SPECIAL · WEEK VAN DE MEDIAWIJSHEID 2026 · GROEP 3 TOT EN MET 5 · 6 TOT 9 JAAR

Vijf dagen, vijf reizen

Gezond schermgebruik voor jonge kinderen, verteld vanuit de geschiedenis

Math Reintjens · Versie 2 · oktober 2026

Waar gaat deze special over?

Het thema van de Week van de Mediawijsheid 2026 (6 tot en met 13 november) is **gezond schermgebruik**. Deze special geeft u voor elke schooldag van die week één korte les voor kinderen van 6 tot 9 jaar. Elke les is een reis: een kort verhaal over mensen van lang geleden, een brug naar nu, en iets om samen te dóén: tekenen, spelen, uitproberen.

De lessen willen niet bang maken en niets verbieden. Ze laten kinderen op hun eigen niveau zien waarom het soms zo moeilijk is om te stoppen met een scherm: niet omdat ze stout zijn, maar omdat we allemaal een heel oud hoofd hebben in een gloednieuwe wereld.

> *De wereld is heel anders geworden. Maar mensen zijn nog steeds hetzelfde.*

Het weekprogramma

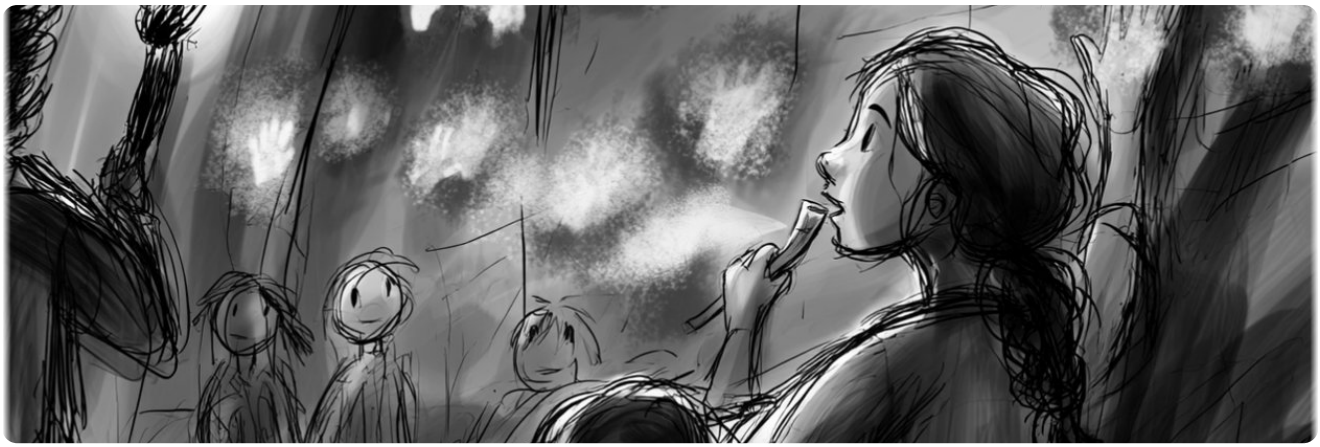
DAG	REIS	OVER
Maandag	**De hand in de grot**	Een oud hoofd in een nieuwe wereld
Dinsdag	**De nacht met twee slapen**	Slapen en schermen
Woensdag	**De man met de stok**	De ochtend
Donderdag	**De duif in de kist**	Nog één keer…
Vrijdag	**Het labyrint**	Je draad

Elke les duurt ongeveer twintig tot dertig minuten: vijf minuten vertellen, een kort kringgesprek en een werkvorm. De lessen bouwen op elkaar voort: de handen van maandag en de draad van vrijdag komen samen op de klasposter.

