



Handleiding Mentorles 'Wat APP je?' (februari 2016)

Hoe zijn onze lessen opgebouwd?

Al onze lessen zijn opgebouwd uit zes elementen. De lessen zijn bedoeld voor een dubbel lesuur (90 minuten). Wanneer een enkel lesuur beschikbaar is, kan de les goed in twee delen gegeven worden.

- Deel 1: Intro, Kennis en Video.
- Deel 2: Discussie, Kahoot (toets) en Afronding (huiswerk).

Maar u kunt er zo flexibel mee omgaan als u wilt. De les is lineair opgebouwd. Dat wil zeggen: u kunt van links naar rechts de zes blokken doorlopen. Maar u kunt natuurlijk ook zelf een eigen lijn bepalen. Zeker wanneer u de les meermalen geeft, gaat u een eigen voorkeur ontwikkelen.

1. Intro

De docent introduceert het onderwerp van de les met behulp van een 'haakje': een opdracht of ander element waarmee de relevantie van het thema van de les duidelijk gemaakt wordt en de interesse van leerlingen gewekt. Er wordt bijvoorbeeld een link gelegd met wat ze al weten of er wordt onderzocht hoe ze over het onderwerp denken.

2. Kennis

In het tweede blokje wordt de eigen ervaring en/of kennis van de leerling aangevuld met de nodige kennis (theorie, informatie enz. en/of instructie).

3. Video

In dit blok staat een of meerdere relevante video's. Dit blok kan gebruikt ter ondersteuning van Kennisgedeelte, maar kan ook gebruikt worden in andere fasen van de les. Sommige video's zijn bedoeld om leerlingen alvast aan het denken te zetten. Dat gebeurt door vragen die in de video gesteld worden. De video stopt dan even. Wanneer u een klas met ipads heeft, kunnen leerlingen de video zelf bekijken en vragen invullen. U kunt de video ook plenair tonen en de vragen gebruiken om het gesprek met de klas te voeren. Bij sommige lessen kan deze pagina ook voorafgaand aan de les (ter voorbereiding) naar leerlingen gestuurd kan worden, zodat ze thuis de video's kunnen bekijken en daar een bijbehorende vraag over beantwoorden. In dat geval bevat de handleiding van de les ook een thuiswerkblad voor de leerlingen.

4. Discussie of Opdracht

Het tweede deel van de les begint met een discussie (met stellingen) of een gesprek (met vragen). U kunt dat doen aan de hand van de vragen die hier geformuleerd zijn, maar u kunt ook zelf vragen formuleren. Soms wordt gebruik gemaakt van een tool, die hier in de les is ingebouwd.



5. Toets met spel-element, meestal Kahoot

Bijvoorbeeld via Kahoot: zit ook in de les ingebouwd.

6. Afronding. Huiswerk of afsluitende opdracht

De afronding zorgt ervoor dat leerlingen nadenken over wat ze gedaan hebben en wat dat betekent voor ze. U vindt in dit onderdeel opdrachten waar leerlingen individueel, in tweetallen of in groepjes mee aan de slag kunnen. Wanneer er onvoldoende ruimte is, kunt u deze ook gebruiken als huiswerkopdracht.

Voorbereiding

Neem de les zelf van tevoren door. Het liefste op het digitale schoolbord, zodat u ziet of alles werkt. Er zijn schoolsystemen die heel beperkt gebruik kunnen maken van externe content (YouTube, Kahoot, Padlet of andere links). Dan merkt u dat meteen.

Maak uzelf vertrouwd met de in de les gebruikte tools. De volgende tools kunnen voorkomen:

❖ Padlet

Sommige lessen maken gebruik van Padlet. Dat is een leeg bord waar u en de leerlingen tijdens de les berichtjes op kunnen plaatsen. Het bord is openbaar, maar het heeft een webadres dat niet openbaar gemaakt is (dus niet te vinden met zoekmachines): alleen mensen die de link kennen, kunnen het bord vinden.

