



Uitleg

Digitale Balans kaartspel

Televisie kijken, gamen op je (spel)computer, huiswerk maken op je laptop of je social media checken op je telefoon. Digitale media zijn niet meer weg te denken uit ons leven. Welke rol spelen digitale media in jouw leven? Ga hierover samen in gesprek. Speciaal voor ouders en opvoeders en hun kinderen van 12 tot 16 jaar hebben wij bij het Trimbos-instituut het Digitale Balans kaartspel gemaakt. Je kunt het kaartspel gebruiken om samen in gesprek te gaan over het gebruik van digitale media.

Digitale Balans

Wat is er nodig voor een gezonde week? Het is belangrijk dat je genoeg beweegt, genoeg slaapt en niet te lang stilzit. Ook wil je je week zo indelen dat je tijd met anderen hebt, maar ook tijd voor jezelf. Zorg ook voor genoeg ontspanning ter afwisseling van (alle) inspanning. Als je goed wilt zorgen voor jezelf is het belangrijk om je te richten op je lichamelijke, sociale en mentale gezondheid. Hierbij kun je ook kijken naar de rol van digitale media. Daar gaat dit kaartspel over: wat geeft het gebruik van digitale media je, maar ook: wat kost het je?

Hoe gebruik je dit kaartspel?

Print de kaartjes en knip ze uit. Leg de kaartjes met de voorkant naar boven.

De voorkant van de kaartjes is de donkerder gekleurd dan de achterkant.

Maak 4 stapels met kaartjes: 1 stapel voor elke kleur. Dit kaartspel is verdeeld in vier onderwerpen:

- Lichamelijk gezond (blauw, linksonder)
- Sociaal gezond (roze, linksboven)
- Mentaal gezond (groen, rechtsonder)
- Algemeen (geel, rechtsboven)

Voor elk onderwerp zijn er kaartjes die gaan over het gebruik van digitale media en wat je nodig hebt voor een gezonde week. Op de voorkant van elk kaartje staat een vraag die je samen kunt beantwoorden. Let op: geef allebei antwoord, dan kan je ook wat van elkaar leren. Op de achterkant van elk kaartje staat een tip of challenge. Het is het leukste om samen de challenges uit te voeren en er daarna over te praten. Je kunt samen bepalen hoeveel kaartjes jullie willen bekijken. En ook van welk onderwerp. Het is helemaal aan jullie.

Als je na het spel meer informatie wilt over Digitale Balans
kan je een kijkje nemen op www.digitalebalans.nl



LICHAAMELIJK gezond



Zit je vooral stil als je gebruik maakt van digitale media?
Of beweeg je ook wel eens?



Hoe voel je je na lang stil zitten?



Hoe voel je je na een moment actief bewegen?



Gebruik je een app of andere digitale media bij het sporten of bewegen? Zo ja, welke apps?



Hoe lang voor het slapen kijk je voor het laatst op een scherm?



Bedenk hoe je een activiteit die je normaal zittend doet, kan veranderen in een activiteit in beweging. Denk bijvoorbeeld aan squads voor de tv. Of de trap op en af lopen als je een vriend aan het bellen bent.



Bewegen jullie als gezin te weinig? Doe er samen iets aan! Ga samen een stuk lopen of fietsen, of stel voor om te gaan boulderen. Veel gezelliger – en door het samen te doen, is het ook makkelijker om vol te houden.



Zit je veel op een dag? Gooi je gewoontes eens om en loop na 60 minuten schermtijd 5 keer de trap op en af. Gebruik de wekker op je telefoon om je hieraan te herinneren.



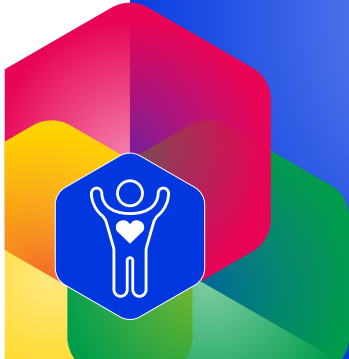
Je brein blijft actief als je voor het slapengaan op je telefoon bezig bent. Hierdoor kun je moeite hebben met in slaap komen. Laat je hoofd even tot rust komen voor je gaat slapen.



Bedenk een activiteit mét digitale media waarbij je niet stilzit en voer die allebei deze week uit. Denk bijvoorbeeld aan het uitvoeren van een online challenge. Of sporten met behulp van een YouTube video.



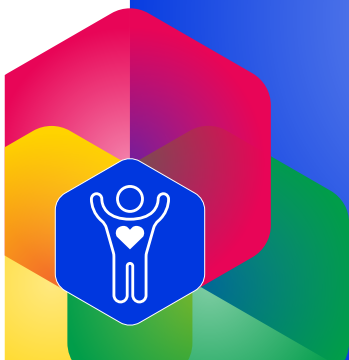
Waar ligt je telefoon als je gaat slapen? Word je 's nachts wel eens wakker van je telefoon?



Vind je het moeilijk om je game of spelletje 's avonds uit te zetten en slaap je daardoor minder goed?



Hou je van series of YouTube bingen 's avonds en slaap je daardoor minder goed?



Maak met elkaar de afspraak dat je een uur voor het slapen niet meer aan een nieuw level of een nieuw potje begint.



Leg een week je telefoon niet naast je bed tijdens het slapen. Als je hem gebruikt als wekker: verzin een andere manier om wakker te worden. Praat daarna samen over hoe het ging deze week.