Een paar tips

- Vertel het verhaal liever dan dat u het voorleest, en laat de kinderen meedoen: blazen, tikken, pikken.
- Op deze leeftijd hebben de meeste kinderen geen eigen telefoon. Praat over tablets, tv, spelcomputers en de telefoon van papa of mama.
- Niemand hoeft iets over zichzelf te vertellen, en er is geen goed of fout antwoord.
- Bij elk verhaal hoort een kleurplaat, voor wie klaar is met de werkvorm of om mee naar huis te nemen.
- Twee werkvormen lopen thuis door. Daarvoor is er achterin een korte brief voor de ouders.

Materiaal voor de week: papier, potloden of stiften (eventueel verf), wol, schaar, lijm en de poster ‘Onze draad’ op A3. Het boek is niet nodig: alles wat u vertelt, staat hier.



Maandag · De hand in de grot

EEN OUD HOOFD IN EEN NIEUWE WERELD · CA. 25 MIN

VERTEL

Stel je een grot voor, diep in een berg. Het is er koud, en zo donker dat je je eigen voeten niet ziet. Iemand steekt een fakkel aan. En dan zie je het: op de muur staan handen! Grote handen en kleine handen. Sommige zijn zo klein dat ze van kinderen moeten zijn. Ze zijn heel, heel oud: tienduizenden jaren.

Hoe maakten ze die? Eerst maakten ze verf, van fijngestampte gekleurde steen met water. Dan legden ze hun hand plat op de rots. Ze bliezen de verf door een rietje of een hol botje om hun hand heen. Pfff! Toen ze hun hand weghaalden, stond de vorm van hun hand op de muur.

Die mensen hadden geen lampen, geen tv en geen tablet. Ze woonden in hutten en tenten. Alles was anders dan nu. Maar kijk eens naar hun handen. Die zien er precies zo uit als de jouwe. Ze hadden hetzelfde lichaam als jij, en hetzelfde hoofd. Ze hielden van verhalen en van samen eten. Ze wilden erbij horen. En ze zorgden voor elkaar.

DE BRUG NAAR NU

De wereld is heel anders geworden. Maar mensen zijn nog steeds hetzelfde. Ons hoofd werkt nog precies zoals dat van de mensen in de grot, maar nu in een wereld vol schermen. Deze week ontdekken we wat dat oude hoofd doet als het naar een scherm kijkt. En wat je zelf kunt doen.

IN DE KRING

- Wat is er anders dan bij de mensen in de grot? En wat is hetzelfde?
- Wat zou jij op de muur willen achterlaten?

DOEN

Ieder kind trekt zijn hand om op papier (wie tijd over heeft, mag hem met verf afdrukken) en tekent erin iets waar het blij van wordt zonder scherm. Alle handen komen samen op één muur: de klasgrot. Op vrijdag hebt u ze weer nodig.

Kleurplaat · De hand in de grot

Naam: _____



Pfff! Zo komt jouw hand op de muur.



Dinsdag · De nacht met twee slapen

SLAPEN EN SCHERMEN · CA. 25 MIN

VERTEL

Heel lang geleden waren er nog geen lampen. Als de zon onderging, werd het echt donker. Zo donker dat je je eigen hand niet kon zien. Kaarsen waren duur. Dus als het donker werd, gingen de mensen slapen. In de winter al heel vroeg.

En weet je wat er dan gebeurde? Midden in de nacht werden ze wakker. Zomaar, vanzelf. Dan lagen ze een uurtje wakker in het donker. Ze kletsten zachtjes met wie naast hen lag. Ze dachten aan wat ze gedroomd hadden. Iemand maakte het vuur weer wat groter. En dan sliepen ze weer verder, tot het licht werd. Ze hadden een eerste slaap en een tweede slaap.

Toen kwamen de lampen. De mensen gingen later naar bed, en ze sliepen in één keer door. Waarschijnlijk verdween daardoor het wakkere uurtje. En iedereen vergat dat het ooit zo was geweest.

