Gamen, liken, streamen, volgen en appen. In de onlinewereld is zó veel te doen, dat je je er de hele dag kunt vermaken. Heerlijk, maar je hoort ook vaak negatieve verhalen over te veel schermtijd. Hoe weet je nu wat het beste is?
Door Janine de Wit

HOE (ON)GEZOND

TEST

www.

HOE GEZOND BEN JIJ ONLINE?

OP WELK PUNT KUN JIJ DIE BALANS VERBETEREN? DOE DE TEST!



1. JE LIGT AL EEN PAAR UUR OP DE BANK MET JE TABLET. WAT DENK JE?

A Au! M'n nek...
B Ik wist niet dat de onderwaterwereld zo mooi kon zijn. Wat een goede documentaire!
C Is het al gestopt met regenen? Ik wil nú naar buiten voor wat actie.



2. WAT WEET JE VAN JE BESTE VRIEND OF VRIENDIN?

A Zijn/haar beste gametrucs.
B Zijn/haar rapportcijfers.
C Alle geheimen, want we spreken elkaar elke dag. Offline en online.

3. WAT VRAAG JE VOOR JE VERJAARDAG?

A Een computerspel. De nieuwste versie van mijn favo game is uit!
B Kookgerei om online te leren koken.
C Een stappenteller om mijn sportprestaties bij te houden.

'Daar is geen duidelijk antwoord op', zegt Sarah Hijmans van de Week van de Mediawijsheid. 'Wat werkt verschilt namelijk per persoon.' Toch zijn er volgens haar wel dingen waar je op kunt letten. Om gezond online te leven moet je rekening houden met hoe je je lichamelijk, geestelijk en sociaal voelt. Dat je lekker in je vel zit, gezond bent en genoeg vrienden hebt dus. 'De balans tussen die drie punten is belangrijk. Maar dat verschilt voor iedereen. Er zijn kinderen die veel van gamen houden en daardoor een enorm online sociaal netwerk hebben. Dat is heel goed, maar ze zitten wel vaak stil. Tegelijkertijd zijn er weer andere kinderen die misschien niet zo veel achter schermen zitten, maar juist enorme druk voelen op school om te presteren. Voor die kinderen is het juist wel goed om wat meer te ontspannen, door bijvoorbeeld grappige TikTok-filmpjes te maken.'
Hoeveel schermtijd voor jou ideaal is, is dus moeilijk te zeggen. 'Je snapt natuurlijk wel dat acht uur achter een scherm niet goed is, maar er is geen goed of fout. Het gaat erom dat je de balans kunt vinden tussen je lichamelijke, geestelijke en sociale gezondheid. Dat leer je door veel uit te proberen en je schermen altijd actief te gebruiken.'

ID BEN JIJ ONLINE?

4. JE ZIT MET EEN PROBLEEM. WAT DOE JE?

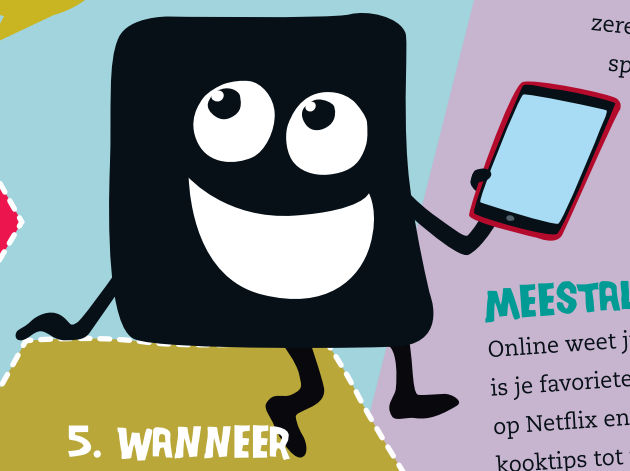
A Ik speel nog een potje om het te vergeten.
B Ik plaatst een berichtje op een forum. Online zijn vast meer mensen met dit probleem.
C Ik app mijn beste vriend of vriendin. Help!

