



Prac// toraat

digitale
weerbaarheid

Lessenserie: Stil wanneer ik wil

Naam les: Duizenddingendoekje

Tijdsduur: 40 minuten

Introductie:

Docent vertelt een persoonlijk verhaal:

Jeroen: Mijn vriendin heeft een fietsongeluk gehad. Toen ze op straat lag, probeerde ze mij te bereiken omdat ze gewond was en op kon staan. Ze was bang dat ik niet opnam omdat ik mijn mobiel altijd op stil heb en of niet altijd meeneem. Het ongeluk is 'goed' afgelopen maar ze wil nu dat ik altijd bereikbaar ben. Maar wil ik dit wel? Ben ik nu verantwoordelijk als haar iets gebeurt en ik niet opneem?

Groepsdiscussie: Moet je altijd bereikbaar zijn?

kern:

1. We zijn 1 minuut stil met elkaar.
 - Op welke momenten hebben studenten een stil moment? Zonder mobiel binnen handbereik? Welke zijn dat? Zijn deze momenten onbewust of bewust gecreëerd?
 2. De mobiel kun je voor verschillende doelen gebruiken. Waar gebruik jij je mobiel voor? De studenten schrijven op waar ze hun mobiel voor gebruiken en welke apps ze daarvoor inzetten.
Om te bellen, als lampje, om te betalen enz. Samen in gesprek met de studenten hierover.
 3. Studenten omcirkelen hun top 5.
 - Deze top wordt weer gebruikt in de volgende lessen.
 - Bespreek dit met de studenten. Vaak maken ze nu al de koppeling met hun schermtijd.
- **Energizer:** Handenklappen spel Men kijkt elkaar in de ogen en klap met in de handen, doe dit in een krijg zodat er een soort wave ontstaat. Om het moeilijker te maken kun je om de drie studenten, niet te klappen.

Doel: Echt contact middels elkaar in de ogen aankijken, focus en ontspanning.

doel

- Bewustwording over het aantal apps dat wordt gebruikt.
- Wat zijn stilte-momenten?

- Wat is hun schermtijd (hier moeten de studenten zelf mee komen, wordt niet actief naar gevraagd)
- Vervuld de mobiel een grote rol in het dagelijks leven van de student? Wat vinden de studenten zelf?

Slot

De docent legt uit wat een reflectieverslag is. Deze wordt door de student n.a.v. elke les geschreven. Het is een groeidocument. De docent zorgt ervoor dat alle verslagen gelezen worden zodat de opbrengsten weer kunnen worden verwerkt in de opvolgende lessen.