DE BRUG NAAR NU

In je hoofd zit een soort klok. Als het licht is, zegt die klok: wakker blijven! Als het donker wordt, zegt hij: tijd om te slapen. Maar een scherm vlak voor je ogen is ook licht. Dan denkt de klok: het is nog dag. Daarom ben je soms nog helemaal niet moe als de tablet of de tv uitgaat. En een spannend filmpje of spel houdt je hoofd ook wakker. Dat ligt niet aan jou. Zo werkt die oude klok.

IN DE KRING

- Wat doe jij vlak voordat je gaat slapen?
- Wat kun je fijn doen in bed als het donker is, zonder scherm?

DOEN

Ieder kind tekent in drie vakjes wat het vanavond doet in het laatste halfuur voor het slapen, zonder scherm: bijvoorbeeld een boekje lezen of bekijken, je knuffel vasthouden, aan iets fijns denken of zachtjes neuriën. Thuis proberen; de ouders weten ervan via de brief. Morgen in de kring mag wie wil vertellen hoe het ging.

Kleurplaat · De nacht met twee slapen

DINSDAG

Naam: _____



Een uurtje wakker in het donker. Wat zou jij doen?



Woensdag · De man met de stok

DE OCHTEND · CA. 25 MIN

VERTEL

Het is heel vroeg in de ochtend, lang geleden, in een stad in Engeland. Het is nog donker. Door de straat loopt een man met een heel lange stok, nog langer dan hijzelf. Bij een huis blijft hij staan. Hij tikt met zijn stok tegen het raam boven: tik, tik, tik! Hij wacht. Achter het gordijn zwaait een hand. Dan loopt de man verder, naar het volgende huis.

Hij is een wakkerklopper. De meeste mensen hadden toen nog geen wekker; die was duur. Maar ze moesten heel vroeg in de fabriek zijn, en wie te laat kwam, kreeg die dag geen geld. Dus betaalden ze de wakkerklopper om hen elke ochtend wakker te tikken. Sommige wakkerkloppers hadden geen stok, maar een blaaspijp. Daarmee schoten ze erwten tegen het raam!

De wakkerklopper deed maar één ding. Hij maakte je wakker, en dan liep hij door. Daarna was de ochtend van jou.

DE BRUG NAAR NU

Nu hebben we wekkers. Soms is een telefoon of tablet de wekker. De man met de stok ging weg. Een tablet gaat niet weg: hij blijft liggen, vol filmpjes en spelletjes. Terwijl het eerste stukje van de dag zo fijn kan zijn als het van jou is: je uitrekken, uit het raam kijken, ontbijten, kletsen.

IN DE KRING

- Wat is het eerste wat jij doet als je wakker wordt?
- Wat vind jij het fijnste moment van de ochtend?

DOEN

Ieder kind tekent zijn ochtend als een strip van drie plaatjes: wakker worden, wat doe ik eerst, wat doe ik daarna. Uitdaging voor morgen: het eerste wat je doet, is iets zonder scherm. Donderdag in de kring mag wie wil vertellen wat hij als eerste deed. Niemand hoeft te zeggen of het gelukt is.

Kleurplaat · De man met de stok

WOENSDAG

Naam: _____



Tik, tik, tik! Tijd om op te staan.



Donderdag · De duif in de kist

NOG ÉÉN KEER… · CA. 25 MIN

VERTEL

Lang geleden woonde er in Amerika een onderzoeker. Hij wilde weten hoe dieren leren. Hij bouwde een kist met een glazen voorkant, en daarin zat een duif. In de kist zat een knopje. Als de duif ertegen pikte, rolde er een korreltje voer in een bakje. Pik: korreltje. Pik: korreltje.

Toen probeerde de onderzoeker iets nieuws. Hij liet het korreltje niet meer elke keer komen. Soms kwam het na twee keer pikken. Soms pas na vijftig keer. De duif wist nooit wanneer.

Wat denk je dat de duif deed? Stoppen? Nee! De duif bleef pikken. Pik, pik, pik, pik. Misschien komt het korreltje nu! Of nu! Of nu!

