



WEBINAR

Inkijk in de digitale leefwereld van jongeren

DIGI ACADEMIE Limburg

is een ondersteuningsprogramma digitalisering voor Limburgse scholen. In samenwerking met:







WEBINAR



Mediawijsheid wablieft? Digitale balans Smartphone generatie Schermtijd & gaming Sexting 10 Tips

DIGI ACADEMIE Limburg

is een ondersteuningsprogramma digitalisering voor Limburgse scholen. In samenwerking met:





Mediawijsheid wablieft?



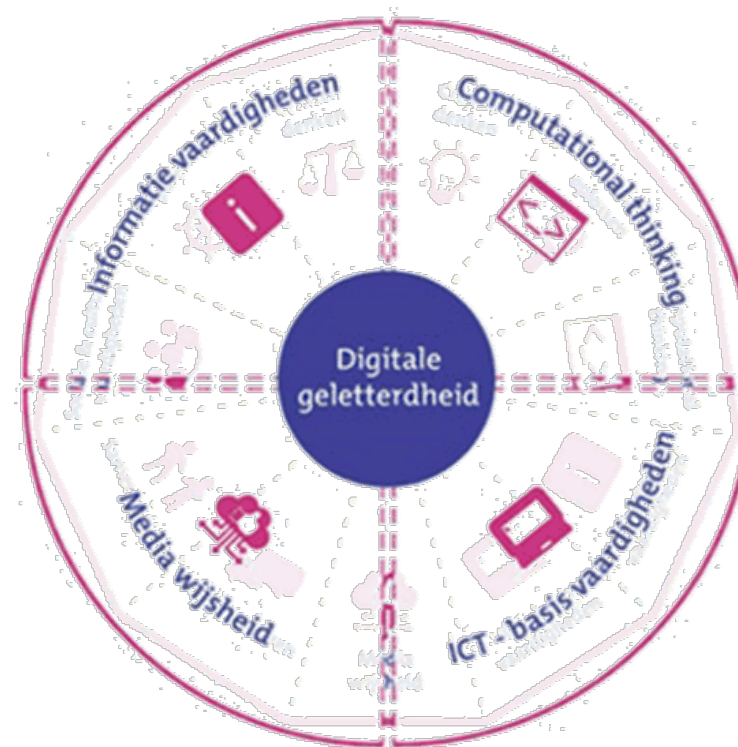


Mediawijsheid is het **veilig** en **slim** inzetten van alle beschikbare **media** – digitaal en analoog – om de eigen kwaliteit van leven te vergroten én ervoor te zorgen dat je **optimaal** kunt deelnemen aan de **wereld** om je heen.

Mediawijsheid wordt vaak gebruikt als een **containerbegrip**. Het omvat alles wat te maken heeft met **nieuwe media, sociale media, internet, smartphones, tablets** en hoe je hiermee moet **omgaan**.

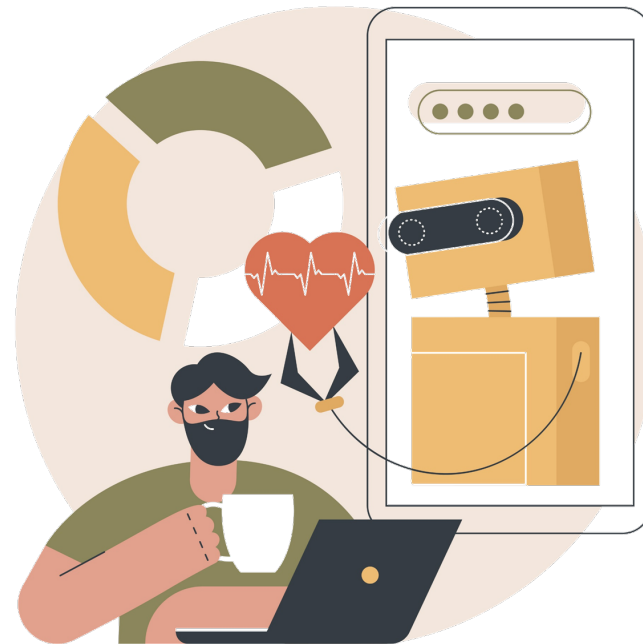
·mediawijsheid is de verzameling competenties die je nodig hebt om actief en bewust deel te nemen aan onze mediasamenleving·

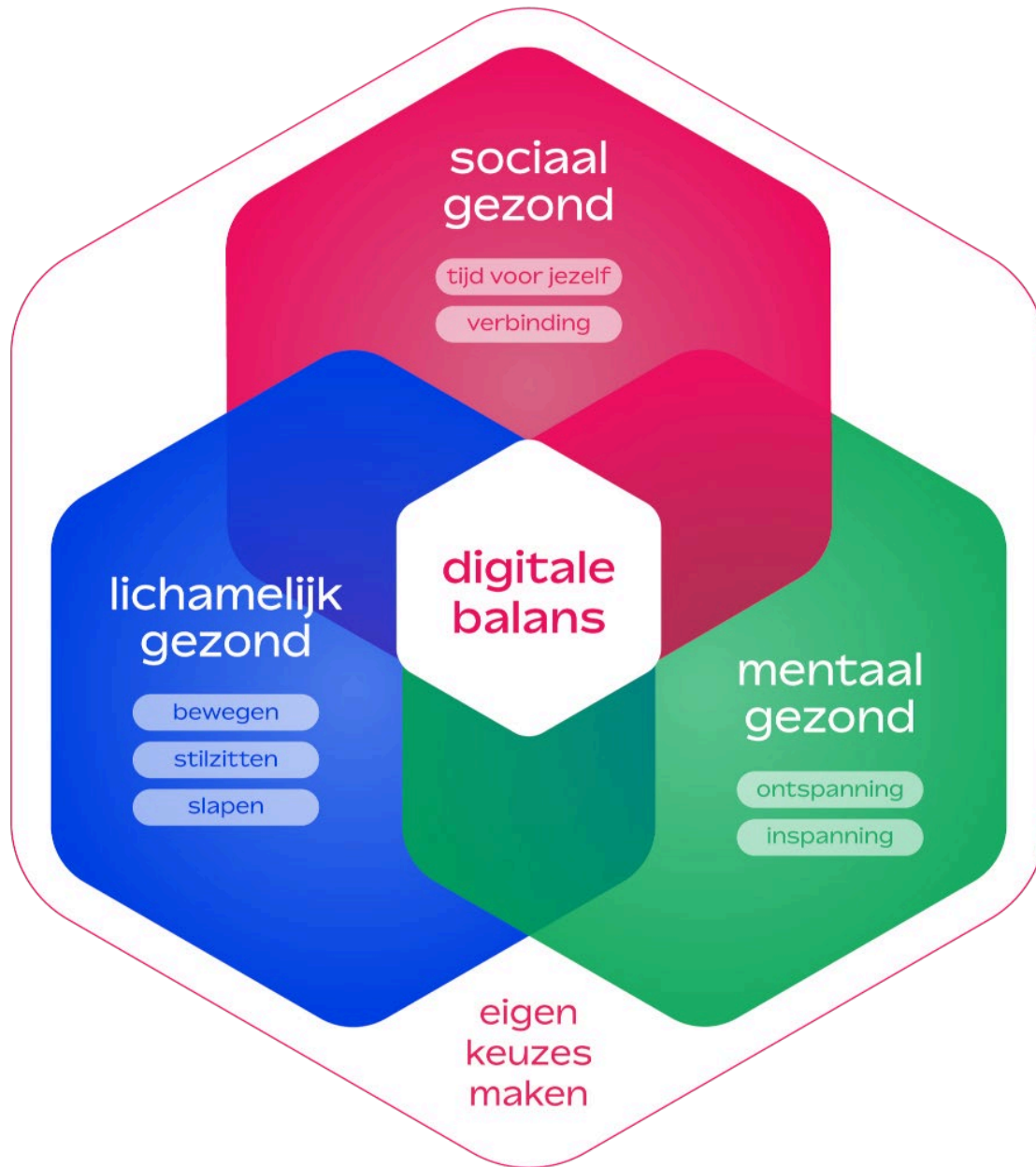






Digitale balans





Verhouding tussen offline en online activiteiten in evenwicht houden

SMARTPHONE
=
5^{de} ledemaat
Lichaam/identiteit



Digitale detox!



Leerlingen met hun hoesje voor de gsm

Geen smartphone meer op school in Onze-Lieve-Vrouwinstituut Sint-Genesius-Rode

In het Onze-Lieve-Vrouwinstituut in Sint-Genesius-Rode zijn smartphones de hele schooldag verboden in de klas en op de speelplaats. Dat meldt Ring-tv. Elke leerling van het middelbaar krijgt een eigen hoesje waar de smartphone een dag lang in opgeborgen kan worden. De school wil daarmee het pesten met gsm-beelden tegengaan.

radio2, Kristel Smout
ma 19 feb © 17:07

Scholen moeten voortaan een digitaal afsprakenkader vastleggen, voor onder meer de omgang met sociale media en de bereikbaarheid van leerlingen en leerkrachten. Dat zijn de sociale partners overeengekomen met Vlaams minister van Onderwijs Ben Weyts. Met de afspraken moet voortaan worden vermeden dat leerlingen en leerkrachten elkaar tot laat op de avond blijven overstelpen met vragen of extra leerstof.

REDACTIE 14 september 2022, 04:49



Antwerpse school verbiedt smartphones nu ook in pauze: "Sommige leerlingen hielden"

Bij avAnt Provinciaal Onderwijs in Antwerpen en Deurne zijn smartphones vanaf nu een hele dag verboden in het eerste en tweede middelbaar, ook tijdens de pauzes. Meer en meer scholen verbieden de smartphone, en bij avAnt doen ze het onder andere om in te grijpen tegen online pesten. "Leerlingen moeten ook leren om opnieuw in het echte leven met elkaar om te gaan", zegt directeur Joke Van Craen.

radio2, Bente Vandekeybus
ma 04 mrt © 15:57



Scholen moeten afspraken maken over sociale media en bereikbaarheid, maar recht op deconnectie voor leerkrachten niet vastgelegd



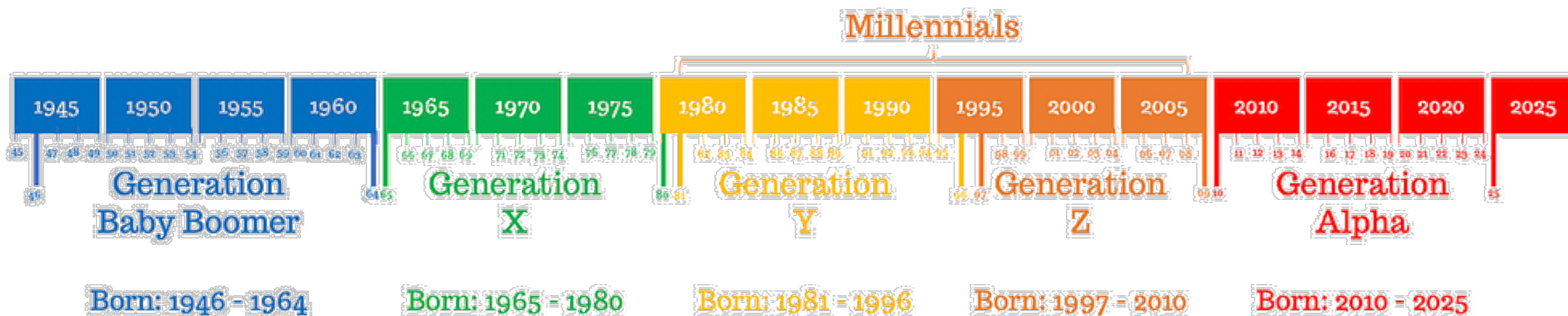
Beeld Shutterstock / Elnur



Smartphone generatie

Apestaartjaren

Hèt onderzoek!





Dè bevraging
kinderen en jongeren over hun
mediabezit en mediagebruik!



DIGI ACADEMIE Limburg

<https://www.apestaartjaren.be/>

Tweejaarlijks onderzoek

Resultaten publicatie van
mei 2022

Apenstaartjaren 2024

Welke toestellen hebben kinderen en jongeren? Hoe gebruiken ze die? En hoe evolueert hun digitale leefwereld? Op de Apenstaartjaren studiedag nemen we je aan de hand van de kersverse resultaten van ons tweejaarlijkse onderzoek mee naar een antwoord op deze vragen.

Waar?

Lamot Mechelen

Van Beethovenstraat 8-10

2800 Mechelen

Wanneer?

