

Vierkante ogen

In deze les gaat het over de overdosis aan schermtijd die kinderen, jongeren én volwassenen ondergaan. Leerlingen verdiepen zich in wat zoveel schermtijd met je doet en waarom het slecht voor je is. Natuurlijk worden ze in deze les ook geconfronteerd met hun eigen schermgebruik, maar daar mogen ze dan zelf conclusies uit trekken.

VERBINDING MET BEROEPEN EN DE ARBEIDSMARKT

Makers van apparaten met schermen zetten de kennis uit deze les in om hun producten gebruiksvriendelijker te maken. Als hun product leidt tot gezondheidsklachten is er des te meer reden om producten zoals smartphones en tablets ‘gezonder’ te maken. Apple heeft bijvoorbeeld een feature toegevoegd aan de iPhone waarmee de gebruiker precies zijn eigen schermtijd kan controleren, tot in detail. (Welke apps heb je gebruikt en hoelang, hoeveel keer heb je je telefoon opgepakt op een dag etc.) Er worden ook apps ontwikkeld die je kunnen helpen om je schermtijd te verminderen.

- **Introductie:** Leerlingen worden geïntroduceerd in de zorgen over de invloed van schermtijd op de ontwikkeling van kinderen en jongeren. (15 min)
- **Verdieping:** Leerlingen leren wat blauw licht is en waarom dit van invloed is op het menselijk lichaam. (5 min)
- **Doen:** Leerlingen bevragen elkaar over hun eigen schermtijd en trekken een conclusie. (15 minuten)
- **Afronding:** Leerlingen delen hun conclusies en aanbevelingen (10 min)

Duur van de les: max 45 minuten

DIFFERENTIATIE NAAR HAVO/VWO

Laat leerlingen een onderzoek doen naar de schermtijd van hun huisgenoten (broer/zus/vader/ moeder/verzorger). Hun huisgenoten (inclusief zichzelf) kunnen een schermtijd dagboek bijhouden voor enkele dagen. Daarna kunnen de gegevens verwerkt worden in een onderzoeksverslag met een conclusie.

VOORBEREIDING

Van te voren kun je een aantal dingen doen:

- Lees de handleiding en lesbrief
- Klik door de slides voor op het scherm
- Bepaal of de lesbrief geprint wordt of digitaal aangeboden kan worden

BENODIGDHEDEN:

- Scherm met internetverbinding
- 1 lesbrief per leerling

DOEL VAN DE LES

Leerlingen leren:

- Leerlingen leren waarom het overmatig gebruik van digitale schermen van invloed is op de gezondheid van mensen.
- Leerlingen leren wat de effecten zijn van overmatig schermgebruik op mensen in verschillende leeftijden.
- Leerlingen ervaren hoe het met hun eigen schermgebruik staat en die van hun leeftijdgenoten.
- De leerlingen trekken conclusies over hun eigen schermgebruik en wat het betekent voor de toekomst.
- Je werkt aan de volgende leerdoelen en competenties:

DOEL

Domein curriculum 2021	Leerdoelen Digitale vaardigheden:	21st century skills
1. Communiceren & samenwerken	Medialisering van de samenleving: De leerling is zich bewust van de steeds belangrijker rol van media in de samenleving (Mediawijzer, 2013).	1. Kritisch denken
2. Digitaal burgerschap	Medialisering van de samenleving: De leerling weet de meer evidente effecten van het toenemend mediagebruik op het menselijk bestaan te benoemen (zoals het feit dat media altijd en overal aanwezig zijn, dat we altijd met elkaar in verbinding staan, dat er steeds meer informatie op ons af komt, etc.) (Mediawijzer, 2013).	2. Communiceren

INTRODUCTIE

Slide 1, luisteren (klassikaal)

Vertel de leerlingen: Heb je wel eens iemand horen zeggen dat je vierkante ogen krijgt van te lang naar een digitaal scherm kijken? Grote kans dat het een volwassene was die dat zei. Vierkante ogen krijgen is onmogelijk, maar wat zou de achterliggende gedachte achter deze opmerkingen kunnen zijn? (Dat te lang naar een digitaal scherm slecht voor je is, of in ieder geval slecht voor je ogen.) Als je vervolgens vraagt waarom dat slecht is, krijg je meestal geen duidelijk antwoord. Dus laten we het dan maar eens zelf gaan uitzoeken.



