

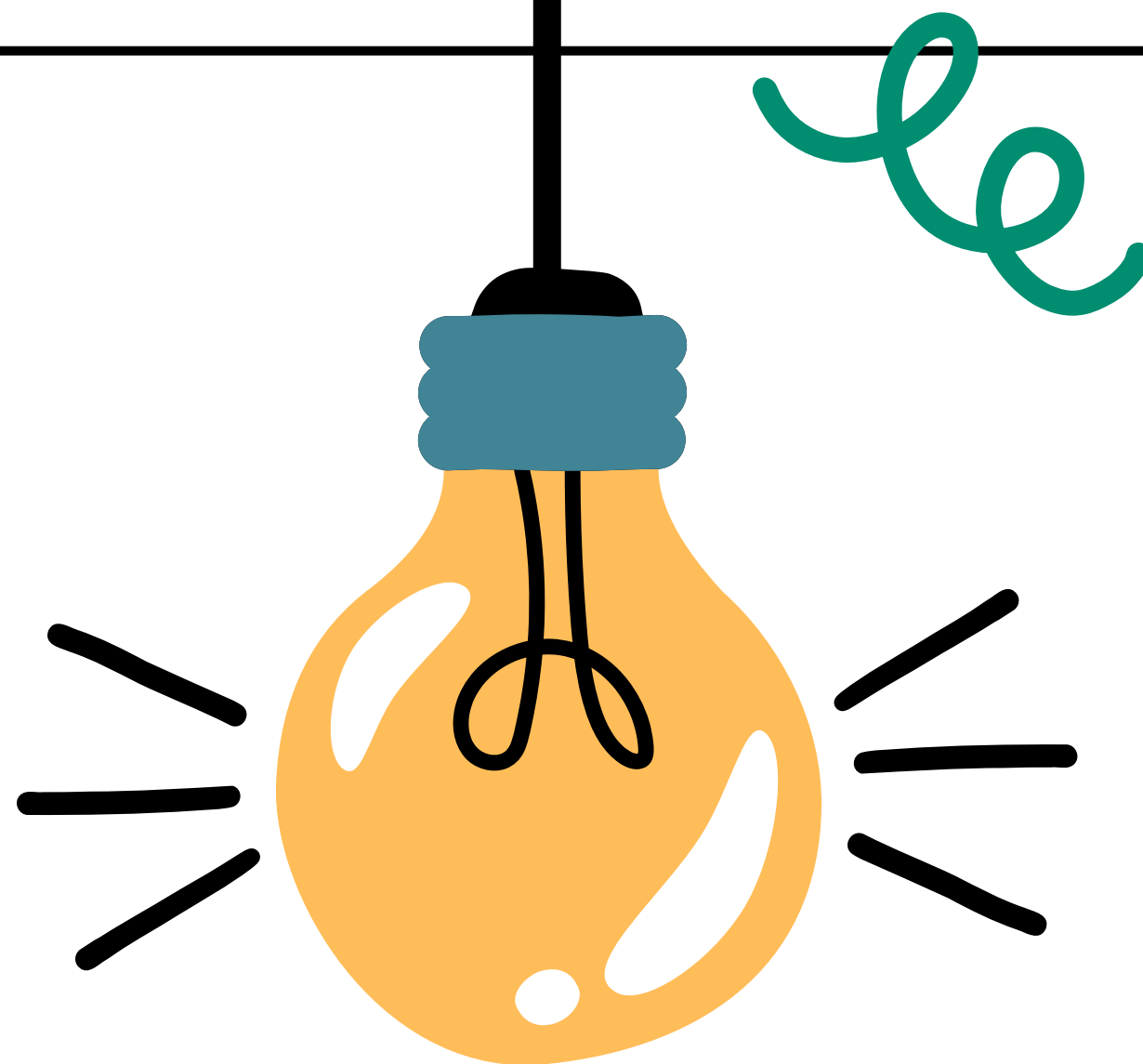


MEDIA

MOVEZ



Erasmus University Rotterdam

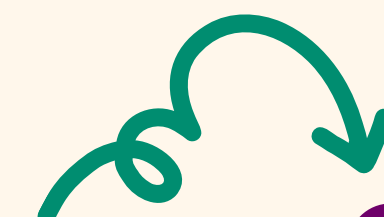


MOVEZ
NETWORK



SESSIE 1

1. Jouw online wereld verkennen



SESSIE 2

2. Jouw online kansen en uitdagingen ontdekken

SESSIE 3

