

Schermtijd & balans



De zaak. Lina valt in de klas bijna in slaap. Ze is niet de enige. Kiko vermoedt een tijdvreter. Het Pixelbureau ontdekt de zes valstrikken die je aan je scherm vastplakken.



schoolium

Brecht Corbeel • schoolium.me

Dit boekje is van _____

De tijdvreter

GEHEIM

Zaak Iemand eet elke avond uren van Lina's tijd op, en ze merkt het niet.

Waar Lina's slaapkamer, van 21.00 tot 22.30 uur

Verdachte Een onzichtbare tijdvreter

Jouw missie Ontmasker de trucs die je doen blijven, en maak je eigen schermplan.

Het Pixelbureau: Lina, Milan, Noor, Amir en Kiko de neusbeer.

Hoofdstuk 1

Nog één filmpje



21.00 uur. Lina zegt tegen zichzelf: 'Nog vijf minuutjes.' Na het eerste filmpje begint meteen het volgende. Dan nog een. Haar gsm trilt: Noor stuurt een meme. Daarna moet ze nog snel haar reeks in een spelletje redden.

Als ze op de klok kijkt, is het 22.30 uur. De volgende ochtend valt haar hoofd bijna op haar bank. 'Ik snap het niet,' zegt ze op de zolder. 'Het voelde als tien minuten.'



Kiko kijkt door zijn loop. 'Dat is het werk van een tijdvreter.'

Milan

Een tijdvreter? Bestaan die?



Kiko

Niet echt. Maar sommige apps zijn zo slim gemaakt dat ze je tijd opeten zonder dat je het merkt.



Noor

Dus schermen zijn slecht?



Kiko

Nee! Ik speel zelf graag oude games. Met een scherm leer je, praat je met je oma, maak je muziek, speel je met vrienden. Het gaat om **balans**.



LEVEL UP

Het gaat om balans

Schermen zijn niet goed of slecht. De vraag is: **wat** doe je erop, **hoe lang**, en wat laat je ervoor liggen? Slaap, buiten spelen, vrienden zien, bewegen, je huiswerk, je verveling?



De zes valstrikken van de tijdvreter

LEVEL UP

Apps en games worden gemaakt door slimme ontwerpers. Ze testen wat je het langst laat blijven. Herken je ze?



Eindeloos scrollen

Er komt nooit een einde, dus er is geen moment om te stoppen.

Automatisch afspelen

Het volgende filmpje start vanzelf. Stoppen kost moeite, doorgaan niet.

Meldingen

Pling! Een bolletje met een getal. Je wil meteen kijken wat het is.

Reeksen

Elke dag terugkomen, anders ben je je reeks kwijt. Dat voelt als verliezen.

Verrassings-beloningen

Een kistje, een kaartje, loot op een onverwacht moment. Je wil het steeds opnieuw proberen.

Likes

Hoeveel mensen vinden het goed? Je blijft kijken of er nog bijkomen.



Wist je dat?

Beloningen 'op een onverwacht moment' werken net als een gokkast: je weet nooit wanneer je wint, en daarom blijf je proberen. In België zegt de Kansspelcommissie dat kistjes die je met echt geld koopt en waarvan je de inhoud niet kent, als gokken tellen, en dus verboden zijn.



Daarom

Jouw tijd is geld waard, voor de app. Hoe langer je blijft, hoe meer reclame je ziet (weet je nog, dossier 4?). Dat is niet goed of slecht: het is goed om het te **weten**.

Hoofdstuk 2

Het experiment

Het Pixelbureau doet een experiment. Een week lang houdt iedereen bij hoe laat hij gaat slapen, hoe lang hij op een scherm zat, en hoe hij zich 's ochtends voelt. Milan noteert zelfs zijn humeur met emoji's.

Na een week legt Noor alle bladen naast elkaar. 'Kijk,' zegt ze. 'Elke keer dat iemand na 21 uur nog op een scherm zat, is hij de volgende dag moe. Elke keer.'



▶ *Waarom is dat zo?*

LEVEL UP

Slaap is je superkracht

Kinderen van jouw leeftijd hebben elke nacht ongeveer **9 tot 12 uur** slaap nodig. Tijdens je slaap groeit je lichaam, en je brein ruimt op en onthoudt wat je leerde. Zelfs je sportprestaties worden beter.

