



Verslaafd aan de nieuwe media

(Bijlage PowerPoint-presentatie)

1

Selfie
Ik ben jou, selfie!



2

Verslaafd aan de nieuwe media?
Internetverslaving is de meest voorkomende verslaving onder jongeren.

En het aantal dat eraan verslaafd raakt neemt alleen nog maar toe. We raken er al helemaal aan gewend dat je overal iemand met een smartphone ziet, want ook bijna iedereen heeft er een. Echt overal zie je ze tegenwoordig. Je gaat haast denken dat dit altijd al zo geweest is, maar de mobiele telefoon bestaat nog helemaal niet zo lang. En vooral aan de mobiele telefoon kun je gemakkelijk verslaafd raken. Het is zo'n handig apparaatje, je kunt er ongelooflijk veel dingen mee doen en hij is gemakkelijk mee te nemen. Het begint met een gewoonte, maar het kan zo'n dwang worden dat je telkens je berichtjes wilt blijven checken. Er zijn mensen die wel honderd keer checken of er nog nieuwe meldingen zijn.

Hoe zit het met jou? Ben jij verslaafd of zou je ook nog zonder kunnen?
Ik ben niet verslaafd, ik heb het druk!



4

Kunnen we nog zonder nieuwe media?
Think outside the box, think inside the box
Is het 'out of the box' of 'in de box' denken?
Hoe zit het met jou?



5

Ben jij verslaafd of kun je ook nog zonder?
Zullen we het eens testen?
Schrik niet, de test is niet nu.
De test is pas over een week.
En duurt een week.



6

Een test die een week lang duurt?
Ja, een week lang zonder nieuwe media!
Een survivaltest! Denk je dat je dat kunt?
Zonder je mobieltje, tablet, pc en tv.
Geen berichtjes meer via WhatsApp, mail, etc.





Verslaafd aan de nieuwe media

(Bijlage PowerPoint-presentatie)

6

Geen draagbare muziek of mediaspeler.
Niet meer gamen!
Geen filmpje meer kijken, ook niet op tv.



7

Een survivaltest.
Kun jij dat overleven?
Zie het als een uitdaging!
Durf je het aan?
Overleven zonder nieuwe media in de 21ste eeuw?



8

Wat is belangrijk?
Tips om je week zonder nieuwe media te laten slagen!



9

Bereid je goed voor en maak afspraken met jezelf!

- 1. Vertel het aan iedereen.** Anderen kunnen je steunen als je het moeilijk hebt of meedoen.
- 2. Voor- en nadelen?** Zet voor je begint de voor- en nadelen op een rijtje. Dit kan je straks helpen.
- 3. Moeilijke momenten?** Schrijf van tevoren op wat je kunt doen, als je het even moeilijk hebt.
- 4. Hou vol!** Om het vol te houden, is het raadzaam iets vervangends te verzinnen. Lukt het even niet, geef dan niet op, maar probeer het de volgende dag gewoon weer opnieuw. Schrijf wel op hoe het kwam dat je het niet vol kon houden.
- 5. Beloon jezelf.** Stel jezelf alvast een beloning in het vooruitzicht, dat kan helpen.
- 6. Deel je ervaringen.** Daar kun je zelf en daar kunnen anderen wat aan hebben.
- 7. Vermijd verleidingen.** Zorg dat alle verleidingen uit het zicht zijn. Berg je mobiel en laptop goed op, of geef hem aan je ouders af voor deze week. Leg de opladers ver weg zodat je je op tijd kunt bedenken om toch vol te houden.



Volgende week krijgen de leerlingen de tweede PowerPoint-presentatie en gaat de survivaltest echt van start.

De komende week is bedoeld om goede voorbereidingen te treffen en alvast aan het idee te wennen. Hoe zou het zijn zonder nieuwe media?