

Blijf jij de Baazzzz?

CHALLENGE JE SCHERMTIJD

Hey jij!

Waarschijnlijk heb je al een smartphone. Handig en leuk, maar ook met een nadeel: het vreet je tijd op!

Sommige apps zijn expres zo gemaakt dat je blijft scrollen. Voor je het weet ben je uren verder! Ben jij nog wel de baas over jouw tijd?

Speel het spel

In dit document vind je alles wat je nodig hebt om het spel Blijf Jij De Baazzzz? een week lang te spelen.

Door het spel ontdek je hoe je slimmer met je telefoon om kunt gaan. Je krijgt challenges om samen met je ouders of verzorgers te doen (spoiler: vaak vinden zij het nóg moeilijker dan jij! 😊)

Daag elkaar uit en speel mee. Ontdek hoe jij de baas blijft en tijd maakt voor wat écht telt - je vrienden, sport, muziek en alles wat jou jou maakt! 💪

>>> Lees verder voor spelregels en tips!

Pak je wekker er bij

🕒 Heb je nog geen wekker op je nachtkastje? Zorg dat je er eentje in huis hebt. Zo kun je meedoen met de Slim Slapen Bonussen en extra punten verdienen.



Printinstructies

Dit bestand is gemaakt om te printen zodat jij thuis het spel Blijf Jij De Baazzzz? kan spelen.

Print heel het bestand dubbelzijdig en knip sommige pagina's op de aangegeven kniplijnen.



Voor de ouders / verzorgers

De middelbare school is een grote stap: nieuwe vrienden, andere vakken en meer vrijheid. Spannend voor uw kind, maar óók een verandering voor u als ouder. Bij die nieuwe vrijheid hoort ook het omgaan met een smartphone. Handig en leuk, maar niet zonder risico's.

Een smartphone kan de slaap van jongeren flink verstoren. Apps zijn zo ontworpen dat stoppen met scrollen, appen of gamen lastig is. Veel jongeren gaan daardoor te laat slapen, en meldingen 's nachts maken het nog erger. Dat is slecht voor hun mentale en fysieke gezondheid én voor hun schoolprestaties. Jongeren zitten gemiddeld 6,5 uur per dag op hun telefoon, meer dan 1 op de 4 ook nog laat in de avond.

Wat is het Blijf jij de Baazzz?-spel?

Het spel helpt kinderen én ouders/verzorgers om samen bewuster met de smartphone om te gaan. Het laat je stilstaan bij je eigen schermgewoontes, geeft interessante weetjes en daagt je uit met challenges om nieuwe gewoonten op een leuke manier uit te proberen.

Het spel is onderdeel van Charge Your Brainzzz, een schoolprogramma dat jongeren en ouders helpt om beter te slapen, slimmer met schermen om te gaan en stress te verminderen. Meer weten? Kijk op www.chargeyourbrainzzz.nl.

Belangrijk: schaf een wekker aan

Om het spel goed te kunnen spelen, heeft zowel u als uw kind een gewone wekker nodig. Die maakt het mogelijk om de smartphone 's avonds uit de slaapkamer te houden, zodat die niet meer als wekker hoeft te dienen. Een kleine investering met een groot effect op de nachtrust.

Meedoen als ouder/verzorger?

Uw rol is cruciaal. Jongeren kijken niet alleen naar de regels die u stelt, maar vooral naar wat u zelf doet. Door samen de challenges te doen ontstaan er vanzelf goede gesprekken over schermgebruik, ontdekt u samen jullie gewoontes en valkuilen en kunt u tot duidelijke afspraken komen waar iedereen zich beter bij voelt.

Uw deelname maakt het verschil!

Blijf jij de Baazzz? is ontwikkeld door

scroll
scroll
scroll



× GGD
× Amsterdam
×

× Gemeente
× Amsterdam
×

Meer informatie



Meer weten over dit spel en waarom het is ontwikkeld, check:
<https://openresearch.amsterdam/nl/page/126397/blijf-jij-de-baazzz>

Spelmaterialen

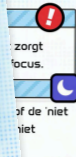
1 Phone Check Challenge

Check je telefoon vandaag zo min mogelijk.

Score Kijk in je schermtijd of digitaal welzijn hoe vaak je je phone hebt opgepakt 25 - 50 keer Minder dan 25 keer

9 x Challenge Kaart

De challenge kaarten dagen jullie uit om op een andere manier met je telefoon om te gaan.



SCOREKAART

Invalvoorbeeld 3
3 punten voor de challenge, alleen de oranje Slim Slapen Bonus gedaan.

| Gekozen challenge | Speler 1 | Speler 2 | Speler 3 | Speler 4 | Speler 5 |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Ma | | | | | |
| Di | | | | | |
| Wo | | | | | |
| Do | | | | | |
| Ur | | | | | |
| Za | | | | | |
| Zo | | | | | |

1 x Scorekaart

Hou een week lang jullie score bij op de scorekaart.

3 x Slim Slapen Bonuskaart

Dagelijks extra bonuspunten verdienen door je te houden aan de 3 Slim Slapen Bonuskaarten.

Slim Slapen '1 Uur' Bonus

Gebruik geen scherm 1 uur voordat je naar bed gaat.

+2 punten

Slim Slapen 'Slaapkamer' Bonus

Zorg dat je slaapkamer helemaal schermvrij is.

+2 punten

Slim Slapen 'Nacht Modus' Bonus

Tussen 21:00 en 7:00 uur kijk je niet op je smartphone.

+2 punten

Spelregels

Jullie spelen dit spel met iedereen in het gezin die een smartphone heeft. Het spel duurt 7 dagen. Elke dag kies je een nieuwe challenge. Wie na een week de meeste punten heeft, wint!

1. Start de speelweek

Kies een moment waarop jullie samen zijn - bijvoorbeeld rond het avondeten. Trek een challengekaart of kies er samen één. De challenge start direct en duurt 24 uur!

2. Doe de challenge

Op de kaart staat wat je moet doen en hoe je punten verdient. Elke challenge heeft 3 niveaus: 3, 5 en 10 punten

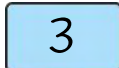



| 50 - 75 keer | 25 - 50 keer | Minder dan 25 keer |
|--------------|--------------|--------------------|
| +3 punten | +5 punten | +10 punten |

3. De Slim Slapen Bonuskaarten

Elke dag kun je 3 x 2 extra bonuspunten verdienen door je te houden aan de drie Slim Slapen Bonuskaarten. Op de kaarten staat hoe je de bonuspunten verdient.

4. Scoor punten

Tel je punten op en schrijf ze bij de juiste dag. Challenge punten in het blauwe vakje, Slim Slapen bonuspunten in de gekleurde vakjes. Praat kort na: Wat lukte goed? Wat was lastig? Wat heb je gemerkt?



 Invulvoorbeeld
3 punten voor de challenge, alleen de    oranje Slim Slapen Bonus gedaan.

5. Wie is de Baazzz!?

Op de laatste avond is het zover: wie heeft de meeste punten verzameld? Tel alles op! Spreek van tevoren af wat de winnaar krijgt - en schrijf het op de scorekaart.

Belangrijk!

Zet vóór je begint de schermtijd- of digitaal welzijn-functie aan op je telefoon.

-  iPhone: Instellingen > Schermtijd > Zet aan
-  Android: Instellingen > Digitaal welzijn of Digitaal welzijn en ouderlijk toezicht



3

Buiten Zonder Challenge

Ga vandaag naar buiten zonder je telefoon. Óók geen ander scherm of smartwatch. Gewoon jij, de wereld en frisse lucht.

| | |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Score | Zet je timer op je telefoon zodra je naar buiten loopt als bewijs. |
| tussen 25 - 45 min. | tussen 45 - 90 min. |
| +3 punten | +5 punten |
| | +10 punten |

1

Phone Check Challenge

Check je telefoon vandaag zo min mogelijk.

| | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Score | Kijk in je schermtijd of digitaal welzijn hoe vaak je je phone hebt opgepakt |
| 50 - 75 keer | 25 - 50 keer |
| +3 punten | +5 punten |
| | +10 punten |

4

Focus Pomodoro Challenge

Ga geconcentreerd aan het werk met de Pomodoro-techniek. Gebruik het liefst een gewone kookwekker.

| | |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Score | Een moeilijk te bewijzen challenge! Vertrouw elkaar dit keer op je woord. |
| 1/2 pomodoro = 2 x 25 min. | 1 pomodoro = 4 x 25 min. |
| +3 punten | +5 punten |
| | +10 punten |

2

No Socials Challenge

Gebruik vandaag je meest gebruikte social media-apps niet. Dus: geen TikTok, geen Insta, geen Snap, geen YouTube.

| | |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|
| Score | Check in je schermtijd of je je apps echt niet hebt geopend. |
| 1 app niet gebruikt | 2 apps niet gebruikt |
| +3 punten | +5 punten |
| | +10 punten |

Waarom deze challenge?

Wist je dat app-ontwerpers expres alles zo ontwerpen dat je blijft terugkomen? Maar... echt slimme mensen checken hun telefoon alleen wanneer zij dat willen. En dat kun jij ook. 📲

Tip

Schakel je notificaties uit. Dat zorgt voor minder afleiding en meer focus.

Tip

Zet je telefoon op de 'focus' of de 'niet storen' functie zodra je hem niet gebruikt.



Hoe bekijk je het aantal keer oppakken?

🍏 Op iPhone: Instellingen > Schermtijd > Tik op Bekijk alle app- en websiteactiviteit > Scrol naar beneden om het rapport te zien.

📱 Op Android: Instellingen > Digitaal welzijn en ouderlijk toezicht > Het diagram toont je dagelijkse apparaatgebruik. Tik op dit diagram voor meer details > Zoek de optie 'Aantal keer geopend'.

Waarom deze challenge?

Sommige apps zijn zó slim ontworpen dat je blijft scrollen zonder het te merken. Even pauze nemen geeft rust, focus en ruimte in je hoofd.



Schokkend schermtijdfeit

Wist je dat TikTok officieel is uitgeroepen tot de meest verslavende social media app?

💡 Slim hè, hoe ze hun app zó maken dat je niet meer kunt stoppen met scrollen? Voor je het weet ben je uren verder! En het gekke is: je hersenen gaan er zelfs anders van werken. Dat heet een brokkelbrein. Je kunt je dan niet meer langdurig concentreren op andere dingen.

Tip

Zet de app op een andere plek in je telefoon - of laat iemand anders dat voor je doen.

Tip

Nog beter: delete de apps 🗑️

Waarom deze challenge?

Je brein komt tot rust als je buiten bent - zeker als je je telefoon thuislaat. Even zonder scherm maakt ruimte voor nieuwe ideeën en echte aandacht.



Mind-blowing feitje!

In 2022 had 92% van de Nederlanders boven de 16 jaar een smartphone. Maar dat betekent óók: 8% niet. Helemaal niks. Geen internet, geen scherm in hun broekzak. En toch komen ze gewoon de dag door. Best bijzonder toch? Misschien zelfs best relaxed...

Schokkend schermtijdfeitje

Wist je dat jongeren tussen de 12 en 18 jaar gemiddeld 6,5 uur per dag op hun telefoon zitten? Dat is meer dan een kwart van een hele dag! En als je dat optelt voor een heel jaar, is dat hetzelfde als 12 weken non-stop scrollen, dag en nacht! Bedenk eens wat voor toffe dingen je in die tijd allemaal had kunnen doen... 📱🗑️

Waarom deze challenge?

Je brein werkt beter in korte, gerichte blokken. Door af en toe pauze te nemen én je telefoon weg te leggen, krijg je méér gedaan in minder tijd.

Een slimme tactiek hiervoor is de pomodoro-techniek. Alles wat je nodig hebt is een kookwekker of timer.



De pomodoro-techniek

Stap 1

Ga klaar zitten voor je taak [bijv. huiswerk of lezen] en zet een timer op 25 minuten

Stap 2

Werk zonder onderbrekingen
Neem daarna 5 minuten pauze


Stap 3

Herhaal dit 4 keer = 1 volledige Pomodoro-cyclus

🕒 Zolang de timer loopt...

Zet je telefoon op focus of vliegvlugstand tijdens het werken!



7  **Verveel-Je-Eens Challenge**

Doe vandaag zo lang mogelijk helemaal niks. Geen telefoon, geen muziek, geen boek, geen afleiding. Verveel je!

| | | |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Score | Zet de timer op je telefoon en leg hem uit je zicht. Zet de timer stop zodra je stopt met vervelen. | |
| | 0-20 min. | +3 punten |
| | 20-60min. | +5 punten |
| | Meer dan 60 min. | +10 punten |

5  **No Notification Challenge**

Zet vandaag alle meldingen op je telefoon uit.


| | | |
|--------------|-----------------------------------------------|------------|
| Score | Bekijk wat deze actie met je schermtijd doet. | |
| | Schermtijd 120-180 min. | +3 punten |
| | Schermtijd 90-120 min. | +5 punten |
| | Schermtijd 0-90 min. | +10 punten |



8  **Real Like Challenge**

Geef iemand een like, ofwel een compliment – in het echt of via een telefoontje.

| | | |
|--------------|-------------------------------------------------------------------|------------|
| Score | Vertel elkaar wie je een compliment hebt gegeven en hoe dat ging. | |
| | 1 compliment | +3 punten |
| | 2-5 complimenten | +5 punten |
| | Meer dan 5 complimenten | +10 punten |

6  **Bepaal Zelf Challenge**

Stel vandaag momenten van 1 uur in waarop je telefoon op 'focus' of 'niet storen' staat. Pak de controle!

| | | |
|--------------|--------------------------------------------------------------|------------|
| Score | Hoeveel keer is het gelukt om 1 uur niet gestoord te worden? | |
| | 1 moment | +3 punten |
| | 2 momenten | +5 punten |
| | 4 momenten | +10 punten |

Waarom deze challenge?

Meldingen zijn gemaakt om je aandacht te stelen. Elke keer dat je afgeleid wordt, duurt het gemiddeld 20 minuten voor je weer volledig gefocust bent. Tijd om dat terug te pakken. 📵

Hoe zet je al je meldingen uit?

Zet je telefoon op "Niet Storen". Liever nooit meer meldingen zien?

🍏 Op iPhone: Instellingen > Meldingen > Selecteer elke app apart en zet "Sta meldingen toe" uit

🤖 Op Android: Instellingen >

Meldingen of Apps en meldingen > Zet voor elke app de schakelaar op 'uit' om meldingen uit te zetten.

Waarom deze challenge?

Verveling voelt misschien ongemakkelijk, maar is juist goed voor je brein. Juist als je niks doet, ontstaan er nieuwe ideeën, plannen en inzichten. Je hoofd krijgt ruimte om op adem te komen.

Tips

Ga zitten bij een raam, in de tuin of op de wc [klassieker]

Sluit je ogen of kijk naar 1 vast punt

Merk op wat er in je hoofd gebeurt zonder oordeel

Wat gebeurde er?

Wat gebeurde er toen je je vervoelde? Beschrijf of teken je gedachten.

Waarom deze challenge?

50% van de jongeren ontvangt meer dan 230 meldingen per dag! Dus... 230 kleine afleidmomenten! Bovendien komen 5% van de meldingen komen 's nachts.

Instellen op 'Focus' of Niet storen

🍏 Op iPhone: Instellingen > Focus > Kies of maak een Focus > Plan tijden in

🤖 Op Android: Instellingen >

Digitaal welzijn of Meldingen > Niet storen > Tijdschema's instellen

Waarom deze challenge?

Sociale media doen alsof je 'verbonden' bent, maar échte verbinding voel je pas in een écht gesprek of blik. Een compliment of bellejtje kan iemands dag maken – en die van jezelf ook.

Tips

Begin klein: "Je haar zit leuk" of "Ik vond dat je dat goed deed"

Bedenk vooraf wie je zou willen bellen

Voelt het spannend? Begin met iemand die je goed kent

Mind-blowing feitje!

De helft van de jongeren kijkt vaker dan 50 keer per dag op zijn telefoon. Dat is ongeveer elk kwartier dat je wakker bent.

Dopamine!

Wist je dat een telefoongesprek of live compliment meer dopamine geeft [het stofje dat je een gelukgevoel geeft] dan een like of appje? Je brein vindt écht contact stiekem veel fijner dan digitaal geklik.

9

Telefoon Kluis Challenge

Leg vandaag jullie telefoons op één vaste plek in huis. Niet in je broekzak. Niet op tafel. Maar: uit het zicht. Gebruik een kastje, een mand, of

Score

Start de timer iedere keer zodra je je telefoon weglegt. Hoeveel tijd heeft hij doorgebracht in de kluis?

1 tot 3 uur

+3 punten

3 tot 5 uur

+5 punten

meer dan 5 uur

+10 punten

Slim Slapen '1 Uur' Bonus

Gebruik geen schermpjes 1 uur voordat je naar bed gaat.

+2 punten

Slim Slapen 'Slaapkamer' Bonus

Zorg dat je slaapkamer helemaal schermvrij is.

+2 punten

Slim Slapen 'Nacht Modus' Bonus

Tussen 21:00 en 7:00 uur kijk je niet op je smartphone.

+2 punten

Waarom deze challenge?



Zelfs als je je telefoon niet gebruikt, is alleen het zien ervan al genoeg om je te triggeren. Leg je hem buiten zicht? Dan wordt het automatisch makkelijker om 'm niet te pakken.

Tips

Mak er een ritueel van: leg je telefoon in een "kluisje".

Zeg het hardop: "Ik hoef jou even niet."

Hoe ging het?

Wat deed je in de tijd dat je normaal zou scrollen? Was het moeilijk - of juist bevrijdend?

**Slim Slapen
Bonuskaart**

**Slim Slapen
Bonuskaart**

**Slim Slapen
Bonuskaart**

SCOREKAART

Invalvoorbeeld

3 punten voor de challenge, alleen de oranje Slim Slapen Bonus gedaan.

3
2 X X

Gekozen challenge

| | | Speler 1 | Speler 2 | Speler 3 | Speler 4 | Speler 5 |
|----|--|-------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Ma | | <p>Challengepunten</p> <p>Slim Slapen Bonuspunten</p> | | | | |
| Di | | | | | | |
| Wo | | | | | | |
| Do | | | | | | |
| Ur | | | | | | |
| Za | | | | | | |
| Zo | | | | | | |

Wie is de Baazzz?

Tel al je punten bij elkaar op

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Welke beloning krijgt de winnaar?

| |
|--|
| |
|--|

SCOREKAART

Invalvoorbeeld

3 punten voor de challenge, alleen de oranje Slim Slapen Bonus gedaan.

3
2 X X

Gekozen challenge

| | | Speler 1 | Speler 2 | Speler 3 | Speler 4 | Speler 5 |
|----|--|-------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Ma | | <p>Challengepunten</p> <p>Slim Slapen Bonuspunten</p> | | | | |
| Di | | | | | | |
| Wo | | | | | | |
| Do | | | | | | |
| Ur | | | | | | |
| Za | | | | | | |
| Zo | | | | | | |

Wie is de Baazzz?

Tel al je punten bij elkaar op

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Welke beloning krijgt de winnaar?

| |
|--|
| |
|--|

SCOREKAART

Invalvoorbeeld

3 punten voor de challenge, alleen de oranje Slim Slapen Bonus gedaan.

3
2 X X

Gekozen challenge

| | | Speler 1 | Speler 2 | Speler 3 | Speler 4 | Speler 5 |
|----|--|-------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Ma | | <p>Challengepunten</p> <p>Slim Slapen Bonuspunten</p> | | | | |
| Di | | | | | | |
| Wo | | | | | | |
| Do | | | | | | |
| Ur | | | | | | |
| Za | | | | | | |
| Zo | | | | | | |

Wie is de Baazzz?

Tel al je punten bij elkaar op

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Welke beloning krijgt de winnaar?

| |
|--|
| |
|--|

