

Het is een onderwerp dat ons allemaal aangaat, een belangrijke rol speelt in ons dagelijks leven en in sommige gezinnen een voortdurende bron van conflicten is: schermtijd.

Schermen zijn overal om ons heen – van smartphones en laptops tot tv's. Maar heb je je ooit afgevraagd hoeveel tijd we daadwerkelijk aan deze schermen besteden? En belangrijker nog, hoe kunnen we wiskundige concepten gebruiken om dit fenomeen beter te begrijpen en mogelijk te beïnvloeden?

We zullen niet alleen naar de pure cijfers kijken, maar ook nadenken over hoe onze schermtijd onze dagelijkse keuzes beïnvloedt en hoe we deze tijd wellicht effectiever kunnen benutten.

### Overzicht “Laten we ons zorgen maken over... schermtijd”

Hoe wordt je je bewust van je persoonlijke schermtijd?

**Context**  
Dagelijks leven  
Gezondheid en welzijn  
Recreatie/spel

**Hogere orde vaardigheden**  
Analyseren van situatie  
Informatie interpreteren  
Mathematiseren  
Kritisch denken

**Kennis en vaardigheden**  
Hoeveelheden en getallen

**Doelgroep (incl. vereiste voorafgaande vaardigheden en competenties)**

Volwassenen en jongvolwassenen met rekenvaardigheden die media en sociale media voor verschillende doeleinden gebruiken zonder zich bewust te zijn van de werkelijke hoeveelheid tijd die op schermen wordt doorgebracht.

**Uitkomsten en resultaten**

Lerenden worden zich bewust van hun persoonlijke schermtijd en reflecteren hier kritisch op.

**Houding**  
Motivatie  
Positief zelfbeeld  
Flexibel



### Belangrijkste informatie

Inhoud	Hoeveelheden en getallen Statistieken en percentages
Doelgroep	Volwassenen en jongvolwassenen met rekenvaardigheden die media en sociale media voor verschillende doeleinden gebruiken zonder zich bewust te zijn van de werkelijke hoeveelheid tijd die op schermen wordt doorgebracht.
Situaties	Rekenvaardigheden die je kunt gebruiken in je dagelijks leven en voor persoonlijke doelen.
Duur	Ca. 2 lessen
Materiaal en (hulp)middelen	Computer, internet, beamer Video (zie bijlage 1) Flip-over of whiteboard Optioneel: smartphones (zie bijlage 2) Optioneel: Model van cirkeldiagram (zie bijlage 3)
Groepsgrootte	van 5 tot 15 lerenden
Probleemstelling	In de wereld van vandaag zijn schermen overal: van telefoons tot computers en televisies. We willen weten hoeveel tijd we aan deze schermen besteden en ontdekken hoe wiskunde ons kan helpen dit te begrijpen en mogelijk te veranderen.
Werkvragen	Zijn lerenden zich bewust van hun persoonlijke dagelijkse schermtijd? Zijn lerenden in staat om hun schermtijdgedrag kritisch te bekijken en indien nodig te veranderen? Hoe kun je de dagelijkse schermtijd beoordelen?
Leerresultaten en resultaten	De lerenden denken kritisch na over hun individuele schermtijd en dagelijkse routines. De lerenden analyseren en visualiseren hun schermtijd. De lerenden bedenken manieren om hun schermtijd te verminderen, waarbij ze zich bewust zijn van de mogelijke negatieve gevolgen van een hoge dagelijkse schermtijd.
Verwijzing naar nationaal kwalificatiekader	Facultatief (beslissing van het land)



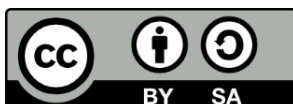
## Werkplan

Tijd	Beschrijving van inhoud/activiteiten	Materiaal	Methodische en didactische informatie <sup>1</sup>
15 min	<p><b>Activering</b></p> <p>Om de lerenden in de situatie te brengen, bekijken ze de YouTube-video 'Look up', waarin kritisch wordt gereflecteerd op de tijd die we doorbrengen op schermen en sociale media. Zelfs als de lerenden moeite hebben om de monoloog van de spreker te volgen, zullen ze de boodschap begrijpen door de clip te bekijken.</p> <p>De begeleider voert een open discussie met de lerenden om een eerste reflectie te geven over hun persoonlijke schermtijd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is de boodschap van de video?</li> <li>• Voel jij je aangesproken door deze video?</li> <li>• Heb je het gevoel dat je dagelijks veel schermtijd hebt?</li> <li>• Zijn er situaties waarin je je telefoon bewust weglegt?</li> </ul>	<p>Computer, beamer</p> <p>Video "Kijk omhoog" -</p> <p>Zie bijlage 1</p>	<p>Kritisch denken en zelfreflectie</p>
30 min	<p><b>Activiteit:</b> schat en controleer</p> <p>Vraag de lerenden te reflecteren op hun dagelijkse schermtijd: Hoeveel uur denken ze per dag achter een scherm door te brengen? Geef ze de tijd om na te denken over alle vormen van mediaconsumptie binnen hun dagelijkse routines.</p>		<p>Kritisch denken en zelfreflectie</p>

