

20-20-2  
DAAR RED JE  
OGEN MEE!

Oogfonds

Gezonde ogen in de klas

# Handleiding

## Inleiding

Bijziendheid (myopie) is een van de meest voorkomende oogafwijkingen in Nederland. Onder kinderen is dit een groeiend probleem, omdat zij steeds minder buiten spelen en steeds jonger en langer dichtbij naar schermen kijken. Bijziendheid is een oogafwijking waarbij je van dichtbij objecten scherp kunt zien, maar objecten op afstand vaag lijken. Dat bijziendheid op lange termijn ernstige oogafwijkingen en zelfs slechtziend- en blindheid kan veroorzaken is niet algemeen bekend. In 2050 is ruim de helft van de bevolking bijziend en daar willen we graag, met jouw hulp, verandering in brengen. Help je mee om bijziendheid onder kinderen te voorkomen?

Dit lespakket is gericht op het creëren van bewustwording over de risico's voor de ooggezondheid door langdurig dichtbij kijken op schermen en weinig buiten zijn. Ondanks dat het een groot probleem is, benadrukken we met dit lespakket wat je wel kunt doen om goed voor je ogen te zorgen en toch gebruik te kunnen maken van schermen.

In deze handleiding vind je alles wat je nodig hebt om hier als leerkracht een leuke, interactieve les over te geven. En aanvullende informatie voor ouders, zodat ook ouders het onderwerp leren kennen.



Benieuwd naar meer informatie over de achtergrond van deze boodschap en bijziendheid in het algemeen? Ga dan naar [www.20202.nl](http://www.20202.nl) of luister de **podcast OverZien**.

## Doelstellingen

### Algemene doelstelling

De doelstelling is het vergroten van de bewustwording en kennis over de risico's van bijziendheid en het bewust om leren gaan met schermgebruik. We vragen u als schoolbestuur en leerkrachten om dit onderwerp onder de aandacht te brengen. Hiermee krijgt de boodschap de juiste lading en is het een eenvoudige en doeltreffende methode om ooggezondheid te bevorderen.

### De doelstelling van het lesmateriaal

Leerlingen leren spelenderwijs:

- wat ooggezondheid / bijziendheid is;
- wat de oogproblemen op langere termijn kunnen zijn;
- dat als je er nu aandacht aan geeft je problemen op de lange termijn voorkomt;
- dat de regel 20-20-2 je hierbij helpt;
- hoe deze regel toe te passen in de dagelijkse praktijk.

## Doelgroepen

Het lespakket is gericht op leerlingen groep 3, 4 en 5 (onderbouw). Op deze leeftijd groeit het oog snel. Teveel dichtbij kijken (lezen, smartphone, tablet) en te weinig buiten zijn, stimuleert het oog (sneller) te groeien en dat kan bijziendheid veroorzaken of doen toenemen. In 2025 wordt het lespakket uitgebreid voor de andere groepen.

## Aansluiting kerndoelen

Het onderwerp ooggezondheid en onze uitwerking sluit aan bij onderstaande kerndoelen. Deze aansluiting is van belang als verantwoording naar de scholen om het materiaal in te zetten, eventueel als vervanging van ander materiaal. De kerndoelen zijn eindtermen. Dat betekent dat er in de lagere groepen stapsgewijs naartoe wordt gewerkt.

### *Oriëntatie op jezelf en de wereld*

Mens en samenleving

(burgerschap, maatschappijleer)

- 34 De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
- 41 De leerlingen leren over de bouw van (planten, dieren en) mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.

### *Kunstzinnige oriëntatie*

- 54 De leerlingen leren beelden, taal, muziek, spel en beweging te gebruiken, om er gevoelens en ervaringen mee uit te drukken en om ermee te communiceren.
- 55 De leerlingen leren op eigen werk en dat van anderen te reflecteren.

### *Bewegingsonderwijs*

- 57 De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofd-beginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.

## Over het Oogfonds

Het Oogfonds is de grootste private financier van wetenschappelijk oogonderzoek naar diagnose, preventie en behandeling van oogaandoeningen. Het Oogfonds werkt nauw samen met oogartsen en onderzoekers en geeft voorlichting over oogziekten, zodat deze voorkomen of beperkt kunnen worden.

