DOCENTHANDLEIDING TELEFOONFUIK

Telefoongebruik in kaart brengen met studenten

Inleiding

Momenten die vroeger rust gaven, bijvoorbeeld wanneer je op de trein wachtte, worden nu vaak opgeslokt door doomscrollen op je telefoon. Daardoor krijgen je hersenen nauwelijks nog rust, met mogelijk mentale klachten als gevolg. Maar klopt dat eigenlijk wel?

Als het probleem zo groot is als onderzoekers aangeven, is het waardevol om dit als student in kaart te brengen. Want als studenten zich niet bewust zijn van hun telefoongebruik, is de motivatie om dit te veranderen meestal laag.

Om dit proces te ondersteunen, heb ik een werkboek ontwikkeld waarmee je dit onderwerp samen met je studenten kunt onderzoeken.

Het werkboek bevat vier werkbladen die inzicht geven in telefoongebruik: van het in kaart brengen van schermtijd tot het herkennen van 'trigger-apps' die bijna automatisch worden geopend, vaak zonder dat je het doorhebt.

Hieronder wordt uitgelegd hoe jij als docent, instructeur of begeleider je studenten kunt begeleiden bij het doorlopen van de opdrachten.

Download werkbladen

Leerdoelen

Inzicht verwerven in eigen schermgebruik	De student kan zijn/haar/diens gemiddelde dagelijkse schermtijd benoemen en deze relateren aan de totale dagindeling.
Patronen herkennen in telefoongebruik	De student kan benoemen op welke momenten van de dag schermgebruik overlapt met andere activiteiten (bijv. reizen, werk, studie).
Meest gebruikte apps analyseren	De student kan de drie meest gebruikte apps per week identificeren en het aantal bestede uren per app benoemen.

Leerdoelen

Apps functioneel categoriseren	De student kan zijn/haar/diens tien meest gebruikte apps onderverdelen in de categorieën: praktisch, afleiding-light, ontspanning en
Automatisch versus bewust gebruik onderscheiden	De student kan uitleggen welke apps impulsief worden geopend en welke apps bewust worden gebruikt.
Reflecteren op prikkelgedrag	De student kan beschrijven wat de eigen ervaring is tijdens 15 minuten zonder externe prikkels (geen telefoon, geen media).
Eigen gedragsverandering formuleren	De student kan een realistisch doel formuleren voor het verminderen van schermtijd (in minuten per dag), en minimaal één concrete strategie kiezen om dit doel te behalen.

WERKBLAD 1 – DAGINDELING EN SCHERMTIJD

Op werkblad 1 brengen studenten hun dag in kaart. Ze zien een klok met 24 gelijke vakken (elk vak staat voor één uur). Onder de klok staat een overzicht van activiteiten. Elke activiteit krijgt een eigen kleur. Vervolgens kleuren studenten in de klok hoeveel tijd zij gemiddeld per (school)dag aan elke activiteit besteden. Eén van de activiteiten is schermtijd.

Laat studenten zien hoe zij hun schermtijd kunnen bekijken:

iPhone
- Ga naar Instellingen
- Scroll naar beneden
- Tik op Schermtijd

Android
- Open Instellingen
- Tik op Digitaal welzijn en ouderlijk toezicht
- Ga naar Dashboard

