



WEGWIJZER ICT-welzijn

DOELGROEP ICT-coördinatoren, directie
AANPASSING controle hyperlinks
LAATSTE UPDATE 03/04/2024

1. Verken het onderwerp

Digitaal welzijn werpt een blik op de digitalisering en kijkt hierbij zowel naar de fysieke, mentale als sociale gezondheid. ICT-welzijn is een voorwaarde om zich in een online wereld op een veilige manier maximaal te ontwikkelen tot kritische en weerbare mensen. Dit in analogie met de aanname dat welbevinden aanwezig moet zijn om te kunnen leren.

2. Bereid je beleid voor

De Digisprong zorgt voor een impuls aan nieuwe hardware en digitale leermiddelen in scholen. Deze extra digitale instrumenten vergroten ook de bezorgdheden rond het welbevinden bij onderwijsprofessionals, lerenden en hun ouders.

Het is dus waardevol om stil te staan bij thema's als bv. goede ergonomische zithouding, digitale balans, cyberpesten ... maar ook bij thema's waarbij je kijkt naar hoe kinderen en jongeren met de nieuwe technologieën omgaan en de veranderende wereld aanvangen.

De digitalisering brengt heel wat positieve elementen met zich mee en heeft zeker potentieel om de onderwijskwaliteit te vergroten. Toch zijn er mogelijk ook negatieve effecten: er is minder 'echt' sociaal contact, minder controle over het onderwijsaanbod, privacyrisico's ...

Binnen het ICT-welzijnsbeleid moet je keuzes maken tussen positieve en negatieve effecten van digitaliseren. Er zijn geen afgebakende antwoorden op te formuleren.

Als school moet je een doordachte en afgewogen beslissing nemen die aansluit bij de visie en het pedagogisch project van de school.

Aandacht hebben voor digitaal welzijn zal ook bijdragen tot de onderwijskwaliteit van je school. Je wil de kansen die de digitale transformatie biedt ten volle benutten en dus ook in het ondersteunen van het welbevinden of digitaal welzijn.

Bij het vormen van je ICT-beleid hou je dit dus best in het achterhoofd, met bijzondere aandacht voor kansarme leerlingen.

In je ICT-beleid kan je volgende punten integreren:

- Beginsituatie en context in kaart brengen en gebruiken als startpunt,
- Uitgaan van de positieve elementen die bij de digitalisering horen,
- Aandacht voor de fysieke gezondheid,
- Aandacht voor het mentaal welbevinden.

3. Geef je beleid vorm

	CONCRETISERING
Beginsituatie en context in kaart brengen en gebruiken als startpunt	<p>Waar hou je bij aanvang best rekening mee als je het digitale welzijnsbeleid wil gaan bepalen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neem externe factoren mee in overweging bij het bepalen van het beleid. Dat kan door te kijken naar de SES-populatie (<i>sociaal economische status</i>), de culturele en/of gezinsachtergrond van de lerende. Bekijk of deze factoren een invloed hebben op het digitaal welzijn (fysiek en/of psychisch). Zie je mogelijkheden om deze omstandigheden te verbeteren via digitalisering? Biedt de digitalisering extra ondersteuningskansen? • Voorzie aandacht voor zowel psychische als fysieke factoren. <ul style="list-style-type: none"> - Waak je in het beleid over een goede balans? bv. Wat is, tijdens de schooluren, een verantwoorde verhouding tussen schermtijd en schermloze tijd? - Hoe maak je de lerenden ervan bewust dat digitale technologieën tijd kunnen wegnemen van andere activiteiten. bv. groepsfunctioneren, lichaamsbeweging, menselijke contacten ...? • Stem af met het team wat jullie onder kwaliteitsvol digitaal leer materiaal met een duidelijk pedagogisch doel verstaan. Breng het aanwezige digitale leer materiaal in kaart. Sluit de didactiek van de digitale leermiddelen aan bij die van de school? Is het aanwezige materiaal kwaliteitsvol? Welke noden zijn er? De wegwijzer Verduurzaam je digitaal leer materiaal kan inspiratie bieden.
Uitgaan van de positieve elementen die bij de digitalisering horen	<p>Welke positieve invloed kan digitale technologie hebben op het welbevinden van leerlingen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Digitale interacties kunnen helpen bij het ontwikkelen van sociale vaardigheden en het versterken van sociale banden. • Technologische vooruitgang heeft communicatievormen veranderd en daardoor zijn er nieuwe mogelijkheden voor zelfexpressie ontstaan.

