Dit document is gedownload door () op September 13, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Veilig en gezond werken op je Chromebook

Deze les is een vervolg op de les *Aan de slag op je Chromebook*, waarin leerlingen kennismaken met de basisvaardigheden voor het werken op een Chromebook. In deze vervolgles leren leerlingen waarom het belangrijk is om veilige wachtwoorden te maken en te gebruiken en hoe zij dit kunnen doen. Ook leren zij dat computers soms kunnen vastlopen of blokkeren en wat zij kunnen doen om dergelijke problemen te voorkomen of op te lossen. Tot slot besteden zij aandacht aan gezond schermgebruik en leren zij hoe zij hier op een bewuste en verantwoorde manier mee kunnen omgaan. Deze les bevat afwisselende opdrachten: luisteren naar informatie van de leerkracht, praten over eigen ervaringen met de klas en doe-opdrachten. De les is hierdoor afwisselend en interactief en duurt in totaal circa 1 uur.

LESOPBOUW

- Introductie: Terugblik op de les *Aan de slag op je Chromebook*. Wat weten de leerlingen nog van deze les? Welke onderwerpen staan centraal in deze les? (10 min)
- Verdieping & Doen: De leerdoelen van deze les (veilige wachtwoorden, wat te doen bij storingen en gezond computergebruik). (40 min)
- Afronding: Terugblik op de les: wat hebben we vandaag geleerd? (5 min)

VOORBEREIDING & BENODIGDHEDEN

Van tevoren kun je een aantal dingen doen:

- Lees de handleiding en print het werkblad in de bijlage uit (één blad per leerling).
- Zorg voor een digibord met internetverbinding en klik alvast een keer door de slides.
- Bekijk de video's op slide 4 en 5. Zorg dat je deze filmpje eventueel apart klaarzet via YouTube.
- Zorg dat je zelf het programma Google documenten kunt laten zien op het digi-bord.
- Leg papier en potloden klaar. Dit materiaal hebben de leerlingen nodig als zij aan de slag gaan met het verzinnen van een wachtwoordzin.

BURGERSCHAP

In deze les staat het domein **democratische oefenplaats** centraal, waarbij de focus ligt op *stimuleren van respectvolle communicatie, offline en online* (kerndoel 19a, definitieve conceptkerndoelen burgerschap). Binnen deze les ontwikkelen leerlingen vaardigheden voor veilig en verantwoordelijk online gedrag. Ze leren bewuste keuzes maken rondom wachtwoorden, accounts en het delen van bestanden — en ontdekken dat respectvolle omgang online begint bij het beschermen van je eigen en andermans gegevens.

Het onderdeel Burgerschap in de Digi-doener is gebaseerd op de conceptkerndoelen Burgerschap zoals in 2025 door SLO gepubliceerd. SLO maakt een onderscheid tussen drie domeinen van burgerschapsonderwijs: democratische oefenplaats, samenleven in een democratische rechtsstaat en vormgeven aan democratische en maatschappelijke betrokkenheid. Meer informatie over de conceptkerndoelen vind je hier.

ETHIEK

In deze les staat het volgende ethische vraagstuk centraal: *Als je beste vriend je zijn wachtwoord geeft zodat jij zijn account kunt gebruiken, is dat toch niet erg? Want jullie zijn vrienden.*

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2026 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Suzanne Maas.

Dit document is gedownload door () op September 13, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

DOEL VAN DE LES

Conceptkerndoelen digitale geletterdheid 2025	Leerdoelen digitale geletterdheid	Kerndoel vak	21st century skills
22A Digitale systemen Gebruiken van de basale mogelijkheden van software voor communicatie, samenwerken, tekenen, rekenen, tekstverwerken, presenteren en beeld-, geluid- en videobewerken.	**1 ICT-basisvaardigheden** 1.2 Ik weet dat computers en programma's updates nodig hebben en kan eenvoudige controles uitvoeren, zoals het opnieuw opstarten van een apparaat als iets niet werkt.	**Oriëntatie op jezelf en de wereld** 34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.	**1 Kritisch denken** De leerling leert om een Chromebook gericht in te zetten als hulpmiddel bij het leren en werken op school.
24A Veiligheid en privacy De leerling gaat veilig om met digitale systemen, data en de privacy van zichzelf en anderen.	**1 ICT-basisvaardigheden** 1.4 Ik weet dat ik bij het werken met digitale apparaten ook goed voor mezelf moet zorgen. Bijvoorbeeld door pauze te nemen als ik lang achter een scherm zit en hulp te vragen als iets niet lukt of niet goed voelt.		**2 Communiceren** De leerling wordt geleerd voorzichtig om te gaan met accountgegevens en wachtwoorden en weloverwogen te kiezen hoe en met wie bestanden worden gedeeld.