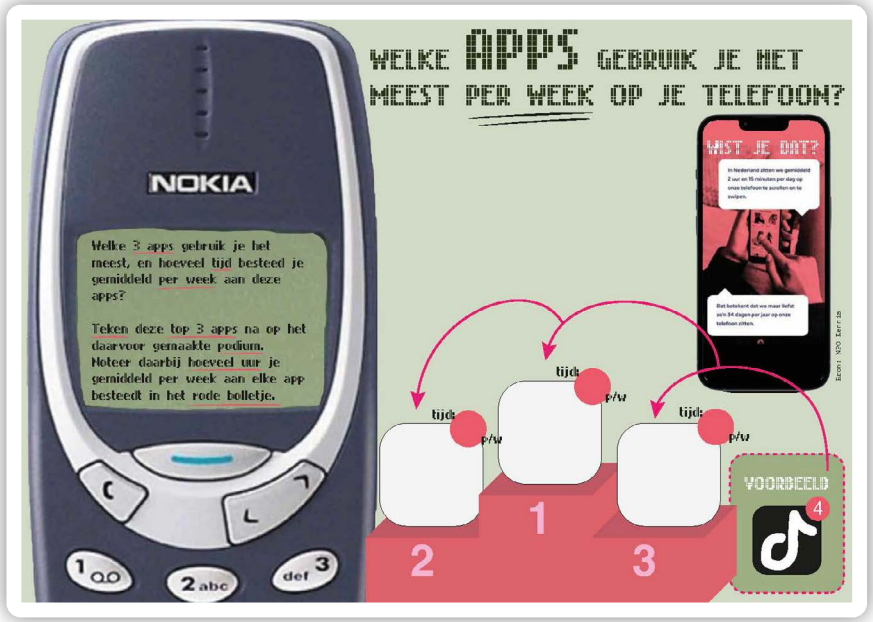
Deze uitleg staat ook op het werkblad.

Wat je waarschijnlijk zult merken, is dat studenten overlap ontdekken. Bijvoorbeeld: werk én schermtijd, of reistijd én schermtijd. Dit is een goed moment om het gesprek aan te gaan over multitasken, gewoontes en "even checken".

Sta ook stil bij de verdeling van een dag: van de 24 uur gaat er vaak al ongeveer 8 uur naar slaap en 6–8 uur naar school/stage/werk. Als een student daarnaast 4 uur schermtijd heeft, is dat ongeveer een halve werkdag. Dat helpt om de impact concreet te maken.

Onder de klok vullen studenten hun gemiddelde dagelijkse schermtijd in. Wanneer dit is afgerond, kunnen studenten verder met werkblad 2.

WERKBLAD 2 – MEEST GEBRUIKTE APPS



Op werkblad 2 maken studenten inzichtelijk welke apps zij het meest gebruiken.

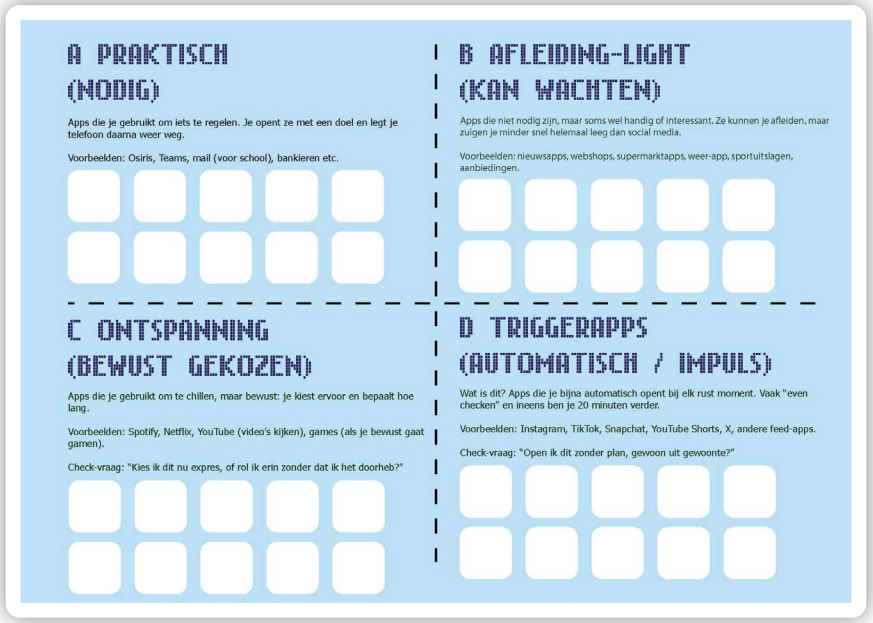
Ze tekenen hun top 3 meest gebruikte apps (per week) op het podium:

- Nummer 1: meest gebruikte app
- Nummer 2: tweede plaats
- Nummer 3: derde plaats

In het rode notificatiebolletje bij elke app (waar normaal het aantal meldingen staat) schrijven ze hoeveel uur per week zij op die app hebben gezeten.

Bespreek eventueel de vergelijking met een werkdag van 8 uur. Hoeveel tijd brengen ze door op één app? Dat maakt de impact concreet.

WERKBLAD 3 – APPS CATEGORISEREN



Op werkblad 3 categoriseren studenten hun 10 meest gebruikte apps in vier categorieën:

A. Praktisch (nodig)
Apps die ze nodig hebben in het dagelijks leven. Voorbeelden: Agenda, Teams, Osiris, Mail.

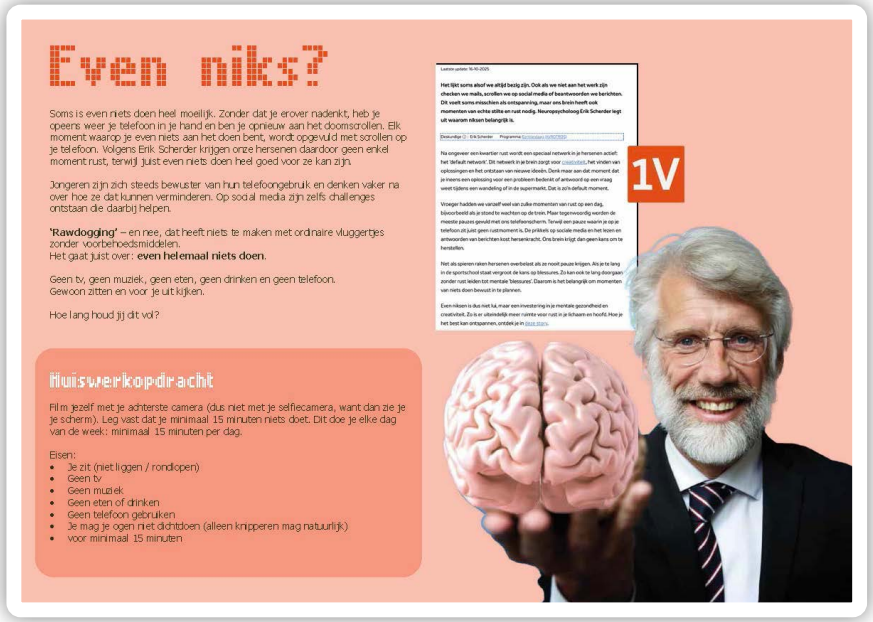
B. Afleiding-light (kan wachten)
Apps die niet noodzakelijk zijn, maar soms handig of interessant. Ze kunnen afleiden, maar trekken je minder snel helemaal leeg dan social media. Voorbeelden: nieuwsapps, webshops, supermarktapps, weer-app, sportuitslagen, aanbiedingen.

C. Ontspanning (bewust gekozen)
Apps die je gebruikt om te ontspannen, maar bewust: je kiest ervoor en bepaalt hoe lang.
Voorbeelden: Spotify, Netflix, YouTube (lange video's), games (als je bewust gaat gamen). Check-vraag: kies ik dit nu bewust, of rol ik erin zonder dat ik het doorheb?

D. Trigger-apps (automatisch/impuls)
Apps die bijna automatisch worden geopend bij elk rustmoment. Vaak "even checken" en ineens ben je 20 minuten verder.
Voorbeelden: Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube Shorts, X en andere feed-apps. Check-vraag: open ik dit zonder plan, puur uit gewoonte?

- De apps worden nagetekend in de witte app-vakjes. Er staan 10 vakjes per categorie; niet alle vakjes hoeven te worden ***gebrFuikt***.
- Je kunt studenten ook laten overleggen tijdens deze opdracht. Discussie helpt bij bewustwording.
- Wanneer de apps zijn gecategoriseerd, kunnen ze doorgaan naar werkblad 4.

