

# Mijn wereld!

Als ik naar mijzelf kijk zie ik niet één maar drie werelden!



## De wereld om mij heen

De wereld om je heen heeft een oppervlakte van 510.100.000 km<sup>2</sup> en er wonen ook nog zo'n 7.524.000.000 andere mensen op. De wereld om je heen is dus ontzettend groot, maar je kunt niet overal heen of met iedereen contact maken, er zijn grenzen.



## De wereld in mijn hoofd

Jouw wereld in je hoofd is een onmeetbare denkwereld! Je hersenen hebben een opslagcapaciteit van 2.500.000 GB. In deze wereld kun je in je fantasie overal heen, overal over nadenken, nieuwe doelen en ideeën uitdenken.



## De digitale wereld

De digitale wereld telt 1.235.209.346 websites en 3.699.632.468 internetgebruikers! In de digitale wereld kun je heel veel informatie vinden. Deze wereld wordt steeds groter. Hoe groot deze wereld voor jou is bepaal je zelf.

**Wie ben ik, in deze prachtige, maar complexe wereld?**

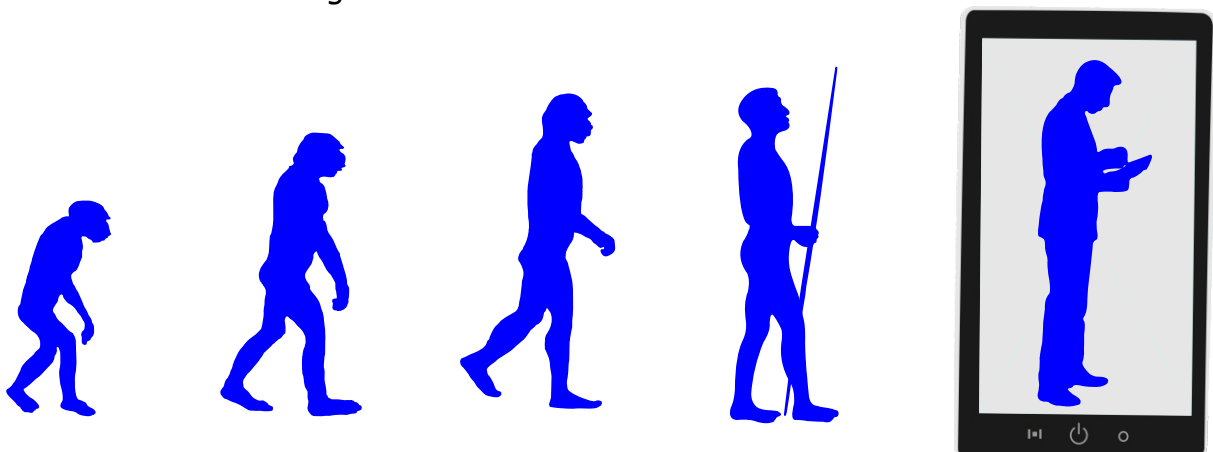


### **Smartphonegeneratie**

Het lijkt alsof de digitale wereld er altijd al geweest is omdat iedereen een smartphone heeft, maar we zitten nog maar net in de overgang naar een digitale wereld. Deze wereld staat nog in de kinderschoenen. We staan aan het begin van een nieuwe evolutie. Een overgang naar een steeds meer digitaal wordende wereld.

Van praten naar symbolen en schrift. Van symbolen en schrift naar het schrijven van boeken en het maken van illustraties. Daarna de digitale mogelijkheden zoals geluidsopnames, foto's en film. Een ontwikkeling met relatief kleine stappen. Maar nu, na de komst van internet en de smartphone gaat alles snel, veel sneller dan wij mensen kunnen bijhouden!

Kunnen wij ons nog snel genoeg aanpassen aan al die nieuwe ontwikkelingen? Of lopen we tegen grote problemen aan omdat alles nog zo nieuw is? En welke problemen zijn dat dan? We hebben geen ervaring met deze nieuwe digitale wereld en daarin schuilt juist het gevaar. We moeten het allemaal nog ontdekken.