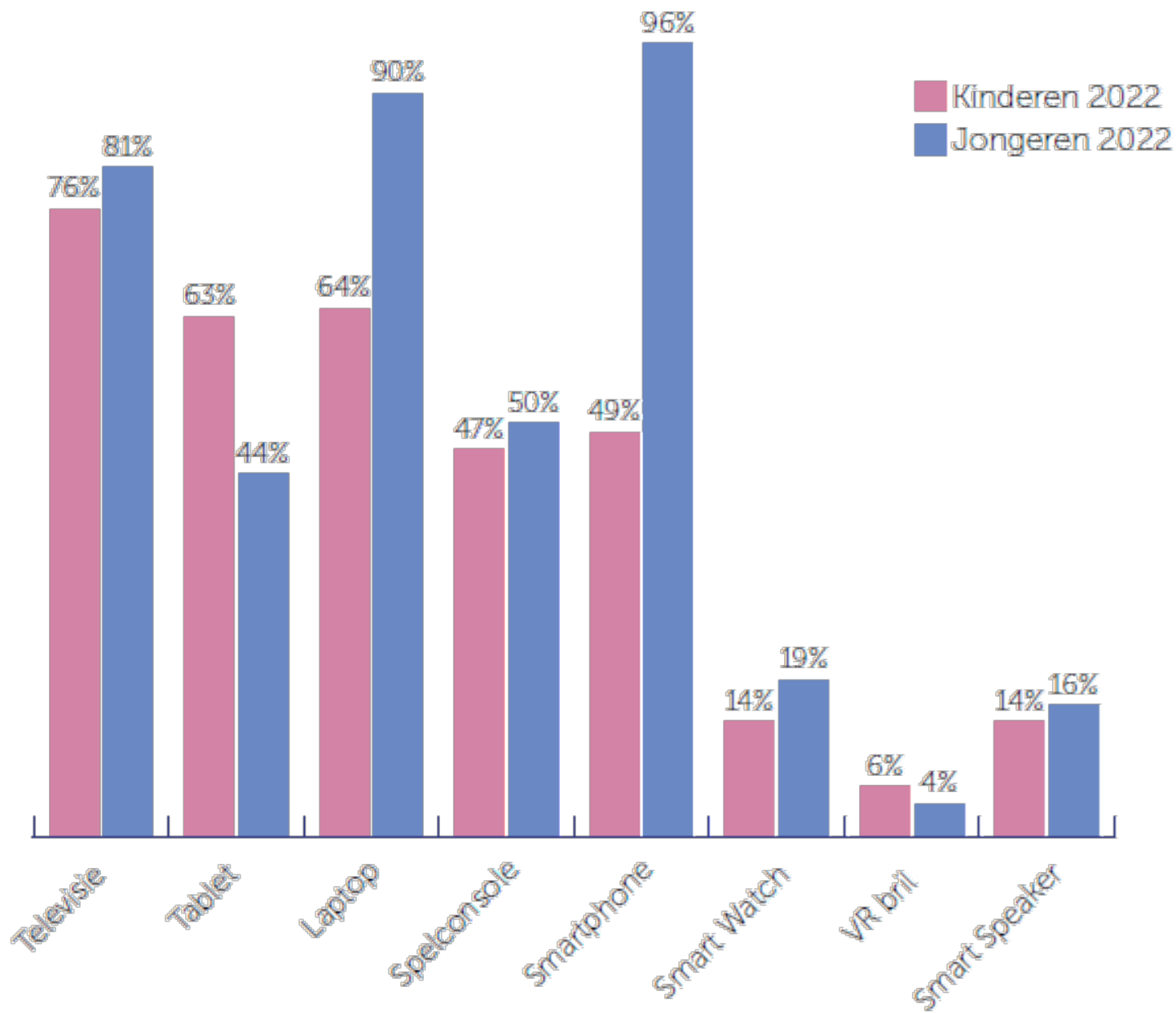
donderdag 16 mei 2024

van 9u30 tot 16u30

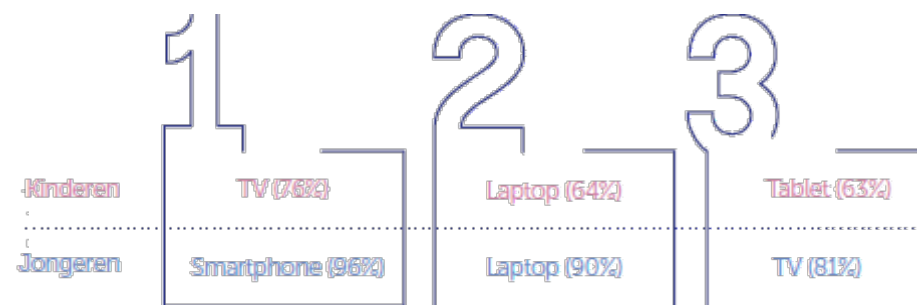
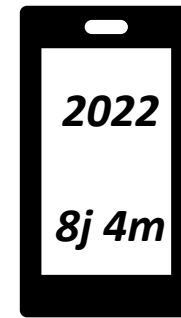
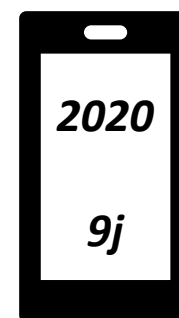
onthaal vanaf 9u, netwerken tot 18u.

Nieuw rapport mei 2024.
16 mei 2024 voorstelling!

**apen
staart
jaren**



Wat ze hebben en gebruiken





	KINDEREN	JONGEREN
Films, series of TV programma's bekijken	66%	73%
Muziek luisteren	61%	81%
Gamen	70%	59%
Huiswerk maken	55%	62%
Informatie opzoeken	46%*	72%
De weg opzoeken	10%*	36%
Sociale media gebruiken	29%*	82%
Nieuws bekijken	24%	24%
Video's, foto's, stories ... maken	37%	64%
Praten of chatten met vrienden, broer of zus	49%	84%
Praten of chatten met (groot)ouders	28%*	51%
Spraakberichten sturen	20%*	42%
SMS of WhatsApp berichten sturen	30%*	70%
Videobellen	45%*	64%
E-mails sturen	18%	37%
Online shoppen	12%*	43%
Ik doe dat allemaal niet	1%	0%



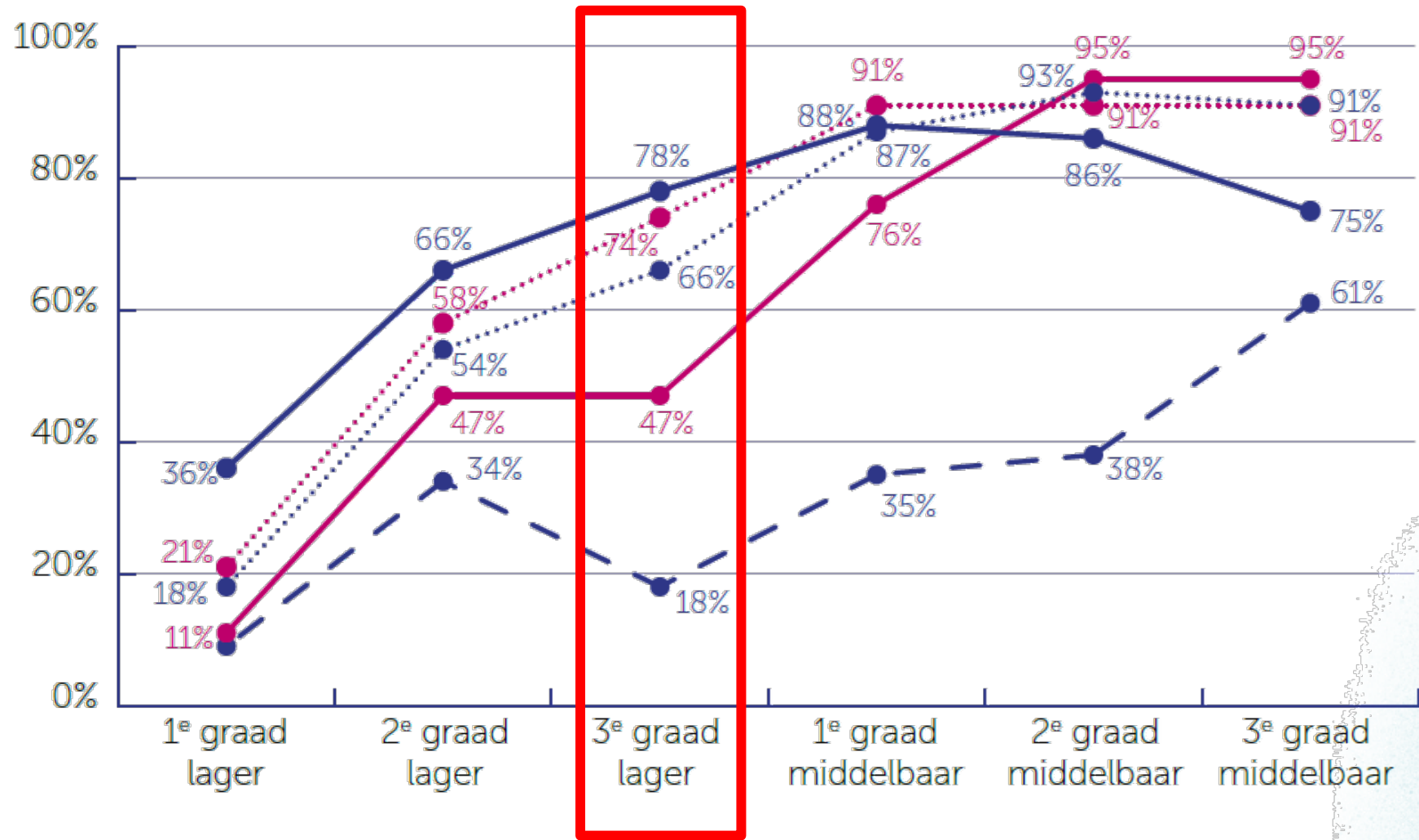
Wat doen ze als media-activiteit ?