WERKBLAD 4 – DE “EVEN NIKS DOEN”-OPDRACHT



Werkblad 4 begint met een huiswerkopdracht. Deze sluit aan bij een trend onder jongeren die bewust hun telefoongebruik willen verminderen: de challenge ‘Rawdogging’. En nee — dit heeft niets te maken met de seksuele betekenis. In deze context betekent het: bewust niets doen.

Geen tv, geen muziek, geen eten, geen drinken, geen telefoon. Gewoon zitten en voor je uit kijken.

De opdracht

Laat studenten zichzelf filmen met de achtercamera van hun telefoon (zodat ze hun scherm niet zien). Ze leggen vast dat ze minimaal 15 minuten niets doen. Dit doen ze elke dag gedurende één week.

Eisen:

- Zitten (niet liggen of rondlopen)
- Geen tv
- Geen muziek
- Geen eten of drinken
- Geen telefoon gebruiken
- Ogen open houden (knipperen mag natuurlijk)
- Minimaal 15 minuten

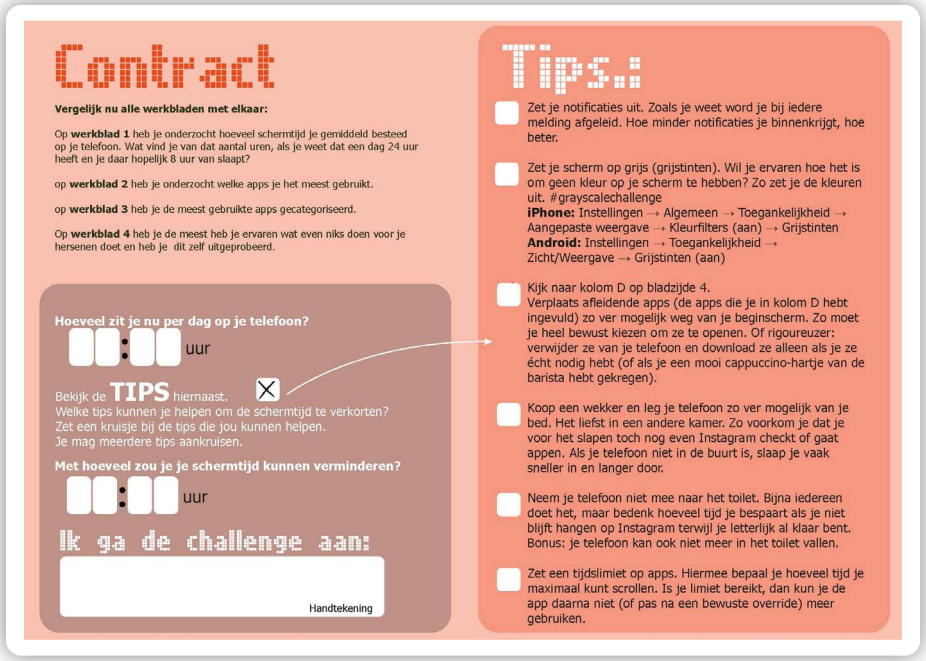
Doel: ervaren dat ze 15 minuten zonder prikkels kunnen zijn.

Bespreek daarna:

- Wat merkten ze?
- Wat was moeilijk?
- Kregen ze inzichten?
- Wat gebeurde er in hun hoofd?

Laat ze vooral ervaren dat ze het wel kunnen.

AFSLUITENDE OPDRACHT



Contract

Vergelijk nu alle werkbladen met elkaar:

Op **werkblad 1** heb je onderzocht hoeveel schermtijd je gemiddeld besteed op je telefoon. Wat vind je van dat aantal uren, als je weet dat een dag 24 uur heeft en je daar hopelijk 8 uur van slaapt?

op **werkblad 2** heb je onderzocht welke apps je het meest gebruikt.

op **werkblad 3** heb je de meest gebruikte apps gecategoriseerd.

Op **werkblad 4** heb je de meest heb je ervaren wat even niks doen voor je hersenen doet en heb je dit zelf uitgeprobeerd.

Hoeveel zit je nu per dag op je telefoon?