3. Acties bedenken om je uitdagingen aan te pakken

SESSIE 4

4. Actieplan uitwerken

5. Hindernissen ontdekken



SESSIE 5

6. Oplossingen bedenken



SESSIE 6

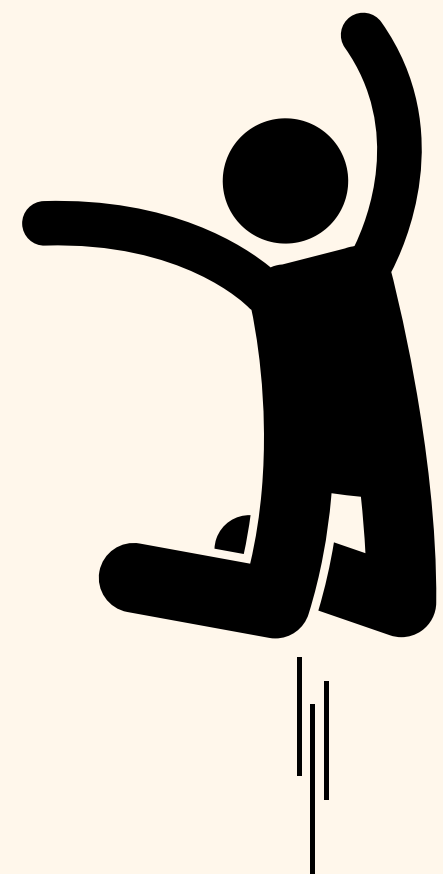
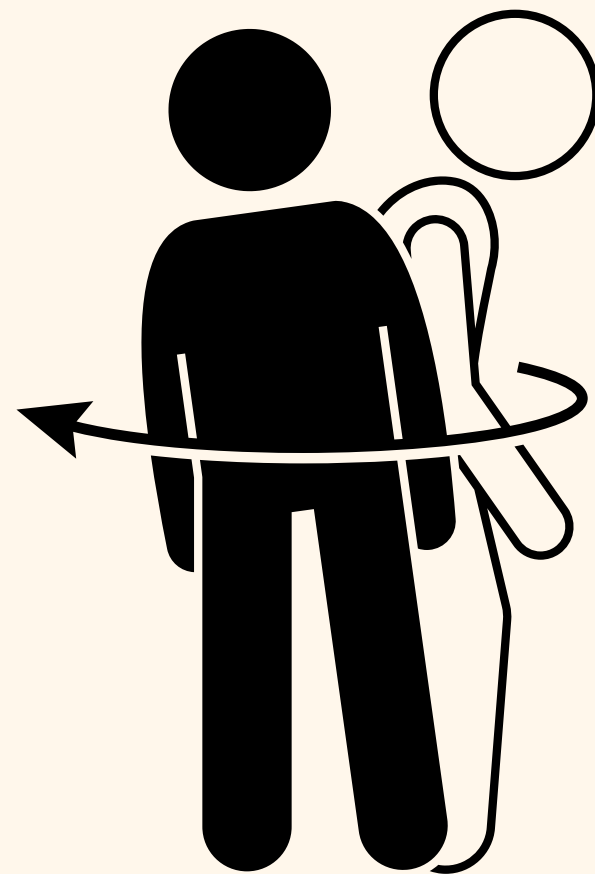
7. Oplossing delen

