

LESBRIEF

VRIJ = MEER SCHERMTIJD?



KLASSIKALE LES

08/05/2025

LESDOELEN

Het doel van deze les is om leerlingen kritisch te laten nadenken over hun eigen schermtijd tijdens vakanties/vrije dagen. Hoe gaan zij hiermee om en welke alternatieven kunnen ze bedenken voor het indelen van hun dag?

LESOPBOUW

- Introductie (10 min)
- Stellingen (10 minuten)
- Nadelen veel schermtijd (10 minuten)
- Alternatieven bedenken (10 minuten)
- Afsluiting (5 min)

INTRODUCTIE

Bekijk samen met de leerlingen de video: ["Wat is jouw schermtijd?" van Netwerk Mediawijsheid](#).

Aan het begin van de video vertelt iemand dat zij meer op haar telefoon zit tijdens haar vakanties. Leg uit aan de leerlingen dat jullie het hier vandaag over gaan hebben. Leidt meer vrije tijd voor de leerlingen ook tot meer schermtijd? En waarom is het zo moeilijk om je telefoon weg te leggen?

STELLINGEN

Vertel de leerlingen dat je een aantal stellingen gaat voorlezen. Als de leerlingen zich hier in herkennen, steken zij hun hand op. Na elke stelling bespreek je dit kort met de klas (bij welke stellingen steekt de meerderheid een hand op?)

Laat leerlingen kort toelichten waarom zij wel/niet hun hand opsteken.

Stellingen:

- Ik vind het vaak moeilijk om mijn telefoon weg te leggen.
- Soms zit ik op mijn telefoon terwijl ik eigenlijk huiswerk moet maken of moet slapen.
- Ik zou graag willen dat mijn schermtijd minder was.
- In mijn vakanties is mijn schermtijd hoger dan normaal.
- Als ik minder op mijn telefoon zou zitten, zou ik meer tijd over hebben voor leuke dingen.

NADELEN TE VEEL SCHERMTIJD

Vertel de leerlingen dat er nadelen kunnen zitten aan te veel schermtijd. Laat de leerlingen zelf voorbeelden bedenken en schrijf deze op het digibord.

Bespreek deze nadelen en vul ze eventueel aan. Denk hierbij aan:

1. Blauw licht: je kunt minder goed in slaap vallen 's avonds.
2. Lichamelijke klachten: zere rug, vermoeide ogen, of zelfs oogproblemen.
3. Meer stress: er blijven meldingen binnenkomen, je kunt FOMO krijgen
4. Je spreekt minder af met vrienden in het echt.
5. Je bent sneller afgeleid terwijl je dingen voor school moet doen.
6. Op apps als TikTok kun je ongemerkt veel langer scrollen dan je zelf doorhebt.

ALTERNATIEVEN

Verdeel de klas in groepjes. De helft van de leerlingen gaat opschrijven hoe een typische vakantiedag er voor hun uit zou zien. Wanneer zitten ze op hun telefoon, hoe lang en wat zouden ze precies doen?

De andere helft van de groepjes moet bedenken wat zij zouden doen als zij op een vakantiedag géén schermen mogen gebruiken (geen televisie, telefoon, games, etc.).

De leerlingen kunnen hiervoor de bijlage op pagina 4 gebruiken.

Bespreek vervolgens een aantal voorbeelden klassikaal. Wat valt de leerlingen op aan de dagindeling van groepjes die wél schermtijd mochten hebben? Zouden zij zelf meer of minder schermtijd hebben dan deze persoon?

Ga ook in op de dagindeling van groepjes die géén schermtijd mochten hebben. Wat valt hier op? Zijn er dingen die de leerlingen zelf ook wel zouden willen doen in hun vakanties? Wat zijn voordelen van weinig schermtijd?

AFSLUITING

Kom nogmaals terug op wat jullie tijdens deze les besproken hebben. Benadruk dat het tijdens vakanties verleidelijk kan zijn om je telefoon meer te gebruiken. Vraag leerlingen welk nadeel van schermtijd zij zelf het belangrijkste vinden.

Bespreek vervolgens nogmaals een aantal alternatieven voor schermtijd. Benadruk dat het vooral belangrijk is dat je je bewust bent van je eigen schermtijd en dat het moeilijk kan zijn om dit te verminderen.

Herinner ze dat er veel alternatieven zijn voor activiteiten zonder scherm.

DAGINDELING

Tijdstip	Omschrijving	Schermtijd