

Technostress: Altijd bereikbaar?



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

OPDRACHT 1

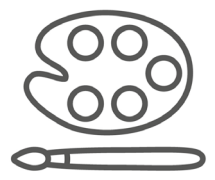
Vul in hoeveel uur je per week besteedt aan de verschillende activiteiten.



buiten spelen
..... uur



tv kijken
..... uur



knutselen
..... uur



lezen
..... uur

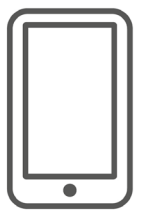


gamen
..... uur

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

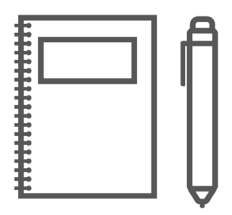


sporten
..... uur



telefoon/tablet
..... uur

computeren
..... uur



huiswerk
..... uur

OPDRACHT 2

Bespreek de volgende vragen in een groepje.

Wanneer denk je dat je verslaafd bent aan je telefoon?

Hoeveel uur per dag zit jij op je telefoon?

Wat doe je het meest op je telefoon?

Raak je vaak afgeleid door je telefoon?

Ben je bang om dingen te missen als je niet op je telefoon zit?

Leg je jouw telefoon wel eens weg om niet afgeleid te worden?

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

OPDRACHT 3

Zet achter elke stelling waarin jij jezelf 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?

Vind je dat je telefoonverslaafd bent?

OPDRACHT 4

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 5

Bedenk minimaal één argument voor en één argument tegen de stelling: 'Ik moet altijd bereikbaar zijn'.

Voor:

Tegen:
