

QUIZ OVER SCHERMGEBRUIK

Voor ouders met jonge kinderen



© 2019

Het draaiboek en de bijbehorende quiz mogen vrij gebruikt en verspreid worden door andere partijen.

Colofon

Deze activiteit is ontwikkeld door Dreamsupport, Food4Smiles (Vrije Universiteit en Fred Foundation), gemeente Amsterdam en gezondheidsambassadeurs uit Amsterdam Nieuw-West.

Meer weten?

www.dreamsupport.nl

www.food4smiles.nl

www.amsterdam.nl/sociaaldomein/blijven-wij-gezond



1. Hoeveel schermen heb jij in huis?

➤ Laat iedereen even een aantal opnoemen

Info:

Schermen zijn b.v. telefoon, tv, computer, tablet, gameboys.

1. Hoeveel schermen heb jij in huis?

2. Hoe wordt het licht van een beeldscherm genoemd?

A. Groen licht

B. Blauw licht

C. Wit licht

2. Hoe wordt het licht van een beeldscherm genoemd?

A. Groen licht

B. Blauw licht

C. Wit licht

3. Waarom is blauw licht niet goed voor een kind?

A. Je slaapt er moeilijker van

B. Je wordt er moe van

C. Je wordt sneller kleurenblind

Info:

Blauw licht geeft hetzelfde signaal aan de hersenen als daglicht en verstoort daarmee de biologische klok omdat je lichaam denkt dat het nog overdag is. Het slaaphormoon melatonine wordt dan niet aangemaakt. Dit geldt voor baby's, kinderen en volwassenen. Het advies is om minimaal een uur voor het slapen apparaten die blauw licht geven niet te gebruiken.

3. Waarom is blauw licht niet goed voor een kind?

A. Je slaapt er moeilijker van

B. Je wordt er moe van

C. Je wordt sneller kleurenblind

4. Waarom is het slecht voor kinderen om te veel dichtbij te kijken? (Zoals het kijken naar schermen of boeken)

A. Dat is vermoeiend voor de ogen

B. Dan gaan de ogen tranen

C. Dat geeft afwijkingen aan de ogen

Info:

Van te veel dichtbij kijken gaan ogen verkeerd groeien. Daardoor kan een kind een bril nodig hebben. Maar het geeft ook meer kans op ziektes en schade aan het oog. Omdat kinderen van nu meer dichtbij kijken dan vroeger ontdekken we nu pas hoe schadelijk het is.

**4. Waarom is het slecht voor kinderen om te veel dichtbij te kijken?
(Zoals het kijken naar schermen of boeken)**

A. Dat is vermoeiend voor de ogen

B. Dan gaan de ogen tranen

C. Dat geeft afwijkingen aan de ogen

Tip:

Veel buiten spelen is goed voor de ontwikkeling van de ogen van kinderen. Dan wordt er namelijk meer in de verte gekeken.

Mogelijke doorvragen:

- Hoe belangrijk vind jij het dat je kindje buiten speelt en waarom?
- Wat voor activiteiten zou je buiten met je kindje kunnen doen?

Tip:

Veel buiten spelen is goed voor de ontwikkeling van de ogen van kinderen. Dan wordt er namelijk meer in de verte gekeken!

5. Is tv of tablet leerzaam voor kinderen onder de 2 jaar?

Info:

Kinderen tot 2 jaar ontdekken hun wereld met al hun zintuigen, dingen voelen, vasthouden, optillen en proeven. Ze hebben hier een 3D wereld voor nodig.

Om kindjes hun wereld te laten begrijpen en zich goed te laten ontwikkelen moeten ze zo veel mogelijk in 3D ontdekken. Volgens wetenschappers dragen spelletjes op een scherm hier niet aan bij, de hersenen kunnen dat wat ze zien op het scherm niet goed verwerken. Het kijken naar filmpjes heeft ook geen invloed op de taalontwikkeling, want kinderen onder de 2 jaar leren taal door actieve interactie met echte mensen.