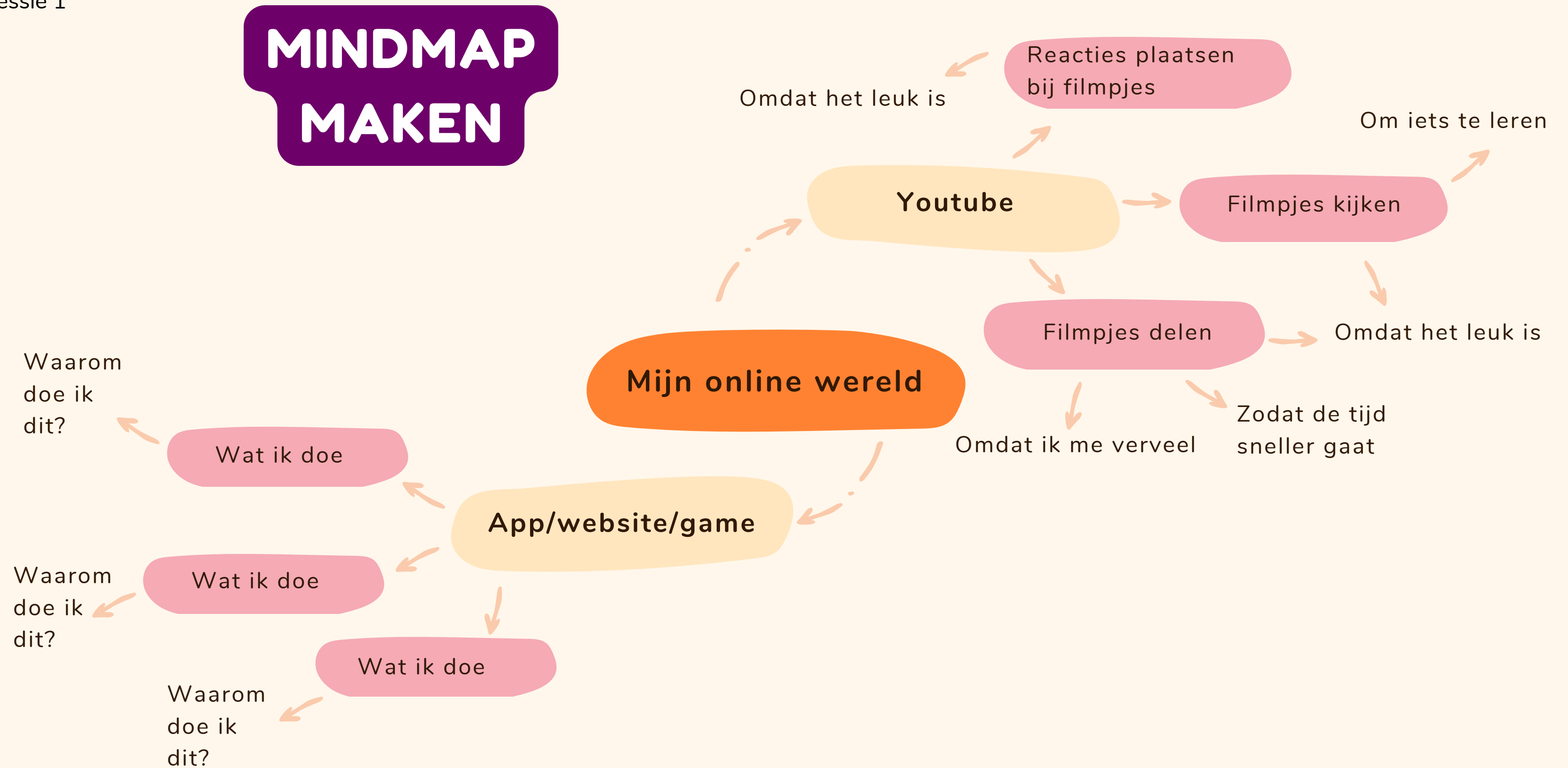
GOED OM TE ONTHOUDEN.....

1. Jij bent de expert van jouw online wereld! Jij weet precies wat er speelt.
2. Je mag zelf kiezen wat je wilt delen met de klas.
3. Er is geen 'goed' of 'fout'.
4. Voel je vrij om te praten over hoe je je voelt.
5. En vooral, luister naar elkaar zonder te oordelen!



ZIT, DRAAI, SPRING





BRAINSTORMEN

Voordelen

Dit vind ik leuk, goed, fijn, handig aan wat ik online doe



Nadelen

Dit vind ik stom, vervelend, irritant, gevaarlijk, moeilijk aan wat ik online doe



