

Tips en links (oktober 2017 – po bovenbouw)

Relevante filmpjes

www.youtube.com/BoekFocus (hoort bij het boek Focus! Over sociale media als de grote afleider). Verzameling filmpjes voor tieners, gesorteerd in verschillende afspeellijsten. Samen kijken!

Stel uw vragen hier (voor opvoeders)

www.mediaopvoeding.nl – gratis vragen stellen aan deskundigen (en lees de andere vragen en antwoorden).
www.ouders.nl/forum.htm -- praat met andere ouders.

Veiligheid

www.meldknop.nl – Eerste hulp bij problemen online. Tip je kind!
www.vraaghetdepolitie.nl -- Startpunt als je de politie nodig hebt.
www.consuwijzer.nl -- Voor advies bij problemen rond kopen en fraude via internet.
www.mijndigitalewereld.nl -- Een informatieve website van de overheid over internet-veiligheid.
www.payinfo.nl – Site van de Stichting Gedagscodes Mobiele Diensten; meld hier het 06-nummer aan waarvoor je sms-abonnementen wilt blokkeren en bekijk op welke diensten je geabonneerd bent.
www.ouders.nl/artikelen/mobiele-telefoons-het-zekere-voor-het-onzekere - wat we weten over straling.

Seks en sexting

www.sense.info -- Website over seks, speciaal voor jonge tieners. Smaakvol en informatief (Rutgers Nisso, samen met Soa/Aids NL en GGD NI e.a.)
www.helpwanted.nl -- Hulp bij seksuele beelden van minderjarigen: (telefoon: 071-5162900, kantooruren)
Nieuw: [drie filmpjes voor ouders over sexting](#) – zoek op YouTube naar ‘ouders sexting’ - na de eerste spelen de andere vanzelf af. Zie ook: het YouTube-kanaal www.Youtube.com/boekFocus en dan de afspeellijst ‘Seks en de media’.

Gameverslaving

www.gameninfo.nl Test je eigen (problematisch) gamegedrag (tot 18 jaar)
Gamen infolijn: 0900 – 1995 (10 ct/minuut), vragen kun je anoniem stellen.
Nieuw: www.uwkindengamen.nl (van het Trimbos)
TIP: Herm Kisjes en Erno Mijland, **Gamen en autisme** (boek)

Pesten

www.pestweb.nl -- Met pagina's voor kinderen en jongeren zelf.

Bijblijven

www.bureaujeugdenmedia.nl/blog

Betrouwbare online hulp voor jongeren – ga alleen naar betrouwbare sites als je persoonlijke info deelt met iemand die niet kent. Deze sites zijn betrouwbaar:

www.kindertelefoon.nl – Elke dag bereikbaar voor bellen of chatten tot 18 jaar!

www.pestweb.nl – Info en hulp over (online) pesten

www.overjekop.nl – Info en hulp van stichting Korrelatie over angst, stress en depressie (chat, bellen, email)

www.gripopjedip.nl – Is het een dip of een depressie? Info en hulp (email).



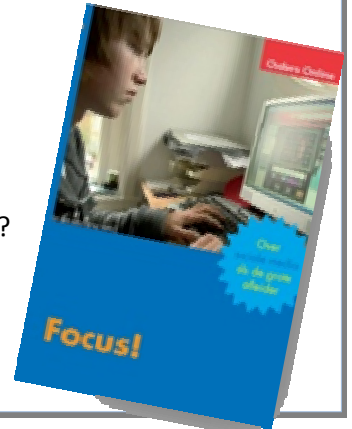
Tips en links (oktober 2017 – po bovenbouw)

TIP: Geeft de chat op een hulpsite een foutmelding, probeer het dan nog een keer of gebruik een andere browser.

TIP: Stel Echte Vragen!

Een Echte Vraag is:

- als je het antwoord niet kunt opzoeken via Google;
- als jij zelf het antwoord niet weet;
- als het geen verwijt is, verpakt in de vorm van een vraag;
- als de ander bij zichzelf te rade moet gaan: wat denkt, voelt of vindt hij zelf?
- als er geen goed of fout antwoord is;
- als het een vraag is die niet alléén met ja of nee beantwoord kan worden;
- als je zelf geïnteresseerd bent in het antwoord.



Handige info voor tieners

www.sense.info – Prettige website over seks. Goed startpunt. (Rutgers Nisso, samen met Soa/Aids NL en GGD NI e.a.)

www.vraaghetdepolitie.nl – Alles wat je wilt weten over strafbaarheid. Regelmatig kun je ook chatten met de politie.

www.gameninfo.nl – Info, bellen, mailen, chatten.

→ **TIP:** Ben je verslaafd? Test het hier: www.gameninfo.nl/publiek/test-je-game-gedrag

www.drugsinfo.nl – Info, bellen, mailen, chatten. Stop je kop niet in het zand: zorg dat je alles weet over drugs. Al was het maar om op tijd te herkennen wat er bij je vrienden misgaat.

Zo vergroot je de kans op schoolsucces:

- ✓ Zorg voor voldoende slaap (nachtrust) – slaap je slecht? Stop dan minstens 1,5 uur voor bedtijd met tablet/mobiel en speel geen opwindende games.
- ✓ Drink voldoende water (zuurstof voor je hersens)
- ✓ Ga zoveel mogelijk bij het raam zitten als je niet naar buiten kunt. Zeker in de winter.
- ✓ Maak gebruik van de kracht van 'lege tijd' (dagrust)
- ✓ Niet multitasken als je efficiënt wilt werken! Als je graag met muziek huiswerk maakt, gebruik dan een vaste afspeellijst met huiswerkmuziek.
- ✓ Gebruik media met aandacht: gebruik jij media of gebruiken media jou?

“RESPECT!”

1. Breng geen schade toe door schaamtevolle beelden van anderen door te sturen;
Beelden met seks en geweld zijn altijd schadelijk voor degenen die erop staan → doe de 'Like'-check;
2. Bouw aan een goede online reputatie én aan die van anderen;
3. Kom op voor een ander of vraag hulp, maar kijk niet weg (melden is geen klikken).
 - Bij wie kunnen ze op school terecht?
 - Vraag of ze het 06 nummer (of emailadres) van een vertrouwenspersoon in hun mobiel zetten.