	<ul style="list-style-type: none"> • Vooruitstrevende technologieën zoals AI en adaptieve oefensoftware bieden kansen om de individualisering van leerprocessen te verbeteren. <p>In het dossier 'Op zoek naar een digitale balans' van Mediawijs vind je informatie om om te gaan met de educatieve kansen en de uitdagingen van digitale integratie. Ook in het rapport van het Rathenau Instituut worden positieve en negatieve effecten van digitalisering in het onderwijs op een rij gezet.</p>
Aandacht voor de fysieke gezondheid	<p>Te veel op of te dicht bij een scherm?</p> <p>Klachten over schermgebruik hebben niet enkel te maken met tijdsduur, maar ook met schermafstand en beeldscherminstellingen of beeldkwaliteit. Zo zitten leerlingen vaak te dicht bij het scherm, is de schaal van het scherm te klein ingesteld of is de kwaliteit van het beeldscherm te laag. Omwille van deze variabelen is het niet mogelijk om vaste regels te maken over het schermgebruik van leerlingen. Een vuistregel is wel om het scherm op een armlengte afstand (minstens 30 cm) te houden. Het is belangrijk dat je als school een analyse maakt van de huidige situatie en op basis daarvan een beleid te plannen.</p> <p>Overmatig en ongecontroleerd schermgebruik blijkt ook een probleem te zijn dat zich in de thuiscontext uit. Daarom is het zinvol om de ouders te informeren over het schoolbeleid rond dit onderwerp.</p> <p>Als school kun je erover waken dat schermen functioneel worden ingezet in het onderwijsleerproces. Ze hoeven met andere woorden niet een hele dag en of aaneensluitend gebruikt te worden.</p> <p>BELANGRIJK! Langdurig van kortbij kijken (niet alleen op een scherm) kan de groei van het oog versnellen waardoor bijziendheid ontstaat. Het is daarom raadzaam om ook de schermtijd te bewaken.</p> <p>De 20-20-2-regel kan je hierbij helpen: Na 20 min kortbij kijken, 20 sec pauzeren en in de verte kijken, En minstens 2u per dag buiten zijn!</p> <p>Meer informatie vind je de op deze poster: Myopie: Preventieposter - Downloadbaar lesmateriaal - KlasCement</p> <p>Zitten onze kinderen te lang in een ongezonde houding stil?</p> <p>Meer computergebruik betekent langer stilzitten. De problematiek is deels dezelfde als in de klas les volgen, maar bij computergebruik is het probleem specifiek. Bij computerwerk zijn de ogen en het lichaam sterk gericht op één en hetzelfde punt. Vaak zitten leerlingen ook op een onaangepaste stoel en ligt het toetsenbord en muis op een slechte hoogte.</p> <p>Meer computergebruik betekent ook meer belasting voor de ogen. Onderzoek wijst ook uit dat meer en meer kinderen op jongere leeftijd bijziend worden. Dit heeft onder andere te maken met gebrek aan buitenactiviteiten waarin er in de verte wordt gezien. Regelmatige onderbrekingen en voldoende variatie kunnen dat tegengaan.</p> <p>Wat kan een school doen om fysieke klachten bij computergebruik te vermijden?</p>

	<p>Je kan fysieke klachten door langdurige statische belasting verminderen of vermijden door met volgende punten rekening te houden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hou tijdens je aankoopbeleid rekening met de schermgrootte en -kwaliteit. Indien de schermgrootte te klein is (bv. smartphone, kleine tablet) voorzie je best een extern aansluitbaar scherm. Overweeg ook de aankoop van ergonomische muizen of toetsenborden. • Informeer leerlingen en geef hen tips over een gezonde houding aan de computer. Een overzicht van lestitips en een poster over gezonde zithouding vind je in dit artikel van Basicly. • Stel de computerwerkplek zo goed mogelijk op. Doe de e-learningcheck 'check je werkplek'. Het is sowieso zinvol om zo maximaal mogelijk rekening te houden met de 10 tips van ergonomiesite.be om computerwerk correct op te stellen. • Zorg binnen de opdrachten voor voldoende variatie, zodat de ogen van de leerlingen niet te lang op één afstand gefocust zijn. • Motiveer leerlingen om regelmatig van het scherm weg te kijken. • Bekijk in het schoolteam mogelijkheden om ook met statafels te werken en voorzie voldoende beweging tussenin, ook buiten. Dit verkleint de kans op letsels van de nek, rug en schouders en helpt om bijziendheid tegen te gaan. Meer info vind je op www.moev.be. <p>Is wifistraling schadelijk?</p> <p>Uit meer dan 3700 studies tot 2018 blijkt dat wifi, bluetooth en andere radiofrequentiestralen niet schadelijk zijn voor de gezondheid. Het betreft een vorm van niet-ioniserende straling die cellen en weefsels niet kan beschadigen. Meer informatie vind je op de website van vlaanderen.be.</p>
<p>Aandacht voor het mentaal welbevinden</p>	<p>Welke preventieve maatregelen kunnen we nemen om het mentaal welbevinden van leerlingen te vergroten?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besteed aandacht aan kritisch denken, mediageletterdheid en weerbaarheid tegen desinformatie. Zo maak je leerlingen mondiger in een digitale wereld en vergroot je de kans op een positieve en veilige online ervaring. Wil je stapsgewijs en op eigen tempo zo'n mediawijs beleid opstellen? De beleidstool mediawijsheid kan je hierbij helpen. • Informeer ouders over gezond ICT gebruik. Jongeren ondersteunen in hun ICT-welzijn begint of stopt niet aan de schoolpoort. Veiligonline.be van Gezinsbond en Child Focus heeft een oudergericht aanbod rond: <ul style="list-style-type: none"> ○ peuters en kleuters in de digitale wereld, ○ socialemediagebruik bij jongeren, ○ internet en privacy, ○ gamen, ○ cyberpesten, ○ online relaties en seksualiteit. • Neem educatieve initiatieven en informeer leerlingen, bijvoorbeeld door lessen te geven over sociale media en verslaving, de balans

tussen schermtijd, beweging en slaap, en *body image* op sociale media.

Welke rol spelen leerkrachten?

Leerkrachten hebben, samen met het administratief en leidinggevend personeel, een belangrijke en onvervangbare rol bij de ondersteuning van het welbevinden van leerlingen.

Hoe beter onderwijsprofessionals hun digitale competenties ontwikkelen en goed geïnformeerd zijn over de voordelen en uitdagingen van het gebruik van digitale toestellen in het onderwijs, hoe beter ze het welbevinden van hun leerlingen kunnen ondersteunen.

Om deze digitale competenties in kaart te brengen kun je [Digisnap](#) of [een andere reflectietool](#) gebruiken. Bij Digisnap worden de resultaten gekoppeld aan relevante opleidingen in Vlaanderen.

Wat is een correcte schermtijd?

Belangrijker dan te focussen op het niet overschrijden van een bepaald aantal minuten schermtijd is het creëren van een bewustzijn bij alle betrokken partijen voor een goed evenwicht van digitale en niet-digitale activiteiten. Maak als school goede afspraken over de digitale balans in de klas en vooral om schermtijd zo efficiënt en zinvol mogelijk in te vullen. Vermijd bijvoorbeeld dat de schermtijd in de klas door activiteiten zoals 'doelloos rondsurfen' wordt ingevuld. Meer informatie over schermtijd versus de digitale balans vind je in [dit artikel op mediawijs.be](#).

Promoot als school ook initiatieven die ouders informeren. Bv. [Digitale balans van Kind en Gezin](#).

4. Verdiep je kennis

BRONNEN

[In het dossier 'Op zoek naar een digitale balans' van Mediawijs](#) vind je antwoorden op veelgestelde vragen, tips om te werken aan je digitale balans, informatie over de digitale balans op school, interessante onderzoeken en handige tools. Hun [publicatie 'Digitale Balans'](#) dient als leidraad om een goed evenwicht te vinden tussen digitale en niet-digitale activiteiten.

Gezond leven? Check het even! is een methodiek voor het CLB-consult bij jongeren van het derde jaar secundair onderwijs. Meer info op <https://www.vwvj.be/nl/wat-gezond-leven-check-het-even>

Het Vlaams Instituut Gezond Leven verzamelde alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk in een [geluksdriehoek](#). Meer initiatieven die je helpen om een samenhangend en gedragen beleid rond mentaal welbevinden op school te vormen vind je op [de website van Gezond Leven](#).

AP Hogeschool Antwerpen ontwikkelde [een lespakket](#) voor leerlingen derde graad lager onderwijs en eerste graad secundair onderwijs. In het lespakket ontdekken leerlingen hoe ze goed kunnen omgaan met beeldschermen op school en vervolgens ook thuis.

[EDUbox is een educatief concept van VRT NWS](#) om jongeren uit het secundair kennis te laten maken met een bepaald [maatschappelijk thema](#). Met de EDUboxen dompel je je klas onder in boeiende thema's zoals sociale media, nepnieuws ... met interactieve leerervaringen op maat van jongeren, verrijkt met audiovisueel materiaal en VRT-experten.

[De wegwijzer rond cyberpesten](#) die het Kenniscentrum Digisprong ontwikkelde bundelt informatie, organisaties en bronnen.

De [campagne 'Kop op: ga bewust om met je smartphone'](#) van het Antwerpse provinciebestuur in samenwerking met de UGent, UAntwerpen, Mediawijs en de Gezinsbond creëert bewustzijn rond smartphonegebruik.

5. Voldoe aan het wettelijk en juridisch kader

BRONNEN

[Themapagina over welzijn en preventie in onderwijs op Onderwijs Vlaanderen.](#)

[Themapagina van Vlaanderen.be](#) over straling op school. Je leest er onder andere de conclusie dat de huidige normen volstaan om gezondheidseffecten te voorkomen. Een verbod op gsm's of gsm-antennes op school is in het kader van voorzorg bijgevolg niet nodig.

[Vrijblijvende maatregelen](#) kunnen wel.

Dit document werd ontwikkeld door het Kenniscentrum Digisprong, in samenspraak met het onderwijsveld en experts. Sommige rechten voorbehouden. Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur(s), redacteur(s) en uitgever van het Kenniscentrum Digisprong geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden.

Fout gevonden? Vraag of opmerking? Laat het ons weten: kenniscentrumdigisprong@ond.vlaanderen.be

© 2022 Kenniscentrum Digisprong



Bronnenlijst

Child Focus & Gezinsbond. (z.d.). *Veilig online*. Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://veiligonline.be/>

- Digisnap*. (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.vlaanderen.be/kenniscentrum-digisprong/tools/digisnap>
- Digitaal onderwijs: veel kansen, maar ook zorgen over schermtijd, privacy en keuzevrijheid | Rathenau Instituut*. (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van https://www.rathenau.nl/nl/digitaal-samenleven/digitaal-onderwijs-veel-kansen-maar-ook-zorgen-over-schermtijd-privacy-en?utm_medium=email
- Digitale balans*. (2021, 30 april). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.kindengezin.be/nl/thema/spelen-en-bewegen/digitale-kinderwereld/digitale-balans>
- Elektromagnetische straling*. (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.vlaanderen.be/elektromagnetische-straling>
- Geluksdriehoek | Gezond Leven*. (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek>
- KlasCement info@klascement.net. (z.d.-a). *Cyberpesten: ICT-beleidsplanner*. Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/154565/cyberpesten-ictbeleidsplanner/?previous>
- KlasCement info@klascement.net. (z.d.-b). *ICT-reflectietools toegelicht*. Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.klascement.net/thema/ict-reflectietools/>
- KlasCement info@klascement.net. (z.d.-c). *Mediawijsheid: Beleidstool*. Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/157053/beleidstool-mediawijsheid/>
- KlasCement info@klascement.net. (z.d.-d). *Verduurzaam je digitaal leer materiaal: ICT-beleidsplanner*. Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/155391/verduurzaam-je-digitaal-leer-materiaal-ictbeleidsplanner/?previous>
- Kop op: ga bewust om met je smartphone*. (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.vad.be/artikels/detail/kop-op-ga-bewust-om-met-je-smartphone>
- Lespakket: Laat jouw beeldscherm sporen na?* (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.ap.be/lesmateriaal/laat-jouw-beeldscherm-sporen-na>
- Lessen rond een gezonde houding achter de computer*. (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://basicly.co/blog/gezond-computeren/>
- Mediawegwijzer Digitale Balans*. (2020, 10 februari). Geraadpleegd op 14 september 2022, van https://issuu.com/mediawijs.be/docs/mediawegwijzer_2020_digitalebalans_def_web
- Mediawijs. (2021, 27 september). *Hoeveel schermtijd is oké?* Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.mediawijs.be/nl/artikels/hoeveel-schermtijd-oke>
- Mediawijs. (z.d.-a). *Beleidstool Mediawijsheid*. Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.mediawijs.be/nl/beleidstool>
- Mediawijs. (z.d.-b). *Digitale balans*. Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.mediawijs.be/nl/dossiers/digitale-balans#de-digitale-balans-op-school>
- Mediawijs. (z.d.-c). *Digitale balans*. Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.mediawijs.be/nl/dossiers/digitale-balans>
- Mentaal welbevinden op school | Gezond Leven*. (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/mentaal-welbevinden-op-school>
- Motmans, R. (2020, 27 december). *Ergonomische inrichting werkplek*. Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.ergonomiesite.be/computerwerkplek/>

Motmans, R. (2021, 28 oktober). *Check je werkplek !* Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.ergonomiesite.be/check-je-werkplek/>

Straling op school. (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://omgeving.vlaanderen.be/straling-op-school>

Tips om straling te beperken. (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://omgeving.vlaanderen.be/nl/tips-om-straling-te-beperken>

Verantwoord omgaan met Wi-Fi en gsm-straling op school. (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.vlaanderen.be/publicaties/verantwoord-omgaan-met-wi-fi-en-gsm-straling-op-school>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2018). *Lang stilzitten: de uitdaging van de 21ste eeuw.* Geraadpleegd op 14 september 2022, van https://www.gezondleven.be/files/beweging/Sedentair_gedrag_factsheet-2018.pdf

VRT. (z.d.). *Edubox | VRT.be.* Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.vrt.be/nl/edubox/>

Wat is "Gezond leven? Check het even!" (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://www.vwvj.be/nl/wat-gezond-leven-check-het-even>

Welzijn op het werk: wat en wie? (z.d.). Geraadpleegd op 14 september 2022, van <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/onderwijspersoneel/van-basis-tot-volwassenenonderwijs/je-werkomgeving/welzijn-veiligheid-en-gezondheid/welzijn-op-het-werk/welzijn-op-het-werk-wat-en-wie>