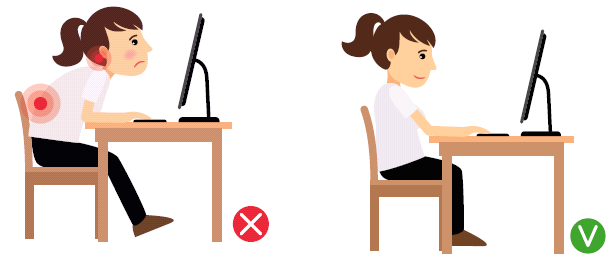
**Voorbeeld beleid verantwoord beeldschermgebruik**

*Dit is een voorbeeldbeleid en kan als basis gebruikt worden. Relevante maatregelen en activiteiten kunnen overgenomen worden, hetgeen niet relevant kan geschrapt worden.*

|  |
| --- |
| **Inleiding**  Op school werken wij aan het gezondheidsthema verantwoord beeldschermgebruik. Wij werken hieraan om gezondheidsrisico’s te voorkomen en de gezondheid van de leerlingen te bevorderen. |



|  |
| --- |
| **Educatie**  Thema beeldschermgebruik  In de reguliere lessen besteden wij aandacht aan verantwoord beeldschermgebruik. De gezondheidsrisico’s van beeldschermgebruik worden uitgelegd om bewustwording bij de leerlingen te creëren. Daarnaast maken wij gebruik van lespakket X.  Zit met pit (PO)  De leerlingen vanaf groep 5 nemen deel aan het lesprogramma Zit met pit. Door middel van opdrachten, oefeningen en spelletjes leren de leerlingen een goede werkhouding aan te nemen. De leerkracht is aanwezig bij het lesprogramma om soortgelijke oefeningen in zijn lessen op te nemen. Charge your brainzzz (VO) De leerlingen in het tweede jaar volgen tijdens de biologielessen het lespakket Charge your brainzzz.  Gedurende drie lessen leren de leerlingen de biologische achtergrond van slapen, het effect van slaap op het lichaam en gezond slaapgedrag.  Thema mediawijsheid  Als school dragen wij bij aan een bewuste en verantwoorde manier van omgaan met media door het thema mediawijsheid te behandelen. Hierbij worden wij ondersteunt door de Gezonde School-adviseur. |



|  |
| --- |
| **Fysieke en sociale omgeving**  Wij richten onze schoolomgeving in, zodat deze geschikt is voor het toepassen van verantwoord beeldschermgebruik. Dat doen we door het volgende:  1. Goede zithouding  Twee keer per jaar wordt de juiste stoel- en tafelhoogte bepaald met behulp van de onderbeenmeter. Daarnaast maken de leerlingen gebruik van externe hulpmiddelen tijdens de digitale lessen, zoals laptop- of tablethouder, externe muis en extern toetsenbord.  Bij het wisselen van groepjes van groepjes in de klas, zorgen wij er voor dat de kinderen gebruik blijven maken van een passende tafel en stoel.  Op onze school vinden we het belangrijk dat leerlingen niet te lang in dezelfde houding gebruik maken van een beeldscherm. Daarom bieden wij de mogelijkheid om in buikligging te werken.  2. Werkplekverlichting  De lokalen waar de digitale lessen worden gegeven, krijgen genoeg daglicht binnen. Bij de inrichting van de lokalen wordt rekening gehouden met eventuele hinder van lichtinval. De tafels worden dwars ten opzichte van de ramen geplaatst. Tevens zijn de lokalen van zonwering voorzien.  3. Actieve pauzes  Tijdens de digitale lessen volgt er na 30 minuten les een actieve pauze. De leerkrachten voeren met de leerlingen beweegtussendoortjes uit. Of aan de hand van een lesprogramma op het digitale schoolbord voeren leerlingen beweegoefeningen uit.  4. Beeldschermtijd  Leerlingen besteden per dag maximaal twee uur aan beeldschermtijd. Om te voldoen aan deze gestelde norm, wordt er afgewogen welke lessen het meeste baat hebben bij de inzet van beeldschermen.  Ouders informeren  Leerlingen maken niet alleen op school maar ook thuis gebruik van beeldschermen. Ouders worden daarom betrokken bij het thema verantwoord beeldschermgebruik. Jaarlijks worden ouders door middel van een informatiebrief of ouderavond op de hoogte gesteld over dit thema. De gezondheidsrisico’s worden besproken, wat wij als school op dit gebied ondernemen en wat ouders zelf kunnen doen. |



|  |
| --- |
| **Signaleren**  Gezondheidsproblemen bij onze leerlingen worden tijdig gesignaleerd. Onze leerkrachten, interne begeleiders, jeugdverpleegkundigen en schoolartsen zijn getraind in het herkennen van symptomen of klachten die gerelateerd zijn aan beeldschermgebruik. Wanneer er bij een leerling een symptoom of klacht wordt gesignaleerd, zal in overleg met de ouders doorverwezen worden naar de juiste arts of specialist. |

|  |
| --- |
| **Overig**  Rooster  Bij het maken van het rooster wordt er rekening gehouden met het indelen van de digitale lessen. De digitale lessen zullen zo veel mogelijk over de week worden verspreid. Mochten er meerdere digitale lessen op één dag gepland staan, worden deze niet na elkaar ingeroosterd.  Pauzes buiten  Elke dag is er een pauze van X minuten waarbij de leerlingen buiten spelen.  Meubilair  Bij aanschaf van nieuw meubilair wordt er gekozen voor een gezondere variant zoals verstelbaar meubilair.  Rugzakken  Het streven is om het fysieke lesmateriaal zoals boeken te vervangen door digitaal materiaal.  Hiermee proberen wij onnodig zware rugzakken te voorkomen.  Laptops/tablets  Bij het aandragen van een type laptop of tablet, houden wij rekening met het productgewicht van de laptop of tablet.  Buiten les  Jaarlijks nemen wij deel aan de Nationale Buitenlesdag. Daarnaast wordt er gekeken hoe reguliere lessen buiten gegeven kunnen worden.  Beleid  Het beleid is toegankelijk voor ouders. Het beleid staat in de schoolgids en/of op onze website.    Het beleid wordt jaarlijks herzien en bijgewerkt aan de hand van nieuwe ontwikkelingen op het gebied van verantwoord beeldschermgebruik. |