en naar elkaar. Een open en respectvolle sfeer zorgt voor meer eerlijke gesprekken en waardevolle inzichten.



**Tip: Gebruik voorbeelden uit je eigen leven.
Zo laat je zien dat iedereen zoekt naar balans, ook volwassenen.**

digitale balans zelftest

docentenhandleiding voortgezet onderwijs

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

Gebruik de uitslag als startpunt voor een gesprek. Laat leerlingen reflecteren op wat de test hen heeft laten ontdekken over hun eigen digitale gewoonten.

Vragen die kunnen helpen zijn:

- *Herken je jezelf in de uitslag?*
- *Was er iets dat je verraste?*
- *Wanneer merk jij dat schermgebruik jou helpt?*
- *Wanneer merk je dat het juist energie kost?*
- *Welke kleine verandering zou je willen proberen?*



Probeer het gesprek te richten op bewustwording en haalbare stappen. Grote veranderingen zijn vaak niet nodig; juist kleine aanpassingen kunnen veel verschil maken.

aansluiting bij verschillende vakken

De Digitale Balans Zelftest kan binnen verschillende vakken worden ingezet. Tijdens mentorlessen ligt de nadruk vaak op zelfinzicht, bij burgerschap op online gedrag en communicatie, bij biologie op gezondheid en slaap en bij mens & maatschappij op technologie, media en de invloed daarvan op de samenleving. Zo kan dezelfde test vanuit verschillende invalshoeken worden besproken.

Onthoud: het gaat niet om de perfecte balans, maar om bewust omgaan met je scherm, met humor en kleine stappen. Veel plezier!

