

Het MediaMovez-Programma

Erasmus Movez Lab

2025

Versie 2.0

Het MediaMovez-programma © 2025 by Erasmus Movez Lab is licensed under CC BY-NC 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Inhoud

Algemene informatie	3
Ter voorbereiding	4
Sessie 1.....	5
Sessie introductie (plenair)	5
Get-to-know (in subgroepen)	6
Opdracht 1: mindmappen (in subgroepen)	7
Introductie werkblad persoonlijk plan & afsluiting (in subgroepen)	8
Sessie 2.....	8
Introductie (Plenair)	8
Opdracht 1: voor- en nadelen (in subgroepen)	9
Opdracht 2: Voor- en nadelen schaal (in subgroepen)	10
Afsluiting (in subgroepen)	11
<i>Tijdsindicatie: 5 minuten</i>	11
Sessie 3.....	11
Introductie (plenair)	11
Opdracht 1: Acties bedenken (in subgroepen).....	11
Afsluiting (in subgroepen)	13
Sessie 4.....	13
Introductie (plenair)	13
Opdracht 1: actieplan (in subgroepen)	14
Opdracht 2: hindernissen (in subgroepen)	15
Afsluiting (in subgroepen)	15
Sessie 5.....	16
Introductie (plenair)	16
Opdracht 1: Oplossingen brainstormen (in subgroepen).....	16
Opdracht 2: Bericht uitwerken (in subgroepen)	17
Afsluiting (in subgroepen)	18
Sessie 6.....	18
Introductie (plenair)	18
Opdracht 1: Bericht delen (in subgroepen).....	19

Afsluiting.....	19
Aanzetten tot actie.....	20
Energizers	20

Algemene informatie

Dit programma, genaamd 'MediaMovez', is ontworpen door [het Movez Lab](#) aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. De huidige handleiding is geschreven voor onderzoekers, leerkrachten, of andere professionals die het MediaMovez-programma uitvoeren in de bovenbouw van basisscholen. De handleiding bestaat uit een overzicht van het participatieve (onderzoeks)programma, met activiteiten en instructies voor facilitators per sessie, en optionele energizers. De energizers kun je inzetten op elk gewenst moment tijdens de sessie, wanneer je opmerkt dat de energie van de kinderen wat afneemt. Bij elke activiteit wordt een tijdsindicatie gegeven. Dit is slechts een indicatie; als facilitator bepaal jij zelf hoeveel tijd je aan de activiteiten besteedt, op basis van waar jij de nadruk op wil leggen.

Tijdens het MediaMovez-programma zullen de kinderen in drie fasen (verkennen, begrijpen, en oplossen) onderzoek doen naar hun eigen onlinewereld. Hierbij ontdekken kinderen als co-onderzoekers hoe hun online wereld eruitziet, hoe zij kunnen omgaan met de online uitdagingen die zij tegenkomen, welke hulp ze daarbij nodig hebben en hoe ze die kunnen krijgen of vragen. Hierom is het doel van het MediaMovez-programma: kinderen in staat stellen zich in hun onlinewereld te bewegen met digitaal weerbaar gedrag dat overeenkomt met hun behoeften en wensen.

Door de interactieve activiteiten van in het MediaMovez-programma kun je inzicht krijgen in de volgende (onderzoeks)vragen:

- 1) Wat doen kinderen online? Welk online gedrag vertonen kinderen?
 - a) Welke digitale media apparaten en platforms gebruiken kinderen?
 - b) Wat doen kinderen op deze apparaten en platforms?
 - c) Waarom voeren kinderen deze online activiteiten/gedragingen uit?
 - d) Wat zijn volgens kinderen de risico's en voordelen van deze online activiteiten/gedragingen?
- 2) Wat betekent het volgens kinderen om digitaal weerbaar te zijn?
 - a) Welk gedrag verhoogt de voordelen en/of vermindert de risico's van hun online activiteiten? En waarom?
 - b) Welk digitaal weerbaar gedrag voeren kinderen uit?
 - c) Welk digitaal weerbaar gedrag vinden kinderen belangrijk? En waarom?
- 3) Wat weerhoudt of helpt kinderen om digitaal weerbaar gedrag te vertonen?

- a) Wat helpt kinderen bij het uitvoeren van digitaal weerbaar gedrag? En waarom?
- b) Wat weerhoudt kinderen ervan om digitaal weerbaar gedrag te vertonen? En waarom?
- 4) Hoe gaan kinderen digitaal weerbaar gedrag online vertonen?
 - a) Wat moet er veranderen of gebeuren zodat kinderen digitaal weerbaar gedrag kunnen vertonen?
 - b) Hoe kan deze verandering of behoefte volgens kinderen gerealiseerd worden?

Ter voorbereiding

Voor onderzoekers:

- Wanneer je het programma gebruikt voor onderzoeksdoeleinden, dan doe je hier een ethische aanvraag voor. We delen hierover graag onze ervaring ter inspiratie. Houdt hierbij in gedachten dat elke ethische commissie eigen richtlijnen handhaaft. Wij hebben gewerkt met passieve ouder consent en mondelinge assent van kinderen. Om de assent procedure te faciliteren hebben we een korte presentatie gegeven aan de kinderen, waarin het project, het onderzoek en hun rechten als deelnemers duidelijk werden uitgelegd. Tijdens deze presentatie hebben we de nadruk gelegd op dat het hun eigen keuze is om deel te nemen en dat hun eventuele afmelding geen gevolgen heeft. Hierna hebben we systematisch elke deelnemer individueel benaderd en gevraagd of ze de informatie begrepen, of ze nog vragen hadden en of ze zich wilden afmelden voor het onderzoek.
- Kies welke data relevant is voor jouw onderzoek en hoe je je data wil verzamelen. Wij hebben dit gedaan doormiddel van audio-opnames van de sessies, foto's van de creaties, en nagesprekken met de facilitators waarin bijvoorbeeld opvallende inzichten zijn besproken.