## Overzicht educatief programma

Het lespakket bestaat uit een aantal digitale onderdelen en spelactiviteiten buiten en in de klas. In deze handleiding vind je per onderdeel een beschrijving en een uitleg over hoe je het kunt implementeren in je les. Het is mogelijk om met de klas het gehele programma te doorlopen of enkele onderdelen los van elkaar in te zetten. Zorg ervoor dat je hierbij de introductie niet overslaat.

	Lesonderdeel	Doel	Middel
<b>Introductie</b>	Praatplaat	Onderwerp introduceren	Praatplaat
<b>Inhoud</b>	Timer	De 20-20-2 regel uitleggen en oefenen	Digitale timer
	Spelactiviteiten	Het onderwerp laten bekijken door middel van spel	Praktische activiteiten
<b>Afsluiting</b>	Quiz	Kennis van het onderwerp toetsen	Digitale quiz

### Vorbereiding

Voordat je het thema inleidt, is het belangrijk om de praatplaat, timer en quiz alvast klaar te zetten en te bekijken. Bepaal ook vooraf welke activiteiten je wilt doen met de klas. Voor de ogen is het beter om zoveel mogelijk activiteiten buiten te doen.

[Klik hier om naar de tools te gaan](#)

### Wat weet je over bijziendheid en waarom is het een (groeiend) probleem?

Hieronder vind je verdiepende informatie over het onderwerp ter voorbereiding op je les.

#### STAAR JE NIET BLIND

Je ziet het overal om je heen. Kinderen die naar schermjes staren. Naast educatief gebruik brengen kinderen steeds meer vrije tijd achter deze schermen door. Er blijft weinig tijd over voor buitenspelen. Dat is kwalijk, want te lang dichtbij kijken en te weinig buiten zijn op kindereleeftijd kan leiden tot bijziendheid. Bijziendheid kan erfelijk zijn, maar de huidige leefstijl is misschien wel de grootste boosdoener.

#### ALS JE LATER GROOT BENT

Bijziendheid (myopie) is een oogafwijking waarbij je van dichtbij scherp kunt zien, maar op afstand wazig. De oplossing is dan om een bril met minsterkte te dragen. Dan zie je weer beter, maar helaas kan bijziendheid op latere leeftijd problemen veroorzaken waar een bril niet tegen helpt. Oogziektes als staar, glaucoom, maculadegeneratie en een netvliesloslating komen vanaf een brilsterkte van -3.00 Dioptrie aanzienlijk vaker voor. Aangetoond is dat één op de drie mensen met een brilsterkte van -6.00 Dioptrie of meer later zelfs blind of slechtziend wordt. Kinderen kunnen bijziendheid voorkomen of beperken met de vuistregel 20-20-2 (op de volgende pagina verder uitgelegd).

## Introductie

Is er iemand in de klas die zelf met bijziendheid of een andere oogandoening te maken heeft? Of wil je zelf een ervaring delen? Maak hier dan ruimte voor in je introductie. Het is ook mogelijk om de praatplaat hiervoor als aanleiding te gebruiken.

### Praatplaat

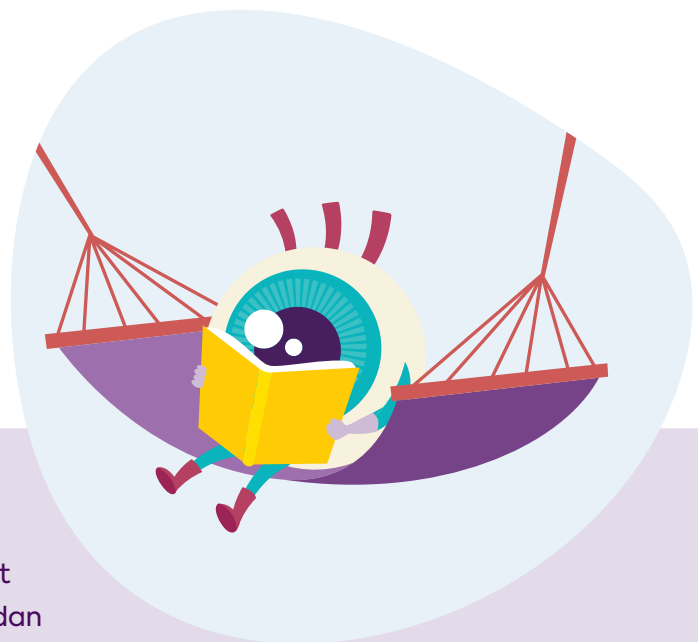
Je kunt het thema inleiden met een persoonlijke ervaring of direct gebruik maken van de praatplaat. Stel hierbij vragen en laat de kinderen nadenken over de antwoorden.

Afhankelijk van niveau maak je de vragen moeilijker of makkelijker. Vraag daarbij naar hun eigen ervaring.

Hieronder enige voorbeeldvragen:

- Hoeveel kinderen op de plaat hebben een bril? En wie heeft er allemaal een bril in de klas?
- Spelen de kinderen op de plaat buiten of binnen? En wat doe jij het liefst?
- Welke kinderen gebruiken een scherm? Kijk jij zelf vaak naar een scherm?
- Welke spelletjes zien jullie op de plaat? En welke spelletje speel jij het liefst?
- Zijn spelletjes buiten of binnen denk je goed voor je ogen? En hoe zit dat met lezen of gamen?

Het gaat hier niet om goed of fout, maar dat het onderwerp wordt ingeleid met situaties die voor de kinderen herkenbaar zijn en het thema bespreekbaar maakt. Na het bespreken van de vragen geef je de kinderen kort informatie over waarom je het vandaag gaat hebben over schermgebruik, ogen en bijziendheid. Maak gebruik van het informatieblokje hieronder.



Lezen en op een telefoon kijken is leuk en dat mag ook. Maar het is erg belangrijk dat je niet te lang achter elkaar van dichtbij kijkt, want dan groeit je oog langer door en kan je bijziend worden.

Met bijziendheid zie je veraf wazig en heb je een bril met minsterkte nodig. Met dichtbij kijken bedoelen oogartsen trouwens: 30 cm of dichterbij. Ook is het belangrijk 2 uur per dag buiten te zijn. Als we goed voor kinderogen zorgen, houden we ze gezond voor de toekomst. De kans om later een oogandoening te krijgen is kleiner als je bijziendheid voorkomt of beperkt.

## Inhoud

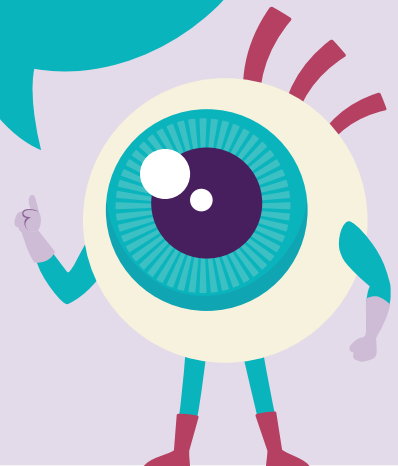
### Timer

Je hebt net uitgelegd dat te lang dichtbij kijken problemen kan veroorzaken voor je ogen. Nu gaan we oefenen om na 20 minuten 20 seconden in de verte te kijken (20-20-2 regel). Je legt eerst de 20-20-2 regel uit. Maak gebruik van het informatieblokje hieronder.

**20-20-2**  
**DAAR RED JE OGEN MEE!**

Het is goed voor je ogen om na 20 minuten dichtbij kijken 20 seconden ver weg te kijken zodat je ogen even kunnen ontspannen. En als je dan ook nog 2 uur per dag buiten speelt, houd je je ogen echt gezond en voorkom/beperk je bijziendheid!

NA ELKE  
**20 MINUTEN**  
DICHTBIJ KIJKEN  
**20 SECONDEN**  
IN DE VERTE KIJKEN  
  
MINIMAAL  
**2 UUR** PER DAG  
NAAR BUITEN



Dan laat je de digitale timer zien om de klas hierbij te helpen. Plak een 20-20-2 sticker op het raam of op de muur op een redelijk grote afstand van de kinderen in de klas. Na 20 minuten gaat de timer af en volgt er een geluid als teken om allemaal 20 seconden ver weg te kijken. De klas kijkt naar de sticker of er volgt een kleine opdracht-vraag afhankelijk van het niveau van de klas, zoals:

- Welke paarse voorwerpen zijn er in het klaslokaal? Noem er 5.
- Noem 3 ronde voorwerpen in de klas.
- Kijk naar buiten en bedenk een kort weerbericht voor vandaag.
- Hoeveel vogels kun je tellen?

