



Mpower :

gameninfo.nl

SPEL

Mpower: gameninfo.nl SPEL



Speel het spel van [Gameninfo.nl](https://www.gameninfo.nl)
Er is een online spel en een kaartspel.

Wat zijn digitale media?



Digitale media is alles wat je via internet kunt doen en vinden.

Bijvoorbeeld:



Sociale media: tik tok, instagram, youtube.



Websites: een web-winkel dat is een online winkel.



Informatie websites: bijvoorbeeld Mpower.nu



Websites: voor je e- mail.



Apps: een programmaatje op je telefoon of tablet over: het weer, nieuws, krant of voor bankzaken.



Podcasts: luisterprogramma's, een soort radio, of gesprek.



Of een boek waar je naar kunt luisteren.



Games: alle online spelletjes waar je ook met anderen samen kunt spelen.

Wat is digitale balans?



Digitale balans = de manier waarop je digitale media gebruikt. Waar voel jij je goed bij?
Bij digitale balans deel jij je tijd zo in dat je niet te veel online zit.



Dit spel gaat over 'digitale balans'. Hoe gebruik jij (social) media en gamen?



Lichamelijk gezond = je lichamelijk goed, fit en gezond voelen.
Als je veel tijd achter een scherm zit van een laptop of mobiel, word je minder fit en gezond. Genoeg bewegen, goed eten en goed slapen is belangrijk.



Mentaal gezond = je geestelijk, emotioneel en in je hoofd goed voelen.
Als je veel tijd op (social) media zit, kun je minder tevreden zijn met jezelf. Mensen laten vaak alleen mooie en goede dingen zien. Iedereen maakt ook minder leuke dingen mee. Maar dat laten ze dan niet zien.



Sociaal gezond = Niet alleen achter je scherm zitten, maar ook met andere mensen omgaan en afspreken. Ga met andere mensen leuke dingen doen of sporten, dan voel je je beter. Je kunt dan ook beter omgaan met stress en iets wat tegen zit.



Het is belangrijk dat je genoeg beweegt, genoeg slaapt en niet te lang stilzit. Ook wil je nog tijd hebben om met anderen om te gaan, maar ook tijd voor jezelf. Zorg voor genoeg ontspanning.



Als je goed wilt zorgen voor jezelf is het dus belangrijk om te letten op je lichamelijke, mentale en sociale gezondheid.

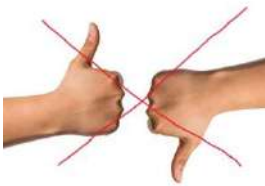
Het spel



Het is goed om te kijken hoe je met (social) media en gamen omgaat.
Daar gaat dit kaartspel over.



Wat is leuk aan (social) media en gamen?
En ga je daar goed mee om.



Er is geen goed of fout!!
Dit spel is om er samen over in gesprek te gaan.



Er staan vragen en tips in over jouw media-gebruik en gamen.



Hier zie je waar je het spel op je laptop, tablet of mobiel kunt spelen.

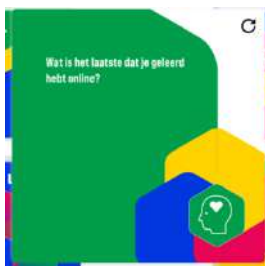
<https://www.gameninfo.nl/digitale-balans-kaartspel>



In het oefenboek dat je kunt downloaden, staan de spel-kaarten om te printen. Zo kun je het spel met de papieren kaarten spelen.



Er zijn algemene kaarten. Dat zijn allerlei vragen over (social) media en gamen. En er zijn ook kaarten over: lichamelijk, mentaal en sociaal en gezond.



Kies een kaart van één van de stapels. Jullie bepalen zelf welke kaarten jullie kiezen. Je kunt bijvoorbeeld om de beurt van elke stapel een kaart omdraaien.



Je kunt doorgaan totdat jullie alle kaarten hebben omgedraaid, maar ook stoppen en later weer een keertje doorgaan. Veel plezier!

Uitleg: Digitale Balans kaartspel



Televisie kijken, gamen op je (spel)computer, huiswerk maken op je laptop
of je social media checken op je telefoon.

Digitale media is overal en voor iedereen.



Hoe ga jij om met digitale media?

Je kunt het kaartspel gebruiken om samen in gesprek te gaan.

Digitale Balans

Digitale balans = je gaat goed om met (social) media en gamen.

Hoe gebruik je dit kaartspel?

Print de kaartjes en knip ze uit.

Leg de kaartjes met de voorkant naar boven.

De voorkant van de kaartjes is donkerder gekleurd dan de achterkant.

Maak 4 stapels met kaartjes: 1 stapel voor elke kleur.

