

Toolkit: Hoe kan ik mijn vrije tijd zelf organiseren?



ACCESS to Leisure

Adult education Courses on Capacity-building for the Engagement and Support of Self-advocates in the field of Leisure

2021-1-HU01-KA220-ADU-000033395

Medegefinancierd door het Erasmus+ programma van de Europese Unie.

Projectduur: van februari 2022 tot juli 2024

© - 2024 – Hand in Hand Foundation. Alle rechten voorbehouden.

Goedgekeurd voor de Europese Unie onder voorwaarden.

Partnership past open licentie toe en staat gebruik, aanpassing en verspreiding van het materiaal toe.

<https://kezenfogva.hu>

www.atempo-verein.at

www.facebook.com/CenterVAL

www.hubbie.brussels/nl

www.tukena.fi



Dit project is gefinancierd met steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Inhoudstabel

De rol van digitale hulpmiddelen voor je vrije tijd.....	12
1. Internet gebruiken om activiteiten te vinden	13
1.1 Algemene informatie over het zoeken van activiteiten met een zoekmachine..	13
1.2 Specifieke informatie over activiteiten zoeken met een zoekmachine	16
1.3 Specifieke evenementen zoeken op Facebook	18
2. Internet gebruiken om een afspraak te regelen of te communiceren	19
2.1 E-mail.....	20
2.2 Telefoon	24
2.3 Contactformulier	25
2.4 Sociale media	27
3. Internet gebruiken als vrijetijdsactiviteit.....	28
3.1 Online spelletjes	29
3.2 Sociale media	30
3.2.1 Facebook	31
3.2.2 Instagram	32
3.2.3 WhatsApp.....	33
3.2.4 YouTube	34
3.2.5 Tik Tok.....	36
3.2.6 Pinterest.....	36
3.2.7 Datingapps en -platforms	37
4. Veiligheid op internet.....	39
4.1. Online gedrag	39
4.2. Gegevensbeveiliging en -bescherming.....	43
4.3. Reclame en AdBlockers.....	46
4.4. Nepnieuws	48
4.6. SPAM e-mail s.....	49
Een paar woorden aan het einde	51

Informatie over de toolkit

Iconen legende

Naast elk hoofdstuk staan één of meer pictogrammen.

Deze pictogrammen laten zien waar het hoofdstuk over gaat en voor welke tool het belangrijk is.



Oplossing

Dit symbool betekent dat er een oplossing is voor een eerder probleem.



Created by ARIPATUT DASUKI from the Houn Project

Zoekmachine

Dit symbool betekent dat het we zoekmachines gebruiken hier.

Zoekmachine is een zoekfunctie op het internet.



Created by Het vier Staafje from the Houn Project

Sociale media

Dit symbool betekent dat het onderwerp sociale media hier aanwezig is of dat het een tool via sociaal media is.



Created by Het vier Staafje from the Houn Project

E-mail

Dit symbool betekent dat het onderwerp hier e-mail is. E-mails zijn digitale brieven die je online naar elkaar stuurt.



Telefoon

Dit symbool betekent dat het onderwerp telefoon of telefoneren bevat.



Created by Alex Lurie
from Noun Project

Contactformulier

Dit symbool betekent dat het hulpmiddel contactformulier hier voorkomt.

Dit is een mogelijkheid om rechtstreeks contact op te nemen met een vrijetijdsclub via de website.



Created by Chank Icons
from Noun Project

Online spelletjes

Dit symbool betekent dat we het hebben over online spelletjes hier. Dit zijn spelletjes die je meestal samen met andere mensen op het internet speelt.

Veiligheid en beveiliging op internet



Dit symbool betekent dat het om internetveiligheid en -beveiliging gaat.

Het gaat over dingen die je moet weten om veilig te zijn op het internet. Deze hoofdstukken zijn erg belangrijk.



Belangrijk

Dit symbool verschijnt altijd naast een infokader. Dit betekent dat er een zeer belangrijke tip in dit infokader staat. Vaak gaat het over internetveiligheid.

Inleiding: Waar gaat deze toolkit over?

Deze toolkit gaat over hulpmiddelen die nuttig zijn om je vrije tijd te organiseren.

Deze tools zijn online tools.

Dit betekent dat je een computer, smartphone of tablet nodig hebt met internet om ze te gebruiken.

Als je geïnteresseerd bent om meer te leren over je vrije tijd met behulp van digitale hulpmiddelen, dan is deze toolkit interessant voor jou.

In het **eerste hoofdstuk** wordt uitgelegd hoe je het internet kunt gebruiken om nieuwe en interessante activiteiten te vinden.

Het laat ook zien hoe je kunt zoeken naar specifieke activiteiten bij jou in de buurt.

De zoekmachinetool wordt in meer detail uitgelegd.

Het **tweede hoofdstuk** gaat over contact maken als je een geschikte activiteit hebt gevonden.

Er zijn ook verschillende manieren om dit te doen, bijvoorbeeld per e-mail of via sociale media.

Deze tools worden in meer detail uitgelegd in dit hoofdstuk. In het **derde hoofdstuk** gaat het in deze toolkit over hulpmiddelen die interessant zijn voor vrijetijdsbesteding.

De nadruk ligt hier op tools voor sociale media zoals Facebook, Instagram of WhatsApp.

Als je online tools gebruikt, is het belangrijk om te weten hoe je ze veilig kunt gebruiken.

Daarom gaat het **vierde hoofdstuk** over online veiligheid.

Dit hoofdstuk is heel belangrijk!

Je kunt deze toolkit in zijn geheel lezen, of alleen de punten die je interesseren.

Bijvoorbeeld: Als je bijvoorbeeld alleen geïnteresseerd bent in Tiktok, lees dan het hoofdstuk over Tiktok.

Tik tok is een hulpmiddel voor sociale media en het pictogram voor tools voor sociale media is:



Deze toolkit bestaat niet alleen uit tekst.

We hebben QR-codes gebruikt om het interessanter en leuker te maken.
Wat een QR code is en hoe deze te gebruiken wordt uitgelegd op de volgende pagina.

De online wereld is groot en spannend, het kan je vrije tijd verrijken!

