



DATA DETOX KIT

Teken je selfie!

Deze Data Detox Kit
is van:

Volg deze Data
Detox-kuur en ontdek
hoe je baas blijft over je
apparaten.

Geef je mening! We horen graag welke
feedback en verhalen jullie hebben. Voor
meer informatie ga je naar data-detox.nl



Product van
**TACTICAL
TECH**
Nederlandse
vertaling
FERS

Product van
**TACTICAL
TECH**

Nederlandse
vertaling

FERS

#datadetox
info@data-detox.nl



Product van

Tactical Tech

datadetox@tacticaltech.org

www.datadetoxkit.org

Ondersteund door

Fers

Fries Bibliotheken Netwerk

Project partners

IFLA

Save the Children

Gefinancierd door

De Europese Unie

SIDA

Contact

info@data-detox.nl

#datadetox



Zo sla ik desinformatie neer

Gefeliciteerd! Je hebt de detoxkuur over desinformatie afgerond. Even achterover leunen, ontspannen en afvinken wat je hebt gedaan:

- ☐ Ik heb uitgezocht hoe mijn filterbubbel eruitziet.
- ☐ Ik weet nu hoe ik clickbaittitels herken.
- ☐ Ik denk twee keer na voordat ik iets deel.
- ☐ Ik ga mijn nieuwe kennis inzetten voor onderwerpen die ik belangrijk vind.

Het internet is overweldigend, maar als we eerst denken en dan pas delen, wordt het een mooiere plek. Vertel je familie en vrienden wat je hebt geleerd en probeer de positiviteit te verspreiden.

Op **data-detox.nl** vind je nieuws en informatie over de Data Detox Game, Data Detox Kids en De Kleinste Privacyshow van Nederland.

DIGITALE
PRIVACY

De Data Detox Kit is je gids naar de wereld van persoonlijke gegevens. Waarom praten we altijd over die gegevens? Hoe zien ze eruit? En hoe krijg je er controle over?

HOU JE DATA ONDER CONTROLE



... want die gaat
alle kanten op

Is het nou echt zo'n punt dat bedrijven bepaalde dingen over je weten? Wat maakt het uit dat je dol bent op backflips op TikTok of dat je altijd kattenfilmpjes kijkt?

Het probleem is wat er met je gegevens gebeurt. **Je online ik krijgt na een tijdje een eigen persoonlijkheid, met eigen gewoontes, voorkeuren, afkeuren en geheimen.** Die informatie kan in handen komen van 'datahandelaars' – bedrijven die geld verdienen aan jouw data. De Data Detox Kit is je gids naar de wereld van persoonlijke gegevens.

Aan de slag!

1

GROTE SCHOONMAAK

Apps eten kostbare gigabytes, slurpen je batterij leeg en verzamelen gegevens, ook als je de apps niet gebruikt. Apps verwijderen is een snelle manier om je datasporen te verminderen én te besparen op je batterij en opslagruimte. **Bonus!**

Even checken of je een app-verzamelaar bent:

Yo!

Als je geen smartphone hebt, doe je het samen met iemand anders.

Eerst raden hoeveel apps je op je telefoon hebt (niet spieken!)

En nu tellen hoeveel apps je echt hebt

Bedenk hoeveel van die apps je echt nodig hebt. Verwijder de apps die niet door de selectie zijn gekomen. Zo doe je dat:

iPhone: Hou de app die je wilt verwijderen ingedrukt en selecteer 'Verwijder app'

Android: Instellingen → Applicaties → Selecteer de app → Verwijder

Yo!

Wil je een bepaalde app liever niet kwijt? Veel apps kun je ook in een browser gebruiken.

2

WEET JE TELEFOON WAAR JE BENT GEWEEST?

Een van de meest waardevolle soorten gegevens die je achterlaat, zijn je locatiegegevens. De plekken waar je komt, vertellen veel over wie je bent: je leeftijd, bijvoorbeeld, maar ook meer persoonlijke dingen, zoals wie je beste vrienden zijn.

