

VOORBEREIDINGEN

- ☐ Print deze PDF uit
- ☐ Print en knip de telefoonreacties uit
- ☐ Print en knip de smartwatches uit
- ☐ Zet eventueel de Powerpoint-slides klaar.

SNELTOETSEN

Eenmalig 3 minuten
extra speeltijd

↑ SHIFT + +

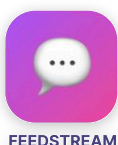
Reset het hele spel
(Voortgang wordt gewist)

↑ SHIFT + 0

SPELUITLEG

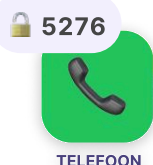
De jongeren spelen steeds een app uit. Als een app goed is voltooid krijgen ze een code waarmee de volgende app kan worden geopend. De initiële speeltijd is 25 minuten. Bonustijd is te verdienen door het oplossen van de smartwatch-puzzel op papier en het antwoord in te vullen in de smartwatch-app. Je kunt als spelleider eenmalig 3 minuten speeltijd toevoegen. Zie sneltoetsen. Maak tijdens het spel notities van opvallende uitspraken of keuzes van de jongeren. Deze kun je gebruiken in het nagesprek.

APPS



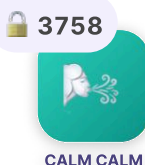
FEEDSTREAM

1. Spelers moeten de eerlijke posts liken door een klik op het hartje. Eerlijke posts zijn zonder filter en niet te mooi om waar te zijn.



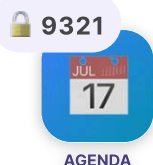
TELEFOON

2. Je moeder belt. De uitgeknipte papieren reacties liggen op tafel. Welke reactie past het best? Vul de code in die erbij staat. (851)



CALM CALM

3. Beluister de ademhalingsoefening. De 4-4-4-methode kan daadwerkelijk helpen bij stress. Aan het einde wordt een code genoemd door de spreker.



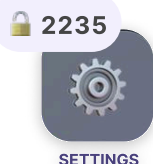
AGENDA

4. Pas de activiteiten zo goed mogelijk in de planning. Alle meters moeten op groen.



QUIZ TIME

5. Beantwoord alle vragen goed.
1: C, 2: A, 3: B, 4: A, 5: A, 6: B,
7: A, 8: B, 9: A, 10: B



SETTINGS

6. Kies de instellingen die telefoonprikkel verminderen. Bij de juiste antwoorden start het eindspel. Aan/Uit/Maakt niet uit (MNU)



TIJD

- X. Leg de papieren smartwatches op de juiste volgorde. (Zie kleine getallen 1 t/m 5 op horlogeband). Reken uit per ring/kleur. (2 99 7) 2 minuten bonustijd.

Bluetooth: MNU, **Focusmodus:** Aan, **5G:** MNU, **Schermmrotatie:** MNU, **Push-berichten:** Uit, **Stille Modus:** Aan, **VPN:** MNU, **NFC betalingen:** MNU, **Blauwlichtfilter:** Aan, **Persoonlijke hotspot:** MNU, **Locatie delen:** MNU, **Toetsgeluiden:** Uit, **Camera HD-modus:** MNU, **Schermtijd beperken:** Aan, **AI assistent:** Uit

Altijd**AAN**

Begeleidersinstructie 2/2

Nabespreking

AANPAK

Als je een beamer of scherm tot je beschikking hebt kun je de Powerpoint-slides gebruiken als gespreksleidraad. Per app komen alle onderwerpen voorbij. Gebruik dit naar eigen inzicht en kijk waar de jongeren op aan gaan. Geen digitale middelen? Geen probleem, gebruik dan deze pagina.

