

BEELDSCHERM GERBRUIK

"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

TIPS EN TRICS voor kinderen 6-12 jaar

Je hebt op school digitaal les. Je maakt je huiswerk achter je laptop. Je wilt je contacten online bijhouden en je speelt al jaren minecraft. Toch is het goed om te 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.

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

Wist je dat de meeste slaapproblemen worden veroorzaakt door tablets en telefoons die voor het slapengaan 'nog even' gebruikt worden? Door het 'blauwe licht' van het beeldscherm blijft je brein wakker. Hierdoor wordt minder melatonine aangemaakt. 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.

Wie draagt er in jouw klas nog geen bril voor dichtbij? 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 later mogelijk 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 beweging wordt niet gestimuleerd tijdens beeldschermgebruik.

Je hebt geen motorische uitdagingen, is dat dan belangrijk? Ja, want door te bewegen, sporten of met je handen werken, 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. Je rug kan ook schade oplopen. Daar heb je nu nog geen last van, maar wel als je volwassen bent.

Al mijn vrienden zijn online en we doen ook samen games. Superleuk!

Let wel op je uren schermtijd. Maak daar met je ouders een afspraak over. Advies is om per dag maximaal twee uur achter het scherm door te brengen, dit is met huiswerk maken erbij. Meer uren is niet goed voor je gezondheid. En ervaringen in de echte wereld zijn super belangrijk voor je.

Fit achter het beeldscherm, hoe doe je dat?

1. Een uur voor je gaat slapen, niet meer achter het beeldscherm.
2. Geen beeldschermapparatuur in je slaapkamer.
3. Oogklachten bijvoorbeeld bijziendheid kun je voorkomen door onderbreking.
4. 20-20-2 (20 minuten kijken op je scherm, 20 seconden ver kijken, 2 uur per dag buiten zijn) .
5. Afstand tot beeldscherm minimaal 30 cm.
6. Wissel je houding af achter het beeldscherm door te zitten en op je buik te liggen. Lig je op je buik, dan worden de wervelkolom en de spieren gestrekt en kan de rug zich op een gezonde manier ontwikkelen.
7. Als je zit dan rechtop met je voeten op de grond en je armen gebogen op de hoogte van je tafel. Niet langdurig onder uitgezakt op de bank zitten, of op bed met je laptop op schoot.
8. Maak afspraken met je ouders hoe lang je achter het scherm zit.
9. Geen beeldscherm in het verkeer, ook niet lopend.
10. Maak tijdens de tablet- of laptoplessen gebruik van hulpmiddelen, zoals een tablet- of laptop houder, een extern toetsenbord en een externe muis.
11. Vergeet de echte wereld niet! In de reële wereld leer je het meest.

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!