

Handvest voor het schermgebruik

Beste ouders,
Nieuwe technologieën vormen tegenwoordig een grote uitdaging in de opvoeding.

Agnes School heeft een **HANDVEST VOOR HET SCHERMGEBRUIK** met twee hoofddoelen:

- 1 Op een duidelijke manier communiceren over de positie van de school aangaande het gebruik van schermen op school en uitleggen op welke manier ze in de school worden beheerd.
- 2 De ouders uitnodigen om na te denken over het gebruik van schermen thuis en een dialoog met hen aangaan over de rijkelijke en diverse opties die bestaan om schermen op een intelligente manier en met mate te gebruiken.

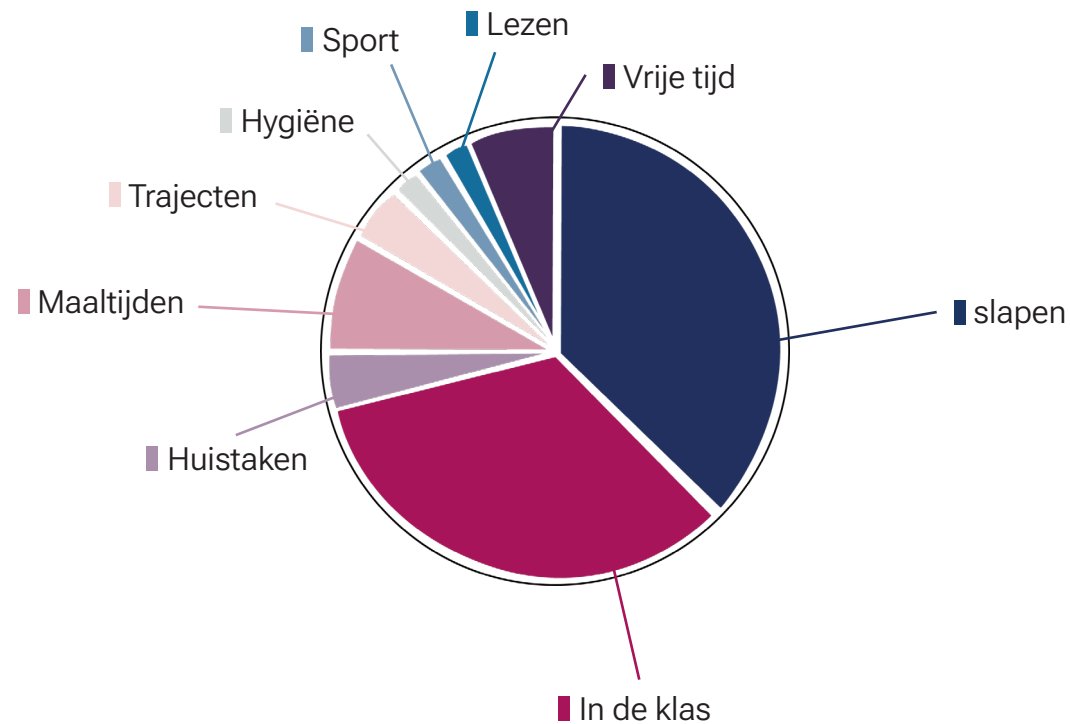
Dit handvest maakt integraal deel uit van het pedagogisch project van Agnes School. Het is het resultaat van een langjarige reflectie tussen de school en de 'parents-relais'. Dit handvest is bedoeld voor alle gezinnen waarvan de kinderen onderwijs krijgen in de school, of ze nu in de kleuterklas, het lager of het secundair zitten.

Bepaalde elementen zijn opgenomen in het huishoudelijk reglement van de school, dat jaarlijks bij het begin van het schooljaar door de ouders van de leerlingen wordt ondertekend.



De feiten

VERSCHILLENDE MOMENTEN PER DAG



De tijd die de jongeren op schermen doorbrengen buiten de verplichte schoolomgeving is veel te groot. De cijfers verschillen in functie van de leeftijd en de studies spreken over drie tot vijf uur per dag, zelfs na bedtijd!

Deze invasie is een bron van vermoeidheid, prikkelbaarheid, het verwaarlozen van verplichtingen en demotivatie op school.