Voor facilitators:

- Het MediaMovez-programma is een participatief programma waarin kinderen de rol van co-onderzoeker hebben. Dit betekent dat je als facilitator geen begeleider bent van de sessie maar een gelijkwaardige samenwerking aangaat waarin je kinderen dus niet actief kennis bijbrengt, maar stimuleert in hun leerproces via zelfreflectie.

Belangrijk is dat je een stimulerende omgeving creëert die kinderen empowered om hun stem te laten horen over hun online wereld. Dit kun je doen door:

- Te zorgen dat de basisregels (zoals besproken in sessie 1) worden nageleefd, zodat kinderen zich veilig voelen in de groep.
 - Te zorgen dat je voldoende tijd besteed aan groepsgesprekken en nabesprekingen. Deze zijn essentieel om kritisch bewustzijn te ontwikkelen en te zorgen dat de kinderen begrijpen waarom ze de opdrachten doen. Tijdens deze gesprekken beslis je samen over de richting van wat er besproken wordt.
 - Jezelf als facilitator zichtbaar en benaderbaar te maken. Deel waar passend je eigen online ervaringen en bouw gedurende de sessies een band op met de groep.
 - Je goed te verdiepen in de thematiek, zodat je stevig in je schoenen staat en weet waar je over praat.
 - Duidelijk uit te leggen wat het doel is van elke sessie, zodat kinderen begrijpen waarom ze bepaalde opdrachten doen.
- Maak groepjes van ongeveer vijf kinderen in samenspraak met een contactpersoon die de kinderen kent (dit ben je mogelijk zelf). Let er hierbij op dat kinderen zich comfortabel of veilig voelen in hun groepje. Dat houdt in dat ze alles durven te delen wat ze willen delen en het gevoel hebben dat ze zichzelf kunnen zijn. Koppel aan ieder groepje een facilitator. Daarnaast is het ook goed om kinderen van rond dezelfde leeftijd bij elkaar in te delen zodat iedereen tot zijn recht komt.
 - Mocht je meerdere groepjes hebben dan zijn er dus meerdere facilitators (minimaal 1 per groepje) die allemaal geacht zijn zich te verdiepen in deze handleiding en alle andere materialen.
 - Print de materialen per sessie: [Het MediaMovez Programma | Movez network](#)
 - Zorg dat je per sessie de overige benodigde materialen kunt faciliteren zoals knutselpullen, kleurtjes etc.
 - Geef iedereen een naamkaartje
 - Zet de presentatie slides klaar
 - Mocht je vragen hebben over het programma dan kun je contact opnemen met: movez@eur.nl

Sessie 1

Sessie introductie (plenair)

Tijdsindicatie: 5-10 minuten

Benodigheden: presentatie slides 1, 2 & 3

Introduceer de sessie met de volgende punten:

➔ Slide 1

- Een introductie van jou als facilitator
- Een algemene uitleg van waarom je hier bent, bijvoorbeeld: *Wij willen graag meer leren over hoe, wanneer, en waarom kinderen digitale media, zoals een telefoon of iPad, gebruiken en over wat ze belangrijk vinden als het gaat om digitale media.*

➔ Slide 2

- Een overzicht van de sessies die kinderen gaan doorlopen, doormiddel van slide 2. Benoem hierbij ook wat ze in iedere sessie gaan doen zoals op de slide staat. Hierbij kun je ook vertellen wanneer de sessies zullen plaatsvinden.
- Een toelichting van wat kinderen gaan leren, zoals: *Tijdens die lessen gaan we samen ontdekken hoe jullie online wereld eruit ziet, wat die wereld voor jullie betekent en wat jullie helpt om daar goed mee om te gaan zodat jullie slimme, gezonde en gelukkige mediagebruikers worden.*

➔ Slide 3

- Bespreek de basisregels door middel van slide 3, en geef de kinderen de mogelijkheid om deze aan te vullen.
- Verdeel ten slotte de kinderen in volgens de groepsindeling die je vooraf hebt vastgesteld.

Als je het programma gebruikt voor dataverzameling dan introduceer je daarnaast ook de volgende punten:

- Licht toe waarom je data verzamelt en daarbij ook de waarde van participatie.
- Informeer over welke data je verzamelt en hoe je dat doet (bijv. audio-opnames).
- Informeer wat je met de data gaat doen, bijvoorbeeld: *Na een tijdje zullen we met andere onderzoekers en mensen die dat interessant vinden delen wat we geleerd hebben, maar we zullen nooit opschrijven of vertellen wie precies wat heeft gezegd of gemaakt. Je mag tijdens de gesprekken altijd zelf weten wat je wel of niet wil vertellen.*
- Vraag eventueel mondeling assent.

~ In subgroepen ~

Get-to-know (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 5 minuten

Benodigdheden: slide 4, naamkaartjes

➔ Slide 4

Laat alle kinderen eerst hun naam opschrijven op een naamkaartje. Daarna starten jullie met een korte kennismakingsopdracht: een get-to-know energizer. Dit helpt om de kinderen beter te leren kennen en een vertrouwensband op te bouwen.

Let op: als facilitator is het belangrijk dat je zelf meedoet. Door iets te delen over je eigen mediaervaringen, moedig je de kinderen aan om zich ook open te stellen.