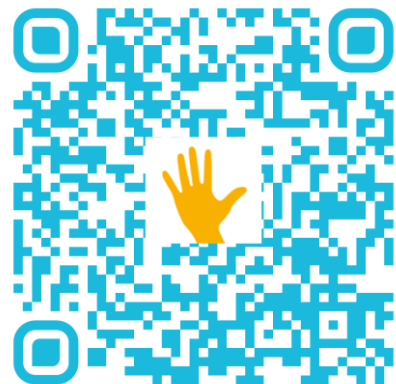
We hopen dat deze toolkit je kan helpen om dat te ontdekken!

Hoe gebruik je een QR Code in deze toolkit?


Een QR code is een afbeeldingscode die er zo uitziet in de toolkit:

Er zit informatie verborgen achter deze QR-code.

Deze informatie is te vinden op het internet.



Om toegang te krijgen tot deze informatie heb je een smartphone of tablet nodig.

Open de camera-optie 

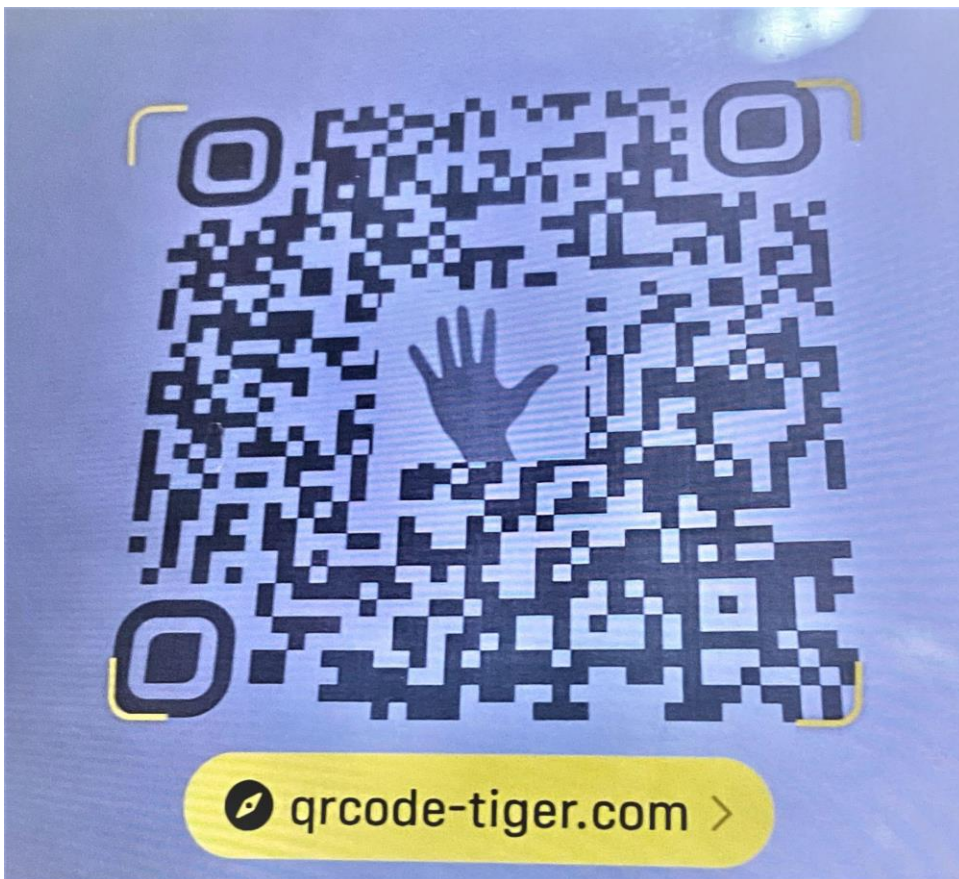
op je smartphone of tablet.

Doe dan alsof je een foto maakt van deze code.

Maar je hoeft niet op de ronde klop van de foto te drukken.



Wanneer je telefoon de code herkent,
wordt er een kader rond de QR code weergegeven.



Als je nu op de QR-code op je scherm klikt,
kom je automatisch op een website terecht.

Dat is de website die verborgen zit achter de QR code.

Bijvoorbeeld

Achter de QR Code aan het begin van dit hoofdstuk is deze website verborgen:

<https://www.qrcode-tiger.com/how-do-qr-codes-work>

Je vindt er informatie over QR-codes en hoe ze werken, als je geïnteresseerd bent in dit onderwerp.

Mogelijke redenen waarom het niet werkt

Toegang tot internet

Je moet internettoegang hebben op je smartphone of tablet. Als je geen internettoegang hebt op je smartphone of tablet werkt de QR-code niet.

Oplossing




In dit geval moet je je smartphone aanmelden op wifi of zet je mobiele data aan.

Je kunt dit doen in de instellingsopties op je telefoon.

Vraag om ondersteuning als je het niet kunt vinden.



Oudere smartphone

Als je een oudere smartphone of tablet hebt,

wordt de QR-code mogelijk niet herkend via de camerafunctie. 
In dit geval heb je een QR-codelezer nodig.

Oplossing

Je kunt eenvoudig een QR Code Reader downloaden in je Appstore.

Zoek in de zoekbalk naar "QR Code Reader".
in uw Google Play Store of  App Store . 

De rol van digitale hulpmiddelen voor je vrije tijd

Er zijn veel verschillende activiteiten in de België.

Het internet kan helpen om verschillende activiteiten te vinden en te leren kennen.

Je kunt zoekmachines gebruiken om vrijetijdsactiviteiten te zoeken.

Je kunt je vrije tijd ook doorbrengen op het internet.

Bijvoorbeeld online video's bekijken,
online games spelen
of sociale media gebruiken.

Internet kan dus heel nuttig zijn in je vrije tijd.

Internet kan je helpen om je vrije tijd te organiseren of door te brengen.

In deze toolkit,

bespreken we hoe je het internet in je vrije tijd kunt gebruiken en wat belangrijk is om te weten over internetveiligheid.

De toolkit bestaat uit 4 hoofdstukken:

1. Internet gebruiken om vrijetijdsactiviteiten te vinden
2. Het internet gebruiken om een afspraak te regelen of om te communiceren
3. Internet gebruiken voor activiteiten
4. Veiligheid op internet



1. Internet gebruiken om activiteiten te vinden



Created by ARIPATUT DASUKI
from the Moon Project

Internet kan je helpen om je vrije tijd te organiseren.
Het kan je helpen nieuwe ideeën te vinden,
maar ook speciale aanbiedingen bij jou in de buurt.



