

Week van de Mediawijsheid

Onderzoek 2024

Media zijn de hele dag om ons heen. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat worden we omringd door schermen en andere apparaten die onze aandacht vragen. Dat is niet zonder effecten. Media kunnen prikkelen, in beweging brengen, je aan het denken zetten, je verbinden met anderen en zorgen voor ontspanning. Maar ze zijn ook een bron van onrust, kunnen verslavend werken en op termijn zelfs lichamelijke en mentale klachten veroorzaken. Hoe fijn is het als jouw media-gebruik je helpt je lekker te voelen? Je meer grip te geven op je schermgebruik en op je dag.

De Week van de Mediawijsheid gaat daarom dit jaar over gezond schermgebruik met als resultaat dat jij je lekkerder voelt. Netwerk Mediawijsheid onderzoekt jaarlijks het mediagebruik van volwassenen, met dit jaar de focus op digitale balans.

gezond
met je
scherm

Een gezonde digitale balans. Wat is dat?

Gezonde digitale balans gaat over het bewust verdelen van tijd tussen digitale media en andere activiteiten, zoals slaap, beweging en sociale interactie.



Je lichamelijke gezondheid

Slaap je voldoende? Beweeg je regelmatig? Let je op je houding en geef je je ogen af en toe rust?

Je mentale gezondheid

Zorg voor voldoende inspanning, maar ook voor ontspanning. Ben je tevreden met wat je deze week gedaan hebt? Lukte het om je ergens volledig op te focussen? Maak je daarnaast voldoende tijd en ruimte vrij voor ontspanning?



Je sociale gezondheid

Hoe zijn je relaties met anderen? Neem je voldoende tijd voor jezelf?

Wanneer wordt een scherm het meest gebruikt?

We staan letterlijk met schermen op en gaan ermee naar bed. Meer dan de helft van de mensen gebruikt zelfs meerdere schermen tegelijkertijd. Op welke momenten gebruiken we schermen nu het meest?

78%

doet dit tijdens werktijd voor privé-doeleinden



84%

gebruikt schermen vlak voor het slapengaan



65%

pakt er direct na het opstaan een scherm bij



53%

neemt een scherm mee naar de wc

Wist je dat:
Een kwart van de Nederlanders hun schermgebruik wil verminderen om meer te **bewegen** en meer **nuttige activiteiten** te ondernemen?

gezond
met
je
scherm

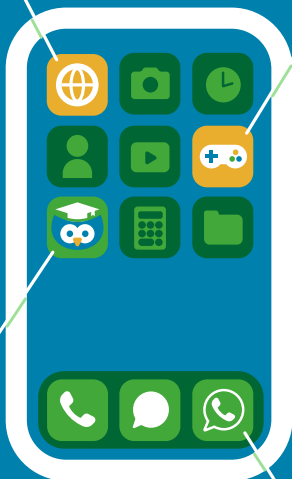
Welke positieve aspecten van schermgebruik worden ervaren?

72%

vindt het een snelle manier om toegang te krijgen tot informatie

44%

gebruikt schermen om te ontspannen



41%

gebruikt schermen om te leren

46%

vindt het makkelijk om contact te onderhouden met dierbaren

Waar ergeren mensen zich het meest aan bij het schermgebruik van anderen?

Een derde van de respondenten denkt niet bewust na over hun eigen schermgebruik. Gewoonte wordt vaak genoemd als reden waarom we op een scherm zitten. Maar waar ergeren we ons eigenlijk aan bij anderen? En vertonen we dat gedrag zelf ook?



van de mensen ergert zich aan schermgebruik tijdens het eten

(terwijl een derde van deze mensen toegeeft dit zelf ook te doen)



van de mensen vindt het storend als in een gesprek de ander een scherm gebruikt

(terwijl 35% van deze mensen zich hier zelf ook schuldig aan maken)

Hoe ga je op een gezondere manier om met je schermgebruik?

Gezond schermgebruik gaat over het zo indelen van je tijd dat je je er goed en gezond bij voelt, zowel met als zonder digitale media. De juiste balans is voor iedereen anders. Wil je iets veranderen aan je schermgebruik? Deze tips kunnen je daarbij helpen:

Verban je telefoon uit je slaapkamer en van de eettafel

Dit is niet alleen bevorderlijk voor de sfeer aan tafel, je beleving van het eten en je nachtrust, maar helpt je ook beter te concentreren op wat je aan het doen bent en de mensen om je heen.



Beweeg mét je scherm

Denk bijvoorbeeld aan sport-, yoga- of dansfilmpjes, begeleide wandelingen, apps die je motiveren om te bewegen zoals Tuby, Pokémon GO, Hardlopen met Evy en geocaching. Je kunt ook gaan wandelen of sporten met een podcast of luisterboek op.



Stel een limiet in

Probeer je voor een week te houden aan een limiet voor je totale schermgebruik of voor een specifieke app.



Van 8 t/m 15 november is het de Week van de Mediawijsheid! Een

week van de **media wijsheid**
8 t/m 15 nov 2024

inspirerende campagne die je uitnodigt om bewuster om te gaan met media en actief na te denken over je schermgebruik. Dit jaar staat alles in het teken van gezond schermgebruik. Doe mee met leuke activiteiten, praktische workshops en boeiende kennis-sessies door heel het land. Wil je meer weten? Bezoek dan de campagnepagina en ontdek wat er allemaal te doen is!

www.weekvandemediawijsheid.nl

Voor meer tips, kijk snel hier