Als je apps je bewegingen constant volgen en registreren zonder dat je het doorhebt, geef je misschien meer prijs dan je lief is.

Laten we eens kijken naar je favoriete apps.

Schrijf op wat je app top 3 is

1.
2.
3.

Bepaal van de 3 apps of ze nooit, soms, of altijd toegang tot je locatie nodig hebben om goed te werken.

Deze app moet weten waar ik ben

Nooit
Soms
Altijd

Yo!

Sommige apps moeten je locatie soms weten, zoals route-apps of weer-apps.

Android: Instellingen → Apps → Beheer locatietoegang per app

iPhone: Instellingen → Privacy → Locatievoorzieningen → Beheer locatietoegang per app

Ga naar je app-instellingen om de locatie-toestemming aan te passen voor apps die je locatiegegevens niet nodig hebben.

Bonus :)

Je hebt beperkt wie je locatiegegevens mogen zien. Probeer nu de toegang tot andere ingebouwde functies, zoals je contacten en camera, te beperken.

3

EERST DENKEN, DAN DELEN

Veel onjuiste en misleidende informatie verspreidt zich razendsnel en voordat je het weet, wordt het gedeeld door mensen die je vertrouwt. Denk goed na over de rol die jij speelt in die informatieverspreiding.

Schrijf op wat je als laatste met je vrienden hebt gedeeld:

Geef nu antwoord op de volgende vragen:

Waarvoor viel het op? bijv. shockerende afbeelding

Waar kwam je het tegen?

social media
nieuwsite
chat-app
anders

Wie had het gemaakt? welke website, auteur?

Waarom was de content gemaakt? meerdere antwoorden mogelijk

als provocatie
ter inspiratie
ter educatie
ter informatie
als amusement
anders

Waarom heb je het gedeeld?

Vraag jezelf, "Heb ik de wereld mooier gemaakt toen ik dit deelde?"

Ja Nee

Was het moeilijk om antwoord te geven op deze vragen? Het is soms lastig om jezelf af te remmen als je net iets hebt gezien waardoor je in shock of verbaasd bent. Eerst denken, dan delen.

4

DE MACHT OM IETS TE VERANDEREN

We delen dingen die leuk of spannend zijn, maar ook dingen die we belangrijk vinden. De dingen die we belangrijk vinden, zijn een deel van wie we zijn. Ze bepalen wat we zeggen, hoe we ons gedragen, met wie we omgaan en wat we online doen.

Welk probleem of onderwerp vind jij belangrijk?

Schrijf het hier op (bijv. opwarming van de aarde, uitstervende dieren, sport, voeding)

Ik zie andere internetgebruikers over dit onderwerp communiceren door...

Zet een vinkje bij de voorbeelden die je herkent:

delen van shockerende artikelen, ook als de content onjuist is
delen van gedachtes alsof het feiten zijn, ook als het hun eigen mening is
delen van afbeeldingen die niet zijn wat ze lijken
volgen van een trend die viraal gaat

Draag jij uit wat je belangrijk vindt? Mensen delen vaak dingen waar ze het niet mee eens zijn, omdat ze een punt willen maken. Als er weer desinformatie wordt verspreid over iets wat je belangrijk vindt, denk dan goed na voordat je een reactie neerzet of het bericht deelt. En rapporteer het bericht desnoods bij het betreffende platform.

Feitje!

Tijdens de bosbranden van 2019 in het Amazonegebied hebben veel wereldleiders, onder anderen de Franse president, zonder dat ze het zelf doorhadden onjuiste beelden gedeeld die op het internet circuleerden.

1

JE FILTERBUBBEL DOORPRIKKEN

Een filterbubbel is de content die je ziet, waarbij een algoritme bepaalt wat jij leuk vindt. Handig? Ja, het is prachtig dat je persoonlijke, relevante content ziet, maar heb je ook bedacht wat je allemaal niet ziet?

