



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 latere leeftijd ernstige oogafwijkingen kan veroorzaken en zelfs tot blindheid of slechtziendheid kan leiden, is niet algemeen bekend. Naar verwachting is in 2050 ruim de helft van de Nederlandse bevolking bijziend! Het is belangrijk dat daar verandering in komt. Help je mee om bijziendheid bij kinderen te voorkomen? Daar hebben ze later enorm veel profijt van!

Als kinderen te vaak en te lang dichtbij naar een scherm kijken en te weinig buiten zijn, neemt het risico op bijziendheid sterk toe. Dit lespakket is gericht op bewustwording rondom deze problematiek en laat zien hoe je op een leuke én gezonde manier met schermgebruik kunt omgaan.

In deze handleiding vind je alles wat je nodig hebt om hier als leerkracht een leuke, interactieve les over te geven. Het pakket bevat ook aanvullende informatie voor ouders, zodat ook zij 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 of luister de podcast **OverZien**.

Doelstellingen

Algemene doelstelling

De doelstelling is het vergroten van de bewustwording en kennis over de risico's van bijziendheid (myopie) 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 doeltreffende methode om ooggezondheid te bevorderen.

De doelstelling van het lesmateriaal

Leerlingen leren spelenderwijs:

- wat veraf en dichtbij is.
- dat lang dichtbij kijken niet gezond is voor je ogen.
- dat het gezond is (voor je ogen) om zoveel mogelijk buiten te spelen.
- dat de regel 20-20-2 je hierbij helpt.

Doelgroepen

Het lespakket is gericht op groep 1 en 2. Op deze leeftijd kunnen kinderen gezonde gewoontes aanleren om de kans op (toename van) bijziendheid te verkleinen.

Aansluiting kerndoelen

Het onderwerp ooggezondheid en deze les sluit aan bij onderstaande kerndoelen.

De kerndoelen zijn eindtermen. Dat betekent dat er stapsgewijs naartoe wordt gewerkt.

Oriëntatie op jezelf en de wereld

Mens en samenleving

(burgerschap, maatschappijleer)

- 34 Leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
- 41 Leerlingen leren over de bouw van mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.

Kunstzinnige oriëntatie

- 54 Leerlingen leren beelden, taal, spel en beweging te gebruiken om gevoelens en ervaringen te uiten en te communiceren.

Bewegingsonderwijs

- 57 Leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan bewegingsactiviteiten en ervaren spelvormen binnen en buiten.

Oogfonds

Over het Oogfonds

Het Oogfonds is de grootste 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, met als doel een goede ooggezondheid.

Overzicht educatief programma

Het lespakket bestaat uit een aantal digitale onderdelen en spelactiviteiten. In deze handleiding vind je per onderdeel een beschrijving en een uitleg over hoe je het kunt toepassen in je les. Het is mogelijk om het gehele programma te doorlopen of enkele onderdelen los van elkaar in te zetten.

Maak hierbij zeker gebruik van ons leuke en leerzame animatiefilmpje.

Lesopbouw	Onderdeel	Leerdoel	Tijdsduur
Introductie	Animatiefilmpje	Kennismaking met ooggezondheid en de 20-20-2 regel	5 minuten
	Praatplaat	Verdieping, inleving, herkenning	10 minuten
Inhoud	Spel met kaarten ronde 1	Oefenen met sorteren, kennismaken met begrippen die te maken hebben met ooggezondheid.	10 minuten
	Spel met kaarten ronde 2		10 minuten
	Timer	Besef van tijd, 20-20-2 regel	5 minuten
Afsluiting	Klassengesprek	Verwerking en reflectie	10 minuten

*Herhaling	Leesboek Lientje Leeuw	Onderwerp laten bekijken	15 minuten
------------	------------------------	--------------------------	------------

Vorbereiding

Voordat je het thema inleidt, is het belangrijk om het animatiefilmpje, de praatplaat en timer alvast klaar te zetten en zelf te bekijken.

Bepaal ook vooraf welke activiteiten je wil doen met de klas.

Voor de ogen is het beter om zoveel mogelijk activiteiten buiten te doen.

Let op:

Kies voor het spel met kaarten eerst de thema's die je wil behandelen, print de speelkaarten en knip de kaartjes uit!

- Thema 1: 24 kaartjes. Print deze 2x als er meer dan 24 kinderen in de klas zitten.
- Thema 2: 12 kaartjes. Print deze 2x.
- Thema 3: 24 kaartjes. Print deze 2x als er meer dan 24 kinderen in de klas zitten.

Klik hier om naar de tools te gaan



TIP!

Gebruik het boek van Lientje Leeuw om het onderwerp te herhalen. In het boek gaat Lientje op bezoek bij de oogarts en leert ze wat de 20-20-2 regel is.

Bestel het boek [hier](#).

De opbrengst komt ten goede aan wetenschappelijk oogonderzoek.

Lesopbouw

De les is opgebouwd uit drie onderdelen: een introductie, de inhoud en een afsluiting. Hieronder leggen we deze onderdelen verder uit.

