

"Na een dag gamen, voel ik me zo zinloos."

- Kim

"Met gamen heb ik veel vrienden, maar ik ken ze niet echt."

- Olaf

"Mijn mobiel stoort me vooral als ik moe ben en wil slapen, daardoor krijg ik te weinig slaap."

- Sara

BEELDSCHERM GERBRUIK

TIPS EN TRICS
voor 12-18 jarigen

Evelien van Dort
Fysiotherapie Kind & Jeugd Gorssel
Trainer Positiv Health
www.evelienvandort.nl

Marga van Outheusden
Ergotherapie Totaal Lochem/Zutphen
www.ergotherapie totaal.nl



Organisatie
ZorgSamenLochem
www.zorgsamen.com

Je hebt digitaal les. Je maakt je huiswerk achter je laptop, je houdt je contacten online bij of je speelt games. Toch moet je weten dat te veel beeldschermtijd niet fijn voor je is.

Want... je focus wordt minder, uren achter het scherm remt je ontwikkeling en beïnvloedt je gezondheid.

Wist je dat de meeste slaapproblemen worden veroorzaakt door tablets en telefoons die voor het slapen gaan 'nog even' gebruikt worden? Door het 'blauwe licht' van het beeldscherm blijft je brein wakker. Hierdoor wordt veel minder melatonine aan gemaakt. En dat stofje heb je nodig om in de 'uitstand' te gaan staan en lekker te slapen. Doordat je minder goed slaapt is je concentratie minder, je bent vermoeider en de volgende dag zit je minder lekker in je vel.

Doordat je oog langere tijd naar het scherm kijkt, krijgt je oogbol een andere vorm. Dat heet bijziendheid. Met een bril kun je dat weer opheffen. Is dat dan zo erg? Eh ja, want als je erg bijziend wordt dan kan je oog zich niet meer herstellen en kun je mogelijk later blind worden.

Mijn ouders zitten toch ook achter de laptop te werken?

Dat zal wel maar jij bent nog in de groei. De pupil van jouw oog is groter en de lens is meer doorlaatbaar, waardoor het licht veel harder binnenkomt dan bij volwassenen.

Je hebt geen motorische uitdagingen tijdens beeldscherm gebruik.

Is dat dan belangrijk? Ja, want door te bewegen: sporten of met je handen werken blijf je fit en maakt je brein hersenbanen aan. Die hersenbanen heb je nodig om te denken, om te leren, om te snappen wat je wilt, voelt of denkt, gewoon voor alles.

Extreem veel maar ook verkeerd zitten, bijvoorbeeld voor over gebogen achter je scherm van je Ipad, gaat gepaard met ongelijkmatige belasting van je wervelkolom. Dit kan leiden hoofdpijn en rugpijn. Soms leidt dat tot een kromming in je bovenrug. Je rug kan ook schade oplopen. Daar heb je nu nog geen last van, maar wel als je volwassen bent. De tussenwervelschijven, bedoeld voor schokabsorptie met veerwerking tussen de wervels, staan bij lang zitten onder continue en ongelijkmatige druk. Daardoor blijven deze tussenwervelschijven minder hoog en veerkrachtig. Gevolg is verlies van fysieke soepelheid en veerkracht in het hele systeem van de rug.

Fit achter het beeldscherm, hoe doe je dat?

Beeldschermgebruik (Ipad, Iphone, laptop) brengt ook veel positieve invloeden: snel en makkelijk contact met je vrienden, amusement zoals games, informatie. Zoals genoemd heeft beeldschermgebruik, met name gebruik van mobiele apparatuur, dus ook een negatieve invloed op je gezondheid. Hieronder een aantal tips voor fit beeldschermgebruik.

- o De 20-20-2 regel (20 minuten beeldscherm – min. 20 seconde in de verte kijken - 2 uur per dag buiten zijn, bewegen/sporten).
- o Stel je telefoon in met een blauwlicht filter.
- o Zet een app op je telefoon die je schermactiviteit bijhoudt. Als je namelijk zelf bezig bent vergeet je de tijd. Het werkt als reminder en een geheugensteun over je schermgebruik.
- o Bedenk voordat je op een scherm/online gaat, of het nodig is, met welke reden je dit doet. Zou het ook anders kunnen?
- o Zet doelen uit met name voor beweging of activiteiten buiten, hoe organiseer je die, hoe pak je dit op?
- o Las een digiloos weekend in: een heel weekend geen schermen in gebruik. Laat het een experiment zijn en kijken wat je met alle overgebleven tijd doet. Nog leuker doe dit met een groep vrienden. Hoe communiceer je dan met elkaar? Hoe vind je elkaar?
- o Help elkaar met gezond beeldschermgebruik, of nog liever met positief gezond leven. Moedig elkaar aan, geef elkaar ideeën en ga van daaruit samen op zoek naar steeds meer oplossingen.
- o Ga op je school in gesprek over beeldschermfit zijn, hoe kan dit op school geïntegreerd worden? Staat het digibord altijd aan, kan dat ook anders? Hoe krijg je meer beweging/ fitheid in het onderwijs?

Positieve gezondheid

Positieve gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. Vanuit deze visie hoort ook kennis over je leefstijl. Als kind heb je het recht om goed geïnformeerd te worden en je ervaringen te delen over het effect van beeldschermgebruik op jou. Zelf zoeken wat bij je past, waardoor je je fijn voelt en wat je er zelf aan kunt doen!