Created by het 1001 Start-
punt Nieuw Project

Je kunt zoekmachines gebruiken,
maar ook sociale meddiakanalen.

Dit hoofdstuk gaat over hoe je zoekmachines
en Facebook kunt gebruiken om geschikte vrijetijdsactiviteiten te vinden.

1.1 Algemene informatie over het zoeken van activiteiten met een zoekmachine



Created by ARIPATUT DASUKI
from the Moon Project

Er zijn veel verschillende vrijetijdsactiviteiten.
Je kent ze niet allemaal.

Het internet kan je helpen om nieuwe vrijetijdsactiviteiten te vinden.

Achter deze QR-code vind je bijvoorbeeld een lange lijst met mogelijke hobby's en vrijetijdsactiviteiten.



Als je geen hobby kunt bedenken kun je de lijst eens bekijken. Je kunt er misschien nieuwe ideeën en inspiratie opdoen voor je vrije tijd.

Of je kunt zelf zoeken in een **zoekmachine**.

Er zijn veel verschillende zoekmachines op het internet.

In een zoekmachine kun je zoeken met een woord.

De zoekmachine laat je dan alles zien wat het voor dat woord vindt. De populairste zoekmachine heet Google.

Er zijn ook andere zoekmachines zoals

[ecosia https://www.ecosia.org/](https://www.ecosia.org/) en

[duckduckgo https://duckduckgo.com/](https://duckduckgo.com/).



Je vindt de zoekmachine google door je internet te openen en www.google.com in te typen. in de adresbalk bovenaan.

Dit is het logo van Google. Voer in de zoekbalk onder het logo



het woord in waarop je wil zoeken.

Als je op zoek bent naar algemene informatie over een onderwerp voer hier de woorden in.

Bijvoorbeeld:

Wil je piano leren spelen?

Voer dan de woorden "piano leren spelen" in de zoekbalk in en druk op de knop Enter.



Dan krijg je veel zoekresultaten over dit onderwerp.

Er worden video's voorgesteld waarmee je eenvoudige pianostukken kunt leren.

Je zult ook pagina's vinden die uitleggen wat je nodig hebt om te beginnen.

1.2 Specifieke informatie over activiteiten zoeken met een zoekmachine



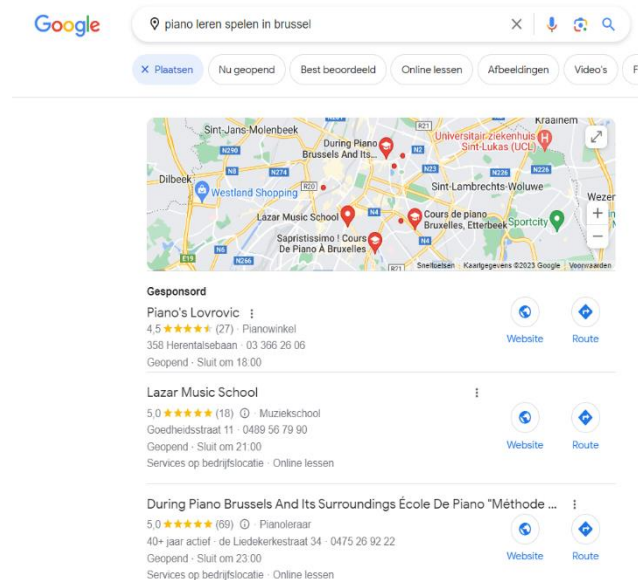
Created by ABRARUT GASUKI
from The Hour Project

Als je heel precieze informatie nodig hebt voor je vrije tijd, moet je nauwkeuriger zoeken.

Bijvoorbeeld:

als je op zoek bent naar een pianoleraar in de buurt van je huis, bijvoorbeeld Brussel. Zoek dan naar "pianoleraar in Brussel".

Als je op enter drukt, verschijnen er veel zoekresultaten.



Bijvoorbeeld een website waarop verschillende pianoleraars uit Anderlecht hun lessen aanbieden. Als je Google als zoekmachine gebruikt, zie je bovenaan de zoekresultaten ook een kaart van Brussel.

Daar kun je zien waar de pianoleraren in Brussel lessen geven.
Zo kun je ook zien welke pianoleraren er bij jou in de buurt zijn.

De zoektocht naar een pianoleraar was slechts een voorbeeld.
Natuurlijk kun je op zoek gaan naar andere vrijetijdsactiviteiten.
Als je van sport houdt en op zoek bent naar een sportclub bij jou in de buurt, bijvoorbeeld in Brussel, kun je ook "Sportclubs Brussel" invoeren in de zoekbalk.
Als je vervolgens op enter drukt, worden er verschillende sportclubs in Brussel aan je voorgesteld.

Als je een specifieke sport wilt doen, zoek naar de sport en de naam van je stad.

Bijvoorbeeld:

"Basketbalclub Brussel" of "Basketbal spelen in Brussel".

Als bepaalde extra punten belangrijk zijn om een goed zoekresultaat te krijgen, moet je ze ook invoeren in de zoekbalk.

Een voorbeeld:

als je in een rolstoel zit en daarom op zoek bent naar een rolstoelbasketbalteam.

Voer dan

"basketbal rolstoel Brussel" in.



Als je iets heel specifiek zoekt,

Wees je ervan bewust dat er misschien geen activiteiten zijn in jouw omgeving.

Voorals je op het platteland woont,

Misschien moet je in een grotere straal zoeken naar deze specifieke activiteit.

1.3 Specifieke evenementen zoeken op Facebook



Als je Facebook al kent en gebruikt, kan je er ook evenementen zoeken.



Als je Facebook nog niet kent, maar je bent erin geïnteresseerd, lees eerst het onderwerp Facebook op pagina 28.

Als je Facebook hebt:

Probeer een evenement te vinden.

Dit zijn de stappen:

1. Tik op Facebook in de rechterbovenhoek.
2. Tik op "Gebeurtenissen".
3. Je kunt op Vandaag, Morgen of Deze week tikken om evenementen in die periode te zoeken.

