



Uitleg

Doe mee met 20-20-2!

Zie jij alles in de verte nog duidelijk? Steeds meer kinderen zien dingen veraf wazig. Hoe komt het dat nu veel meer kinderen dan vroeger myopie hebben? En wat heeft de regel 20-20-2 te maken met het voorkomen van myopie? Je leest er alles over in deze tekst!

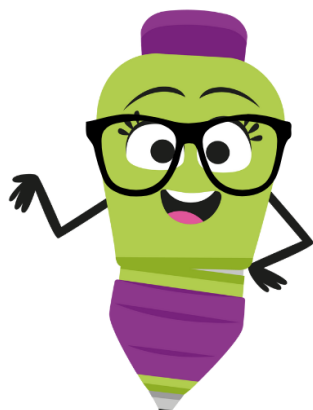
Deze les

- Bij **opdracht 1** lees je de tekst actief. Je beantwoordt sleutelvragen.
- In **opdracht 2** vul je een probleem-oplossing-oorzaak-gevolgschema in.
- In **opdracht 3** ga je aan de slag met infographics.
- Opdracht 4, 5 en 6 zijn extra opdrachten. Bij **opdracht 4** speel je een spel. Bij **opdracht 5** kun je een Scula-quiz over dit onderwerp doen. En bij **opdracht 6** bedenken jullie in groepjes hoe het schoolplein nog leuker kan worden.

OPDRACHT 1 Actief lezen

1. Lees de tekst nog niet. Wat weet jij al over het onderwerp? Zijn de volgende beweringen volgens jou waar of niet waar?

Bewering	waar	niet waar
Je ogen groeien mee met je lichaam tot je een jaar of 25 bent.		
Mensen die nu 60 jaar of ouder zijn, dragen vaker een bril omdat ze veraf minder zien dan 25-jarigen.		
Kinderen uit groep 7 en 8 zouden maximaal twee uur beeldschermtijd per dag moeten hebben.		
Zonlicht is goed voor de groei van je ogen.		



2. Lees de uitleg over actief lezen.



Actief lezen. Hoe werkt dat?

- Je werkt in een groepje en gaat de tekst samen lezen.
- Bedenk van tevoren welk **leesdoel** je hebt en schrijf dit op.
- Lees om de beurt een stukje hardop voor. Tijdens het lezen denk je hardop. Je zegt het als je een **woord** niet kent en dan probeer je meteen de betekenis te vinden. Als je een vraag hebt bij een stukje, noem je die ook.
- Samen bespreken jullie waar het stukje over gaat en of jullie begrijpen wat het **belangrijkste** is.
- Bij elk stukje zijn er een of meer **sleutelvragen**. Die bespreken jullie samen. Sleutelvragen helpen je om de tekst beter te begrijpen.

3. Lees nu de tekst actief in groepjes.

- Maak aantekeningen in de tekst zelf of schrijf ze op het **werkblad** dat je krijgt. Heb je vragen tijdens het lezen? Noteer ze dan op een apart blad.
- Bespreek steeds elk stukje dat je actief hebt gelezen. Lees ook de sleutelvraag of sleutelvragen bij dat stukje en beantwoord die samen. Je vindt ze op de volgende bladzijde. Schrijf de antwoorden op de sleutelvragen op het werkblad, als je dat gebruikt.

4. Bekijk wat je hebt ingevuld bij de beweringen op de vorige bladzijde. Kloppen je antwoorden met wat je hebt gelezen? Verander de beweringen die 'niet waar' zijn in zinnen die wel waar zijn.