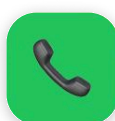
HULPMIDDELEN

- ☐ Powerpoint-slides
- ☐ Deze papieren nabespreking

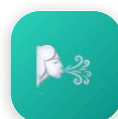
GESPREKSONDERWERPEN PER APP

**FEEDSTREAM**

Wat zijn eerlijke posts volgens jou?
 Waar zag je dat aan?
 Voel je verschil in de online wereld en de offline wereld? Hoe?

**TELEFOON**

Herken je de situatie? Hoe reageer je normaal gesproken?
 Kun je afspraken maken?
 Hoe zorgen jouw ouders/verzorgers voor stress?

**CALM CALM**

Hoe kalmeer jij jezelf?
 De 4-4-4-4-methode kan je helpen. Probeer hem eens als je gespannen bent.

**AGENDA**

Hoe druk ben je op een weekdag en in het weekend?
 Waar krijg jij energie van?
 Wanneer doe je *niets*?
 Hoe doe je dat?

**QUIZ TIME**

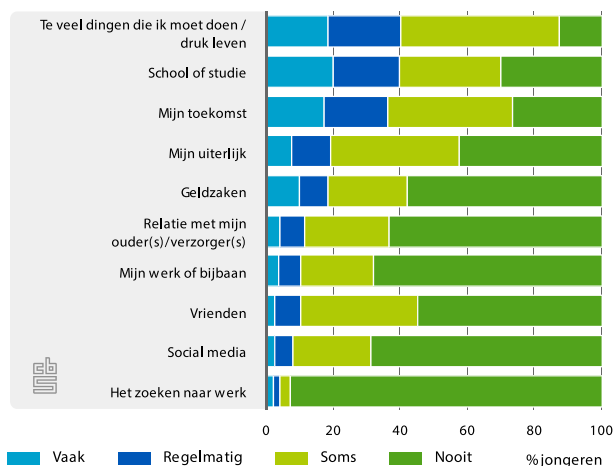
Apps worden gemaakt om je aandacht vast te houden. Jouw brein reageert bijvoorbeeld sterk op content van social media. Je wilt er onbewust meer van. Wat doe jij om je telefoongebruik soms even te minderen?

**SETTINGS**

Welke instellingen gebruik jij om niet teveel gestoord te worden via je telefoon?

STATISTIEKEN

3.1.1 Stressoren voor jongeren, 2021



Het CBS noemt in een onderzoek de redenen voor stress bij jongeren. Welke onderwerpen herken je?

Stress kan erg hoog oplopen. Dan is het goed om erover te praten met vrienden of familie. Er zijn ook organisaties bij wie je terecht kunt. Je kunt ze via telefoon of chat bereiken.

Bijvoorbeeld:

@Ease: www.ease.nl

Kindertelefoon: www.kindertelefoon.nl

Altijd

AAN

Smartwatches om uit te knippen

Tel alle vier de
getallen bij elkaar op



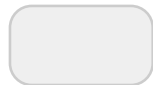
=



Tel alle vier de
getallen bij elkaar op



=



Tel alle vier de
getallen bij elkaar op



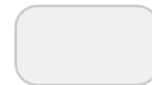
=



Tel alle vier de
getallen bij elkaar op



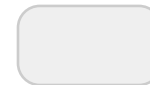
=



Tel alle vier de
getallen bij elkaar op



=



**472**

"Ja ik weet het mam!
Doei!"

**915**

"Die docent mag mij
gewoon niet!!"

**472**

"Ik wist toch ook niet
dat die toets was!!"

**664**

"Laat me!"

**129**

"Ja, had niet geleerd
en toen was er ineens
een toets."

**587**

"School is school.
Whatever."

**743**

"Nog een paar
onvoldoendes meer,
kan me niet schelen."

**206**

"Die toetsen gaan
altijd over dingen die
we in de les niet
gehad hebben."

**851**

"Mam, wil je alsjeblieft
niet meer in de cijfer-
app kijken. Ik krijg er
heel veel stress van."

**394**

"Ik word hier zo gek
van!!"