Uitleg energizer: zit-draai-spring

Laat de kinderen opstaan en gebruik de volgende stellingen om ze te laten zitten, draaien of springen:

- Draai een rondje als je een wel eens berichten, foto's, of video's deelt online
- Ga zitten als je online gamet
- Spring als je wel eens online video's kijkt
- Draai een rondje als je wel eens films of series kijkt online zoals op Netflix of Disney+

Voordat je begint met opdracht 1, is het belangrijk om basisregel vijf nog even extra te benadrukken: luister naar elkaar zonder te oordelen. Deze regel gaat over respectvol met elkaar omgaan. Je kunt dit doen door de kinderen te vragen of ze de basisregels nog weten en samen te kijken of ze die kunnen herhalen. Zo help je ze de regels echt eigen te maken.

Opdracht 1: mindmappen (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 20 minuten inclusief nabespreking (nabesprekingen kunnen uitlopen, let op dat je 5 minuten overhoudt voor de afsluiting)

Benodigdheden: 1 leeg vel A3 papier per deelnemer, pennen/stiften met verschillende kleurtjes, slide 5

Optioneel: een extra A3 vel voor een gezamenlijke mindmap (zie uitleg opdracht)

➔ Slide 5

Het overkoepelende doel van de sessies heb je al geïntroduceerd, maar benoem hier ook even kort wat het doel is van deze eerste sessie: *Vandaag gaan we jullie onlinewereld en wat jullie doen online verkennen.*

In deze opdracht gaan de kinderen een individuele mindmap maken. In het midden schrijven ze "mijn online wereld". Daarna doorloop je met ze de volgende stappen om de mindmap steeds verder uit te breiden.

1. Eerst schrijven ze op welke apps/websites/games ze allemaal gebruiken.
2. Daaromheen schrijven ze op wat ze daarop doen.
3. Tenslotte schrijven ze op waarom ze dat doen.

Om dit uit te leggen kun je verwijzen naar de voorbeeld mindmap op slide 5

Nabespreking

Nadat de mindmaps af zijn bespreek je ze na. Hiervoor kun je de volgende faciliterende vragen gebruiken:

- Wat voor een video's kijk je/spelletjes speel je?
- Waarom is dit belangrijk voor jou?
- Hoe voel je je daarbij?
- Wie heeft dit ook? (zoek overeenkomsten en verschillen)

In deze nabespreking ligt de focus op het concreet maken van wat kinderen online doen, en waarom ze dat doen. Je kunt er eventueel voor kiezen om samen een grote mindmap te maken, zodat alle inzichten op één plek samenkomen.

Introductie werkblad persoonlijk plan & afsluiting (in subgroepen)

Benodigdheden: 1 geprint "werkblad persoonlijk plan" per deelnemer

Tijdsindicatie: 5-10 minuten

Als afsluiting delen de onderzoekers het werkblad persoonlijk plan uit en leggen kort uit waar het voor is: *"Tijdens elke sessie vullen we een stukje van dit plan in. Zo heb je aan het einde een duidelijk overzicht van alles wat je hebt geleerd in dit project, waar je later nog op kunt terugkijken."*

Aan het einde van deze sessie vullen de kinderen de eerste vraag in op hun persoonlijk plan, op basis van de mindmap die ze hebben gemaakt. Verzamel de werkbladen na elke sessie, zodat ze niet kwijtraken. Bedankt iedereen voor hun deelname.

Sessie 2

Introductie (Plenair)

Tijdsindicatie: 5 minuten

Introduceer de sessie met het volgende:

- Herhaling sessie 1 + doel sessie 2: *De vorige keer hebben jullie een mind map gemaakt over je onlinewereld en hebben we het gehad over wat je online doet en waarom. Vandaag gaan we ontdekken wat de voor- en nadelen zijn van wat jullie online doen.*
- Optioneel: naamkaartjes laten invullen

- Verdeel in groepjes

~in subgroepen~

Opdracht 1: voor- en nadelen (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 20 min, 10 minuten voor de voordelen en 10 minuten voor de nadelen

Benodigdheden: verschillende kleuren post-its (voor iedere deelnemer een eigen kleuren), pennen, een geprint “voor- en nadelen brainstorm werkblad A3” per twee-/drietal, presentatie slide 6 & 7

Optioneel: mindmaps van sessie 1

➔ Slide 6

Voor deze opdracht splits je de subgroepen in twee- of drietallen. Ze krijgen per twee-/drietal een voor- en nadelen werkblad met duim omhoog en duim omlaag. Voor het gemak kun je dit blad dubbelvouwen zodat ze zich eerst kunnen richten op de voordelen en daarna op de nadelen.

Voordelen: De kinderen gaan in hun twee-/drietal als eerste brainstormen over wat de voordelen zijn van wat ze online doen. Of in andere woorden, wat ze leuk, goed, fijn of handig vinden aan wat ze online doen. Eerst brainstormen ze individueel over hun online voordelen, schrijven dit op een eigen kleur post-it (een voordeel per post-it) en plakken deze aan de voordelen kant van het voor- en nadelen werkblad. Hierbij mogen ze overleggen om te kijken of ze er samen nog meer kunnen bedenken. De mindmap van sessie 1 kan ze helpen hierbij en kan op tafel gelegd worden ter ondersteuning.

➔ Slide 7

Nadelen: Nu draaien de kinderen het voor- en nadelen blad om en herhalen de brainstorm in dezelfde twee-/drietallen, maar dan voor de nadelen. Ze schrijven ieder op een eigen kleur post-it op wat ze gevaarlijk, stom, vervelend, irritant of moeilijk is aan wat ze online doen. Dit overleggen ze weer om samen te kijken of ze nog meer kunnen bedenken en plakken ze op de nadelen kant van het voor- en nadelen werkblad.

Wanneer ze bezig zijn met de opdrachten kun je als facilitator rondlopen en tussendoor wat faciliterende vragen stellen om de voor- en nadelen concreter te maken:

- Waarom is dit een voordeel/nadeel voor jou?
- Waarom is dit belangrijk voor je?
- Hoe voel je je daarbij?
- Heeft iemand anders dit voordeel/nadeel ook en waarom (niet)?

