

Vrijtijdsbesteding van kinderen uit groep 7

Beeldschermgebruik



1 op de 8 kinderen besteedt dagelijks 2 of meer uur per dag aan de computer, tablet of smartphone. Dit kan psychische klachten, slaapproblemen en oogproblemen tot gevolg hebben.



Regels over beeldschermgebruik

Wel of geen regels?

In **71%** van de gezinnen zijn er regels over de tijd waarop kinderen hun computer, tablet of smartphone mogen gebruiken. Deze regels lijken zinvol: in gezinnen waar regels zijn, gebruikt **9%** overmatig de computer, tablet of smartphone. In gezinnen waar geen regels zijn, is dit **21%**.



Wist je dat?

Overmatig beeldschermgebruik (>2 uur per dag) vaker voorkomt bij jongens, kinderen met een migratieachtergrond en kinderen van laagopgeleide ouders?



Gezondheidsproblemen die samenhangen met overmatig beeldschermgebruik

Overgewicht



12% van de kinderen die minder dan 2 uur per dag naar een scherm kijken en **20%** van de kinderen die meer dan 2 uur per dag naar een scherm kijken hebben last van overgewicht.



Sociaal emotionele problemen

7% van de kinderen die minder dan 2 uur per dag naar een scherm kijken en **12%** van de kinderen die meer dan 2 uur per dag naar een scherm kijken hebben sociaal emotionele problemen.



Ogen



Beeldschermgebruik is slecht voor de ogen van kinderen. Overmatig beeldschermgebruik draagt bij aan het ontwikkelen van bijziendheid.



Ter voorkoming van bijziendheid hanteert de jeugdgezondheidszorg de 20-20-2 regel: na elke 20 minuten die kinderen naar een scherm kijken, moeten zij 20 seconden ver weg kijken. Daarnaast wordt aanbevolen dat kinderen dagelijks 2 uur buiten zijn.

Lezen

Hoe vaak lezen kinderen in de regio Utrecht?

Lezen heeft een positieve invloed op de ontwikkeling van kinderen. Het hangt samen met een betere woordenschat en taal- en spelvaardigheden. 80% van de kinderen in de regio Utrecht leest wekelijks. 53% van de kinderen leest elke dag. Dit is vaker dan landelijk.



56% van de kinderen van hoogopgeleide ouders leest dagelijks, tegenover **44%** van de kinderen van laagopgeleide ouders.

58% van de meisjes leest iedere dag. Bij jongens is dit **49%**.



Clublidmaatschap



Clubpas

9 op de **10** kinderen zijn lid van een club of vereniging. De sportclub is de populairste soort club.

Wie zijn lid van een sportclub?



Geslacht

Jongens **86%**
Meisjes **82%**

Migratieachtergrond



Wel **76%**
Niet **86%**

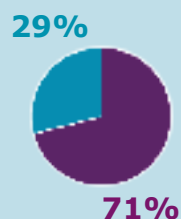


Opleidingsniveau ouders

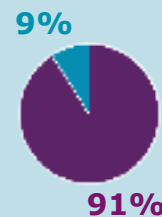
Laagopgeleid **78%**
Hoogopgeleid **87%**

Kinderen met financiële problemen thuis zijn minder vaak lid van een club

Kinderen waar thuis niet altijd genoeg geld is



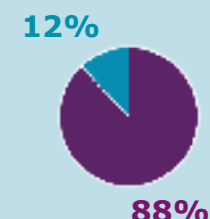
Kinderen waar thuis altijd genoeg geld is



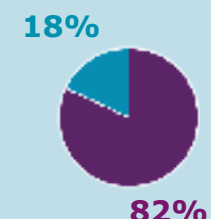
■ Geen lid ■ Lid

Kinderen die lid zijn van een sportclub hebben minder vaak overgewicht

Lid van sportclub



Geen lid van sportclub



■ Overgewicht ■ Geen overgewicht

Aanbevelingen

Financiële steun kan clublidmaatschap stimuleren bij kinderen die niet sporten vanwege financiële problemen thuis. Dit kan onder andere via het Jeugdfonds Sport en Cultuur (<https://jeugdfondssportencultuur.nl/>).



Om lezen onder jongens te stimuleren, is het van belang dat vaders meer betrokken worden bij de leesopvoeding. Ook is bij het stimuleren van lezen een actieve leesopvoeding van ouders nodig. Scholen kunnen hierbij ondersteunen.

Om beeldschermgebruik bij kinderen te beperken, wordt aanbevolen dat ouders regels stellen over de schermtijd. Daarbij kan de 20-20-2 regel worden gehanteerd.

Meer informatie vindt u in onze rapportage. Deze is te vinden op www.ggdatlas.nl. Voor meer informatie kunt u mailen naar mmeijer@ggdru.nl