

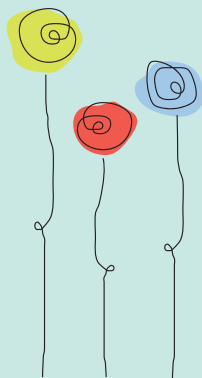
Balansbord

De weken vliegen voorbij en iedereen in een gezin heeft zo zijn of haar eigen wekschema vol activiteiten met en zonder media. Zijn jullie actief? Hebben jullie vooral geconsumeerd en/of zijn jullie ook creatief aan de slag gegaan met iets maken? En hoe het zit met jouw schermgebruik? Om dat te onderzoeken, ontwierp Humankind kinderopvang en -ontwikkeling 'Het balansbord'. Speciaal voor de MediaUkkieDagen 2023 maakten we deze familie-editie.

Ga de uitdaging aan en doe mee met deze familie-challenge!

Als resultaat hebben jullie straks een beeld van jullie week. De uitkomst is niet goed of fout, maar geeft inzicht in de variatie van jullie activiteiten. Een mooi vertrekpunt voor een goed gesprek.

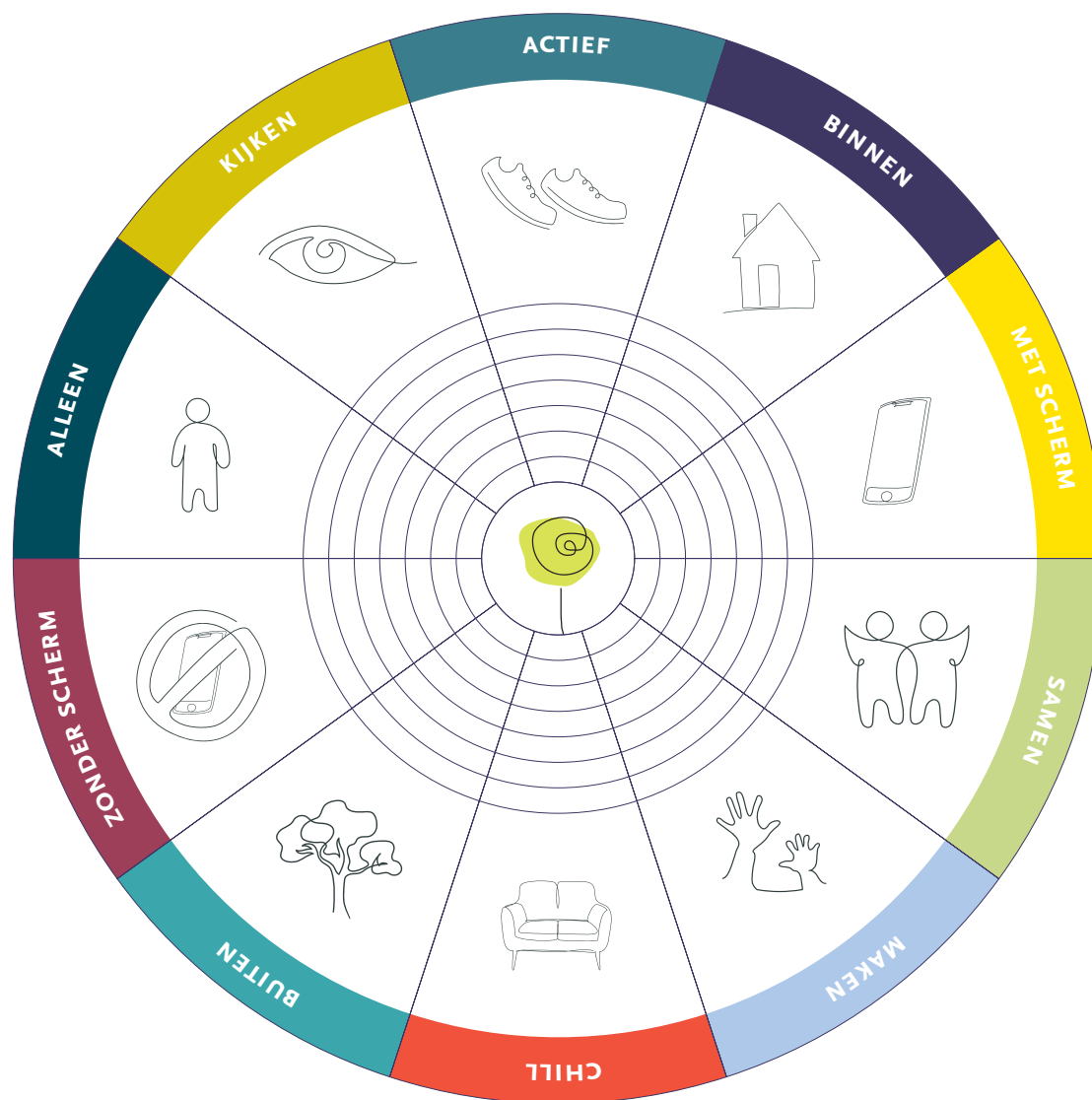
Veel plezier!



