

Media



SLIM OMGAAN MET JE SCHERM



Social media, games en streamingsplatforms zijn superleuk. Je kunt er creatief mee zijn, ontspannen na school en contact houden met vrienden. Media kunnen je informeren, inspireren, je talenten laten zien en plezier geven. Dat kan met gamen, muziek luisteren, video's of films maken. Het blijft leuk om te doen, zeker wanneer je slim omgaat met je scherm.



jong JgZ

GGD
zhz

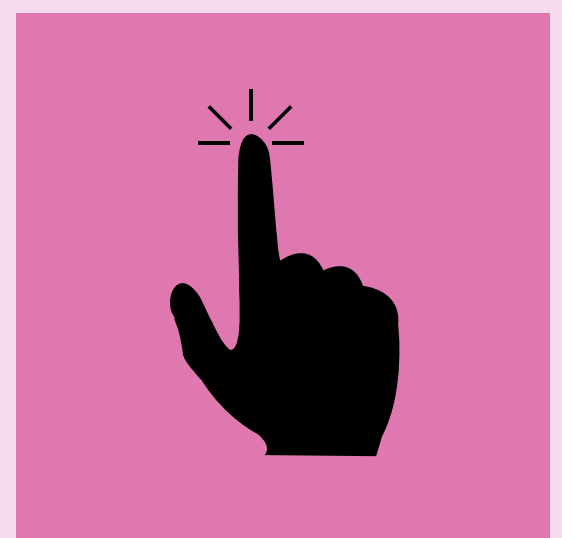
DIGITALE BALANS, HOE DOE JE DAT?

Je gaat van app naar app en voor je het weet zit je uren naar een scherm te kijken. Vergeet je (bijna) te bewegen of je huiswerk te maken. Ook al zit jij languit op de bank, je brein maakt overuren met al dat scrollen. Je krijgt zo te veel prikkels en je voelt je moe. Zorg dus voor balans tussen online en offline.

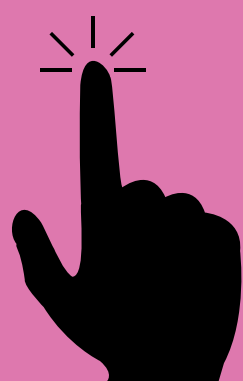
TIPS!

ZO DOE JE DAT:

- Wissel online en offline af met bewegen, hobby's en offline ontspannen.
- Stel timers in en zet meldingen uit.
- Vraag jezelf af: welke apps geven me energie en van welke word ik moe?
- Plan tijd voor huiswerk, vrienden én ontspanning.
- Neem geen schermen mee naar bed als je gaat slapen.
- Gebruik de 20-20-2-regel als je naar een scherm kijkt. Elke 20 minuten 20 seconden wegstijgen, en 2 uur per dag naar buiten voor gezonde ogen.
- Kijk goed naar wat je wel en niet doet online.

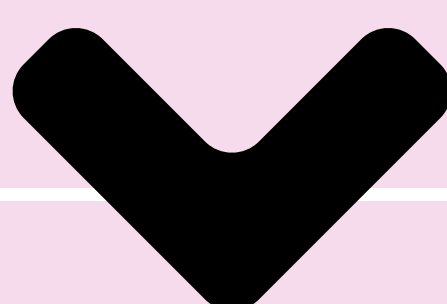
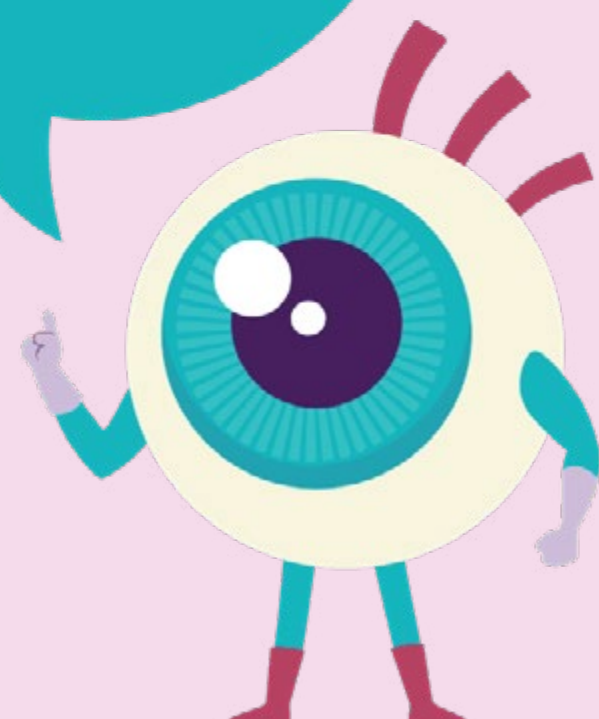


Meer weten?



