



Escape Your Screen

ESCAPE PLAN

Naam: _____

LEVEL 1 – ONLINE UITDAGING

Omcirkel het thema dat jij het meest lastig of vervelend vindt.

Vervelend contact

Vervelende filmpjes
of foto's

Schermmverslaving

Gehackt worden

LEVEL 2 – JOUW ACTIE

2.1 Denk na over jouw *uitdaging*.

Wat wil je niet (meer) meemaken online, omdat je daar last van hebt, of omdat je dat vervelend vindt? Dat is jouw **doel**. Schrijf hier jouw doel op.

Ik wil

2.2 Dit kan ik doen om mijn doel te behalen. Iets dat je nog niet doet.

(Zorg ervoor dat het duidelijke dingen zijn, die je echt kunt doen. Verzin twee of drie acties.)

1.

2.

3.

2.3 Overleg met je klasgenoot. Heb je goede tips gekregen?

Wat is de **beste actie** die je kunt verzinnen om je doel te behalen? **Omcirkel** die bij 2.2.

Heb je door het gesprek met je klasgenoot nog iets anders bedacht, schrijf dan de beste actie die je kunt verzinnen hieronder op:

Beste actie:





Escape Your Screen



LEVEL 3 – HINDERNISSEN EN OPLOSSING

Je hebt een actie bedacht om iets aan jouw uitdaging te doen, maar je voert die actie niet (altijd) uit, anders had je de uitdaging niet.

3.1 Waarom voer jij je actie niet (altijd) uit?

(Kies één van de volgende antwoorden. Wat voor jou het belangrijkste is.)

- ☐ Ik **weet niet hoe** ik mijn actie uit moet voeren.
- ☐ Ik **vind** het **niet belangrijk** (genoeg) om mijn actie uit te voeren.
- ☐ Ik **kan niet stoppen** met wat ik aan het doen ben op momenten dat ik mijn actie moet uitvoeren.
- ☐ **Mensen** om mij heen, in het gezin, vrienden/vriendinnen, maken het moeilijk om mijn actie uit te voeren.
- ☐ De **apps** en **sites**, zoals Insta en Roblox maken het moeilijk om mijn actie uit te voeren.

3.2 Als er iets is waardoor het niet lukt om je actie uit te voeren, kun je vast wel wat hulp gebruiken. **WIE** kan jou het beste helpen? Kies er 1.

- ☐ Klasgenoten/vrienden
- ☐ Ouders/verzorgers/leerkrachten
- ☐ App-makers/site-bouwers
- ☐ Influencers/content creators
- ☐ Politici/regelmakers
- ☐ iemand anders, namelijk: _____

WAT moet die persoon dan doen? Het zal me helpen als die persoon...

(meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Mij iets uitlegt of leert.
- ☐ Mij ergens van overtuigt.
- ☐ Mij ergens voor beloont.
- ☐ Mij ergens voor straft.
- ☐ Mij een vaardigheid leert of iets laat oefenen.
- ☐ Regels maakt waar je je aan moet houden.
- ☐ Iets voordoeft, of het goede voorbeeld geeft.
- ☐ Zelf ook iets aan zijn/haar eigen gedrag verandert.
- ☐ Iets verandert aan hoe apps/games/sites gemaakt zijn.





Escape Your Screen



3.3 Mijn vraag

- **Wie** mij het beste kan helpen
- **Wat** die persoon het beste kan doen

Werk hieronder een bericht uit aan jouw gekozen persoon of een tekening van jullie samen. Verwerk hierin: de **uitdaging** waar je hulp bij nodig hebt, **waarom** je daar hulp bij nodig hebt van die persoon, **hoe** die persoon precies kan helpen. Je kunt ook opschrijven of tekenen **wanneer** en **waar** je dit voor je ziet.

Bijvoorbeeld: Je tekent een gesprek met je broer over moeilijk online contact waarin hij je advies geeft. Of je schrijft een brief aan je moeder over je telefoonverslaving en hoe ze jou daarbij kan helpen.

