Telefoonfuik

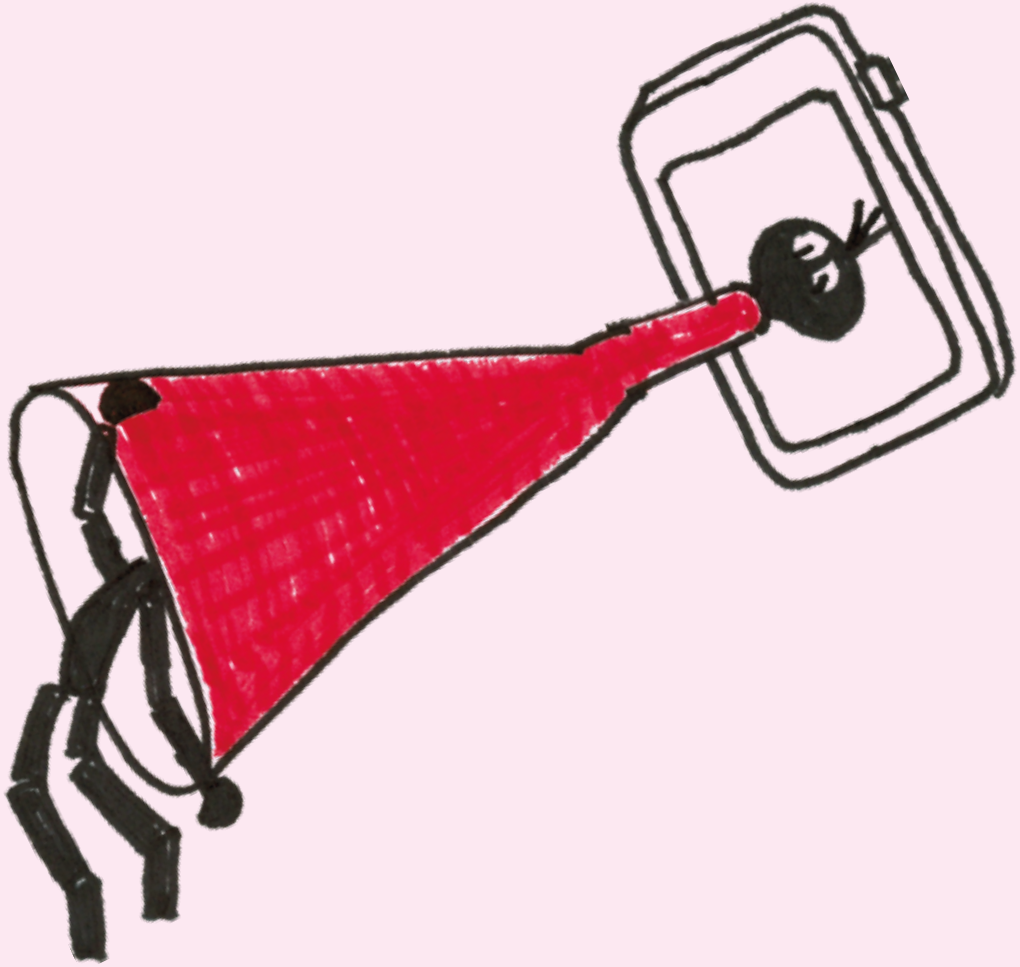
Werkboek

Naam student:

Opleiding:

Klas:

WERKBLAD 1

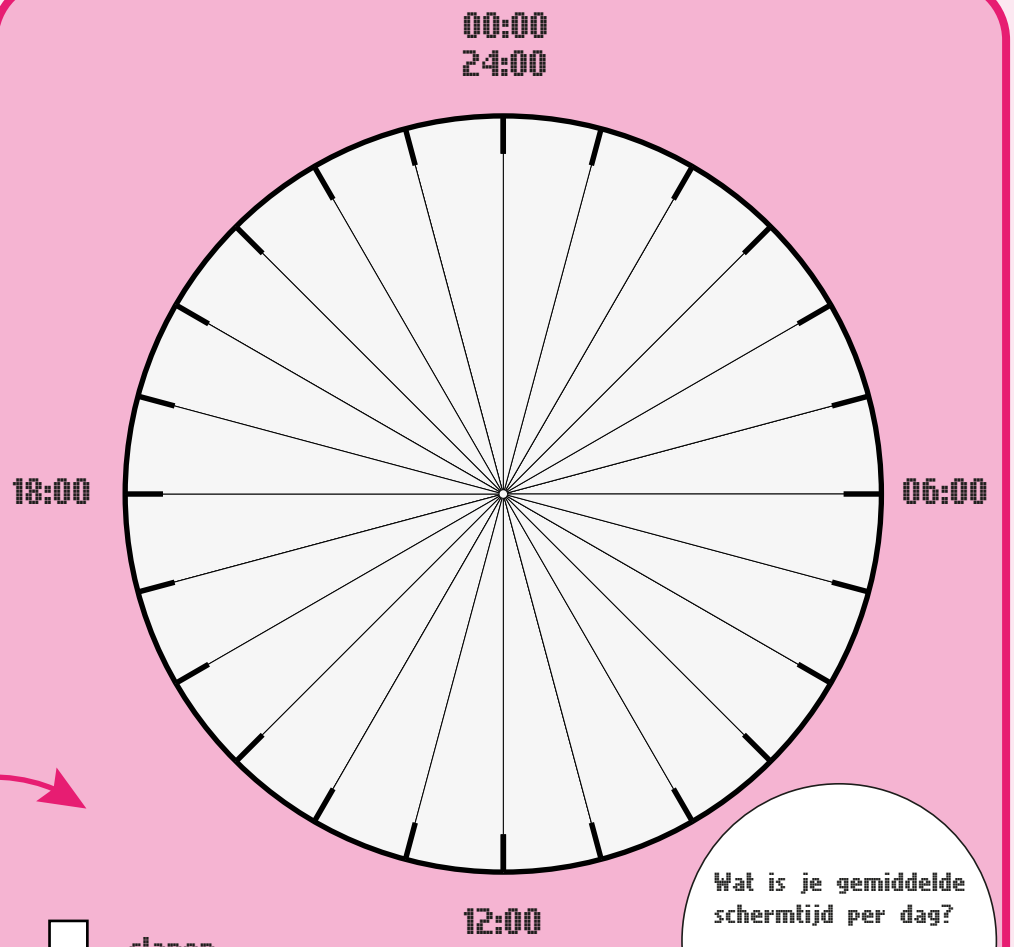


HOE BESTEED JIJ JE DAG?

Hoe besteed je op een **gemiddelde dag** je tijd?
En hoe lang van deze tijd zit je per dag op je telefoon?

Hiernaast zie je een klok die is verdeeld in **24 partjes**.
Een dag bestaat uit **24 uur**,
dus **1 partje** staat gelijk aan **1 uur**.

Opdracht:
Geef de vakjes in de **legenda** een kleur
en kleur vervolgens de **klok** in.



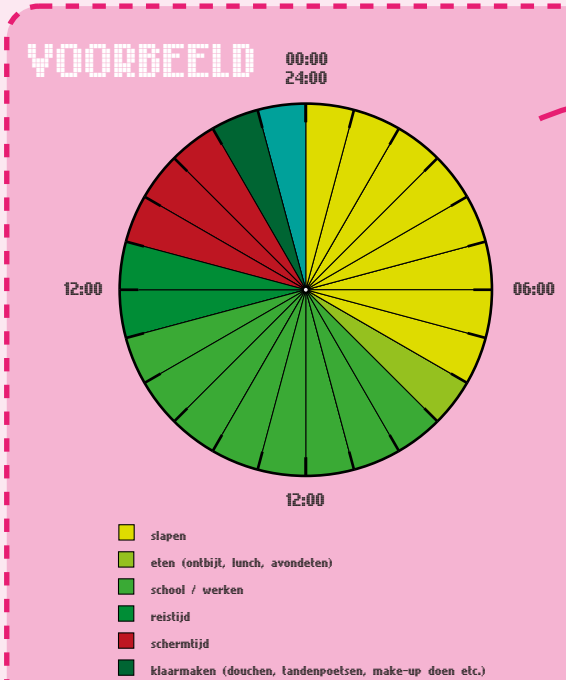
- [ ] slapen
- [ ] eten (ontbijt, lunch, avondeten)
- [ ] school / werken
- [ ] reistijd
- [ ] schermtijd telefoon
- [ ] klaarmaken (douchen, tandenpoetsen, make-up doen etc.)
- [ ] Vrijetijdsbesteding (hobby's, sporten, vrienden zien etc.)

