

Digitale balans

12/06/2023

Wie is Mediawijs?



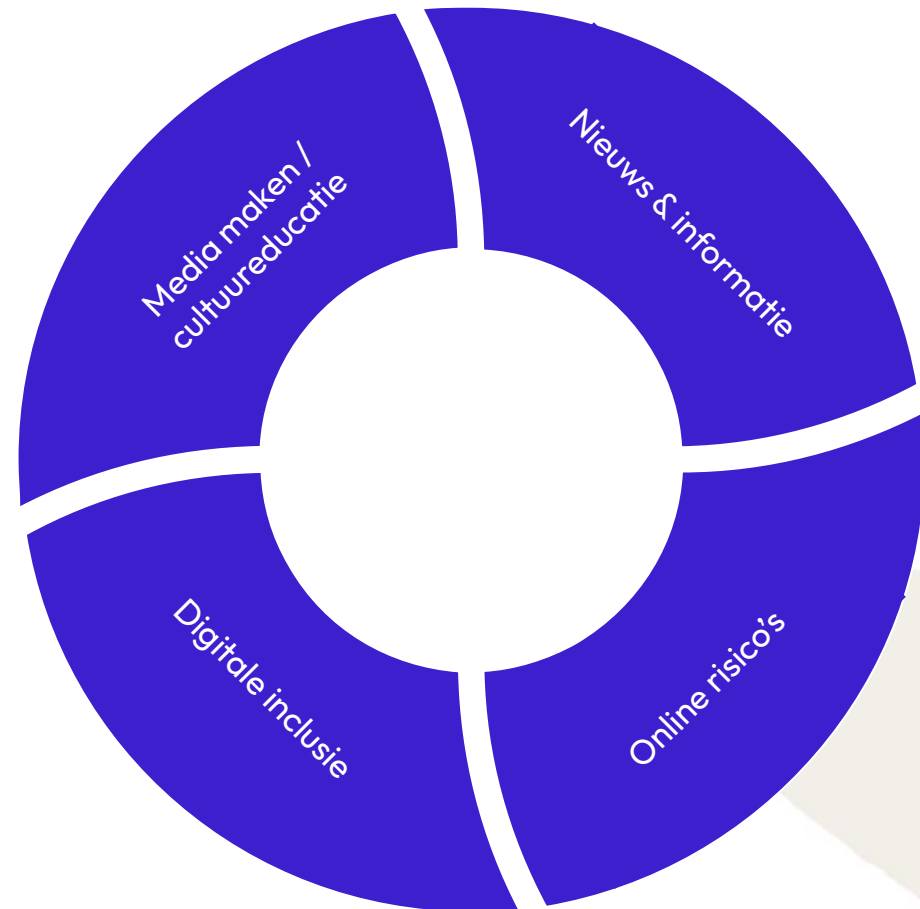
Mediawijs is ...

het Vlaams Kenniscentrum Mediawijsheid en helpt de inwoners van Vlaanderen en Brussel om **digitale technologie en media actief, creatief, kritisch en bewust te gebruiken en te begrijpen** om beter deel te nemen aan de digitale samenleving.

Mediawijsheid is ...

het geheel van kennis, vaardigheden en attitudes waarmee burgers digitale technologie en media gebruiken en begrijpen om **actief, creatief, kritisch en bewust** te participeren aan onze complexe en veranderende digitale en gemedialiseerde wereld.

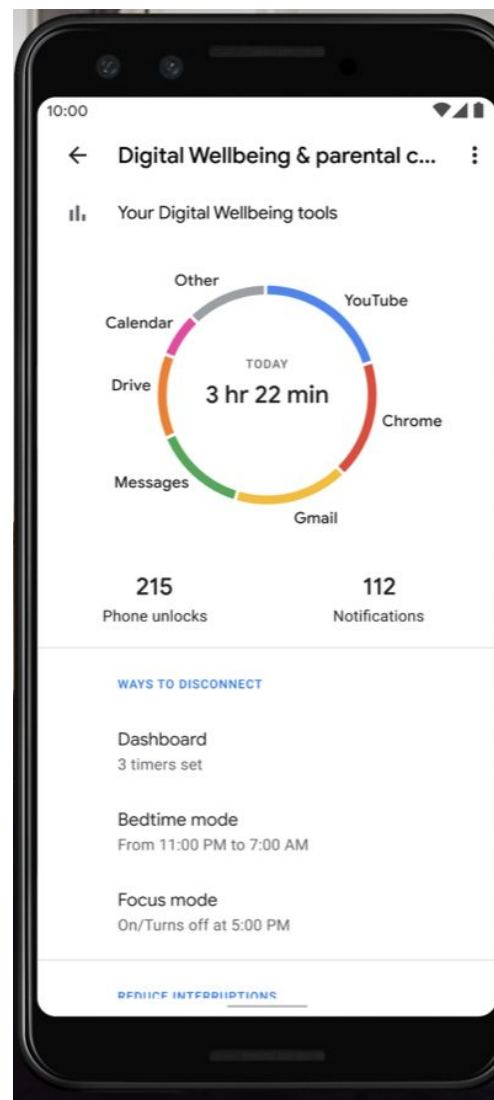
Mediawijsheid is in Vlaanderen de term voor **digitale en mediageletterdheid**.