Iedereen die de Padlet opent, kan daarop berichten plaatsen. Alleen de berichten die je zelf geplaatst hebt, kun je editen en verwijderen.

Tip:

Als u een les gaat geven waar Padlet in gebruikt wordt, mag u dit van tevoren aan ons melden. U ontvangt dan van Bureau Jeugd & Media via Padlet een mail met een link. Als u via die link naar Padlet gaat, heeft u als docent nét iets meer rechten dan een leerling. U kunt dan niet alleen lezen en schrijven, maar ook de berichten van anderen bewerken en wissen. Dat kan overigens alleen als u zelf ook even een account maakt: we raden u aan dat wel te doen, want dan kunt u eventueel ook berichten van grappenmakers snel ter plekke wissen. Kijk even hoe dat werkt, bij de voorbereiding van de les. Het is heel eenvoudig: alle uitleg vindt u aan de rechterkant van het bord.

Tips:

1. Spreek voor u begint aan dit Padlet-deel af of leerlingen hun naam boven het bericht moeten zetten of niet.
2. Als iedereen klaar is met schrijven, kunt u alle berichten klassikaal doornemen. Klik bijv. op het eerste bericht: het verschijnt dan in een pop-up groot op het scherm. Met de pijltjes daarboven, kunt u door alle berichten bladeren.
3. Na de les kunt u het bord exporteren: als plaatje, pdf of Excel.

❖ Kahoot

Elke les bevat een toets, meestal in de vorm van een Kahoot. Kahoot is een toets met een speels element. Leerlingen vinden het meestal erg leuk om te doen. Het zenuwachtige muziekje en de tijdsdruk is onderdeel van het plezier. Toch hebben zijn de vragen altijd serieus, zodat er echt even nagedacht moet worden.

Als u op het Kahoot-gifje klikt, opent de betreffende Kahoot vanzelf. Instrueer de leerlingen dat ze met hun tablet, laptop of mobiel naar de link gaan die daar gemeld wordt. Dat is altijd: kahoot.it Daar moeten ze de pin intypen die op het bord staat en hun voornaam opgeven. Neem de Kahoot ook altijd zelf vantevoren even door, zodat u weet welke vragen er gesteld worden.

❖ Todaysmeet

Sommige lessen maken gebruik van Todaysmeet (www.todaysmeet.com) Dat is een tool waarmee je tijdens een les leerlingen berichten kunt laten typen die in een lijst getoond worden. Als een chatbox, of zoals Twitter. Zo'n 'stream' wordt ook wel een 'back-channel' genoemd. Het voordeel hiervan is, dat leerlingen die normaal gesproken niet heel erg gemakkelijk hun vinger opsteken, of zich laten imponeren door anderen, meer ruimte krijgen om ook wat te zeggen.

De url van de les kan door leerlingen worden ingetypt op hun laptop, tablet of mobiel. Voordat ze een berichtje kunnen schrijven, moeten ze een 'nickname' opgeven. Spreek van tevoren af of ze onder hun eigen naam mogen posten of dat het ook anoniem mag. Er zitten voordelen aan beide opties. Gebruik stout gedrag (vieze nicknames bijvoorbeeld) om dat ook aan de orde te stellen. Tip: straf het niet af, maar vraag wat de reden is dat iemand dat doet. Onderzoek met z'n allen wanneer anonimiteit online zin heeft en wanneer niet. In dat geval wijk je af van de voorbereide lijn van de les, maar deze reflectie is zinvol en relevant voor de eigen praktijk van leerlingen. Kom er eventueel later op terug in een aparte les.

Instructie bij de mentorles 'Wat App je?'

