

# Tips en links Mediaopvoeding (juli 2021)

## 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 tieners, gesorteerd in verschillende afspeellijsten.

## Bijblijven

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

[www.mediawijsheid.nl](http://www.mediawijsheid.nl)

[www.hoezomediawijs.nl](http://www.hoezomediawijs.nl) (mediawijsheid voor jongeren)

## Veiligheid en EHBO

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

[www.veiliginternetten.nl](http://www.veiliginternetten.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.slachtofferhulp.nl/gebeurtenissen](http://www.slachtofferhulp.nl/gebeurtenissen) -- tips en links, ook voor slachtoffers van online gebeurtenissen.

[www.vpngids.nl/veilig-internet](http://www.vpngids.nl/veilig-internet) -- tips voor beveiliging van je computer en internetverbinding.

[beinternetawesome.withgoogle.com/nl\\_nl/gezinnen](http://beinternetawesome.withgoogle.com/nl_nl/gezinnen) -- gids voor in het gezin, over veilig internet en online burgerschap.

## Seks en sexting

[www.stappenplansexting.nl](http://www.stappenplansexting.nl) -- voor scholen en ouders: hoe te handelen als sexting de school rondgaat.

[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)

[drie filmpjes over sexting](#) -- zoek op YouTube naar 'ouders sexting' - na de eerste spelen de andere vanzelf af. Zie ook: het YouTube-kanaal [www.Youtube.com/boekFocus](http://www.Youtube.com/boekFocus) en dan de afspeellijst 'Seks en de media'.

## Gameverslaving

[www.gameninfo.nl](http://www.gameninfo.nl) Info, bellen, mailen, chatten. Publiekssite Trimbos.

Gamen infolijn: 0900 – 1995 (10 ct/minuut), vragen kun je anoniem stellen.

➔ **TIP:** Ben je verslaafd? Test het hier: [www.gameninfo.nl/publiek/test-je-game-gedrag](http://www.gameninfo.nl/publiek/test-je-game-gedrag)

Voor professionals zie: [www.trimbos.nl/kennis/gamen](http://www.trimbos.nl/kennis/gamen)

## Pesten

[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) -- Met pagina's voor kinderen en jongeren zelf.

➔ Bij wie kunnen ze op school terecht? Wie zouden ze in vertrouwen durven nemen?

➔ Vraag of ze het 06 nummer (of emailadres) van een vertrouwenspersoon in hun mobiel zetten.

## Bewust online (met behulp van apps)

*Rescue Time, Focus Booster, Freedom, Forest, Focus Keeper, Zero Willpower, Focuslock, FocusList, Mattie, enz...*



# Tips en links Mediaopvoeding (juli 2021)

## Betrouwbare online hulp voor jongeren:

[www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl) – Bij de hand houden!

[www.vraaghetdepolitie.nl](http://www.vraaghetdepolitie.nl) – Info over strafbaarheid en regelmatig chatten een rechercheur

[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl) – Elke dag bereikbaar voor bellen of chatten (tot 18 jaar!) [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) – Info en hulp over (online) pesten

<https://mindplatform.nl/help-mij> – Info en hulp van Mind (voorheen stichting Korrelatie) over angst, stress en depressie (chat, bellen, email)

[www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl) – Is het een dip of een depressie? Info en hulp (email).

[www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl) -- Info, bellen, mailen, chatten. Stop je kop niet in het zand: zorg dat je alles weet over drugs. Al was het maar om op tijd te herkennen wat er bij je vrienden misgaat.

[www.sense.info](http://www.sense.info) – Goede info over seks

[www.infovoorjou.nl](http://www.infovoorjou.nl) (12+)

**TIP:** Geeft de chat op een hulpsite een foutmelding, probeer het dan nog een keer of gebruik een andere browser.

## TIP: Stel Echte Vragen!

Bron: Justine Pardoën, *Focus! Over de afleiding van sociale media bij het maken van huiswerk (SWP)*.

### 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.

## Zo vergroot je de kans op schoolsucces:

- ✓ Zorg voor voldoende slaap (nachtrust) – slaap je slecht? Stop dan minstens 1,5 uur voor bedtijd met tablet/mobiel en speel geen opwindende games.
- ✓ Drink voldoende water (zuurstof voor je hersens)
- ✓ Ga zoveel mogelijk bij het raam zitten als je niet naar buiten kunt. Zeker in de winter.
- ✓ Maak gebruik van de kracht van 'lege tijd' (dagrust)
- ✓ Niet multitasken als je efficiënt wilt werken! Als je graag met muziek huiswerk maakt, gebruik dan een vaste afspeellijst met huiswerkmuziek.
- ✓ Gebruik media met aandacht: gebruik jij media of gebruiken media jou?
- ✓ Oefen met de Pomodoro-techniek (zijn ook apps voor).

## Mediaopvoeding = steunen, sturen en inspireren:

1. Geef relevante regels en handhaaf die, verander ze als dat nodig is (wees niet star);
2. Blijf praten - wees nieuwsgierig en betrokken, stel Echte Vragen;
3. Til ze op en daag ze uit! -- Help ze ambities te ontwikkelen – (naar een hoger *level*) ook met gebruik van media.

**TIP:** Vraag je kind eens wie hij/zij het eerste in vertrouwen zou nemen bij een nare online ervaring. Jou? Een vriend? Een leraar? Weten ze wie de vertrouwenspersoon is op school?

