

Bijziend worden door schermgebruik

Poll

Voorafgaand aan de les verzamelen leerlingen reacties van mensen uit hun omgeving. (Je kunt ervoor kiezen om alleen vraag A en B te stellen, of ook C)

- A. Als jij moest kiezen tussen scherp zien in de verte of scherp zien dichtbij, wat zou je dan kiezen?
- A. Scherp zien in de verte
B. Scherp zien dichtbij
- B. Waarom?

Groepsgesprek en opdracht



Introductie	Het is bekend dat veel op een scherm kijken zorgt dat je bijziend wordt. Dat betekent dat je niet goed scherp kunt zien in de verte. Veel op schermen kijken is vooral slecht voor de ogen van kinderen, omdat zij nog in de groei zijn.
Terugkoppeling poll	Jullie hebben thuis gevraagd of ze liever goed dichtbij zien of in de verte. Wat waren de antwoorden? Waarom gaven ze die antwoorden?
Filmpje (2 minuten)	https://www.youtube.com/watch?v=OTLuobYBt6A
Brainstorm	De acteurs in het filmpje noemen argumenten waarom dichtbij kijken belangrijk is, maar ook waarom het fijn is om ver weg te kunnen kijken. Welke noemen ze? Kunnen jullie er nog meer bedenken? En kunnen jullie ook bedenken waarom het belangrijk is om allebei -dichtbij en veraf- te kunnen kijken?
Opdracht in tweetallen	Bedenk een activiteitenplan voor kinderen van jouw leeftijd voor een vrije dag. In dit plan wissel je activiteiten waarbij je dichtbij moet kijken af met activiteiten ver weg en activiteiten er tussenin (niet heel ver weg en niet heel dichtbij). Zet in het plan van hoe laat tot hoe laat je welke activiteit uitvoert.

Presentatie	Presenteer de plannen aan elkaar. Geef aan welke plannen je leuk vindt om uit te voeren als je weer een vrije dag hebt.
Afronden	Hoe zouden jullie deze ideeën kunnen promoten aan andere kinderen? Wat zijn jouw goede voornemens om goed voor je ogen te zorgen?

Achtergrondinformatie voor de leerkracht¹

Waarom is het belangrijk om goed dichtbij te kunnen zien?

1. Lezen en schrijven:

Je moet de letters, woorden en zinnen op papier of op een scherm goed kunnen zien. Dit is belangrijk voor schoolwerk, zoals lezen, schrijven en het maken van opdrachten.

2. Teken en knutselen:

Als je bijvoorbeeld een tekening maakt of een knutselproject doet, moet je de details goed kunnen zien om het netjes en precies te maken. Zonder goed dichtbij kunnen zien, is het moeilijk om bijvoorbeeld kleine lijntjes of kleine onderdelen van knutselmaterialen te gebruiken.

3. Werken met kleine voorwerpen:

Bij het in elkaar zetten van bijvoorbeeld een legpuzzel, speelgoed, of het repareren van dingen, moet je kleine voorwerpen goed kunnen zien. Ook dingen zoals het binden van je schoenveters of het vastmaken van knopen zijn gemakkelijker als je dichtbij kunt zien.

4. Gebruik van apparaten:

Of het nu gaat om het instellen van een computer, het gebruiken van je telefoon, of het lezen van instructies voor een spelletje, goed dichtbij kunnen zien maakt het makkelijker om apparaten goed te gebruiken.

5. Huiswerk maken:

Je hebt je ogen nodig om goed de vragen op papier of op je laptop te lezen. Zonder dat is het moeilijk om de juiste antwoorden te vinden en je huiswerk goed te maken.

Waarom is het belangrijk om goed ver weg te kunnen zien?

1. Veiligheid in het verkeer:

Als je buiten bent, bijvoorbeeld op de fiets of als je loopt, is het belangrijk om goed te kunnen zien wat er in de verte gebeurt. Je moet bijvoorbeeld andere voertuigen, fietsers of voetgangers zien aankomen om veilig te kunnen reageren.

2. Sporten:

Bij veel sporten is het belangrijk om goed ver weg te kunnen zien. Bij voetbal,

¹ Gemaakt met behulp van ChatGPT

basketbal of hardlopen moet je weten waar de bal is, waar je teamgenoten zijn en wat de tegenstanders doen. Dit helpt je om snel te reageren en mee te doen aan het spel.

3. In de natuur of op schoolreisje:

Als je in de natuur bent, zoals in een park of het bos, kun je dieren of mensen in de verte zien. Ook als je op schoolreisje bent, wil je je vrienden of leraar in de verte kunnen zien om niet de weg kwijt te raken.

4. Kijken naar dingen in de verte:

Of je nu een mooie berglandschap bekijkt of naar de horizon kijkt, het is fijn als je in de verte kunt zien wat er gebeurt. Dit maakt het makkelijker om dingen op afstand te bekijken, zoals vogels in de lucht of gebouwen in de verte.

5. Navigeren en oriënteren:

Goed ver kunnen zien helpt je om te weten waar je naartoe gaat, bijvoorbeeld als je een bord of een wegwijzer op grote afstand ziet staan. Het helpt je om je richting te vinden en je doelen te bereiken.

Waarom is het belangrijk om zowel dichtbij als ver weg goed te kunnen zien?

1. Balans tussen twee:

In het dagelijks leven heb je zowel het dichtbij als ver weg zien nodig. Voor school en lezen moet je dichtbij kunnen kijken, maar voor activiteiten zoals fietsen, sporten of autorijden moet je goed ver weg kunnen zien.