EEN KLASSIEKE DAGINDELING

Naast de **slaaptijd** (9u minimum) en de **schooltijd** (8u), *blijft er 7uur over.*

We wensen dat onze jongeren (minimum) een **half uur sporten** (in het park, in de tuin, in beweging zijn) en een half uur **lezen** (1u). We wensen ook dat ze de tijd nemen om van de **maaltijden** een aangenaam moment te maken en om met de familie leuke gesprekken aan te gaan (2u). Daarnaast moeten de **huistaken** (1u) en de **trajecten** (30min in de ochtend, 30 in de namiddag) nog worden ingerekend. Voegen we daar nog een paar **huishoudelijke taken** aan toe (aankleden, hygiëne, opruimen) en dit allemaal in 30 minuten, dan blijft er 1u30 over.

Als hij/zij 3u per dag op het scherm doorbrengt, waar vindt hij/zij die tijd dan?

Wordt die afgenomen van de tijd om te sporten, om te werken, om de maaltijden met het gezin te gebruiken of om te slapen?

We wensen dat onze leerlingen **schermen op een juiste manier weten te gebruiken**, zonder dat dit afbreuk doet aan de kostbare tijd die ze in familieverband doorbrengen of aan de tijd die nodig is om te werken/studeren of aan het onderhouden van hun vriendschapsbanden (hetgeen ook heel kostbaar is). Laten we onze jongeren helpen er gezond mee om te gaan en een evenwichtig leven te leiden waar alles zijn plaats heeft.

Het bewust beperken van de schermtijd heeft een **positief effect** op het gezinsleven, en op vriendschappen, maar ook op de gezondheid en de intellectuele ontwikkeling (studieresultaten, alsook lezen en creativiteit).

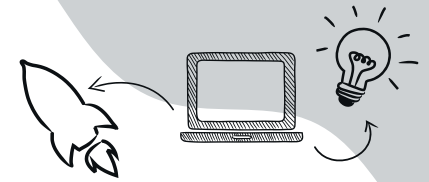




Wanneer we spreken over nieuwe technologieën is het belangrijk een **onderscheid** te maken tussen:



- **De tools:** telefoon, verbonden uurwerk, computer (laptop of desktop), tablet
- **De diensten:** communicatie, informatie, ontspanning, opzoeken
- **Het gebruik:** offline of online
- **De inhoud**



Het is geweldig, ja, zoals een gereedschapskist (zaag, hamer, ...) waarmee je prachtige dingen kunt bouwen als je de maturiteit en vorming hebt om er goed gebruik van te maken (een hut bouwen tegenover gewond raken of anderen verwonden).

Het is daarom belangrijk dat ouders en leerkrachten **samenwerken** opdat deze prachtige tools goed gebruikt zouden worden zodat kan worden voorkomen dat jongeren zichzelf pijn doen (ziel/hart/lichaam/intelligentie).

Sommige ouders maken zich zorgen dat hun kinderen de tech-learning-trein zullen missen. Het, **verwerven van de technische vaardigheden** om de digitale tools te gebruiken is echter **eenvoudig en kan vlug worden aangeleerd**.

Anderzijds zijn de overgrote meerderheid van de **vaardigheden die nodig zijn voor een winstgevend gebruik** van de digitale tool niet technisch, maar het resultaat van de intellectuele en morele maturiteit van de persoon.

Dit zijn **aangeleerde vaardigheden**: doelen stellen en deze in gedachten houden bij het starten van een taak, de tijd optimaal gebruiken, een tijdschema volgen, keuzes optimaliseren, een moreel geweten ontwikkelen, actief luisteren, de juiste bron selecteren, gefocust blijven op een taak

Dit zijn de vaardigheden die de gebruiker in staat stellen actief te zijn en zich niet passief te laten 'gebruiken' door de computer/tool. Deze vaardigheden worden verworven na een lange en progressieve training. Dit proces wordt niet aangereikt door de tool (computer, tablet, ...) maar is het resultaat van de opvoeding.

Studies tonen duidelijk aan dat jongeren die de minste tijd achter de computer doorbrengen, er beter gebruik van maken.



De schermen en de dimensies van de persoon

LATEN WE ONZE KINDEREN HELPEN OM NA TE DENKEN:

Brengt deze inhoud en/of deze tool me naar het Juiste, het Mooie of het Goede?