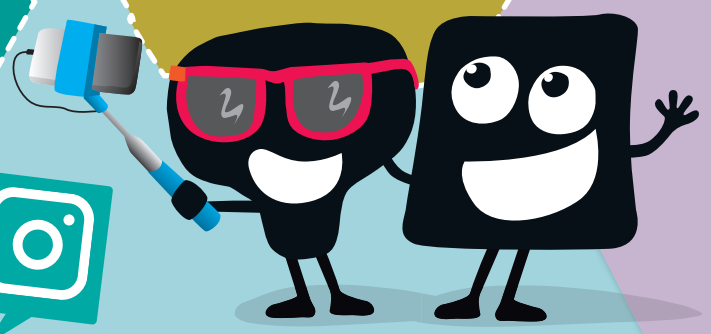
5. WANNEER IS EEN MIDDAG ONLINE VOOR JOU GESLAAGD?

A Als ik mijn game heb uitgespeeld of veel *likes* heb verzameld op een foto op social media.
B Als ik iets nieuws heb geleerd.
C Als ik heb gescoord.

6. WAT VIND JE HET NADEEL VAN EEN MIDDAG ONLINE?

A Die nekpijn die maar blijft terugkomen.
B Dat de tijd zo snel gaat.
C Dat ik geen beweging heb gehad.





MEESTAL A? SCHERMFANAAT

Jouw wereld draait om schermen. Je ontspant niet alleen van het gamen, scrollen door social media en het kijken van filmpjes, je hebt ook een grote online vriendenkring opgebouwd. Tijdens een potje gamen, praat je met hen bij en via social media blijf je van alles op de hoogte. Gezellig, maar je hebt nekpijn, een zere rug en zere duimen van het *swipen*. Kijk eens in de spiegel? Zijn je ogen al vierkant? Om je gezondheid te verbeteren kun je je schermen best wat vaker uitzetten en iets anders gaan doen.

MEESTAL B? INFORMATIESLURPER

Online weet jij overal antwoord op te vinden. Wikipedia is je favoriete site, je kijkt regelmatig documentaires op Netflix en leert van uitlegfilmpjes op YouTube. Van kooktips tot tuinieren en sporten, je vindt die tutorials allemaal reuze interessant en dat is voor jou dé manier om te ontspannen. Je weet dat beweging belangrijk is en daarom sport je elke week. Social media heb je niet. En dat mis je ook niet. Maar misschien is dat wel een leuke manier om nieuwe vrienden te ontmoeten met wie je eens samen een documentaire kunt kijken?

MEESTAL C? DRUKTEMAKER

Jij bent het liefst buiten te vinden en heel actief bezig. Je hebt veel vrienden, je bent lid van verschillende sportclubs en van het leven van je teamleden blijf je op de hoogte via WhatsApp en social media. Je favoriete gadget is een fitbit en als je eenmaal binnen bent, analyseer je je sportprestaties. Waar je ook bent, je bent altijd druk. Misschien helpt een leuk spelletje of een film jou om een beetje te ontspannen?

TIPS OM ONLINE GEZOND TE BLIJVEN

- Leer muziek maken of koken door uitlegfilmpjes te kijken. Dan sta je daarna toch op je benen te spelen of te roeren.
- Wissel eens van houding. Ga bijvoorbeeld eens op je buik liggen gamen of ondersteboven op een stoel hangen.
- Gebruik de 20-20-2 methode. Geef je ogen na twintig minuten achter een scherm even twintig seconden rust. En zorg ervoor dat je elke twee uur even buitenkomt.
- Gebruik een app om je gezondheid in de gaten te houden. Eentje die ziet hoeveel je slaapt of hoeveel stappen je hebt gelopen.
- Zet je notificaties en meldingen uit. Iedere keer als je een belletje hoort of trilling voelt maken je hersenen dopamine aan. Dat geeft een lekker gevoel, maar je kunt er ook stress van krijgen.
- Pak je telefoon alleen als je echt iets wilt doen, niet als je je verveelt.
- Spreek online met je vrienden af, bijvoorbeeld tijdens het spelen van een game.
- Doe altijd iets actiefs op je telefoon. Als je je verveelt kun je bijvoorbeeld videobellen met een vriendin of met je oma in plaats van doelloos wat scrollen op social media.

WEEK VAN DE MEDIAWIJSHEID

Van 6 tot en met 13 november is het de Week van de Mediawijsheid. Het thema dit jaar is digitale gezondheid. Op *www.weekvandemediawijsheid.nl* lees je welke activiteiten er worden georganiseerd.