Sleutelvragen

Groepje van: _____

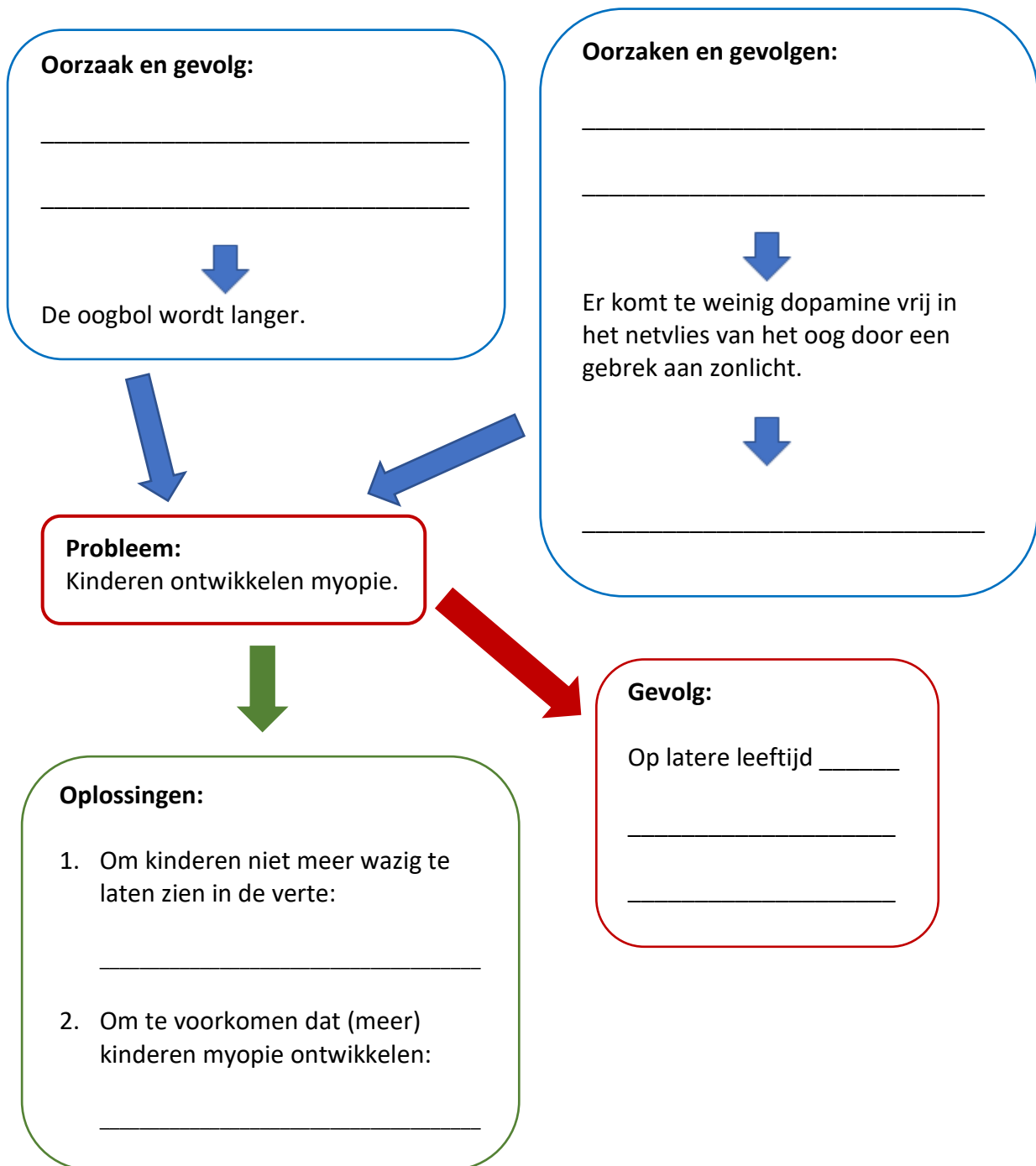
Leesdoel: Na het lezen van de tekst _____

Tijdens het lezen	
Inleiding	1. Welk probleem komen oogzorgmedewerkers vaak tegen en wat zouden zij willen?
Ieder oog is uniek	2. Op sommige vliegvelden scant de douane je ogen. Waarom is dit eigenlijk beter dan een paspoort controleren, denk je?
Wat cijfers op een rij	3. Welk ongemak heb je als je myopie hebt en hoe kun je dit oplossen? 4. Waarom wil oogarts Caroline Klaver dat minder kinderen myopie ontwikkelen?
Ogen passen zich aan	5. Hoe kan de vorm van de oogbol veranderen?
Oorzaken van myopie	6. Welke oorzaken van myopie zijn er? Noem er twee. 7. Waarom is tekenen of kleuren minder schadelijk voor je ogen dan het gebruik van beeldschermen, ook al gaat het in alle gevallen om het kijken naar dingen die dichtbij zijn? 8. Hoeveel uur per dag zou jij zelf naar een scherm mogen kijken?
Minder schermtijd, meer naar buiten	9. Wat heeft zonlicht te maken met de vervorming van de oogbol?
Doe ook mee met 20-20-2!	10. Waarom is de 20-20-2-regel bedacht?
Na het lezen	
11. Ben of ken jij iemand met myopie? Wat zou je jezelf of die persoon aanraden? Leg je antwoord uit.	