Opdracht 2: Voor- en nadelen schaal (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 10 minuten per schaal inclusief nabespreking (nabesprekingen mogen uitlopen, let op dat je 5 minuten overhoudt voor de afsluiting)

Benodigdheden: “nadelen schaal” smiles geprint, post-its nadelen uit opdracht 1, werkblad persoonlijk plan, pennen, presentatie slide 9

Voor de optionele opdracht: “voordelen schaal” smiles geprint, post-its voordelen uit opdracht 1, presentatie slide 8

➔ Slide 8

Optionele opdracht: Voordelen schaal

De “voordelen schaal” is optioneel, omdat de kinderen slechts doorwerken met de uitkomsten van de nadelen schaal. Echter kan de schaal wel de focus op de positieve kanten t.o.v. de minder leuke kanten van de online wereld wat uitbalanceren. Voor deze opdracht leg je twee smileys neer — een neutrale 😐 aan de linkerkant en een blijde 😊 aan de rechterkant — bijvoorbeeld op tafel of aan de muur. Dit vormt de schaal waarop kinderen aangeven hoe belangrijk zij bepaalde voordelen van hun online wereld vinden. Laat de kinderen hun eigen post-its, in hun eigen kleur, ergens tussen “neutraal” en “heel belangrijk” plakken. Let op: ook hier geldt dat ze het niet met elkaar eens hoeven te worden — het gaat om hun eigen ervaring.

➔ Slide 9

Nadelen schaal

Leg de smileys “neutraal” 😐 links en “heel belangrijk” 😞 rechts op tafel (of hang ze op aan de muur). Deze vormen samen een schaal waarmee kinderen gaan nadenken over de nadelen die ze hebben opgeschreven. Ze bepalen welke van deze nadelen voor hen persoonlijk het belangrijkste zijn — of met andere woorden: wat hun grootste online uitdagingen zijn. Alle kinderen plakken hun post-its, in hun eigen kleur, ergens tussen “neutraal” en “heel belangrijk” op de schaal. Let op: ook bij deze opdracht hoeven ze het niet met elkaar eens te zijn. Het gaat om hun eigen ervaring.

Nabespreking

Na iedere schaal bespreek je deze na. Scan door de schaal en kies een voordeel/nadeel om over te praten. Deze zijn bijvoorbeeld interessant wanneer ze meerdere keren voorkomen, aan de zeer belangrijke kant van de schaal staan, of wanneer dezelfde voordelen/nadelen op verschillende plaatsen op de schaal staan. Door de voor- en nadelen met elkaar te delen worden deze concreter en leren de kinderen van elkaar. Je kunt de volgende faciliterende vragen stellen:

- Waarom is dit een voor-/nadeel voor jou?

- Waarom is dit voor-/nadeel (niet) belangrijk voor jou?
- Hoe voel je je daarbij?
- Heeft iemand anders ook dit voor-/nadeel? Waarom?
- Wil er iemand nog wat delen of een specifiek voor-/nadeel bespreken?

Afsluiting (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 5 minuten

Deel nu de persoonlijke plannen uit. Als afsluiting van deze sessie kiezen kinderen hun drie meest belangrijke nadelen van de schaal, dus welke nadelen voor hen de grootste online uitdaging vormen. Dit hoeven niet de nadelen te zijn die zij zelf hebben opgeschreven, het kan zijn dat ze tijdens de discussie nieuwe inzichten hebben opgedaan. De nummering op het plan hoeft geen volgorde aan te duiden.

Deze drie nadelen vormen het startpunt voor sessie 3. Mocht je ook de optionele voordelen schaal gedaan hebben met de deelnemers, dan kunnen ze ook de drie belangrijkste voordelen noteren op hun plan.

Verzamel weer de persoonlijke plannen en bedank de kinderen voor hun deelname.

Sessie 3

Introductie (plenair)

Tijdsindicatie: 5 minuten

Introduceer de sessie met het volgende:

- Herhaling sessie 2 + doel sessie 3: *Vorige keer hebben jullie nagedacht over de voor- en nadelen van jullie online wereld. Uiteindelijk hebben jullie je drie grootste online uitdagingen opgeschreven op je persoonlijke plan. Vandaag gaan we acties bedenken om jullie online uitdagingen aan te pakken.*
- Optioneel: naamkaartjes laten invullen
- Verdeel in groepjes

~in subgroepen~

Opdracht 1: Acties bedenken (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 25 minuten inclusief nabespreking (nabesprekingen kunnen uitlopen, let op dat je 5 minuten overhoudt voor de afsluiting)

Benodigdheden: werkbladen persoonlijk plan, post-its, pennen, slide 10

➔ Slide 10

De vorige sessie hebben de kinderen drie nadelen opgeschreven op hun persoonlijke plan. Deel de persoonlijke plannen weer uit. Ze kiezen nu het nadeel dat zij zien als hun grootste online uitdaging. Deze mogen ze omcirkelen en vervolgens gebruiken voor deze opdracht.

Tijdens deze opdracht gaan kinderen acties bedenken om hun grootste online uitdaging aan te pakken. Dit doen ze door eerst individueel te brainstormen over de vragen op slide 10: *“Wat kan je doen om jouw grootste online uitdagingen aan te pakken?”* en *“Heb je zelf de uitdaging wel eens meegemaakt? Wat heb je toen gedaan?”*. Bij iedere vraag kunnen ze meerdere antwoorden geven en dus meerdere acties bedenken. Iedere actie schrijven ze op één post-it die ze bij vraag 3 op hun persoonlijke plan plakken. Let erop dat de acties die kinderen bedenken niet ten koste gaan van de voordelen van online zijn. Bijvoorbeeld: *“Niet meer op YouTube gaan”* klinkt misschien logisch, maar haalt ook meteen alle positieve kanten van YouTube weg — en is daarom geen passende actie. De acties moeten dus realistisch zijn voor kinderen om uiteindelijk uit te voeren.

