

# Tips voor ouders en leerlingen (oktober 2015)

---

## Relevante filmpjes

[www.youtube.com/BoekFocus](http://www.youtube.com/BoekFocus) (hoort bij het boek Focus! Over sociale media als de grote afleider). Verzameling filmpjes voor leerlingen, maar ook de filmpjes van de ouderavond (zie speellijst: 'ouderavond').

## Stel uw vragen hier (voor ouders én professionals)

[www.mediaopvoeding.nl](http://www.mediaopvoeding.nl) – gratis vragen stellen aan deskundigen (en lees de andere vragen en antwoorden).  
[www.ouders.nl/forum.htm](http://www.ouders.nl/forum.htm) -- praat met andere ouders.

## Veiligheid

[www.vraaghetdepolitie.nl](http://www.vraaghetdepolitie.nl) -- Startpunt als je de politie nodig hebt.

[www.consuwijzer.nl](http://www.consuwijzer.nl) -- Voor advies bij problemen rond kopen en fraude via internet.

[www.mijndigitalewereld.nl](http://www.mijndigitalewereld.nl) -- Een informatieve website van de overheid over internet-veiligheid.

[www.payinfo.nl](http://www.payinfo.nl) – Site van de Stichting Gedagscodes Mobiele Diensten; meld hier het 06-nummer aan waarvoor je sms-abonnementen wilt blokkeren en bekijk op welke diensten je geabonneerd bent.

[www.ouders.nl/artikelen/mobiele-telefoons-het-zekere-voor-het-onzekere](http://www.ouders.nl/artikelen/mobiele-telefoons-het-zekere-voor-het-onzekere) - wat we weten over straling.

### TIPS:

- Goede, Nederlandstalige software voor ouderlijke controle is [www.yoursafetynet.nl](http://www.yoursafetynet.nl).  
Met 10% korting, via [www.ouders.nl/mmed2012-yoursafetynet.htm](http://www.ouders.nl/mmed2012-yoursafetynet.htm).
- [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl) – De eerste stap naar snelle hulp bij internetproblemen, voor tieners zelf.  
Kan ook geïnstalleerd worden als knop in de browser: altijd toegang tot betrouwbare hulp.

## Pesten

[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) -- Met een webpagina speciaal voor jongeren van 13 t/m 18 jaar.

## Internetopvoeding is seksuele opvoeding

'Wat iedereen moet weten over sexting': <http://www.ouders.nl/mmed2011-sexting.htm>

[www.sense.info](http://www.sense.info) -- Website over seks, speciaal voor jonge tieners. Smaakvol en informatief (Rutgers Nisso, samen met Soa/Aids NL en GGD NI e.a.)

[www.helpwanted.nl](http://www.helpwanted.nl) -- Hulp bij seksuele beelden van minderjarigen: (telefoon: 071-5162900, kantooruren)

## Gameverslaving

[www.gameadviesopmaat.nl](http://www.gameadviesopmaat.nl) -- Test je eigen (problematisch) gamegedrag (tot 18 jaar)

Gamen infolijn: 0900 – 1995 (10 ct/minuut), vragen kun je anoniem stellen. zie ook [www.gameninfo.nl](http://www.gameninfo.nl)

**TIP:** Herm Kisjes en Erno Mijland, **Gamen en autisme** (boek), zie ook [betergamen.blogspot.nl](http://betergamen.blogspot.nl)

## Blog

[www.bureaujeugdenmedia.nl/blog](http://www.bureaujeugdenmedia.nl/blog)



@jeudenmedia @mediaopvoeding



info@bureaujeugdenmedia.nl



www.bureaujeugdenmedia.nl



020 662 6559

# Tips voor ouders en leerlingen (oktober 2015)

## Voor tieners:

- ✓ Voldoende slaap (nachtrust)
- ✓ Drink voldoende water
- ✓ Maak gebruik van de kracht van 'lege tijd' (dagrust)
- ✓ Niet multitasken! --> Pomodoro
- ✓ Maak een vaste afspeellijst voor tijdens huiswerk
- ✓ Gebruik media met aandacht: gebruik jij media of gebruiken media jou?

### REGELS DIGITAAL BURGERSCHAP

1. Breng geen schade toe door schaamtevolle beelden van anderen door te sturen;  
Beelden met seks en geweld zijn altijd schadelijk voor degenen die erop staan → doe de 'Like'-check;
2. Bouw aan een goede online reputatie én aan die van anderen;
3. Kom op voor een ander of vraag hulp, maar kijk niet weg (melden is geen klikken).  
→ Bij wie kunnen ze op school terecht?

### TIP: Focus!

Hét boek voor ouders en docenten: over sociale media als de grote afleider (SWP), met tips voor het voeren van gesprekken met tieners over sociale media en bijvoorbeeld het maken van huiswerk. Zie <http://www.ouders.nl/artikelen/boek-focus-helpt-je-puber-zich-beter-te-concentreren> (EUR 14,90, 3<sup>e</sup> druk).  
(ISBN: 97 890 885 03 863)



### TIP: Stel Echte Vragen!

#### Een Echte Vraag is:

- als je het antwoord niet kunt opzoeken via Google;
- als jij zelf het antwoord niet weet;
- als het geen verwijt is, verpakt in de vorm van een vraag;
- als de ander bij zichzelf te rade moet gaan: wat denkt, voelt of vindt hij zelf?
- als er geen goed of fout antwoord is;
- als het een vraag is die niet alléén met ja of nee beantwoord kan worden;
- als je zelf geïnteresseerd bent in het antwoord.