We bekijken eerst welke informatie je ziet en welke je niet ziet.

Volg samen met een vriend(in) of familielid deze stappen, elk op jullie eigen **Instagram**-account.

Ga naar **Zoeken & verkennen** (onderaan, tweede icoontje)

Yo!
Omgaan met content is niet alleen liken en delen, maar ook hoeveel tijd je aan een bepaald onderwerp besteedt.

Schrijf in de linkerbubbel de **top 5 van wat jij ziet**. Schrijf in de rechterbubbel de top 5 van wat je partner ziet (bijv. voetbal, make-up, natuur, enz.). De dingen die jullie allebei zien, schrijf je ertussenin.

Wat jij ziet	Wat je beide ziet	Wat zij zien
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

Die content zit in je filterbubbel, omdat het algoritme van Instagram ziet hoe jij met content omgaat.

Je kunt je filterbubbel niet altijd doorprikken, maar je kunt hem wel opblazen. Vind je iets leuk in de filterbubbel van je vriend(in)? Zoek er op Instagram meer over op en voor je het weet, zie je dat onderwerp telkens weer verschijnen.

2

DE CLICKBAIT-VAL HERKENNEN

Clickbait is een term die wordt gebruikt om te beschrijven hoe een sensatietitel of verzonden titel mensen verleidt om erop te klikken. En dan is die titel superinteressant, maar het artikel ronduit saai. Niets van het beloofde drama of de verbluffende info. Wanneer heb jij voor het laatst op een krantenkop of video geklikt die zo klonk ...

"DEZE BEAUTY-TIPS ZIJN VERBLUFFEND (NUMMER 5 IS ONVOORSTELBAAR!)"

"ONGELOOFLIJK! ZE AT DIT IEDERE DAG EN NU..."

"MAN VS. HAAI: WAT HIerna GEBEURT ZAL JE VERRASSEN..."

Denk aan iemand die je goed kent. Bedenk je eigen clickbait-titel voor hem of haar. Het moet hun aandacht trekken en ze zo nieuwsgierig maken dat ze op de titel klikken:

TITLE

Het is best grappig om schokkende of bizarre content te verzinnen, maar bedrijven en websites verdienen geld met misleidende content. Ze willen dat je erop klikt en dat kan bijdragen aan de verspreiding van desinformatie.

Feitje!

Filterbubbels bestaan niet alleen op social media. Ze komen ook voor op streaming media zoals Netflix, zoekmachines zoals Google en videoplatforms zoals YouTube.

3

WAT DENKT GOOGLE OVER JOU?



Als je gratis diensten zoals Google gebruikt, geef je ze continu informatie over jezelf. Google kan die info gebruiken om een online profiel van jou te maken, waardoor adverteerders beter weten wat jij leuk vindt. Maar soms is dat profiel anders dan je zou verwachten.

Eens kijken wat ze denken. Kruis aan welke Google-producten je gebruikt:

<input type="checkbox"/> Zoekmachine	<input type="checkbox"/> Classroom
<input type="checkbox"/> Gmail	<input type="checkbox"/> Drive
<input type="checkbox"/> YouTube	<input type="checkbox"/> Hangout
<input type="checkbox"/> Maps	<input type="checkbox"/> Family Link

Bekijk jezelf nu door de ogen van Google:

Ga naar **myactivity.google.com**

Advertentie-instellingen van Google → Advertentie → instellingen beheren →

Scrol naar beneden voor je persoonlijke advertenties (als advertenties personaliseren uitstaat, zet deze dan aan tijdens deze oefening).

Staan er advertenties bij die je niet verwachtte? Misschien klopte je leeftijd niet of dachten ze dat je gek bent op koken terwijl je dat haat? Als je niet wilt dat je profiel wordt gebruikt voor advertenties kun je dat **boven aan de pagina uitzetten**.