NA ELKE
20 MINUTEN
DICHTBIJ KIJKEN
20 SECONDEN
IN DE VERTE KIJKEN

MINIMAAL
2 UUR PER DAG
NAAR BUITEN





STOPPEN MET SCROLLLEN. LASTIG?

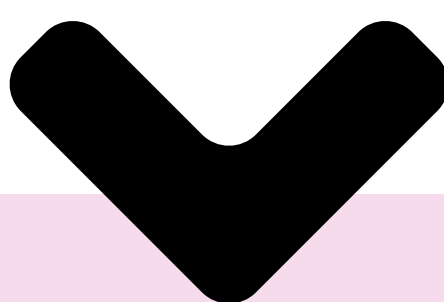
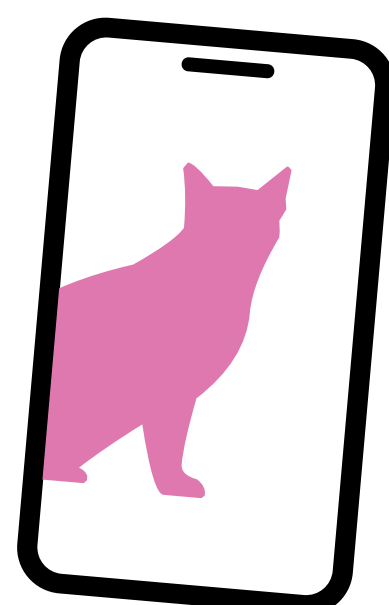
Ja, stoppen met scrollen kan ontzettend lastig zijn. Dat ligt niet aan jou, maar aan de manier waarop de apps gemaakt zijn.

- De makers gebruiken trucs om je aandacht vast te houden.
- Ze maken de apps bewust verslavend. Je wilt niets meer missen.
- Waarom? Om heel veel geld te verdienen met de verkoop van advertenties.
- Hoe langer jij in hun app blijft, hoe meer geld ze verdienen.
- Daarom gebruiken ze trucs als, endless scroll, meldingen, likes en algoritmes.

Een algoritme

Een algoritme is een soort stappenplan. Als jij vaak naar kattenfilmpjes kijkt, onthoudt het algoritme dat als stap 1 en krijg je nog veel meer kattenfilmpjes te zien.

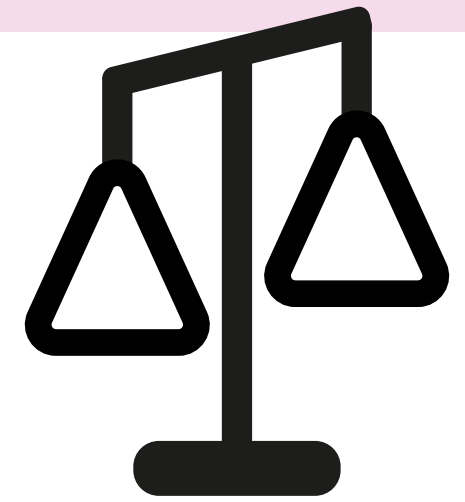
Kijk je daarnaar, dan volgt stap 2. Je krijgt advertenties over katten te zien, enz. De apps weten zo precies wat jij leuk vindt. Voor je het weet: “Nog één filmpje...” en het is al midden in de nacht.



FOMO (fear of missing out)

Al die trucjes zorgen ervoor dat je last kunt krijgen van FOMO. Je bent dan bang dat je iets mist online. Net dat ene leuke filmpje niet gezien, dat berichtje van je vriend(in) gemist. Je wilt zo snel mogelijk reageren en niets missen, dus ga je steeds vaker kijken. Je voelt je niet goed als je iets hebt gemist.

ALS ER GEEN DIGITALE BALANS IS



Als je te vaak of te lang voor een scherm zit dan kun je de volgende dingen merken.

- Vermoeide ogen, hoofdpijn of slechte slaap.
- Overprikkeld zijn of snel afgeleid.
- Onzekerheid door wat je online ziet.
- Problemen om te stoppen met scrollen of gamen
- Stress voelen of minder motivatie hebben om je schoolwerk te doen.
- Een gejaagd, onrustig gevoel, alsof je wordt aangespoord meer te doen of te willen dan wat nodig is.