OPDRACHT 2 Een probleem-oplossing-oorzaak-gevolgschema invullen

In de tekst heb je gelezen dat steeds meer kinderen myopie hebben. Dat is een probleem. Wat zijn de oorzaken van dit probleem? En hoe kan dit probleem opgelost worden? Vul de oorzaken, gevolgen en oplossing in het onderstaande schema in, zodat in één oogopslag duidelijk wordt hoe het precies zit.

1. Zoek de informatie op in de tekst. Bekijk ook je aantekeningen en je antwoorden op de sleutelvragen.
2. Schrijf de informatie op de goede plek in het schema.



OPDRACHT 3 Infographics interpreteren

In deze opdrachten krijgen jullie een paar infographics te zien. Lees eerst de uitleg.

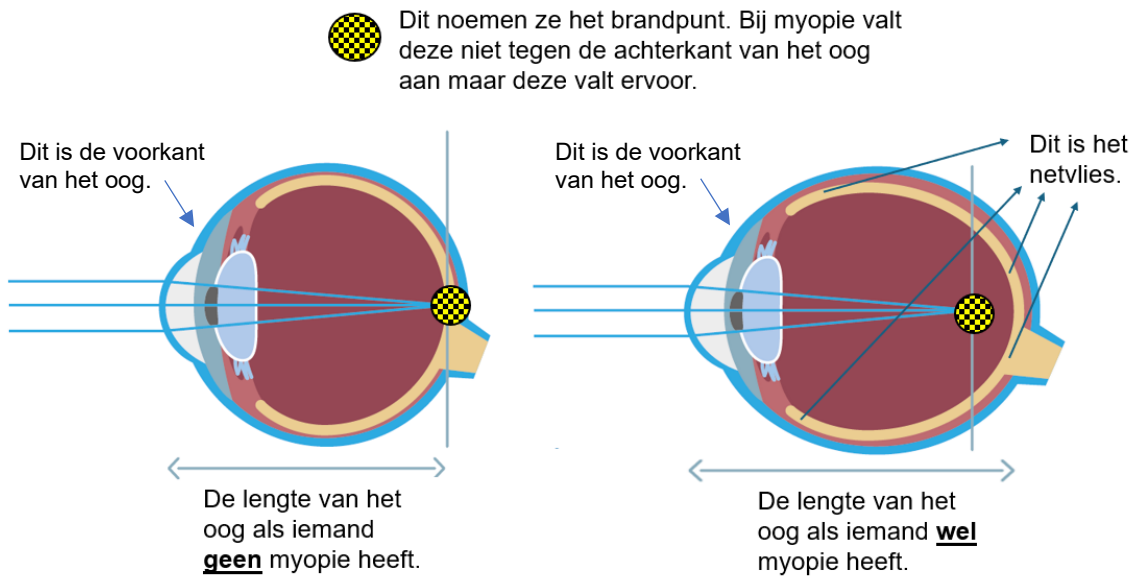


Infographic

Een infographic is een informatieve illustratie. Het laat met plaatjes en woorden de belangrijke informatie uit bijvoorbeeld een tekst zien. Een infographic is dus een combinatie van beeld en tekst. Een infographic helpt je om belangrijke informatie snel te overzien.

Bekijk de infographics hieronder en beantwoord de vragen.