4. Scroll naar beneden naar opties zoals "Evenementen die je misschien leuk vindt" en "Populair bij vrienden"

2. Internet gebruiken om een afspraak te regelen of te communiceren



Internet kan nuttig zijn voor je vrije tijd.

Het kan helpen om activiteiten te vinden, zoals eerder uitgelegd.

Maar het kan ook nuttig zijn om contact op te nemen of een afspraak te maken, wanneer je een interessante vrijetijdsbesteding hebt gevonden.

Als je een interessante activiteit hebt gevonden, zoek dan op de website naar mogelijke contactgegevens.

Dit kan een e-mailadres of telefoonnummer zijn.

Soms is er ook een contactformulier om contact op te nemen.

Of je kunt een sociaal mediakanaal gebruiken om contact op te nemen.

Sociale mediakanalen zijn bijvoorbeeld Facebook of Instagram.

In dit deel van de toolkit leggen we de contactopties in meer detail uit.

Als je gewoon iets wilt boeken

zoals een kaartje voor de cinema of een concert,

is er vaak een online boekingsoptie op de startpagina.

Daar heb je vaak een account nodig
en ook een online betaalmogelijkheid.

Een online betaalmogelijkheid is bijvoorbeeld
een Paypal-account of een geldige creditcard.

Dit is het logo van paypal.



PayPal is een veilige online betaalmethode.

Als je geen van beide hebt,

bel dan de organisator en reserveer een ticket.

Dit is vaak mogelijk en je kunt het dan ophalen bij een loket.

of koop je ticket bij de kassa van het evenement.

2.1 E-mail



Je kunt een e-mail zien als een brief

die door een persoon naar een andere persoon wordt gestuurd
op hun computer, tablet of smartphone.

Een e-mail is veel sneller en minder ingewikkeld dan een gewone brief.

Een e-mail komt meteen aan nadat hij is verzonden
en gaat zelden verloren onderweg.

Als je het naar het juiste e-mailadres stuurt.

Om een e-mail te kunnen schrijven, heb je je eigen e-mailadres nodig.

Een e-mailadres bestaat meestal uit

- je naam (meestal voor- en achternaam),
- dan een @ (wat "bij" betekent),
- een domein (bedrijfsnaam),
- een punt en een landcode (.be staat voor België) .

Een e-mailadres ziet er zo uit: **susan.smart@xyz.be**

Je kunt heel eenvoudig een e-mailaccount aanmaken op internet.

Je kunt e-mails lezen die naar jouw e-mailadres zijn gestuurd.

We nemen de internetdienst Gmail als voorbeeld.

Dit is het logo van gmail.



Deze service is eigendom van Google.

Het is een van de meest gebruikte platforms voor het verzenden en ontvangen van e-mails.

Andere sites waar je een gratis e-mailaccount kunt aanmaken:



www.gmx.com



www.outlook.com

yahoo! www.yahoo.com

Je kunt meer aanbieders vinden als je zoekt op "Freemailproviders" op internet in een zoekmachine. Freemail betekent dat je niet hoeft te betalen alles voor de service.

Als je een e-mailaccount wilt instellen, kun je de video achter deze QR Code bekijken. Hierin wordt uitgelegd hoe je een gmail-account instelt.



Je kunt een gmail-account aanmaken onder het webadres: www.gmail.com

Als de beschrijving in de video te ingewikkeld is, kan je altijd hulp vragen aan een begeleider of vrijwilliger.

link achter QR-code:

[Zo maak je een Gmail-account \(Google\) en krijg je een overzicht van de basisinstellingen van Gmail - YouTube](#)

Als je al een e-mailadres hebt, geweldig!

Je kunt gewoon een e-mail sturen vanuit je inbox naar het e-mailadres van een ander persoon of organisatie.

Bijvoorbeeld het mailadres dat je op de website hebt gevonden van de activiteit die je graag will proberen.

In deze e-mail is het belangrijk om specifiek te zijn.

Schrijf bijvoorbeeld in de **onderwerpregel** kort waar je mail over gaat.

Bijvoorbeeld:

"Vraag om deelname aan activiteiten".

of "vraag over activiteit".

Schrijf dan een korte begroeting.

Als je de persoon aan de andere kant niet kent,

het is goed om formeler te schrijven.

Spreek de persoon aan met zijn/haar achternaam.

Als je niet weet wie deze e-mail zal lezen,

kun je een heel algemene begroeting gebruiken.

Bijvoorbeeld:

"Beste heer of mevrouw".

Schrijf daarna kort je verzoek.

dat je geïnteresseerd bent in de aangeboden activiteit

of dat je een vraag hebt over de activiteit.

Verzenden	Aan...	suzan.smart@xyz.be
	CC...	
	Onderwerp	Vraag om deel te nemen aan een activiteit

Beste mevrouw Smart,

Ik ben geïnteresseerd om deel te nemen aan een activiteit die jullie aanbieden.
Is het mogelijk om langs te komen en hierover te praten?

Vriendelijke groetjes,
Ben Vanneste

Als je niet zeker weet hoe je het moet schrijven,
vraag dan even hulp aan een begeleider of vrijwilliger.
Sluit de e-mail af met een vriendelijk afscheid en verstuur de e-mail naar
het e-mailadres.

2.2 Telefoon



Als je een telefoonnummer vindt bij de contactgegevens, kun je natuurlijk
gewoon bellen.

Als je je het meest op je gemak voelt met een telefoontje, bel dan gewoon.
Maar bedenk voordat je belt welke vragen je wilt stellen
en wat voor jou belangrijk is om te weten.

Misschien is het handig om ze op voorhand even op te schrijven.

Oplossing



Als je het moeilijk vindt om dingen te onthouden, is het goed om de informatie op te schrijven terwijl of nadat je belt. Of misschien is het dan beter om een e-mail te schrijven. Omdat je de e-mail steeds opnieuw kunt lezen.

2.3 Contactformulier



Op sommige websites van sportclubs of zelfs bij andere clubs vindt je een contactformulier op de startpagina. Dit betekent dat je contact kunt opnemen met de club via dit formulier.

In een contactformulier, voer je normaal gesproken aan het begin je naam en e-mailadres in, zodat je ook een antwoord krijgt.