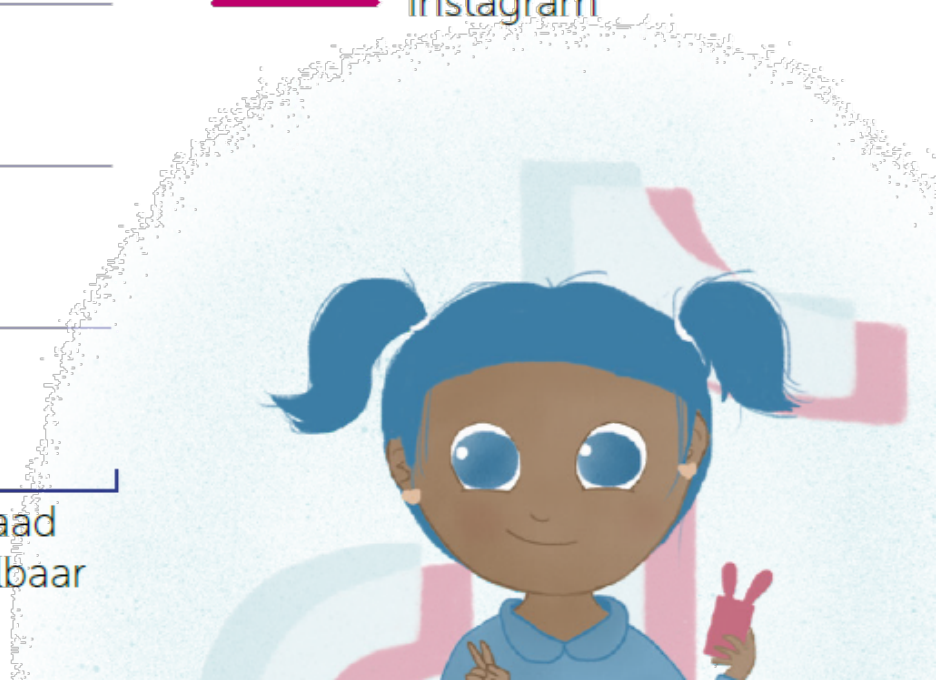


digitale puberteit

Frequentie gebruik websites en apps per leeftijdsgroep



- TikTok
- Snapchat
- Facebook
- WhatsApp
- Instagram





Child Focus lanceert spel over online veiligheid: "Het is belangrijk dat kinderen weten dat ze altijd bij iemand terecht kunnen"



Het Nieuwsblad,
Di, 27 Sep. 2022, Online

Child Focus wordt steeds vaker gecontacteerd door jongeren die kampen met problemen gelinkt aan online veiligheid. In vrijwel alle ernstige dossiers merkt de organisatie dat de minderjarige niemand had om in vertrouwen te nemen. Om die reden lanceerde Child Focus eerder al het project 'Max, de vertrouwenspersoon'. Voor die campagne werd nu een spel ontwikkeld, gericht naar scholen, dat de organisatie dinsdagochtend samen met ambassadrice Marthe van K3 voorstelde in basisschool Leopold III in Berchem.

Het project 'Max, de vertrouwenspersoon' wil ervoor zorgen dat elk kind tussen 10 en 12 jaar een vertrouwenspersoon in zijn omgeving heeft: een Max. "Op die leeftijd gaan kinderen bijna naar de middelbare school. Dat is een grote stap die voor velen struggles met zich meebrengt" vertelt Marthe van K3 die ambassadrice is van de campagne. "Het is belangrijk dat kinderen dan weten dat ze altijd bij iemand terecht kunnen met hun problemen."

Voor elk kind een Max dus, iemand die ze 100% kunnen vertrouwen en met wie ze kleine vragen of bezorgdheden maar ook grote twijfels en problemen kunnen delen. "Door kinderen te stimuleren om aan een volwassene de vraag te stellen om hun Max te zijn, willen we een goede basis leggen en de deur op een kier zetten om problemen of bezorgdheden makkelijker bespreekbaar te maken" legt Selyna Ayuso van Child Focus uit.

In Stedelijke Basisschool Leopold III in Berchem stelde de organisatie vandaag ook het nieuwe samenwerkingsspel "Max 24/7" voor in het zesde leerjaar. Dat spel inspireert jongeren van 10 tot 12 om een luisterend oor te vinden én te zijn. Dat dit belangrijk is, tonen cijfers van Child Focus aan. Zo opende

de organisatie vorig jaar 129 nieuwe dossiers van grensoverschrijdende **sexting**, 91 van sextortion (seksuele afpersing) en 43 van grooming (volwassenen die minderjarigen online benaderen met seksueel misbruik als einddoel).

"Je moet niet weglopen"

Tijdens het spel leerden de kinderen negen nieuwe leerlingen kennen die bij hen op school of in de groep zitten. Elk van deze personages kampt met een situatie waarbij hij of zij zich niet goed voelt, vaak gelinkt aan problemen online of aan een wegloopsituatie. Het was aan de spelers om deze nieuwe leerlingen te helpen. Op het einde van het spel kregen de leerlingen een Max-kit: een set van twee sleutelhangers die ze kunnen gebruiken om iemand uit hun omgeving te vragen om hun Max te zijn.

Yasmine (11), Maja (11) en Sara (11) weten alvast wie die van hen wordt. "Mijn tante", glimlacht Yasmine. "Mijn mama", zegt Sara. "Als er iets is kan ik altijd bij haar terecht. We gaan dan samen even op mijn kamer zitten om te praten zodat niemand anders kan meeluisteren." "Bij mij ook mijn mama en papa", zegt Maja. Alle drie hebben ze veel geleerd van het spel, zeggen

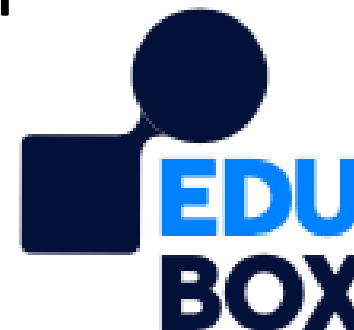
ze. "Bijvoorbeeld dat je niet van huis moet weglopen als je een probleem hebt."