INTRODUCTIE

Openingsslide

Slide 1, Praten met de klas

Kijk met de leerlingen terug op les 1. Bespreek welke onderwerpen in de eerste les aan bod zijn gekomen. Onderzoek wat de leerlingen hier nog over weten.

Je kunt bijvoorbeeld de volgende vragen stellen aan de klas:

- Wie kan iets vertellen over de overeenkomsten en verschillen tussen een laptop en een Chromebook?
- Wat is een touchpad?
- Wat zijn apps?
- Waar kun je het programma Google documenten voor gebruiken?
- Wat is Google drive?
- Op welke drie manieren kun je bestanden bewaren?
- Wat is 'de cloud'?
- Waarom is het verstandig om uit te loggen als je wegloopt bij je computer of 'm weglegt aan de lader?
- Wat kost een nieuwe Chromebook ongeveer?
- Hoe kun je voorzichtig omgaan met een Chromebook?

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2026 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Suzanne Maas.

Dit document is gedownload door () op September 13, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Slide 2, Luisteren

Vertel de leerlingen welke onderwerpen in deze vervolgles aan bod zullen komen: We gaan samen bekijken op welke websites, apps en andere platforms jullie accounts hebben. Bij een account gebruik je een inlognaam en een wachtwoord. Jullie gaan leren dat het belangrijk is om veilige wachtwoorden te maken en hoe je dit doet.

Soms doet je Chromebook niet wat jij wil. Hoe komt dat en wat kun je doen als je computer vastloopt of niet goed werkt? Ook ga ik je laten zien dat je goed voor computers moet zorgen en dat je ze af en toe moet 'updaten'. Wat dat is en hoe dat werkt, ga ik je straks uitleggen.

Het werken op een Chromebook is handig en leuk. Maar (te lang) werken achter een beeldscherm is niet goed voor je. Hoe kun je zorgen voor gezond schermgebruik? Waarop moet je dan letten?

Vandaag leren wij dus hoe je veilig en gezond op je Chromebook werkt!

VERDIEPING EN DOEN

Slide 3, Praten met de klas en Doen

Geef elke leerling een werkblad (zie bijlage). Vraag de leerlingen om op dit formulier de bolletjes te kleuren van de websites, apps of programma's waarbij zij een account hebben. Ze kunnen er zelf nog apps, sites en platforms bij schrijven als deze ontbreken in de lijst.

Vertel de leerlingen: een account hebben betekent dat je geregistreerd staat als gebruiker met een gebruikersnaam. Je hebt hiervoor persoonlijke gegevens ingevuld (meestal je naam, leeftijd of woonplaats/land). Met een wachtwoord krijg je toegang tot het programma en jouw persoonlijke gegevens in dit programma, zoals berichten of bepaalde levels of attributen in een game.

Bespreek, nadat de leerlingen het blad hebben ingevuld, met de klas hoeveel en op welke platforms de leerlingen zoal accounts hebben.

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2026 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Suzanne Maas.

Dit document is gedownload door () op September 13, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Slide 4, Luisteren

Vertel: Jullie hebben net gezien hoeveel accounts je kunt hebben, maar hoe zorg je ervoor dat anderen niet bij jouw accounts kunnen komen? Het is heel belangrijk om voor je accounts veilige wachtwoorden te gebruiken. Zo kunnen andere mensen niet bij jouw persoonlijke gegevens komen. Een veilig wachtwoord noem je een 'sterk wachtwoord'. Daarmee wordt bedoeld dat anderen het niet makkelijk kunnen achterhalen.

Bekijk met de leerlingen de video van het jeugdjournaal.
Vraag de leerlingen na afloop welke tips over sterke wachtwoorden zij hebben gehoord.

Bespreek met de leerlingen:
- Dat het belangrijk is een om sterk, moeilijk wachtwoord te kiezen dat voor anderen niet snel te raden is.
- Dat het belangrijk is om voor elk account een ander wachtwoord te gebruiken.
- Dat je nooit je wachtwoord aan anderen moet geven of vertellen, ook niet in ruil voor geld of beloningen, bijvoorbeeld in games.

Slide 5, Doen

Bekijk met de leerlingen de video via de link op de slide.