Het kan zijn dat je soms te laat naar bed gaat omdat je niet kunt stoppen met het kijken van je favoriete serie of YouTuber. Zet dan de optie om automatisch de volgende aflevering of video af te spelen uit.





SOCIAAL gezond



Wat vind je leuk en minder leuk aan online contact met vrienden of familie?



Wat vind jij de leukste manier om offline contact te hebben met vrienden of familie?



Wat vind jij de leukste manier om online contact te hebben met vrienden of familie?



Wie staan er in je top 3 online vrienden? En wie staan er in je top 3 offline vrienden?



Hoe helpen digitale media om tijd voor jezelf te maken?



Bedenk een activiteit die jullie samen kunnen doen mét digitale media en een zonder digitale media. Voer die deze week uit.



Is er een vriend of vriendin met wie je moeilijk offline kan afspreken? Kijk eens of jullie digitaal een activiteit kunnen ondernemen. Bijvoorbeeld samen een online spelletje spelen.



Stel aan een vriend of vriendin voor om een online moment om te zetten in een offline moment.



Maak eens gebruik van een meditatie-app, zoals Calm of Headspace. Deze apps helpen je om je focus naar jezelf en het hier en nu te brengen.



Wat zou je willen verbeteren aan het contact met je familie en vrienden? En hoe kunnen media je daarbij helpen? Misschien kun je niet altijd naar opa en oma toe, maar kun je wel met ze videobellen.





Kies voor JOMO: Joy of Missing Out. Focus op wat je nu wel aan het doen bent en zie daar de voordelen van in. Bijvoorbeeld een avondje iets voor jezelf doen, in plaats van alle nieuwe posts van je vrienden bekijken.



Deel met elkaar een online activiteit waar je trots op bent.

MENTAAL gezond



Hoe ontspan je het liefst?
Is dat met of zonder scherm?



Wanneer deed je voor het laatst
even helemaal niets?



In welke activiteit ga je wel eens
zo op dat je de tijd vergeet?



Op welke manier helpen digitale
media om even te ontsnappen van
dagelijkse activiteiten?



Hoe ben je online creatief?



**Waar ontspan jij nou echt van?
Spreek met elkaar af dat je
precies dat een keertje gaat
doen de aankomende week!**



**Probeer de activiteit van
de ander eens. Heb het er
daarna over. Was je ook de
tijd vergeten?**



**Plan voor jezelf een moment in
waarin je even helemaal niets
doet. Heb het er daarna met
elkaar over. Hoe was dat om
te doen?**



**Bedenk samen een creatieve
opdracht met digitale media.
Denk bijvoorbeeld aan samen
een tekst, een tekening, muziek
of een filmpje maken.**



**Probeer eens je telefoon weg
te leggen als je een film gaat
kijken, zodat je er helemaal in
zit. Het kan voelen alsof je je
eigen leven even vergeet omdat
je opgaat in het verhaal van
de film.**



Wat is het laatste dat je geleerd hebt online?



Wat voor nieuws zou jij willen leren of beter in willen worden? Digitale media kunnen je hierbij helpen! Denk aan een online taalcursus, een webinar over Artificial Intelligence (AI) en de toekomst, of een YouTube cursus gitaar spelen.





ALGEMEEN

Geef je wel eens extra geld uit aan games via in-game aankopen? Zo ja, waarom? En wat koop je dan?



Leiden digitale media je af van dingen die je moet doen? Wat gebeurt er dan precies?



Welke apps besteed je de meeste tijd aan? Wat vind je daarvan? Je kunt het zelf checken op je telefoon (bijvoorbeeld met Schermtijd (iPhone) of Digitaal Welzijn (Android)).



Doe je wel eens andere dingen op je telefoon dan wat je wilde toen je je telefoon pakte? Gebeurt dat vaak?



Wat vind je leuke en minder leuke kanten van digitale media? Waarom?



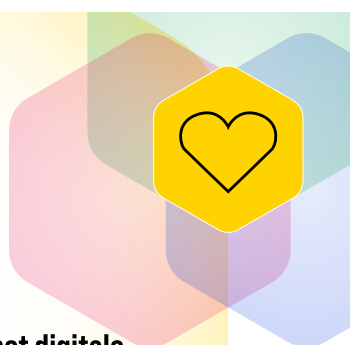
Laat aan elkaar zien wat je het laatst gekocht hebt in een game of app.



Bedenk samen een uitdaging/ challenge waarmee je je digitale media gebruik probeert te verminderen. Bijvoorbeeld een week telefoons opbergen bij het eten. Praat daarna over hoe dat voor jullie was.



Zet alle push-notificaties uit op je telefoon. Zo bepaal je zelf wanneer je alle meldingen te zien krijgt en is het een bewuste keuze om je apps te openen.



Kies één activiteit met digitale media. Wat levert die je op? Bedenk een zelfde (soort) activiteit zonder digitale media en ga dat samen doen.



Denk samen na over hoe je dit anders zou willen doen.




**Wat is je favoriete game of app?
Kun je 3 dingen vertellen die je
er leuk aan vindt? Kun je ook 3
nadelen bedenken?**



**Als je lange tijd gegamed
hebt of andere digitale media
hebt gebruikt, heb je daarna
wel eens spijt? Of problemen
gekregen omdat je te lang achter
een scherm hebt gezeten?**



Stel een tijdslimiet in voor de apps waar je moeilijk mee kunt stoppen. Als je langer dan een bepaalde tijd hebt besteed aan een app, kun je de app niet meer gebruiken.



Maak samen afspraken over jullie eigen digitaal mediagebruik.