 LICHAAM	 HART	 INTELLIGENTIE	 ZIEL
+ POSITIEF - Animo voor het sporten (wielersportuitdagingen, het volgen van matches, Pilates, ...); - Interesse voor voeding (recepten).	+ POSITIEF Communication met dierbaren (familie, vrienden); - Goede films, goede series die het karakter inspireren en vormen.	+ POSITIEF Toegang tot een oneindigheid aan kennis: databanken, intellectuele inhoud, kwaliteitsvorming, nuttige applicaties.	+ POSITIEF Toegang tot juiste inhoud: applicaties, video's gefocust op vorming, online catechese, website van het Vaticaan, ...
 GEVAREN - Het vervalsen van de relatie met het lichaam - Zich herhaaldelijk laten misleiden door impressionante beelden (extreme body-building, afvallen/magerzucht (anorexie), teveel aandacht besteden aan het lichaam (navelstaarderij); - De tijd voor het scherm doorgebracht: toenemende immobiliteit (gebrek aan sport, houdingsproblemen/rugpijn, hoofdpijn, problemen met het zicht); Impact op de nachtrust (tijd en kwaliteit).	 GEVAREN Zich vergelijken met anderen door gebruik te maken van sociale media + vervalste online relaties (pesten); - Bagatellisering van de onderwerpen gerelateerd aan gender, hyper seksualiteit in de reality shows, series, films; Pornografie.	 GEVAREN - Teveel tijd doorbrengen voor een scherm vermindert het concentratievermogen, creëert luiheid, verarmt het memoriseren (onthouden lijkt niet meer nodig te zijn), hetgeen verhindert om diepgaand na te denken; Fake news en verkeerde en slechte informatie.	 GEVAREN - Zich laten onderdompelen in een maatschappij zonder de aanwezigheid van God; - Het moeilijk hebben om in stilte te leven, om also in harmonie met je ziel te komen.



Waar wij naar streven!

- Dat de kinderen zich **goed in hun vel voelen**;
- Dat ze **smaak krijgen in sport** en niet sedentair zijn;
- Dat ze in staat zijn **op tijd te stoppen** om genoeg te slapen.

- Dat de kinderen in staat zijn de tools voor de **juiste doeleinden te gebruiken**;
- Dat ze in staat zijn de **juiste houding te hebben** tegenover onaangepaste inhoud: stoppen, sluiten en er met jullie over praten.

- Dat de kinderen een **uitgebreide algemene kennis ontwikkelen** om alzo een kritische geest te hebben;
- Dat ze **rijke en gevarieerde bronnen** gebruiken;
- Dat de **menselijke relatie** (kind/ouder, kind/leerkracht) op nummer 1 staat in de opvoeding, om de kinderen op een persoonlijke manier te kunnen helpen, aanmoedigen, waarderen.

- Dat de kinderen in **heiligheid groeien**, dat ze de schermen een juiste plaats kunnen geven (laten we ons inspireren door de Zalige Carlo Acutis).



Samenvatting van de reglementering en de aanbevelingen voor het schermgebruik

SCHOOL

INTERN REGLEMENT OP SCHOOL – VERPLICHT

THUIS

AANBEVELINGEN – NAAR KEUZE VAN DE OUDERS

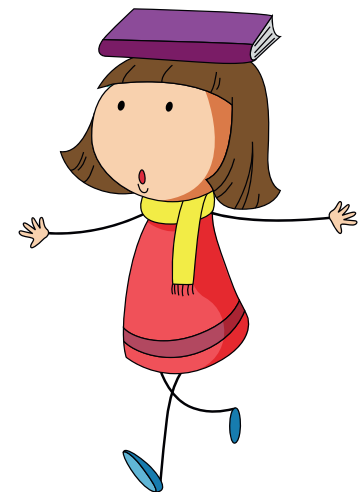
	NEEN	• Gebruik van smartphone eventueel vanaf 15 jaar (cfr. hieronder); • Kennis van het wettelijk kader van de applicaties.
	JA Onder toezicht van de leerkracht, met schooldoeleinden (remediering, zichzelf overtreffen, opzoeken – PowerPoint, Word)	• Onder toezicht van de ouders, met schooldoeleinden (opmaken van documenten, presentaties) of recreatief met een bepaald doel en interessant in het kader van de opvoeding; • Het instellen van de ouderlijke controle (filters en tijdslimieten) op basis van een open gesprek tussen de ouders en de kinderen.
	JA Onder toezicht van de leerkracht, met schooldoeleinden en vorming	• Onder toezicht van de ouders; • Op een vaste plaats of plaats waar er doorgang is (geen internet-toegang in de slaapkamers of afgelegen plaatsen).
	ZELDEN Op een bepaald tijdstip kan een leerkracht een film of een documentaire voorstellen om de kennis te verdiepen, te verduidelijken of te verrijken. Vb: 'C'est pas sorcier' of 'Karrewiet'	• Dat de kinderen zich goed in hun vel voelen; • Dat ze smaak krijgen in sport en niet sedentair zijn; • Dat ze in staat zijn op tijd te stoppen om genoeg te slapen.



