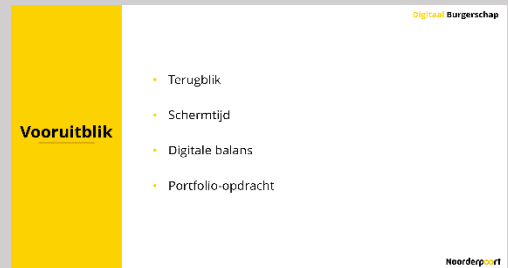
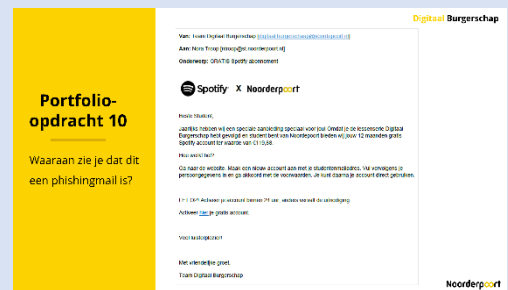


### Slide 1

Dit is les 8 van de lessenserie Digitaal Burgerschap. Bestudeer iedere slide en controleer of de lesstof passend is voor jouw les. De meeste slides bevatten instructies of extra informatie, te vinden in de notities. Wanneer je de PowerPoint presenteert, is het mogelijk om de notities te lezen per slide. Presenteer als diavoorstelling, klik met rechtermuisknop op de presentatie en klik op 'weergave voor presentator'. Je ziet dan de slides + notities op je eigen scherm. Deze les valt onder de Creative Commons regelgeving. De les mag worden gedeeld en aangepast voor non-commerciële doeleinden (zie laatste slide).



### Slide 2

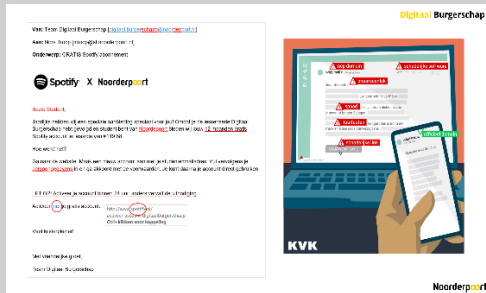


### Slide 3

De terugblik betreft hier de laatst gemaakte portfolio-opdracht. Je kunt kijken of de studenten ook daadwerkelijk alle kenmerken van phishing hebben gevonden. De antwoorden staan in de bijlage.

## Slide 4

Bekijk samen met de studenten de phishingmail.



## Slide 5

Maak de studenten bewust van de lesdoelen.

**Digitaal Burgerschap**

### LESDOELEN

AAN HET EINDE VAN DE LES WEEET JIJ:

- hoe apps je aandacht trekken;
- waarom apps je aandacht willen behouden;
- hoeveel schermtijd goed voor je is;
- hoe tevreden je bent met jouw persoonlijke digitale balans.

Noorderpoort

The slide features a background of red hearts on a white surface.

## Slide 6

Video van de NOS over apps en hoe deze ons verslaafd maken.  
Ga de discussie aan met de klas.

**Digitaal Burgerschap**

### Video: Hoe maken apps ons verslaafd?

We checken onze telefoon gemiddeld  
**85**  
Keer per dag

Klik op de afbeelding voor weergave video.

Noorderpoort

The slide features a background of two hands holding smartphones, with the text '85 Keer per dag' prominently displayed.

### VOORDAT WE BEGINNEN...

Hoeveel uur per dag zit jij op je telefoon, denk je?



### Slide 7

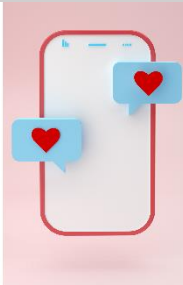
Studenten pakken de telefoon. Ga naar instellingen-schermtijd. Hier vind je een overzicht van je apparaat gebruik voor vandaag of voor de afgelopen week.

De richtlijn is om maximaal 3 uur per dag op je telefoonscherm te kijken en maximaal 6 uur per dag naar een computerscherm.

### SCHERMTIJD

Bij elk berichtje krijgen je hersenen een prikkel waarbij dopamine vrijkomt.

Dopamine is een gelukshormoon.



### Slide 8

Al die prikkels zorgen voor verhoogde hersenactiviteit. Meerdere gebieden in ons brein worden actiever bij het waarnemen van prikkels, zoals een WhatsApp-pingel. Bij prettige prikkels is vooral in de nucleus accumbens verschil te zien: het hart van ons biologische beloningssysteem.

De wetenschap vermoedt dat dat ook gebeurt bij de melding van een appje: niet de inhoud, maar de gedachte eraan activeert je beloningssysteem. En dat laat je grijpen naar je telefoon.

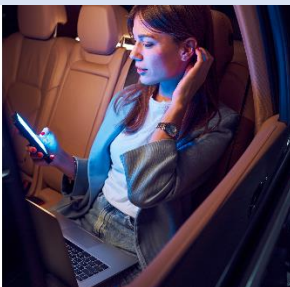
Je brein went aan die 'shotjes' dopamine en reageert er amper nog op. De reactie op een prikkel blijft, maar voor een voldaan gevoel is meer nodig. Omdat we onze telefoon daardoor maar blijven checken, creëren we onbewust dwangmatig gedrag. Al die keren dat je gedachteloos naar je telefoon greep, was je onbewust op zoek naar iets 'lekkers' voor je brein.

Niet iedere melding is lekker. Gemiddeld reageer je bij één op de drie vijandig, geïrriteerd, nerveus of benauwd. Vaak omdat 'ie onpersoonlijk is, bijvoorbeeld een update-melding.