Ook juf Barbara Robberecht is overtuigd van het nut van de Max-campagne en van het spel dat daar nu aan gekoppeld is. "Vorig jaar kregen we te maken met cyberpesten. Met leerlingen die elkaar onderling lastig vielen. In het spel was een situatie verwerkt waarbij een jongen ongewenst gefilmd werd in de kleedkamers waarna dat filmpje werd verspreid. Dat zijn realistische situaties en het is goed dat zulke zaken bespreekbaar worden gemaakt."

Meer info: www.iedereeneenmax.be

Online veiligheid: vanaf lagere school tot in middelbaar

Secundair



Lager





Schermtijd & gaming



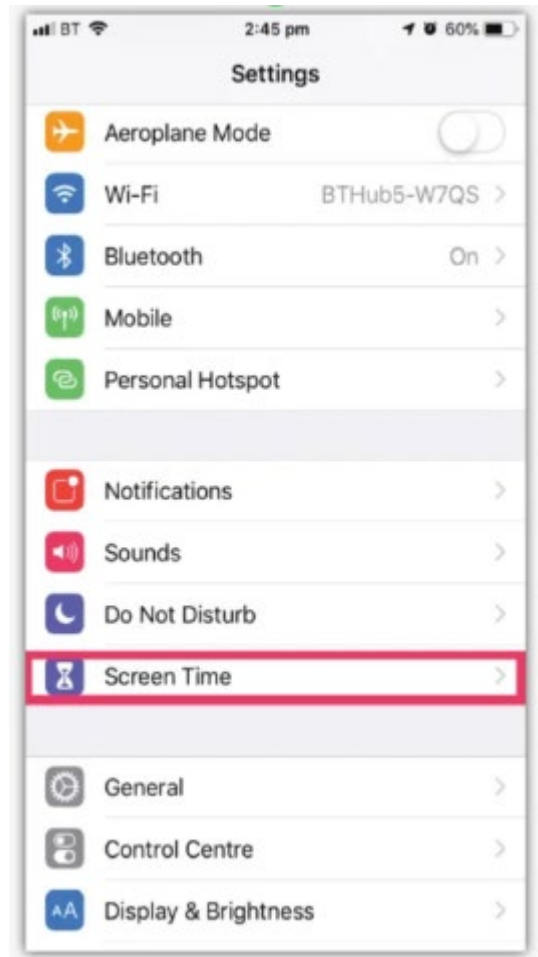
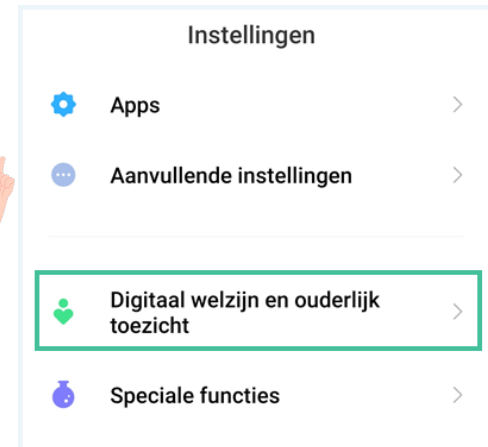


Wat is het verschil met **actieve** en **passieve** schermtijd?

ACTIEF = actief bezig zijn

bv. Bingel, Smartschool, Google Maps, Canva, Tutorials YT

PASSIEF = louter kijken en consumeren van beeldmateriaal
'lurken' op tijdslijnen van sociale media
bv. tiktok, YT videos van influencers/YT'bers





Frequentie gebruik games en social media op een schooldag

	GAMES KINDEREN	GAMES JONGEREN	SOCIALE MEDIA KINDEREN	SOCIALE MEDIA JONGEREN
Meestal NIET	21%	19%	10%	2%
Niet elke dag	19%	20%	17%	3%
Minder dan 1u per dag	16%	13%	18%	13%
1-2 uren per dag	21%	28%	22%	29%
2-3 uren per dag	12%	12%	14%	24%
3-4 uren per dag	4%	4%	8%	14%
Meer dan 4u per dag	7%	4%	11%	15%



- 0-2 jaar: eventueel een paar keer per week samen, maximaal 5 minuten per keer (of geen scherm....)
- 2-4 jaar: 5 tot 10 minuten per keer, maximaal 30 minuten per dag
- 4-6 jaar: 10 tot 15 minuten per keer, maximaal 1 uur per dag
- ① • 6-8 jaar: 30 minuten per keer, maximaal 1 uur per dag
- ② • 8-10 jaar: maximaal 1 tot 1,5 uur per dag
- ③ • 10-12 jaar: maximaal 2 uur per dag

- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag

**IN THE 'ZONE' ZITTEN
zowel actief als passief**

Geen wetenschap!





gopress
academic

← Terug

Steeds meer kinderen worden op jongere leeftijd bijziend: "Forse stijging sinds corona"

Het Nieuwsblad, Do. 29 Sep. 2022, Online

Meer en meer kinderen worden bijziend, en dat op steeds jongere leeftijd, vroeger rond 11 jaar en nu soms wanneer ze 4 jaar oud zijn. Dat merken kinderoogartsen. "Waar een aantal jaren geleden een minderheid van onze klanten last had van vermoeide ogen, gaat dat nu al om zeven op de tien patiënten. Corona heeft dat nog eens fors versneld", zegt optometrist Charles Bruninx.

Een goede visuele hygiëne kan helpen om bijziendheid te voorkomen of om verdere achteruitgang tegen te gaan. "Als je veel aan het scherm zit, staan je oogspieren continu onder druk. Die moet je regelmatig even laten rusten", weet Bruninx. "Een gezonde levensstijl helpt ook: meer water drinken en minder alcohol en koffie. En kinderen en jongeren zouden dagelijks 2 uur buiten moeten zijn, in plaats van aan een scherm gekluisterd."

Kinderen zijn immers extra kwetsbaar. "We zien nu in de praktijk de gevolgen van de toegenomen schermtijd. Veel naar schermpjes kijken zorgt voor een ovalere oogbol, wat de bijziendheid veroorzaakt, en dat is onomkeerbaar", besluit Charles Bruninx.

Van 8 tot 15 oktober kan iedereen naar aanleiding van 'de week van het zien' bij opticiens en optometristen terecht voor een vrijblijvende oogmeting, meer info vind je op www.weekvanhetzien.be

Kinderen met bijziendheid zien alles goed van dichtbij, maar niet van veraf. Ze moeten een bril dragen, vaak met een hoge sterkte. Uit gegevens van het RIZIV blijkt dat tussen 2015 en 2021 de uitgaven van de ziekenkas in de groep tot en met 18 jaar met liefst 22 procent is gestegen, en met 27 procent bij de 8 tot 18-jarigen.

OOGPROBLEMEN – 20/20/2 regel

- vermoeide droge tranige ogen → hoofdpijn, wazigheid
- myopie (bijziendheid)

SOCIALE BINDING – help begrenzen

- minder contact met 'echte' leven
- minder sociale vaardigheden ook door taalgebruik

SLAAPPROBLEMEN – COLDSPOTBEDROOM (en eerder)

- verhoogde staat van alertheid contact met 'echte' leven
- Minder melatonine (sufstof) in je lichaam

MOTORIEK en OVERGEWICHT – 20/20/2 regel

- algemene fitheid daalt – verband beeldschermgebruik en BMI (zonder andere sport)
- lichaamshouding SM tablet laptop → RSI

VERSLAVINGEN – maak je gsm saai!

