

Laat je niet afleiden!

Deze les start met een korte test waarin de studenten ervaren dat afleiding effect heeft op het concentratievermogen. Vervolgens gaan de studenten met elkaar in gesprek over hun smartphonegebruik. Samen wordt er gekeken naar het verslavende effect van de mobiele telefoon en de (negatieve) gevolgen daarvan op met name leerprestaties. Tot slot gaan de studenten een kringgesprek ontwerpen over verantwoordelijk en gezonder smartphonegebruik. Totale duur: 1,5 uur.

LESOPBOUW

- **Introductie:** De studenten doen een korte test om te zien wat het effect is van afleiding op het concentratievermogen. Aansluitend gaan zij met elkaar in gesprek over het eigen smartphonegebruik en de gevaren die aan dat gebruik kleven. (15 min.)
- **Verdieping:** Wat maakt een smartphone zo verslavend? De studenten verdiepen zich in verschijnselen als FOMO en LBA. Ook kijken ze naar welke trucs techbedrijven gebruiken om ervoor te zorgen dat we hun apps telkens weer gebruiken. Daarnaast komen ethiek en burgerschap aan bod middels een discussie en poll. (45 min.)
- **Lesontwerp:** De studenten maken een ontwerp voor een kringgesprek over verantwoord smartphonegebruik. (25 min.)
- **Afronding:** De studenten presenteren de gemaakte opzetten en er volgt een check-out. (5 min.)

VOORBEREIDING & BENODIGDHEDEN

Van tevoren kun je een aantal dingen doen:

- Lees de handleiding.
- Digibord met internetverbinding: klik door de slides voor op het digibord.
- Zorg vooraf, als het lokaal en het meubilair het toelaten, voor een kringopstelling.
- Print vooraf de ingezonden brief uit de Volkskrant (zie bijlage bij deze handleiding) of zorg ervoor dat deze voor de studenten digitaal beschikbaar is.
- Tijdens de introductie wordt een filmpje (concentratietest) getoond, bekijk dit van tevoren.
- Check of de poll (slide 10) via LessonUp werkt.
- Deze les is een remake van de bovenbouwles 'Laat je niet afleiden!'. Vraag studenten deze les eens op de stageschool uit te voeren!
- Tip: eventueel is deze Digi-doener uit te breiden met een digitaal leerpad van 'NOS op 3' waarin studenten middels interactieve opdrachten inzicht krijgen in hun eigen smartphonegebruik.

Ook collega's van Saxion Hogeschool hebben leermaterialen ontwikkeld die gratis beschikbaar zijn via [deze website](#).

BURGERSCHAP

In deze les staat de pijler 'participatie' centraal, waarbij de focus ligt op het ontwikkelen van de houding 'Vanuit betrokkenheid samen werken aan een sociaal en ruimtelijk stimulerende en aangename leef-, speel- en leeromgeving' en de vaardigheid 'Een verbetering in de klas of school meehelpen te organiseren en initiëren (leerdoel 5 en 13 PO leerplankader SLO burgerschapsonderwijs en mensenrechteneducatie). In deze Digi-doener gaan studenten aan de hand van een casus na hoe zij zelf invloed kunnen uitoefenen op politieke besluitvorming.

Het onderdeel Burgerschap in de Digi-doener is gebaseerd op het Vakportaal burgerschap van SLO. SLO onderscheidt drie domeinen van burgerschapsonderwijs: democratie, participatie en identiteit. Vanuit dit perspectief werken we aan burgerschap in de Digi-doeners, meer informatie vind je [hier](#).

ETHIEK

In deze les staat het volgende ethische vraagstuk centraal: 'Mag de overheid kinderen, scholieren en studenten met wetgeving dwingen om voortaan hun mobiele telefoon thuis te laten?', of anders geformuleerd: 'Is een streng landelijk verbod op mobiele telefoons in de klas geoorloofd als daar positieve gedragsverandering (meer focus, concentratie en fysiek contact in de klas) en betere leerresultaten tegenover staan?'.