<sup>1</sup> Raadpleeg de docentenhandleiding voor een beschrijving en uitleg van soorten taken, HIT's en andere achtergrondinformatie.

	<p>Het kan nuttig zijn om vooraf typische schermtijdactiviteiten op een whiteboard te verzamelen.</p> <p>In een tweede stap worden de lerenden gevraagd om hun hypothese te controleren en te verifiëren. Ontdek samen met de lerenden verschillende (wiskundige) methoden om dit te doen, bijvoorbeeld door regelmatige schermtijd te markeren op een 24-uurs plan of door gebruik te maken van de gegevens over individueel gebruik die sommige smartphones bieden.</p> <p>De begeleider kan de lerenden ook vragen om als huiswerk de gegevens van één dag te verzamelen.</p>	<p>Whiteboard of flip-over</p> <p>Smartphones - zie bijlage 2 voor een voorbeeld</p>	<p>Leren in de praktijk</p>
40 min	<p><b>Activiteit:</b> Visualisatie</p> <p>Laat de lerenden de verzamelde gegevens over hun dagelijkse schermtijd ordenen en weergeven in eenvoudige taartdiagrammen. Zorg ervoor dat alle lerenden begrijpen dat het hele taartdiagram één dag van 24 uur vertegenwoordigt en dat 1/24 overeenkomt met één uur van de dag.</p> <p>De lerenden worden gevraagd om dieper na te denken over hun cirkeldiagrammen en wat de gegevens onthullen over hun gewoonten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoeveel tijd besteed je dagelijks aan verschillende schermactiviteiten?</li> <li>• Welke activiteiten kosten de meeste tijd (sociale media, games, leren, tv kijken, enz.)?</li> <li>• Kun je aangeven welk percentage van je totale schermtijd betrekking heeft op een dag van 24 uur?</li> <li>• Wat is jouw totale schermtijd per week?</li> </ul>	<p>Optioneel:</p> <p>model van taartdiagram - zie bijlage 3</p>	<p>Leren in de praktijk</p> <p>Metacognitieve strategieën</p> <p>vragen stellen</p>

	Denk aan andere dagelijkse routineactiviteiten (eten, slapen, sporten): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is de verhouding van deze activiteiten ten opzichte van je dagelijkse schermtijd?</li> </ul>		
15 min	<p><b>Overdracht</b></p> <p>Vraag de lerenden om na te denken over mogelijke manieren om hun dagelijkse schermtijd te verminderen. Laat ze ook nadenken over mogelijke verbanden tussen schermtijd en andere factoren, zoals slaap, schoolprestaties of lichaamsbeweging.</p> <p>De meest avontuurlijke lerenden kunnen deelnemen aan een experiment genaamd '24 uur zonder scherm' en later verslag uitbrengen over hun ervaringen.</p>		<p>in twijfel trekken</p> <p>Kritisch denken en zelfreflectie</p>



## Suggesties voor de begeleider

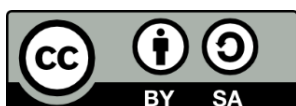
Het hier gepresenteerde voorbeeld moet worden beschouwd als exemplarisch en inspirerend materiaal dat een richtlijn biedt met een groot aantal mogelijkheden om die suggesties aan te passen aan een specifieke groep lerenden of een individuele lerende met zijn of haar zeer persoonlijke behoeften.

