

Hoe houden ze hun kop er nog bij?

Mediawijsheid
voor de meest afgeleide generatie



Dr. Justine Pardoën

oudersonline

FOCUS



- Sociale media: hoe gebruik je het?
- Wat is stress?
- Wat moet je weten over multitasken?
- Hoe ga je om met afleiding door sociale media?



WAT DOEN MEDIA MET JOU?



EEN BERICHTJE - KIJKEN OF NIET?



STRESS



- Wat is stress?
- Wat zijn de signalen dat jij te veel stress hebt?

TEST HET ZELF (DOWNLOADEN IN DE PAUZE)



Daar is een appje voor! (helaas alleen Apple)
downloaden:

➤ zoek in de App store: Azumio

- stress check - gratis
- stress doctor - EUR 4,49



TESTJE: KUN JIJ MULTITASKEN?



DE TOL VAN MULTITASKEN



- ✓ Duurt langer
- ✓ Meer fouten
- ✓ Minder denkkraft (cognitieve moeheid)

DE KRACHT VAN AANDACHT



- Een concentratie-oefening om te kunnen multitasken

SUCCES BEGINT BIJ FOCUS



- Succes =
 1. weten wat je wilt (wilskracht)
 2. doorzettingsvermogen

HOE SLAAP JE?



WANNEER HEB JIJ JOUW 'LEGE TIJD'?



HET NUT VAN 'LEGE' TIJD





Pomodoro



Zet een timer op 25 min.
Werk tot het piepje en doe 5 min echt iets anders
Zet opnieuw de timer op 25 min.

Na 4 rondes: een lange pauze van 30 min.

EN DUS?



TIPS



- Slaap voldoende
- Zorg voor 'lege tijd'
- Werk met aandacht (focus)
- Gebruik de Pomodoro
- Drink water tijdens het leren
- Ga samen leren, bijv. in de bieb

MEER AANDACHT



- mindfulnesstraining voor kinderen en pubers -
‘Aandacht Werkt!’ van Eline Snel
- David Dewulf, www.aandacht.be
- Jon Kabat-Zinn, Mindfulness voor beginners (met cd)

HELP ZE MET FOCUS!



Focus! Over sociale media
als de grote afleider

Justine Pardoën

Zie www.ouders.nl



CONTACT JUSTINE PARDOEN



Mail

justine@ouders.nl

Justine.pardoen@bureaujeugdenmedia.nl

Twitter

[@JustineP](https://twitter.com/JustineP)

YouTube

www.youtube.com/BoekFocus

Pinterest.com/jeugdenmedia

oudersonline