- shotjes dopamine: plezierig gevoel ... herhaling
- Dwangmatige gewoonte



Goede afspraken, goede vrienden!



Als ... dan schermtijd

Spreek af wanneer schermtijd oké is en kleur samen deze kleurplaat in.



tanden
gepoetst



helemaal
aangekleed



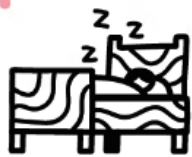
aan tafel



huiswerk
gedaan



opgeruimd



in bed



in de auto



bij bezoek



extra afspraken



schermtijd oké



toestemming vragen



geen schermtijd

ENKELE TIPS:

- **GEEN** smartphone/tablet voor slapengaan **COLDSPOTBEDROOM**
- **GEEN** smartphone/tablet bij het eten *(niet in school, niet thuis)* **FRIENDS&FAMILYTIME**
- Hou je als **ouder** aan afspraken omtrent smartphone gebruik in school. Vergewis je van de concrete afspraken als ouder. Volg als **leerkracht** nauwgezet de afspraken op!

De groep is net zo sterk als de zwakste schakel!

- Timers gebruiken
- Schermtijdkaartjes uitdelen
- Focus op niet schermtijd
- Stel parental control in
- School: visie en beleid omtrent smartphone in de klas?



Wat vang ik als ondersteuner, ouder, opvoeder, leerkracht aan met al dat game?



- Ga het gesprek niet uit de weg! Kies een goed en RUSTIG moment.
- Ga na waarom het kind veel speelt. Groepsdruk?
- Probeer uit te vissen en te begrijpen hoe de spelletjes werken. Inleven!
- Toon interesse en betrokkenheid in hun game leefwereld.
- Speel zelf eens! (Niet enkel candy crush) 😊

- Benader het gamen positief! Ongekend is onbemind.
- Maak er een gezins/klasactiviteit van. Bv. Minecraft (for Education)
- Bied structuur! *Waar Wanneer Duurtijd Manier Stopafspraken*
- Blijf alert voor afwijkend gedrag en ingame aankopen!



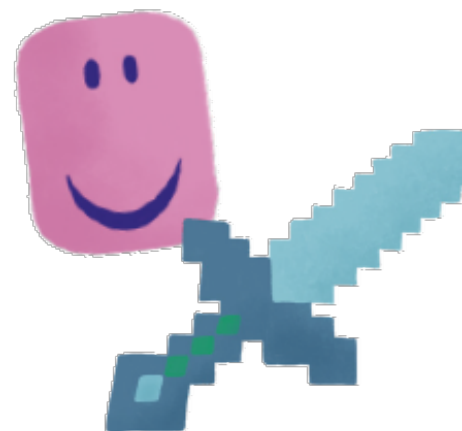
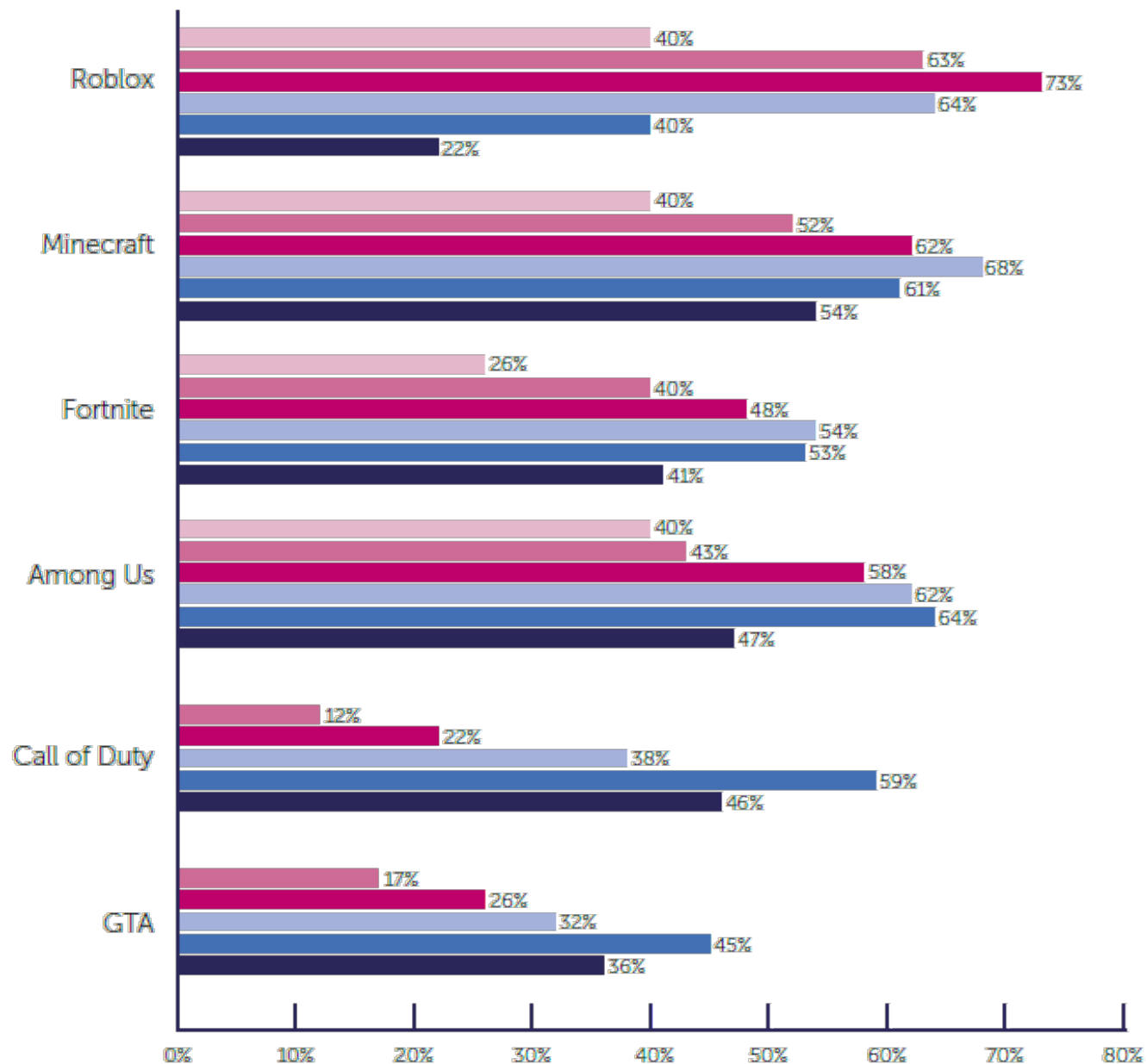
Hoe kan PEGI mij ondersteunen?





Populaire games bij kinderen en jongeren.

- 1^e graad lager
- 2^e graad lager
- 3^e graad lager
- 1^e graad middelbaar
- 2^e graad middelbaar
- 3^e graad middelbaar





Wees gamewijs! IRL en normalisatie!