HOE BLIJF JE MENTAAL IN BALANS



Online ziet alles er vaak perfect uit. Anderen doen leuke dingen, hebben leuke feestjes of vakanties.

Ze zien er ook nog eens geweldig uit door gebruik van filters en krijgen daarom heel veel likes.

Door jezelf met die anderen te vergelijken kun je je eenzaam voelen, onzeker worden over je uiterlijk of zelfs somber worden. Maar bedenk, die anderen delen alleen de leuke momenten en bewerken hun foto's. Ze laten niet zien dat ze zich eenzaam voelen of op een suf feestje bij een tante zitten. Daar krijgen ze geen likes voor.

DUS



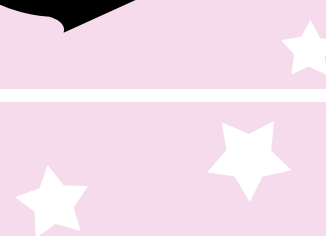
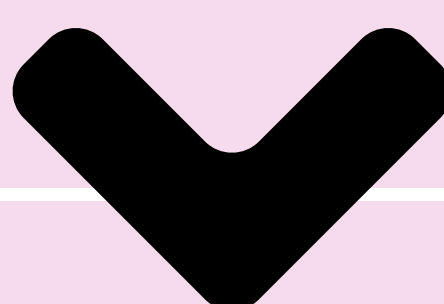
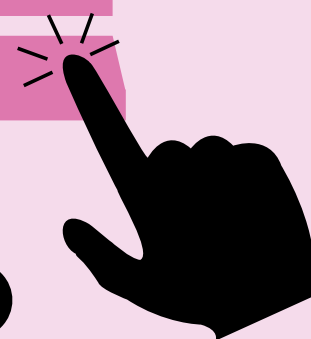
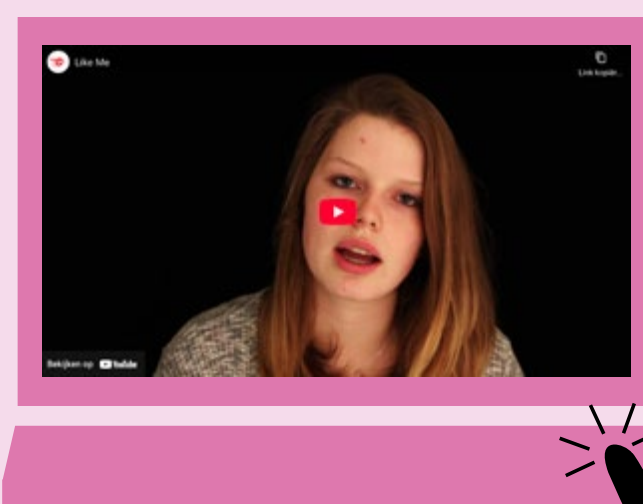
- Online lijkt alles vaak mooier dan het echt is.
- Het krijgen (of juist niet krijgen) van likes of reacties kan je onzeker maken.
- Iedereen deelt de hoogtepunten, niet de moeilijke momenten.
- Likes zeggen niks over wie jij bent.

TIPS

OM HIER MEE OM TE GAAN

- Vergelijk jezelf niet met een onlineversie van anderen.
- Jij bent veel meer waard dan je aantal volgers of je likes.
- Volg accounts waar je blij van wordt, verwijder die waar je onzeker van wordt.
- Praat met iemand als de online druk te veel wordt.

Kijk ook:



NEPNIEUWS EN NEPBEELDEN

Niet alles wat je online ziet of leest is echt. Filters, AI-beelden of gemanipuleerde filmpjes, reacties van nep-accounts, ook wel trollen genoemd, komen steeds vaker voor.

Vraag jezelf af

- Is dit echt of bewerkt?
- Wie heeft dit gemaakt? En waarom?
- Wie reageert er zo raar? En waarom?

