


# Prototypes Digitale Kinderrechten Challenge Hilversum (1)

ROC van Amsterdam - Beroepshavo MBO College Hilversum - 21 april 2023

INSTAGRAM

## TRIGGERS



**HASHTAGS**

BIJ HET PLAATSEN VAN POSTS MOETEN HASHTAGS WORDEN GEPLAATST, ZO WEEET INSTAGRAM VAN TE VOREN WAT DE POST BEVAT.

**TRIGGER VENSTER**



ELKE KEER BIJ HET OPENEN VAN INSTAGRAM KRIJG JE EEN VENSTER WAARBIJ JE BEPAALDE HASHTAGS EN DUS POSTS KAN LATEN VERDWINEN.


**WAAROM?**

IEDEREEN KAN DOOR BEPAALDE DINGEN WORDEN 'GETRIGGERD', VOORAL OP INSTAGRAM. OP DEZE MANIER KAN JE DAT VOORKOMEN EN WORDEN JE BEPAALDE GEDACHTES NIET AANGEWAKKERD.

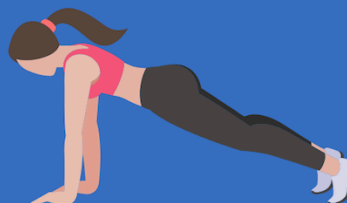


**WAT ALS DIT VOOR JOU NIET NODIG IS?**

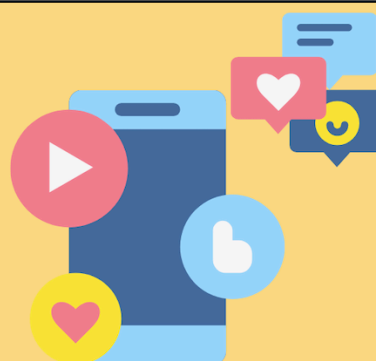
IS DIT SPECIFIEKE VENSTER NIET NODIG VOOR JOU, KAN JE DIT IN DE INSTELLINGEN OOK UITZETTEN, EN NATUURLIJK ELK MOMENT NODIG WEER AANZETTEN.



# ACTIVELOCK: GEZOND SOCIAL MEDIA GEBRUIK



**ACTIVELOCK IS EEN INNOVATIEVE APP DIE JE HELPT BEWUSTER OM TE GAAN MET JE SOCIAL MEDIA GEBRUIK.**



**ACTIVELOCK VERGRENDELT JE TELEFOON WANNEER JE MEER DAN 3 UUR (OF AANGEPASTE TIJD) BESTEEDT AAN SOCIAL MEDIA/SPELLETJES. ALLEEN TE ONTGRENDELEN DOOR EERST FYSIEKE ACTIVITEITEN TE DOEN, ZOALS HARDLOPEN OF OPDRUKKEN.**

**ACTIVELOCK VERMINDERT OVERMATIG SOCIAL MEDIA GEBRUIK, BEVordert FYSIEKE ACTIVITEIT, VERBETERT GEZONDHEID EN WELZIJN, EN STIMULEERT EEN GEZONDE LEVENSTIJL.**



# CHILDRIGHTSPLAY

## Waarom deze app?

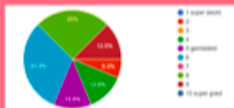
We zien dat sociale media best veel stress kan opwekken bij jongeren en een onrealistisch (zelf)beeld kan krijgen. Onze app is daarom gemaakt om een plek te creëren waar jongeren veilig online kunnen zijn, waar ze in alle rust even tot hun zelf kunnen komen. Dit doen wij door onder anderen aan te bieden om in alle rust te kunnen mediteren, eventueel onder begeleiding. Maar ook als jongeren een plek nodig hebben om over hun gevoelens te praten komt deze app goed van pas.



## Voorwaarden

- Mediteren
- Tips
- Ventileren
- Meer realiteit
- Games en muziek
- Minder eenzaamheid
- Volge plek online
- Doelen aasmaken en behalen
- Dagboek bijhouden
- Gevoelens bijhouden

## Hoe vind je je eigen mentale gezondheid?



31,3% geeft hun mentale gezondheid op dit moment een 5 of lager.