DE BRUG NAAR NU

Ons hoofd werkt een beetje net zo. Als je niet weet of er iets leuks komt, wil je steeds nog één keer kijken. Nog één filmpje, want misschien is het volgende wel heel grappig. Nog één potje, want misschien win je nu. Dat kennen we ook zonder scherm: nog één boekje, nog één keer schommelen. Daarom is stoppen zo moeilijk. Dat is niet stout: zo werkt ons hoofd al heel lang. En wie dat weet, kan het slimmer doen.

IN DE KRING

- Ken jij dat gevoel: nog één keer? Wanneer heb je dat?
- Wat helpt jou om te stoppen?

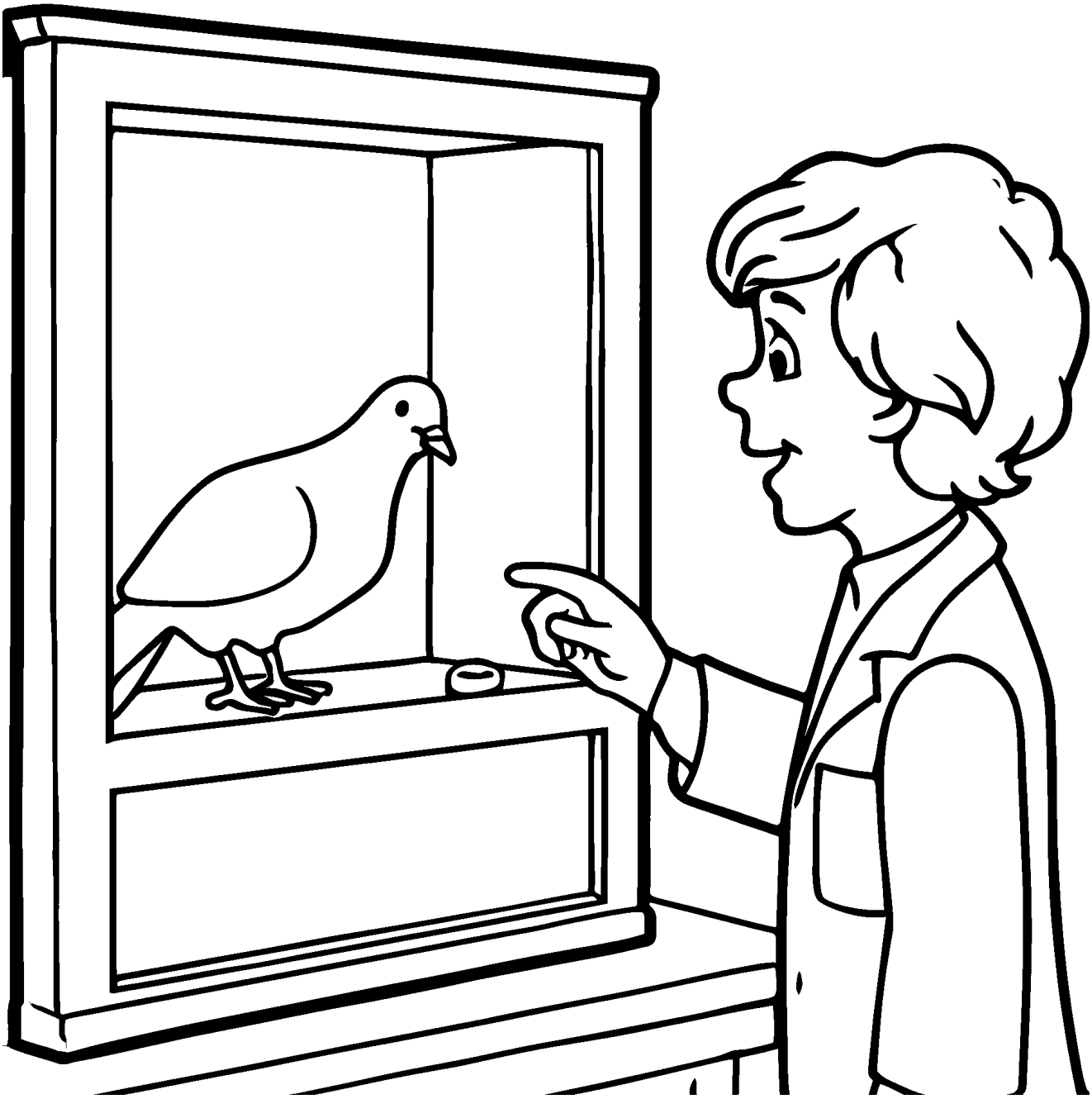
DOEN

Het duivenspel. Alle kinderen zijn duiven en ‘pikken’ door met een vinger op tafel te tikken. Ronde 1: bij elke vijfde tik zegt u ‘korreltje!’. Ronde 2: u zegt het op onvoorspelbare momenten, de ene keer snel, de andere keer pas na lang wachten. Houdt u daarna zonder iets te zeggen op met ‘korreltje!’, en kijk wie er blijft tikken. Vraag dan: waarom bleef je tikken? Je wist toch niet of er nog iets kwam?

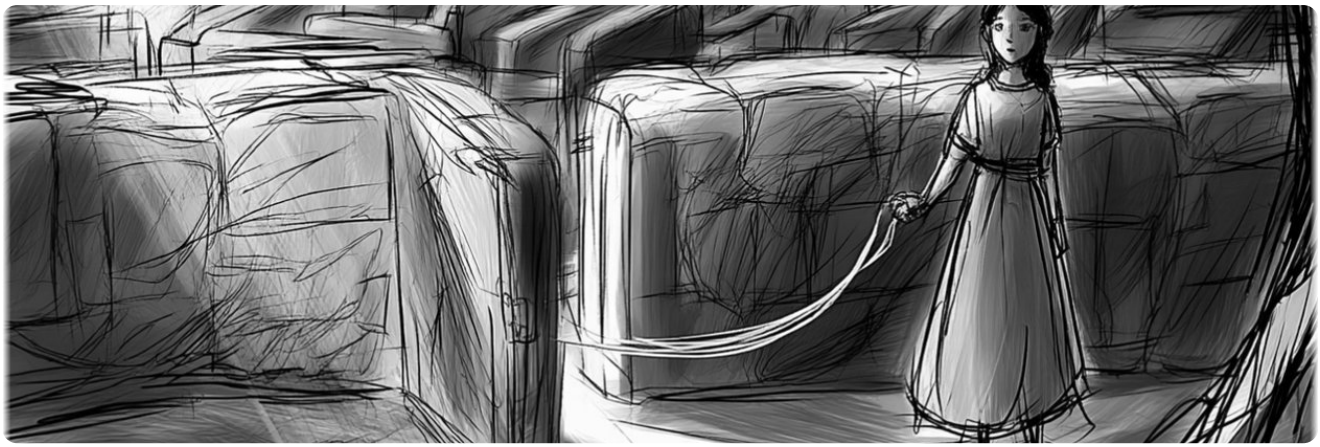
Kleurplaat · De duif in de kist

DONDERDAG

Naam: _____



Pik, pik, pik… komt het korreltje nu?



Vrijdag · Het labyrint

JE DRAAD · CA. 25 MIN

VERTEL

Dit is een heel oud verhaal uit Griekenland. Het is niet echt gebeurd, maar het wordt al meer dan tweeduizend jaar verteld, omdat er iets waars in zit.

Op een eiland woonde een koning. In zijn paleis leefde een monster, half mens en half stier. De koning liet een gebouw maken waar het monster nooit meer uit kon komen: een doolhof, een labyrint. Alle gangen leken op elkaar. Wie naar binnen ging, vond nooit meer de weg naar buiten.