VERBINDING MET HET ONDERWIJS

Leerkrachten moeten zich bewust zijn van de verslavende werking van smartphones. Veel leerlingen in de bovenbouw van het basisonderwijs bezitten een mobiele telefoon. Naast dat de mobiele telefoon een prachtige uitvinding is, kan het ook een grote bron van afleiding vormen met concentratieproblemen als gevolg. Dit gaat soms zo ver, dat het schoolwerk er sterk onder lijdt. Kinderen moeten leren om op een verstandige wijze om te gaan met hun mobiele telefoon. Leerkrachten kunnen hen daarbij ondersteunen.

DOEL VAN DE PABO-LES

Kennisbasis

1. Kennisbasis generiek:

De school en de klas fungeren als brug tussen de thuiswereld van het kind en de maatschappij waarin het kind opgroeit. De startbekwame leraar borgt sociale veiligheid door ruimte te bieden voor het unieke van elk kind (uniciteit) en de verscheidenheid in de groep (pluraliteit). Hij stimuleert leerlingen om actief deel uit te maken van de groep en op hun eigen manier als burger te participeren in hun nabije leefomgeving en maatschappij. De startbekwame leraar doet dit alles vanuit het begrip van relevante concepten en inzet van passende handelwijzen, zoals (2.2):

- Burgerschapsvorming: participatie, sociale verantwoordelijkheid, opgroeien in een pluriforme samenleving, persoonsvorming en sociale vorming,

kritisch burgerschap, verantwoordelijk gedrag van leerlingen in de eigen leefomgeving (de wijk).

De student is zelf digitaal geletterd, kan leerlingen opvoeden in deze samenleving en digitale middelen benutten in zijn didactiek (2.7):

- Mediapedagogiek: kennis van de digitale (leef) wereld van kinderen in een netwerksamenleving, opvoeding in omgang met sociale media en gedragsregels.

2. Kennisbasis Nederlands:

De startbekwame leraar creëert authentieke situaties waarin het voeren van gesprekken, luisteren en spreken centraal staan (domein 1, mondelinge taalvaardigheid).

DOEL VAN DE PO-LES

Domein curriculum 2021	Leerdoelen digitale vaardigheden	Kerdoel vak	21st century skills
1 De werking en het (creatieve) gebruik van digitale technologie DG3.1 Interactie en creatie met digitale technologie.	1 Mediawijsheid De leerling herkent patronen in het eigen mediagebruik.	1 Kunstzinnige oriëntatie De leerling leert beelden, muziek, taal, spel en beweging te gebruiken, om er gevoelens en ervaringen mee uit te drukken en om er mee te communiceren.	1 Kritisch denken
2 Digitaal burgerschap DG5.1 De digitale burger.	2 ICT-basisvaardigheden De leerling kan online informatie omzetten naar een geschikt presentatieprogramma.	2 Oriëntatie op jezelf en de wereld De leerling leert zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.	2 Creatief denken

INTRODUCTIE

Openingsslide

Laat je niet afleiden!

Slide 1, Klassikaal

Vertel dat we gaan starten met een korte test. Vraag de studenten alvast papier en een pen of potlood voor zich te nemen. Het filmpje toont een aantal voorwerpen. Gedurende een minuut proberen de studenten de getoonde voorwerpen in zich op te nemen. Na een minuut zet je het filmpje op pauze en vraag je de studenten de



voorwerpen die ze hebben gezien op te schrijven. Hoeveel hebben zij er onthouden?

Laat daarna het tweede gedeelte van het filmpje zien (opnieuw een aantal voorwerpen) en laat de studenten weer opschrijven welke woorden ze hebben onthouden. NB: In het tweede gedeelte hebben de studenten in totaal ook één minuut om de afbeeldingen in zich op te nemen, maar dit wordt steeds onderbroken door korte, grappige filmpjes. Ook nu tellen de studenten het aantal juist onthouden voorwerpen. Vraag de studenten:

- Wat vond je van het tweede gedeelte van deze test?
- Wie heeft er in het tweede gedeelte meer / even veel / minder woorden onthouden?
- Wat was bij jou het effect van de filmpjes die tussendoor kwamen?
- Ben je verbaasd over het verschil in de score (het aantal woorden) tussen het eerste en tweede deel van de test?

