# Opdracht – Jouw gebruik van social media en de smartphone

Tegenwoordig is alles makkelijker. Vroeger moest alles handmatig gedaan worden en dit kostte allemaal veel tijd. Nu was je niet meer met de hand af, maar stop je het in de vaatwassen. Je fietst niet meer naar de bieb om een boek te lenen maar je zoekt het via internet op. Zelfs winkelen doen we tegenwoordig online. Hierdoor is er veel tijd vrijgekomen maar dat betekent niet dat we in deze vrijgekomen tijd onszelf vervelen. Deze tijd (en meer) gebruiken we om op onze telefoon te kijken.

Via onderstaande vragen krijg je inzicht in de tijd die jij besteed aan schermkijken.

1. Schat in op hoeveel momenten per dag jij op je smartphone kijk en hoeveel minuten / uren jij op jouw scherm kijkt? Maak grofweg een schatting en vul dat hieronder in

Ik denk dat ik keer per dag op mijn telefoon kijk.

Mijn totale schermtijd schat ik in op per dag.

1. Jouw telefoon houdt bij hoeveel momenten jij op jouw telefoon kijkt en houdt ook bij hoeveel schermtijd jij hebt. Noteer hieronder wat jouw telefoon geregistreerd heeft.

Android toestellen : instellingen -> digitaal welzijn en ouderlijk toezicht

Apple toestellen : instellingen -> schermtijd

Mijn telefoon geeft aan dat ik keer per dag mijn telefoon ontgrendel.

Mijn totale schermtijd is per dag.

Zit er veel verschil in jouw schatting en de werkelijkheid?

* Ja heel veel
* Ja een beetje
* Nee

1. Welke social media platformen gebruik jij en hoeveel tijd besteed jij daaraan?

Dit kan je bekijken door bij digitaal welzijn of schermtijd door te klikken op de activiteiten.   
Neem een gemiddelde en vul dat hieronder in.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sociale media (naam) | Aantal momenten per dag | Hoeveelheid tijd per dag |
| *WhatsApp* |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |