



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

Oogfonds

Gezonde ogen in de klas

Beste ouder/verzorger,

Als school vinden wij de gezondheid van de kinderen belangrijk, zo ook de ooggezondheid. Daarom gaan we aan de slag met een lespakket van het Oogfonds, bedoeld voor groep 3, 4 en 5. De les gaat over de invloed van schermgebruik op de ogen van kinderen.

Kinderen kijken lang achter elkaar dichtbij op schermen en spelen steeds minder buiten. Hierdoor kunnen ze bijziendheid ontwikkelen. Dat betekent dat het zicht veraf wazig wordt en er een bril met min sterkte nodig is. Op jonge leeftijd is bijziendheid nog te voorkomen of te beperken. Dat is belangrijk voor de ooggezondheid, want bijziendheid geeft een verhoogd risico op oog-aandoeningen bij het ouder worden. Om hun ogen in de toekomst gezond te houden, is het belangrijk nu actie te ondernemen.

Wat leren kinderen in de les?

- Over hoe het oog werkt
- Dat de 20-20-2 regel helpt om je ogen later gezond te houden
- Dat buiten zijn heel belangrijk is

Wilt u meer weten over bijziendheid en schermgebruik?

Kijk op de website van het Oogfonds: www.20202.nl.

Podcast OverZien

Luister de podcast OverZien via alle gangbare podcastkanalen.



Klik **hier** en ga naar de ouderbrochure.