In deze mentorles staat het reflecteren op het eigen online gedrag centraal. Daar kun je vanuit veel verschillende invalshoeken over praten. In deze les zijn de eigen beleving van leerlingen met online communicatie en gezamenlijke ervaringen in de groepswhatsapp van de klas de basis. Het is de bedoeling dat leerlingen met elkaar in gesprek gaan over hun online omgang, en al pratende en reflecterend tot nieuwe inzichten en ideeën komen om vervelende situaties te voorkomen eventueel op te lossen.

Lesdoelen:

1. Kennis

Internet en sociale media hebben de manier waarop we in contact met elkaar zijn en met elkaar communiceren flink veranderd. Online communicatie is makkelijker omdat er een scherm tussen zit. Maar juist daardoor gaat het ook wel eens mis. Door het ontbreken van nonverbale signalen en online groepsdynamiek kan een misverstand zomaar een ruzie worden en hebben woorden meer gevolgen dan je bedoeld had. Daarnaast heeft altijd online zijn ook een verslavende werking en leiden tot lichamelijke klachten. Ook 'de groep' draagt bij aan altijd online zijn; je voelt dat het moet omdat je anders wat mist of om te voorkomen dat je anderen niet boos maakt of teleurstelt.

2. Vaardigheden

Ze reflecteren op eigen gedrag en denken na over eigen grenzen; wat vind ik wel of niet kunnen? Wat is voor mij online respect? Hoe kan ik rekening houden met anderen zonder dat ik ze zie? Geef ik zelf wel aan wat mijn grenzen zijn zodat anderen daar rekening mee kunnen houden?

3. Houding

- 'Ik snap dat berichten soms anders geïnterpreteerd kunnen worden en ik houd daar rekening mee'
- 'Ik houd er rekening mee dat je sommige dingen beter niet via whatsapp kunt doen'
- 'Ik snap dat je beter rekening met elkaar kunt houden als je ook in gesprek met elkaar aangeeft wat grenzen zijn in wat je wel/niet online doet'.
- 'Ik vind het belangrijk om voor mezelf en voor anderen op te kunnen komen en ik ga uitzoeken hoe ik dat kan doen'.

Algemeen

Begeleid het gesprek, stel open vragen

De leerlingen zijn mogelijk net gewend om binnen de klas hun online ervaringen te bespreken. Dit kan ook gevoelig liggen, immers er gebeurt van alles in de groepsapp en niet alleen maar leuke dingen. Zorg als mentor ervoor dat leerlingen elkaars input respecteren, elkaar niet uitlachen. Vraag door met open vragen, zodat leerlingen leren formuleren wat ze online ervaren en wat ze daarvan denken.

Laat de antwoorden vanuit de leerlingen komen

Zoals in het blokje kennis naar voren komt, is online communicatie eigenlijk veel lastiger dan offline communicatie. Het is belangrijk dat de leerlingen deze kennis opdoen tijdens de les, zorg als mentor ervoor dat dit kwartje wel valt. Daarnaast is het belangrijk om bij de leerlingen het proces op gang te brengen dat ze zelf met concrete ideeën en oplossingen komen voor vervelende online situaties. Probeer als mentor daar op aan te sturen.

Achtergrondinformatie over Online zijn en whatsapp(groeps)druk

Vanaf het moment dat kinderen naar de brugklas gaan, hebben zij een smartphone. Inmiddels net zo vanzelfsprekend als de keuze voor een schooltas en agenda. Op de eerste schooldag worden meteen telefoonnummers uitgewisseld en een WhatsApp-groep aangemaakt. Handig om met elkaar af te spreken. Kortom: jongeren kunnen altijd en overal online. En doen dat ook, zonder na te denken. Ze doen gewoon de dingen die ze doen, zonder erbij stil te staan dat ze daarvoor 'online gaan'.

