

1. Online ouderavond 18 november. Over de invloed van smartphone gebruik op het welzijn van jongeren
2. 20-20-2 daar redt je ogen mee
3. Online ouderavond 20 november 'Pubers, als je ze begrijpt zijn ze best leuk!'
4. Ventileren in herfst en winter

## 1. Online ouderavond 18 november (voor ouders van tieners 10-16 jaar)

De invloed van smartphone gebruik op het welzijn van tieners

Aanmelden kan via de QR code of via deze link [Inschrijving webinar 'Liever m'n pink kwijt dan m'n telefoon'](#)

Team Gezonde School van GGD Kennemerland organiseert:

# 'LIEVER M'N PINK KWIJT DAN M'N TELEFOON'

Een online ouderavond over de invloed van de smartphone op het welzijn van tieners

Je komt ze overal tegen, op straat, in de trein, maar ook thuis op de bank: de telefoonzombie. Met de smartphone als inmiddels onmisbaar extra ledemaat. Alle ouders zien de grote aantrekkingskracht van de telefoon op hun kinderen en de gevolgen daarvan.

De invloed van de smartphone op de mentale gezondheid van jongeren is wereldwijd onderwerp van gesprek. Wat is nou precies deze link? Welke kinderen lopen meer risico? En hoe doe je het goed als ouder? Aldoor gekibbel in huis over schermtijd is geen feest, en je wilt je tiener ook niet de leuke dingen van de telefoon afpakken.

Dr. Justine Pardoën scheidt op deze online ouderavond feit van fictie en angst van gezond verstand. Zodat je als ouder bewuster je eigen keuzes kunt maken en beter in gesprek kunt met je tiener.



**18 november**  
**19.30-20.30**

**Voor ouders van tieners 10-16 jr**

Aanmelden kan hier of via de QR-code:



Dr. Justine Pardoën leidt Bureau Jeugd & Media. Ze houdt zich al meer dan 20 jaar bezig met mediaopvoeding.

Vragen? Mail [marjolein.klant@vrk.nl](mailto:marjolein.klant@vrk.nl)

# 20-20-2

## DAAR RED JE OGEN MEE!

2.

De bewezen 20-20-2-regel is een simpele maar effectieve manier om bijziendheid (myopie) te voorkomen of de mate ervan te beperken.

Bijziendheid, waarbij je moeite hebt om dingen in de verte scherp te zien, neemt wereldwijd snel toe. In Nederland heeft inmiddels 50% van de jongeren er last van. Dit komt doordat het oog te lang groeit, wat op latere leeftijd kan leiden tot ernstige oogaandoeningen. Een bril of contactlenzen lossen dit probleem niet altijd op, vooral niet op de lange termijn. De groei van het oog wordt beïnvloed door ons gedrag en daarom is de **20-20-2 regel** zo effectief.

### Wat is de 20-20-2-regel?

- Na 20 minuten dichtbij kijken (zoals op je scherm);
- 20 seconden in de verte kijken;
- Minimaal 2 uur per dag buiten zijn.

Deze eenvoudige gewoontes kunnen helpen om de groei van het oog te beperken en de kans op ernstige complicaties later in het leven te verkleinen.

- Het is belangrijk om de regel toe te passen vanaf jonge leeftijd tot ongeveer 25 jaar, omdat het oog in die periode groeit.

Klik op de link voor meer informatie over bijziendheid, hoe je het kunt behandelen en wat de gevolgen op latere leeftijd kunnen zijn.

[Bijziendheid \(myopie\) - Oogfonds](#)



### 3. Online ouderavond: Pubers, als je ze begrijpt zijn ze best leuk! Woensdag 20 november

*Een reis door de puberteit en het puberbrein.*

**Datum:** woensdag 20 november 19:30 - 20.15

**Voor wie:** ouders en verzorgers van pubers

**Aanmelden:** <https://ggd-west-brabant.webinargeek.com/pubers-als-je-begrijpt-zijn-ze-best-leuk?cst=ggd-kennemerland>



‘Pubers, als je ze begrijpt zijn ze best leuk!’

Heb je weleens het gevoel dat wat je ook doet er toch steeds weer discussies ontstaan met je puber? Ben je benieuwd naar hoe een puber denkt en waar dit vandaan komt? Wil je je puber beter leren begrijpen? Schrijf je dan in voor dit webinar.

Yfke van Kammen, Jolanda de Jong en Maarten Sorge zijn jeugdverpleegkundigen en nemen je mee op reis door de puberteit en het puberbrein. Je krijgt praktische tips om je puber beter te begrijpen.

Dit webinar is een initiatief van CJG Rijnmond, GGD Drenthe, GGD Hart voor Brabant, GGD IJsselland, GGD Kennemerland, GGD Regio Utrecht, Yunico Jeugdgezondheidszorg, GGD West-Brabant en GGD Zaanstreek-Waterland.

#### 4. Ventileren in herfst en winter



Nu de dagen frisser worden gaan de ramen en deuren vast minder vaak open. Dit is niet zo gezond want de lucht binnen is minder schoon dan de buitenlucht. Goede ventilatie is daarom belangrijk. Van vieze lucht kan je gezondheidsklachten krijgen.

Daarom is het belangrijk om dagelijks minimaal een kwartier de ramen tegenover elkaar open te zetten. Laat roosters in de ramen altijd open staan dan komt er 24 uur per dag frisse lucht in de ruimte. Als er geen roosters zijn kan je een raampje op een kier laten staan. Als er mechanische ventilatie is mag deze nooit uit gezet worden. Meer handige tips; kijk hier: [Goed ventileren \(ggdleefomgeving.nl\)](https://www.ggdleefomgeving.nl)