Voornaam *

Achternaam *

Telefoon- of gsm-nummer *

We gebruiken dit nummer alleen als we vragen hebben over je bericht

E-mail *

Soort vraag? *

Omschrijf je vraag *

Indienen →

Het antwoord wordt dan naar je e-mailadres gestuurd.

Daarna schrijf je zoals in een e-mail, een korte begroeting en je verzoek.

Bedenk welke vragen je hebt en wat belangrijk voor je is.

Schrijf tot slot een beleefd afscheid en verstuur het contactformulier.

Je ontvangt een antwoord zoals al is uitgelegd op je e-mailadres

2.4 Sociale media

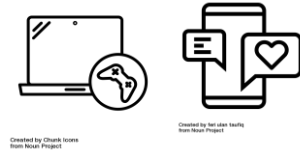


Soms kun je vrijetijdsorganisaties vinden,
op sociale media
en daar kun je contact met ze opnemen.

Als je al een sociaal mediakanaal gebruikt,
weet je waarschijnlijk wel hoe je daar een bericht moet schrijven.
Als dat nog niet het geval is, is het gemakkelijker om een e-mail te sturen.
Nogmaals, wees heel specifiek en duidelijk in je boodschap.
Wat wil je weten?
Bedenk van tevoren precies wat belangrijk voor je is.

En vergeet niet te groeten aan het begin
en om afscheid te nemen aan het einde.
Als je geïnteresseerd bent in het onderwerp sociale media in het
algemeen,
krijg je meer informatie in het volgende hoofdstuk.

3. Internet gebruiken als vrijetijdsactiviteit



Zoals gezegd heeft het internet veel mogelijkheden.

Je kunt echt veel tijd doorbrengen op het internet, als je dat wilt.

Veel mensen brengen er veel van hun vrije tijd door,

Er zijn veel dingen die je in je vrije tijd online kunt doen.

Bijvoorbeeld:

een computerspel spelen, video's bekijken of sociale media gebruiken.

Het is geweldig als je online iets vindt dat je leuk vindt om te doen.

Maar zorg ervoor dat je ook andere activiteiten in je vrije tijd hebt.

Want je kunt ook snel verslaafd raken aan de online wereld.

Bijvoorbeeld op sociale media
of op een online computerspel.

Dan zit je de hele dag

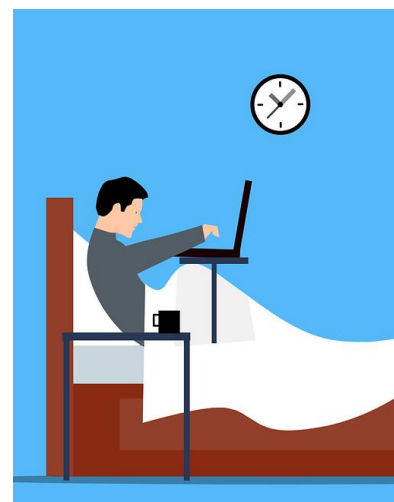
voor je smartphone

of de computer

en het echte leven vergeet je.

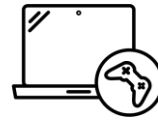
Dat is niet gezond.

Als je het gevoel hebt dat dit op jou van
toepassing is, zoek dan steun.



Het is vaak niet zo gemakkelijk is om gewoon te stoppen.

3.1 Online spelletjes



Created by Chunk Icons
from Noun Project

De online wereld is gigantisch.

Er zijn nu zoveel verschillende online spelletjes,

dat je het overzicht verliest.

Sommige spelen zijn gratis, voor sommige moet je betalen.

Sommige spelen zijn maar kort en andere kun je jaren spelen.

Voorals als je bijvoorbeeld een online rollenspel speelt.

Daar ontmoet je ook andere spelers en leer je soms nieuwe mensen kennen.

Dit is leuk, maar wees voorzichtig!



Geef nooit privégegevens aan mensen in online-spelletjes.

Vertel niet te veel persoonlijke details over jezelf en geef nooit je wachtwoord, of logingegevens aan andere online spelers. Je weet nooit wie er aan de andere kant achter de computer zit!

Achter deze QR-code vind je een lijst met verschillende online spelletjes.

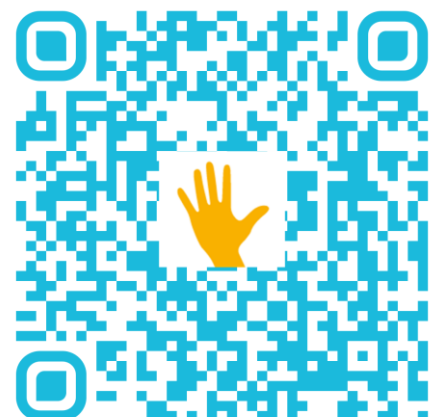
Als je geïnteresseerd bent in dit onderwerp,

u kunt de lijst doorlopen

en misschien nieuwe spelideeën opdoen

voor je volgende online

avontuur.<https://www.spelletjes.nl/>



3.2 Sociale media



Er zijn veel verschillende sociale mediakanalen.

Wat ze allemaal gemeen hebben

Is dat je daar online kunt communiceren met andere mensen.

Afhankelijk van het platform kun je afbeeldingen, foto's, video's of statusberichten delen met je vrienden of zelfs vreemden.

Een statusbericht is gewoon een bericht dat je met de wereld wilt delen.

Bijvoorbeeld, wat is er op dit moment nieuw voor je?

Of als je een speciale restauranttip hebt of een aanbeveling voor een film.

Je kunt zelf beslissen wat je wilt delen.



Wees voorzichtig met wat je deelt!
Lees het hoofdstuk Veiligheid op internet.

De bekendste en meest gebruikte sociale media worden hieronder in meer detail beschreven.

3.2.1 Facebook



Facebook is een sociaal netwerk.

Dit betekent dat je online in contact kunt blijven met mensen.

Ze behoren tot je sociale netwerk of omgeving, vandaar de naam.

Dit is het logo van facebook.



Op Facebook kun je je eigen profiel maken.

Op dit profiel,

toon je dingen over jezelf

die je aan de wereld wilt laten zien.

Je kunt foto's uploaden of je favoriete film delen.

Je kunt anderen ook vertellen wat je op dat moment aan het doen bent.

Bijvoorbeeld:

"Ik ben echt gelukkig vandaag. Ik ga naar de bioscoop".