Als onderzoeker kan je ze op weg helpen en de acties concretiseren door rond te lopen en bijvoorbeeld deze faciliterende vragen te stellen:

- Wat kan je precies doen om deze uitdaging aan te pakken of te voorkomen?
- Stel je vrienden vragen je om advies om ze te helpen bij deze uitdaging, welke acties zou hen adviseren om de uitdaging aan te pakken of te voorkomen?
- Hoe kan je die actie precies uitvoeren?
- Wanneer wil je de actie uitvoeren?
- Waarom denk je dat dat helpt om met de uitdaging om te gaan?
- Doe je dit al? Waarom wel/niet?
- Waarom is dit (niet) belangrijk voor jou?

Nabespreking

Besprek deze opdracht na met het hele groepje zodra de kinderen klaar zijn. Zo kunnen ze ideeën voor acties uitwisselen, en kun jij als onderzoeker helpen om hun ideeën verder te concretiseren.

Laat één kind vertellen wat hij of zij heeft bedacht en opgeschreven. Vraag de andere kinderen om mee te denken en een helpende rol aan te nemen. Als meerdere kinderen dezelfde uitdaging hebben gekozen, kun je ze eerst allemaal laten delen wat ze hebben opgeschreven. Daarna bespreek je samen met de groep wat hen zou kunnen helpen.

Gebruik daarbij bijvoorbeeld deze vragen om de acties samen concreter en haalbaarder te maken, of om elkaar aan te vullen met tips:

- Begrijpen jullie de acties die jullie groepsgenoot bedacht heeft?

- Denken jullie dat deze acties kunnen helpen?
- Kunnen jullie nog andere acties bedenken die jullie groepsgenoot zou kunnen helpen? Of hebben jullie nog tips?

Mochten kinderen het lastig vinden om acties te bedenken kun je ze ook vragen om ervaringen te delen en deze concretiseren:

- Hebben jullie de uitdaging wel eens meegemaakt? Wat gebeurde er toen precies?
- Wat heb je toen gedaan?
- Wat zou je anders doen? Of zou je kunnen doen?

Geef de kinderen na de groepsdiscussie de kans om hun actie-post-its aan te vullen of aan te passen op hun persoonlijke plan. Zo kunnen ze nieuwe inzichten of ideeën uit het gesprek meteen verwerken.

Afsluiting (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 5 minuten

Nadat ze allemaal al hun acties/ideeën op hun persoonlijke plan geplakt hebben gaan ze kiezen welk idee ze het beste vinden voor zichzelf om hun uitdaging aan te pakken. Dit mag een actie zijn die ze belangrijk vinden, of die ze interessant vinden. Deze mogen ze omcirkelen. Dit is ook de actie die ze verder gaan uitwerken in het actieplan in sessie 4.

Verzamel weer de persoonlijke plannen en bedank de kinderen voor hun deelname.

Sessie 4

Introductie (plenair)

Tijdsindicatie: 5 minuten

Introduceer de sessie met het volgende:

- Herhaling sessie 3 + doel sessie 4: *Vorige keer hebben jullie acties bedacht om jullie online uitdagingen aan te pakken en een gekozen die jullie het meest belangrijk of interessant vinden. Vandaag gaan we jullie actieplan verder uitwerken en ontdekken of er nog hindernissen zijn die ervoor zorgen dat jullie je plan nog niet (altijd) uitvoeren.*
- Optioneel: naamkaartjes laten invullen
- Verdeel in groepjes

~in subgroepen~

Opdracht 1: actieplan (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 25 minuten inclusief nabespreking (nabesprekingen kunnen uitlopen, let op dat je voldoende tijd overhoudt voor opdracht 2 en de afsluiting)

Benodigheden: Pennen, kleurtjes, eventuele andere materialen voor creatieve werkvormen (zie uitleg hieronder), slide 11

➔ Slide 11

Vandaag gaan de kinderen hun actieplan uitwerken op hun persoonlijke plan. Deel deze weer uit en zorg dat alle materialen die kinderen mogen gebruiken om hun actieplan verder uit te werken klaarliggen. De bedoeling is dat ze gaan uitdenken hoe ze hun actie precies kunnen uitvoeren. Hiervoor vullen ze eerst de vragen in. Als ze dit hebben gedaan gebruiken ze hun antwoorden om in het lege vak onderaan te visualiseren hoe het uitvoeren van hun actie eruitziet. Hiervoor maken ze een 'plaatje in hun hoofd' van hoe het eruit ziet om hun plan uit te voeren, zoals ook uitgelegd staat op werkblad persoonlijk plan. Wanneer ze het plan voor zich kunnen zien is het als het goed is concreet genoeg om het uit te kunnen voeren. Bij het visualiseren kun je de kinderen de creatieve ruimte geven om dit op hun eigen manier vorm te geven, bijvoorbeeld door te tekenen, knutselen of bouwen (bijvoorbeeld met lego).

Je kunt de volgende vragen gebruiken om de kinderen op weg te helpen en de antwoorden te concretiseren:

- Hoe doe je dat precies? (wat, hoe, waar, wanneer, met wie?)
- Wat kan ik (of anderen) doen om dat te bereiken?
- Als je van jouw plan een plaatje maakt in je hoofd, hoe ziet dat er dan uit?