BRAINSTORMEN

Voordelen

Dit vind ik leuk, goed, fijn, handig aan wat ik online doe

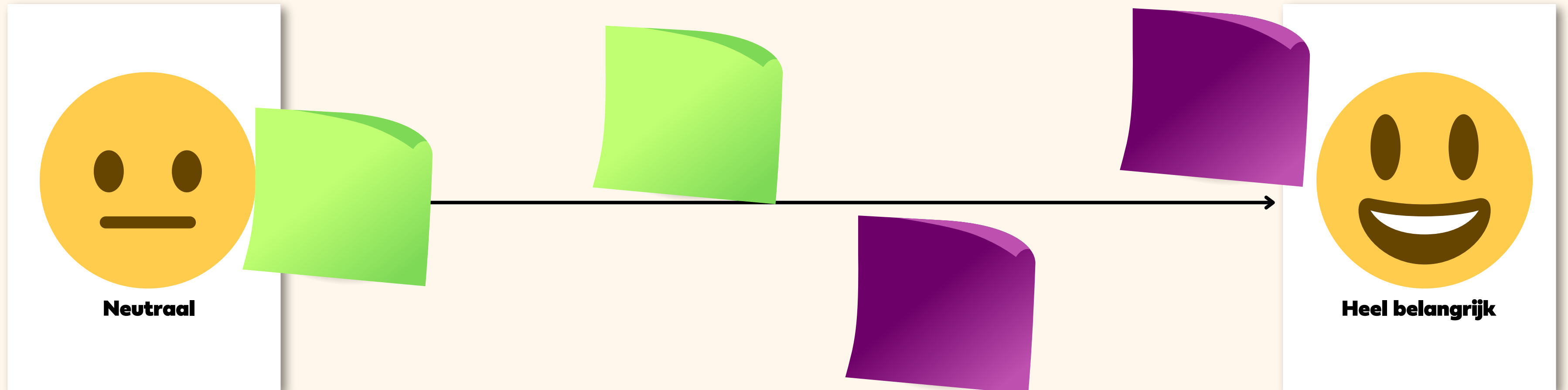


Nadelen

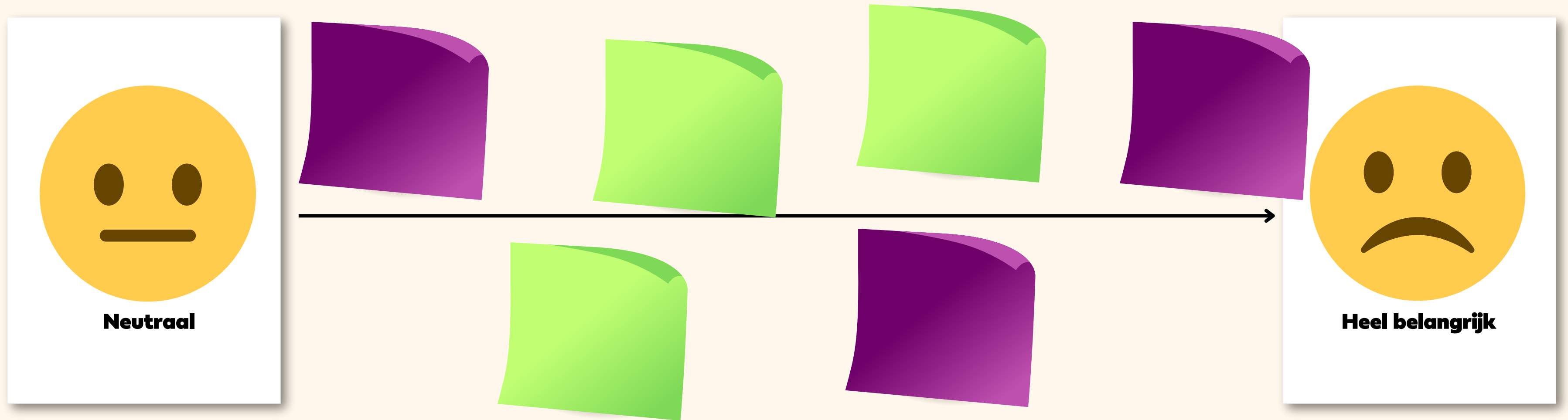
Dit vind ik stom, vervelend, irritant, gevaarlijk, moeilijk aan wat ik online doe



VOORDELEN SCHAAAL



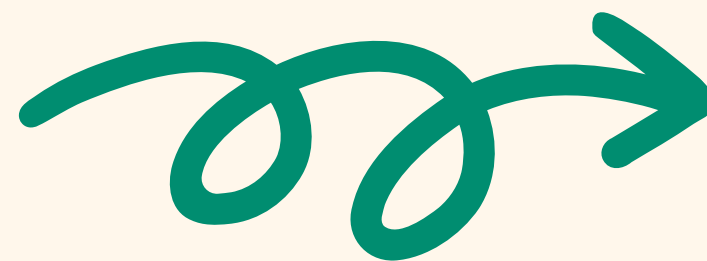
NADELEN SCHAAAL



ACTIES BEDENKEN

Wat kan je doen om jouw grootste online uitdaging aan te pakken?

Heb je zelf de uitdaging wel eens meegemaakt? wat heb je toen gedaan?



Schrijf alle acties die je kan bedenken op een aparte post-it en plak dit bij vraag 3 op jouw plan.

Naam:

Mijn online wereld

① Online doe ik het liefst:

Mijn voordelen en nadelen

② Optioneel: Welke **voordelen** op de voordelen schaal zijn voor jou het belangrijkst? Schrijf er 3 op:

1

2

3

Welke **nadelen** op de nadelen schaal zijn voor jou de grootste uitdaging? Schrijf er 3 op:

1

2

3

Mijn actie

③ Plak al je post-it's met **acties** hieronder.



Mijn actieplan

- ④ Deze actie kan ik uitvoeren door:
Geef eerst antwoord op de vragen.

- Wat ga je doen? Schrijf hier jouw beste idee van vraag 3 op.

Een schermtijd instellen

- Hoe ga je dat doen? Schrijf dit stap voor stap op.

