



IDEALE DAG

GESPREKSTOOL

HANDLEIDING

GESPREKSTOOL | DE IDEALE DAG

01.

DOEL VAN DE TOOL

'De ideale dag' is een speelse tool die SLB'ers helpt om met studenten in gesprek te gaan over hun telefoongebruik. Studenten krijgen inzicht in hun persoonlijke waarden, hun ideale dagindeling en welke waarden onder druk komen te staan door schermtijd.

Door dit visueel te maken, wordt duidelijk hoe telefoongebruik hun focus, keuzes en welzijn beïnvloedt, en hoe dit de balans raakt tussen ideale en werkelijke tijdsbesteding.

02.

WAAROM DEZE TOOL?

Veel studenten zijn tijdens de les afgeleid door hun telefoon. Wanneer je hen vraagt of zij daar hinder van ervaren, geven zij niet altijd een eerlijk antwoord; of ze zijn zich niet bewust van de impact. Toch blijkt dat schermtijd, zoals eindeloos scrollen, tijd en aandacht wegneemt van activiteiten

die zij eigenlijk belangrijker vinden. Denk aan een student die liever zou schilderen, maar toch telkens naar zijn of haar telefoon grijpt.

Binnen een school waar creatief vakmanschap centraal staat, is het belangrijk studenten bewust te maken van de invloed van hun telefoongebruik en hierover in gesprek te gaan.

03.

DE TOOL IN HET KORT

Met behulp van waardenkaartjes ga je met studenten in gesprek over hoe hun ideale dag eruitziet. In een 24-uurs grid, waarbij elk vakje één uur voorstelt, verdelen zij hun waarden over de dag. Zo ontstaat een concreet beeld van hun ideale tijdsbesteding.

Belangrijke stap: studenten vullen hun daadwerkelijke schermtijd in op dezelfde dagindeling en bepalen zelf welke waarde daarvoor plaatsmaakt. Dit kan confronterend zijn en leidt vaak tot bewustwording en nieuwe inzichten. De tool biedt daarna praktische handvatten voor bewuster telefoongebruik en tijdsbesteding.

04.

BENODIGDHEDEN

- › Grid met 24 vakjes (1 vakje = 1 uur)
- › Thema-kaarten (normen en waarden, elk in een eigen kleur)
- › Thema-kaarten - Slaap
- › Thema-kaarten - Mobiel gebruik
- › Telefoon van de student (voor schermtijd)
- › Thema kaarten - Gespreksstarter

05.

BELANGRIJK VOOR JE START

- › Het gaat niet om de activiteit, maar om de onderliggende waarde (bijv. sporten = je mentaal goed voelen).
- › De student beschrijft een ideale, realistische schooldag; niet elk uur hoeft dezelfde waarde te hebben.
- › Er zijn geen goede of foute antwoorden; het gaat om persoonlijke keuzes en inzichten.
- › **Let op!** Vraag pas naar schermtijd na dat de 24-uursgrid volledig is ingevuld.

06.

INSTRUCTIE AAN DE STUDENT

› Stap 1

Pak de benodigdheden erbij. Leg uit dat jullie in gesprek gaan over hoe jouw student zijn of haar ideale dag zou willen inleven. Leg uit dat het wel draait om een realistische schooldag. De waardenkaartjes laten zien wat de student belangrijk vindt en de grid heeft 24 vakjes, samen vormen ze een dag. Elk vakje staat voor 1 uur aan tijdsbesteding.

› Stap 2

Laat de student eerst zijn of haar uren slaap invullen. Let op: je hoeft niet per se om 00.00 uur te beginnen aan de dag. Het gaat erom dat de student kan invullen hoe hij of zij 24 uur het liefst besteed.

› Stap 3

Laat de student hierna zijn of haar

ideale dag invullen. Pak nu de waardenkaartjes erbij. Hiermee kan de student bepalen wat hij of zij belangrijk vindt. Het is ook mogelijk om een leeg kaartje in te zetten, om zelf een waarde in te vullen als deze niet beschikbaar is. Let op: Het gaat niet om activiteiten, maar de achterliggende waarden.

Zijn alle waardes ingevuld? Vraag aan de student of dit overeenkomt met wat hij of zij belangrijk vindt. De kleuren van de waardenkaartjes laten nu in een oogopslag zien wat de student belangrijk vindt.

› Stap 4

Let op! Wanneer alles is ingevuld, laat de student zijn/haar telefoon pakken en de gemiddelde schermtijd van deze week bekijken. Neem evenveel kaarten van het thema 'mobiel gebruik' als het aantal uren schermtijd.

Laat de student deze schermtijd vervolgens toevoegen aan de dag en zelf bepalen welke waarden daarvoor plaatsmaken door ze te vervangen met 'mobiel gebruik'.

› Stap 5

Start het gesprek door de student te vragen wat hem of haar opvalt en ga hierover in gesprek met behulp van de gespreksstarter-kaarten. Benadruk dat er geen goede of foute antwoorden zijn, maar dat het gaat om persoonlijke inzichten en ervaringen. Gebruik de kaarten vervolgens om samen mogelijke oplossingen te verkennen en bepaal welke kleine, haalbare stappen de student de komende tijd kan zetten.

Een voorbeeld hiervan is het verminderen van schermtijd met één uur. Bespreek vervolgens welke waarde de student daarvoor in de plaats wil terugzien. Op deze manier koppel je concrete doelen aan persoonlijke normen en waarden, waardoor de stappen betekenisvoller en beter vol te houden zijn.

COLOFON

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

practoraatmediawijsheid@ma-web.nl
mbomediawijs.nl

Datum uitgave

Mei 2026

Auteur

Judy Engel
Mediacollege Amsterdam - mbo