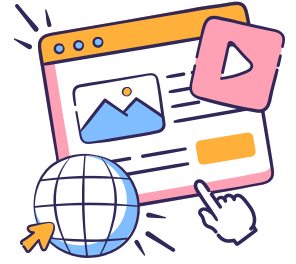


Lesbrief



Beschermtijd

Waarom?

We leven in een tijd waarin het normaal lijkt altijd “aan” te staan. Mails appjes, doomscrolling, sociale media. De tijd vliegt voorbij. Daardoor blijft er vaak weinig tijd over voor wat echt belangrijk is. Ook goede nachtrust schiet er regelmatig bij in terwijl dat juist zo belangrijk is voor de hersenen om op te laden. Daarom introduceert GGD Kennemerland samen met gemeenten en partners in de Week van de Mediawijsheid (7-14 november 2025) de challenge “Beschermtijd”; een uitnodiging aan leerlingen om bewust het scherm weg te leggen en stil te staan bij hun schermgebruik en gezonde digitale gewoonten te ontwikkelen.

Doelgroep

- Onderbouw VO
- Duur: +/- 1 uur



Leerdoelen

Na deze les kan de leerling:

- Uitleggen wat mediawijsheid betekent.
- Herkennen hoe sociale media gedrag en beeldvorming kan beïnvloeden. Gericht op slaap en gezondheid.
- Reflecteren op eigen sociale media gebruik.
- Strategieën toepassen om op een verantwoorde manier met beeldschermgebruik om te gaan.

Laat leerlingen kort reageren, benoem dat deze les gaat over balans tussen online en offline tijd.

Intro (10 min)

Start klassikaal:

- Welke sociale media gebruik jij het meeste en waarom?
- Neem je je telefoon mee naar je slaapkamer voordat je gaat slapen?
- Waarom wel/ niet?

Kennis en bewustwording (15 min)

Bespreek samen:

- Wat betekent het om bewust en kritisch met media om te gaan?
- Laat voorbeelden zien hoe schermgebruik invloed heeft op slaap en concentratie.
- Vraag leerlingen om eigen voorbeelden te delen.

Groepsopdracht (20min)

Verdeel in kleine groepjes en daarna plenair:

- Wat is de boodschap van de campagne?
- Wat is volgens jou de achterliggende gedachte?
- Hoe gaan jullie zelf om met schermtijd?
- Zijn er thuis regels voor telefoongebruik?
- Gelden die regels ook voor je ouders?
- Wat vind jij daarvan?

Reflectie en afsluiting (15min)

Individueel nadenken over:

- Wat is jouw eigen online gedrag en wat vind je daarvan? Vind je dat gezond?
- Wat heb jij nodig om dat gedrag in balans te brengen?

Tips door jongeren voor jongeren

- Stel schermtijdlimieten in.
- Verwijder verslavende apps.
- Leg je telefoon buiten handbereik.
- Schakel meldingen uit.

Oproep aan docenten:
Vraag je school om Magister buiten schooltijd af te sluiten, zodat leerlingen niet 's avonds laat nog cijfers ontvangen. Zo creëren we samen beschermtijd en bevorderen we rust en herstel.



Meer informatie:

1. [Jongeren over sociale media, resultaten van een kwalitatief onderzoek GGD Kennemerland](#)
2. [Mediawijsheid in het voortgezet onderwijs | Gezonde School](#)
3. [Digitale balans: Hoe jongeren hun telefoongebruik en mentale gezondheid ervaren, kwalitatief onderzoek onder jongeren in het kader van Young Minds Matter \(2024-2025\) GGD Hart voor Brabant](#)
4. [Richtlijn gezond schermgebruik 2025](#)

5. [Home - Bureau Jeugd & Media](#)
6. [Hoe houd je mediagebruik leuk én gezond? - Mediawijsheid.nl](#)
7. [Week van de mediawijsheid](#)
8. [Een grappige noot: Kinderen worden constant gestalkt door hun ouders via Magister | LUBACH](#)