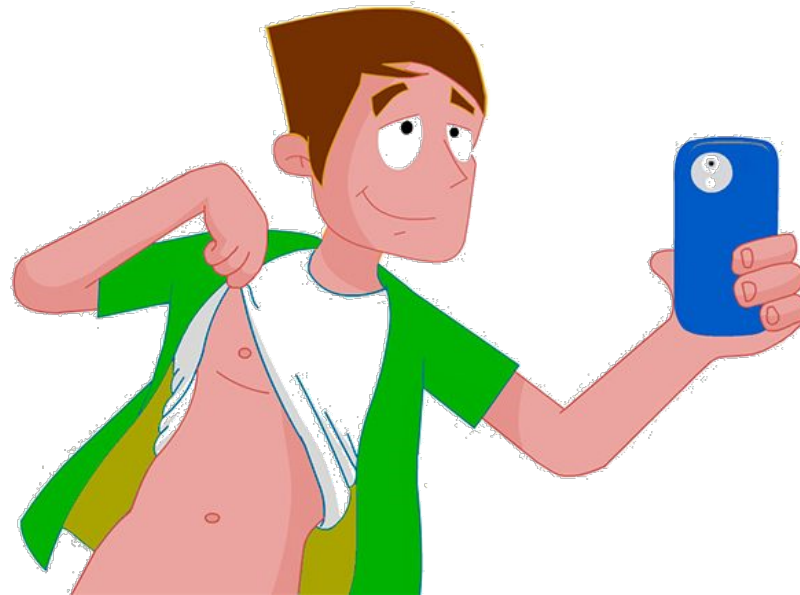




25 %
K

Sexting

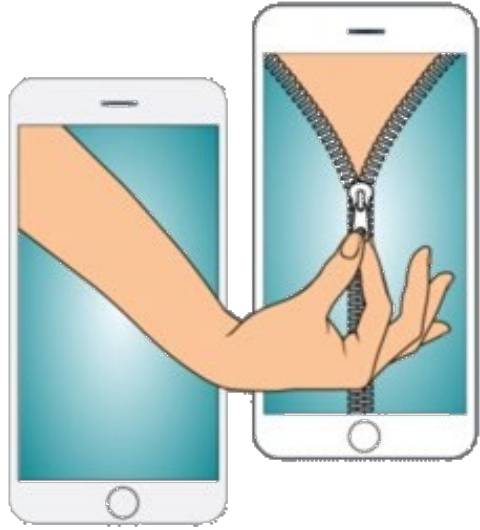
10 %
J





The way to your heart....





Sexting is het verspreiden of delen van seksueel getinte foto's, films of berichten via mobiele telefoons of andere mobiele media met (on)bekenden.

Seks: seksuele inhoud
Texting: sms/mms

Bv. Naaktfoto (nudes) – spannende video – erotisch tekstbericht

OK – toestemming, vrijwillig zonder druk of dwang aan elkaar gewaagde mensen (16j)

- pikante tekstberichtjes uitwisselen
- (half)naakte beelden uitwisselen
- seksueel getinte videochats
- Maken van seksueel getinte foto's is niet strafbaar



GRENSOVERSTIJGEND

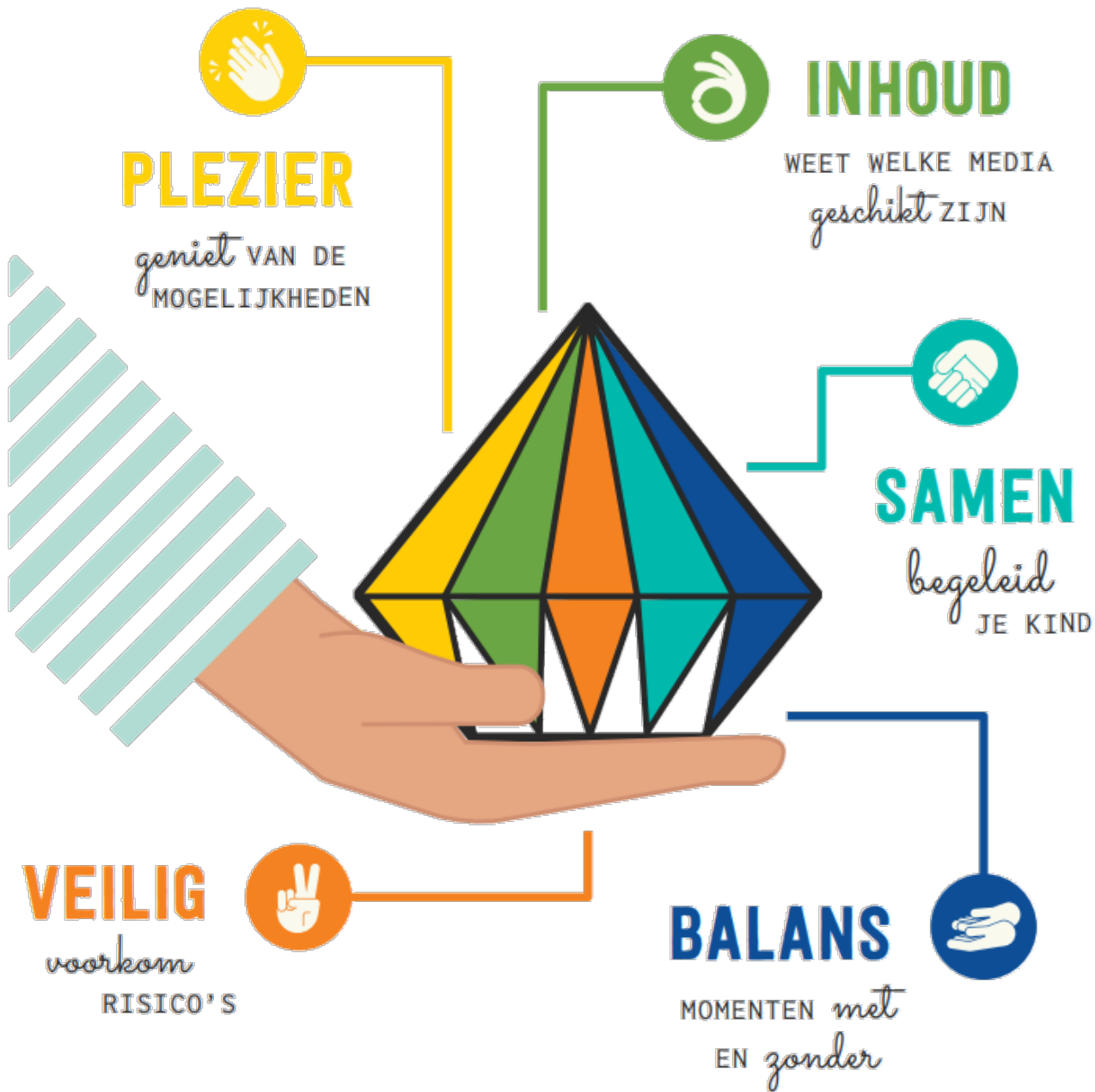
- beelden van anderen **doorsturen** zonder toestemming
- iemand onder **druk/dwang** zetten om beelden te maken of te sturen
- **ongewenst beelden van jezelf** sturen

Snuffel af en toe tussen de foto's...met wederzijdse toestemming.



