

Wat is jouw digitale balans?

Je hebt het zelf in de hand

Scrollen, liken, appen, swipen, streamen, gamen en subscriben: online media zijn onlosmakelijk verbonden met je offline leven. Je schakelt van ervaringen op het scherm naar de wereld om je heen, en weer terug. Om contact te maken en op de hoogte te blijven. Om te leren of te ontspannen. Alleen maar leuk? Of niet?

Online media kunnen je helpen het beste uit jezelf te halen. Health-apps en slimme horloges geven inzicht in je gezondheid. Van stappentellers tot slaaptrackers. De beste versie van jezelf door de virtuele personal trainer en helemaal zen na een aflevering van je favoriete serie. Je ontmoet mensen van over de hele wereld via sociale media en door online tutorials leer je een nieuwe hobby.

Maar media kunnen ook veel van je vragen. De druk om altijd bereikbaar te zijn kan leiden tot stress. Soms voel je je minder goed, omdat je je leven via sociale media vergelijkt met dat van anderen. Of je krijgt te weinig beweging na een lange dag werken achter een scherm. Af en toe ben je niet te stoppen en verlies je jezelf tot in de late uurtjes in het gamen of bingewatchen. Met een slaaptekort als resultaat.

Tijdens de Week van de Mediawijsheid (6 t/m 13 november 2020) kun jij zelf uitvinden hoe je media kunt gebruiken om gezond te blijven en het beste uit jezelf te halen. Dat is voor iedereen anders. Waar voel jij je goed bij? Je hebt het zelf in de hand.

Volg ons op [Instagram](#) om nu alvast tips te krijgen. En zet je favoriete activiteiten tijdens de Week van de Mediawijsheid in je agenda. Check het programma hier: www.weekvandemediawijsheid.nl. [#WvdM](#) [#zelfindehand](#)

Verkorte versie 50 woorden

Online media bieden talloze mogelijkheden, 🤖👤 maar kunnen ook veel van je vragen. 🧑👤 Tijdens de Week van de Mediawijsheid (6 t/m 13 november 2020) kun jij zelf uitvinden hoe je media kunt gebruiken om gezond te blijven en het beste uit jezelf te halen. 🤖👤 Dat is voor iedereen anders. Waar voel jij je goed bij? Je hebt het zelf in de hand. 🗣️👤 Kijk op www.weekvandemediawijsheid.nl. [#WvdM](#) [#zelfindehand](#)

Tekst speciaal voor senioren

Wat is jouw digitale balans?

Je hebt het zelf in de hand

Scrol, swipe en klik jij al? Internet en media zijn niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven en bieden een schat aan mogelijkheden. Bijvoorbeeld om contact te maken en op de hoogte te blijven. Of om te leren en te ontspannen. Alleen maar leuk? Of niet?

Online mediakunnen je helpen het beste uit jezelf te halen. Apps en slimme horloges geven inzicht in je gezondheid. Ze helpen je je stappen te tellen of je slaap bij te houden. De beste versie van jezelf door digitale gym en helemaal uitgerust na een aflevering van je favoriete serie. Je onderhoudt contacten via sociale media en met filmpjes leer je een nieuwe hobby.

Maar media kunnen ook veel van je vragen. De druk om altijd bereikbaar te zijn kan leiden tot stress. Soms voel je je minder goed, omdat je je digiskills vergelijkt met die van anderen. Of je krijgt te weinig beweging na een lange dag computeren. Af en toe kun je niet stoppen en verlies je jezelf tot in de late uurtjes in series kijken of internetten. Met een slaapttekort als resultaat.

Tijdens de Week van de Mediawijsheid (6 t/m 13 november 2020) kun jij zelf uitvinden hoe je media kunt gebruiken om gezond te blijven en het beste uit jezelf te halen. Dat is voor iedereen anders. Waar voel jij je goed bij? Je hebt het zelf in de hand.

Volg ons op [Instagram](#) en Facebook om nu alvast tips te krijgen. En zet je favoriete activiteiten tijdens de Week van de Mediawijsheid in je agenda. Bekijk het programma hier: www.weekvandemediawijsheid.nl. #WvdM #zelfindehand

Tekst speciaal voor ouders/verzorgers

Wat is jouw digitale balans?

Je hebt het zelf in de hand

Scrollen, liken, appen, swipen, streamen, gamen en subscriben: online media zijn onlosmakelijk verbonden met je offline leven. Ook in veel gezinnen spelen media een grote rol. Je schakelt van ervaringen op het scherm naar de wereld om je heen, en weer terug. Om contact te maken en op de hoogte te blijven. Om te leren of te ontspannen. Alleen maar leuk? Of niet?

Online media kunnen je helpen het beste uit jezelf te halen. Health-apps en slimme horloges geven inzicht in jullie gezondheid. Van stappentellers tot slaaptrackers. De beste versie van

jezelf door de virtuele personal trainer en je komt tot rust met een aflevering van jullie favoriete serie. Via sociale media leg je contact met mensen over de hele wereld en door online tutorials leer je (samen) nieuwe hobby's.

Maar media kunnen ook veel van jou en je gezin vragen. De druk om altijd beschikbaar te zijn kan leiden tot stress en onbegrip naar elkaar. Soms voel je je minder goed, omdat je je leven via sociale media vergelijkt met dat van anderen. 🤖 Of jullie krijgen te weinig beweging na een dag gamen, werken, of huiswerk maken achter een scherm. Af en toe kun je niet stoppen en verliezen jullie jezelf tot in de late uurtjes in series kijken of internetten. Met een slaapttekort als resultaat.

Tijdens de Week van de Mediawijsheid (6 t/m 13 november 2020) kun jij zelf uitvinden hoe je media kunt gebruiken om gezond te blijven en het beste uit jezelf en je gezin te halen. Dat is voor iedereen anders. Waar voel jij je goed bij? Je hebt het zelf in de hand.

Volg ons op [Instagram](#) en Facebook om nu alvast tips te krijgen. En zet je favoriete activiteiten tijdens de Week van de Mediawijsheid in je agenda. Bekijk het programma hier: www.weekvandemediawijsheid.nl. [#WvdM](#) [#zelfindehand](#)