Vraagje

- Gebruik je een schermtijd app?
- Leg jij jezelf regels op om digitaal in balans te blijven?
- Virtuele versus reële raakpunten met de buitenwereld.





**Verslaafd aan
je smartphone?**



Opdracht - Uitleg:
digitale date!

Digitale balans model

*Netwerk Mediawijsheid
(Nederland)*



Individueel



Sociaal

Zet (sommige) notificaties uit



Zet je scherm in zwart-wit

Verveel je tijdens het wachten



Mentaal

Ga monotasken

Denk terug in context



Digiloze ochtend



Wacht 5 seconden

Lichamelijk

Niet connected in je bed



Beweeg

Afstand scherm - gezicht

Ergonomie

Koop een horloge



Samenwerken



Sociaal

Geen phubbing

Monotask



Afspraken over beschikbaarheid en communiceer ze

Mentaal

Vermijd spiegel apps



Top Less vergaderen



Kies je kanalen en communiceer ze.



Denk in boxen



Lichamelijk

Beweeg

Afstand scherm - gezicht

Ergonomie



Opdracht - Actie:
digitale date!



Opdracht:
Nabespreking.

Take away

- Maak afspraken over beschikbaarheid en via welke kanalen (bv e-mailhandtekening)
- Vermijd spiegel apps
- Monotask en topless vergaderen: zonder schermen vergaderen of enkel wie nota's moet nemen met scherm.

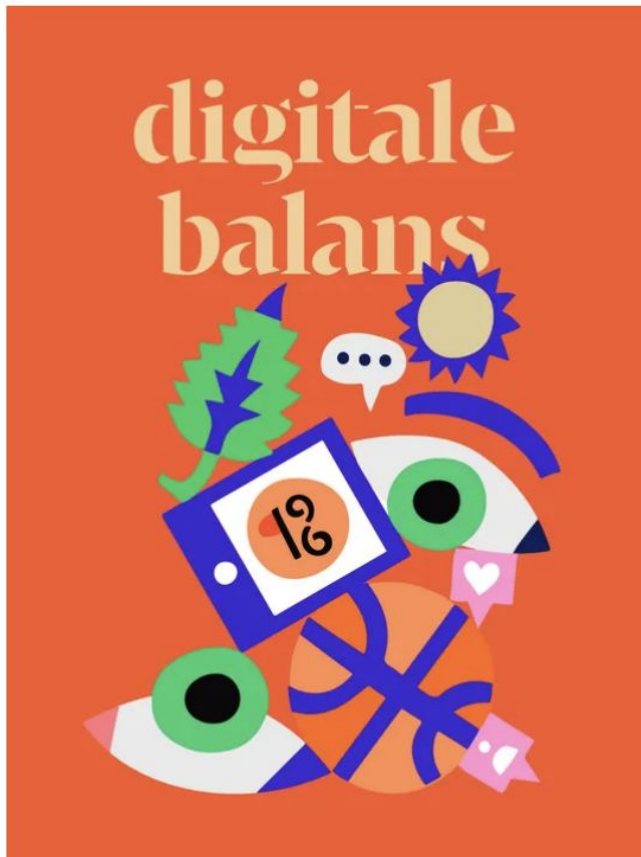
→ Ga op zoek naar wat voor jou werkt op lange termijn.



Telewerk inclusief organiseren



Leesvoer



Home > Dossiers >

Op zoek naar een digitale balans

Schermen nemen vandaag zo'n groot deel in ons van leven, dat veel mensen worstelen met het vinden van een digitale balans. Soms lijkt het alsof we vaker online dan offline zijn, en dat leidt tot veel vragen. Waarom plakken we zo aan onze smartphone? Hoeveel schermtijd is 'te veel'? En hoe vaak je over een goede digitale balans?

Vragen over digitale balans? Contacteer onze experts [Karen Linten](#) en [Hadewijch Vanwynsberghe](#).

Bekijk ook onze dossiers over [mediaopvoeding](#).

Leesvoer