## Ik voel mij veilig online?



5,0% is het hier niet mee eens, dit komt omdat ze denken dat mensen meekijken en iedereen veel van je leven kan zien.

## Take-a-sec

De app take-a-sec begint bij de begin pagina, hier krijg je het logo te zien en de knop start. Als je op de knop start drukt kom je verder bij de inlogpagina en je moet een paar gegevens invullen.

Hierna kom je uit op de hoofdpagina je kan er verschillende dingen doen, zoals mediteren, gamen, tips vragen. Je kan een dagboek bijhouden en doelen halen. Door doelen te halen wordt je gemotiveerd om elke dag iets goeds te doen. Je kan je gevoel en stemming bijhouden en je houdt je voortgang bij.

Er zijn meerder instellingen die de app gemakkelijk maken.



Childrightsplay  
Max, Caitlin, Matthijs, Charlotte en Bastiaan  
Beroepshavo



# CHILDRIGHTSPLAY

## Safety



### 1 VRAAGSTUK

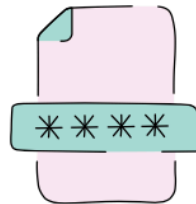
Oplossing maken voor online probleem.



### 2 ONDERZOEK

2

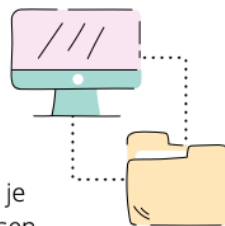
- 12 Interviews afnemen
- Conclusie



3

### 3 PROTOTYPE

Face scan. Zo kan je je identiteit niet vervalsen online.

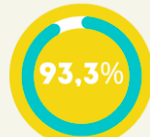


Oliver schoen  
Noah lasdrager  
Zalaria Taibi  
Laszlo van Houwelingen

# Het effect op HET DIGITAAL WELZIJN VAN JONGEREN



12 van de 15 geïnterviewde jongeren hebben het gevoel dat online tijd doorbrengen op sociale media een negatief invloed heeft op zijn/haar welzijn.



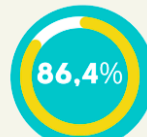
### DAGELIJKS LEVEN

14 van de 15 jongeren vinden dat sociale media hun beïnvloed in het dagelijks leven.



### ONLINE INTIMIDATIE

5 van de 15 jongeren heeft wel eens te maken gehad met cyberpesten of online intimidatie



### HULPMIDDEL

13 van de 15 jongeren zou een hulpmiddel willen voor jongeren die worstelen met hun digitale welzijn



## OWN YOU (OMARM JEZELF)

Own You is ontworpen om mensen te helpen met hun problemen die zij online meemaken zoals body shaming en cyberpesten. Je kunt hier je eigen ervaringen op delen door middel van foto's of stukjes tekst. Hierop kunnen andere gebruikers reageren en je tips geven.

Hiermee zouden we de ware echte kant van sociale media en jezelf in beeld brengen. Dit is een platform waar we elkaar helpen als je dat nodig hebt en elkaar aanmoedigen dat jij er ook mag zijn!



NOTIFICATIES DIE  
JE ELKE DAG  
POSITIEVE QUOTES  
STUREN

NOTIFICATION OWN YOU

My size doesn't define my beauty



# CHILDRIGHTSPLAY

## SOCIALE MEDIA

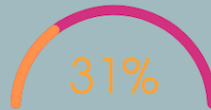
JONGEREN GEBRUIKEN SOCIALE MEDIA VAAK, MAAR HET KAN GEVAARLIJK ZIJN VOOR HUN MENTALE EN FYSIEKE GEZONDHEID. CYBERPESTEN, DESINFORMATIE, VERSLAVING EN LICHAAMELIJKE PROBLEMEN ZIJN ENKELE RISICO'S WAAR JONGEREN MEE TE MAKEN KUNNEN KRIJGEN. HET IS BELANGRIJK DAT JONGEREN ZICH BEWUST ZIJN VAN DEZE RISICO'S EN VOORZORGSMAATREGELEN NEMEN OM ZE TE VERMINDEREN.



