

ALTIJD ONLINE? TIJD VOOR EEN DIGITALE DETOX

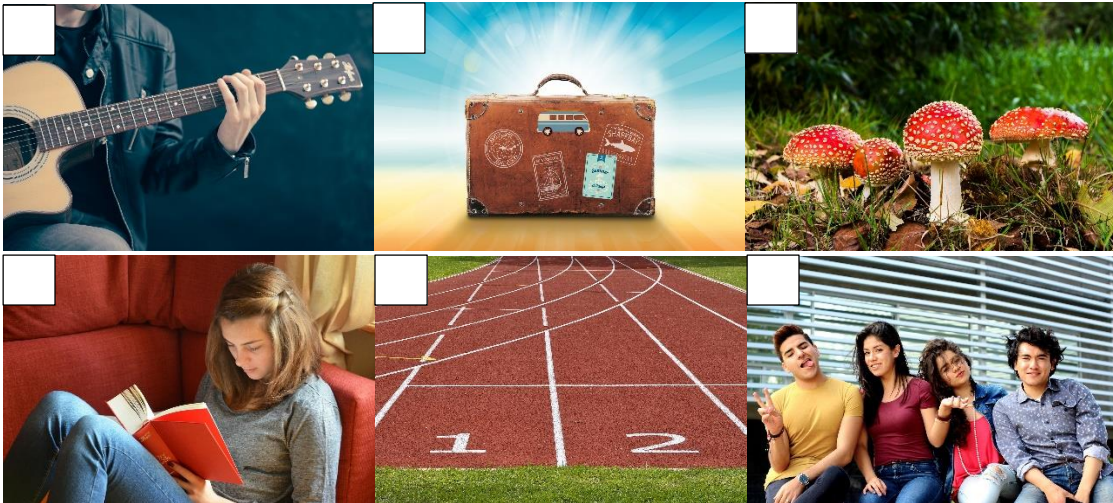
VOORAF

In deze les

- oriënteer je je op het onderwerp
- zoek je problemen en oplossingen
- koppel je betekenissen aan woorden uit de tekst *of*
- schrijf je een instructie *en*
- kijk je hoe je je eigen omgeving digitaal kunt detoxen

OPDRACHT 1 / ORIËNTEREN OP HET ONDERWERP

1 Aan welke van onderstaande dingen zou jij (meer) tijd willen besteden dan je nu doet?



2 Heeft de tijd die je op sociale media doorbrengt ermee te maken dat je minder tijd besteedt aan de dingen die je bij A hebt aangekruist of niet? Leg je antwoord kort uit.

.....

.....

.....

AAN DE SLAG

OPDRACHT 2 / PROBLEEM + OPLOSSING

A Lees de tekst helemaal. Beantwoord de vragen.

1 Wat wordt bedoeld met een 'digitale detox'?

Aanpakken van de verslaving aan het continu online zijn. Het woord 'detox' komt van 'detoxen': een verschijnsel uit de alternatieve geneeswijze, dat inhoudt dat je je lichaam reinigt van afvalstoffen.

2 Waarom is het volgens de schrijver 'helemaal geen gek idee om zones te creëren waar je lekker niet online hoeft te zijn...' (r. 11-12)?

Omdat een kwart van de Nederlanders vindt dat hij te veel met zijn telefoon bezig is en dat één op de vijf zich zelfs verslaafd noemt.

B Onder ieder tussenkopje wordt een oplossing (of een tip) gegeven voor een probleem.