Eerst.....

Ga ik naar de instellingen van mijn tablet

Dan.....

Bedenk ik een tijd en stel deze in voor de verslavende apps

Daarna.....

Ga ik mij aan deze schermtijd houden

- Wanneer ga je dat doen?

Vanavond

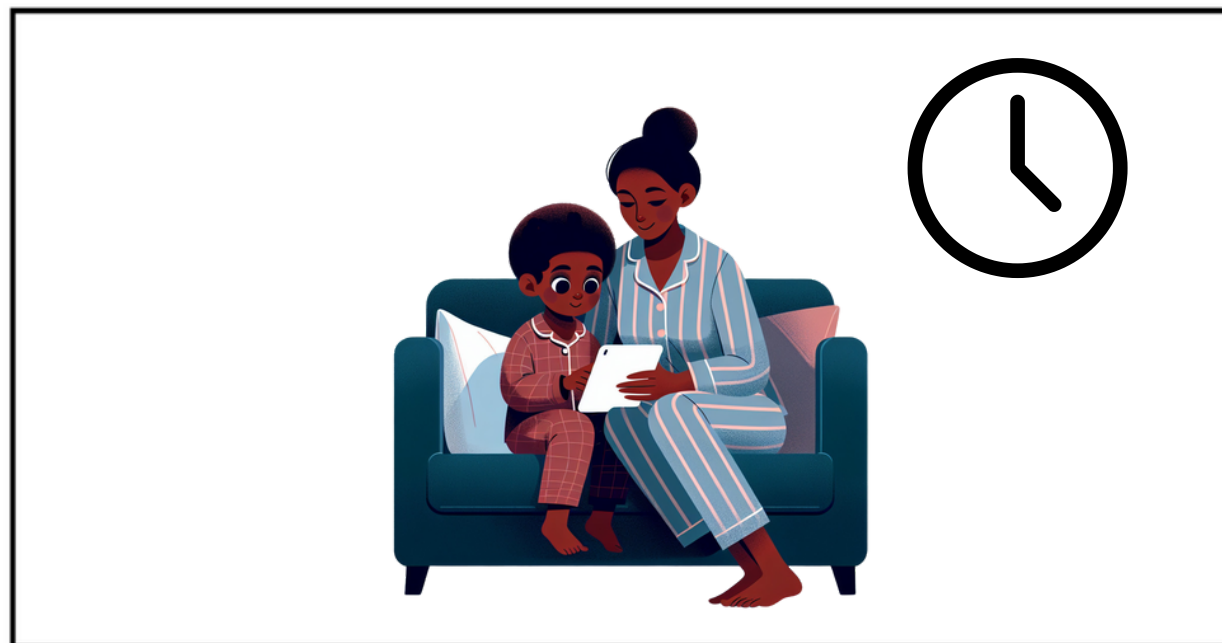
- Waar ga je dat doen?

Thuis

- Met wie ga je dat doen?

Alleen of met mama

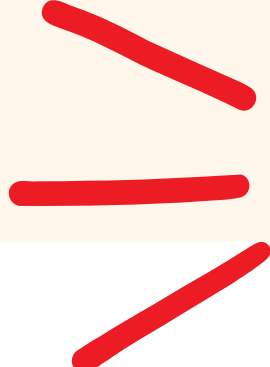
Stel je voor dat je dit plan uitvoert zoals je het hebt opgeschreven. Maak hiervan een plaatje in je hoofd en laat hieronder zien hoe dat eruit ziet.



ACTIEPLAN MAKEN

Sessie 4





HINDERNIS ONTDEKKEN

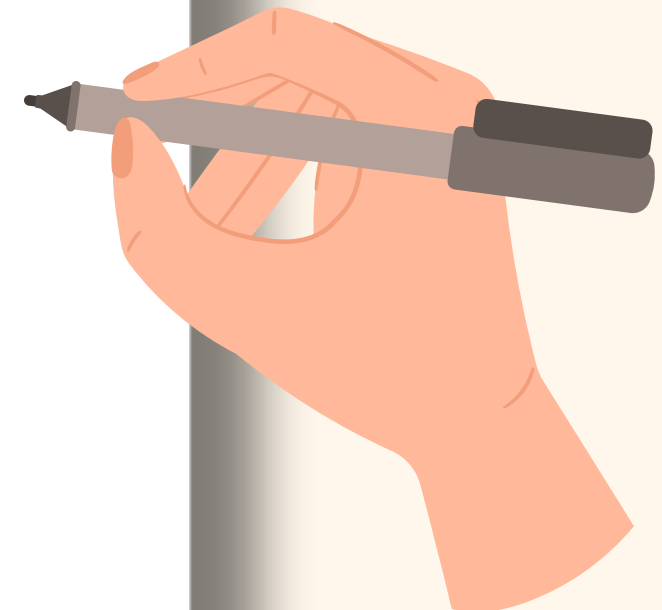
Voer je je actieplan al uit? Zet een streepje op de lijn



Mijn hindernis

⑤ Wat helpt jou om je actie uit te voeren? Omcirkel ja, nee of misschien.