In **myaccount.google.com/activitycontrols** kun je web-activiteit, locatie- en YouTube-geschiedenis pauzeren.

Bonus :)

4

DELEN WORDT ONTHULLEN

Social media is een mooie manier om contacten met vrienden te onderhouden. Maar we geven dan veel informatie over onszelf en die wordt soms ook gezien door mensen die we niet kennen, zoals de eigenaar van zo'n platform.

Wil je zeker weten dat alleen je vrienden en volgers zien wat je deelt? Kies een van de onderstaande apps uit en volg de stappen:

Instagram

Profiel → Instellingen

1. Account → Contacten synchroniseren → Contacten synchroniseren uitschakelen
2. Account → Gekoppelde accounts → Koppeling verwijderen

Snapchat

Profiel → Instellingen

1. Aanvullende diensten → Beheren → Ad-voorkeuren → Alle ad-voorkeuren uitzetten
2. Aanvullende diensten → Lifestyle & Interesses → Alle Lifestyle & Interesses uitzetten
3. Aanvullende diensten → Kaarten → Alle locatie-instellingen uitzetten

Yo!

Als je nieuwe apps aanschaft, log dan niet in via je social-media-accounts, want dan kunnen bedrijven je gegevens onderling uitwisselen. Probeer in te loggen met je e-mailadres.

Bonus :)

Zit je wel eens op gamingplatforms zoals Fortnite of Minecraft? Maak daar je privacyinstellingen ook veiliger.

Mijn digitale privacy

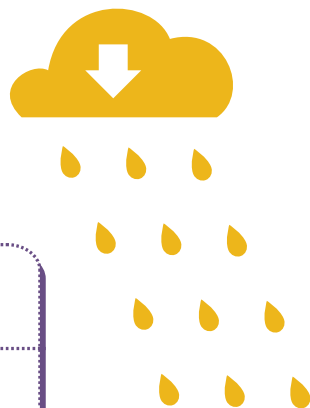
Gefeliciteerd! Je hebt de detoxkuur over online privacy afgerond. Even achterover leunen, ontspannen en afvinken wat je hebt gedaan:

- Ik heb een app-schoonmaak gehouden en mijn datasporen verminderd.
- Ik heb mijn locatiespoor gewist.
- Ik heb mezelf door de ogen van Google gezien.
- Ik deel minder informatie via social media.

Zelfs als je maar één van deze dingen hebt gedaan, ziet je online privacy er nu al beter uit. We leven in een wereld die draait om data, dus is het belangrijk dat je je privacyvaardigheden en privacyinstellingen op orde houdt.

Zegt het voort! Vertel familie en vrienden hoe handig een Data Detox is.

EN NU:
DIGITALE
BEVEILIGING



DESINFORMATIE

DESINFORMATIE NEERSLAAN

... met virtuele
vechtkunsten

Het internet is een zee aan informatie – een gigantisch netwerk met verhalen, meningen van influencers, nieuws van politici, advertenties voor supersneakers, meningen over alles en miljoenen dierenmemes. Er is zóveel te vinden!

Maar het is moeilijk om waarheid, leugens en alles er tussenin van elkaar te onderscheiden.

In deze Data Detox **leer je meer over de macht van zorgvuldig delen.**

Aan de slag!



WIN HET BEVEILIGINGS- SPEL

... met sterke
wachtwoorden



Als we alleen maar foto's van *onze hond met zijn favoriete stok* zouden delen, zouden we niet echt wachtwoorden nodig hebben. Maar je brengt veel tijd door op het internet, dus je moet je accounts goed beveiligen.

Even controleren: gebruik je de naam van je kat als wachtwoord? Een zwak wachtwoord kan écht niet meer. Hackers worden steeds handiger, dus jij moet handiger worden in het buitenhouden van die hackers.

In deze Data Detox leer je hoe je sterke en veilige wachtwoorden maakt om mensen van buitenaf uit je accounts te houden.