Nabespreking

Laat de kinderen hun actieplan aan hun groepje toelichten. Geef de kinderen de kans om elkaar vragen te stellen en tips te geven. Je kunt als facilitator de vragen hierboven weer gebruiken om de plannen te concretiseren, mocht je dat eerder nog niet gedaan hebben.

➔ Slide 12

Tenslotte vraag je aan de kinderen of ze hun plan al uitvoeren, en laat je ze de volgende vraag op hun persoonlijke plan beantwoorden "Voer je je actieplan al uit?". 'Altijd' is hier bewust geen optie, bovendien was het anders niet hun grootste uitdaging meer. Vraag vervolgens ook:

- Waarom voer je je plan nog niet (altijd) uit?
- Welke stap van jouw actieplan maakt moeilijk voor je? Waarom?

Opdracht 2: hindernissen (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 20 minuten (groepsdiscussies kunnen uitlopen, let op dat je 5 minuten overhoudt voor de afsluiting)

Benodigheden: werkbladen persoonlijk plan, pennen, presentatie slide 12

De kinderen hebben bij de vorige opdracht een persoonlijk plan gemaakt. In dat plan hebben ze opgeschreven wat ze willen gaan doen, maar ze voeren dit nog niet altijd uit. In deze opdracht gaan ze onderzoeken *waarom* het nog niet lukt om hun plan uit te voeren.

Dit doen ze door vraag 5 op hun persoonlijke plan in te vullen. Jij begeleidt dit proces door een groepsdiscussie te organiseren waarin jullie samen elke subvraag van vraag 5 bespreken. Voor elke subvraag is er een begeleidende vraag die je helpt om het gesprek met de groep op gang te brengen. Deze vragen bespreek je één voor één, in de aangegeven volgorde.

Na elke bespreking mogen de kinderen bij de betreffende subvraag in hun plan “ja”, “nee” of “misschien” omcirkelen, afhankelijk van hoe zij het zelf ervaren.

- Wat moet je **weten** om je actie uit te kunnen voeren? Weet je dit ook? (het gaat hier om of ze de kennis hebben, bijvoorbeeld weten ze de gevolgen van verslaving of hoe ze een wachtwoord moeten veranderen?)
- **Wil** je je actie graag uitvoeren of is er iets dat je tegenhoudt? (het gaat hier om een stukje motivatie en of ze het dus belangrijk genoeg vinden)
- Wat ben je aan het doen normaal als je je actie zou moeten uitvoeren? Lukt het je dan om daar mee **te stoppen**? (het gaat hier om of ze hun impulsen/gedrag kunnen tegenhouden, bijvoorbeeld kunnen ze zichzelf tegenhouden om op een onbekende link te klikken?)
- Is er iets wat je **ouders/vrienden/familie** doen wat het makkelijk of moeilijk maakt voor jou om je actie uit te voeren? (het gaat hier om of de sociale omgeving ondersteunend is, bijvoorbeeld ouders die wel/niet een goede voorbeeld geven)
- Is het makkelijk of juist moeilijk op **platform** x om je actie uit te voeren? Waarom? (het gaat hier om of de mediaomgeving ondersteunend is, bijvoorbeeld biedt het platform functionaliteiten om te kunnen rapporteren of blokkeren?)
- Tenslotte vraag je nog aan ze of er **iets anders** is wat het makkelijk of moeilijk maakt om hun actie uit te voeren, dit kunnen ze eventueel bij de laatste subvraag invullen.

Afsluiting (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 2 minuten

Met het invullen van vraag 5 hebben ze ook gelijk deze sessie afgerond. De antwoorden waar ze nee of misschien hebben ingevuld zijn stof tot nadenken. Dit zijn hindernissen die ervoor zorgen dat ze hun actieplan nog niet (altijd) uitvoeren. Optioneel: Mochten er een aantal dagen tussen sessie 4 en 5 zitten, dan kun je de kinderen een challenge meegeven voor thuis. Daag ze uit om hun actieplan uit te voeren voor sessie 5.

Verzamel weer de persoonlijke plannen en bedank de kinderen voor hun deelname.

Sessie 5

Introductie (plenair)

Tijdsindicatie: 5 minuten

Introduceer de sessie met het volgende:

- Herhaling sessie 4 + doel sessie 5: *Vorige keer hebben jullie een actieplan bedacht om jullie uitdagingen aan te pakken. Ook hebben jullie hindernissen ontdekt waardoor je dit plan nog niet altijd uitvoert. Vandaag gaan jullie bedenken hoe je jouw grootste hindernis kan overwinnen en welke hulp je daarbij nodig hebt.*
- Optioneel: naamkaartjes laten invullen
- Verdeel in groepjes

~ in subgroepen ~

Optioneel: heb je de kinderen tussen sessie 4 en 5 uitgedaagd om hun actieplan uit te voeren? Bespreek dan even kort hoe ze dit ervaren hebben en of dit makkelijk of moeilijk was. Misschien hebben ze ook nog nieuwe inzichten gekregen wat betreft vraag 5 op het persoonlijke plan.

Opdracht 1: Oplossingen brainstormen (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 20-25 minuten (groepsgesprekken kunnen uitlopen, let op dat je voldoende tijd overhoudt voor opdracht 2 en de afsluiting)

Benodigdheden: Persoonlijke plannen, WIE poster, stickers (voor iedere deelnemer een aparte kleur), geprinte 'wat kaartjes' (let op, je kunt alle 9 pagina's van de pdf op 1 A4 printen, de kaartjes zijn dan leesbaar), slide 13 en 14

➔ Slide 13

De kinderen hebben in de vorige sessie ontdekt waardoor ze hun actieplan nog niet altijd uitvoeren door vraag vijf op hun persoonlijke plan in te vullen. Deel de persoonlijke plannen uit zodat ze terug kunnen kijken op vraag 5. In deze opdracht gaan ze in een groepsbrainstorm gesprek bedenken welke hulp ze nodig hebben om hun actieplan uit

te kunnen voeren. Dit gaan ze doen door te brainstormen over wie ze kan helpen en wat die persoon kan doen.

