

VERDIEPENDE LES HAVO VWO

ATTACHED



# ATTACHED

## Deze les hoort bij de ATTACHED buitententoonstelling

Daarin nemen zes Amsterdamse jongeren je mee in hun relatie met de online wereld. ATTACHED reist tot maart 2026 door alle Amsterdamse stadsdelen en Weesp.

Check [hier](#) waar de expo momenteel is. Het is leuk de tentoonstelling met je klas te bekijken voor je deze les geeft. Lees dan van te voren deze lesbrief. Maar de les kan ook zonder bezoek aan de tentoonstelling.

## INTERACTIEVE LES

### Wat is de relatie van leerlingen met hun mobiele telefoon?

- Bovenbouw havo / vwo
- 1 lesuur
- extra verdiepende les

### In het kort

Leerlingen kijken samen naar hun eigen smartphonegebruik en reflecteren daar op. Hoe komt het dat je doet wat je doet? Wat heeft het ontwerp van apps voor effect op je gedrag? Wie profiteert daarvan? Eigen ervaringen staan centraal. Het gesprek in de klas wordt geleid door de docent. **Je kiest zelf welke delen uit de les je geeft.**

## HOE GEHECHT BEN JIJ AAN JE TELEFOON? ATTACHED DUKT IN DE ONLINE WERELD VAN AMSTERDAMSE JONGEREN.

Amsterdamse jongeren worstelen met vragen als: hoe vind je een gezonde balans tussen de digitale en de echte wereld? Wanneer wordt een digitale connectie verslavend in plaats van verrijkend? Wat is ervoor nodig om een gezonde relatie met je telefoon te hebben en is dat überhaupt mogelijk? ATTACHED laat de stem van deze jongeren horen en biedt een podium aan hun ideeën voor een positieve, gezonde en veilige digitale wereld.

Dit is een project van studio idiotēs en Connect, het ontwerplab van de gemeente Amsterdam. In dit lab wordt gewerkt aan uitdagingen rond de online leefwereld van jongeren.

De gemeente wil de digitale wereld van jongeren verbeteren en wil jongeren helpen om bewust en veilig met technologie om te gaan. Ook wordt de omgeving van jongeren gestimuleerd om hen hierbij te begeleiden en beschermen.

### ONTWERP

Astrid Poot & studio idiotēs

### UITGEGEVEN DOOR

Gemeente Amsterdam, 2025

# ATTACHED

## In het kort

Deze les is een vervolg op de eerste les van ATTACHED. In deze les gaan leerlingen aan de slag met hun ideeën voor een positieve digitale wereld.

Optioneel: aan het eind van de les formuleren ze een advies voor de gemeente Amsterdam en mailen dat naar de gemeente.

De les sluit aan bij het thema burgerschap en is met name geschikt voor in de mentorles. Samen met je leerlingen verken je de rol van digitale media in hun leven en hoe ze keuzes maken.

Je kunt de les ook inzetten bij maatschappijleer, maatschappijkunde of maatschappijwetenschappen (mediawijsheid), filosofie (mensbeeld, identiteit en media), biologie (psychobiologie, hersenen) of kunst (media, beeldvorming, desinformatie).

De leerling verkent hoe digitale technologie, digitale media en de samenleving elkaar wederzijds beïnvloeden.

## Materialen bij deze les

- (Deze) docentenhandleiding
- Nodig: papier en pennen voor de leerlingen
- Template voor op het digibord  
[\[downloadlink\]](#)



## Lesopzet

### Vorbereiding: de tekentool

Je kunt je klas ter voorbereiding de tekentool van ATTACHED laten invullen. Daarmee krijgen ze inzicht in hun relatie met hun mobiel en digitale media. De tekentool vind je hier: <https://www.attached.amsterdam/sketch>

1. START: WAAR LOOP JE TEGENAAN?
2. THEMA'S: POSITIEVE ERVARINGEN
3. AAN HET WERK: ONTWERP EEN POSITIEVE ERVARING
4. SLOT: DELEN & AFSLUITEN
5. EXTRA INFORMATIE EN SUPPORT

# LESVERLOOP

## 1 START

### Doel:

Kort inleiden, start zelfreflectie

### Inhoud:

WAT MAAK JE MEE?

Kort teruggrijpen op de vorige les. *slide 1*  
Wat was de kern, wat is bijgebleven?

Als de tekentool als huiswerk is gegeven:  
wat kwam daaruit? Waren ze verrast?

*Docent leidt in:* we gaan vandaag digitale *slide 2*  
toepassingen bedenken die goed zijn voor jongeren.