Aan de slag!

Mijn digitale gezondheid

Gefeliciteerd! Je hebt de detoxkuur over **digitaal gezondheid** afgerond. Even achterover leunen, ontspannen en afvinken wat je hebt gedaan:

- ☐ Ik besef wat ik leuk en niet leuk vind aan technologie.
- ☐ Ik herken veelvoorkomende slim ontworpen functies in apps.
- ☐ Ik weet hoe ik sommige van die functies kan uitzetten.
- ☐ Ik heb nu een evenwichtiger relatie met mijn apparaten.

Slim met je smartphone omgaan, betekent niet dat je hem helemaal moet afschaffen; **het gaat erom dat technologie leuk is zonder dat het je leven beheerst**. Misschien hebben je familie en vrienden ook wat aan deze welzijnstechnieken.

EN NU:
DESINFORMATIE

1

WELKOM MENEER DE HACKER

Vrienden worden met hackers is supersimpel – maak eenvoudige wachtwoorden zodat ze zich welkom voelen.

Raad eens wat de meest gebruikte wachtwoorden zijn? Gebruik deze aanwijzingen:

1. Tel tot zes (in cijfers)

2. Dit heb je nodig om in je account te komen

3. Dit woord maak je met de eerste 6 toetsen op je toetsenbord

4. Ik het wel even (populairste zoekmachine)

5. Een dier dat door de bomen slingert en bananen eet

6. Nodig een hacker uit, dan voelt hij zich

1) 123456 (2) wachtwoord (3) qwerty (4) google (5) aap (6) welkom

Makkelijk, hè? En daarom is het ook een makkie voor mensen die in jouw account proberen te komen.

Je kiest vaak een wachtwoord dat makkelijk te onthouden is en bij je past, maar dat is meestal geen uniek wachtwoord. Iemand die goed kan raden of een geautomatiseerd programma gebruikt, kan jouw account dan hacken.

Bonus :)

Wil je weten of jouw emailadres wel eens is buitgemaakt bij een datalek? Dat doe je door dit checken op haveibeenpwned.com. Wie weet moet je je wachtwoord wel veranderen!

2

DOEIDOEI '123456'

Topwachtwoorden maken is makkelijk. Je hoeft alleen maar wat basisprincipes te volgen.

Een sterk wachtwoord is:

Lang - wachtwoorden moeten uit minimaal 8 tekens bestaan. Nog beter? 16-20 tekens.

Uniek - ieder wachtwoord voor iedere site moet anders zijn.

Willekeurig - je wachtwoord moet geen logisch patroon volgen of makkelijk te raden zijn.

Veilig - bewaar je wachtwoorden op een veilige plek en zorg dat niemand ze kan vinden.

Privé - deel je wachtwoorden niet met anderen, tenzij jullie een account gezamenlijk beheren.

Moeilijk te maken en lastig te onthouden? Er bestaan wachtwoordapps, zoals **1Password** of **KeePassXC**, die de wachtwoorden voor je maken, onthouden en veilig opslaan. Je onthoudt één hoofdwachtwoord waarmee je de andere wachtwoorden kunt ontgrendelen.

Feitje!

Een computer doet er ongeveer 7,5 miljoen jaar over om een wachtwoord van 12 tekens te kraken; een wachtwoord van 8 tekens kost hem maar 2,6 dagen.

3

HOU WAT AFSTAND

Weerstand bieden aan een verleidelijk ontwerp. Hoe dan!? Gelukkig maken veel platforms het makkelijker om deze ontwerptrucjes te omzeilen. Met een ingebouwde melding (Instagram: 'Je bent helemaal bij') of een simpele manier om je instellingen te wijzigen.