## In de nieuwe grote digitale wereld heeft nog niemand veel ervaring!

Van veel van de nieuwe mogelijkheden in de digitale wereld worden we blij. Internet biedt ons zoveel mooie dingen en de smartphone is zo'n handig apparaatje! Maar er kleven ook gevaren aan die nieuwe wereld. Gevaren die we nog niet kennen, maar waar we ons wel bewust van moeten worden om niet in de problemen te komen en om ze op tijd te kunnen oplossen en voorkomen.

Wil je nu leren autorijden dan moet je minimaal 16,5 jaar zijn, rijles nemen en examen doen. Logisch, want veilig met een auto rijden is een hele verantwoordelijkheid, het brengt risico's en gevaren met zich mee. Maar aan het gebruik van een smartphone zit geen leeftijdsgrens, er zijn geen lessen of opleiding voor nodig en je hoeft er geen examen voor te doen. Toch is het gebruiken van een smartphone ook een hele verantwoordelijkheid die ook risico's en gevaren met zich meebrengt. Zolang er zich geen problemen voordoen zien we ook alleen maar de leuke kanten van de smartphone. En omdat de smartphone zo leuk en handig is, is het ook niet zo leuk om over de gevaren na te denken.

Maar er doen zich wel problemen voor. Wat meteen opvalt is dat het erop gaat lijken dat veel mensen meer in hun smartphone leven dan in de wereld om hen heen. Tijdens het eten, lopen, fietsen, iedereen kijkt voortdurend op het scherm. Ze kijken niet op of om, het lijken soms net zombies.

Sta jij er weleens bij stil dat het gebruik van een smartphone op straat gevaarlijk is? Steeds meer jongeren en volwassenen lijken verslaafd te raken aan de smartphone. De slaapproblemen nemen toe, met als boosdoener de smartphone. Mensen geven aan zich leeg te voelen als gevolg van de grote hoeveelheid tijd die doorgebracht wordt met het bijhouden van berichtjes, enz. Het telkens weer checken van berichtjes op je smartphone kan negatieve gevolgen hebben op je schoolprestaties en cijfers. Tijdens het maken van je huiswerk is de verleiding ook wel heel groot om je door je smartphone af te laten leiden. Dat is toch zoveel leuker ...

Je kunt bang zijn iets te missen als je niet constant online en bereikbaar bent. Maar hierdoor sta je onder druk en daar kun je last van krijgen.

De smartphone zelf is niet slecht, maar de tijd die je erop doorbrengt kan wel flink uit de hand lopen.



Om goed met een smartphone om te kunnen gaan moet je je op tijd bewust zijn van de mogelijke gevaren. Door vervolgens zelf grenzen te stellen aan je eigen gebruik van de smartphone kun je voorkomen dat het misgaat. Als je weet waar je grenzen liggen en op tijd luistert naar de signalen die je gevoel uitzendt, dan leg je de smartphone tijdig weg en zorg je dat je lichaam tijdig rust neemt in plaats van door te gaan met dat verslavende spelletje ...

## Gevoelens, Gevaren en Grenzen; de drie G's

Om ervoor te zorgen dat je beter met nieuwe media leert omgaan en niet zo snel in de problemen komt, zijn drie dingen heel belangrijk: weten waar jouw grens ligt, hoe je je erbij voelt en weten welke gevaren er zijn.



## Gevoelens

### Gevoelens van jezelf en van anderen

Net zoals in de gewone wereld om je heen, heb je ook in de digitale wereld te maken met gevoelens. Omdat in deze snel veranderende wereld zich veel nieuwe situaties voordoen, weten we nog niet altijd hoe we met onze gevoelens om moeten gaan. Welke gevoelens kun je veilig delen? Gevoelens in de digitale wereld kun je niet zien, anderen kunnen misbruik maken van jouw gevoelens. Omdat je de gevoelens van anderen niet altijd kunt herkennen, ben je in je eigen gevoelens erg kwetsbaar. De ander kan zich online anders voordoen dan hij in werkelijkheid is en misbruik maken van jouw gevoelens.