Aanbevelingen voor de ouders

HIERONDER VIND JE EEN NIET-GELIMITEERDE LIJST MET PRAKTISCHE TIPS VOOR HET BEHEREN VAN SCHERMEN IN HUIS.

- 1 **Coherent leven.** De ouder is de eerste opvoeder. Hij moet het goede voorbeeld geven, door zelf zijn schermen op een doordachte manier te gebruiken.
- 2 Stel een **individueel aangepast schermbeleid** in voor alle broers en zussen. 'We hebben dit voor jou opgemaakt, aangepast aan jouw werk, jouw opzoekingen, maar deze middelen zijn mogelijks niet geschikt voor jouw broers en zussen'.
- 3 Een **open dialoog** behouden (hieronder een paar ideeën van vragen die aan de kinderen kunnen worden gesteld):
 - 'Vertel eens, waarom vind je dit spel leuk, waarom zou je het graag willen spelen? Nadien zullen we samen beslissen of dit voor jou geschikt is of niet';
 - Hen het belang van filters uitleggen;
 - Uitleggen waarom het schermgebruik de aandacht afleidt en verarmt, en hen doen begrijpen dat de concentratiecapaciteit zeer kostbaar en zeldzaam is;
 - Uitleggen hoe ontwikkelaars te werk zijn gegaan om ons een maximale tijd voor onze schermen te laten doorbrengen en waarom ze verslavende spelen ontwikkelen;
 - Preventief uitleggen wat een kind moet doen indien hij/zij choquerende beelden heeft gezien: ogen toe/computer dicht, er onmiddellijk over komen praten, hem/haar helpen de gedachten te veranderen. Cfr. Boeken 'Good pictures, bad pictures.' Kristen A. Jenson.



4

Gebruik maken van een computer voor de **hele familie**, die:

- Vaststaat;
- Onder de gezinsleden wordt gedeeld;
- In een doorgang of leefruimte staat (vermijd schermen in de slaapkamers);
- Met vaste tijdslimieten, onderling afgesproken.
-

5

Samen met het gezin een **gezinsuurrooster** opstellen;

6

Een GSM-doos gebruiken (anti-stralingen);

7

De **familie maaltijden schermloos** doorbrengen;

8

De schermen **na het eten uitzetten** voor de kinderen;

9

De nachtrust en het ontwaken van de kinderen verzorgen (zonder schermen);

10

Beseffen dat de **smartphone een krachtig voorwerp is**. Een smartphone aan een leerling/kind geven moet een door-dachte beslissing zijn van beide ouders. Hierbij moet men zich **drie vragen stellen**:

1. Heeft mijn kind een smartphone nodig, wetende dat er alternatieven bestaan (bv. Een 9-toetsen met Whatsapp)?;
2. Is mijn kind bekwaam om zijn gebruik te beperken tot het strikt noodzakelijke, in tijd en in kwaliteit, op een redelijke manier (contact met de familie, vrienden, een gekozen spel te spelen gedurende een overeengekomen tijd en in samenspraak met de ouders)?;
3. Is mijn kind volwassen genoeg om het juiste van het foute te onderscheiden, om het te gebruiken voor het goede en het mooie?





11

Er zeker aan denken dat er naast het gebruik van schermen, zoveel **goede alternatieven bestaan:**

- Het plezier te ontwikkelen om in de natuur, in de bossen te zijn, naar het park te gaan, voetbal te spelen, te fietsen, te gaan zwemmen, ...;
- Voorrang geven aan audiobestanden ipv beelden, om zo de interesse in verhalen te ontwikkelen (Lunii, MorpheeBox, Tiptoi, La petite taupe, Het geluidshuis, ... ;
- Voorrang geven aan het echte en niet aan het virtuele (samen met de kaarten spelen ipv op de computer, puzzelen, memory, op papier kleuren ipv op de tablet);
- De smaak voor het lezen ontwikkelen om zo te beseffen wat voor plezier men eruit kan halen;
- het plezier ontwikkelen om vrienden te hebben;
- Een 'atelier' installeren waar het kind kan kleuren, tekenen, knutselen, schilderen, ...;
- De smaak voor het koken en bakken meegeven;
- De smaak voor muziek ontwikkelen om een instrument te bespelen of te zingen;
- De smaak voor gezelschapsspelen en constructiespelen ontwikkelen (Duplo, Lego, Kapla, Magnetiles, ...).



12

Wanneer een kind tegenover een scherm zit, **zich van vergewissen dat hetgeen het bekijkt van goede kwaliteit is** en er gebruik van maken om talen te leren. Aarzel niet om jullie tips met jullie vrienden te delen.