2. Veelzijdigheid:

Of je nu thuis bezig bent met een project of buiten speelt, goed kunnen zien op beide afstanden is handig in verschillende situaties. Zo kun je zowel nauwkeurig werken als snel reageren op dingen die verder weg gebeuren.

3. Snel schakelen tussen afstanden:

Het kunnen schakelen tussen dichtbij en ver weg kijken is belangrijk voor je algehele zicht. Bij bijvoorbeeld een sportwedstrijd moet je zowel snel dichtbij als ver weg kunnen zien, en je moet je ogen kunnen aanpassen wanneer je van dichtbij naar ver weg kijkt, of andersom.

4. Gezondheid van je ogen:

Goed kunnen zien op beide afstanden helpt je ogen gezond te houden. Als je ogen goed kunnen focussen op zowel dichtbij als ver weg, voorkom je dat je oogspieren vermoeid raken.

5. Oplettendheid in alle situaties:

Of je nu een boek leest, een spel speelt, of buiten op avontuur gaat, goed kunnen zien op beide afstanden helpt je om alert te blijven en je omgeving beter te begrijpen.

Door zowel dichtbij als ver weg goed te kunnen zien, ben je beter voorbereid op allerlei dagelijkse activiteiten, van leren en werken tot spelen en veilig bewegen in de wereld om je heen. Het is dus heel belangrijk om beide te kunnen! 👁️📖⚽

Leuke activiteiten voor thuis waarbij je dichtbij moet kijken:

1. **Lezen of voorlezen:** Of je nu een spannend boek leest of een stripboek bekijkt, je hebt goed dichtbij zicht nodig om de tekst en plaatjes te volgen.
 2. **Knutselen en DIY-projecten:** Maak je eigen kunstwerken, sieraden of versier je kamer met zelfgemaakte decoraties.
 3. **Bordspellen en kaartspelletjes:** Speel spellen zoals Monopoly, Uno, of Scrabble waarbij je goed dichtbij het bord of de kaarten moet kunnen zien.
 4. **Puzzels leggen:** Of het nu gaat om een legpuzzel, een 3D-puzzel of een kruiswoordpuzzel, je hebt een scherp zicht van dichtbij nodig om de stukjes te vinden en in elkaar te zetten.
 5. **Teken of schilder:** Maak een tekening of schilderij van iets dat dichtbij is, zoals je huisdier of een bloem uit de tuin.
 6. **Bouwen met LEGO:** Maak coole bouwwerken met LEGO, waarbij je nauwkeurig moet kijken naar de details van de stukjes.
 7. **Video games spelen:** Speel een videogame op een console of computer waarbij je het scherm goed moet kunnen zien.
 8. **Bakken of koken:** Als je iets lekkers maakt in de keuken, zoals koekjes of een taart, moet je goed dichtbij kunnen zien om alles goed te doen.
-

Leuke activiteiten voor thuis waarvoor je ver weg moet kijken:

1. **Kijken naar de sterren:** 's Nachts kun je door het raam naar de sterren of de maan kijken. Je hebt goed ver zicht nodig om de sterren en planeten te zien.
2. **Kijken naar een film of tv-show:** Als je gezellig een film of serie kijkt, moet je je televisie of scherm in de verte kunnen zien om alles goed te volgen.
3. **Spelen in de tuin:** Of je nu een bal gooit, een frisbee gooit, of een andere buitenactiviteit doet, je moet ver weg kunnen kijken om te zien waar de bal of frisbee heen gaat.
4. **Kijken naar een vogel in de tuin:** Gebruik een verrekijker om vogels of andere dieren in de tuin of op straat te observeren.

5. **Buitenspellen zoals voetbal:** Als je een bal schopt of een doel probeert te maken, moet je goed ver weg kunnen kijken om te zien waar de bal naartoe gaat en waar je doel is.
 6. **Varen op een opblaasboot in de vijver of tuin:** Kijk goed ver weg om te zien waar je naartoe vaart en de omgeving te verkennen.
-

Leuke activiteiten voor thuis waarbij je tussen dichtbij en ver weg kijkt:

1. **Binnen een scavenger hunt doen:** Maak een speurtocht door je huis waarbij je aanwijzingen zowel dichtbij (zoals op een tafel) als verder weg (zoals in de tuin) moet zoeken.
2. **Spellen spelen zoals tafeltennis of badminton:** Als je een spel speelt, moet je zowel dichtbij kijken om de bal goed te slaan als ver weg kijken om te zien waar de bal naartoe vliegt.
3. **Buiten in de tuin lezen of chillen:** Ga lekker buiten zitten met een boek. Je leest dichtbij, maar kunt ook af en toe in de verte kijken om te genieten van de natuur.
4. **Kunst en ambacht:** Maak een groot kunstproject waar je zowel dichtbij naar de details kijkt (zoals schilderen) als ver weg naar het algemene effect van je werk kijkt.
5. **Thuis een mini-fotoshoot doen:** Maak foto's van jezelf, je vrienden of huisdieren. Je kijkt dichtbij naar de camera om de instellingen te regelen, maar moet ook ver weg kijken om het hele plaatje in beeld te krijgen.
6. **Bouw een fort of hut in je kamer of tuin:** Bij het bouwen van een fort kijk je dichtbij om alles goed in elkaar te zetten, maar je kijkt ook verder weg om te zien of alles goed past en om je ruimte in te schatten.
7. **Speel met je huisdieren:** Of je nu een hond hebt die je gooit om te apporteren of een kat die je een speeltje geeft, je kijkt zowel dichtbij om het speeltje te volgen als ver weg om te zien waar je huisdier zich bevindt.