Vertel: Deze test hebben we niet zomaar gedaan. Het is bedoeld om jullie te laten ervaren wat er gebeurt als je bijvoorbeeld een artikel of boek bestudeert, maar je ook ieder berichtje dat binnenkomt op je telefoon wilt zien.

Slide 2, Klassikaal

Start een gesprek met de studenten over de rol die de smartphone in hun leven speelt. Voer het gesprek bij voorkeur in een kringopstelling. Een kringopstelling zorgt voor een meer intieme sfeer waarin studenten elkaar goed kunnen zien en er met aandacht naar elkaar geluisterd wordt. De studenten gaan later in deze les zelf ook een kringgesprek voorbereiden. Laat iedere student voor zijn of haar voeten de eigen smartphone in de kring leggen met het scherm naar boven gericht. Doe dit zodat studenten tijdens het kringgesprek berichtjes vanuit hun ooghoek binnen zien komen, maar deze niet kunnen openen.



Vragen die je mogelijk als gespreksleider kunt stellen:

- Op welke leeftijd kreeg jij jouw eerste mobiele telefoon? Wie had er al één op de basisschool? Hoe gebruikte je toen (als kind) je mobiele telefoon? Wie mocht geen mobiele telefoon van zijn ouders? Had je toen begrip voor die keuze van je ouders?
- Op welke wijze gebruik je nu jouw smartphone? Welke apps gebruik je het meest? Hoeveel tijd besteed je gemiddeld per dag aan je smartphone?
- Tip: laat de studenten eventueel eerst individueel de functie 'schermtijd' op hun smartphone bekijken. Wat was de schermtijd vorige week? Wat was het gemiddeld aantal uren per dag? Welke apps gebruik je het meest? Laat elke student op een A4'tje het aantal uren en de meest gebruikte apps (top 3) noteren. Leg deze A4'tjes naast de smartphones in de kring en vergelijk.
- Vervolg het gesprek met verdere vragen. Kun je ook gemakkelijk een dag zonder smartphone doorbrengen? Of raak je alleen al bij de gedachte in paniek? Wie ziet zichzelf als 'smartphoneverslaafde'?

Hoe afhankelijk ben je van je telefoon?

- Een gewetensvraag: wie heeft tijdens het (kring)gesprek telkens met een schuin oog zijn telefoon in de gaten gehouden en kan niet wachten om de berichtjes die binnenkwamen te gaan checken?

Mocht er tijd voor zijn (de omvang van de les bedraagt bijvoorbeeld twee uur), laat de studenten dan ook het [interactieve leerpad](#) van 'NOS op 3' maken. In dit leerpad krijgen studenten middels interactieve opdrachten inzicht in hun eigen smartphonegebruik. Het leerpad kan ook als huiswerk (= verwerking) achteraf worden meegegeven.

Slide 3, Klassikaal

Vertel: Het mag duidelijk zijn dat smartphones een belangrijke rol spelen in ons dagelijks leven. Bijna niemand kan zich nog een leven zonder smartphone voorstellen. Toch komt de smartphone met enige regelmaat ook negatief in het nieuws. Welke gevaren van het gebruik van smartphones herkennen jullie in deze collage van mediaberichten?



Mogelijke antwoorden:

- Het verslavende effect van smartphones
- Slechte concentratie / minder goede schoolprestaties
- Minder fysieke sociale contacten
- Oogproblemen
- Minder beweging
- Slaapproblemen
- Toename verkeersongevallen

PO-LES

Slide 4, Klassikaal

Deze les is gebaseerd op de Digi-doener 'Laat je niet afleiden!', bedoeld voor bovenbouw. Laat de studenten zien (via het kanaal van FutureNL in LessonUp of andere digitale ingangen) waar zij de Digi-doeners kunnen downloaden. In duo's bestuderen de studenten kort de les. Vraag: Wat vinden jullie van het idee om leerlingen op jonge leeftijd (basisschoolleeftijd) bewust te maken van de gevaren die aan het gebruik van de smartphone kleven? Zien jullie daar het belang van in? Waarom?