- **NOOIT** EEN GEZICHT
- **MAAK** AFSPRAKEN
- **? MOBIEL GESTOLEN/VERLOREN/ONTGRENDELD/SYNCHRONISATIE CLOUD**





Hoe vaak besteedt je school aandacht aan lessen rond ...

	KINDEREN	JONGEREN
Sociale media	48%	18%
Games	54%	57%
Online privacy	51%	28%
Sexting	79%	51%
Cyberpesten	61%	29%
Nieuws en nepnieuws	44%	29%
Reclame en influencers	58%	44%
Balans in schermtijd	63%	54%



10 tips





Alle ouders mediawijs!
Bestel de folder



1e graad
Mega Mediawijs
Werkboek 1e graad

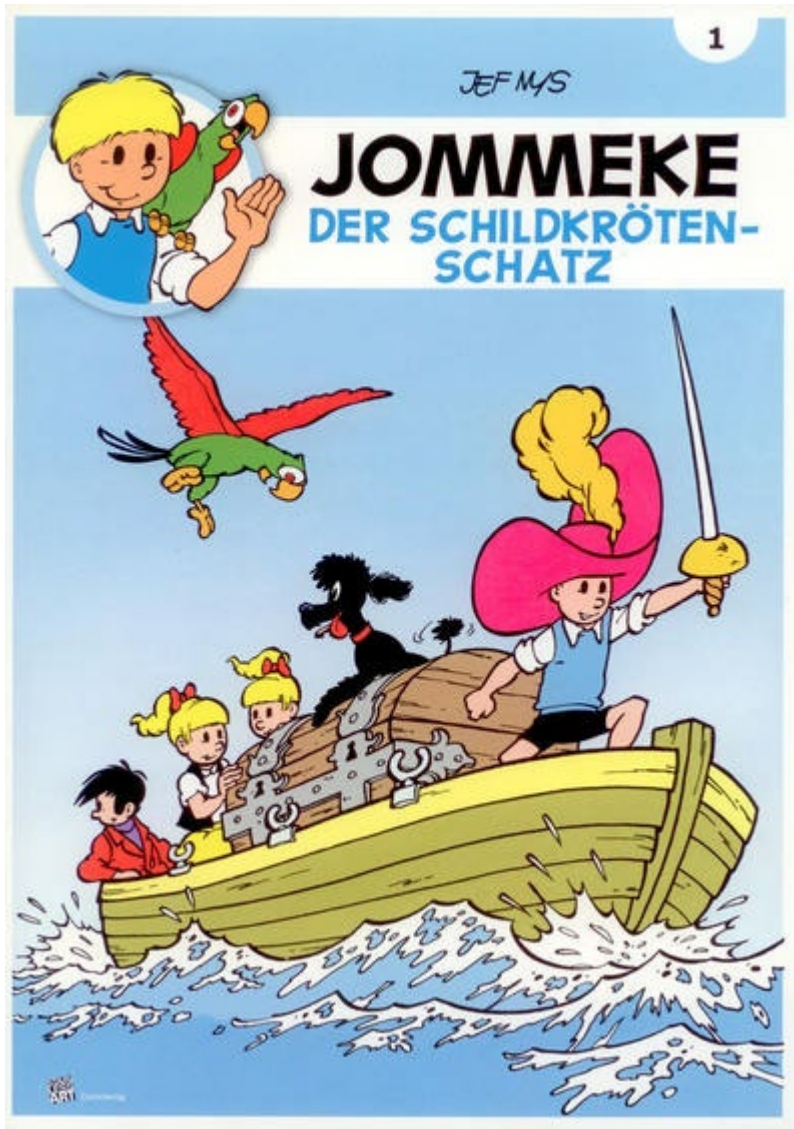


2e graad
Mega Mediawijs
Werkboek 2e graad



3e graad
Mega Mediawijs
Werkboek 3e graad





Ga niet naar bed met je smartphone - voorzie een vaste plek in huis en gebruik timers





You are offline.

Ga offline en weersta de verleiding om dode momenten te vullen met smartphone kijken.





ORIGINAL PHOTO



DIGI ACADEMIE Limburg

Bespreek beelden uit de media samen aan de keukentafel of eerste 2 min van een les.

Maak eens spel rond fake news wat in de media (krant, tv) te vinden is...

EDITED PHOTO





*Stel gerichte vragen
omtrent hun daginvulling.*

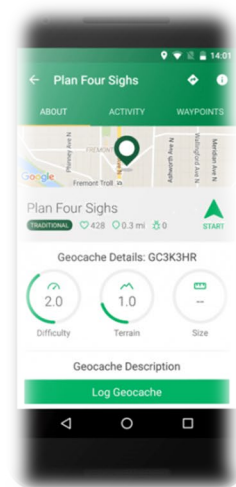
- Hoe was je online dag vandaag?
- Wat is het **tofste** wat je vandaag in tiktok gezien hebt?
- Wat is het **gekste** wat je vandaag in tiktok gezien hebt?
- Welke post vond je **superleuk** in **snapchat**?
- Heb je een **mooie foto op Instagram** kunnen plaatsen?
- Zijn **er nieuwe vrienden** bijgekomen in je online wereld?
- Heb je een **nieuw spel** gespeeld? Hoe kwam je eraan? Wat vond je ervan?
- Wat is het **stomste wat je vandaag online gedaan** hebt?

Open het gesprek!



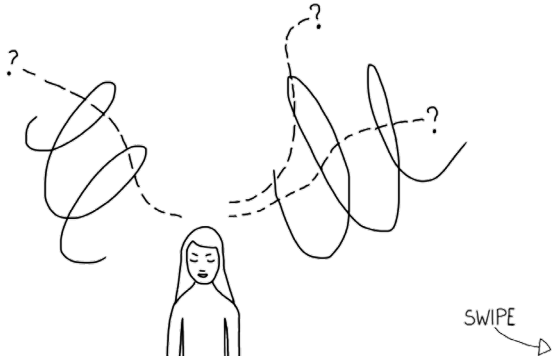


*Zet schermtijd ook
educatief en flexibel in.*





Afleiding



Stop de trein!

Whatsapp – instagram – snapchat – whatsapp – facebook **tiktok** – whatsapp

Schakel automatisch inloggen uit en stel tijdslimieten.





*Sta open voor vernieuwing
en laat experimenten toe!!*





*Praat over gevolgen van
online gedrag en geef
regels vorm.*

- Wat zou jij doen?
- Er tegenin gaan
 - Niets doen
 - Meedoen





*Accidenten gebeuren!
Mag de bomma het zien? Dan
is het ok!
En wees zelf voorbeeldig!*





Dit was

Inkijk in de digitale leefwereld van jongeren



DigiMeet

Hoe pakken jullie digitaal leren aan?

Wat lukt, waar lopen jullie vast?

Ontmoet collega's met een hapje en een drankje!

Topics:

- *Hybride lessen ontwerpen? Hoe doe je dat?*
- *Digitaal leren vraagt meer zelfregulatie, kan technologie ook daar helpen?*
- *Ai in de klas, hoe pakken we dat aan?*



21 maart 17u-19u

UCLL Campus Genk



DIGI ACADEMIE Limburg

is een ondersteuningsprogramma digitalisering voor Limburgse scholen. In samenwerking met:



Skills@You



Interreg
Europee Regio Samenwerking



provincie Limburg