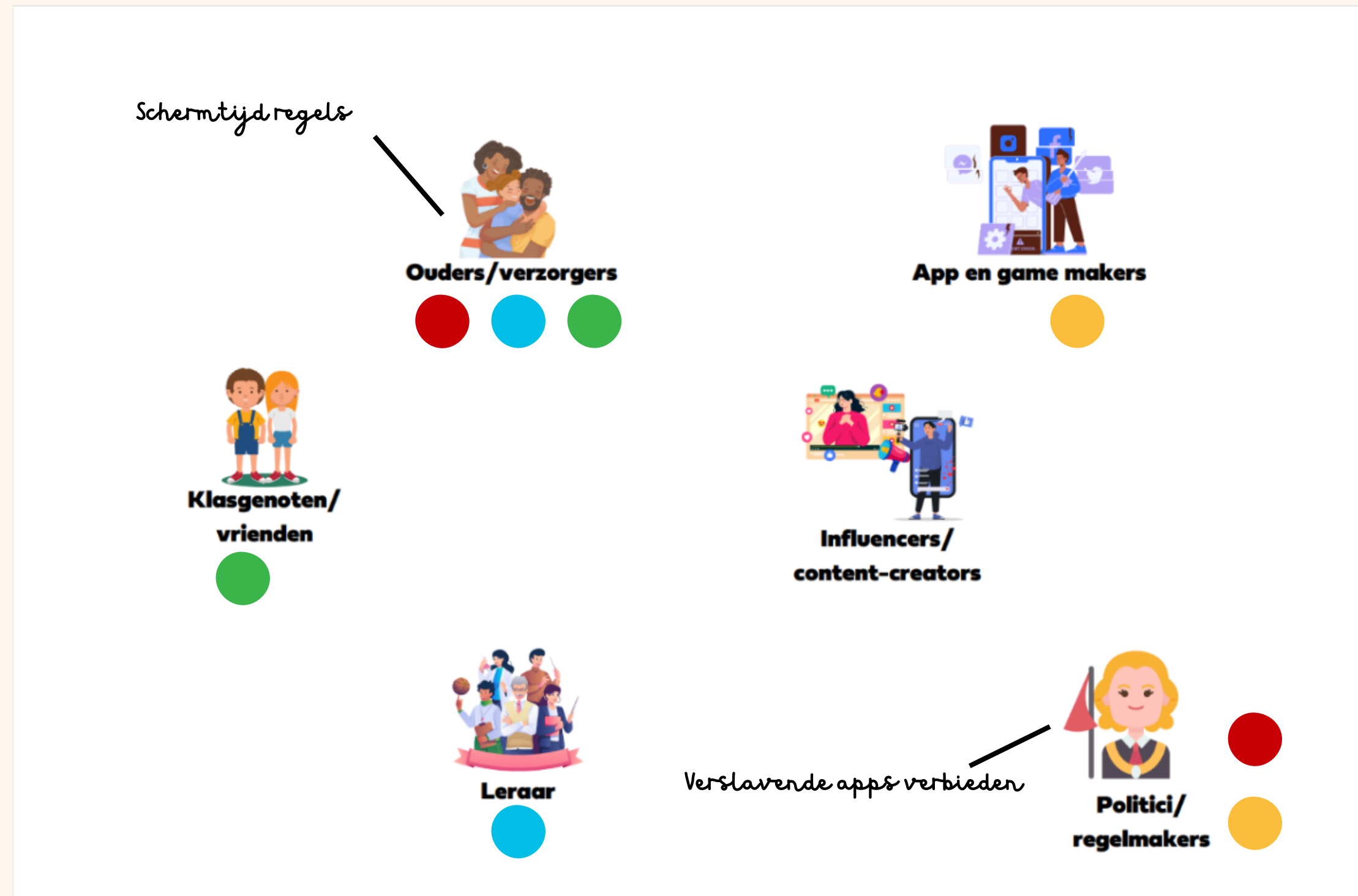
- | | |
|---|---------------------------|
| • Ik weet hoe ik mijn actie uit moet voeren. | <u>Ja</u> /Nee/Misschien |
| • Ik vind het belangrijk (genoeg) om mijn actie uit te voeren. | Ja/ <u>Nee</u> /Misschien |
| • Ik kan stoppen met wat ik aan het doen ben op momenten dat ik mijn actie moet uitvoeren. | Ja/Nee/Misschien |
| • Mensen om mij heen, in het gezin, vrienden/vriendinnen, maken het makkelijk om mijn actie uit te voeren. | Ja/Nee/Misschien |
| • De apps en sites , zoals Insta en Roblox maken het makkelijk om mijn actie uit te voeren | Ja/Nee/Misschien |
| • Iets anders, namelijk..... | Ja/Nee/Misschien |