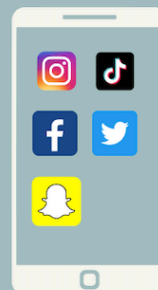
Hoewel er geen specifiek percentage is van jongeren dat mentale problemen ervaart door het gebruik van sociale media, hebben verschillende onderzoeken aangetoond dat overmatig gebruik van sociale media kan leiden tot een verhoogd risico op mentale problemen zoals angst, depressie, eenzaamheid en slaapproblemen bij jongeren. Het is belangrijk om bewust te zijn van deze mogelijke risico's en een gezonde balans te vinden in het gebruik van sociale media.



**EEN FEIT IS DAT 3 OP DE 4 JONGEREN NOOIT SOCIALE MEDIA KIEST BOVEN TIJD DOORBRENGEN MET ANDEREN.**



**31% DIGITALE STRESS**



Het idee is om bij het downloaden van elke app te vereisen dat gebruikers hun identiteitsbewijs of paspoort moeten tonen. Dit zou het voor apps mogelijk maken om met zekerheid vast te stellen of een gebruiker 16 jaar of ouder is. Hierdoor kunnen we ervoor zorgen dat minder tieners verslaafd raken aan sociale media en tegelijkertijd de online wereld veilig houden voor iedereen. Door deze maatregel in te voegen kunnen jongeren veilig en verantwoordelijk gebruik maken van sociale media op een gepaste leeftijd.



## TIPS VOOR EEN GEZONDERE DIGITALE WERELD

**Gouden tip nummer 1: Vermijden is beter dan genezen.** 

Met beste manier van fysiek en mentaal gezond zijn in de digitale wereld is door minder schermtijd erop te hebben. Hierdoor voorkom je de negativiteit in het eerste instantie van de digitale wereld. Ook helpt het fysiek door minder naar je scherm te kijken want hierdoor voorkom je oog pijn, rugpijn, en nekpijn.

**Gouden tip nummer 2: Zet goals voor jezelf.** 

als je goals voor jezelf zet dan weet je hoe je stap voor stap gelukkig en entertained kan blijven met de digitale wereld. Hierdoor weet je ook precies wat je wilt van de digitale wereld en hou je een gezonde band met het internet.

**Gouden tip nummer 3: Zet notificaties uit van social media apps** 

Met uitschakelen van je notificaties heeft vooral zijn voordelen zoals, niet steeds afgeleid raken, je minder afhankelijk van je telefoon voelen, meer tijd besteden aan belangrijkere zaken. **Let op: zet je notificaties niet uit van belangrijke zaken zoals, werk, school, etc...**

**Gouden tip nummer 4: Blijf positief tegen iedereen.** 

Als je positief blijft tegen negativiteit dan escaleert de situatie niet naar iets ergers. De reden waarom deze **gouden tip** op nummer 4 zit is omdat het niet altijd zou kunnen werken. Sommige mensen blijven steeds boos en soms is een positieve reactie terug niet genoeg. Maar voor het meeste geval maakt het de digitale wereld wel gezelliger voor jezelf.



# MENTALHEALT CHECKER

DE APP DIE JOU  
HELPT OM JE  
SCHERMTIJD TE  
VERMINDEREN!