### Spelactiviteiten

Nu de kinderen het thema hebben verkend en bekend zijn met de regel is het tijd voor een paar leuke activiteiten. Het Oogfonds stelde hiervoor een aantal opties samen. De spelactiviteiten kunnen in de gymzaal, op het schoolplein of in de klas worden uitgevoerd. Maar het liefst doe je de activiteiten zoveel mogelijk buiten!

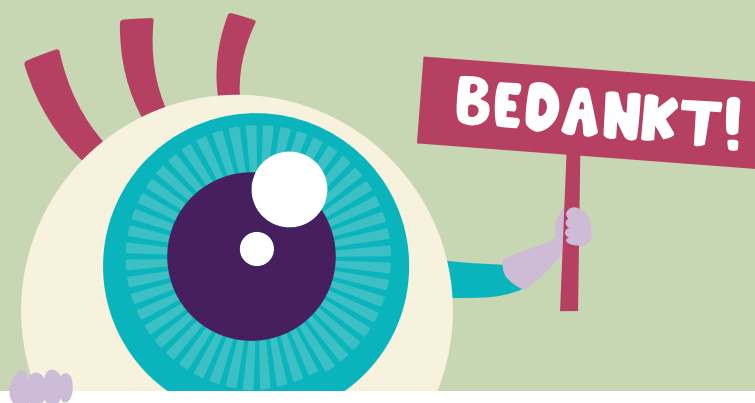
[Klik hier om alle activiteiten te bekijken](#)

### Afsluiting

#### Quiz

Als afronding van de les speel je klassikaal een quiz op het digibord. Met de quiz ga je na of de kinderen de informatie in de les hebben opgepikt. Je leest de vraag voor en de leerlingen kiezen het antwoord. Bij elk antwoord krijg je feedback, waardoor de leerlingen leren waarom het antwoord goed of fout is. Aan het eind zie je ook de score van de klas.

Bedankt voor het gebruiken van het lespakket *Gezonde ogen in de klas!*  
Zijn er nog vragen over dit onderwerp, of wil je een super leuke gastles aanvragen?  
Bezoek dan de **website van het Oogfonds** of mail naar **mijnogen@oogfonds.nl**



## Voor ouders en verzorgers

Door ouders en verzorgers ook te informeren over dit belangrijke onderwerp, draag je indirect bij aan de ooggezondheid van kinderen. Veel ouders/verzorgers weten namelijk niet dat de leefstijl van hun kinderen de ogen beïnvloedt en hebben daarom geen regels omtrent schermgebruik thuis. Je kunt hen informeren door informatie op te nemen in een nieuwsbrief, te verwijzen naar de podcast *OverZien* en door de ouderbrochure aan te bieden. Deze onderdelen zijn te vinden in het actiepakket. Daarin vind je ook een poster voor op de gang en een sticker voor in de klas.

**Actiepakket**



# Activiteiten

## 1 Slecht zicht

Verdeel de klas in vier kleine groepen. De klas gaat een parcours lopen met een bril die het zicht aanzienlijk verslechtert. Laat elk kind om de beurt de bril opzetten en het parcours afleggen, terwijl ze moeten navigeren rondom pionnen buiten of over matten in de gymzaal. Voor oudere kinderen maak je het uitdagender door hen een blinddoek om te doen in plaats van een bril, wat hun zicht volledig beperkt. Je kunt natuurlijk ook beiden doen afhankelijk van behoefte en interesse. Bespreek na afloop met de kinderen hoe het was om met verminderd zicht te lopen.

**benodigdheden**  
brillen met mat plakband, tape, gekleurde folie en pionnen, linten op de grond of ander soort belemmering

**Doel**  
Laat kinderen ervaren hoe het is om slecht te zien, zodat ze goed zicht waarderen en meer begrip krijgen voor mensen met een visuele beperking.