Introductie

Is er iemand in de klas die zelf met bijziendheid of een andere oogaandoening te maken heeft? Of wil je zelf een ervaring delen? Maak hier dan ruimte voor in je introductie.

Animatiefilmpje

De klas maakt hier voor het eerst kennis met de 20-20-2 regel. Het is dan nog niet belangrijk dat iedereen precies begrijpt wat dit inhoudt. De rest van de lesonderdelen voorziet de klas van de kennis die ze nodig hebben om te begrijpen wat goed zorgen voor je ogen inhoudt.

TIP!

Vraag ouders het filmpje samen te kijken ter voorbereiding van de les, of na afloop. Door herhaling blijft de boodschap beter hangen.

20-20-2 DAAR RED JE OGEN MEE!

De 20-20-2 regel betekent dat je na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden in de verte kijkt en elke dag 2 uur buiten bent. Voor kleuters is deze regel lastig, omdat zij nog geen goed besef van tijd hebben en het moeilijk vinden om zelf pauzes te nemen.

Daarom is het voor deze leeftijd vooral belangrijk om te weten dat lang op schermen kijken niet goed is voor je ogen. Zeker als je heel dichtbij kijkt (30 cm of dichterbij). Je ogen kunnen dan te lang doorgroeien, waardoor je bijziend wordt: dan zie je veraf wazig en heb je een bril nodig.

Leg de nadruk op het afwisselen tussen dichtbij en veraf kijken en veel buitenspelen, want buiten zijn is heel gezond voor je ogen. Zo blijven kinderogen gezond en is de kans kleiner dat je later problemen krijgt met je ogen.

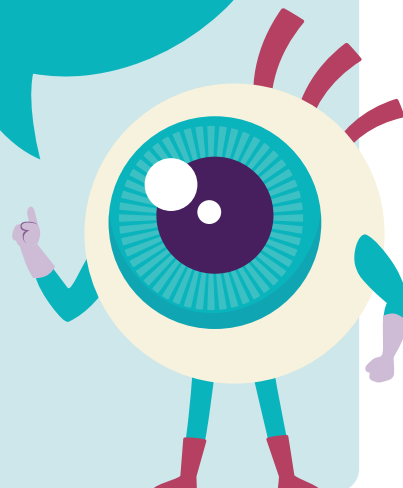
NA ELKE

20 MINUTEN
DICHTBIJ KIJKEN

20 SECONDEN
IN DE VERTE KIJKEN

MINIMAAL

2 UUR PER DAG
NAAR BUITEN



Praatplaat

De praatplaat laat verschillende dingen zien die met ooggezondheid te maken hebben. Het verhaal hieronder neemt je mee en bestaat ook uit kleine 'zoekopdrachten' die je de klas kunt geven. Gebruik het verhaal om in gesprek te gaan over het onderwerp of bedenk zelf vragen om te stellen.

Verhaal

Op het plaatje zie je een school. Oogje is er ook bij.

Kijk goed: wat gebeurt er allemaal?

Wat doen de kinderen?

Overleg zachtjes met je buur.

Oogje wil graag naar buiten. Maar vandaag vertelt juf Suna hoe je goed voor je ogen zorgt. Die les wil Oogje niet missen. Stiekem verstopt Oogje zich in de klas.

Zie jij Oogje in het klaslokaal waar juf Suna vertelt over het oog?

Wat denk je dat de juf vertelt?

Oogje leert dat lang naar je iPad kijken je ogen moe maakt. Voetballen, verstoppertje spelen en spelen in de bouwhoek is veel beter voor je ogen.

Van wie worden de ogen moe?

Anandi, Tijmen en Tyler spelen een spelletje op de iPad.

Waar zie je kinderen op de iPad spelen?

Worden je ogen daar moe van?

Overleg met je buur.

Nore zwaait aan de ringen.

Waar zie je Nore zwaaien aan de ringen?

Worden je ogen moe van zwaaien aan de ringen? Overleg met je buur.

Meester Ronnie kijkt naar zijn laptop.

Zie jij meester Ronnie naar de laptop kijken?

Worden je ogen daar moe van?

Overleg met je buur.

In de klas beneden klinkt lawaai. Iedereen heeft een eigen spelletje gekozen. Roos en Monto maken een puzzel. Carsten maakt een mooie tekening. En Mehmed verkleedt zich als koning.

Hoeveel Oogjes kun jij in dit klaslokaal ontdekken?

Kort een filmpje kijken kan best, als je maar niet vergeet om af en toe in de verte te kijken.

Maar het allerbeste voor je ogen is buitenspelen natuurlijk!

Hoeveel kinderen spelen buiten?

Wat doen ze allemaal?