Wat is je gemiddelde schermtijd per dag?

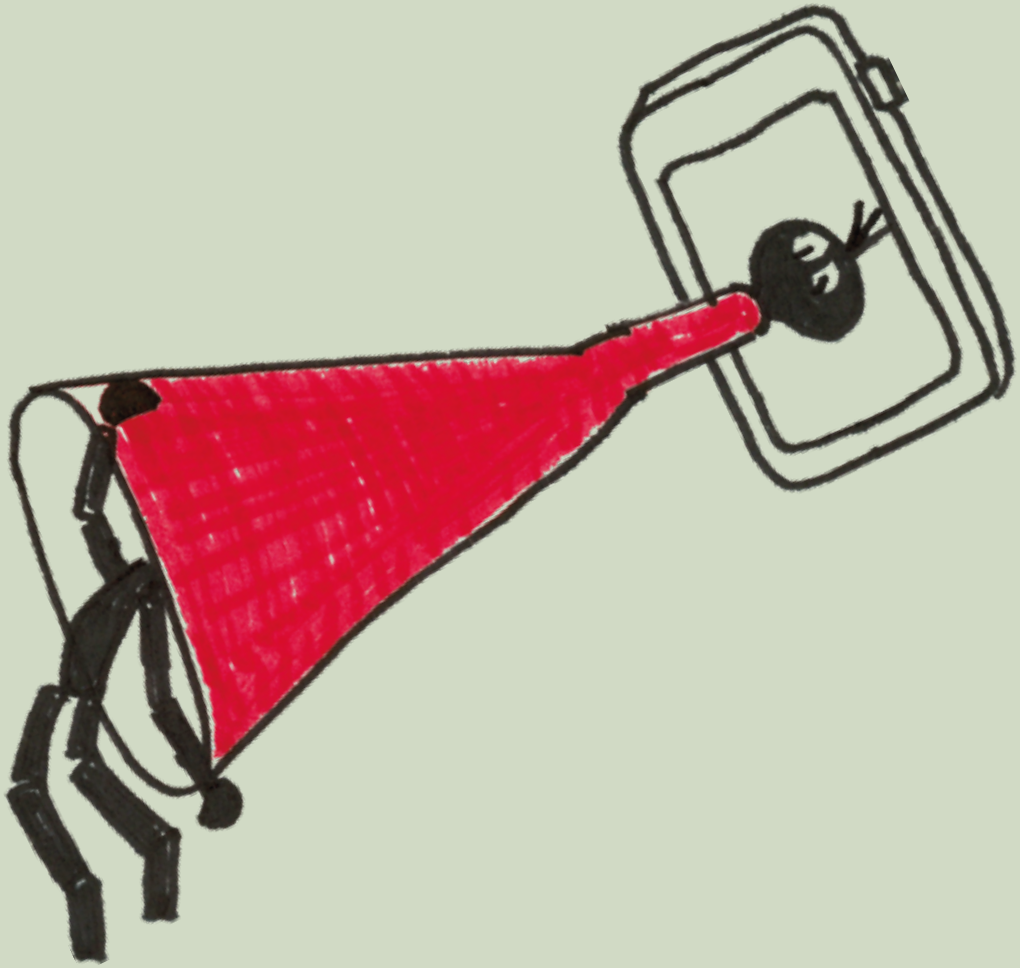
..... UUR

TIP:

VOORBEELD



WEAKBLAD 2



WELKE APPS GEBRUIK JE HET MEEST PER WEEK OP JE TELEFOON?

