



Gezond mediagebruik belangrijk onderdeel van digitale geletterdheid

Digitale technologie speelt een steeds grotere rol in ons leven. Zo'n belangrijke rol dat het van invloed is op onze gezondheid. Zowel positief, als negatief. Het is de kunst daar een goede balans in te vinden. Allard Strijker, leerplanontwikkelaar digitale geletterdheid en digitalisering bij SLO, ziet een duidelijke taak voor het onderwijs om kinderen en jongeren daarin te begeleiden.

DOOR BRIGITTE BLOEM

Wat zijn de effecten van sociale media op vriendschappen? Moet je altijd bereikbaar zijn? In hoeverre zijn schoonheidsidealen in de digitale media waarheidsgetrouw? Wat is de maximale schermtijd voor een tienjarige? Wat is het effect van vloggers op het gedrag van kinderen?

Het alsmaar appen, scrollen en liken kan lichamelijke klachten geven, zoals een stijve nek, kramp in je vingers en vermoeide ogen. De druk om altijd bereikbaar te zijn kan leiden tot stress, net als het beeld dat het leven van je vrienden ogenschijnlijk veel boeiender is dan je eigen leven. Dan is er nog het verslavende aspect. Sociale media, gamen of bingewatchen tot in de late uurtjes kan zorgen voor chronisch slaapgebrek. Het is daarom van groot belang een goede balans te vinden in de momenten mét en zonder media en de wijze waarop je ze gebruikt. 'Volwassenen hebben daar al moeite mee, laat staan onze kinderen en jongeren. Zij hebben daar hulp en sturing bij

nodig', merkt Allard Strijker. Is dit enkel en alleen de opvoedkundige verantwoordelijkheid van de ouders? Of ligt er wel degelijk een onderwijskundige verantwoordelijkheid bij de scholen?

Gezamenlijke verantwoordelijkheid

Allard ziet het als een gezamenlijke verantwoordelijkheid. 'Het valt Allard op dat veel ouders nog altijd onvoldoende doorhebben wat er op de sociale media van hun kinderen speelt. 'Maar ook veel leraren zijn zich er niet altijd even bewust van', constateert hij. 'Je kunt van mening zijn dat dat ook niet de taak van leraren is, maar vaak vindt de communicatie plaats in groepsapps met klasgenoten en gaat het over dingen die op school en in de klas gebeuren. In die groepsapps speelt zich een groot deel van het sociale leven van leerlingen af. Er kan gepest en geïntimideerd worden, soms zitten er grensoverschrijdende en racistische uitingen bij. Juist door gezond mediagebruik in je lessen aan de orde te stellen, door erover te

horloges geven inzicht in hoe lichaam en geest eraan toe zijn. Van stappentellers tot slaaptrackers. En wat te denken van het gemak van een digitaal consult met de schoolarts of een app die helpt bij het afvallen. We moeten bovendien niet vergeten dat digitale technologie heel veel mogelijk maakt. Leerlingen 'ontmoeten' leeftijdsgenoten van over de hele wereld via sociale media en door online tutorials ontdekken ze nieuwe hobby's en kunnen ze zich bekwamen in allerlei vaardigheden, om maar wat te noemen. Ook dat zijn mooie én gezonde ontwikkelingen.'

Digitale geletterdheid

Naar verwachting krijgen alle scholen voor primair en voortgezet onderwijs vanaf schooljaar 2023/24 de verplichting structureel onderwijs in alle vier de onderdelen van digitale geletterdheid aan te bieden. De kerndoelen voor ICT-basisvaardigheden, mediawijsheid, informatievaardigheden en computational thinking – samen digitale geletterdheid – zijn in de maak. Allard ziet gezond mediagebruik als logisch onderdeel van digitale geletterdheid. 'In de bouwstenen als voorloper voor de kerndoelen digitale geletterdheid is bij digitale communicatie aandacht voor gezond mediagebruik. Maar ook bij burgerschap komt dit onderwerp aan de orde, bijvoorbeeld in de vorm van privacy en kritisch en bewust omgaan met informatie. Bovendien gaat gezond en verantwoord mediagebruik óók over veiligheid in het verkeer. Appen op de fiets zorgt ervoor dat je geen volledige aandacht hebt voor de situatie op de weg en bovendien riskeer je een boete.'

Allard roept leraren en scholen op om digitale geletterdheid serieus te nemen. 'Ontwikkel met je team een visie hoe jullie eraan gaan werken van groep 1 tot en met 8, dan wel in het onderwijsprogramma op je middelbare school. Nog altijd is de aandacht voor digitale geletterdheid vaak beperkt tot een projectweek of crisismanagement. Er moet eerst iets fout gegaan zijn, wil een school nadenken over hoe en wat er gedaan kan worden aan digitale geletterdheid. Ik adviseer de scholen stappen te nemen om digitale geletterdheid systematisch te integreren in hun onderwijsprogramma. Je ontkomt er niet aan straks, en het is nu al urgent.'

praten wat het doet met anderen als ze naar behandeld worden via sociale media, kun je dit voorkomen. School heeft in mijn ogen zeker een rol in het aanwakkeren van de bewustwording over wat je kunt verspreiden aan boodschappen en wat niet. En bovendien, leraren hebben er ook gewoon last van als er een grote groep weinig fitte leerlingen in de klas zit, omdat ze weer eens tot laat op hun schermpjes hebben liggen koekeloeren.'

Gezonde technologie

Digitale technologie brengt ook veel goeds en ook daar zou het onderwijs aandacht aan kunnen schenken, vindt Allard. 'Digitale media kunnen bijdragen aan de gezondheid van leerlingen. Health-apps en slimme

Verder lezen: slo.nl/vakportalen/vakportaal-digitale-geletterdheid
Per onderdeel ICT-basisvaardigheden, mediawijsheid, informatievaardigheden en computational thinking vind je hier informatie en suggesties voor methodes, zowel voor po als vo, waarbij gezond mediagebruik aan bod komt.