

Hoeveel tijd breng je, per dag, door achter een scherm (tablet, gsm, …)?

Je mag de tijd die je op school achter een computer zit, om taken te maken en te leren, niet meetellen!

Denk wel aan het gebruik van je gsm ’s morgens, op de bus, tussendoor op school, ’s avonds, in bed, … om filmpjes te kijken, het nieuws te lezen, tiktok en andere sociale media, …

Ik zit op mijn gsm, tablet, laptop en/of computer (ongeveer):

 [ ]  minder dan een half uur (minder dan 30 minuten)

[ ]  een half uur tot een uur (tussen de 30 en 60 minuten)

 [ ]  een uur tot anderhalf uur (tussen de 60 en 90 minuten)

 [ ]  anderhalf uur tot twee uur (tussen de 90 en 120 minuten)

 [ ]  twee uur tot twee en een half uur (tussen de 120 en 150 minuten)

 [ ]  twee en een half uur tot drie uur (tussen de 150 en 180 minuten)

 [ ]  drie uur tot drie en een half uur (tussen de 180 en 210 minuten)

 [ ]  drie en een half uur tot vier uur (tussen de 210 en 240 minuten)

 [ ]  meer dan vier uur (meer dan 240 minuten)

Ik denk dat een ‘gezonde’ schermtijd het volgende gaat zijn:

 [ ]  minder dan een uur (minder dan 60 minuten)

 [ ]  een uur tot twee uur (tussen de 60 en 120 minuten)

 [ ]  twee uur tot drie uur (tussen de 120 en 180 minuten)

 [ ]  drie uur tot vier uur (tussen de 180 en 240 minuten)

Ik vind van mezelf dat ik

 [ ]  nooit over de ‘gezonde’ schermtijd heen ga

 [ ]  soms over de ‘gezonde’ schermtijd heen ga

 [ ]  meestal over de ‘gezonde’ schermtijd heen ga

Veel schermtijd kan nadelige gevolgen hebben voor je gezondheid.

Welke van deze nadelige gevolgen heb jij zelf al ondervonden?

 [ ]  minder goed kunnen slapen

[ ]  pijn of kramp in de vingers of pols

 [ ]  rugpijn

 [ ]  minder goed kunnen concentreren

 [ ]  niet zo goed kunnen onthouden

 [ ]  hoofdpijn

 [ ]  misselijkheid

 [ ]  vermoeide ogen

[ ]  pijn of last aan de schouders

 [ ]  overgewicht

 [ ]  eenzaamheid

 [ ]  plagerij of pesterij via sociale media en/of WhatsApp, …

 [ ]  wazig zicht, slecht zien

 [ ]  iets anders:  vul in

Welke van deze nadelen kunnen echt het gevolg zijn van te lange schermtijd?

 [ ]  slaapproblemen

[ ]  last van rug en schouders

 [ ]  oogklachten

 [ ]  concentratieproblemen

 [ ]  invloed op de hersenen

 [ ]  kramp in de vingers

 [ ]  sociale uitsluiting

 [ ]  overgewicht

Wat kan die nadelige gevolgen van te lange schermtijd voorkomen?

Bedenk zelf 3 activiteiten om te doen!

 vul in

 vul in

 vul in

**NIEUWS** SCHERMGEBRUIK JONGEREN

**Volkskrant-onderzoek: jongeren zijn zelf ook bezorgd over hun schermgebruik**

Tieners zijn kritisch op hun eigen schermgebruik.

Ze brengen meer tijd door achter een telefoon, tablet of laptop dan ze zelf ­verantwoord vinden.

Bijna 7 op de 10 tieners vinden het bovendien jammer dat er tegenwoordig minder buiten gespeeld wordt.

Dat blijkt uit onderzoek van I&O Research onder thuiswonende kinderen en jongeren tussen de 10 en 22 jaar, in opdracht van*de Volkskrant*. Bijzonder aan de enquête is dat zowel kinderen als hun ouders zijn ondervraagd.

De meeste ouders vinden dat hun kind te lang achter een beeldscherm zit, maar verrassender is dat kinderen dat zelf ook vinden.



De 569 ondervraagde kinderen en jongeren brengen naar eigen zeggen gemiddeld 3 uur en 20 minuten per dag achter een scherm door.

Dat gaat alleen om privégebruik: het maken van huiswerk achter de laptop of het gebruik van bijvoorbeeld tablets op school is niet meegeteld.

Zelf vinden de tieners 2,5 uur per dag een verantwoorde schermtijd.

Vooral jongeren van 18 en 19 jaar brengen veel meer tijd (gemiddeld bijna 4 uur per dag) achter een scherm door dan de 2,5 uur die ze verantwoord vinden.

Veel tieners denken bovendien dat hun schermgebruik een negatief effect op ze heeft, zowel fysiek als mentaal.

Ruim de helft (57 procent) denkt bijvoorbeeld dat het leidt tot slaapproblemen.