Stimuleer de studenten om de Digi-doener zelf eens tijdens de stage uit te voeren.

VERBINDING MET HET ONDERWIJS

Slide 5, Klassikaal

Vertel: Het is duidelijk dat basisschoolleerkrachten er goed aan doen om in hun klas het gebruik van smartphones bespreekbaar te maken. Een smartphone is een prachtig apparaat dat via allerlei handige apps ons leven, en ook ons onderwijs, kan verrijken. Veel leerlingen in de bovenbouw bezitten een mobiele telefoon en gebruiken dit als horloge, routeplanner, rekenmachine, infobron, etc. Aan de andere kant heeft de smartphone een enorm verslavende werking. Het kan een grote bron van afleiding vormen met concentratieproblemen als gevolg. Het schoolwerk kan hier sterk onder lijden. Denk weer even terug aan het testje dat we aan het begin van deze les hebben gedaan. Leerlingen moeten op een verstandige wijze leren omgaan met hun smartphone. Leerkrachten kunnen hen daarbij ondersteunen. Naast dat je in deze les kijkt naar je eigen gedrag en omgang met betrekking tot de smartphone, denk je ook na over hoe je jouw eigen leerlingen kunt helpen met een gezonde omgang met smartphones.

★ **Pedagogische tip:** realiseer je dat je zelf een voorbeeld (rolmodel) voor de leerlingen bent. Als je lessen over gezond smartphonegebruik verzorgt, moet je ook zelf verstandig gedrag met betrekking tot je smartphone tonen. Durf jezelf kwetsbaar op te stellen. Deel met de leerlingen dat je dat misschien zelf ook best lastig vindt.



VERDIEPING

Slide 6, Klassikaal

Vertel: Wat maakt een smartphone zo verslavend? In literatuur worden de verschijnselen FOMO en LBA vaak aangevoerd als reden voor en bewijs van de verslaving. Wie kent deze termen? Wat zou ermee worden bedoeld? Wie herkent het? Wanneer heb jij er 'last' van? Wat zijn de gevolgen eigenlijk?

Uitleg:

FOMO = afkorting voor 'Fear Of Missing Out'. Dit verschijnsel draait om de angst iets te missen en het op de voet willen blijven volgen van social media, omdat je anders mogelijk leuke berichten, filmpjes, tips, feestjes of andere evenementen dreigt mis te lopen.

LBA = afkorting voor 'Low Battery Anxiety'. Dit is een term die de paniek duidt die ons kan overvallen als we merken dat onze smartphone bijna leeg is. Ineens kan je telefoon er mee stoppen en zijn we 'onbereikbaar'. Dat is voor velen onder ons een buitengewoon onaangenaam gevoel.



Slide 7, Klassikaal

Vertel: Bedrijven als Twitter, Instagram, Pinterest en WhatsApp gebruiken verschillende trucs om ervoor te zorgen dat we hun apps telkens weer gebruiken. Deze techbedrijven hebben immers een verdienmodel waarvoor het nodig is dat mensen zelfstandig terugkomen naar de app. Ze doen daar ook helemaal niet geheimzinnig



over. In Silicon Valley worden in alle openheid bijeenkomsten gehouden waar de laatste wetenschappelijke onderzoeken worden gedeeld over hoe je mensen zo verslaafd mogelijk maakt. Daarbij spreken zij trouwens liever over ‘gewoontevorming’ in plaats van ‘verslaving’.

De basis voor het vormen van een gewoonte is volgens de Amerikaanse auteur, docent en investeerder Nir Eyal* de ‘haak’ die mensen steeds laat terugkomen naar een app. Volgens hem slijten hardnekkige gewoontes in met behulp van vier elementen waaruit de ‘haak’ bestaat: de trigger, de actie, de beloning en de investering.

