

Beeldscherm of buitenspelen?

Kinderen spelen bijna niet meer buiten en ze bewegen minder doordat ze, al vanaf jonge leeftijd, veel tijd doorbrengen achter tv, tablet of telefoon. Veel en lang gebruik van een beeldscherm is niet goed voor de ontwikkeling van kinderen. Het belemmert de creativiteit en zelfstandig spelen, en is niet goed voor hun gezondheid.

Een beeldscherm is een handig middel om kinderen rustig te houden. Dus zie je kinderen 's ochtends vroeg al voor de tv zitten en als ze meegaan naar een restaurant doen kinderen een spel op een telefoon of tablet. Als dat soms gebeurt, is dat niet erg, maar te vaak en te lang is niet goed. Kinderen kunnen ook (samen of alleen) spelen zonder dat er een beeldscherm aan te pas komt: buiten spelen met springtouw, bal, knikkers of gewoon tikkertje doen. En binnen kan er ook heel veel: knutselen, kleuren, puzzelen, een gezelschaps- of behendigheidsspel doen, een boek lezen of plaatjes kijken.

Mogelijkheden genoeg!



20-20-2

Veel schermtijd is slecht voor de ogen. Er is een enorme toename van bijziendheid (myopie) bij kinderen. Hierin speelt schermtijd een rol en ook het feit dat kinderen minder vaak buiten zijn.



Uit onderzoeken blijkt dat kinderen die meer tijd buiten doorbrengen minder risico lopen op het ontwikkelen van bijziendheid.

De 20-20-2-regel helpt bij het voorkomen of beperken van bijziendheid, vooral bij kinderen en jongeren. De regel houdt in: na elke 20 minuten dichtbij kijken (op een beeldscherm), 20 seconden in de verte kijken en minimaal 2 uur per dag buiten zijn.

Buitenspelen

Als kinderen buitenspelen, levert dat heel veel voordelen op. Ze bewegen meer en dat is onder andere belangrijk om overgewicht en obesitas te voorkomen of aan te pakken. Buitenspelen is goed voor gezondheid en geluk, voor motorische en sociale vaardigheden, en zelfs voor de ontwikkeling van de hersenen en het concentratievermogen.





Speeltuinen

Speeltuinen zijn dé plek waar kinderen in hun eigen buurt veilig kunnen buitenspelen. Speeltuinen bieden kinderen mogelijkheden om zich spelenderwijs te ontwikkelen en dragen bij aan kansengelijkheid, betere schoolprestaties, sociale cohesie en goede gezondheid.



Buurt- en Speeltuinwerk Rotterdam (BSW) werkt hard om 'de speeltuin van de toekomst' te realiseren: toegankelijk voor iedereen, met een gezond pedagogisch klimaat en veel aandacht voor avontuurlijk buitenspelen.

Kijk voor de speeltuinen in Rotterdam op bswrotterdam.nl/#speeltuinen-bsw
Mail voor meer informatie naar info@bsw-rotterdam.nl