Schermen vlak voor het slapen houden je brein wakker: het filmpje is spannend, het berichtje maakt je nieuwsgierig, het felle licht zegt 'het is nog dag'.

- Stop een tijdje voor het slapen (bijvoorbeeld een uur) met je scherm.
- Laat je gsm of tablet 's nachts **buiten** je slaapkamer opladen.
- Gebruik een gewone wekker in plaats van je gsm.



Mijn schermdag

SOLO-MISSIE

Doe het experiment van het Pixelbureau. Hou één gewone dag bij wanneer je een scherm gebruikt, en hoe je je erna voelde: blij, moe, rustig, geïrriteerd, leeg ...?

Hoe laat?	Wat deed ik?	Hoe lang?	Hoe voelde ik me erna?

Energie of leeg?

TEAM-OPDRACHT

Hoe voel jij je meestal na deze dingen? Iedereen is anders!

Wat?	energie	gewoon	leeg
1 Een uur filmpjes scrollen	☐	☐	☐
2 Een game samen spelen met een vriend	☐	☐	☐
3 Buiten fietsen	☐	☐	☐
4 Videobellen met je opa	☐	☐	☐
5 Een filmpje volgen om iets te leren maken	☐	☐	☐
6 Tot laat gamen op een schooldag	☐	☐	☐
7 Een boek of strip lezen	☐	☐	☐
8 Je gsm checken zodra je wakker wordt	☐	☐	☐

Jij beslist

KIES EEN PAD

Het is 21.45 uur. Milan ligt in bed. Zijn gsm licht op: 'Je reeks van 99 dagen vervalst om middernacht! Speel nu één potje!' Wat doet Milan?

- A** Hij speelt 'één' potje. 99 dagen! Dat gooi je toch niet weg?
- B** Hij laat de reeks vallen en gaat slapen.
- C** Hij zet morgen de meldingen van die game uit, en speelt alleen nog voor het avondeten.

A. Het worden drie potjes. Hij slaapt om 23 uur. De volgende dag mist hij een makkelijke bal op de training. En morgen begint het opnieuw, want nu is het dag 100.
B. Het voelt even als verliezen. Maar na twee dagen merkt Milan: hij mist de reeks niet. Hij mist alleen het gevoel dat de game hem gaf. Hij slaapt beter.
C. Slim: hij laat de tijdreter niet meer bepalen wanneer hij speelt. Hij beslist het zelf. Kiko: +150 XP.

Kies eerst. Draai dan je boekje om en lees wat er gebeurt.

LEVEL UP

Je eigen stopknop

Je hoeft het niet alleen met wilskracht te doen.

Gebruik slimme trucs terug:

- Zet een **wekker** of timer voor je begint.
- Zeg hardop: '**na dit filmpje stop ik**'. Het helpt echt.
- Zet **meldingen** van spelletjes en apps uit.
- Zet automatisch afspelen uit in de instellingen van de app (zoek bij het tandwielkje).
- Veel toestellen hebben een instelling voor **schermtijd**: je ziet hoe lang je elke app gebruikt en kan grenzen instellen. Zoek ze samen met een ouder.
- Leg je gsm in een andere kamer als je huiswerk maakt.



Discussie op de zolder

STELLINGEN

Kies en leg uit.

Gamen is tijdverspilling.



eens



twijfel



oneens

Volwassenen zitten ook te veel op hun gsm.



eens



twijfel



oneens

Ik kan zelf goed stoppen als ik wil.



eens



twijfel



oneens

Een app die je doet blijven, is een slechte app.



eens



twijfel



oneens



Mag je je vervelen?

Verveling is niet erg. Als je je verveelt, krijgt je brein tijd om zelf iets te bedenken. Het Pixelbureau is ooit ontstaan op een saaie, regenachtige woensdag!



Mijn schermplan

MIJN PLAN

Lina maakte haar eigen plan. Nu jij. Het is **jouw** plan: kies afspraken die je echt wil en kan volhouden. Bespreek het thuis.