1. **Trigger:** omstandigheid die mensen aanzet tot bepaald gedrag. Iemand wordt bijvoorbeeld afgeleid door een notificatie, is bezig met een lastige taak, verveelt zich, voelt zich eenzaam en gaat daarom actief op zoek naar afleiding.
2. **Actie:** het gedrag zelf, dus het pakken van je telefoon en het openen van een app.
3. **Beloning:** het prettige gevoel dat je ervan krijgt. Dat deze beloning variabel is en dat we niet weten waar of wanneer deze precies komt, maakt onze nieuwsgierigheid en neiging om terug te keren naar de app nog groter.
4. **Investing:** laatste fase waarin we zelf persoonlijke informatie achterlaten in de app. Op deze manier gaan we zélf deel uitmaken (stored value) van hetgeen ons afleidt: we liken en reageren op berichten en we plaatsen persoonlijke inhoud op de tijdlijnen. Hierdoor zijn we nog sneller geneigd om telkens weer naar de app terug te keren. Door iets van onszelf te investeren zullen we steeds meer waarde gaan toekennen aan het product. Denk aan Instagram, waar je op een gegeven moment veel volgers verzamelt op basis van door jou geplaatste inhoud. Je raakt daardoor steeds meer betrokken en de gewoontevorming slijt (verder) in.

Bij triggers onderscheiden we externe en interne triggers:

- **Externe triggers:** het rode bolletje rechtsboven in de app-icoontjes, e-mail die je nog weg moet werken, pushberichten die verschijnen, de blauwe vinkjes van WhatsApp, de algoritmes van streamingdiensten die je tot het beluisteren of bekijken van nieuwe liedjes of series verleiden, de automatische doorkijkfunctie van streamingdiensten als Disney+, Netflix, Videoland, etc.
- **Interne triggers:** acties die ingegeven worden vanuit onze emoties, waarbij negatieve emoties de belangrijkste rol spelen in de gewoontevorming. Denk aan gevoelens van eenzaamheid of verveling of het gevoel wanneer we een saaie of moeilijke taak uitvoeren: het kan dan heel verleidelijk zijn om de (prettige) afleiding van Instagram, Snapchat, Facebook, Tinder, YouTube of nieuwssites op te zoeken.

* auteur van ‘Hooked - Hoe je mensen ‘verslaafd’ maakt aan je product’ (2014)

Slide 8, Klassikaal

Vertel: Onze smartphone dwingt ons om voortdurend te multitasken, maar de hersenen kunnen het voortdurend online zijn helemaal niet aan. Elke onderbreking van onze concentratie vreet energie en is rampzalig voor onze productiviteit, creativiteit en het denkvermogen. Het volhouden van je concentratie moet je trainen en onderhouden. Als je het niet blijft oefenen, verdwijnt het vermogen tot concentratie. De apps die we gebruiken prikkelen vooral ons korte termijn beloningssysteem. Het vermogen te kunnen wachten op een beloning op lange termijn raakt daardoor achterop. Juist dat laatste mechanisme is essentieel als het gaat om bijvoorbeeld studeren voor tentamens en gedurende langere tijd investeren in je professionele ontwikkeling.



De nucleus accumbens is het belonings- en motivatiecentrum van de hersenen dat bijvoorbeeld wordt geactiveerd als je drugs gebruikt of als je sport, eet, seks hebt of naar mooie muziek luistert. Dit deel van je brein zorgt voor de aanmaak van de geluksstof dopamine. Het vooruitzicht dat je een beloning krijgt, is al genoeg om je nucleus accumbens te activeren. Het enige dat je hoeft te doen om die beloning af en toe terug te krijgen, is blijven scrollen, op jacht naar de volgende beloning. Het scrollen wordt daarom ook wel vergeleken met het psychologisch (verslavings)principe dat speelt bij het trekken aan de hendel van een gokkast.

Slide 9, Groepswerk



Opdracht:

1. Lees samen de brief aandachtig door.
2. De auteurs van de brief roepen op tot een algemeen verbod op mobiele telefoons op Nederlandse scholen. Welke argumenten dragen zij hiervoor aan? Noteer deze.
 - Mogelijke antwoorden: schoolprestaties gaan (sinds de smartphone bestaat) hard achteruit, teruglopen van het vermogen tot concentratie, zwakke lees- en formuleringsvaardigheden, veel andere landen hebben verbod op mobiele telefoons op school ingevoerd, zelfs de makers van de smartphone en apps in Silicon Valley laten hun eigen kinderen niet met smartphones (en andere devices) 'spelen'.
3. Welke argumenten noemen de auteurs die vóór de aanwezigheid van mobiele telefoons op scholen pleiten? Noteer deze.
 - Mogelijke antwoorden: ouders moeten hun kinderen kunnen bereiken, de mobiele telefoon wordt tijdens lessen ingezet (bijvoorbeeld als rekenmachine, agenda, informatiebron, etc.)
4. Wat vinden jullie zelf? Mag de overheid kinderen, scholieren en studenten met wetgeving dwingen om voortaan hun mobiele telefoon thuis te laten? Met andere woorden: is een streng landelijk verbod geoorloofd als daar positieve gedragsverandering (meer focus, concentratie en fysiek contact in de klas) en betere leerresultaten tegenover staan? Of zou je een dergelijk verbod



als een te forse inbreuk op ieders persoonlijke vrijheid ervaren? Bespreek dit dilemma in je groepje. Welke voor- en nadelen zie je in het verbieden ervan? Zou je voor jouw eigen onderwijs (op de hogeschool) een verbod op mobiele telefoons zien zitten? En hoe kijk je daar tegenaan voor het basis- en voortgezet onderwijs? Wie vindt dat er grenzen zijn? Zo ja, waar liggen die grenzen dan? Zorg dat iedereen aan het woord komt.

Vertel: Jullie hebben in jullie groepje gediscussieerd over het dilemma of een algemeen verbod op smartphones op scholen wel of niet wenselijk is. Hoe verliep het gesprek? Kwamen jullie eruit? Tot welke standpunten kwamen jullie? Deel deze kort met de rest van de klas.

Slide 10, Klassikaal

Vraag de studenten nu individueel positie te kiezen. Wie is wel en wie is niet voor een algemeen verbod op smartphones in het klaslokaal? Laat de studenten via de poll-functie van LessonUp hun 'stem' uitbrengen. Bespreek vervolgens de uitkomst. Vraag enkele studenten naar hun achterliggende argumenten.



Mogelijke antwoorden: Vóór verbod - mobieltjes zijn zo verslavend dat alleen een verbod echt zal helpen, een algemeen verbod is een heldere maatregel die goed te handhaven valt, etc. | Tegen verbod - leerlingen/ studenten wordt sociaal contact ontzegd, een verbod druist in tegen individuele recht op vrijheid (of sterker nog: is een schending van onze grondrechten), onderwijs zou juist verantwoord gebruik en omgang met digitale middelen zoals de smartphone moeten bevorderen, etc.

Vraag: Zou je een poll als deze ook in een klas kunnen uitvoeren? Hoe zorg je ervoor dat de leerlingen in jouw stagegroep hun mening ook onderbouwen met argumenten?

★ Didactische tip: Laat de leerlingen eerst argumenten voor of tegen de stelling op een kladblaadje noteren. Daarna laat je hen pas een keuze voor 'Ja' of 'Nee' maken in de poll.

Slide 11, Groepswerk

 Vertel: Jullie merken dat het idee om mobiele telefoons op scholen te verbieden al snel tot een verhitte discussie leidt. Ook in de politiek worden dit soort discussies gevoerd. De Nederlandse overheid is doorgaans terughoudend als het om het instellen van strikte verboden gaat. De individuele vrijheid van burgers staat in ons land immers hoog in het vaandel.

Vraag: Stel je voor, je hebt de ingezonden brief gelezen en je bent geïnspireerd geraakt. Een verbod op mobiele telefoons op school is in jouw ogen dé oplossing voor alle problemen in het onderwijs. Wat zou je dan kunnen ondernemen? Hoe zou je als 'bezorgde burger' invloed op het beleid in Den Haag kunnen uitoefenen? Bespreek deze vragen



met je buurman of buurvrouw. Bedenk enkele acties die je zou kunnen ondernemen. Noteer deze puntsgewijs.