Online contact is voor jongeren net zo 'echt en hecht' als offline contact. De grootste valkuil is om te denken dat een tiener niets zit te doen als deze hangend op de bank met zijn/haar mobiel bezig is. Hij/zij is in verbinding met zijn groep; samen aan het lachen, kletsen, met elkaar zijn etc. Wat ze online doen is eigenlijk niet heel veel anders dan hun ouders vroeger deden. Ze zijn zich aan het ontwikkelen, de wereld en hun eigen ik aan het ontdekken en daarin zijn sociale contacten enorm belangrijk. Door zich te spiegelen aan leeftijdsgenoten, leren ze zichzelf te kennen en bouwen ze zelfvertrouwen op. Dat doen ze fysiek op school, maar óók online. In de kern draait het om contact; bestaande vriendschappen worden versterkt, nieuwe gesloten.

Samen gruwelen

Onttrokken aan het zicht van volwassenen zoeken ze ook grenzen op. Internet biedt veel content die voor jongeren ongeschikt is en waar je met hen over zou moeten praten wanneer ze dit gezien hebben. Wat er online en binnen WhatsApp-groepen met elkaar gedeeld wordt, gaat soms heel ver. Ook gruwelen kun je namelijk online samen doen.

Door beelden te delen die je raar vindt, nog nooit eerder gezien hebt of waarvan je vermoedt dat ze anderen zullen choqueren. Ongevraagd en onaangekondigd confronteren ze elkaar met heftige beelden van extreem geweld, ernstige verwondingen en afwijkende seksuele uitingen (parafilieën). Wat doet dit als niemand met ze over dit soort beelden praat?

24/7 groepsdynamiek

De aantrekkingskracht van whatsapp en sociale media zit voor een groot deel in het aangesloten willen zijn en blijven bij de groep. Als je op school buiten de groep staat, voelt dat heel vervelend. Dat is online niet anders; niet mogen deelnemen aan het WhatsApp-gesprek is buitengesloten worden. En niet online kunnen zijn betekent dat je dingen mist die anderen wel met elkaar delen. De groepsdynamiek is door de komst van sociale media en smartphones niet meer beperkt tot schooltijd. Het is er continu... 24/7!

Internet ontremt en anonimiseert. Je durft online meer dan offline. Liever te zijn (Kusjes en liefdesverklaringen vliegen over en weer), maar ook gemener te zijn (roddelen, schelden, bedreigen). Door het ontbreken van non verbale signalen (je ziet bijv. niet wat het effect op de ander is) en het verkeerd interpreteren van tekst ontstaat makkelijk een ruzie. Die wordt uiteraard online 'uitgevochten', maar komt ook regelmatig tot ontlasting op het schoolplein. Online zijn grenzen niet heel duidelijk en pubers, gevoelig voor sociale acceptatie en korte termijn beloning, verleggen deze ook nog eens zonder de gevolgen van hun handelen te kunnen overzien. Ze geven onbewust zomaar persoonlijke informatie prijs, maken ruzie of geven zich letterlijk bloot. Ze staan er echter niet altijd bij stil (en soms boeit het hen gewoon ook niet) wie er toegang tot die informatie heeft en wat er mee gedaan kan worden. Ze zijn zich vaak niet bewust dat ze grenzen overgaan en dat dit niet alleen voor henzelf consequenties kan hebben, maar ook voor anderen.

Ontwikkelen van sociale vaardigheden, ook online!

Het is ingewikkelder dan ooit om je staande te houden in de online groepsdynamiek. Want jongeren hebben ook in de whatsappgroep vaardigheden nodig om rekening met elkaar te houden en respectvol met elkaar om te gaan. Maar zo eenvoudig is dat nog niet; iemand aanspreken op zijn gedrag, opkomen voor iemand die in de whatsappgroep uitgescholden wordt of aangeven dat je je liever even niet meer online bent... Hoe doe je dat? Hoe houd je rekening met die van anderen? Wanneer ga je te ver en hoe merk je dat dan? Hoe kun je voor jezelf en voor anderen opkomen? Het begint met nadenken over jouw eigen grenzen (wat wil ik wel en wat wil ik niet?) en begrijpen dat die voor anderen anders kunnen zijn.