Mijn afspraak

Ingevuld

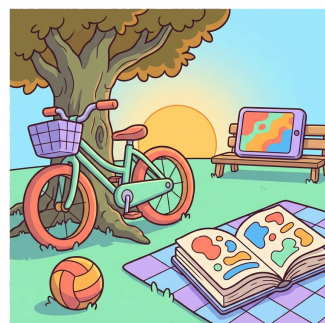
Geen scherm tijdens ...	
Mijn scherm gaat uit om ...	
Mijn gsm of tablet slaapt in ...	
Meldingen zet ik uit voor ...	
Als ik me verveel, doe ik eerst ...	
In het weekend ...	
Mijn beloning als het lukt ...	

Handtekening kind: Handtekening ouder:

Balans-check

CHECKLIST

- ☐ Ik slaap genoeg en ben 's ochtends uitgerust.
- ☐ Ik zie mijn vrienden ook zonder scherm.
- ☐ Ik beweeg elke dag en speel ook buiten.
- ☐ Ik kan stoppen als ik wil, of ik heb trucs om het te leren.
- ☐ Ik voel me meestal goed na mijn schermtijd.





EINDBAAS-VRAAG

Versla de eindbaas

Waarom is een reeks van 99 dagen zo moeilijk om los te laten, ook al is hij eigenlijk niks waard? Welke valstrik zit erachter, en wat verdient de maker eraan?

Einde dossier 9

Uitgerust

Twee weken later is Lina een ander mens. Gsm in de gang, wekker op de kast. Ze slaapt als een blok en zit vol ideeën. 'Mannen,' zegt ze op de zolder. 'Het schoolfeest. Wij maken de film. Met alles erop en eraan.'

Kiko kijkt bezorgd. 'Met alles?'



Lees verder in dossier 10: Zelf media maken.

Zaak opgelost!

Wat neem ik mee?

- ✓ Schermen zijn niet slecht: het gaat om balans.
- ✓ Apps gebruiken valstrikken: eindeloos scrollen, automatisch afspelen, meldingen, reeksen, beloningen, likes.
- ✓ Je hebt 9 tot 12 uur slaap nodig: geen scherm vlak voor het slapen.
- ✓ Maak je eigen stopknop: wekker, meldingen uit, gsm buiten de kamer.
- ✓ Een eigen schermplan houdt je beter vol dan een verbod.





Tip voor ouders en leerkrachten

Maak het schermplan samen, en maak er ook een voor uzelf: kinderen doen wat volwassenen doen, niet wat volwassenen zeggen. Een vaste oplaadplek buiten de slaapkamer is voor het hele gezin een van de werkzaamste afspraken. Vermijd schuldgevoel: praat over hoe schermtijd voelt, niet alleen over hoe lang.

Oplossingen en richtantwoorden. Bij 'Energie of leeg?' zijn er geen foute antwoorden: het gaat om bewustwording. Bij de stellingen zoek je de nuance: gamen kan ontspannend en sociaal zijn, maar ook te veel ruimte innemen. Eindbaas: reeksen spelen in op verliesangst (wat je opbouwde, wil je niet kwijt); de maker verdient aan dagelijkse terugkeer, aandacht en reclame.

Nieuwe woorden in je dossier

schermtijd

de tijd die je achter een scherm doorbrengt

balans

een goed evenwicht tussen verschillende dingen

melding

een berichtje of geluidje dat je aandacht vraagt

automatisch afspelen

het volgende filmpje start vanzelf

reeks

een beloning omdat je elke dag terugkomt

schermplan

afspraken die je zelf maakt over je schermgebruik





Het Pixelbureau

Op de zolder boven de schoolbib lossen Lina, Milan, Noor, Amir en Kiko de neusbeer raadsels op over alles wat op een scherm, in een krant of in je oren komt. Tien dossiers voor het 5de en 6de leerjaar: lees ze in volgorde voor het hele verhaal, of kies het dossier dat je nu nodig hebt.

Alle dossiers

1 Wat is media?

2 Echt of nep?

3 Beelden liegen soms

4 Reclame & influencers

5 Mijn privacy

6 Wachtwoorden & veilig online

7 Mijn digitale voetafdruk

8 Respect online

9 **Schermtijd & balans**

10 Zelf media maken

Over dit boekje. Alle personen, berichten, apps, games en accounts in de dossiers zijn verzonnen. Er staan bewust geen echte merken of schermen in: wat je in een echte app ziet, wordt in woorden uitgelegd. Hulplijnen en websites zijn nagekeken in oktober 2026. Vrij te kopiëren voor gebruik in de klas.

Tekst en opmaak: Brecht Corbeel · schoolium.me