Mogelijke antwoorden: Contact zoeken met politici (via mail, brief, bezoek, etc.), een petitie (verzoekschrift) opstellen en handtekeningen verzamelen van anderen die de inhoud van de petitie ook onderschrijven, een demonstratie/protestbijeenkomst organiseren, media-aandacht genereren (via berichten op social media, artikelen, boeken, etc. aandacht voor jouw onderwerp vragen).

Neem klassikaal kort de verschillende opties door die de studenten hebben bedacht. Vraag: Wat is, volgens jou, het belang van deze opdracht? (Antwoord: bewustwording van de mogelijkheid tot participatie in een democratisch proces.) Zou je ook leerlingen op de basisschool dezelfde soort vragen kunnen voorleggen? Waarom wel of niet? (Antwoord: ja, je werkt dan binnen burgerschapsvorming aan de pijler 'participatie': meedoen in sociale verbanden, meedenken over oplossingen en meebeslissen over zaken die ook jou aangaan.)

Slide 12, Klassikaal

Vertel: Het volledig bannen van mobiele telefoons uit het klaslokaal is voor ons Nederlanders wellicht een te rigoureuze maatregel. Verstandiger is het om gezonder te leren omgaan met mobiele telefoons. Wat kunnen wij zelf doen om op verantwoorde wijze onze smartphone te gebruiken? Wie heeft tips en tricks? Inventariseer de ideeën uit de klas.

Mogelijke antwoorden (via hotspotfunctie op slide laten verschijnen):

- Breng de wijze waarop jij je smartphone gebruikt in kaart (via bijvoorbeeld de functie 'schermtijd'). Hoe vaak ben je online? Wanneer en waarom? Verwijder vervolgens apps die overbodig zijn en je te veel afleiden van wat je werkelijk wilt doen.
- Zet alle meldingen en notificaties uit.
- Check op vaste momenten je mail en lees appjes pas als je er tijd voor hebt.
- Zet apps in die je kunnen helpen, bijvoorbeeld 'SelfControl', 'SelfRestraint' en 'ColdTurkey'. Deze apps kunnen websites voor je blokkeren. Apps als 'Newsfeed', 'Eradicator' en 'Feedless' maken je social media-tijdlijnen onzichtbaar.
- Neem de tijd om te ontdekken welke apps wel bij je passen. Welke apps verrijken je leven? Denk daarbij aan agenda's of andere apps die je helpen organiseren of je productiviteit verhogen.

ONTWERP JE EIGEN LES

Slide 13, Groepswerk

Vertel: Stel, je loopt stage in een bovenbouwgroep en je wilt graag aandacht besteden aan een beter en verstandiger gebruik van de mobiele telefoon. Je besluit een kringgesprek over dit onderwerp met de klas te voeren. Hoe bereid je een dergelijk kringgesprek voor?



Opdracht:

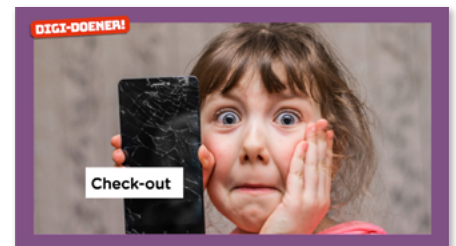
1. Maak tweetallen.
2. Bereid op papier of digitaal een kringgesprek voor. Denk aan:
 - doelstelling(en) die je met het gesprek wilt bereiken;
 - een korte activiteit waarmee je het gesprek wilt openen (motiverende opening);
 - de vragen die je wilt stellen;
 - een verwerking/afronding van het gesprek;
 - tips/ideeën voor eventuele vervolgactiviteiten.

Belangrijk om studenten vooraf mee te geven: stel het beter leren gebruiken van de mobiele telefoon centraal in het kringgesprek. Positieve gedragsverandering leidt als het goed is vanzelf tot het tegengaan van verslaving. Pedagogisch gezien werkt het niet om de smartphone af te schilderen als een ronduit gevaarlijk product. Kinderen zijn immers dol op het apparaatje. Het gaat er natuurlijk om hoe je ermee omgaat. Nodig leerlingen in het gesprek uit daar zelf oplossingen voor aan te dragen.

Reserveer ongeveer een half uur om aan de opdracht te werken. Bespreek klassikaal de resultaten.