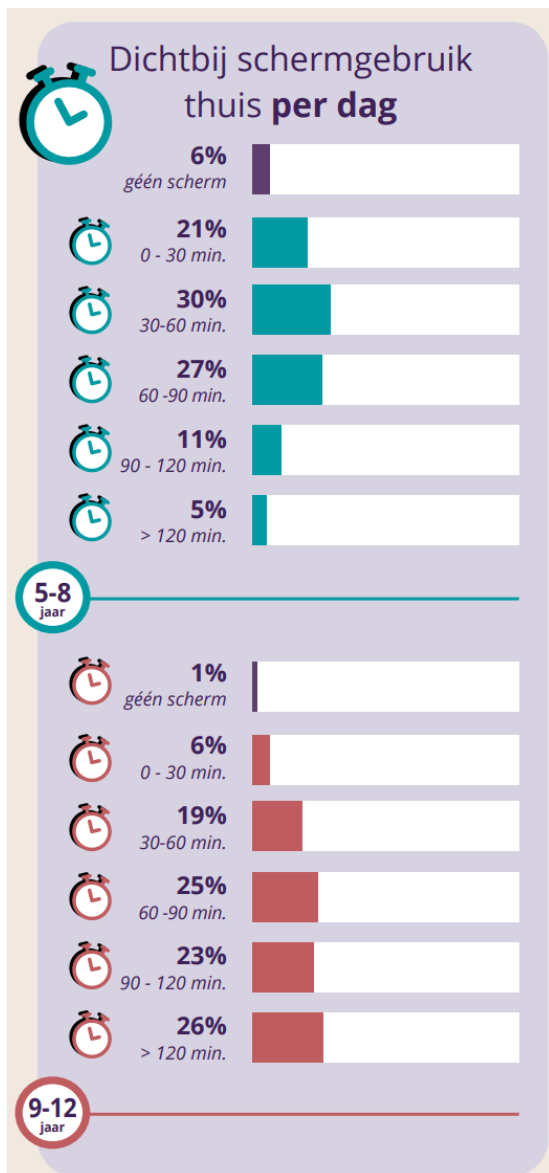
Infographic 1



1. Welk verschil is er tussen de oogbollen van iemand die geen myopie heeft en iemand die wel myopie heeft?

2. Wat kun je uit de infographic afleiden over de plaats van het brandpunt bij iemand die myopie heeft?
 - A. Het brandpunt ligt verder achterin het oog. Dat komt doordat iemand met myopie een langer oog heeft.
 - B. Omdat het oog bij iemand met myopie langer is, valt het brandpunt daar niet op de achterkant van het oog.
 - C. Omdat iemand met myopie een langer oog heeft, zoekt het brandpunt een nieuwe positie en dat ligt dan vóór de achterkant van het oog.
 - D. Dat kun je niet uit deze infographic afleiden.

Infographic 2



3. Uit welke leeftijdsgroep besteden de meeste kinderen per dag 60-90 minuten aan schermgebruik dichtbij?

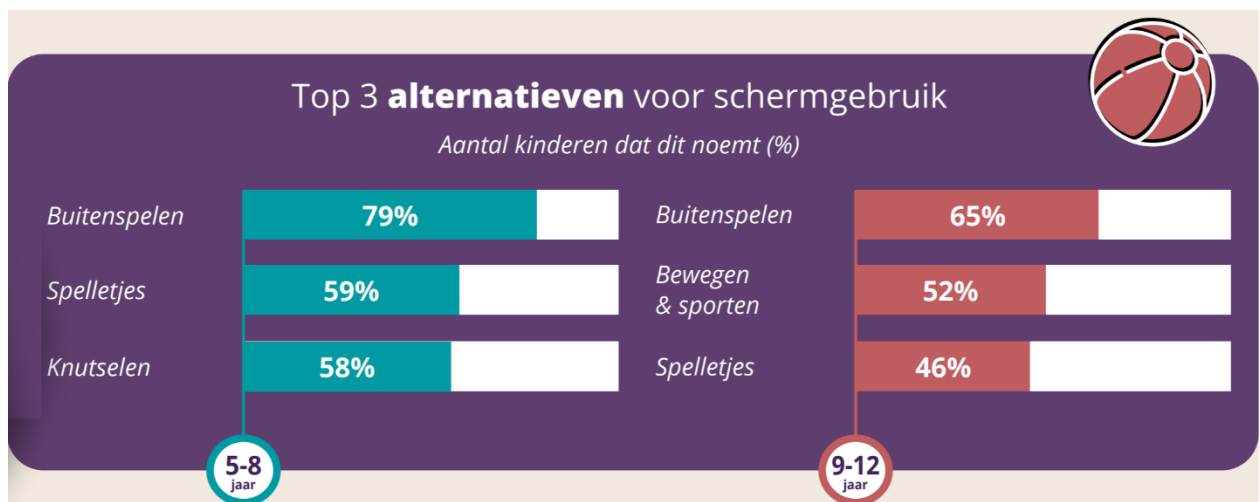
- A. kinderen van 5-8 jaar
- B. kinderen van 9-12 jaar
- C. uit beide groepen evenveel
- D. uit beide groepen geen

4. Hoe kun je snel in de infographic zien dat het meest gebruikgemaakt wordt van een scherm dichtbij door kinderen van 5-8 jaar en dan een half uur tot een uur per dag? Er zijn meer antwoorden goed. Kruis aan:

- aan de kleur
- aan de lengte van het staafje
- aan de wekker
- aan het percentage

5. Kun je uit de tabel afleiden hoelang kinderen van beide groepen maximaal per dag een scherm dichtbij gebruiken? Leg je antwoord uit.