Pas vanaf de kleutertijd kunnen kinderen leren van schermpjes, tot die tijd is het meer trucjes leren, het brein ontwikkelt zich niet, aldus de wetenschappers.

5. Is tv of tablet leerzaam voor kinderen onder de 2 jaar?

6. Hoe vaak hebben jullie schermen/tv aan tijdens het eten?

A. Vaak

B. Af en toe

C. Nooit

6. Hoe vaak hebben jullie schermen/tv aan tijdens het eten?

A. Vaak

B. Af en toe

C. Nooit

7. Zorgen filmpjes/tv ervoor dat je kind beter eet?

> Laat de deelnemers hierop reageren

Info:

Schermen leiden af van het eten, waardoor je eet zonder aandacht. Bij eten zonder aandacht eet je kind gauw te veel en leert het minder goed verschillende smaken en structuren herkennen. Dat kan je kind een lastige eter maken. De relatie met eten wordt niet optimaal ontwikkeld wat later voor problemen kan zorgen (overgewicht, te weinig balans, variatie en voedingsstoffen).

7. Zorgen filmpjes/tv ervoor dat je kind beter eet?

8. Wanneer heeft je kindje het meeste plezier?

A. Bij samen spelen

B. Bij filmpjes kijken

C. Anders, namelijk...

➤ Vraag de groep hun antwoord toe te lichten

8. Wanneer heeft je kindje het meeste plezier?

- A. Bij samen spelen
- B. Bij filmpjes kijken
- C. Anders, namelijk...

9. Hoe lang mag een 1-jarig kind per dag naar een scherm kijken?

A. Helemaal niet

B. ½ uur per dag

C. 1 uur per dag

Info:

Volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) kunnen kinderen onder de 2 beter helemaal niet naar schermen kijken. Tussen 2 en 5 jaar wordt niet meer dan 1 uur per dag aangeraden.

**9. Hoe lang mag een 1-jarig kind per dag naar een scherm
kijken?**

A. Helemaal niet

B. ½ uur per dag

C. 1 uur per dag

10. Hoelang zou een kind tussen de 1 en 2 jaar minimaal per dag moeten 'rondrennen'?

A. 1 uur per dag

B. 2 uur per dag

C. 3 uur per dag

Info:

Volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) is het aan te raden om kinderen tussen 1 en 2 jaar minimaal 3 uur per dag actief te laten bewegen.

10. Hoelang zou een kind tussen de 1 en 2 jaar minimaal per dag moeten 'rondrennen'?

A. 1 uur per dag

B. 2 uur per dag

C. 3 uur per dag

11. Een mama vertelt:

“Alleen als mijn kind voor een scherm zit kan ik iets in huis doen, geen idee hoe ze vroeger het huishouden gedaan kregen zonder tv of tablets.”

→ Hoe is dit voor jou?

→ Zijn er tips/trucs?

11. Een mama vertelt:

“Alleen als mijn kind voor een scherm zit, kan ik iets in huis doen, geen idee hoe ze vroeger het huishouden gedaan kregen zonder tv of tablets.”

→ Hoe is dit voor jou?

→ Zijn er tips/trucs?

12. Een mama vertelt:

“Als we ergens zijn en mijn kind is onrustig of huilt, dan geef ik mijn telefoon. Ik heb geen zin in al die boze blikken van mensen.”

→ Hoe is dit voor jou?

→ Zijn er tips/trucs?

12. Een mama vertelt:

“Als we ergens zijn en mijn kind is onrustig of huult, dan geef ik mijn telefoon. Ik heb geen zin in al die boze blikken van mensen.”

→ Hoe is dit voor jou?

→ Zijn er tips/trucs?

Mogelijke doorvragen aan het einde:

- Kijk je nu anders naar het schermgebruik dan voor dit gesprek?
- Hebben jullie thuis wel eens gesproken over het gebruik van schermen?