Vul onderstaand schema in.

stukje tekst	probleem	oplossing
r. 14-19	Met een smartphone in de slaapkamer kom je niet tot rust.	Je kunt je smartphone uit je slaapkamer bannen.
r. 21-24	Onrust in je hoofd bij het opstaan	Ontbijt zonder smartphone en check pas later op de dag je e-mail of sociale media.
r. 26-31	Je wordt afgeleid door continu gebiep en pop-ups op je telefoon, waardoor je steeds uit je werk wordt gehaald.	Zet de notificaties van sociale media uit.
r. 32-39	Je raakt het overzicht kwijt van wat belangrijke mails zijn en wat niet.	Organiseer je inbox: maak mapjes aan, gebruik ondersteunende mail-apps en geef bepaalde mensen een 'starred' functie.
r. 41-52	1 Het is lichamelijk en geestelijk ongezond om continu op een beeldscherm te kijken. 2 Je bent minder sociaal in gezelschap als je continu met je telefoon bezig bent.	1 Zet je smartphone eens uit. Of gebruik een ondersteunende app, zoals 'Forest', die je helpt minder op je telefoon te kijken. 2 Zelfde oplossing als bij 1: resultaat is dat iedereen er direct een stuk socialer van wordt; niet alleen jij.
r. 54-58	Meer rust in het algemeen.	Zet je smartphone een weekend uit of op 'niet storen'.

KEUZE-OPDRACHT

Oefenen met woorden

OPDRACHT 3A / BETEKENISSEN AAN WOORDEN KOPPELEN

A Wat betekenen de woorden uit de tekst? Koppel ze aan de juiste betekenis.

woorden		betekenis
1 digitale (r. 3)	1 = A	A als het door een computer verwerkt kan worden
2 gemiddeld (r. 9)	2 = H	B door kennis die uit de praktijk is opgedaan
3 verslaafd (r. 10)	3 = C	C ergens niet meer zonder kunnen
4 creëren (r. 11)	4 = G	D het waardevolle en het waardeloze uit elkaar halen
5 gemoedsrust (r. 15)	5 = E	E innerlijke kalmte
6 bereikbaar (r. 17)	6 = I	F signalen, aankondigingen
7 uit ervaring (r. 23)	7 = B	G scheppen, maken
8 notificaties (r. 27)	8 = F	H tussen twee uitersten
9 het kaf van het koren scheiden (r. 35)	9 = D	I waarmee contact gemaakt kan worden

B In de tekst staan veel Engelse woorden. Koppel ze aan de juiste Nederlandse omschrijving.

Engelse woorden		omschrijving
1 detox (titel)	1 = F	A controleer
2 check (r. 1)	2 = A	B gegevens naar je eigen computer halen
3 online (r. 5)	3 = I	C met een bijzondere status
4 pop-up (r. 28)	3 = H	D met voorrang
5 priority (r. 34)	5 = D	E onderbreking om te rusten
6 'starred' (r. 36)	6 = C	F reiniging, ontslakking
7 turn-off (r. 41)	7 = G	G uitschakeling
8 break (r. 42)	8 = E	H venster dat boven op een ander venster verschijnt
9 downloaden (r. 48)	9 = B	I verbonden met internet

KEUZE-OPDRACHT

Oefenen met strategieën

OPDRACHT 3B / SCHRIJF EEN INSTRUCTIE

- A** Deze tekst bevat veel tips. Zet deze tips om in instructies. Doe dit per tip steeds op dezelfde manier:
- Stap 1: Begin met de actie-informatie. Gebruik daarvoor een doe-woord (**Zet** het koffiezetapparaat uit als het water erdoor is gelopen.)
 - Stap 2: Geef daarna de gevolginformatie. (Het lampje gaat dan uit.)
 - Stap 3: Teken een icoontje, dat de stap in de instructie verduidelijkt.



INSTRUCTIE VOOR EEN DIGITALE DETOX

1	Leg je smartphone buiten je slaapkamer. Zo blijft je slaapkamer een plek waar je tot rust kunt komen.	
2	Gun jezelf een ontbijt zonder smartphone. Dat zorgt voor rust in je hoofd én minder stress om op tijd op school te komen.	
3	Zet je notificaties uit. Dit voorkomt afleiding, waardoor je minder snel uit je werk wordt gehaald.	
4	Organiseer je inbox. Zo krijg je alleen nog een signaal als er iets belangrijks binnenkomt.	
5	Houd af en toe een digitale break. Het is gezonder om niet continue naar een beeldscherm te kijken. Bovendien word je een stuk socialer.	
6	Zet je smartphone een heel weekend uit. Dat geeft rust.	

- B** Zou je deze instructie thuis op de koelkast hangen? Leg je antwoord uit.

.....

TOT SLOT

OPDRACHT 4 / DETOX JE EIGEN OMGEVING

- A** In de tekst wordt de app *Forest* genoemd, om je te helpen om niet zo vaak op je telefoon te kijken:
www.forestapp.cc/en



Wanneer je je wilt concentreren, plant je een boom. Je kunt nu niet meer op je telefoon kijken.

De boom groeit in de tijd daarna. Je kunt nog steeds niet op je telefoon kijken.

De boom gaat dood als je de app afsluit om toch op je telefoon te kijken.

Zo kun je per dag een bos bouwen. Teken hieronder het bos dat bij jou past op een ...



... zaterdag

... ideale dag

- B** De tips in de tekst om van een digitale verslaving af te komen, zijn er wel heel veel tegelijk. Om je neef advies te geven om van zijn digitale verslaving af te komen, wil je met drie tips beginnen. Kies de drie beste tips uit de tekst en leg uit waarom je denkt dat die het beste zijn om mee te beginnen.

Tip 1

.....

.....

Tip 2

.....

.....

Tip 3

.....

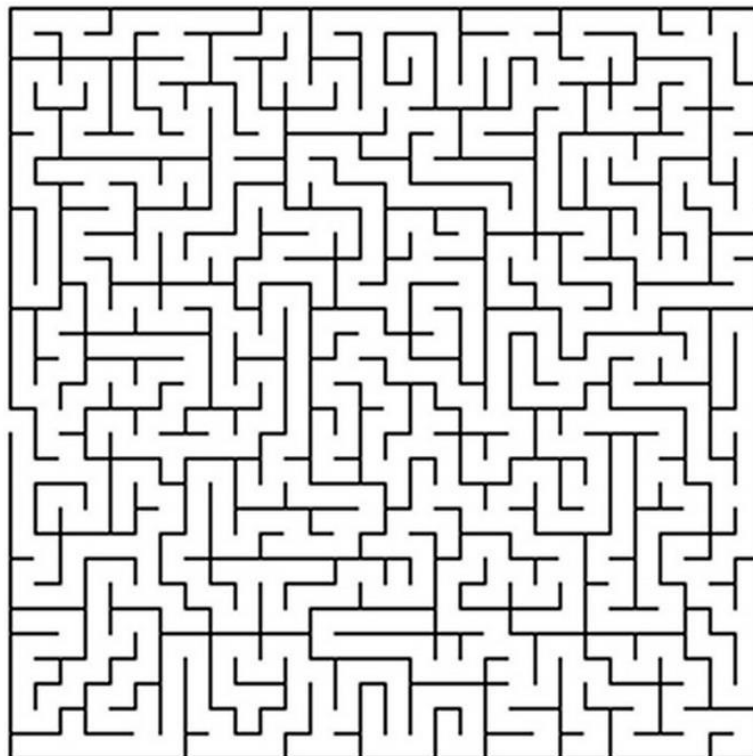
.....

OPDRACHT 5 / EVALUEREN

- A** Gebruik het antwoordenblad om deze les na te kijken.
Kruis aan wat je nu kunt en wat nog beter kan.

Dit heb ik gedaan	Dit kan ik al	Dit kan nog beter
oriënteren op het onderwerp		
problemen en oplossingen gezocht		
betekenissen aan woorden uit de tekst gekoppeld		
instructie geschreven		
gekeken of ik mijn eigen omgeving digitaal kan detoxen		

- B** Hier is duidelijk iemand in paniek. Blijkbaar heeft dit mannetje nog nooit van digitaal detoxen gehoord. Help jij hem om zijn telefoon terug te krijgen?



Bron: www.kids-n-fun.nl