



Hand-out Kennissessie Gezond schermgebruik stimuleren? Zo maken we er werk van

Linkjes en materialen die helpen bij het stimuleren van digitale balans:

- Lees [Zo haal je meer uit je brein](#) (een snelcursus in beter breinbeheer) en [Van brokkelbrein naar focus](#) (praktijkgids voor docenten) van Theo Compennolle
- Gebruik [het Digitale Balans Model](#) van Netwerk Mediawijsheid en Trimbos-instituut
- De workshops en tips van Iris Visser van [Digitaal in Balans](#)
- Deze [Checklist Toegankelijke Informatie](#) van Pharos helpt bij het maken van begrijpelijk voorlichtingsmateriaal zoals folders, apps, websites en eHealth
- Eenvoudig voorlichtingsmateriaal, [het beeldverhaal Mijn computer is leuk](#) van Pharos

Gebruik de tips en materialen van de Week van de Mediawijsheid:

- Bekijk [de professionalspagina](#) van de Week van de Mediawijsheid. Hier vind je per sector inspiratiegidsen met tools en materialen om naar te verwijzen, evenals [de nieuwe toolkit](#) met afbeeldingen en voorbeeldposts voor sociale media, logo's, posters en nog veel meer
- Download [de tips](#) voor gezonder schermgebruik, check jezelf en deel ze met jouw doelgroep
- Download [de whitepaper](#) over de praktische toepasbaarheid van digitale balans