In deze video worden 5 tips gegeven over het maken en gebruiken van sterke wachtwoorden:
- Gebruik geen persoonlijke informatie
- Kies geen kort, simpel wachtwoord
- Gebruik een wachtzin i.p.v. een wachtwoord
- Gebruik voor elk account een ander wachtwoord
- Gebruik een wachtwoordkluis

Deze tips staan ook samengevat op de afbeelding op de slide.

Slide 6, Doen

Bespreek met de leerlingen hoe je van een wachtzin een wachtwoord maakt, aan de hand van het voorbeeld op de slide:

Eet Jan vandaag 12 koeken en 16 rode zuurtjes?
EJv12ke16rz?

Licht toe hoe de beginletters, cijfers en het vraagteken samen een sterk wachtwoord vormen.

Geef de leerlingen de opdracht om zelf een wachtwoord te verzinnen met behulp van een wachtzin. Bespreek daarvoor eerst de wachtwoordeisen:
- Kleine letters (a–z)
- Hoofdletters (A–Z)
- Cijfers (0–9)
- Speciale tekens (zoals: #$%&*?)
- Minimaal 8 tekens — hoe meer tekens, hoe sterker het wachtwoord

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2026 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Suzanne Maas.

Dit document is gedownload door () op September 13, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Wijs de leerlingen erop dat dit een oefenopdracht is. Ze mogen hun verzonnen wachtwoord delen met klasgenoten. Een echt wachtwoord houd je natuurlijk altijd voor jezelf!

Slide 8, Luisteren

Vraag aan de leerlingen: We hebben net geleerd hoe je je account beschermt met een sterk wachtwoord. Maar wat als je Chromebook opeens raar doet of vastloopt? Geen paniek! Daar zijn trucjes voor.

Leg uit: Soms doet een programma raar, dat noemen wij een bug. Een bug is een foutje in de instructies van een computerprogramma. Daardoor werkt een website, app of spel niet helemaal zoals het hoort.

Het Engelse woord *bug* betekent eigenlijk insect. Vroeger vonden computertechnici een echte mot tussen de onderdelen van een computer. Die zorgde voor problemen. Sindsdien noemen we computerfouten vaak *bugs*.

Computerprogramma's worden gemaakt door mensen en mensen maken soms fouten. Als er een klein foutje in de code zit, kan dat ervoor zorgen dat een programma zich vreemd gedraagt. Bijvoorbeeld:

- Een knop werkt niet.
- Een spelpersonage loopt door een muur.
- Een score wordt verkeerd geteld.
- Een app sluit zomaar af.

Slide 9, Praten met de klas en luisteren

Vraag de leerlingen wie weleens heeft meegemaakt dat zijn of haar Chromebook niet goed werkte. Vraag de leerling wat hij of zij toen heeft gedaan om de storing op te lossen. Vertel daarna dat er een vaste volgorde is die bijna altijd helpt. Loop de stappen samen door. Doe dit bij voorkeur terwijl je het voordoet op het bord:

- **Blijf rustig en kijk wat er gebeurt.** Kijk eerst goed naar het scherm. Is een programma vastgelopen? Reageert de muis niet? Zie je een foutmelding?
- **Sluit het programma af.** Werkt één website of app niet goed? Sluit het af en open het opnieuw. Kijk of het probleem weg is.
- **Vernieuw de pagina.** Druk op de knop Vernieuwen (het ronde pijltje bovenaan het toetsenbord of in de browser).
- **Controleer de wifi.** Kijk of je verbonden bent met internet. Zie je een wifi-symbool? Vraag hulp als de verbinding weg is.
- **Start de Chromebook opnieuw op.** Veel problemen verdwijnen als je uitlogt en opnieuw inlogt of je Chromebook helemaal herstart. Klik op de aan/uit-knop en kies uitschakelen. Zet de Chromebook daarna weer aan.
- **Vraag hulp aan de leerkracht.** Als het probleem blijft bestaan, vraag dan hulp aan je leerkracht of een klasgenoot. Ga niet zelf instellingen veranderen als je niet weet wat ze doen!

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2026 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Suzanne Maas.

Dit document is gedownload door () op September 13, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Onthoud!
Kijk → Sluit → Vernieuw → Controleer wifi → Herstart → Vraag hulp

★TIP!

Print deze stappen uit als klein kaartje dat leerlingen bij hun Chromebook kunnen leggen. Dat verlaagt de drempel om zelfstandig een probleem met de Chromebook op te lossen.

Slide 10, Luisteren

Vraag aan de leerlingen: Ken je dat als een app op de tablet thuis zegt dat er een update is? Wat gebeurt er dan?