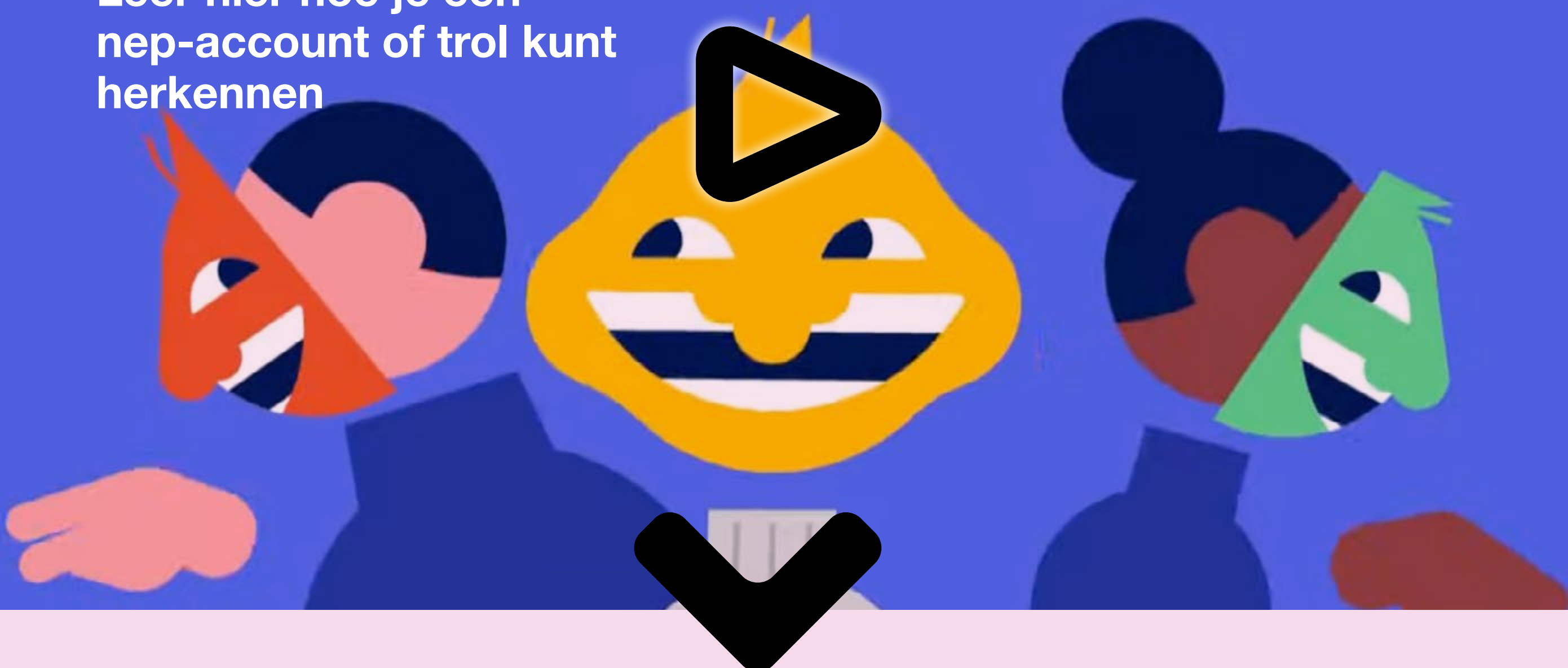


WEES KRITISCH VOORDAT JE IETS GELOOFT OF DEELT



Bekijk dit filmpje over AI

Leer hier hoe je een
nep-account of trol kunt
herkennen

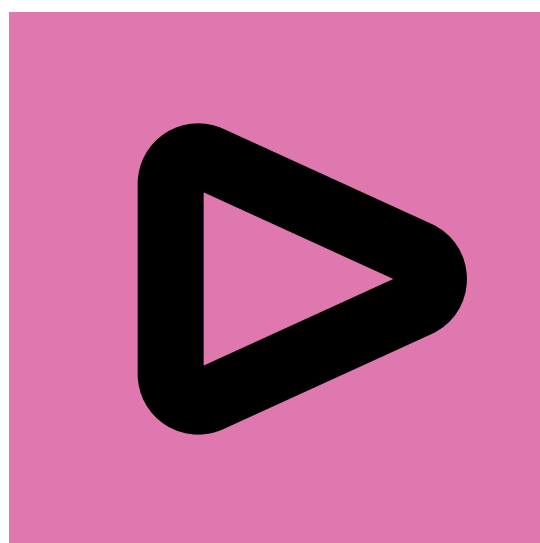




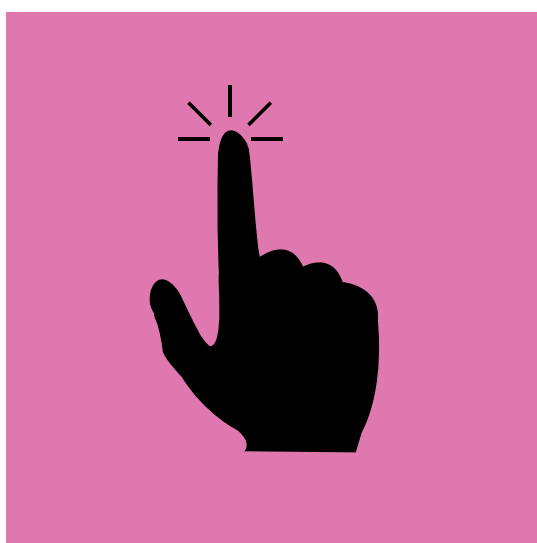
VEILIG ONLINE

Mensen kunnen zich online anders voordoen dan ze zijn. Ze lijken leuk, maar zijn het niet. Bescherm jezelf:

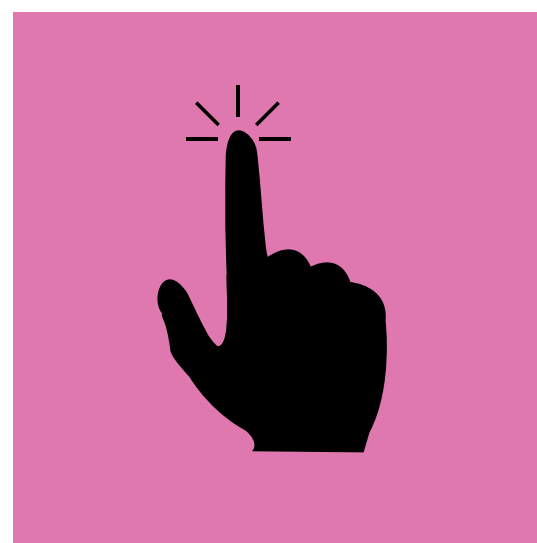
- Gebruik sterke wachtwoorden
- Deel geen persoonlijke info of foto's.
- Trap niet in nepaccounts of phishing
- Voeg geen mensen toe die je niet in het echt kent.
- Chat niet met vreemden.



Kijk ook

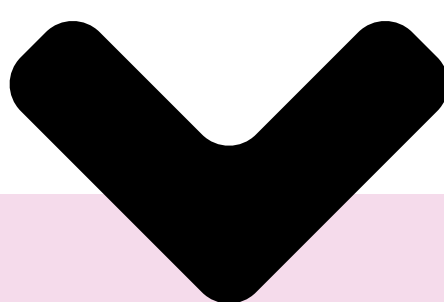


Meer tips



Meldknop.nl

Gebeurt er ondanks de tips iets vervelends op internet? Praat er thuis over en ga naar www.meldknop.nl en kijk wat je kan doen.



JIJ & DE ANDER, RESPECT ONLINE

Soms krijg je te maken met vervelende reacties of online pesten. Of je wordt onder druk gezet om mee te doen. Bedenk dat wat je online zegt, net zo hard aankomt als wat je in het echt zegt. Vraag jezelf af: “Zou ik dit ook in het echt zeggen of doen?”

Wees positief:

- Geef complimenten
- Help elkaar
- Blokkeer of meld pestgedrag
- Doe niet mee aan groepsdruk of challenges



Online = écht. Respecteer elkaars grenzen.

ONLINE GRENSOVER- SCHRIJDEND GEDRAG

Soms gaan dingen te ver: het doorsturen van naaktfoto's, haat-reacties of gevaarlijke challenges. Voor degene die het overkomt, kan dat veel pijn doen - en wat online staat, blijft vaak online.

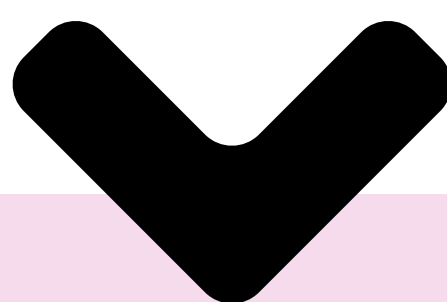
Wat kun jij doen?

- Stop met doorsturen
- Vraag toestemming voor je iets deelt
- Zeg nee als je iets niet wilt
- Help of meld als je ziet dat het gebeurt



**Kijk voor
hulp of advies**

Media zijn leuk, creatief en sociaal - als jij bepaalt hoe je ze gebruikt. Gebruik ze bewust, met plezier en met respect voor jezelf én anderen.



**VOOR VRAGEN OF
MEER INFORMATIE
NEEM CONTACT OP
MET JONGJGZ**

VIA 088-5664549

(MA T/M VR 08.30-16.30 UUR)

**OF VIA HET WEBPORTAAL
VAN JONGJGZ**

WEBPORTAAL



jong Jgz

GGD
zhz