Concreet kan het voorbeeld op de volgende manieren worden aangepast:

- Verder of aanvullend materiaal: Er kunnen verschillende statistieken worden gebruikt die inzicht geven in schermtijdroulines binnen een samenleving of een specifieke (leeftijds)groep. Voor lerenden met lagere taalvaardigheden kan het nuttig zijn om eerst de woordenschat met betrekking tot 'schermen' te verkennen, inclusief de verschillende apparaten.
- Rekening houden met attitudes: De begeleider moet zich bewust zijn van het feit dat de smartphone voor veel lerenden een essentieel, zelfs vitaal object is in het dagelijks leven, vooral voor jongere lerenden. Het is daarom belangrijk om gevoelig te zijn en hoge mediaconsumptie niet te stigmatiseren. Lerenden moeten zich comfortabel voelen in deze onderwijseenheid om hun schermtijd op een eerlijke en kritische manier te kunnen analyseren.

Onze onderwijsactiviteiten richten zich erop om vaardigheden niet alleen uit het hoofd te leren, maar vooral te oefenen en functioneel toe te passen in het dagelijks leven en/of in beroepssituaties. Om dit te versterken, wordt aanbevolen om het principe van HITS (Hogere Impact van het Toepassen van Vaardigheden) zoveel mogelijk en op frequente basis te oefenen door:

- ... werken met concreet en authentiek materiaal dat lerenden zullen herkennen uit situaties uit het dagelijks leven. Voor deze leereenheid is het essentieel om de lerenden te laten nadenken over hun eigen individuele schermtijdgedrag, in plaats van alleen 'anonieme' statistieken te analyseren. Het is belangrijk dat ze zichzelf herkennen binnen het onderwerp.
- ... de lerenden vragen stellen en hen zelf vragen laten stellen. Het is cruciaal om thema's, contexten en getallen rond rekenen te bespreken.
- ... nadenken over mogelijke manieren van overdracht: Een waardevolle overdracht van deze leereenheid is in elk geval een kritische reflectie op het individuele gedrag en de dagelijkse routines van de lerenden.



## Bijlage

### Bijlage 1

Video "Look up!" op YouTube voor activering

*Nederlandse ondertitels zijn beschikbaar.*

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Z7dLU6fk9QY> [7.12.2024]

Video "Look up 2 - Ten years later" op YouTube voor activering

*Nederlandse ondertitels zijn beschikbaar.*

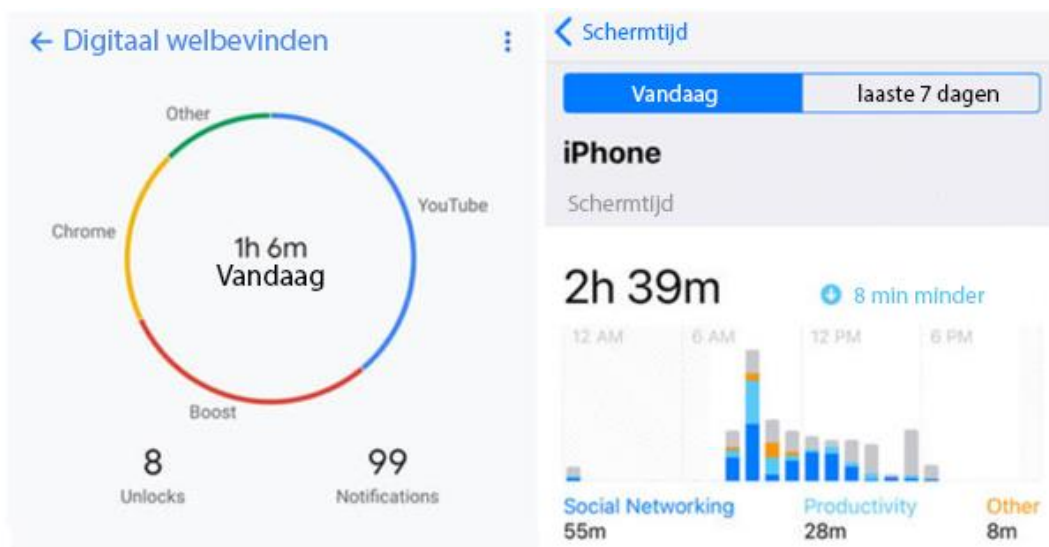
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=GXc1RhE0gAs> [7.12.2024]



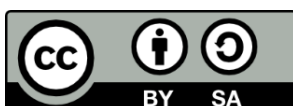
**Bijlage 2**



Bron: [Kunnen Apple's schermtijdrapportages echt helpen om je telefoonverslaving in te dammen? - WSJ \[09.08.2024\]](#)