**locatie**  
speelplein/  
gymzaal

**Tip**  
Praat na met de klas over hoe het voelt om slecht te kunnen zien. Zijn er kinderen met een oog-aandoening? Wat vinden zij?

## 2 Ogentest

Zorg dat je een vel papier hebt en dat je deze ergens kunt ophangen. Laat de kinderen op drie meter afstand staan en teken hier met krijt een streep of leg een lint neer. Op het vel schrijf je de letter c met de opening van de c verschillende kanten op. Dus links, rechts, naar boven en naar beneden. Begin met wat grotere en maak naar beneden toe de c steeds kleiner. Laat de kinderen vertellen aan welke kant ze de opening zien. Halen ze rechts of links door elkaar? Dan kunnen ze wijzen. Komen alle kinderen tot de kleinste letter c?

**benodigdheden**  
vel papier (of [download de oogtest hier](#) en print deze uit), stiften, tape, lint of stoepkrijt

**Doel**  
Test het vermogen van kinderen om visuele details op afstand waar te nemen, om bewustzijn over goed zicht te stimuleren.

**locatie**  
speelplein/  
gymzaal/  
klaslokaal

**Tip**  
Kinderen die een bril hebben kunnen gewoon meedoen en hun ervaring met hun klasgenoten delen.

## 3 Vindspel

Verstop verschillende vormen en objecten in een zandbak of op een grasveld. Kinderen moeten, geblinddoekt, de voorwerpen zoeken en op basis van gevoel identificeren en benoemen. In de gymzaal kun je dit met matten doen of een 'voelzak' maken met een kussensloop, deken of speelkleed.

**benodigdheden**  
objecten om te verstoppen, blinddoek, mat en deken

**Doel**  
teamwork en tactiele vaardigheden ontwikkelen door objecten te herkennen zonder te zien om zintuiglijke ontwikkeling te bevorderen en te ervaren hoe het is als je slechtziend of blind bent.

**locatie**  
speelplein/  
gymzaal

**Tip**  
Introduceer een variatie waarbij kinderen ook geuren of geluiden moeten identificeren. Is het te herkennen wanneer je het niet ziet?

## 4 Oogkleur zoektocht

Verdeel de kinderen in teams. Geef elk team een lijst met oogkleuren (blauw, bruin, groen, grijs). Laat ze buiten rondlopen en andere kinderen vinden met deze oogkleuren. Ze moeten de personen met de juiste kleur ogen vinden en hun naam noteren naast de kleur. Met jonge kinderen kun je samen turven hoeveel kinderen welke kleur ogen hebben.

**benodigheden**  
vel papier  
per kind

**Doel**  
Verschillende oogkleuren leren herkennen om begrip voor biologische verschillen te bevorderen.

**locatie**  
speelplein/  
klaslokaal

**Tip**  
Bespreek hoe oogkleur kan worden beïnvloed door erfelijkheid en wat dit betekent voor persoonlijke identiteit.

## 5 Ogen dicht

De kinderen staan in een kring. Eén kind staat in het midden met de ogen dicht. Dat kind telt langzaam tot 10 (verder als langer nodig is) terwijl de andere kinderen die aangetikt worden door de leerkracht stilletjes van plaats wisselen in de kring. Wanneer het kind in het midden "10" bereikt, roept het "Ogen open!" en opent de ogen. De kinderen bevriezen terwijl het kind in het midden raadt wie er is verplaatst. Als het kind in het midden goed raadt wie dit was, wisselt die van plaats met het kind dat goed geraden is. Zo niet, dan blijft hetzelfde kind in het midden staan en begint het spel opnieuw.

**benodigheden**  
Geen

**Doel**  
Geheugen trainen en oefenen met luisteren, in speelse setting. Ervaren op je zintuigen te vertrouwen en hoe moeilijk dat is als je minder zicht hebt of blind bent.

**locatie**  
speelplein/  
gymzaal

**Tip**  
Maak het spel complexer voor oudere kinderen door meerdere kinderen tegelijkertijd te laten verplaatsen.

## 6 Kleur het oog

Verdeel de klas in twee teams of geef ze de opdracht individueel. Geef elk team een vel papier met daarop een grote afbeelding van een oog. Geef de kinderen stiften of kleurpotloden in verschillende kleuren. Om de beurt noemt een kind een kleur en een deel van het oog, bijvoorbeeld de iris en kleurt dit deel. Het doel is om het oog zo kleurrijk mogelijk te maken voordat de tijd om is.