Toen kwam er een jonge held, Theseus. De dochter van de koning, Ariadne, gaf hem een bolletje garen. ‘Maak het ene eind vast bij de deur,’ zei ze, ‘en rol de draad af terwijl je loopt.’ Theseus liep de gangen in. Linksaf, rechtsaf, rechtdoor. Diep in het labyrint won hij van het monster. En de weg terug? Hij volgde gewoon de draad, tot hij weer buiten in de zon stond.

DE BRUG NAAR NU

In filmpjes kun je verdwalen, net als in een doolhof: na het ene filmpje komt meteen het volgende. Vroeger hield alles vanzelf op: het werd donker, het verhaal was uit, het eten was op. Nu moet je zelf stoppen. Daar heb je een draad bij nodig: een wekkertje, een afspraak, of iemand die zegt: ‘Kom je?’

IN DE KRING

- Wie of wat is jouw draad?
- Wat kunnen we als klas samen afspreken?

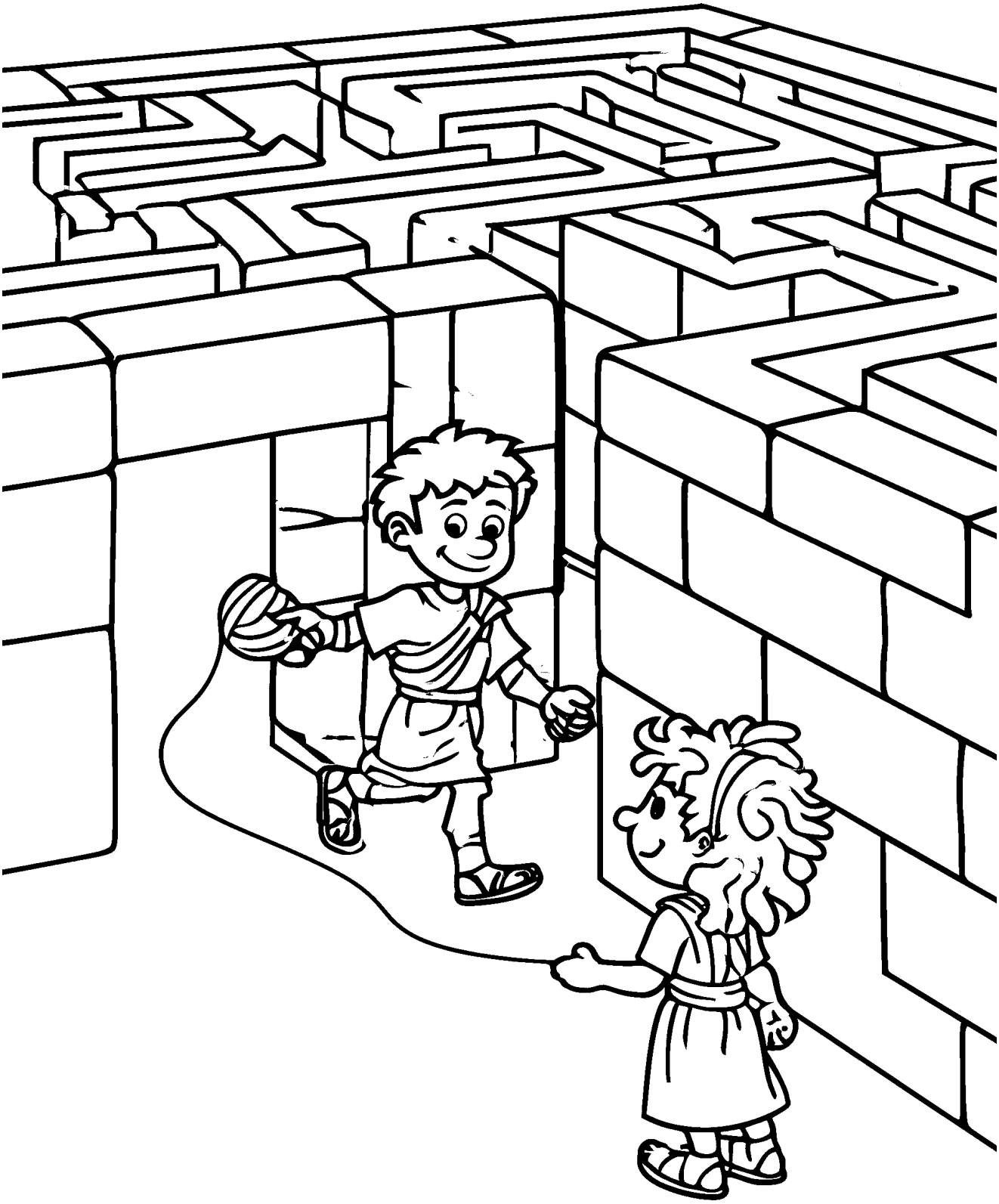
DOEN

Ieder kind krijgt twee stukjes wol: één voor de klas en één om mee naar huis te nemen. Kijk samen terug op de week: de klasgrot, de nacht, de ochtend, het duivenspel. Maak dan samen één klasafspraak en schrijf die op de poster ‘Onze draad’ (op A3). Ieder kind plakt zijn draadje op de poster, of de klas spant de draadjes langs de handen van de klasgrot: samen hou je het beter vast.

Kleurplaat · Het labyrint

VRIJDAG

Naam: _____



Volg de draad, dan vind je de weg terug.

Brief voor de ouders

U kunt deze tekst overnemen in de nieuwsbrief of meegeven aan de kinderen.

Beste ouders en verzorgers,

In de Week van de Mediawijsheid, met als thema *gezond schermgebruik*, maken we in de klas elke dag een reis naar mensen van lang geleden. We ontdekken waarom het soms zo moeilijk is om te stoppen met een tablet, de tv of een spelletje.