Instructie per blok

1. Intro

- I. Introduceer het onderwerp. Dat kan door te vragen wie er allemaal een smartphone heeft en of iemand mensen kent zonder smartphone. Het lijkt wel alsof ze er al heel lang zijn, maar dat is niet het geval. We doen er enorm veel mee. We kunnen bijna niet meer zonder. Het gebruik van smartphone en tablets is pas echt hard gaan groeien vanaf 2012.
- II. Opdracht 1 – bewustwording van hoe communicatie in korte tijd veranderd is. Laat leerlingen in tweetallen of klassikaal noteren waarvoor je je smartphone eigenlijk allemaal kan gebruiken. Reacties zullen variëren van 'Whatsappen' en 'Snapchatten' tot het weer checken op buienradar of kaartjes kopen voor de bioscoop. Vraag ze bij reacties als 'Whatsappen' en 'Snapchatten' door; maar wat ben je dan eigenlijk aan het doen? Dat gaat om contact hebben met elkaar, lachen, plezier hebben, soms ruzie maken.

- III. Laat ze daarna het filmpje kijken. <https://www.youtube.com/watch?v=0u0RQk2Z1-o> Het is een opname uit 1999. Toen hadden mensen nog helemaal niet de behoefte om elkaar altijd te kunnen bereiken of altijd bereikbaar te zijn.
- IV. Na het filmpje stelt u gezamenlijk vast: hoe heeft de smartphone, tablet en alle apps die er op staan onze manier van contact en communiceren veranderd? Je kunt ze uitdagen op uitspraken van hun ouders (zet die telefoon nou eens uit!) of zich te verplaatsen in de ontwikkeling die zij hebben meegemaakt. Zij gebruiken de smartphone misschien wel net zo veel... En de mensen op het filmpje zeggen nu misschien ook wel 'hoe heb ik ooit zonder gekund'. Zo snel zijn we er aan gewend geraakt
- V. De samenvattende conclusie van u als vertrekpunt voor de rest van de les:
We leven in een 'gedigitaliseerde samenleving' waarin ongemerkt al veel veranderd is in ons dagelijks leven. Maar we zijn met z'n allen ook nog aan het leren hoe je dat goed doet. Want altijd online zijn en altijd in contact met anderen, is niet altijd even makkelijk en leuk.

2. Kennis

In het blokje Kennis wordt uitleg gegeven over het feit dat communicatie bestaat uit verbale en non verbale signalen en hoe het ontbreken van een van de twee tot misverstanden en soms zelfs ruzie kan leiden. Ook wordt kort stilgestaan bij het feit dat altijd online zijn ook iets doet in je hersenen waardoor het lastig is om binnenkomende berichten te negeren. U kunt bij dit onderdeel kiezen de kennis zelf te vertellen of de tekst te openen achter elke bewering die op deze pagina staat. U kunt leerlingen zelf laten lezen, of laten voorlezen. En daarna iemand vragen in eigen woorden te herhalen wat daar stond. Controleer of er vragen zijn.

Tip!

Om leerlingen te laten ervaren hoe nonverbale signalen verschil kunnen maken, kunt u de leerlingen een korte doe-opdracht geven:

Liever gewoon praten of whatsappen?

- Schrijf een briefje voor je buurman/buurvrouw waarin je zegt dat je boos op hem/haar bent.
- Spreek daarna die zin zo neutraal mogelijk uit
- Spreek de zin daarna eens op verschillende manieren uit (zacht, hard, lief, boos)
- Spreek daarna de zin op verschillende manieren uit en voeg er lichaamstaal aan toe; een keer doe je vrolijk. De andere keer echt boos.