Volgens veel kinderen heeft schermgebruik ook oogklachten (47 procent), concentratieproblemen (45 procent) en schouder- en rugklachten (50 procent) tot gevolg.

De meesten denken dat het om een licht effect gaat.



Bewegingswetenschapper en hoogleraar jeugd en gezondheid Mai Chin A Paw van het Amsterdam UMC stelt dat tieners daarmee een reële inschatting maken van de lichamelijke gevolgen van schermgebruik.

‘Als je ziet hoe slecht de houding is die kinderen – en volwassenen – achter het scherm aannemen, verbaast dit me niet.’

De enquête onderstreept volgens Chin A Paw het belang van verder onderzoek.

‘Smartphones en tablets zijn in korte tijd een belangrijk onderdeel van het dagelijks leven geworden, maar we weten nauwelijks wat de gevolgen zijn.’

**Ouders schatten effecten lager in**

Dat schermgebruik negatieve invloed kan hebben op slaapkwaliteit is al langer bekend.

Uit onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) bleek dit voorjaar nog dat jongeren die tot ’s avonds laat telefoons, tablets of computers gebruiken, [slechter slapen](https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/s-avonds-naar-schermen-staren-veroorzaakt-slaapproblemen-onder-jongeren~b6e337ad/) dan leeftijdsgenoten die dat niet doen.

Hoogleraar oogheelkunde Caroline Klaver van het Erasmus MC in Rotterdam waarschuwt bovendien al langer dat een combinatie van te weinig buiten spelen en te veel naar een scherm kijken, kan leiden tot [bijziendheid en zelfs blindheid](https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/tienduizenden-bijziende-nederlanders-dreigen-komende-decennia-blind-te-worden-waarschuwt-oogheelkundige~b590bd4f/).

Opvallend is dat ouders het effect dat schermgebruik op hun kind heeft, lager inschatten.

Zo denkt 38 procent van de ouders dat hun kinderen last krijgt van rug en schouders, tegen 50 procent van de kinderen.

Ze schatten ook de hoeveelheid tijd die hun kinderen achter een scherm doorbrengen lager in dan de tieners zelf.

Uit de enquête blijkt dat ouders kinderen veel vrijheid geven als het gaat om schermgebruik, zegt onderzoeker Peter Kanne van I&O Research.

Een voorbeeld daarvan is, aldus Kanne, dat ouders vinden dat kinderen gemiddeld vanaf hun 13de zonder toezicht op internet mogen.

De keerzijde van die vrijheid kan zijn dat ouders mogelijk ook onvoldoende zicht hebben op de negatieve aspecten van de online-activiteiten van hun kinderen, denkt de onderzoeker.

Overigens zijn tieners ondanks hun kritiek ook blij met de aanwezigheid van beeldschermen in hun leven.

Bijna de helft vindt bijvoorbeeld dat sociale media een verrijking van hun leven zijn.

Wat is ‘schermtijd’?

 antwoord

Deal of No Deal ?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Deal ! | No Deal |
|  | Een slaapkamer is om te slapen.Geen schermen dus! | [ ]  | [ ]  |
|  | Schermen blijven uit tot de taken gedaan zijn. | [ ]  | [ ]  |
|  | Een foto posten van elkaar?Eerst vragen aan de ander. | [ ]  | [ ]  |
|  | Alle schermregels zijn gelijk voor kinderen en hun ouders en ook voor leerlingen en hun leerkracht. | [ ]  | [ ]  |
|  | Schermen aan tafel?Dat is een No Go ! | [ ]  | [ ]  |
|  | Mensen die je niet kent willen je volgen op sociale media. Even ouders of leerkracht vragen? | [ ]  | [ ]  |
|  | Een nieuwe game test je samen uit met een volwassene. | [ ]  | [ ]  |
|  | Ouders of leerkracht reageren op wat hun kind of een leerling online zegt of doet. | [ ]  | [ ]  |
|  | Ongevraagd laders lenen of schermen opladen op school is niet toegestaan. | [ ]  | [ ]  |
|  | Post je hele leven online. | [ ]  | [ ]  |
|  | Met plakvingers op het toetsenbord of scherm. | [ ]  | [ ]  |
|  | Als je gsm samen met je pipi in het wc belandt, moet je zelf een nieuw toestel betalen. | [ ]  | [ ]  |
|  | Op school blijft je gsm of tablet in je (rug)zak, tenzij je hem mag gebruiken in de les. | [ ]  | [ ]  |
|  | ’s Nachts op een scherm turen is gewoon een slecht idee. | [ ]  | [ ]  |
|  | Niks is eindeloos, ook schermtijd niet. Je komt overeen met je ouders of leerkracht wanneer en hoe lang dit mag. | [ ]  | [ ]  |
|  | Niets downloaden zonder toestemming van je ouders of leerkracht. | [ ]  | [ ]  |
|  | Je koopt niets online, zelfs niet met je zakgeld. | [ ]  | [ ]  |