**benodigheden**  
vel papier  
(of **download** de  
kleurplaten hier  
en print deze uit)  
met afbeelding  
van oog, stiften,  
kleurpotloden

**Doel**  
Creativiteit stimuleren, leren over anatomie en de bouw en functie van het oog leren begrijpen.

**locatie**  
klaslokaal

**Tip**  
Voeg een educatief element toe door specifieke functies van elk oogdeel te bespreken na het kleuren.



## 7 Oog in oog

Laat de kinderen in een cirkel staan. Een kind staat in het midden van de cirkel met een blinddoek om. Een ander kind krijgt een object dat met ogen te maken heeft, zoals een bril of een oogbal, en verstopt zich (zonder geluid te maken) in de cirkel en geeft het object aan een kind in de cirkel door. Als het object is verstopt mag het kind in het midden de blinddoek afdoen. De kinderen in de cirkel geven aanwijzingen over waar het zich bevindt door 'koud' of 'warm' te zeggen in de richting van waar ze denken dat het object zich bevindt. Het kind in het midden probeert het object te vinden door te luisteren naar de kinderen in de cirkel. Als het object wordt gevonden, ruilt het kind in het midden met het kind met het object van plaats.

**benodigdheden**  
blinddoek, object in het thema

**Doel**  
Ontwikkeling van ruimtelijke oriëntatie, luistervaardigheid om het vermogen om instructies te volgen te verbeteren.

**locatie**  
klaslokaal/  
gymzaal

**Tip**  
Oudere kinderen kun je het object laten doorgeven terwijl ernaar gezocht wordt.

## 8 Ik zie ik zie wat jij niet ziet

Verdeel de kinderen in groepjes van drie of vier. Laat één kind per groepje de matglazen bril opzetten. Een ander kind zonder bril wijst een voorwerp aan dat in de verte zichtbaar is, zoals een poster of object in de klas. Het kind met de bril moet raden wat het voorwerp is door vragen te stellen of goed te kijken, terwijl de andere kinderen hints geven zonder het antwoord te verklappen. Na een paar minuten wisselen de kinderen van rol zodat iedereen door de bril kan kijken. Bespreek na afloop hoe het was om door de bril te kijken en waarom goed zicht belangrijk is, en leg kort uit dat bijziendheid betekent dat je dingen in de verte moeilijk kunt zien. Bij de jongste kinderen kun je het klassikaal doen in plaats van in groepjes.

**benodigdheden**  
Bril met matglas, bijvoorbeeld door mat plakband erop te plakken. Let op dat de bril niet te klein is, zodat er niet langs gespiekt wordt.

**Doel**  
communicatievaardigheden verbeteren en details kunnen opmerken.

**locatie**  
klaslokaal/  
gymzaal

**Tip**  
Praat na over hoe verschillende mensen verschillende details kunnen waarnemen afhankelijk van hun perspectief en zicht.

## 9 Poster

Verdeel de klas in kleine groepjes en geef elk groepje een stuk papier en kleurpotloden. Vraag hen om een poster te maken met een ooggezondheidstip, zoals "Neem pauzes van het scherm" of "Eet groenten voor gezonde ogen". Laat elk groepje kort hun poster presenteren aan de klas. Ze kunnen ook een 20-20-2 poster maken met daarop leuke tips voor buitenspelen.

**benodigdheden**  
vellen papier gekleurd, stiften, kleurpotloden

**Doel**  
creativiteit stimuleren, informatie verwerken tot een visueel product, bewustzijn over ooggezondheid bij omgeving.

**locatie**  
klaslokaal

**Tip**  
Organiseer een kleine tentoonstelling waarbij ouders en andere klassen de posters kunnen bekijken. Dit kan ook in combinatie met sommige andere educatieve onderdelen uit dit pakket, bijvoorbeeld 'Kleur het oog' en breder wat ze hebben geleerd vanuit de quiz en spellen over bijziendheid, schermgebruik en 20-20-2!