

# NIEUWS VAN DE MEDIACOACH

Extra editie: Week van de Mediawijsheid 2019

## WEEK VAN DE MEDIAWIJSHEID: AAN OF UIT?

### Van 8 tot en met 15 november

Laat je je kind alleen op de tablet of lees je samen een boekje? De Week van de Mediawijsheid 2019 heeft dit jaar als thema: 'Aan of uit?'. Het is steeds belangrijker dat we nadenken over hoe we media inzetten. Hoe helpen apps, chats en digitale tools kinderen in het leven? En wanneer zit technologie hen juist in de weg? In deze nieuwsbrief geven we je handige tools en tips.



## DE POMODORO METHODE VOOR GROEP 7 EN 8

### Zo min mogelijk afleiding tijdens het huiswerk

Het is voor veel kinderen moeilijk om zich te concentreren op hun huiswerk. Ze worden afgeleid omdat ze een melding krijgen van een berichtje op hun telefoon. Of ze zoeken even iets op om vervolgens de tijd te vergeten en opeens tien clips op YouTube verder te zijn. Om kinderen te helpen om af en toe 'uit te staan' kun je de Pomodoro methode inzetten tijdens het maken van huiswerk. De bedenker gebruikte een kookwekker in de vorm van een tomaat, in het Italiaans 'pomodoro'. Hieronder lees je hoe de methode werkt. Zie ook de poster.



### Vorbereiding

1. Maak een takenlijstje.
2. Maak een lijstje met dingen die je tussendoor wilt doen ter ontspanning, die niet meer dan vijf minuten duren.
3. Zet alles uit, mobiel weg en klik zoveel mogelijk op sluitkruisjes om onnodige tabbladen te sluiten.

### Aan de slag

1. Zet de kookwekker op 25 minuten. Of gebruik [tomato-timer.com/](http://tomato-timer.com/)
2. Doe je taak tot de wekker afgaat.
3. Neem vijf minuten pauze om iets van je tweede lijstje te doen. Zet de wekker op vijf minuten.
4. Zo nodig kun je dit herhalen. Voor oudere kinderen (na de basisschool) kun je na vier keer een grote pauze plannen.

## TIPS VOOR APPS

### Mediagebruik en ouderbetrokkenheid

Er zijn ook apps die je kunt inzetten om je kind beter te laten concentreren of om hem of haar bewust te laten worden van het schermgebruik. Beiden te downloaden via de App-store en Playstore.



### Forest

Bij de app Forest stelt je kind de tijd in en een boom begint te groeien. Pakt je kind toch de telefoon, dan kan dit pas wanneer hij of zij de app afsluit en gaat de boom dood. Plant jouw zoon of dochter een heel bos?

### Moment

De app Moment laat naast je eigen telefoongebruik, ook het gebruik zien van de toestellen van familieleden. Handig voor als je eens een keer rustig met het gezin wilt eten zonder dat iedereen telkens naar zijn telefoon staart.

## LEESTIPS

### 101 dingen om buiten te doen - Sue Grabham

Dit boek staat vol met creatieve ideeën voor kinderen vanaf 6 jaar om in de klas of thuis, alleen of samen met vrienden, te doen. Hoe bouw je bijvoorbeeld een tunnel van takken, spring je jezelf fit of maak je een ballonraket!



### Wie heeft het gedaan? - Victor Escandell

Lukt het jouw kind om de 25 raadsels in dit boek, alleen of met zijn of haar klasgenoten, op te lossen? Een boek voor detectives in de dop! De mysteries staan in stripvorm afgebeeld en laten hun brein kraken. Geschikt voor kinderen vanaf 8 jaar.



## MEER WETEN OVER MEDIAOPVOEDING?

### Toolbox: Media? Gewoon opvoeden!

Het Nederlands Jeugdinstituut heeft een toolbox samengesteld met daarin allerlei informatie over media en mediaopvoeding. De informatie is toegespitst op verschillende leeftijden en is gericht op ouders en beroepskrachten. Klik [hier](#) om de toolbox te bekijken. Of kijk op [mediawijsheid.nl/ouders/](https://mediawijsheid.nl/ouders/) of [mediaopvoeding.nl](https://mediaopvoeding.nl).

# POMODORO METHODE

## VOORBEREIDING

- ✓ Maak een takenlijstje.
- ✓ Maak een lijstje met ontspanningsactiviteiten.
- ✓ Leg je mobiel weg.  
Sluit onnodige vensters.



**Doelgericht aan  
het werk**

## AAN DE SLAG

- 🍅 Zet een timer op 25 minuten.
- 🍅 Doe je taak tot de wekker afgaat.
- 🍅 Neem 5 minuten pauze. Stel de wekker opnieuw in.
- 🍅 Herhaal totdat je taak af is.