Achtergrondinformatie bij dit Kennisblok:

- De Monitor Jeugd en Media geeft antwoord op de vraag: 'Hoe gebruiken tieners digitale media voor leren en ontdekken?', zie https://www.kennisnet.nl/fileadmin/kennisnet/publicatie/jeugd_media/Kennisnet_Monitor_Jeugd_en_media_2015.pdf
- Onlangs verscheen een artikel in het AD over een volwassene die afscheid neemt van Whatsapp. Het schetst een aardig beeld van de dynamiek van altijd online en bereikbaar zijn: <http://www.ad.nl/ad/nl/5595/Digitaal/article/detail/4238623/2016/02/07/Klaar-met-WhatsApp-weg-met-het-groene-monster.dhtml>
- Over relatie blauw licht en aanmaak melatonine: <http://tweakers.net/reviews/4049/gaap-blijven-we-wakker-van-blauw-licht.html>
- Over verslavende werking en socialbesitas: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/verslaving/162438-de-verslavende-werking-van-social-media.html>

3. Video

In dit deel vindt u twee korte video's. U kiest zelf welke u laat zien, of dat u ze beide laat zien.

Fragment uit het Jeugdjournaal; pesten in de whatsappgroep van de klas

<http://jeugdjournaal.nl/artikel/840906-veel-gepest-in-whatsapp-groep-schoolklas.html>

Deze gaat in op het feit dat whatsapp leuk en handig is, maar dat er in whatsappgroepen ook veel gepest wordt. Je zou eigenlijk afspraken met elkaar moeten maken. Tijdens de video worden leerlingen met vragen voorgelegd om hen alvast na te laten denken over hun eigen grenzen: wat vind ik eigenlijk vervelende situaties in de whatsappgroep? Wat vind ik echt niet kunnen? Wat doe ik als ik merk dat er iemand gepest wordt of er ruzie aan het ontstaan is? Het uitspreken van deze meningen of er verder mee aan de slag gaan, is verwerkt in de onderdelen 'Discussie' en 'Huiswerk'.

Voordat u leerlingen naar de video laat kijken legt u uit dat de video vragen bevat die ze moeten beantwoorden. Soms is dat door het zetten van een vinkje, soms door het invullen van een open vraag.

Cabaret Social Media Stress

<https://www.youtube.com/watch?v=POWmae54SCA>

Deze video is een haakje voor een gesprek over 'whatsappdruk' en 'online groepsdynamiek'. Het is een cabaretoptreden en bestaat hoofdzakelijk uit nietszeggende woorden, die een relatie hebben met online communicatie. Het is grappig, druk en gekmakend tegelijk (in ieder geval voor de meeste volwassenen!). De video eindigt met een vraag die u plenair kunt bespreken: 'welke boodschap denk jij dat de cabaretiers mee willen geven? U kunt met onderstaande vragen het gesprek op gang helpen of verdiepen:

- Wat is het effect van 'altijd maar met je smartphone bezig zijn' op de rust in je hoofd?
- Heb jij ooit nog wel momenten dat je echt helemaal niet met je smartphone bezig bent? Zet je hem wel eens uit? Wat zou je missen?
- Stel dat je weet dat niemand online is en er dus geen berichten binnen kunnen komen, zou dat jou ook rustiger maken?
- Heb je het gevoel dat je meteen op berichten moet antwoorden? Verwachten anderen dat van je? Wat vind je daarvan?

4. Discussie

In dit onderdeel zijn vier stellingen geformuleerd. U kiest zelf hoeveel en welke u behandelt. Wanneer u op de stelling klikt, verschijnt een pop up met een verdiepende vraag of nog wat informatie. De stellingen zijn:

- Zonder de whatsappgroep zouden we een minder hechte band hebben
- Online moet je ook respectvol met elkaar omgaan
- Je verkering uitmaken via Whatsapp is laf! Zoiets doe je niet online!
- Ik word wel eens gek van alle berichten die ik krijg. Ik lig er soms zelfs van wakker.

