

Technostress: Altijd bereikbaar?



We zitten steeds vaker op onze telefoon, tablet en computer. Dit kan zorgen voor stress rondom nieuwe technologie (zoals internet en social media). Deze stress wordt ook wel technostress genoemd. Denk hierbij aan het gevoel hebben altijd 'aan' te moeten staan en bang zijn om dingen te missen. Het gebruik van technologie kan zelfs zorgen voor een druk gevoel in je hoofd. In deze DIY-opdracht word je je bewust van je eigen gebruik van digitale apparaten en denk je na over de vraag of je altijd bereikbaar moet zijn.

WEETJE

Wist je dat de zanger Ed Sheeran geen telefoon meer heeft omdat zijn telefoon hem te veel stress opleverde?



OPDRACHT 1

Vul in hoeveel uur je per week besteedt aan de verschillende activiteiten.



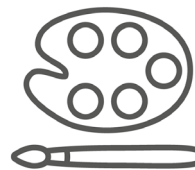
buiten spelen

..... uur



tv kijken

..... uur



knutselen

..... uur



lezen

..... uur



gamen

..... uur

Hoeveel tijd ben ik per week kwijt aan...?



sporten

..... uur

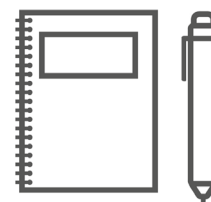


telefoon/tablet

..... uur

computeren

..... uur



huiswerk

..... uur

OPDRACHT 2

Beantwoord de volgende vragen.

Vind je dat je altijd bereikbaar moet zijn?

.....

.....

.....

Waarom vind je dat?

.....

.....

.....

Wat zou er gebeuren als je even niet bereikbaar bent?

Hoe erg zou dat zijn?

Heb je er last van dat je altijd bereikbaar wil zijn?

Zo ja, waar heb je dan last van?

OPDRACHT 3

Beantwoord de volgende vragen. Je mag het internet gebruiken om de antwoorden op te zoeken (bijvoorbeeld via Google).

Wat zijn de voordelen van het gebruik van digitale apparaten (zoals het digibord of computers) op school?

WEETJE
Wist je dat we in Nederland gemiddeld 5,5 uur per dag naar een scherm kijken?

Wat zijn de nadelen?

Waarom zouden scholen toch gebruik maken van digitale apparaten?

Vind jij de voordelen of de nadelen belangrijker?

Wat vind je ervan dat scholen gebruik maken van digitale apparaten?

OPDRACHT 4

Zet achter elke stelling waar jij jezelf in herkent een kruisje.

Ik besteed veel tijd op mijn telefoon.	
Ik zit vaak langer op mijn telefoon dan ik van tevoren van plan was.	
Ik vind het moeilijk om mijn telefoon weg te leggen.	
Als ik niet op mijn telefoon zit, wil ik graag op mijn telefoon zitten.	
Ik zit steeds vaker/langer op mijn telefoon.	
Ik gebruik mijn telefoon ook tijdens het lopen of op de fiets.	
Door mijn telefoon besteed ik minder tijd aan huiswerk, vrienden of familie.	
Door mijn telefoon besteed ik minder tijd aan hobby's.	
Door mijn telefoongebruik heb ik problemen thuis of op school.	
Ik weet dat het niet goed voor me is om zo veel en lang op mijn telefoon te zitten, maar ik doe het toch.	

Hoeveel kruisjes heb je gezet?

Als je verslaafd bent, dan ben je afhankelijk van iets. In het geval van een telefoonverslaving kun je niet meer zonder je telefoon. Vind jij jezelf verslaafd aan je telefoon?

★ **TIP!**

Wil je weten waarom het je vaak niet lukt om je telefoon weg te leggen? Bekijk dan [deze video!](#)