

# Vierkante ogen



**WEETJE:**  
De gemiddelde gebruiker kijkt 221 keer per dag op zijn smartphone.

## SCHERMBINGO

Bekijk eerst alle kaartjes op de volgende pagina.

Schrijf jouw naam bij alle kaartjes die voor jou van toepassing zijn.

Zoek bij elk kaartje iemand (anders) die dit heeft/doet/kan.

Schrijf zijn of haar naam erbij.

Zoek dan weer iemand anders.

Probeer zoveel mogelijk kaartjes te vullen. Lukt 't om schermbingo te krijgen?

**WEETJE:**  
Jongeren tussen de 13 en 19 jaar gebruiken gemiddeld 85% van de dag een mobiel apparaat.



Mijn smartphone ligt 's nachts naast mijn bed. (Aan.) ----- -----	Ik heb geen smartphone. ----- -----	Ik zit meer op mijn computer dan op mijn smartphone. ----- -----	Ik val soms in slaap als ik in bed nog lig te scrollen of te appen. ----- -----
Ik game meer dan 2 uur per dag. ----- -----	Ik check eerst mijn smartphone als ik wakker wordt. ----- -----	Ik gebruik mijn smartphone heel vaak tijdens het fietsen. ----- -----	Ik vergeet mijn smartphone wel eens mee naar school te nemen. ----- -----
Mijn smartphone zit meestal in mijn tas. ----- -----	Ik heb een smartphone, een tablet én een computer. ----- -----	Mijn smartphone is 's nachts uit. ----- -----	Ik heb mijn smartphone bijna de hele dag vast. ----- -----
Ik kijk 's avonds meestal tv. ----- -----	Ik ben wel eens tegen iemand aan gebotst omdat ik op mijn smartphone keek. ----- -----	Iedereen bij mij thuis zit tijdens het eten op zijn smartphone te kijken. ----- -----	Ik check mijn smartphone tijdens mijn ontbijt. ----- -----

Klaar?

Trek een conclusie

Je kunt kiezen uit 3 opties. Welke kies jij?

Vul in.

**1.** Ik realiseer me dat ik wel erg veel schermtijd heb op een dag.

- Ik ga er niets aan doen, want -----
- Ik ga er iets aan doen, namelijk -----

**2.** Het valt eigenlijk wel mee met mij, als ik de anderen zo hoor.

- Ik hoef geen actie te ondernemen, want -----
- Ik ga toch beter letten op -----

**3.** Ik heb echt zo weinig schermtijd, dat ik me helemaal geen zorgen hoef te maken.

Wordt het ooit toch meer?

- Dan ga ik letten op -----
- Dan doe ik niks, want -----