Vertel daarna: Soms krijgt je Chromebook een update. Dat is belangrijk om je Chromebook in een "goede conditie" te houden. Een update is een nieuw stukje software dat wordt toegevoegd aan de Chromebook. Zo kunnen kleine foutjes (of bugs) gerepareerd worden en nieuwe functies of mogelijkheden worden toegevoegd. Door updates blijft een Chromebook veilig, snel en fijn om mee te werken.

Op school regelt de leerkracht of de school de updates. Je hoeft hier zelf niets voor te doen. Als je de Chromebook (opnieuw) opstart, wordt de update vanzelf gedaan. Soms zie je een pijltje of een andere melding dat je Chromebook opnieuw moet worden gestart. Na het opnieuw starten is de update meestal klaar. Als een Chromebook erg oud is, dan is het soms niet meer mogelijk om updates te doen.

Slide 11, Luisteren

Vertel aan de leerlingen: We hebben nu geleerd hoe je goed zorgt voor je accounts en je Chromebook. Maar weet je wat ook belangrijk is? Goed zorgen voor jezelf! We gaan het nu hebben over hoe je dat doet.

Gezond computergebruik (op school) gaat over verschillende zaken:

1. **Fysieke houding bij het werken met een Chromebook**
   Zit je nu goed? Controleer het even: voeten op de grond, rug recht, schouders los. Het is erg belangrijk om lichamelijke klachten te voorkomen als je achter een computer werkt.
   - Werk aan tafel met een Chromebook.
   - Zorg ervoor dat het beeldscherm ongeveerd op ooghoogte staat of iets lager.
   - Zit op een stoel met rugleuning en plaats je voeten op de vloer of op een steun.
   - Houd je schouders ontspannen tijdens het werken.

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2026 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Suzanne Maas.

Dit document is gedownload door () op September 13, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

2. **Schermtijd**
   Ook voor je ogen is het erg belangrijk om niet te lang achter een computer te zitten. Daardoor kun je namelijk bijziend worden. Je kunt dan objecten verder weg niet meer scherp zien. In Nederland heeft inmiddels 50% van de jongeren last van bijziendheid.

   De 20-20-2 regel helpt om bijziendheid tegen te gaan.
   De regel werkt als volgt:
   Na iedere 20 minuten dichtbij kijken (naar een computer-scherm bijvoorbeeld), geef je je ogen 20 seconden rust door in de verte te kijken. Zorg er bovendien voor dat je elke dag minimaal 2 uur in daglicht buiten speelt, zodat je je ogen traint in het schakelen tussen afstanden. Kijk nu allemaal even 20 seconden uit het raam.

   De WHO (wereldgezondheidsorganisatie) raadt voor leerlingen van 7 tot 9 jaar een maximale schermtijd aan van 1 tot 1,5 uur per dag. Voor leerlingen van 10 - 12 jaar geldt een maximale schermtijd van 2 uur per dag.

3. **Waarvoor gebruik je je Chromebook?**
   Een Chromebook op school gebruik je om dingen te leren.
   Denk aan:
   - het maken van reken- of taallessen
   - het maken van digitale presentaties
   - het schrijven van teksten of emails
   - het bekijken van educatieve video's
   - het zoeken van informatie of afbeeldingen op het internet

   Het is, ook in de klas, belangrijk om een Chromebook ***doelgericht*** te gebruiken. Langdurig scrollen op internet op zoek naar plaatjes, het eindeloos aanpassen van je avatar-poppetje, of het versieren van je presentatie met allerlei grappige plaatjes en video's kost heel veel tijd en heeft weinig te maken met leren en leerdoelen!

4. **Vraag hulp!**
   Soms zul je misschien een keer onbedoeld iets engs of vervelends zien op een Chromebook. Of je twijfelt of je een app of website wel veilig kunt gebruiken. Weet dat je altijd om hulp mag vragen als je iets vreemds, vervelends of onbekends tegenkomt tijdens het werken op een Chromebook.

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2026 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen).
Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Suzanne Maas.

Dit document is gedownload door () op September 13, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

AFRONDING

Slide 11, Praten met de klas

Kijk met de leerlingen terug op de les. Bespreek wat zij ervan hebben onthouden en waar ze op gaan letten bij het werken op een Chromebook.

★TIP!

Kijk op De Dag Vandaag voor een koppeling met de actualiteit om de les meer urgentie te geven.
Bericht van 10 juni 2026: *Buitenspelen is goed voor je ogen*.

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2026 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Suzanne Maas.