

Week
48

Digitale balans

Lesbrief mediabegrip.



Benodigheden: Chromebook of computer | PowerPoint-presentatie Mediabegrip week 48



1 | Aanleiding

Actualiteit

Tijdens de corona-periode is de schermtijd onder jongeren behoorlijk toegenomen. Gemiddeld zitten ze zeven uur per dag achter een scherm. Lichamelijk zitten ze veel stil en vaak in een verkeerde houding. Bewegen is helemaal lastig nu de sportclubs ook nog sluiten vanwege de avond-lockdown. Hoe blijf je fit tijdens corona? In deze les geven we tips om goed in balans te blijven.

2 | Lesuitwerking

Open de PowerPoint-presentatie van les 48

-  Dia 1: Titeldia.
-  Dia 2: Bespreek of de leerlingen iets hebben meegeregelen over de maatregelen die bekend zijn gemaakt

op de afgelopen persconferentie. Bespreek de maatregelen die op hen van invloed zijn: mondkapjes, 1,5 meter afstand, avond-lockdown.

-  Dia 3: Lees de tekst.
-  Dia 4: Lees de tekst. Start het filmpje van het Jeugd-journaal.
-  Dia 5: Lees de tekst.
-  Dia 6: Lees de tekst en start het filmpje. Via de link kun je ook andere voorbeelden vinden van bewegend leren.
-  Dia 7: Lees de tekst en noem de punten die zorgen voor een goede balans. Vraag leerlingen wat hun ervaring is met deze adviezen.
-  Dia 8: Lees de tekst en toon het filmpje.
-  Dia 9: Lees de tekst. Laat leerlingen individueel de test maken.
-  Dia 10: De bedoeling is dat



Doelen



De leerling:

- wordt zich bewust van online en offline gedrag en waarom afwisseling belangrijk is.

Dit sluit aan op de media-wijsheidcompetentie:

- Reflecteren op mediagebruik

21e-eeuwse vaardigheid:

- Mediawijsheid



leerlingen met elkaar praten over de testresultaten. Wat kunnen zij doen om meer in balans te zijn? Welke dingen moeten ze daarvoor doen of laten? Kunnen ze elkaar daar advies over geven?

3 | Achtergrondinformatie

Datum: 26-11-2021 Bron: Nu.nl

Complexen amateursportclubs moeten komende drie weken om 17.00 uur dicht

De complexen van de amateursportclubs moeten de komende drie weken om 17.00 uur sluiten. Dat heeft het demissionaire kabinet vrijdag besloten vanwege het oplopende aantal corona besmettingen en ziekenhuisopnames. De maatregelen moeten nog wel worden goedgekeurd door de Tweede Kamer.

De maatregel gaat in de nacht van zaterdag op zondag om 5.00 uur in voor zowel de binnen- als buitensport en duurt tot en met zaterdag 18 december. Voor de professionele sport geldt een uitzondering; profs mogen 's avonds wel trainen of wedstrijden spelen.

Georganiseerd buitensporten, zoals bootcamps, is na 17.00 uur wel toegestaan met maximaal vier personen (exclusief begeleider) en op 1,5 meter afstand. De regels worden op 14 december opnieuw beoordeeld.

De aanscherping van de openingstijden van de amateursport is een van de maatregelen die het kabinet neemt om het aantal coronabesmettingen en ziekenhuisopnames terug te dringen. Ook de horeca, niet-essentiële winkels, bioscopen en theaters, musea, pretparken en sportscholen moeten om 17.00 uur dicht.

Doordeweeks trainen is 's avonds onmogelijk

Door het overheidsbesluit is het voor veel amateursporters nagenoeg onmogelijk om doordeweeks te trainen. Velen staan na 17.00 uur op het

trainingsveld omdat ze overdag werken. De wedstrijden op zaterdag of zondag kunnen wel in de huidige vorm gespeeld worden.

Het is nog onduidelijk of de competities ook doorgaan nu vele sporters doordeweeks niet kunnen trainen. De KNVB neemt daar volgende week een besluit over. De bond heeft de Tweede Kamer opgeroepen om de maatregel te bespreken.

Het kabinet besloot twee weken geleden al dat er geen publiek welkom is bij trainingen en wedstrijden in de amateursport. Sporten bleef wel toegestaan, al moesten sporters bij de ingang van een complex **wel** hun QR-code laten zien om aan te tonen dat ze gevaccineerd, getest of hersteld van corona zijn. Het coronatoegangsbewijs en het toeschouwersverbod blijven van kracht in de amateursport.



Woordenschat

Balans:

In balans zijn betekent dat twee gewichten in evenwicht zijn met elkaar. Er is dan evenveel van het een en evenveel van het andere. Als we naar een mens kijken, betekent dit dat we ons stabiel voelen.

Pandemie:

Een pandemie is een virusziekte die over de hele wereld verspreid wordt.

BRONNEN:

<https://www.nu.nl/coronavirus/6170008/complexen-amateursportclubs-moeten-komende-drie-weeken-om-1700-uur-dicht.html?redirect=1>
<https://jeugdjournaal.nl/artikel/2407312-sportclubs-balen-van-nieuwe-corona-regels-niet-traineren-wel-wedstrijden.html>
<https://www.rtlnieuws.nl/tech/artikel/5075481/schermtijd-kinderen-uur-langer-sinds-uitbraak-coronavirus>
<https://digitalebilans.nl/zelefest/>
<https://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/rsi/discussieer-mee/lichamelijke-klachten-door-langdurig-beeldschermwerk/item44186>
<https://sportiefieren.nl/>
https://www.nro.nl/sites/nro/files/migrate/barneveld_springend_rekenen_en_taal_leren.pdf
<https://netwerkmediawjsheid.nl/kennis-tools/digitale-balans-model/>
<https://www.mediawjsheid.nl/gezond-online/>



mediabegrip.