Welke 3 apps gebruik je het meest, en hoeveel tijd besteed je gemiddeld per week aan deze apps?

Teken deze top 3 apps na op het daarvoor gemaakte podium. Noteer daarbij hoeveel uur je gemiddeld per week aan elke app besteedt in het rode bolletje.

Bron: NPO Kennis

tijd: p/w

tijd: p/w

tijd: p/w

2

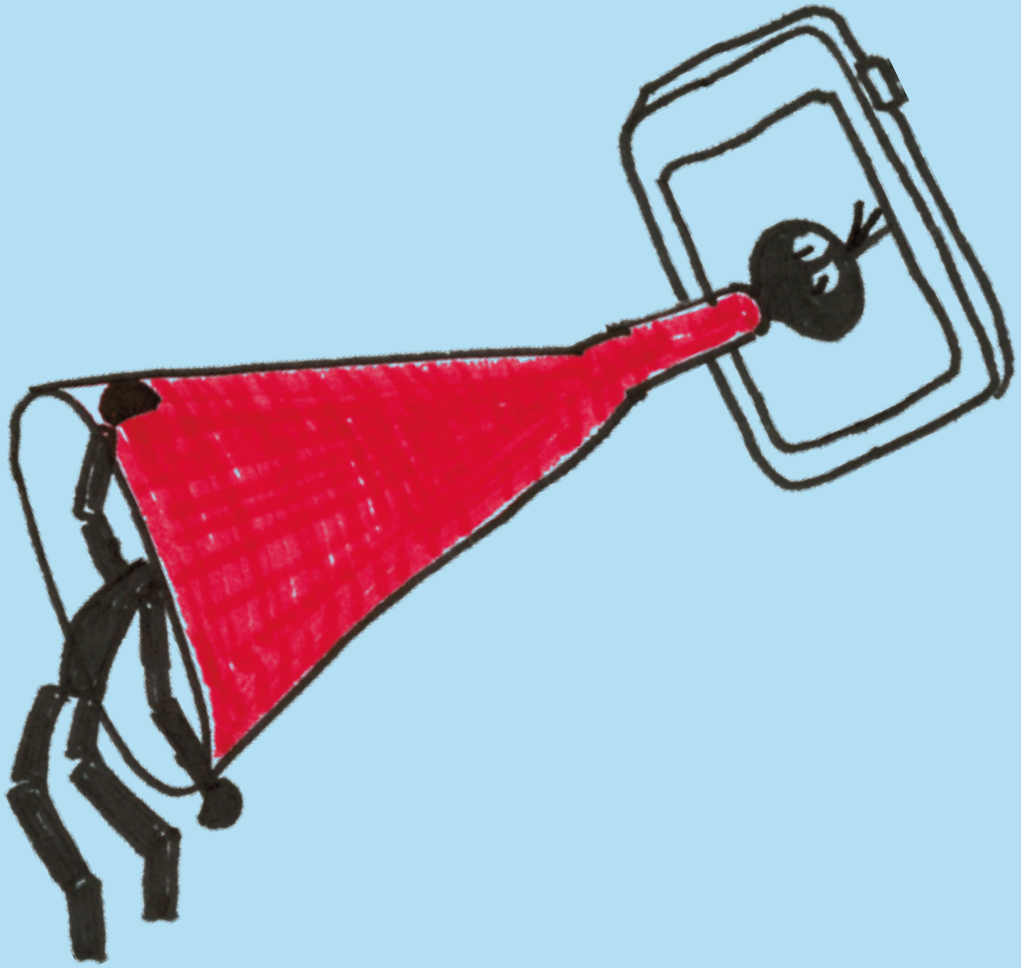
1

3

VOORBEELD

4

WERKBLAD 3



CATEGORISEREN

Bekijk de volgende bladzijde. Deze bladzijde is verdeeld in **vier categorieën**:

A. Praktisch
B. Afleiding-light
C. Ontspanning
D. Triggerapps

Bekijk welke **10 apps** je het meest gebruikt op je telefoon. Verdeel ze over de vier categorieën en teken de apps over in de bijbehorende app-icoontjes.