Je doet dit met een statusbericht.

Je vrienden kunnen op deze status reageren of je een reactie geven.

Een reactie kan bijvoorbeeld een duim omhoog zijn.



Je kan zelf bepalen wie wat kan zien in je profiel.

Je kan in de instellingen aanduiden of alle Facebook-gebruikers je hele profiel kunnen zien of alleen je Facebook-vrienden.

Je kunt de profielen van andere mensen bekijken en ze een vriendschapsverzoek sturen.

Als ze je vriendschapsverzoek accepteren, kun je hun hele profiel zien en staan ze in je vriendenlijst.

Je kunt ook privéberichten sturen naar andere Facebook-gebruikers.

Of word lid van een Facebook-groep en schrijf daar met de andere groepsleden.

Bijvoorbeeld:

Je kunt lid worden van een vrijetijdsgroep of misschien heeft je favoriete sportclub een Facebook-groep

Je kan lid worden.



3.2.2 Instagram

Instagram is een sociaal netwerk zoals Facebook.

Dit is het logo van Instagram.



Instagram richt zich op het delen van video's en foto's.

Dat betekent dat je foto's en video's kunt delen met je instagramvrienden.

Je kunt je foto's en video's bewerken en muziek toevoegen.

Op Instagram kun je mensen volgen en zien wanneer ze foto's of video's plaatsen.

Als je geïnteresseerd bent in Instagram en wil graag een account aanmaken je kunt het hier doen:

www.instagram.com

3.3.3 WhatsApp



WhatsApp is een gratis berichtendienst.

Dit betekent dat je berichten naar anderen kunt schrijven via Whatsapp.

Dit is het logo van WhatsApp.



WhatsApp werkt op de smartphone via een app.

Zet de app WhatsApp op je mobiele telefoon, of gebruik Whatsapp op je computer.

Je kunt bellen en tekst en foto's uitwisselen, geluid- en videoberichten

met anderen over de hele wereld delen.

Je kunt groepen maken en er berichten naartoe sturen, of een videogesprek voeren.

Er zijn ook andere berichtendiensten die werken vergelijkbaar met WhatsApp.

Bijvoorbeeld:

Signal



of Telegram



Als je WhatsApp wilt proberen,
kunt je het downloaden van je

Appstore



of google play store



Open het en typ WhatsApp in de zoekbalk.
Hiermee ga je naar de app WhatsApp.



3.2.4 YouTube



YouTube is een website
waar je online video's kunt delen en bekijken.

Dit is het logo van YouTube.



Je kunt YouTube-video's bekijken
op elk apparaat met internettoegang.
Typ hiervoor www.youtube.com
in je internetbrowser.

In de zoekbalk op youtube,
kun je zoeken naar de termen waarover je video's wilt bekijken.

Dit is hetzelfde als bij andere zoekmachines.

Om je eigen video's te delen, moet je je registreren.

Daarna kun je een video uploaden naar je kanaal.

Wie naar jouw kanaal gaat

kan alle video's bekijken die je hebt geüpload.



Je moet het volgende in gedachten houden:

Je mag niet zomaar welke video er op zetten.

Je moet het zelf gemaakt hebben of toestemming hebben om het te uploaden.

De mensen die in de video voorkomen moeten je ook toestemming geven..

3.2.5 Tik Tok



Tik Tok is een platform om video's te delen.

Dit is het logo van Tik Tok.



Je kunt er korte video's van 15 seconden maken of bekijken.

Deze video's worden vaak begeleid door muziek of bewerkt met filters.

Je kunt tik tok alleen gebruiken als je een account hebt.

Je kunt tik tok gebruiken via een app op je smartphone of op je computer.

Veel jongeren gebruiken tik tok.

De video's gaan meestal over grappige onderwerpen of dansjes.

Bijvoorbeeld, een beroemde Tik-Toker post een dansvideo en vele andere tik tok gebruikers kopiëren deze dans en maken dezelfde video.

Maar je kunt ook gewoon kijken naar en video's van anderen leuk vinden en commentaar geven.

3.2.6 Pinterest



Er zijn nog veel verschillende tools voor sociale media.

Pinterest, bijvoorbeeld.

Dit is het teken van pinterest.



Op Pinterest kun je nieuwe knutsel- en creatieve ideeën opdoen of
Je kunt je eigen foto's delen.

Als je van knutselen en creativiteit houdt,
kan je hier veel ideeën vinden en het kan je vrije tijd verrijken.

De website is www.pinterest.com

3.2.7 Datingapps en -platforms



Als je op zoek bent naar een partner of nieuwe vrienden,
dan zijn er ook datingapps op internet.

Op een Dating App leer je nieuwe mensen kennen en
Nadien kann je ze soms ook ontmoeten in het echte leven.
Vaak zoeken mensen online naar een partner.

Maar sommige datingplatforms bieden ook de optie om op zoek te gaan
naar vrienden.

Populaire datingplatforms zijn

Tinder 

Lovoo 

Bumble 

Je kunt je daar gratis aanmelden.

Er zijn ook datingsites die geld kosten.

Bijvoorbeeld

Parship



of speciale datingplatforms voor mensen met een beperking zoals

Dating4disabled



of Disabilitymatches



***Maar wees voorzichtig.
Er zijn ook veel mensen op deze sites
die niet vriendelijk zijn
of slechte bedoelingen hebben.
Als je een datingplatform wilt gebruiken,
praat er dan over met een begeleider
en kijk samen welke geschikt is.***

4. Veiligheid op internet

Het internet biedt veel mogelijkheden,
maar helaas zijn er ook een aantal gevaren.

Er zijn dingen die je moet weten
voordat je de online wereld betreedt.

In dit hoofdstuk bekijken we de basisdingen
waar je je bewust van moet zijn.

Maar ook hoe je je online moet gedragen.

Achter deze QR-code

vind je een video met 11 veiligheidstips
voor uw online beveiliging.

We zullen de belangrijkste dingen beschrijven
over online veiligheid ook in dit hoofdstuk.



https://www.youtube.com/watch?v=YFCIf2bEC2U&ab_channel=StadGent

4.1. Online gedrag



De online wereld is heel groot.

Er zijn veel verschillende dingen te ontdekken en
veel verschillende mensen te ontmoeten.