Slide 2, praten met de klas (klassikaal)

Vraag de leerlingen: Hoeveel schermuren maak jij op een dag? Dat is best een pittige vraag. Probeer het eens in te schatten. En eerlijk te antwoorden. Steek je hand op als je denkt dat je:

- meer dan 10 uur op een dag achter een scherm zit
- tussen 8 en 10 uur op een dag
- tussen 6 en 8 uur op een dag
- tussen 4 en 6 uur op een dag
- tussen 2 en 4 uur op een dag
- minder dan 2 uur

Laat leerlingen even kort reageren. Is het meer of minder dan ze gedacht hadden. Wat vinden ze extreem veel? En zijn er leerlingen die zich kunnen voorstellen dat je minder dan 2 uur per dag achter een scherm zit?



Slide 3, doen (klassikaal)

De leerlingen bekijken het filmpje. Let op: het is in het Engels, dus geef eventueel een vertaling waar nodig. Vertel daarna aan de leerlingen: Het filmpje gaat dus over een bril die digitale schermen blokkeert. Bespreek even kort met je buurman of buurvrouw of je zo'n bril nuttig vindt. Wanneer is zo'n bril functioneel?

Bespreek de bevindingen. Zijn er leerlingen die zo'n bril wel zouden willen hebben? Of juist niet? Waarom?



Slide 4, praten met de klas (klassikaal)

Vertel de leerlingen: Mensen maken zich zorgen over of de digitale schermen van invloed zijn op de ontwikkeling van kinderen. Jonge kinderen bijvoorbeeld. Hoe lang denken jullie dat een kind van 3 jaar tegenwoordig gemiddeld achter een scherm zit? Laat de groep gezamenlijk een antwoord kiezen.

Het juiste antwoord is B

Actieve vorm: Wijs vier hoeken in de klas aan en koppel deze aan de antwoorden. Kies een antwoord en loop daar naartoe. Sta je in de juiste hoek?



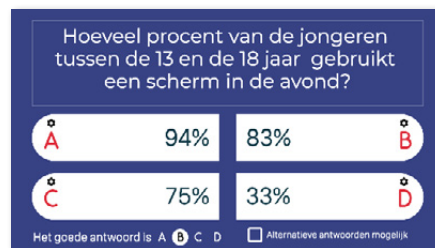
Slide 5, praten met de klas (klassikaal)

Mensen maken zich ook zorgen over jongeren en wat het schermgebruik betekent voor hun nachtrust. Kunnen ze wel goed slapen als ze zo lang achter een scherm hebben gezeten? Hoeveel procent van de jongeren tussen de 13 en de 18 jaar gebruikt een scherm in de avond?

Laat de groep gezamenlijk een antwoord kiezen.

Het juiste antwoord is B

Actieve vorm: Wijs vier hoeken in de klas aan en koppel deze aan de antwoorden.. Kies een antwoord en loop daar naartoe. Sta je in de juiste hoek?



Slide 6, luisteren (klassikaal)

Vertel de leerlingen: Als dat schermgebruik dan zo slecht is voor ons, waarom doen we dat dan zoveel? Daarover gaat het volgende filmpje. Bekijk het filmpje: Waarom je smartphone verslavend is.



Slide 7, praten met de klas (klassikaal)

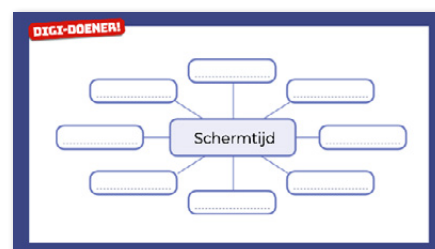
Vraag de leerlingen: Wie denkt dat hij een dag zonder telefoon kan, steekt zijn hand op. (Stel de leerlingen gerust: we gaan het niet testen). Laat enkele leerlingen uitleggen waarom ze wel of niet zonder kunnen.

Actieve vorm: Maak een binnen- en buitenkring en laat de leerlingen aan elkaar uitleggen: Ik kan een dag zonder telefoon want... of: Ik kan geen dag zonder mijn telefoon want... Draai na iedere 20 seconden één van de kringen door naar links of rechts, zodat ze tegenover een ander komen te staan. Ze vertellen hun argument nogmaals aan elkaar. Herhaal dit enkele keren. Leerlingen zullen misschien ook willen weten of jij als docent ook zonder kan?