WAT VALT JE OP?

A PRAKTISCH (NODIG)

Apps die je gebruikt om iets te regelen. Je opent ze met een doel en legt je telefoon daarna weer weg.

Voorbeelden: Osiris, Teams, mail (voor school), bankieren etc.

B AFLEIDING-LIGHT (KAN WACHTEN)

Apps die niet nodig zijn, maar soms wel handig of interessant. Ze kunnen je afleiden, maar zuigen 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 chillen, maar bewust: je kiest ervoor en bepaalt hoe lang.

Voorbeelden: Spotify, Netflix, YouTube (video's kijken), games (als je bewust gaat gamen).

Check-vraag: "Kies ik dit nu expres, of rol ik erin zonder dat ik het doorheb?"

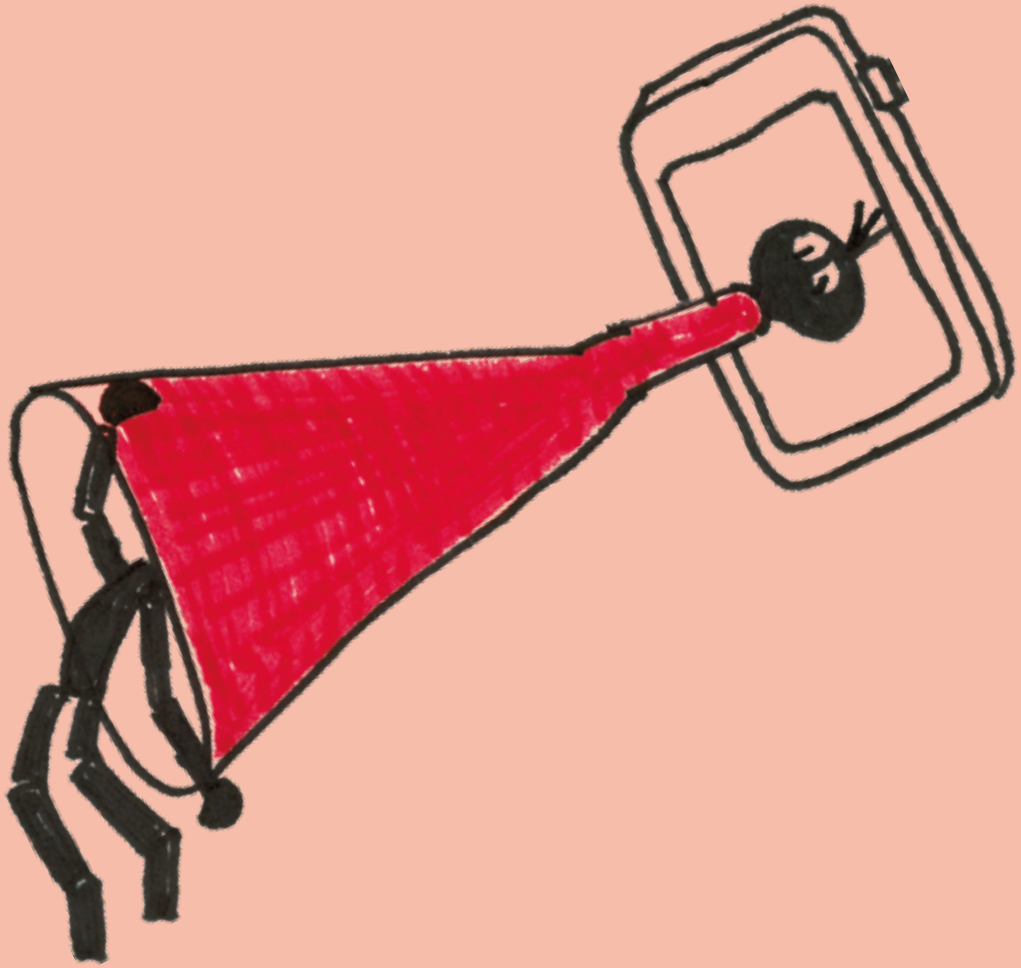
D TRIGGERAPPS (AUTOMATISCH / IMPULS)

Wat is dit? Apps die je bijna automatisch opent bij elk rust moment. Vaak "even checken" en ineens ben je 20 minuten verder.