Hier zijn wat ideeën:

WhatsApp

Instellingen →
Account → Privacy
→ Leesbewijzen →
Uitzetten

YouTube

Autoplay → Uitzetten

TikTok

Privacy en instellingen
→ Digitaal welzijn →
Tijdbeheer → Aanzetten
en een tijd instellen

Je kunt deze instellingen altijd weer terugzetten. De truc is dat je wordt geholpen als je de neiging hebt om iedere minuut je telefoon te checken. Als je de instellingen terugzet, vind je al die meldingen misschien wel vreselijk irritant.

4

EEN NIEUWE START

Als je een goede relatie met je telefoon wilt, moet jij het heft in handen houden. Ga terug naar de oefening waar je hebt opgeschreven wat je leuk vindt aan technologie. Dat is best een mooi lijstje. De truc is dat je het naar je zin moet hebben als je online bent.

Kies je eigen strategieën om de relatie met je telefoon te verbeteren. Hier zijn wat ideeën:

Leg je telefoon met het scherm naar beneden of buiten je zicht weg.

Zet het geluid en de meldingen tijdelijk uit.

Als mensen geïrriteerd zijn dat je op je telefoon zit, leg dan uit wat je aan het doen bent (andere mensen zien alleen dat je naar het schermje staart).

Grijp je automatisch naar je telefoon? Vraag jezelf waarom je dat doet.

Check je gebruikersstatistieken en doe een wedstrijdje: verlaag je verbruik.

Bonus :)

Heb je zelf nog tips om te beperken hoe vaak je je telefoon checkt?

LIFEHACK

Yo!

Als je de tips al uitvoert, vink ze dan af op de lijst.

1

DENK AAN DE GOEDE TIJDEN

De technologie van deze tijd heeft leuke en minder leuke kanten.

De leuke kant, zoals vrienden maken en gezelligheid, gaat hand in hand met niet-leuke dingen, zoals je eenzaam voelen of steeds maar op je telefoon blijven kijken.

Wat doe je het meest op het internet? (gamen, chatten met vrienden, films kijken?). Schrijf dat op in het middelste vakje. Schrijf in de vakken ernaast wat je er leuk en niet leuk aan vindt.

LEUK

DIT DOE IK HET MEEST OP INTERNET

NIET LEUK

2

HET LIGT NIET AAN JOU

Zegt iedereen altijd dat je nou eindelijk je telefoon eens moet wegleggen? Bedenk dan dat het niet jouw schuld is dat je zo verslaafd bent aan je telefoon. Het wordt een tweede natuur om te swipen, liken, scrollen en delen. Maar sommige functies zijn zo ontworpen dat we extra lang online blijven.

Welke functie hoort bij welke app?
Noteer het nummer erachter.

- ... **De typbubbel** - die drie stipjes: iemand is aan het typen... O, dat wachten!
- # **De trend** - een nieuwe dans, meme of stijl die overal opduikt
- ▶ **Autoplay** - niets doen, de volgende video begint vanzelf, 3, 2, 1...
- ∞ **Het eindeloze swipen** - content die maar blijft laden
- 👤 **De buit** - beloningen en in-game valuta voor nog meer materialen
- ♥ **De vind-ik-leuk** - een duimpje of hartje voor je content
- ★ **De snapreeks** - de beloning voor loyaliteit. Te laat? Opnieuw beginnen!
- 🔄 **Pull to refresh** - naar beneden vegen en vol spanning wachten op nieuwe content

Yo!

Bepaalde functies zijn in meer dan één app te vinden.

Feitje!

We tikken, klikken en swipen gemiddeld 2600 keer per dag op onze telefoon. Hoe vaak tik, klik en swipe jij?

1. YouTube
2. TikTok
3. Snapchat
4. Fortnite
5. Instagram
6. Netflix
7. Spotify
8. WhatsApp

3

WasbEren RenneN w0est! @t de superMarkt

Waar komen die wasberen opeens vandaan? De titel van dit onderdeel is een wachtzin - een bizarre reeks woorden die jij makkelijker kunt onthouden dan een wachtwoord, terwijl een indringer ze moeilijker kan raden.