AFRONDING**Slide 14, Klassikaal**

Check-out: Wat nemen de studenten mee van deze Digi-doener? Wat hebben ze geleerd?



BIJLAGE VOOR DE VAKOPLEIDER

OPINIE SMARTPHONES

De smartphone moet de school uit

Steeds meer landen bannen mobieltjes uit het schoolgebouw. Gezien de kelderende resultaten van onze kinderen, kan de Nederlandse overheid niet achterblijven, betogen Ingrid Schouten en Alexander Rinnooy Kan.

Alexander Rinnooy Kan en Ingrid Schouten; De Volkskrant - 5 januari 2021

De prestaties van de Nederlandse schoolkinderen, zoals driejaarlijks gemeten door de Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling (OESO), zijn de laatste vijftien jaar hard teruggelopen. Ook in andere landen was dat het geval, tot aan het bewierookte Finland toe. Maar nergens was de daling zo scherp als in Nederland, vooral in leesvaardigheid. Ooit presteerde ons land in de hoogste regionen; inmiddels is het gezakt tot onder het OESO-gemiddelde.

Een breed gedragen verklaring voor deze beschamende ontwikkeling is er niet. De succesvolle aanval op alle vormen van leesplezier door de nadruk op 'Begrijpend Lezen', door Arjen Lubach in niet mis te verstane taal uitgelegd, maakt er zeker deel van uit. Daarnaast heeft Nederland al vele jaren een kwalitatief en kwantitatief lerarenprobleem, maar uniek is ons land daar niet in en het hele verhaal kan dat niet zijn.

Steeds meer landen komen echter tot de conclusie dat de smartphone, die zich in (toevalligerwijs?) precies dezelfde periode ontwikkelde tot een niet uit ons leven weg te denken hulpmiddel, wel eens de grote boosdoener zou kunnen zijn. Frankrijk was het eerste land dat de smartphone verbande uit het schoolgebouw, maar is al lang niet meer het enige: dertien andere landen, waaronder België, Duitsland, Engeland, Zwitserland, Canada, India en Australië introduceerden inmiddels vergelijkbare wetgeving.

Verzet ouders

Voor heel veel Nederlandse leerkrachten komt dat niet als een verrassing. Zij maken dagelijks de (wetenschappelijk bewezen) verwoestende uitwerking mee, die de smartphone heeft op de intellectuele concentratie van hun leerlingen en op hun vermogen om een goed lopende zin te formuleren van meer dan 140 tekens. Sommige leraren slagen erin om de afleiding door de smartphone de kop in te drukken door het gebruik ervan in hun klaslokaal te verbieden; enkele scholen zijn hen daarin gevolgd. Maar dat leidt tot verzet bij sommige ouders die hun kinderen altijd willen kunnen bereiken, tot creatieve vormen van sabotage en tot vervelende conflicten in de klas.



Beeld: Marcel van den Bergh/de Volkskrant

Nu de ondernemers in Silicon Valley hun kinderen

beginnen weg te houden bij de producten die hen zelf rijk en beroemd maakten, kan de Nederlandse overheid niet achterblijven. De scholen zijn gebaat bij een duidelijk signaal; een wetgevend initiatief is onvermijdelijk.

Een veelgehoord tegenargument is dat de smartphone inmiddels in het klassikale onderwijs een positieve rol kan spelen: als rekenmachine, agenda en algemene bron van informatie. De oplossing daarvoor is de ontwikkeling, samen met de industrie, van een lichte variant die precies kan bieden wat leraar en school nuttig vinden - en dan uitsluitend wanneer dat ook echt nuttig is. Dan kunnen leerlingen hun eigen smartphones afgeven bij de ingang van de school, zich tijdens de lessen concentreren op wat de school hen wil leren en in de pauzes weer eens luisteren naar wat hun medeleerlingen hen zouden willen vertellen.

Waar wachten we eigenlijk nog op?

Alexander Rinnooy Kan was verbonden aan de Universiteit van Amsterdam en lid van de Eerste Kamer. Ingrid Schouten is geograaf, was 27 jaar lerares aardrijkskunde en leidde daarna een huiswerkinstituut.