Infographic 3



6. Welke alternatieven voor schermgebruik worden door beide leeftijdsgroepen kinderen genoemd?

7. Bekijk de top 3 van beide groepen kinderen. Hoe ziet jouw eigen top 3 van alternatieven voor schermgebruik eruit? Je mag ook dingen noemen die niet in de lijstjes van deze infographics staan.

Mijn top 3:

1: _____

2: _____

3: _____

OPDRACHT 4 Een myopiespel spelen (extra opdracht)

Je krijgt met je groepje twee bladen, een schaar en lijm. Op elk blad staat een dobbelsteen die je nog moet maken.

1. Knip elke dobbelsteen uit, inclusief de witte flapjes.
2. Vouw elke dobbelsteen en plak de flapjes aan elkaar.
3. Klaar? Speel dan nu het spel, volgens onderstaande spelregels:

Spelregels

- Speler 1 begint en gooit de twee dobbelstenen.
- Wat heb je gegooid? Combineer het plaatje op de ene dobbelsteen met de tekst op de andere dobbelsteen. Wat kan deze persoon doen om myopie te voorkomen?
 - Voorbeeld 1: De speler gooit '2 uur lekker naar buiten: buitenspelen, buiten lopen of iets anders' en 'mama'. De speler geeft dan een tip hoe de moeder een kind zo ver kan krijgen dat het elke dag twee uur buiten is. Bijvoorbeeld: De moeder kan samen met haar kind in het weekend elke dag twee keer een uur met de hond van de buurman gaan wandelen.
 - Voorbeeld 2: De speler gooit: 'maximaal 20 minuten lezen, gamen of naar een ander beeldscherm kijken zonder pauze voor je ogen' en 'papa'. De speler kan dan de tip geven dat de vader een timer op 20 minuten zet wanneer het kind spelletjes speelt op de tablet of telefoon.
- Heeft de speler de tip gegeven? Dan is de volgende speler aan de beurt, enzovoorts.
- Na 15 minuten is het spel afgelopen.

OPDRACHT 5 Ssula-quiz (extra opdracht)

Weet jij nu alles over myopie en hoe je het kunt voorkomen? Doe de quiz van Ssula!



OPDRACHT 6 Het schoolplein in een ander jasje (extra opdracht)

1. Denk aan de Nieuwsbegriptekst over myopie. Je weet nu dat 2 uur buitenspelen goed is voor de groei van je ogen. Schoolpleinen worden natuurlijk onder schooltijd, maar vaak ook na schooltijd en in het weekend gebruikt om op te spelen.
2. Jullie krijgen van de juf of meester een placemat. Bedenk in jullie groepje hoe het schoolplein nóg leuker gemaakt kan worden voor jou en je vrienden of vriendinnen. Ieder schrijft zijn ideeën op in een van de vakken aan de zijkant van de placemat.
3. Bespreek dan met je groepje wat jullie de beste 3 ideeën vinden. Schrijf jullie Top 3 op in het midden van jullie placemat. Bespreek ook wat jullie nodig hebben voor deze ideeën. Vaak heb je slechts een paar ballen, wat krijt, pionnen en springtouw nodig om het plein op te leuken.
4. Hebben jullie een Top 3 gemaakt? Bespreek deze dan ook met de klas.
5. Maak met elkaar een Top 3 van de klas. Bedenk ook wat jullie nodig hebben om die ideeën uit te voeren. Kijk ook wie jullie kan helpen. Hebben jullie bijvoorbeeld de hulp van ouders nodig? Of misschien van de directeur van de school? Misschien kan de juf of meester het met de directeur bespreken en kunnen jullie écht aan de slag om het schoolplein nóg leuker te maken.
6. Succes!