## Gevaren

### Gevaren voor jezelf en door anderen

Net als in de gewone wereld zijn er ook gevaren in de digitale wereld. Het is belangrijk om deze gevaren te leren herkennen om ze zo te kunnen voorkomen. Je kunt dit voorkomen door een anti-virusprogramma en een sterk password te gebruiken, maar ook door zelf niet te appen in het verkeer. Maar er zijn meer gevaren en valkuilen zoals verleidingen, online pesten en viezeriken.



\*\*\*\*\*

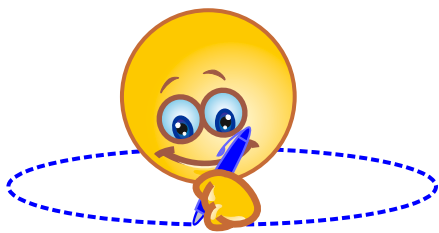
Dit houd ik privé!



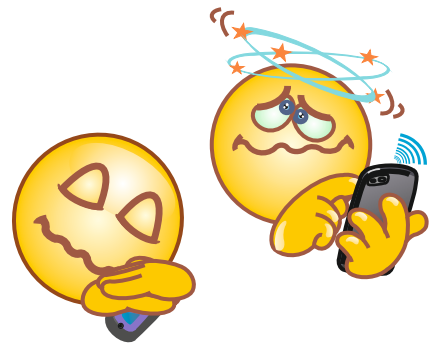
# Grenzen

## Grenzen stellen voor jezelf en anderen

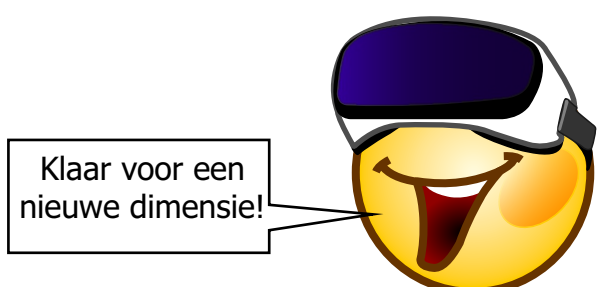
Net als in de gewone wereld is het in de digitale wereld ook heel belangrijk om goed je grenzen te leren kennen en te kunnen aangeven. Als je geen grenzen hebt, kan de digitale wereld je leven gaan beheersen en dat kan ten koste gaan van andere belangrijke zaken zoals je resultaten op school, of voldoende nachtrust. Waar liggen jouw grenzen? En wat zijn de gevolgen als je over deze grenzen heen gaat? Ook anderen kunnen over jouw grens gaan, denk maar eens aan online pesten. Wat kun jij eraan doen als anderen jouw grenzen overschrijden en jouw veiligheid in gevaar komt?



Mijn grens!



In de nieuwe digitale wereld moeten we nog veel ontdekken en leren over gevoelens, gevaren en grenzen, zodat we verantwoord met de smartphone om kunnen gaan. Mad world, smart me!



Klaar voor een nieuwe dimensie!

# Gevoelens

Vind jij de nieuwe sociale media ook zo geweldig en onmisbaar?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---

Kun jij nog een dag zonder de nieuwe sociale media?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---

Gaan we niet te veel in onze nieuwe digitale (virtuele) wereld leven?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---

Kun je je door sociale media ook juist erg eenzaam gaan voelen?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---

Heb jij overal een plekje waar je je veilig voelt?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---

# Gevaren

Gebruik jij altijd hetzelfde wachtwoord?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---

Ben je altijd veilig als je inlogt in een openbaar netwerk?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---

Voel jij je veilig met het gebruik van nieuwe media in het verkeer (bellen of appen).

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---

Voel jij je online veilig tegen pestkoppen, viezeriken en oplichters?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---

# Grenzen

Zet jij je mobiel 's nachts uit?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---

Kun jij nog wel geconcentreerd met je huiswerk aan de slag gaan, of wordt je veel afgeleid door sociale media?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---

Kun je nog wel de tijd nemen om rustig en bewust te eten?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---

Ben jij smart genoeg en heb je grenzen in het gebruik van je smartphone?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

---

---