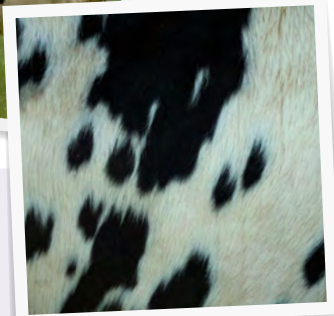
Inhoud

Spel met kaarten

De spelkaarten bestaan uit drie verschillende setjes.

Speel twee rondes van elk ongeveer 10 minuten.

Vergeet niet de bladen te printen en de kaartjes uit te knippen.



Thema 1 | Veraf en dichtbij

Leg twee hoepels op de grond.

Verspreid de kaartjes 'Veraf en dichtbij' op de vloer ernaast.

Voordoen

- Laat een paar kaartjes zien van dieren veraf en dichtbij.
- Bespreek samen wat opvalt en leg uit wat veraf en dichtbij is.
- Leg het veraf-kaartje in de ene hoepel en het dichtbij-kaartje in de andere.

Meedoen

- Laat de kinderen meedenken en één voor één beslissen welk kaartje in welke hoepel hoort.
- Laat ze eventueel stil overleggen met hun buur.

Alternatief: Ieder kind pakt één kaartje en legt dit in de juiste hoepel met een korte uitleg.

Thema 2 | Over je ogen

Verspreid de kaartjes 'Over je ogen' op de vloer of tafel.

Voordoen

- Laat een paar kaartjes die met het oog te maken hebben zien.
- Bespreek samen wat je ziet en wat opvalt. Leg uit dat een oog bestaat uit een pupil en een iris. Dat sommige mensen een bril nodig hebben omdat ze veraf bijvoorbeeld wazig zien. En dat het goed is om je ogen te laten testen als je niet goed kunt zien.
- Leg de kaartjes die vergelijkbaar zijn bij elkaar. Bijvoorbeeld het kaartje met de bril en het kaartje van het meisje met een bril.

Meedoen

- Leg een paar kaartjes ver uit elkaar op de grond.
- Geef aanwijzingen: "Ga staan bij een kaartje met een oog." of "Ga staan bij een kaartje met een bril." etc.
- Vraag de kinderen om kort uit te leggen waarom ze daar staan.

Thema 3 | Activiteiten

Verspreid de kaartjes 'Activiteiten' op de vloer of tafel.

Voordoen

- Laat een paar kaartjes met activiteiten zien.
- Bespreek samen wat je ziet en wat opvalt. Leg uit dat buitenspelen bijvoorbeeld beter is voor je ogen, omdat je niet lang dichtbij kijkt zoals je doet als je spelletjes speelt op de Ipad.
- Neem een paar kaartjes met elkaar door, zodat ze het verschil weten tussen goede en minder goede activiteiten voor je ogen.

Meedoen

- Geef ieder kind een eigen kaartje.
- Wijs een plek aan in de klas, voor de kaartjes met activiteiten die goed zijn voor je ogen. Wijs ook een plek aan voor de overige kaartjes.
- Laat de kinderen hun kaartje neerleggen op de juiste plek.
- Bespreek waarom het klopt of niet.

Alternatief: Laat de kinderen iemand zoeken in de klas met een kaartje uit dezelfde categorie.

Timer

Nu de klas de begrippen die bij het thema horen begrijpt, kun je nogmaals het filmpje laten zien. Begrijpen ze de regel al beter? Tijd om de regel ook toe te passen. Zet de timer op 5 minuutjes of langer en maak de kleurplaat van Oogje.

Timer

Kleurplaat



TIP!

Hang een poster van Oogje en de 20-20-2 regel op, waardoor de klas zich de 20-20-2 regel blijft herinneren.

Als je daar op wijst, weet de klas dat ze nu even ver wegmoeten kijken!

Bestel de poster [hier](#).

Afsluiting

Aan het einde van de les check je wat de kinderen hebben geleerd met 'duimpje omhoog, duimpje omlaag'.

Goed voor je ogen of niet zo goed voor je ogen?



Filmpjes kijken op de iPad



Touwtje springen



Heel lang van dichtbij in boekjes kijken



Verstoppertje spelen



Spelletjes spelen op de telefoon



Schommelen op het schoolplein



Werken op de computer



Voetballen op het schoolplein



Buitenspelen in de pauze



Game spelen op de Ipad

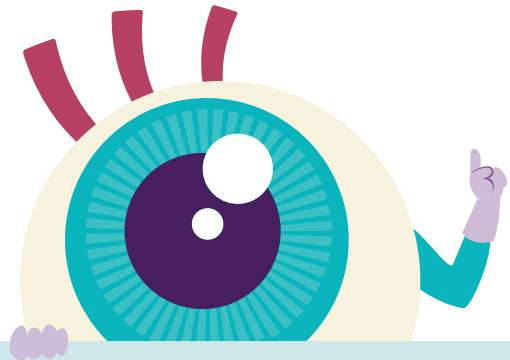
Verdiepende informatie

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 schermmpjes 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 kinderleeftijd kan leiden tot bijziendheid. Bijziendheid kan erfelijk zijn, maar de huidige leefstijl is 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.