



Hoe lang mag mijn kind naar een scherm kijken?

Vind je het ook moeilijk om te bepalen hoelang een kind achter de tablet of computer mag?
En waarom is het verstandig om hier grenzen aan te stellen?

Bijziendheid en schermtijd

Bij mensen met bijziendheid (myopie) is het oog meestal langer dan normaal. Bij myopie valt het beeld van een voorwerp dat zich op een afstand bevindt, vóór het netvlies. Je ziet het vertebeeld dan onscherp. Wanneer het voorwerp zich op leesafstand bevindt, dan verplaatst het beeld zich in het oog naar achteren en komt het wel op het netvlies terecht. Je ziet dichtbij scherp, vandaar de term bijziendheid.

Vanaf het 5e levensjaar kan myopie toenemen, de risicofactoren zijn myopie in de familie, esoforie (ogen neigen naar binnen te draaien), veel binnenshuis zijn of intensief en/of langdurig dichtbij kijken zoals lezen, schrijven, op tablet ect.

Om te voorkomen dat je kind hoog myoop wordt en daardoor meer risico op slechtziendheid of blindheid ontwikkelt is het raadzaam om het leefstijladvies op te volgen.

Hoeveel schermtijd is acceptabel?

Kinderen hebben op school al veel te maken met 'dichtbij werkzaamheden'. Hoeveel tijd mogen ze buiten school dan nog op schermen kijken? In de tabel hieronder staan richtlijnen voor de hoeveelheid tijd met beeldschermwerk zoals laptop, tablet, tv, computer, telefoon .

Schermtijd incl. na 20 minuten 20 sec ver weg kijken, 2 uur buiten zijn.(20-20-2 regel)

Tot 2 jaar	5 min per dag samen tv-kijken
2 – 4 jaar	5 à 10 min per keer max 30 min per dag
4 – 6 jaar	10 à 15 min per keer, tot max 1 uur per dag
6 – 8 jaar	30 min per keer, max 1 uur per dag met 20-20-2 regel
8 – 10 jaar	Max 1 – 1,5 uur per dag met 20-20-2 regel
10 – 12 jaar	Max 2 uur per dag met 20-20-2 regel
12 jaar en ouder	Max 3 uur per dag met 20-20-2 regel

Waarom is het goed om schermtijd te hanteren?

Te veel, te vaak en te lang kan nadelige gevolgen hebben. De drukte in tv programma's of games kan de slaap en concentratie van je kind verslechteren. Bovendien gaat beeldschermtijd ten koste van andere activiteiten die (ook) belangrijk zijn voor de ontwikkeling van een kind, zoals buiten spelen, met elkaar praten, lezen, sporten of een bordspelletje doen. Zeker op jonge leeftijd is de motorische ontwikkeling van belang. Zorg dat je kind blijft bewegen, spelen met speelgoed dat bij de leeftijd past en met andere kinderen speelt.

De houding is van belang om o.a. lichamelijke klachten te voorkomen.

Leeshouding:

- De leesafstand is optimaal als deze groter is dan de afstand van de middelste vinger die je bij je oog plaatst tot aan de elleboog (>30cm).
- Zit rechtop, borst vooruit, schouders naar achteren.
- Houd bij het schrijven de pen zo vast dat de punt van de pen met beide ogen gezien kan worden zonder dat het hoofd of lichaam gedraaid hoeft te worden.

Televisie kijk houding:

- Zo groot mogelijke afstand.
- Rechtop blijven zitten.



Goed om te weten:

- Verbied je kind niet om op een scherm te kijken, maak vooral goede afspraken en stel grenzen.
- Afstand van oog tot leeswerk > 30 cm.
- Liever tv kijken op een tv scherm dan op een telefoon of tablet.
- Buiten is er 15x meer licht dan binnen, dit buitenlicht zorgt ervoor dat het netvlies het stofje dopamine aanmaakt. Dit stofje zorgt ervoor dat het oog minder snel groeit.
- Blauw licht kan ervoor zorgen dat je minder en onrustiger slaapt.
- Blauw licht heeft nadelig effect op de gezondheid van de ogen (macula degeneratie).
- De schermtijd die je kind krijgt kan ook voor de ontwikkeling van je kind gebruikt worden
- 20-20-2 regel : na 20 min dichtbij werkzaamheden, 20 sec ver weg kijken, 2 uur buiten zijn per dag.
- Een dag veel schermtijd compenseren met een dag minder schermtijd.
- Kinderen leren ook veel van tv en gamen, geef tijdsgrenzen.
- Elk uur per week meer buiten zijn (bovenop de 2 uur per dag) verlaagt de kans op myopie met 2%.

Bronvermelding

https://www.oogartsen.nl/oogartsen/brilsterkte/bijziendheid_myopie/

https://www.mediaopvoeding.nl/vragen/_/vraag/hoe-lang-mogen-kinderen-computeren-en-tv-kijken/

<https://www.squla.nl/schermtijd-kent-geen-tijd>