humankind
KINDEROPVANG EN -ONTWIKKELING

Van groei naar bloei

Is jullie gezin in balans *mét media*?



Hoe werkt het?

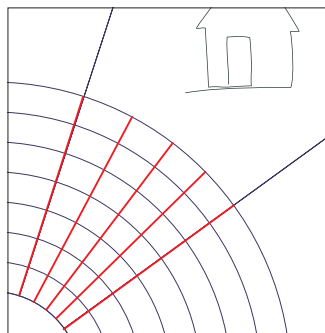
Eigenlijk is het super simpel.

Als je iets wél hebt gedaan kleur je het vakje in en je laat het vakje wit wanneer je er niks mee gedaan hebt.

7-dagen, 7-ringen

Er zijn 7 binnen-ringen, voor elke weekdag een cirkel.

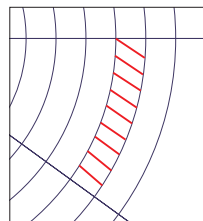
Gezin versus iedereen apart



Je kunt als gezin in zijn geheel een vakje kleuren.

Ook kun je de partjes verdelen in kleinere vlakjes en voor elk gezinslid een eigen kleur gebruiken. Dat is aan jullie.

Scoren in gradaties



Aangezien niet elke dag 'zwart-wit' is, kun je ook kiezen om 'een beetje' te scoren. Arceer dan een vakje met schuine streepjes of stipjes.

Extra invul tips

'Actief versus Chill'

Denk wandelen, sporten, winkelen, oftewel alles waar je stappenteller op aanslaat. Bij 'chill' denk je waarschijnlijk aan bankhangen, maar hier hoort ook het 'stil' zitten op school of zittend werk bij.

'Alleen versus Samen'

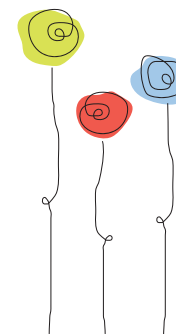
Ben je veel in gezelschap, heb je speelafspraken, werk je samen op school/werk, doe je aan teamsport? Versus, ben je graag op jezelf, heb je bewust me-time ingepland of vind je het fijner om meer onder de mensen te komen?

'Kijken versus Maken'

Bij deze categorie hebben we het over consumeren of produceren. Consumeren heeft een wat passief karakter, denk bijvoorbeeld aan video's op youtube kijken of door sociale media scrollen, waar produceren juist een beroep doet op actie en creativiteit.

Aanknopingspunten voor gesprek

- Wat vind je van jouw week en jullie week als gezin?
- Waar ben je blij mee en waar zou je iets in willen/kunnen veranderen?
- Wat is voor jou heel belangrijk? Wat zou je mee willen nemen naar volgende week? En wat niet?
- Wat geeft je energie, wat kost je energie en waar laad jij van op?



humankind
KINDEROPVANG EN -ONTWIKKELING

www.humankind.nl