# GEZOND ZIJN IN DE DIGITALE WERELD

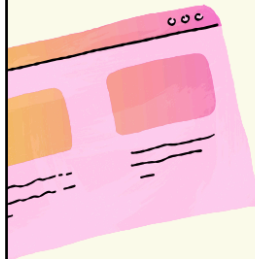


## PROTOTYPE APP

Door middel van deze app word de schermtijd van gebruikers beperkt. Er zullen verschillende functies mogelijk zijn. Zo kan de mentale gezondheid in de digitale wereld erg verbeteren

## DOEL VAN DE APP

mensen helpen een gezonde balans te vinden tussen hun online en offline leven en hun mentale gezondheid te beschermen in de digitale wereld

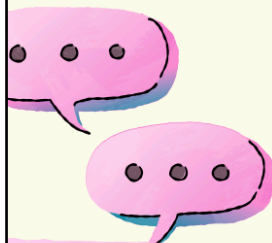
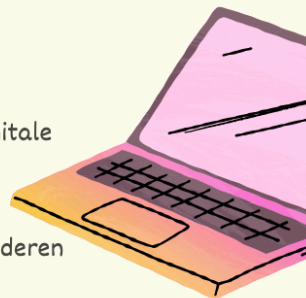


## SCHERMTIJDLIMITEN

de app kan gebruikers helpen om hun schermtijd te beperken door hen te waarschuwen wanneer ze een bepaalde limiet hebben bereikt

## DIGITALE PAUZES

De app kan gebruikers eraan herinneren om regelmatig digitale pauzes te nemen en hen aanmoedigen om activiteiten te doen die hen helpen ontspannen en stress verminderen



## POSITIEVE INHOUD

de app kan gebruikers helpen om positieve en inspirerende inhoud te vinden op sociale media en andere digitale platformen

## Social media

# Hoe gevaarlijk is het?!

01



- Beschrijving lichte gevolgen sociale media
- Slaap te kort
  - Beïnvloed keuzes
  - Luiheid
  - Minder motivatie
  - Concentratie problemen
- 5 uur

02

- Beschrijving zware gevolgen sociale media
- Belemmerd doelen
  - Drugs promotie
  - Depressie
  - Cyber bully
  - Verslaving krijgen voor bepaalde apps



03



- Langdurige gevolgen van sociaal media
- postuur
  - slecht zicht
  - luiheid
  - overgewicht
  - afsluiten

04

- Extreme gevolgen van sociale media
- dreigementen (int)
  - afpersen
  - hacken
  - pedofilie
  - kinderpornografie
  - suicidale gedachtes



05

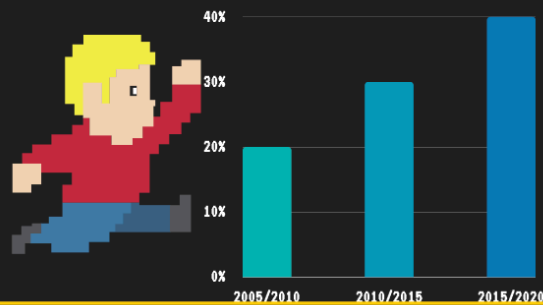


- Manieren om sociale media veilig te houden
- Timer app ( Forest, space)
  - praat met wie je kent
  - geen links
  - word niet beïnvloed
  - toon gedrag wat je wilt ontvangen
  - school workshop

# mental health

## EEN MENTAL HEALTH INFOGRAPHIC

### DOOR DE JAREN HEEN



19

GEMIDDELDE LEEFTIJD  
VAN JONGEREN MET  
MENTALE PROBLEMEN  
DOOR DE ONLINE  
WERELD



2 VAN DE 5  
JONGEREN ERVAART  
NEGATIEFITEIT  
DOOR SOCIAL MEDIA

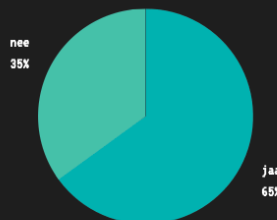
### MY PERSONAL SPACE APP



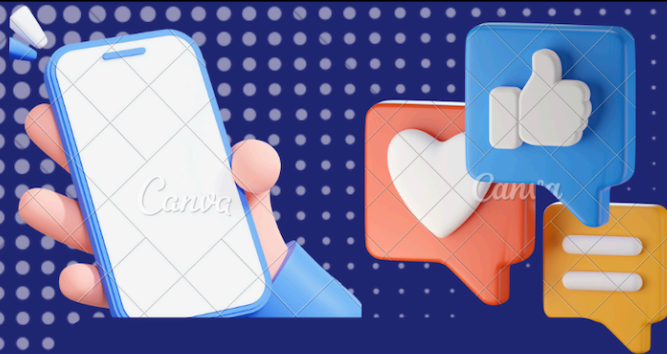
- ★ EMOTIES UITEN
- ★ DUIDELIJKHEID
- ★ DAGBOEK ONLINE
- ★ PRIVACY