Leg de poster met personen (WIE poster) uit de directe en indirecte omgeving van kinderen in het midden van de tafel. Je kunt ze hierbij vertellen dat het personen zijn waar ze direct contact mee hebben zoals ouder/verzorgers en leerkrachten, maar ook mensen waar ze niet direct contact hebben zoals politici of app makers. De brainstorm ga je in de volgende stappen met ze doorlopen:

1. Leg uit dat de mensen op de poster hen mogelijk kunnen helpen om hun hindernis bij vraag 5 op hun persoonlijke plan op te lossen en hun actieplan bij vraag 4 uit te voeren. Vraag hierbij of ze nog mensen willen toevoegen op de het blad en schrijf deze personen erbij.
2. Deel de stickers uit, iedere deelnemer een eigen kleur. Zorg dat ieder kind er net zoveel heeft als ze er willen plakken. Laat ze nog eens kijken naar hun actieplan en hindernis bij vraag vier en vijf en vraag wie ze zou kunnen helpen om hun hindernis te overwinnen en hun actieplan uit te voeren. Bij alle personen waarvan de kinderen denken dat ze kunnen helpen plakken ze een sticker. Dit doen ze individueel.
3. Voer hierover een groepsgesprek. Focus hier specifiek op de personen waar veel stickers bij staan en neem verschillende groepsgenoten die voor dezelfde persoon gekozen hebben samen in het gesprek (bijv. jullie hebben allebei een sticker geplakt bij leerkracht? Kunnen jullie vertellen waarom?). Tijdens het gesprek schrijf je als facilitator in steekwoorden de ideeën waar kinderen mee komen op de poster bij de personen waar het om gaat. Gaandeweg kunnen kinderen stickers toevoegen bij personen als uit het gesprek blijkt dat die persoon ook helpend kan zijn. Om het gesprek eerst open te benaderen kun je de volgende faciliterende vragen gebruiken:
 - Waarom heb(ben) je/jullie deze persoon gekozen?
 - Wat zou die persoon kunnen doen? Hoe ziet dat er dan uit?
 - Zijn er anderen waar dit ook voor zou helpen?

➔ Slide 14

4. Leg de Wat-kaartjes op tafel. Op de wat-kaartjes staan specifieke gedragsveranderingstechnieken. Om de kinderen te laten kijken of ze nog wat vergeten zijn of juist te bevestigen dat ze al super veel hebben bedacht, kun je de wat-kaartjes uitvragen. Laat ze kijken of er nog dingen staan die ze nog niet bedacht hadden en bij welke persoon dat dan zou passen. Vraag daarbij ook weer hoe dat er dan uit ziet. Noteer dit op de poster of laat ze de kaartjes bij de juiste persoon leggen.

Opdracht 2: Bericht uitwerken (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 10-15 minuten

Benodigdheden: werkbladen persoonlijk plan, slide 15

➔ Slide 15

Nu de kinderen hebben gebrainstormd over mogelijke oplossingen om hun hindernis te overwinnen gaan ze deze laatste opdracht individueel op hun eigen persoonlijke plan doen. Ze kunnen bij opdracht zes invullen wie ze het beste kan helpen en wat die persoon kan doen om ze te helpen om hun hindernis te overwinnen. Ze kiezen hiervoor uit de ideeën op de poster van de vorige opdracht. Daarna schrijven ze een bericht aan die persoon, waarin ze hun hulpvraag concreet maken.

Loop rond om kinderen te ondersteunen met vragen als: *Waarom kies je deze persoon? Wat kan die persoon doen? Hoe moet de persoon dat precies doen? Waar en wanneer gebeurt dit?* Je kunt kinderen ook laten overleggen en elkaar helpen bij het verwoorden van hun hulpvraag.

Afsluiting (in subgroepen)

Tijdsindicatie: 10 minuten

Om de kinderen de kans te geven om van elkaar te leren laat je ze kort even hun bericht aan de groep voorlezen. Je kunt de rest van de groep vragen om vragen te stellen of tips te geven om het bericht te verduidelijken.

In dien de kinderen dingen thuis willen printen, tijdschriften mee willen nemen etc. om creatief mee aan de slag te gaan tijdens de laatste sessie is het goed om alvast kort toe te lichten wat ze gaan doen. Ze gaan hun bericht op een creatieve manier uitwerken om dit over te brengen aan hun gekozen persoon.

Verzamel weer de persoonlijke plannen en bedank de kinderen voor hun deelname.

Sessie 6

Introductie (plenair)

Tijdsindicatie: 5 minuten

Introduceer de sessie met het volgende:

- Herhaling sessie 5 + doel sessie 6: *Vorige keer hebben jullie bedacht wie jullie kan helpen om je hindernis te overwinnen en hebben jullie een bericht geschreven aan die persoon. Vandaag gaan jullie dit bericht op een creatieve manier delen met iemand in je omgeving.*
- Optioneel: naamkaartjes laten invullen
- Verdeel in groepjes

~ in subgroepen ~

Opdracht 1: Bericht delen (in subgroepen)

Tijdsindicatie: Een heel lesuur

Benodigdheden: werkbladen persoonlijk plan, lees de uitleg hieronder om zelf te bepalen welke materialen je wil aanbieden voor de verschillende werkvormen.