Op sociale media,
en ook in een online spel:

Je zit veilig thuis en kunt gemakkelijk communiceren met anderen en je mening geven.

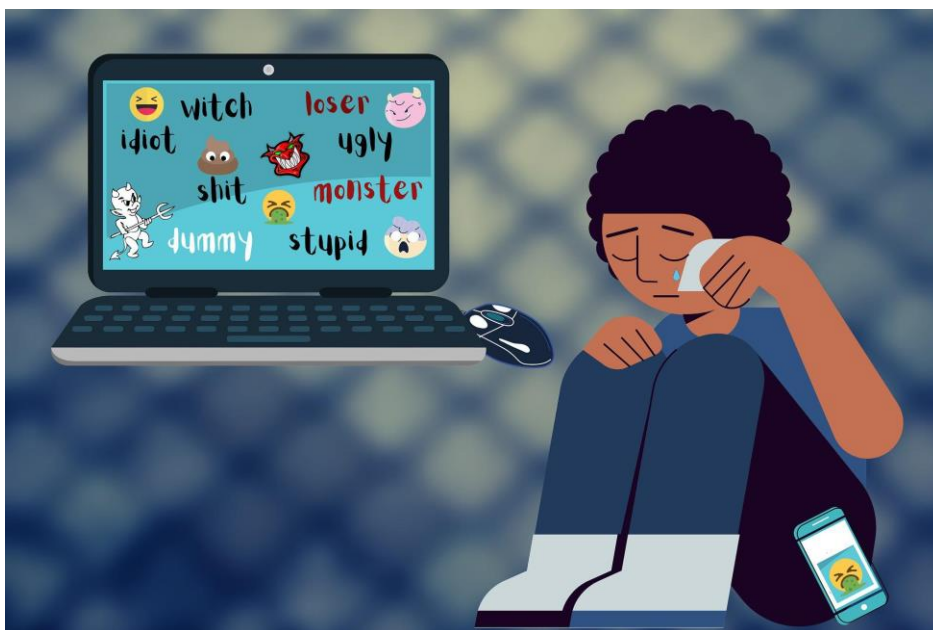
Deze mogelijkheden zijn gemakkelijk voor sommige mensen om onvriendelijk te worden, omdat ze zich veilig en anoniem voelen.

Anoniem betekent dat niemand weet wie ze in het echte leven zijn.

Een opmerking staat hen niet aan of maakt hen boos.

Ze denken dat hun gedrag geen gevolgen heeft.

Er gebeuren veel vervelende dingen op het net, zoals cyberpesten of haatzaaien.



Cyberpesten is heel gemeen zijn

Oo het internet naar een persoon.

Bijvoorbeeld gemene dingen onder iemands foto plaatsen.

Of het delen van leugens over een persoon
of foto's plaatsen die waar iemand zich voor schaamt.
Of vervelende berichten naar iemand schrijven.

Cyberpesten is illegaal.

Als het jou overkomt, meld het dan.

Blokkeer de pestkop op je accounts,
zodat hij/zij geen contact meer met je kan opnemen.

Meld de pester bij het platform of de sociale media waar het gebeurt.

Zoek steun in je omgeving.

Cyberpesten is niet oké en de pester moet er verantwoordelijkheid voor
nemen.

Haatzaaien betekent dat iemand in het openbaar heel gemeen spreekt
over een persoon of een groep mensen.

Als ik iets op internet zet, is het openbaar.

Het is alsof je het voor een grote groep mensen zegt.

Veel mensen kunnen het meestal lezen.

Je moet goed nadenken over wat je schrijft.

Als je hele gemene dingen schrijft over een andere groep mensen
omdat ze bijvoorbeeld een andere huidskleur hebben
of uit een ander land komen,
is dat niet goed.

Je moet mensen niet devalueren
omdat ze anders zijn dan jij.

Zelfs mensen met een beperking kunnen last hebben van haatdragende
taal.

Haatdragende taal niet oké.

Als je een opmerking ziet die haatdragende taal bevat,
meld het!

Dat kan op alle online platforms.

Als je niet weet hoe je het moet melden, vraag dan om ondersteuning.

Er zijn andere dingen die kunnen gebeuren op het internet
die niet in orde zijn.

Het heeft altijd te maken met oneerlijk zijn,

Vijandig zijn tegen iemand anders of iemand verraden.

Lees het hoofdstuk SPAM-mails op pagina 48 voor informatie over
SPAM mails en hun gevaar.

Over het algemeen moet je respectvol en vriendelijk zijn
met elkaar, niet alleen online maar ook
in het echte leven.

Alleen omdat jullie niet echt tegenover elkaar staan
betekent niet dat je je anders kunt gedragen dan je in het echte leven zou
doen.

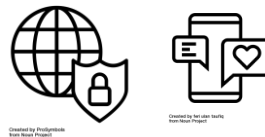
Gemene berichten kwetsen echte mensen.

Vergeet dat nooit.



***Wees aardig voor anderen,
Maar aanvaard geen kwade berichten tegen jou
en anderen.
Zeg stop, blokkeer ze en zoek steun***

4.2. Gegevensbeveiliging en - bescherming



Het is belangrijk om goed na te denken over welke gegevens je online vrijgeeft.

Omdat **het internet niet vergeet**.

Dit betekent dat alles wat je uploadt door iemand anders kann worden gedownload voordat je het verwijdert.

Wees daarom heel voorzichtig met wat je online deelt.

Het is een goed idee om uw privacy-instellingen op je sociale media-accounts na te kijken.

Je kunt instellen wie je berichten kan zien, welke informatie je deelt met het platform en wat je publiekelijk laat zien.

Op facebook bijvoorbeeld

Kan je je privacy-instellingen controleren in "Instellingen en gegevensbescherming".

Vraag iemand om ondersteuning als je die niet kunt vinden.



Het is belangrijk om te weten

dat het een goed idee is om niet te veel informatie over jezelf te geven.

Lees altijd het privacybeleid

wanneer je je registreert op een platform.

Het kan gebeuren dat anders
je gegevens worden doorgegeven.

Een voorbeeld:

Je registreert je op een winkelsite
met een account en op zoek zijn naar iets specifieks.
Je zoekt bijvoorbeeld naar een nieuwe muts.
Twee minuten later,
ontvang je plotseling een e-mail.
Deze e-mail bevat een speciale aanbieding voor jou.
Er staat "mutsen zijn -20%".
op een site die je nog nooit hebt bezocht.
Hoe weten ze dat je op zoek bent
voor een bobble hoed?



