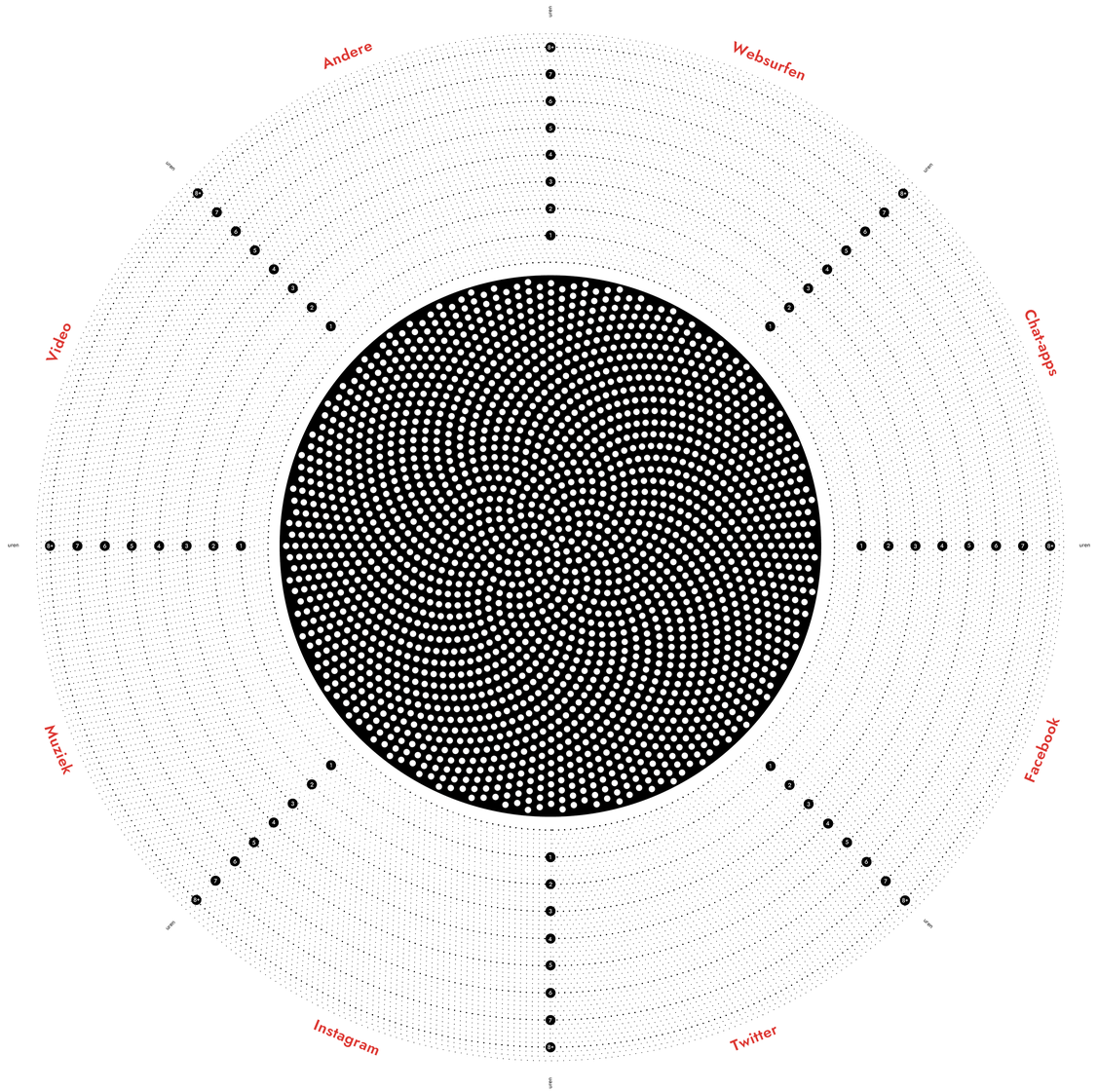
BEN JE VERSLAAFD?



Heb je je wel eens afgevraagd hoeveel tijd je besteedt aan je mobiele telefoon?

De meeste van ons hebben bijna altijd onze mobiel bij ons: in onze hand, in onze zak of's nachts of het nachtkastje. Een recente studie wees uit dat eigenaren van smartphones gemiddeld 58 keer per dag naar hun telefoon kijken.*

Recente iPhones en Android apparaten hebben ingebouwde apps waarmee je kan controleren hoeveel tijd je besteedt aan je telefoon. Op deze poster kan je – anoniem uiteraard – je eigen screentimes toevoegen, naast die van vele andere mensen. Op die manier, kunnen we allemaal een beeld vormen van hoe erg we gehecht zijn aan onze telefoons.

Hoe vind je informatie over je schermtijd:

Let op: Deze apps zijn alleen beschikbaar op de iPhone iOS 12 (September 2018) of later en op de Android versie 9 (Augustus 2018) of later.

Als je een Android telefoon hebt

1. Ga naar settings, dan naar → Digitaal Welzijn & Ouderlijk Toezicht. Daar zie je een grote cirkel met je kijknummer voor vandaag.
2. Druk op de cirkel en je krijgt een ander scherm met een staafdiagram en de datum van vandaag.
3. Druk, bij de datum, op de linker pijl om je totale schermtijd voor gisteren te laten zien – je laatste volle dag, en noteer deze.
4. Onder het totaal zie je een lijst met apps en de tijd gebruikt op elke app.
5. Deze stappen laten je dagelijks gebruik zien. Vermenigvuldig de tijd gebruikt op elke app met 7, om het wekelijks gebruik te vinden (i.e. 30 minuten x 7 = 3.5 uur).

Als je een iPhone hebt

1. Ga naar instellingen, dan naar → Scherm Tijd
2. Ga naar → Zie Alle Activiteit.
3. Aan de bovenkant van het scherm, selecteer de „Week" blik.
4. Begin naar beneden te scrollen en er zal bovenaan een vlak tevoorschijn komen met de data van „Deze Week".
5. Click de linker pijl om de data van „Vorige Week" te laten zien.
6. Onder de grafiek, onder „Meest Gebruikt", zie je een lijst van apps en tijd verbruikt op elke app.

Als je eenmaal je schermtijd voor gisteren gevonden hebt, Maak dan een notitie van de tijd die je doorbrengt in de volgende categorieën:

Websurfen inclusief Safari, Chrome, of Firefox
Chat- apps inclusief WhatsApp, Signal, Telegram, Snapchat
Facebook
Twitter
Instagram
Muziek inclusief Spotify, Apple Music
Video inclusief YouTube, TikTok
Andere

Als je andere apps gebruikt voor dezelfde categorie, bijvoorbeeld veel chat-apps, tel ze dan eenvoudig bij elkaar op om een globaal overzicht te krijgen van uren en minuten.

Dan op de poster:

1 Gemiddelde Schermtijd

De middelste cirkel – de iris – laat de totale tijd zien die je op je telefoon hebt doorgebracht. Gebruik de schaal om het aantal uren en minuten te vinden en voeg een teken toe waar er een spatie is.

2 Specifieke Schermtijd

De uiterste cirkel is onderverdeeld in sectoren gebaseerd op de bovenstaande categorieën. Gebruik de schaal om een teken toe te voegen op elke sector om de tijd te laten zien die in elke categorie is besteedt met het gebruik van apps.

* https://kommandotech.com/statistics/how-much-time-does-the-average-person-spend-on-their-phone/