

## EenVandaag in de klas

### Niet kunnen slapen door je smartphone

Leeftijd: **13-15 jaar** **16 – 18 jaar**  
 Niveau: VO-onderbouw & VO-bovenbouw

#### Samengevat

We kijken allemaal veel op onze smartphone. En dat heeft bij steeds meer mensen een negatief effect op hun slaap. Het aantal jongeren met ernstige slaapproblemen is in een jaar tijd extreem gestegen. Waarom zijn we zo verslaafd aan onze telefoon en wat is ertegen te doen?

#### Vakgebied

Maatschappijleer, Sport en gezondheid

#### Kernbegrippen

Smartphone, telefoon, slaapproblemen

#### Kerdoelen

Deze video sluit aan bij het volgende kerndoel in het voortgezet onderwijs:

Onderbouw: Mens en Maatschappij: 42

Bovenbouw: Domein A: Vaardigheden

#### Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie '[EenVandaag in de klas](#)'. Op [Schooltv.nl](#) vind je meer video's uit deze serie, zoals: '[Confrontatietherapie tegen obesitas](#)'.

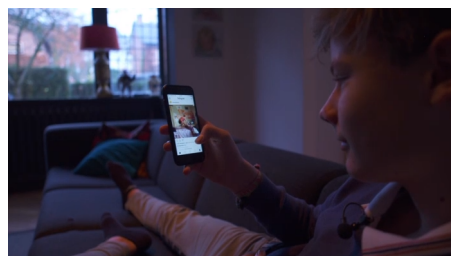
#### Antwoorden

**1a** Er is een toename in aanmeldingen voor slaappoli's in Nederland. **b** Middelbare scholieren. **c** Bijna alle middelbare scholieren een smartphone. **2a** Door het blauwe licht van de smartphone maken onze hersenen geen stofje aan waardoor we moe worden. **b** Het is beter om naar buiten te gaan en wat fysieks te doen dan beeldschermen te gebruiken om tot rust te komen en te belonen. **3** Je bent prikkelbaarder, chagrijniger en het kan leiden tot depressies (en/of gebruik van middelen). **4** Meer kans op hart- en vaatziekten en overgewicht. **5** Sporten helpt om prikkels te ontladen. **6** Eigen antwoord.

## in de klas

#### Kijkvragen

- 1 Steeds meer jongeren hebben slaapproblemen.
  - a Hoe is dit probleem vastgesteld?
  - b In welke categorie is de toename het hoogst?
  - c Hoe is dit te verklaren?



- 2 De smartphone kan zorgen voor ernstige slaapproblemen.
  - a Hoe kan dat?
  - b Hoe kan voorkomen worden dat kinderen ernstige slaapproblemen krijgen?
- 3 Slaaptekort heeft consequenties voor je stemming. Wat gebeurt er met je stemming als je slaaptekort hebt?
- 4 Concentratieproblemen en stemmingswisselingen zijn consequenties op de korte termijn. Wat zijn de consequenties op de lange termijn?
- 5 Kinderen hebben vaak een druk dagprogramma en ze worden blootgesteld aan veel prikkels van onder andere beeldschermen. Wat helpt volgens Sigrid Pillen om deze prikkels te ontladen?

#### Verdiepingsvraag

- 6 Hieronder volgen een paar stellingen. Bediscussieer deze met je klasgenoten.
  - a Ik kan prima een week zonder mijn smartphone.
  - b 's Avonds neem ik mijn smartphone mee naar bed.
  - c Door mijn smartphone slaap ik 's nachts niet goed.

## EenVandaag in de klas

### Niet kunnen slapen door je smartphone

Leeftijd: **13-15 jaar** **16 – 18 jaar**  
 Niveau: VO-onderbouw & VO-bovenbouw

#### Samengevat

We kijken allemaal veel op onze smartphone. En dat heeft bij steeds meer mensen een negatief effect op hun slaap. Het aantal jongeren met ernstige slaapproblemen is in een jaar tijd extreem gestegen. Waarom zijn we zo verslaafd aan onze telefoon en wat is ertegen te doen?

#### Vakgebied

Maatschappijleer, Sport en gezondheid

#### Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie '[EenVandaag in de klas](#)'. Op [Schooltv.nl](#) vind je meer video's uit deze serie, zoals: '[Confrontatietherapie tegen obesitas](#)'.

#### Profielwerkstuk

Vind je dit een interessant onderwerp en wil je dit gebruiken voor je profielwerkstuk? Het thema slaapproblemen door je smartphone is te gebruiken als onderwerp voor je profielwerkstuk bij de vakken maatschappijleer en biologie.

#### Studiekeuze

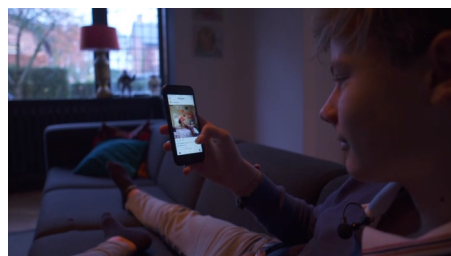
Ben je benieuwd welke studies passen bij de beroepen uit de video? Je zou bijvoorbeeld het volgende kunnen studeren:

Geneeskunde (wo)  
 Psychologie (wo)  
 Toegepaste psychologie (hbo)  
 Jeugdzorg (mbo)  
 Pedagogiek (hbo)  
 Pedagogische wetenschappen (wo)

## in de klas

#### Kijkvragen

- 1 Steeds meer jongeren hebben slaapproblemen.
  - a Hoe is dit probleem vastgesteld?
  - b In welke categorie is de toename het hoogst?
  - c Hoe is dit te verklaren?



- 2 De smartphone kan zorgen voor ernstige slaapproblemen.
  - a Hoe kan dat?
  - b Hoe kan voorkomen worden dat kinderen ernstige slaapproblemen krijgen?
- 3 Slaaptekort heeft consequenties voor je stemming. Wat gebeurt er met je stemming als je slaaptekort hebt?
- 4 Concentratieproblemen en stemmingswisselingen zijn consequenties op de korte termijn. Wat zijn de consequenties op de lange termijn?
- 5 Kinderen hebben vaak een druk dagprogramma en ze worden blootgesteld aan veel prikkels van onder andere beeldschermen. Wat helpt volgens Sigrid Pillen om deze prikkels te ontladen?

#### Verdiepingsvraag

- 6 Hieronder volgen een paar stellingen. Bediscussieer deze met je klasgenoten.
  - a Ik kan prima een week zonder mijn smartphone.
  - b 's Avonds neem ik mijn smartphone mee naar bed.
  - c Door mijn smartphone slaap ik 's nachts niet goed.