☐☐:☐☐ uur

Bekijk de **TIPS** hiernaast. ☒

Welke tips kunnen je helpen om de schermtijd te verkorten?
Zet een kruisje bij de tips die jou kunnen helpen.
Je mag meerdere tips aankruisen.

Met hoeveel zou je je schermtijd kunnen verminderen?

☐☐:☐☐ uur

Ik ga de challenge aan:

Handtekening

Tips.:

☐ Zet je notificaties uit. Zoals je weet word je bij iedere melding afgeleid. Hoe minder notificaties je binnenkrijgt, hoe beter.

☐ Zet je scherm op grijs (grijstinten). Wil je ervaren hoe het is om geen kleur op je scherm te hebben? Zo zet je de kleuren uit. #grayscalechallenge
iPhone: Instellingen → Algemeen → Toegankelijkheid → Aangepaste weergave → Kleurfilters (aan) → Grijstinten
Android: Instellingen → Toegankelijkheid → Zicht/Weergave → Grijstinten (aan)

☐ Kijk naar kolom D op bladzijde 4.
Verplaats afleidende apps (de apps die je in kolom D hebt ingevuld) zo ver mogelijk weg van je beginscherm. Zo moet je heel bewust kiezen om ze te openen. Of rigoureuzer: verwijder ze van je telefoon en download ze alleen als je ze écht nodig hebt (of als je een mooi cappuccino-hartje van de barista hebt gekregen).

☐ Koop een wekker en leg je telefoon zo ver mogelijk van je bed. Het liefst in een andere kamer. Zo voorkom je dat je voor het slapen toch nog even Instagram checkt of gaat appen. Als je telefoon niet in de buurt is, slaap je vaak sneller in en langer door.

☐ Neem je telefoon niet mee naar het toilet. Bijna iedereen doet het, maar bedenk hoeveel tijd je bespaart als je niet blijft hangen op Instagram terwijl je letterlijk al klaar bent. Bonus: je telefoon kan ook niet meer in het toilet vallen.

☐ Zet een tijdslimiet op apps. Hiermee bepaal je hoeveel tijd je maximaal kunt scrollen. Is je limiet bereikt, dan kun je de app daarna niet (of pas na een bewuste override) meer gebruiken.

Op de laatste bladzijde:

1. Laat studenten hun huidige dagelijkse schermtijd invullen.
2. Laat ze de tips aan de rechterkant lezen (om schermtijd te verminderen).
3. Laat ze aankruisen welke tips haalbaar en uitvoerbaar zijn.

Vervolgens laten ze invullen hoeveel minuten per dag zij denken hun schermtijd te kunnen verminderen. Dit kan eventueel in overleg met jou als docent.

Na het zetten van hun handtekening gaan ze de uitdaging aan.
Elke minuut minder is winst.

TIP: maak het gesprek minstens zo belangrijk als het invullen van het werkboek. Het papier creëert inzicht, maar het gesprek zorgt voor bewustwording en gedragsverandering. Dat is waar de echte impact zit. Wat gebeurde er in hun hoofd?

COLOFON

Over Practoraat Mediawijsheid & Burgerschap
Het Practoraat Mediawijsheid & Burgerschap is een leergemeenschap van mbo-docenten gericht op de ontwikkeling van kennis, expertise en vaardigheden die zij nodig hebben in de snel veranderende en gemedialiseerde onderwijspraktijk.

Met behulp van design thinking voeren we praktijkgericht onderzoek uit dat wordt vertaald naar concreet deelbaar onderwijs op mbomediawijs.nl.

Contact
Contactweg 36 | 1014 AN Amsterdam
practoraatmediawijsheid@ma-web.nl
mbomediawijs.nl

Het Practoraat Mediawijsheid is een samenwerking tussen
- Mediacollege Amsterdam
- Hout- en Meubileringscollege
- ROC van Amsterdam MBO College West

Datum uitgave
Februari 2026

Auteurs
Roy de Regt
Hout- en Meubuleringscollege

Ons werk valt onder de Creative Commons licentie