Voorbeelden: Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube Shorts, X, andere feed-apps.

Check-vraag: "Open ik dit zonder plan, gewoon uit gewoonte?"

werkblad 4



Even niks?

Soms is even niets doen heel moeilijk. Zonder dat je erover nadenkt, heb je opeens weer je telefoon in je hand en ben je opnieuw aan het doomscrollen. Elk moment waarop je even niets aan het doen bent, wordt opgevuld met scrollen op je telefoon. Volgens Erik Scherder krijgen onze hersenen daardoor geen enkel moment rust, terwijl juist even niets doen heel goed voor ze kan zijn.

Jongeren zijn zich steeds bewuster van hun telefoongebruik en denken vaker na over hoe ze dat kunnen verminderen. Op social media zijn zelfs challenges ontstaan die daarbij helpen.

'Rawdogging' – en nee, dat heeft niets te maken met ordinaire vluggertjes zonder voorbehoedsmiddelen.
Het gaat juist over: **even helemaal niets doen**.

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

Hoe lang houd jij dit vol?

Laatste update: 16-10-2025

Het lijkt soms alsof we altijd bezig zijn. Ook als we niet aan het werk zijn checken we mails, scrollen we op social media of beantwoorden we berichten. Dit voelt soms misschien als ontspanning, maar ons brein heeft ook momenten van echte stilte en rust nodig. Neuropsycholoog Erik Scherder legt uit waarom niksen belangrijk is.

Deskundige ⓘ : Erik Scherder Programma: EenVandaag (4VROTTROS)

Na ongeveer een kwartier rust wordt een speciaal netwerk in je hersenen actief: het 'default network'. Dit netwerk in je brein zorgt voor creativiteit, het vinden van oplossingen en het ontstaan van nieuwe ideeën. Denk maar aan dat moment dat je ineens een oplossing voor een probleem bedenkt of antwoord op een vraag weet tijdens een wandeling of in de supermarkt. Dat is zo'n default moment.

Vroeger hadden we vanzelf veel van zulke momenten van rust op een dag, bijvoorbeeld als je stond te wachten op de trein. Maar tegenwoordig worden de meeste pauzes gevuld met ons telefoonscherm. Terwijl een pauze waarin je op je telefoon zit juist geen rustmoment is. De prikkels op sociale media en het lezen en antwoorden van berichten kost hersenkracht. Ons brein krijgt dan geen kans om te herstellen.

Net als spieren raken hersenen overbelast als ze nooit pauze krijgen. Als je te lang in de sportschool staat vergroot de kans op blessures. Zo kan ook te lang doorgaan zonder rust leiden tot mentale 'blessures'. Daarom is het belangrijk om momenten van niets doen bewust in te plannen.

Even niksen is dus niet lui, maar een investering in je mentale gezondheid en creativiteit. Zo is er uiteindelijk meer ruimte voor rust in je lichaam en hoofd. Hoe je het best kan ontspannen, ontdek je in deze story.

Huiswerkopdracht

Film jezelf met je achterste camera (dus niet met je selfiecamera, want dan zie je je scherm). Leg vast dat je minimaal 15 minuten niets doet. Dit doe je elke dag van de week: minimaal 15 minuten per dag.

Eisen:
- Je zit (niet liggen / rondlopen)
- Geen tv
- Geen muziek
- Geen eten of drinken
- Geen telefoon gebruiken
- Je mag je ogen niet dichtdoen (alleen knipperen mag natuurlijk)
- voor minimaal 15 minuten

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.