Bijvoorbeeld: tijdschriften, knutselspullen, camera's, lego etc., slide 16

➔ Slide 16

Nu ze de inhoud van hun bericht hebben geformuleerd, is het tijd om dit op een creatieve manier te delen met de persoon naar keuze. Dit is belangrijk om de kinderen het gevoel van empowerment te geven door ze echt actie en verandering teweeg te laten brengen. Het is aan jou als facilitator om te bepalen hoe je deze opdracht precies vormgeeft, afhankelijk van de materialen die je kunt faciliteren.

Denk aan werkvormen zoals: een videoboodschap opnemen, iets bouwen, knutselen, een collage maken van tijdschriften of iets uitbeelden. Zorg ervoor dat de kinderen volop hun creativiteit erin kwijt kunnen, dat ze plezier hebben, en dat ze de keuze hebben tussen verschillende werkvormen. Ze mogen ook samenwerken, zodat hun creativiteit volledig tot z'n recht komt.

Besprek ten slotte waar de kinderen hun bericht willen delen en laat ze hun ideeën opschrijven bij vraag 7 op hun persoonlijke plan. Je kunt ze hier inspireren door voorbeelden te noemen: op een ouderavond, op de school website of in de nieuwsbrief, op een online platform, via een brief, via een mail of nog veel gekker op het jeugdjournaal. Vervolgens kun je kijken of en hoe je dit voor hen kan faciliteren zodat ze hun creatieve boodschappen kunnen overbrengen en mensen tot actie kunnen aanzetten. Onder het kopje "[aanzetten tot actie](#)" kun je wat inspiratie vinden.

Afsluiting

Tijdsindicatie en benodigdheden zijn afhankelijk van gekozen presentatievorm.

Als afsluiting is het waardevol dat de kinderen van elkaars plannen en creaties kunnen leren door deze met elkaar te delen en eventueel zelfs samen uit te voeren. Dit kan op een eenvoudige manier door de kinderen hun creatie aan elkaar te laten zien binnen hun eigen groepje.

Je kunt er ook voor kiezen om hier meer tijd voor uit te trekken, bijvoorbeeld door een soort 'expositie' te organiseren. Op deze manier kunnen de kinderen zien wat anderen hebben gemaakt, hier vragen over stellen en met elkaar in gesprek gaan. Deze expositie kan zelfs openstaan voor een breder publiek, zoals ouders of andere klassen, zodat de kinderen nog meer trots kunnen zijn op hun werk en het gevoel hebben dat ze iets waardevols hebben gedeeld.

Aanzetten tot actie

Je kunt de kinderen nog verder ondersteunen bij het delen van hun bericht met iemand uit hun omgeving. Hiervoor staan hieronder nog een aantal ideeën ter inspiratie.

Een 'expositie' organiseren: Als de leerlingen een plan hebben bedacht waar ze volwassenen uit hun directe omgeving (ouders/verzorgers/leerkrachten) bij nodig hebben, dan kan het erg leuk en waardevol zijn als je hen uitnodigt om langs te komen zodat de kinderen hun plan kunnen laten zien. Alle werkjes kun je tentoonstellen en zo bijvoorbeeld een presentatie markt mee organiseren. Zo stimuleer je het gesprek tussen kinderen en volwassen in hun omgeving over online uitdagingen en kunnen de kinderen de hulp krijgen die ze nodig hebben om zich digitaal weerbaar te gedragen.

Een manifest schrijven met kinderen: Als de kinderen een plan bedenken waarin ze iets nodig hebben vanuit de politiek, van app en game makers, of van content-creators, dan kun je ze helpen om deze mensen te bereiken. Je kunt samen met je kinderen een manifest (of een bericht) opstellen waarin jullie (onder andere) het volgende verwerken:

- Wat is het probleem en waarom is dit belangrijk?
- Hoe zien jouw leerlingen de situatie graag anders en waarom is dat belangrijk?
- Wat verwachten jouw leerlingen van de mensen aan wie je het manifest richt?
- Wat is het resultaat als zij daarnaar handelen?

Dit manifest kun je namens de kinderen versturen. Zo kun je een bepaalde groep mensen die wat lastiger te bereiken zijn toch oproepen tot actie en de kinderen een stem geven. Een voorbeeld van zo'n manifest is "[Recht op Mediawijsheid](#)".

Energizers

Om de energie hoog te houden en de aandacht erbij te blijven houden, kun je tussen de opdrachten door korte energizers inzetten. Hieronder staan een aantal opties die je kunt gebruiken wanneer je merkt dat de kinderen even een boost nodig hebben.

Niet kijken	Ga met alle deelnemers in een kring staan. Tel samen af: "3, 2, 1..." Nu moet iedere deelnemer iemand aankijken. Wanneer twee deelnemers elkaar aankijken, vallen ze af. Ga door tot een winnaar is.
Beweging doorgeven	Start met het benoemen van een lichaamsdeel (bijvoorbeeld "linkerhand") en laat iedereen dat lichaamsdeel bewegen. Vervolgens geef je de rol door aan iemand anders die een nieuw

	lichaamsdeel toevoegt (bijvoorbeeld "linkerhand en rechterbeen"). Blijf dit herhalen totdat iedereen aan de beurt is geweest. Dit is leuk en zorgt voor veel beweging
"Tik-Tok" dansje	Laat een kind een favoriet/moeilijk/leuk dansje voordoen. Wie het goed na kan doen blijft in de wedstrijd. Na het eerste dansje is de volgende, etc. Herhaal dit 4 keer. Wie halen de finale?
Kleuren zoeken	Laat een van de kinderen een kleur noemen. In 2 minuten tijd moet iedereen een voorwerp van die kleur in de ruimte vinden. Iedereen die niks heeft valt af. Ga door tot er een winnaar is.
Kleed omdraaien	Laat de kinderen met hun eigen groepje op een kleed staan. De opdracht is om het kleed om te draaien zonder dat ze ervan afstappen.