Twee opdrachten lopen thuis door. Op dinsdag tekenen de kinderen wat ze in het laatste halfuur voor het slapen kunnen doen zonder scherm, en proberen ze dat 's avonds uit. Op woensdag is de uitdaging om 's ochtends eerst iets te doen zonder scherm. Het gaat niet om goed of fout. Het gaat erom dat kinderen merken wat er gebeurt.

Op vrijdag krijgt uw kind een stukje wol mee naar huis: een draad, zoals in het oude Griekse verhaal van het labyrint. Een tweede stukje komt in de klas op onze poster. Wilt u thuis de draad van uw kind zijn? Een afgesproken eindtijd, of gewoon samen iets anders gaan doen, helpt een kind om te stoppen. Vraag gerust naar het verhaal!

Uw kind hoeft niets in te leveren, en meedoen thuis is vrijwillig.

Met vriendelijke groet,
[naam leerkracht]

Tip: geef de brief uiterlijk maandag mee; de eerste opdracht voor thuis is op dinsdag.

Over deze special

De verhalen in deze special zijn eenvoudige navertellingen uit het kinderboek *Verbonden en verdwaald* van Math Reintjens, dat geschreven is voor kinderen van 10 tot 12 jaar. Voor deze lessen hebt u het boek niet nodig. Voor groep 7 en 8 is er een aparte special.

Vragen of ervaringen? Ik hoor graag hoe het ging: *ikwashier@mathreintjens.nl*.

Colofon

Special voor de Week van de Mediawijsheid 2026, voor kinderen van 6 tot 9 jaar, door Math Reintjens (mathreintjens.nl, 2026). De verhalen zijn gebaseerd op zijn kinderboek *Verbonden en verdwaald*. Tekeningen en kleurplaten: gemaakt met Midjourney, naar ideeën en aanwijzingen van de auteur. Deze special is gratis en mag vrij worden gekopieerd en gebruikt in de klas. Dit is een eigen initiatief en geen officieel materiaal van de Week van de Mediawijsheid.

WEEK VAN DE MEDIAWIJSHEID 2026 · GROEP _____

Onze draad

Zo vinden wij samen de weg terug.

Hier plakt ieder kind zijn draadje, of span de draadjes langs de handen van de klasgrot. Druk deze poster af op A3.