5. Kahoot

Speel de Kahoot. Bespreek eventueel de vragen die opkomen of grijp eventuele opvallende reacties aan om door te vragen. Onderstaand de vragen met goede antwoorden

1. Sinds wanneer bestaan de werkwoorden 'whatsappen' en 'appen'? (2009 -> sinds dat jaar bestaat Whatsapp namelijk pas)
2. Hoeveel berichten verstuurt de gemiddelde whatsappgebruiker per maand? (1000)
3. In hoeveel procent van alle klassenwhatsappgroepen wordt gepest? (40%)
4. Met verbale communicatie wordt bedoeld: (Wat je zegt)
5. Tekenscombinaties die samen een symbool vormen heten 'emoticons'. Voor welke emotie gebruik je :-O? (Geschokt)
6. De :-) was in 1982 de allereerste emoticon die gebruikt werd. Maar de smiley bestaat al langer. Raad eens wanneer deze voor het eerst gebruikt werd? (1953. -> Het verscheen in een advertentie voor een film)
7. Hoe heet het hormoon dat ervoor zorgt dat je slaperig wordt? (Melatonine)
8. Voortdurend sociale media in de gaten houden. Zelfs onbewust. Hoe wordt dat genoemd? (Socialbesitas)

6. Afronding

Voor de afronding bij deze les kunt u kiezen uit drie opdrachten. U kunt de leerlingen met een opdracht tijdens de les aan het werk zetten of een opdracht als huiswerk meegeven. De opdrachten hebben tot doel dat leerlingen nadenken over hun eigen gedrag en grenzen en zich een mening vormen over online omgangsvormen door met elkaar in gesprek te gaan. Tijdens de les, maar ook in de tijd erna op de momenten dat er zich situaties voordoen waarin dat nodig is. De opdrachten zijn:

- Bedenk wat jij absoluut niet vind kunnen in Whatsappcontact met anderen en maak een campagneposter met tips
- Bespreek in groepjes wat 'online respect' voor jullie inhoudt en welke afspraken je daarover met elkaar kunt maken. Wat doe je wel? Wat doe je niet? Presenteer de uitkomst aan de klas.
- Bedenk in groepjes zoveel mogelijk creatieve oplossingen om een online ruzie of pesten in de groepsapp op te lossen.

Tip!

Wanneer het gesprek in de klas nadrukkelijk is gegaan over 'Niet zonder kunnen', dan is het leuk om de klas een van onderstaande uitdagingen voor te leggen;

1. Een spiegel: Houd eens een week bij hoeveel jij gebruik maakt van je smartphone en apps
2. The 'Offline experience': Lever je smartphone voor 1 week in en houd een logboekje bij van je ervaringen

Tip!

Er zijn verschillende apps waarmee je voor jezelf inzicht kunt krijgen in hoe jij je smartphone gebruikt en die je helpen om de verleiding te weerstaan om direct naar je smartphone te grijpen

Quality Time

Deze app geeft inzicht in hoe vaak en hoe lang je je telefoon gebruikt. Per dag en per week. Is bedoeld voor bewustwording en reflectie. Checky is een vergelijkbare app voor iPhones .

Forest

Elke minuut dat jij je telefoon weg legt, groeit er een online boom wat uiteindelijk kan uitgroeien tot een enorm bos. Het kan jezelf uitdagen om een groot bos te creëren. Maar als je er een competitie van maakt met vrienden of collega's werkt het misschien nog sterker.

Offtime

Met deze app blokkeer je voor een bepaalde periode binnenkomende telefoontjes, sms'jes en activiteiten van apps. Na het verstrijken van de ingestelde periode kun je een samenvatting bekijken van wat je zoal gemist hebt. Ook deze app maakt inzichtelijk welke apps de meeste tijd in beslag nemen zodat je je bewuster wordt van je smartphonegebruik. Clearlock is ook een app waarmee je apps of je hele telefoon kunt blokkeren.

Tot slot

Succes met de les. We benaderen u binnenkort heel graag om de opzet en inhoud van de mentorlessen met u te evalueren.