### ONDERZOEK

De NOS heeft onderzoek gedaan naar het gebruik van smartphones onder hun Instagram-volgers.

De gebruikte stellingen gaan we bespreken.



### Slide 9

Op de volgende slide staan de stellingen.

**Slide 10**

De afbeelding leidt naar een Forms die je kunt dupliceren naar je eigen account. Zo kun je zelf de antwoorden inzien.


**Voeg je eigen link en/of QR-code toe aan de slide zodat de studenten makkelijk toegang krijgen tot de Forms.**

Bekijk samen met de studenten of de studenten dit doen of niet. Antwoorden met 'ja' of 'nee'. Je kan dit ook verwerken in een mentimeter, nearpod of andere vorm van digitale ondersteuning.

Digitaal Burgerschap

**STELLINGEN**

- Ik gebruik mijn smartphone in bed
- Ik gebruik mijn smartphone wachtend op de trein
- Ik gebruik mijn smartphone op de wc
- Ik gebruik mijn smartphone als ik uiteten ben
- Ik gebruik mijn smartphone op de fiets
- Ik reken bij de kassa af met oordopjes in



Microsoft Forms  
Klik op de afbeelding.

Noorderpoort

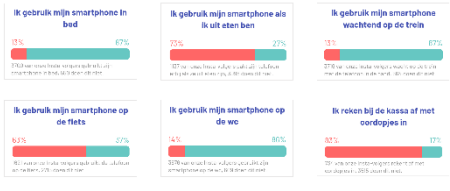
**Slide 11**

We kijken er niet van op als je jezelf herkent in alle zes. We herkennen onszelf er namelijk ook in. Maar dat heeft gevolgen: op hoe je brein presteert, op je lichaam en op je relaties.

<https://lab.nos.nl/projects/telefoonverslaving/index.html>

Digitaal Burgerschap

**RESULTATEN**



Stelling	Ja	Nee
Ik gebruik mijn smartphone in bed	67%	33%
Ik gebruik mijn smartphone als ik uiteten ben	27%	73%
Ik gebruik mijn smartphone wachtend op de trein	67%	33%
Ik gebruik mijn smartphone op de fiets	27%	73%
Ik gebruik mijn smartphone op de wc	80%	20%
Ik reken bij de kassa af met oordopjes in	17%	83%

Noorderpoort

**Slide 12**

Antwoord is A: Juist, hoe meer aanwezig de telefoon, hoe slechter de score. De groep met hun telefoons in zicht, scoorde het slechtst.

Digitaal Burgerschap

**INTELLIGENTIETEST**

Dit jaar maakten drie groepen intelligentietests.

- Groep A liet hun telefoon in een andere ruimte.
- Groep B nam hem mee en legde hem ondersteboven op hun bureau.
- Groep C stopte hem in zijn zak.

Welke groep denk je dat het beste op de test scoorde?

Noorderpoort

**TIP: DIGITAAL WELZIJN**

Wat kun je doen om beter te kunnen focussen?

- Notificaties uitzetten
- Niet storen modus



**Slide 13**

Tegenwoordig hebben veel smartphones de optie 'digitaal welzijn'. Hier kunnen timers op apps gezet worden of een avondklok ingesteld worden.

<https://support.google.com/android/answer/9346420?hl=nl>

**Portfolio-opdracht 10**

**Digitale balans**



- Ga naar <https://digitalebalans.nl/zelftest/>
- Maak de test.
- Voeg een screenshot van het resultaat toe aan je portfolio.

**Slide 14**

Laat de studenten werken aan hun portfolio-opdrachten.

**VOORDAT WE EINDIGEN...**

Enquête Digitaal Burgerschap



<https://forms.office.com/e/Xf18xeVILT>

**Slide 15**

De studenten hebben aan het begin van de lessenserie een vragenlijst ingevuld en wij willen meten in hoeverre hun kennis is vergroot. Mochten zij de 0-meting niet hebben ingevuld, dan is dat geen probleem. Graag alsnog laten invullen.

Alvast bedankt!

## Slide 16

Ga na of iedereen de opdrachten heeft gemaakt.

Digitaal Burgerschap

### AFRONDING

PORTFOLIO-OPDRACHTEN

- Zijn alle opdrachten gemaakt en toegevoegd?
- Controleer je portfolio met de checklist in de opdrachtenbundel.

Noorderpoort

Noorderpoort  
Portfolio-opdrachten Digitaal Burgerschap



VOE Blijf je menselijk in een digitale wereld?

Zijn de lesdoelen behaald?

Kijk of de studenten de lesdoelen behaald hebben. Vraag studenten of zij weten: hoe apps je aandacht trekken, waarom apps je aandacht willen behouden & hoeveel schermtijd goed voor je is.


Digitaal Burgerschap

### AFRONDING

NU WEET RIJ:

- hoe apps je aandacht trekken
- waarom apps je aandacht willen behouden
- hoeveel schermtijd goed voor je is
- hoe tevreden je bent je met jouw persoonlijke digitale balans.

Noorderpoort



## EINDE LES

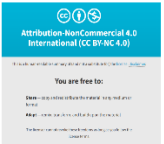
Deze les valt onder de Creative Commons regelgeving. De les mag worden gedeeld en aangepast voor non-commerciële doeleinden.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.nl>

EINDE LES

Deze les valt onder de Creative Commons regelgeving. De les mag worden gedeeld en aangepast voor non-commerciële doeleinden.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.nl>



Under the following terms:

- Attribution** - You must give appropriate credit to the creator(s), provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your work.
- NonCommercial** - You may not use this material for commercial purposes.

**No additional restrictions** - You may not apply legal terms or technological measures that restrict others from doing anything that is allowed by the license terms.