OPLOSSINGEN BRAINSTORMEN



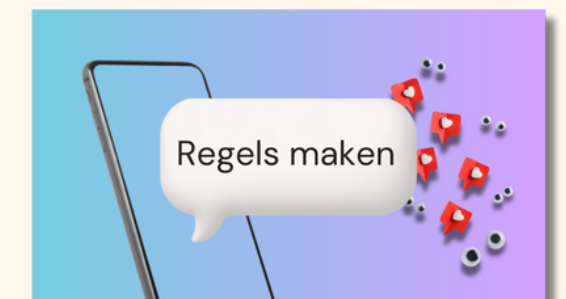
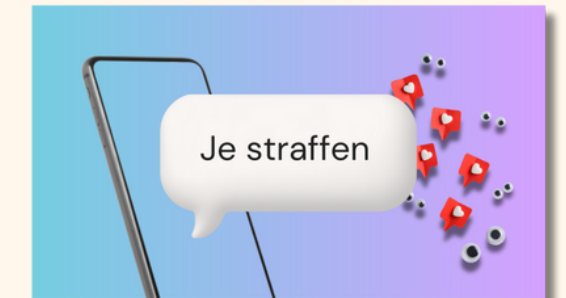
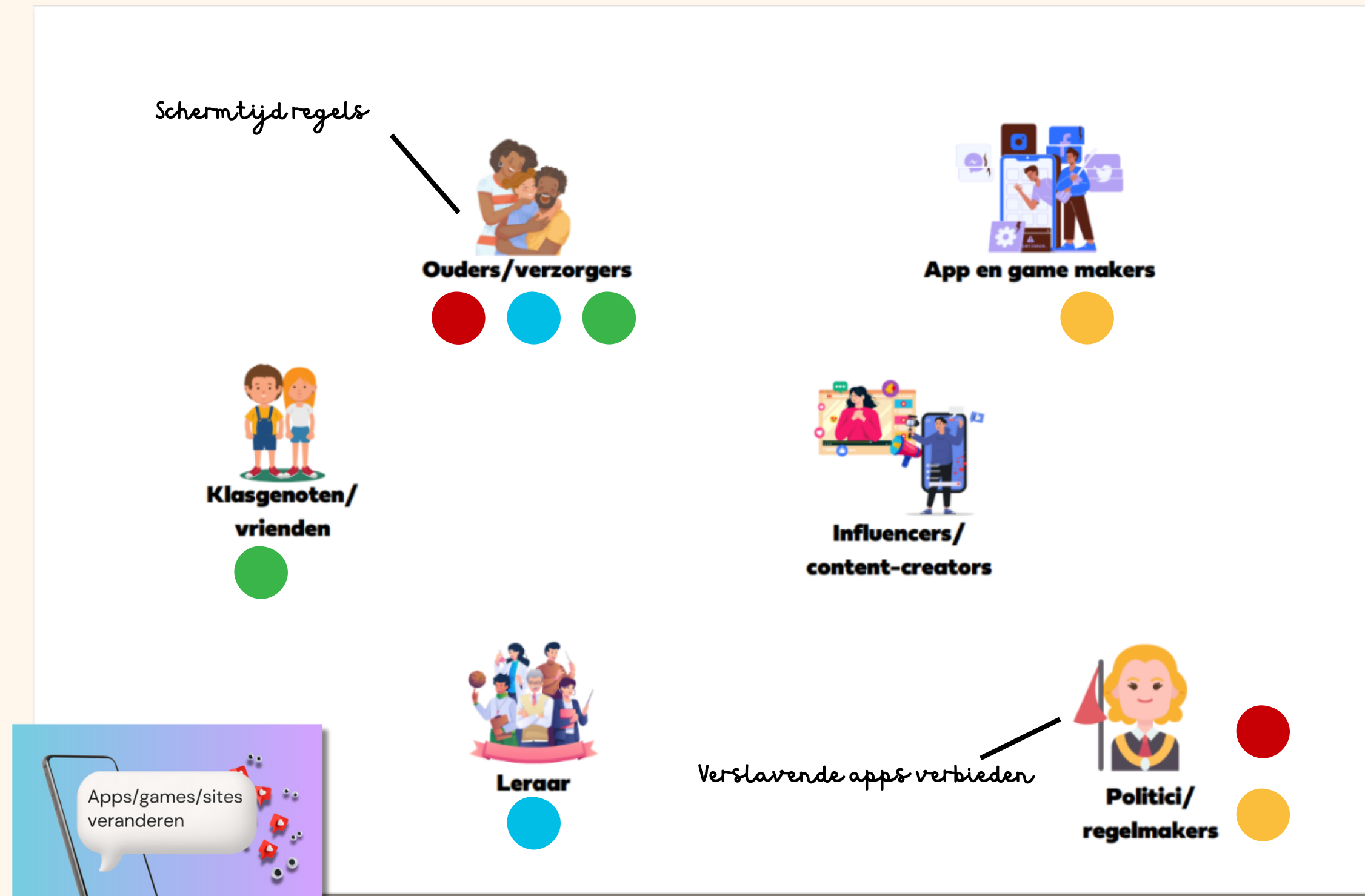
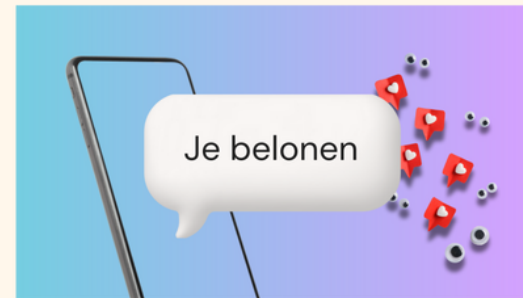
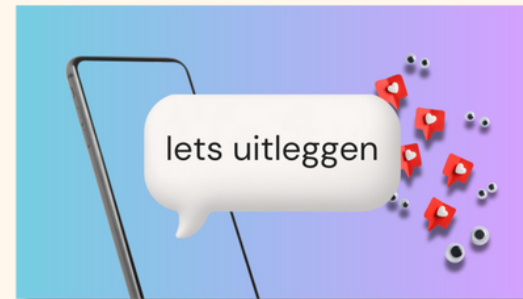
Wat kunnen deze mensen doen om je te helpen om je hindernis op te lossen en actieplan uit te voeren?