Slide 8, praten met de klas (klassikaal)

Vertel de leerlingen: We hebben nu dus verschillende argumenten gehoord waarom een overdosis schermgebruik slecht voor mensen is. Met die informatie gaan we dit woordweb invullen. Vul samen met de leerlingen het woordweb in (slecht voor ontwikkeling, verslavend, teveel blauw licht, etc.) Kunnen leerlingen nog meer verzinnen? Of is er ook iets positiefs te bedenken?



VERDIEPING

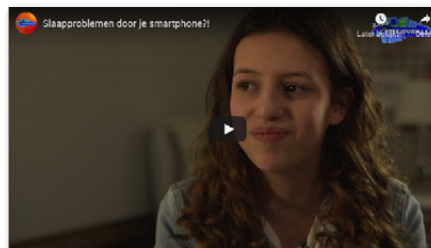
Slide 9, luisteren (klassikaal)

Vertel de leerlingen: We gaan even wat dieper in op het overmatige gebruik van schermen in de avond. Wat is er nu precies slecht aan? Dat zie je in dit filmpje. Bekijk samen het filmpje.



Slide 10, praten en luisteren (klassikaal)

Vraag de leerlingen: Dus wat is er nu precies zo slecht aan dat digitale scherm 's avonds? (Het blauwe licht houdt je wakker). Weet iemand wat blauw licht precies is? Laat leerlingen antwoorden. Bekijk samen het filmpje over blauw licht.

**Slide 11, praten en denken (klassikaal)**

Vertel de leerlingen: De bril die je hier ziet werd gebruikt in de test om het blauwe licht te filteren. Wie zou zo'n bril gebruiken als je daardoor beter slaapt én toch telefoon kan checken tot vlak voor je gaat slapen? Laat leerlingen hun hand opsteken. Vraag eventueel naar argumenten waarom je het wel of niet zou doen. Vraag daarna: Heeft iemand andere ideeën hoe dit probleem op te lossen?



Actieve vorm: Maak tweetallen. Spreek af: één is tegen de ander is voor het gebruik van de bril. Probeer elkaar met goede argumenten te overtuigen in 1 minuut.

DOEN**Slide 12, doen (groepswerk)**

Vertel de leerlingen: Dan is het nu toch echt tijd geworden om eens eerlijk naar jezelf te kijken. Hoe zit het eigenlijk met jouw schermtijd? Misschien houdt jouw smartphone wel bij hoeveel schermtijd je op je telefoon hebt gehad op een dag, maar dat zegt niets over het gebruik van computers, tablets of tv! Geef de leerlingen het leerlingenblad. Ze spelen schermbingo. Ze lopen rond in de groep en zoeken naar mensen die hun bingokaart kunnen vullen. Het doel is om zoveel mogelijk verschillende mensen te zoeken. Daarnaast bekijken ze ook welke uitspraken bij henzelf passen. Na afloop trekken ze een conclusie. Houd in de gaten of er genoeg tijd is om een volle bingokaart te scoren. Eén of twee leerlingen met bingo is voldoende.

**AFRONDING****Slide 13, praten en denken (klassikaal)**

Wat is jullie conclusie? Laat enkele leerlingen hun conclusie delen. Zijn er nog zaken opgevallen die ze anders ingeschat hadden? Welke leerlingen hebben zich daadwerkelijk voorgenomen om iets te veranderen?

Slide 14, praten en denken (klassikaal)

Vraag de leerlingen: Kun je bedenken waarom deze informatie over de tijd die je achter een scherm doorbrengt, ook van belang is voor je toekomst?

(In de toekomst zullen de er beroepen zijn die nog meer gebruik maken van digitale schermen dan nu.)

Hoe kun je je schermtijd verminderen als jouw werk bestaat uit



het bekijken van schermen? Verwacht je dat er oplossingen worden gevonden voor het fenomeen 'teveel' schermtijd? Hoe dan? Noteer eventuele slimme oplossingen op het scherm. Niet vergeten de schermtijd in deze les ook mee te tellen in je schermtijd vandaag!

★ **TIP**

Informatie delen met ouders over dit onderwerp? Stuur ze de volgende tip: een discussie-kaartspel over schermgebruik voor de hele familie. Het spel bevindt zich nog in de fase van prototype, maar is al heel goed te spelen!

<https://medium.com/familie-van-fonk/schermen-7a8e6b60c214>