*Docent schrijft op het whiteboard:*  
Waar lopen jullie qua digitale ervaringen tegenaan? Vraag naar positieve en negatieve ervaringen. Negatief als tijd verliezen, sociale druk, mentale gezondheid, ... Positief als dingen leren, lekker samen gamen, ... *slide 3*

Eventueel: lees de verhalen op de site van Amsterdamse jongeren ([Attached — Amsterdamse jongeren aan het woord](#)) en beantwoord de vraag "wat herken je zelf in de verhalen?"

## 2 POSITIEVE ERVARINGEN *slide 4*

### Doel:

Creatieve energie opstarten

### Inhoud:

DIGITAAL EN POSITIEF

*De docent noemt een onderwerp uit de lijst (of verzint zelf een onderwerp) en daagt de leerlingen uit daarbij goede ideeën te bedenken. Hoe ontwerpen we een digitale wereld die veilig en positief is voor jongeren?*

### Docent schrijft op het whiteboard:

Thema's en voorbeeld:

- Studie: ipv. afleiden van je schoolwerk kan een app je juist ook begeleiden
- Sport
- Zorg
- Samenleven
- Vermaak
- Vriendschap

## 3 AAN HET WERK *slide 5, 6 en 7*

### Doel:

Creatief denken

### Inhoud:

ONTWERP EEN VEILIGE,  
POSITIEVE ERVARING

Negatieve ervaringen zijn bijvoorbeeld tijd verliezen, sociale druk ervaren, negatieve impact om mentale gezondheid. Positieve ervaringen zijn bijvoorbeeld dingen leren, lekker samen gamen, etc.

*Docent legt uit:*

- De leerlingen gebruiken een template die op het digibord wordt getoond.
- Op basis van de brainstorm maken de leerlingen groepjes en werken ze aan 1 idee per groep. Wat voor toepassingen bestaan er in de veilige, positieve digitale wereld?
- Wat maakt hun idee veilig?
- Wat maakt hun idee positief?

Voor voorbeelden check de illustraties uit het manifest: <https://www.attached.amsterdam/#manifest>: zoals Phoneless Friday of het maximaal aantal video's per dag, etc...

## LESVERLOOP

### ④ SLOT

**Doel:**

Reflectie

**Inhoud:**

KAN DE DIGITALE WERELD  
POSITIEF ZIJN?

- Groepjes presenteren om de beurt hun idee aan de klas.
- Is het positief? Is het veilig?
- Als iedereen geweest is vat de docent samen en formuleert een conclusie.
- Afsluiten.

slide 8

### ⑤ EXTRA

#### INFORMATIE EN SUPPORT

**Hulp bij je digitale balans via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl)**

Te veel op je telefoon? Moeite met slapen door al dat scrollen? Je bent niet de enige.

Overmatig gebruik van schermen kan invloed hebben op hoe je je voelt en hoe goed je slaapt. Wil je zelf meer weten of heb je vragen?

Kijk op [Internet & mobiel](https://www.internet-en-mobiel.nl) voor tips, info of chat anoniem met een jeugdverpleegkundige.

**Iets vervelends meegemaakt online? Neem**

**contact op met [Helpwanted.nl](https://www.helpwanted.nl)** is een anonieme hulplijn waar je terecht kunt als je iets vervelends online hebt meegemaakt. Denk bijvoorbeeld aan online pesten, het delen van jouw privéfoto's zonder toestemming, chantage of bedreigingen via social media. Je kunt gratis en anoniem contact opnemen via chat, mail of telefoon op [Helpwanted.nl](https://www.helpwanted.nl). Het team luistert naar je verhaal, geeft advies en helpt je om stappen te zetten. Je staat er niet alleen voor!

**Meer weten en bronnen**

- Helder Opvoeden, Trimbos:
- Puberbrein binnenstebuiten (boek):  
<https://www.helderopvoeden.nl/opvoeden/hoe-werkt-het-puberbrein>
- <https://www.attached.amsterdam/>

**Expositie ATTACHED**

De buitentoonstelling ATTACHED neemt je mee in de intieme en complexe relatie van zes Amsterdamse jongeren met hun online wereld. De jongeren pleiten met deze tentoonstelling voor een digitale wereld die verrijkt in plaats van afhankelijk maakt. ATTACHED reist tot maart 2025 door alle Amsterdamse stadsdelen en Weesp. Check hier waar de expo momenteel is, lees het [manifest](#) of [onderzoek je eigen relatie met je smartphone](#) met onze [tekentool](#).

**Gemeente Amsterdam**

Deze lesbrief is mogelijk gemaakt door gemeente Amsterdam. De gemeente zet zich in om de digitale wereld van jongeren verbeteren en jongeren helpen om bewust en veilig met technologie om te gaan. Ook wordt de omgeving van jongeren gestimuleerd om hen hierbij te begeleiden en beschermen. [Lees hier](#) meer over het [Programma Online Leefwereld Jongeren](#).