### IK VOEL MIJ ONZEKER DOOR SOCIAL MEDIA

65% VAN DE  
JONGEREN  
VOELEN ZICH  
ONLINE ONZEKER



START APP



# MINDER SOCIAL MEDIA EN MEER SOCIAAL CONTACT.



## WIJ HEBBEN EEN APP GECEERD

om het telefoon gebruik te verminderen maar hoe?



## DEZE APP LAAT JE NA 3 UUR LEKKER LOPEN



## WAAROM ZOU JIJ HEM MOETEN DOWLOADEN?

nou deze app is gemaakt voor mensen die zich niet bewust zijn hoelang ze op hun telefoon zitten met deze app moet je na 3 uur 1km lopen dan denk je dat is niet veel maar de km kan je veranderen dit is het minimalen.



## DOWNLOAD DE APP NIET VOOR ONS MAAR VOOR JE EIGEN GEZONDHEID

door te lang op je telefoon te zitten vergeet je ook wel eens dat je eigenlijk niks heb gedaan dus deze app schrikt je wakker want je telefoon gaat pas aan na de km.



## ONS PLAN VOOR Gezond zijn in de digitale wereld

Veiligheid en beelden vop social media voor jongeren die actief zijn op sociale media

### ONDERZOEK JONGEREN

Op Social media worden er te vaak ongepaste of nare foto's verspreid. Veel jongeren worden hierdoor getraumatiseerd of krijgen een onprettig gevoel door de situaties. En zijn bang weer betrokken te raken in al dat narigheid.

#### 60% percentage interview

Wij hebben alle vijf 3 mensen geïnterviewd en zijn daar 7 mensen die zich soms heel onveilig kunnen voelen door de verschillende situaties die op social media spelen. Dat is zo'n 60%



#### Gevolgen voor jongeren online

Nare foto's op social media kunnen zeer verontrustend zijn en kunnen leiden tot ernstige gevolgen. Het kan leiden tot cyberpesten, depressie, angst en zelfs zelfmoord. Als je een nare foto tegenkomt, is het belangrijk om niet te reageren of te delen. In plaats daarvan kun je het rapporteren aan de sitebeheerder en het slachtoffer helpen om de foto te verwijderen. Het is belangrijk om te onthouden dat online foto's en opmerkingen net zo schadelijk kunnen zijn als fysieke pesten en dat we allemaal verantwoordelijk zijn om te zorgen voor een veilige en gezonde online omgeving.

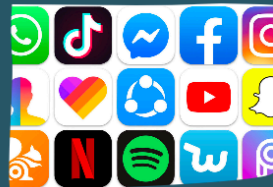


#### Nieuwe app voor jongeren

Er zijn veel manieren om de gezondheid van jongeren te verbergen en wij willen dat doen door middel van een app die jongeren bewust maakt van het feit wat er allemaal op Social media speelt. En ook om te werken aan de gezondheid van de jongeren dus genoeg slaap, gezond eten en regelmatig sporten. Dat zorgt voor een gezonder leven en mentaal er sterker in te staan. Deze apps kunnen op school en verenigingen worden gebruikt.

#### TIPS

1. Praat erover met iemand die je vertrouwt.
2. Bewaar bewijsmateriaal.
3. Blokkeer de pester.
4. Meld het pestgedrag bij de website of app waarop het plaatsvindt.
5. Wees voorzichtig met wat je online zet.
6. Laat het pestgedrag niet je leven beheersen.



Beroepshavo  
Hilversum  
21

Lisa van Veenendaal  
Pim Boelen  
Thijs Plaggenmarsch  
Teddy Comley  
Sem van Blijenburg