OPLOSSINGEN BRAINSTORMEN



Wat kunnen deze mensen doen om je te helpen om je hindernis op te lossen en actieplan uit te voeren?



- momenten dat ik mijn actie moet uitvoeren.
- **Mensen** om mij heen, in het gezin, vrienden/vriendinnen, ~~Ja~~/Nee/Misschien maken het makkelijk om mijn actie uit te voeren.
 - De ~~Nee~~/Misschien ma
 - Iets ~~Nee~~/Misschien

BERICHT SCHRIJVEN

Mijn vraag

- ⑥ Wie mij het beste kan helpen:
Wat die persoon het beste kan doen:

Schrijf hieronder een bericht aan jouw gekozen persoon. Verwerk hierin: jouw **actie** (vraag 4), **waarom** dit niet altijd lukt (vraag 5), **wat** die persoon kan doen om te zorgen dat het je wel lukt om je actieplan uit te voeren en **op welke manier** je dit precies voor je ziet. Je kunt hierin bijvoorbeeld ook opschrijven **wanneer** en **waar** die persoon dit het beste kan doen.

Beste minister president,

Ik heb moeite om te stoppen met scrollen op tiktok door hoe de app gemaakt is.

Zou je mij kunnen helpen door regels te maken zodat apps niet meer verslavend mogen zijn?

Met vriendelijke groet,

Jordan





BERICHT DELEN

- ⑦ Nu ga je dit **bericht delen** met jouw gekozen persoon! Hoe wil je dit doen? Je zou dit bijvoorbeeld kunnen doen door een video, een fotocollage, stripverhaal, poster, bouwwerk, of iets anders creatiefs te maken. **Maak eerst een plan door de vragen hieronder te beantwoorden.** Je mag samenwerken.

- Wat ga jij maken?

Een filmpje

- Welke spullen heb je nodig?

-tablet om te filmen

-gekleurd papier en knutselspullen

- Hoe ga je het stap voor stap aanpakken?

1. Ik knutsel mijn for you page op tiktok na

2. Ik vraag aan een klasgenoot om mij te filmen

3. Ik laat zien aan de minister president wat er verslavend is aan tiktok en vraag of hij mij kan helpen

- Waar zou je dit met jouw gekozen persoon willen delen?

In een mailtje aan de minister president