Dit kaartspel is verdeeld in vier onderwerpen:

- Lichamelijk gezond (blauw, linksonder)
- Sociaal gezond (roze, linksboven)
- Mentaal gezond (groen, rechtsonder)
- Algemeen (geel, rechtsboven)

Voor elk onderwerp zijn er kaartjes die gaan over het gebruik van digitale media.
En wat je nodig hebt voor een gezonde week.

Op de voorkant van elk kaartje staat een vraag die je samen kunt beantwoorden.
Geef allemaal antwoord, dan kan je ook wat van elkaar leren.
En je leert elkaar beter kennen.

Op de achterkant van elk kaartje staat een tip of een 'opdrachtje of oefening'.
Het is het leukste om samen het opdrachtje of oefening te doen en er daarna over te praten.

Samen kijken jullie hoeveel kaartjes jullie willen bekijken.
En ook van welk onderwerp. Het is helemaal aan jullie.

Als je na het spel meer informatie wilt over Digitale Balans kan je een kijkje nemen op www.digitalebalans.nl

LICHAMELIJK gezond



Zit je vooral stil als je gebruik
maakt van digitale media?
Of beweeg je ook wel eens?

Hoe voel je je na lang stil zitten?



Hoe voel je je na een moment
actief bewegen?



Gebruik je een app of andere
digitale media bij het sporten of
bewegen? Zo ja, welke apps?



Hoe lang voor het slapen kijk je
voor het laatst op een scherm?



Bedenk hoe je een activiteit die je normaal zittend doet, kan veranderen in een activiteit in beweging. Denk bijvoorbeeld aan squads voor de tv. Of de trap op en af lopen als je een vriend aan het bellen bent.



Bewegen jullie als gezin te weinig? Doe er samen iets aan! Ga samen een stuk lopen of fietsen, of stel voor om te gaan boulderen. Veel gezelliger – en door het samen te doen, is het ook makkelijker om vol te houden.



Zit je veel op een dag? Gooi je gewoontes eens om en loop na 60 minuten schermtijd 5 keer de trap op en af. Gebruik de wekker op je telefoon om je hieraan te herinneren.



Je brein blijft actief als je voor het slapengaan op je telefoon bezig bent. Hierdoor kun je moeite hebben met in slaap komen. Laat je hoofd even tot rust komen voor je gaat slapen.



Bedenk een activiteit mét digitale media waarbij je niet stilzit en voer die allebei deze week uit. Denk bijvoorbeeld aan het uitvoeren van een online challenge. Of sporten met behulp van een YouTube video.



Waar ligt je telefoon als je gaat slapen? Word je 's nachts wel eens wakker van je telefoon?



Vind je het moeilijk om je game of spelletje 's avonds uit te zetten en slaap je daardoor minder goed?



Hou je van series of YouTube bingen 's avonds en slaap je daardoor minder goed?



Maak met elkaar de afspraak dat je een uur voor het slapen niet meer aan een nieuw level of een nieuw potje begint.



Leg een week je telefoon niet naast je bed tijdens het slapen. Als je hem gebruikt als wekker: verzin een andere manier om wakker te worden. Praat daarna samen over hoe het ging deze week.



Het kan zijn dat je soms te laat naar bed gaat omdat je niet kunt stoppen met het kijken van je favoriete serie of YouTuber. Zet dan de optie om automatisch de volgende aflevering of video af te spelen uit.





SOCIAAL gezond



Wat vind je leuk en minder leuk
aan online contact met vrienden
of familie?



Wat vind jij de leukste manier om
offline contact te hebben met
vrienden of familie?



Wat vind jij de leukste manier
om online contact te hebben met
vrienden of familie?



Wie staan er in je top 3 online
vrienden? En wie staan er in je
top 3 offline vrienden?



Hoe helpen digitale media om tijd
voor jezelf te maken?



Bedenk een activiteit die jullie samen kunnen doen mét digitale media en een zonder digitale media. Voer die deze week uit.



Is er een vriend of vriendin met wie je moeilijk offline kan afspreken? Kijk eens of jullie digitaal een activiteit kunnen ondernemen. Bijvoorbeeld samen een online spelletje spelen.



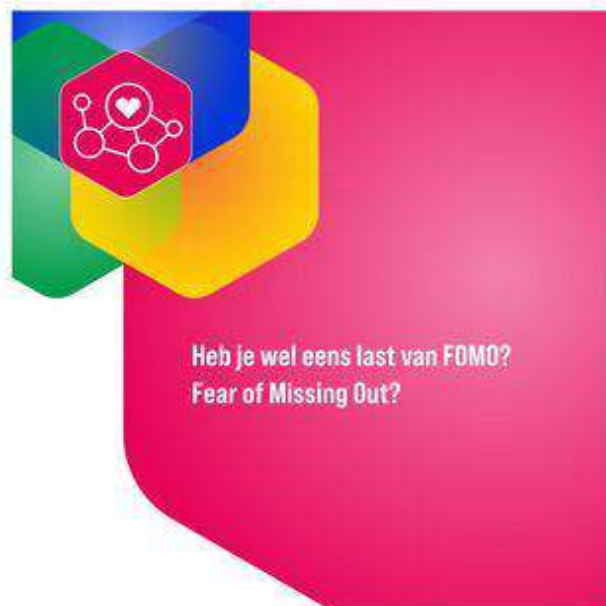
Stel aan een vriend of vriendin voor om een online moment om te zetten in een offline moment.



Maak eens gebruik van een meditatie-app, zoals Calm of Headspace. Deze apps helpen je om je focus naar jezelf en het hier en nu te brengen.



Wat zou je willen verbeteren aan het contact met je familie en vrienden? En hoe kunnen media je daarbij helpen? Misschien kun je niet altijd naar opa en oma toe, maar kun je wel met ze videobellen.





Kies voor JOMO: Joy of Missing Out. Focus op wat je nu wel aan het doen bent en zie daar de voordelen van in. Bijvoorbeeld een avondje iets voor jezelf doen, in plaats van alle nieuwe posts van je vrienden bekijken.



Deel met elkaar een online activiteit waar je trots op bent.

MENTAAL gezond



Hoe ontspan je het liefst?
Is dat met of zonder scherm?



Wanneer deed je voor het laatst
even helemaal niets?



In welke activiteit ga je wel eens
zo op dat je de tijd vergeet?



Op welke manier helpen digitale
media om even te ontsnappen van
dagelijkse activiteiten?



Hoe ben je online creatief?



**Waar ontspan jij nou echt van?
Spreek met elkaar af dat je
precies dat een keertje gaat
doen de aankomende week!**



**Probeer de activiteit van
de ander eens. Heb het er
daarna over. Was je ook de
tijd vergeten?**



**Plan voor jezelf een moment in
waarin je even helemaal niets
doet. Heb het er daarna met
elkaar over. Hoe was dat om
te doen?**



**Bedenk samen een creatieve
opdracht met digitale media.
Denk bijvoorbeeld aan samen
een tekst, een tekening, muziek
of een filmpje maken.**



**Probeer eens je telefoon weg
te leggen als je een film gaat
kijken, zodat je er helemaal in
zit. Het kan voelen alsof je je
eigen leven even vergeet omdat
je opgaat in het verhaal van
de film.**



Wat is het laatste dat je geleerd
hebt online?



**Wat voor nieuws zou jij willen
leren of beter in willen worden?
Digitale media kunnen je hierbij
helpen! Denk aan een online
taalcursus, een webinar over
Artificial Intelligence (AI) en
de toekomst, of een YouTube
cursus gitaar spelen.**





ALGEMEEN



Geef je wel eens extra geld
uit aan games via in-game
aankopen? Zo ja, waarom?
En wat koop je dan?



Leiden digitale media je af
van dingen die je moet doen?
Wat gebeurt er dan precies?



Welke apps besteed je
de meeste tijd aan?
Wat vind je daarvan?
Je kunt het zelf checken op
je telefoon (bijvoorbeeld met
Schermtijd (iPhone) of Digitaal
Welzijn (Android)).



Doe je wel eens andere dingen
op je telefoon dan wat je wilde
toen je je telefoon pakte?
Gebeurt dat vaak?



Wat vind je leuke en minder
leuke kanten van digitale media?
Waarom?



**Laat aan elkaar zien wat je
het laatst gekocht hebt in een
game of app.**



**Bedenk samen een uitdaging/
challenge waarmee je je digitale
media gebruik probeert te
verminderen. Bijvoorbeeld een
week telefoons opbergen bij het
eten. Praat daarna over hoe dat
voor jullie was.**



**Zet alle push-notificaties uit
op je telefoon. Zo bepaal je zelf
wanneer je alle meldingen te
zien krijgt en is het een bewuste
keuze om je apps te openen.**



**Kies één activiteit met digitale
media. Wat levert die je op?
Bedenk een zelfde (soort)
activiteit zonder digitale media
en ga dat samen doen.**



**Denk samen na over hoe je dit
anders zou willen doen.**



**Wat is je favoriete game of app?
Kun je 3 dingen vertellen die je
er leuk aan vindt? Kun je ook 3
nadelen bedenken?**



**Als je lange tijd gegamed
hebt of andere digitale media
hebt gebruikt, heb je daarna
wel eens spijt? Of problemen
gekregen omdat je te lang achter
een scherm hebt gezeten?**



Stel een tijdslimiet in voor de apps waar je moeilijk mee kunt stoppen. Als je langer dan een bepaalde tijd hebt besteed aan een app, kun je de app niet meer gebruiken.



Maak samen afspraken over jullie eigen digitaal mediagebruik.