Het antwoord is dat toen je je aanmeldde bij de winkelsite,
je akkoord bent gegaan met het **privacybeleid**.
Dit privacybeleid staat toe dat uw informatie wordt gedeeld door de site.
De site heeft je gegevens dus gedeeld met een andere winkelsite.
Daarom krijg je opeens een aanbieding voor mutsen van een andere site.

Om dit te voorkomen,
Controleer het privacybeleid voordat je lid wordt van een site.
Anders kan het gebeuren
dat je plotseling wordt overspoeld met reclame of iets dergelijks.



***Geef nooit dingen zoals je wachtwoorden,
bankgegevens of andere zeer persoonlijke gegevens
aan andere mensen op het internet.
Zelfs als iemand zegt dat hij je vriend is en je wil helpen.
Zulke mensen zijn oplichters!
Praat met iemand die je vertrouwt over dit onderwerp.***

4.3. Reclame en AdBlockers

Reclame staat bijna overal online.

Als je iets op internet gebruikt dat gratis is, bijvoorbeeld een spel-app of een gratis e-mailaccount, word je voortdurend omringd door advertenties.

Online ontkom je niet aan reclame.

Maar er zijn wel zogenaamde AdBlockers, die reclame gedeeltelijk blokkeren.

Bijvoorbeeld in een YouTube-video of reclame die op andere websites online verschijnt.

Je kunt een AdBlocker op je computer installeren en ook op je smartphone.

Er zijn Adblocker-programma's die je kunt downloaden voor je computer.

Er zijn Ad Blocker Apps voor je smartphone in de App Store.

Ad Blocker op de omputer of laptop:

UBlock Origin is bijvoorbeeld een gratis AdBlocker, die met elke webbrowser werkt.

Dit is het logo van uBlock Origin



Je kunt het hier downloaden:

[uBlock Origin - Gratis, open-source blokkering van advertentie-inhoud.](#)

Vraag ondersteuning als het downloaden en installeren te moeilijk voor je is.

Ad Blocker op de smartphone:

Op je smartphone is het gemakkelijker om een app te installeren zoals "Brave Web Browser".

Dit is het logo van de App



Je kunt het vinden op je smartphone

in uw App Store



of google play store

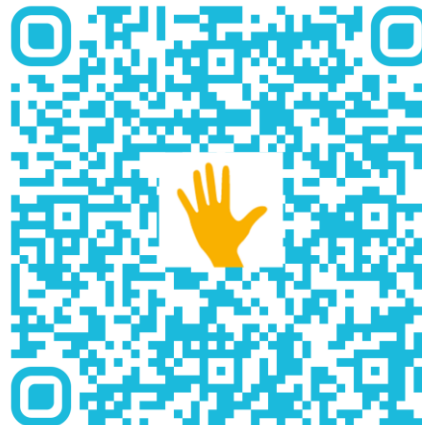


Hier kun je de Adblocker-app vinden
verborgen achter een QR-code:

Voor Android-smartphones:



Voor iPhones:



4.4. Nepnieuws



Nepnieuws of Fake news is nieuws of informatie die niet waar is.

Je kunt online veel mensen bereiken.

Je kunt gewoon iets beweren of posten en veel mensen lezen het.

Maar slechts weinigen controleren wat ze lezen.

En zo gebeurt het dat iemand een valse bewering in de wereld stuurt
en uiteindelijk denken veel mensen dat het waar is.

Bijvoorbeeld,

in 2016 postte iemand op sociale media dat Michelle Obama, de vrouw van de Amerikaanse president, het twitteraccount van de beroemde politica Hillary Clinton heeft verwijderd.



Dit is niet waar, maar veel mensen geloofden het.

Als je niet zeker bent of informatie die je online vindt waar is of niet je kunt de informatie altijd controleren op online fact checkers, bijvoorbeeld: <https://www.factcheck.org/>

Het is belangrijk om niet alles te geloven dat je leest op sociale media of andere forums.

4.6. SPAM e-mails



Als je een e-mailadres hebt, heb je waarschijnlijk al een of twee SPAM e-mails ontvangen.

Een SPAM e-mail is een ongevraagde e-mail die advertenties, nepnieuws of zelfs een virus bevat.

Een virus is een programma dat je gegevens steelt en blokkeert vaak je apparaat.

Vaak word je gechanteerd om je gegevens terug te krijgen.

Een nepbericht is bijvoorbeeld een e-mail,
waarin staat dat iemand je 1 miljoen euro wil geven
en dat je contact moet opnemen.

Geen vreemde geeft je zomaar geld.

Deze mensen willen je misleiden.

Je mag niet reageren op zo'n e-mail.

SPAM-e-mails kunnen er altijd anders uitzien.

Soms herken je ze niet eens,

omdat ze er normaal uitzien.

Bijvoorbeeld een e-mail van je bank waarin staat dat je je opnieuw moet
registreren en je bankgegevens opnieuw moet invoeren via deze link.

Dat is ook een SPAM-mail.

Bij zulke mails moet je zorgvuldig bekijken

wie hen heeft gezonden.

Je moet heel voorzichtig zijn!

Daarom is het belangrijk om dergelijke e-mails niet te openen,
vooral geen bijlagen.

Verwijder ze in plaats daarvan onmiddellijk.

Als je het niet zeker weet, vraag dan iemand in je omgeving om hulp.

Een paar woorden aan het einde

In deze toolkit heb je veel gehoord over online tools.

Waar ze handig zijn en waar je voorzichtig moet zijn.

Online tools kunnen je vrije tijd echt verrijken.

Zonder je huis te verlaten,

kun je nieuwe activiteiten vinden om je vrije tijd door te brengen,

nieuwe mensen te leren kennen of ideeën uit te wisselen met vrienden.

De mogelijkheden zijn bijna onbeperkt.

Tot slot hebben we een kleine quiz voorbereid die verborgen zit achter een QR-code.

In deze quiz kun je de kennis testen die je hebt opgedaan in deze toolkit.

Je kunt zien of je alles goed onthouden hebt.

Veel plezier in de online wereld!