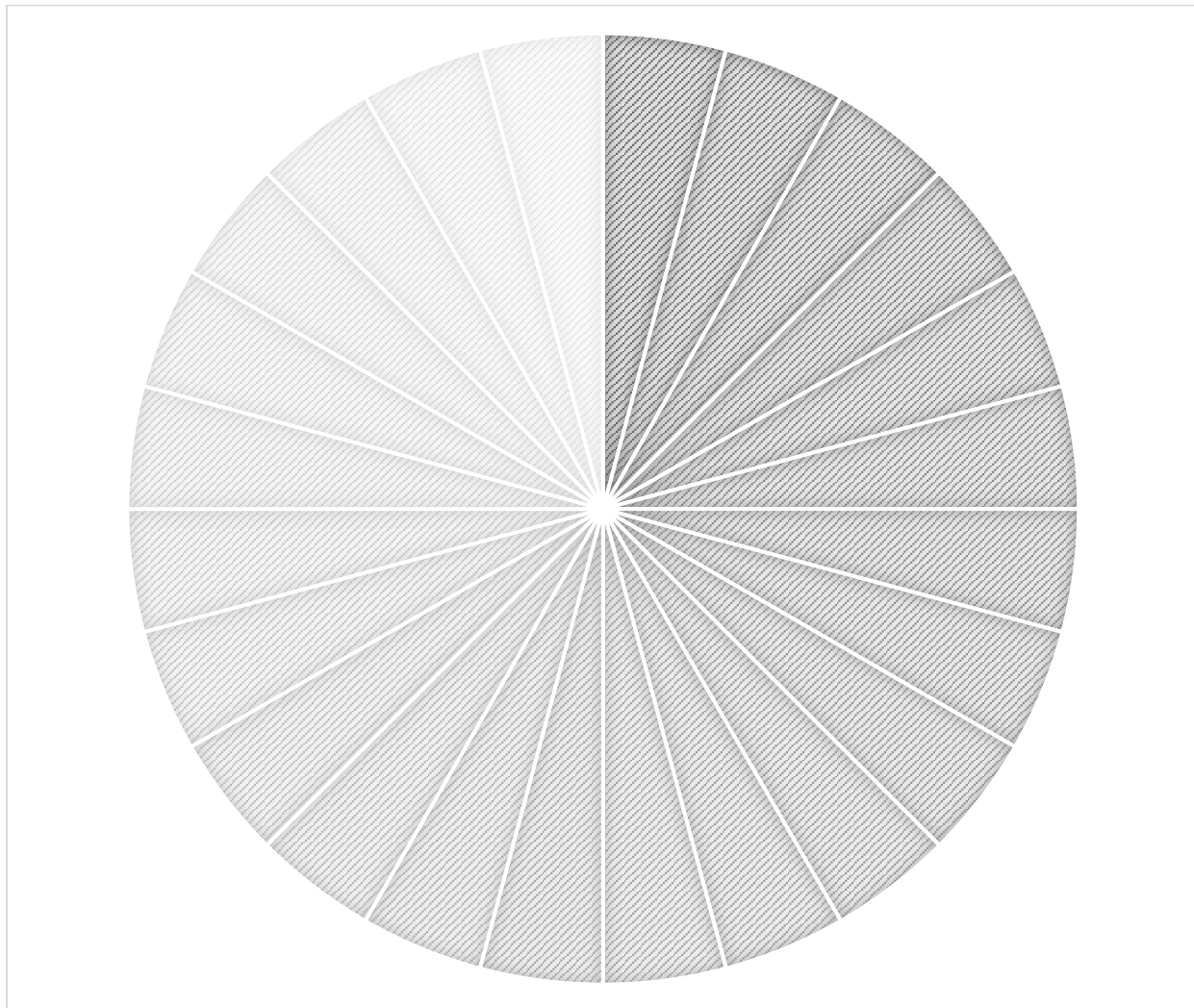


Bron: [Verslaafd aan je smartphone? Hoe u uw schermtijd kunt bijhouden - CBS News \[29.12.2023\]](#)





**Bijlage 3**



Dit materiaal is geproduceerd in het Erasmusplus-project **Numeracy in Practice**, projectnummer 2021-1-NL01-KA220-ADU-000 026 292. In dit project hebben 11 partners uit 11 landen samengewerkt aan het ontwerpen, evalueren en verbeteren van de materialen. Alle materialen zijn te vinden op de website ([www.cenf.eu](http://www.cenf.eu)).



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



Asturia vzw



D!SORA