Probeer je eigen wachtzin te maken. Schrijf vijf willekeurige woorden op om een raar zinnetje te maken, zoals de wasberenzin:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Zet nu wat willekeurige letters in HOOFDLETTERS, voeg wat leestekens (!?) en cijfers toe en schrijf de zin weer op:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Gefeliciteerd, je hebt een wachtzin gemaakt!

We vinden het vreselijk moeilijk om willekeurige letter- en cijfercombinaties (wachtwoorden) te onthouden, maar zinnetjes en woorden (wachtzinnen) vergeten we niet zo snel.

Yo!

Wachtwoorden opschrijven? Wachtwoorden opbergen! Waar niemand ze kan vinden. De wachtzin hierboven kun je dus niet gebruiken, maar je weet nu hoe het moet. Maak een nieuw wachtwoord als je alleen bent of als je de sporen kunt uitwissen.

4

Dubbel dichte digitale deur

Als je de voorgaande stappen hebt uitgevoerd, is het nu een stuk moeilijker om jouw account kraken. Maar zelfs supersterke wachtwoorden zijn niet onoverwinnelijk.

Met **dubbele verificatie** of **meervoudige verificatie** werp je een extra beveiligingsdrempel op. Zo kun je voorkomen dat iemand toegang krijgt tot je account, zelfs als ze je wachtwoord kennen. Je kunt het zien als een tweede slot op de deur.

Veel apps bieden deze functie. Probeer dubbele verificatie in te stellen:

Instagram:

Profiel → Instellingen
→ Beveiliging →
Tweestapsverificatie
→ Aan de slag

Snapchat:

Instellingen → Twee-
factor-authenticatie →

Google:

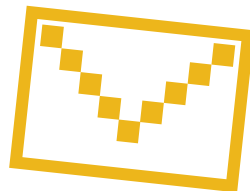
Log in op [myaccount.google.com](#) →
Beveiliging → Inloggen
bij Google →
Authenticatie in 2
stappen

Yo!

Gebruik als het mogelijk is je e-mail of een eenmalig wachtwoord in plaats van je telefoonnummer. Als je dan je telefoon in de wc laat vallen, kun je nog steeds in je account.

Bonus :)

Denk je dat je aan het eind van de Data Detox wat dingen kunt schrappen in het vak Niet leuk? Bedenk hoe je meer evenwicht krijgt tussen leuk en niet-leuk, zodat je vrienden blijft met je apparaten.



Mijn digitale beveiliging

Gefeliciteerd! Je hebt de detoxkuur over digitale beveiliging afgerond. Even achterover leunen, ontspannen en afvinken wat je hebt gedaan:

- ☐ Ik weet welke wachtwoorden ik niet moet gebruiken.
- ☐ Ik ken nu vijf basisprincipes over sterke en veilige wachtwoorden.
- ☐ Ik heb mijn eigen unieke wachttzin gemaakt.
- ☐ Ik heb nu dubbele verificatie voor minstens één account.

Je verdediging tegen hackers is nu op orde. **Vertel ook je familie en vrienden wat ze kunnen doen.** Zo wordt het veiliger voor iedereen met wie je contact hebt.

EN NU:
DIGITALE
GEZONDHEID

DIGITALE
GEZONDHEID

ZO KUN JE SCHEIDEN

... van je
telefoon

Naar een scherm staren en je afvragen hoe je daar gekomen bent. Iets checken op je telefoon en dan gewoon een uur door Instagram gaan scrollen. Klinkt dat bekend? We hebben een intensieve relatie met de technologie. Al die onweerstaanbare piepjes, lichtjes en meldingen eisen onze aandacht op. Waarom is het ook weer zo leuk om een telefoon te hebben? Met het volgen van deze Data Detox leer je hoe je een betere relatie aangaat met je telefoon.

Aan de slag!