SPECIAL · WEEK VAN DE MEDIAWIJSHEID 2026 · GROEP 6 TOT EN MET 8 · 9 TOT 12 JAAR

Vijf dagen, vijf reizen

Gezond schermgebruik, 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 les van ongeveer een half uur. Elke les begint bij iets wat kinderen zelf kennen, zoals een telefoon onder het dekbed, een filmpje dat niet ophoudt of hartjes onder een tekening. Daarna reist de les terug in de tijd, naar een echt voorval uit de geschiedenis. Woensdag is het een Griekse sage.

De lessen willen niet bang maken en niets verbieden. Ze laten zien waarom schermen ons zo makkelijk vasthouden: niet omdat er iets mis is met kinderen, maar omdat we een heel oud brein hebben in een gloednieuwe wereld. Wie begrijpt hoe dat werkt, kan zelf kiezen, het liefst samen met de anderen.

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

Het weekprogramma

DAG	REIS	OVER
Maandag	**De nacht met twee slapen**	Slaap en schermen
Dinsdag	**De man met de stok**	De eerste minuten van de dag
Woensdag	**Het labyrint**	Eindeloos scrollen
Donderdag	**De onderzoeker en zijn voer**	Hartjes, likes en meldingen
Vrijdag	**Samen stoppen**	Een klasafspraak

De werkvormen bouwen op elkaar voort naar de klasafspraak op vrijdag.

Zo gebruikt u een les

- **Vertel of lees voor** (ongeveer vijf minuten). Per dag staat het verhaal kort naverteld; u kunt het voorlezen of in eigen woorden vertellen.
- **Leg de brug naar nu** en stel de twee gespreksvragen. Er is geen goed of fout antwoord.
- **Doe de werkvorm.** Sommige werkvormen lopen thuis door; daarvoor is er achterin een korte brief voor de ouders.

Een les duurt ca. 30 minuten, de vrijdag ca. 45; het boek is niet nodig. Niemand hoeft iets over zichzelf te vertellen: vraag naar ‘een kind’ of ‘iemand’, en iedereen mag passen. Niet elk kind heeft een eigen telefoon; laat werkvormen ook over een tablet, spelcomputer of tv gaan. In groep 6 kunt u de vrijdag over twee momenten verdelen. Achterin: werkblad ‘Mijn week’.



Maandag · De nacht met twee slapen

SLAAP EN SCHERMEN · CA. 30 MIN

VERTEL

Stel je een dorp voor, ongeveer driehonderd jaar geleden. Er is geen elektriciteit: geen lantaarnpalen, geen lampen, geen schermen. Kaarsen zijn duur. Dus als het donker wordt, gaan de mensen naar bed. In de winter ligt het hele dorp om zes of zeven uur al onder de dekens.

Maar ze slapen niet in één keer door. Na een paar uur worden ze vanzelf wakker, rond middernacht, en een uur of twee blijven ze wakker. Ze praten zachtjes met wie naast hen ligt, ze bidden, ze porren het vuur op, of ze denken na over wat ze droomden. Daarna slapen ze weer verder tot het licht wordt. Ze noemden dat hun *eerste slaap* en hun *tweede slaap*. Een Amerikaanse geschiedenisonderzoeker vond die woorden terug in honderden oude dagboeken, brieven en boekjes.

Toen kwam het licht: eerst gaslampen in de straten, later elektrisch licht in huis. Mensen gingen later naar bed, sliepen korter, en sliepen in één stuk door. Het wakkere uur verdween, zo grondig dat we het vergaten. Wie nu midden in de nacht wakker ligt, denkt dat er iets mis is.

Een onderzoeker liet een groep mensen een maand lang elke avond veertien uur in het donker doorbrengen. Na een paar weken begonnen ze vanzelf weer in twee stukken te slapen. Hun lichaam was het niet vergeten.

DE BRUG NAAR NU

In je hoofd zit een oude klok die zich richt naar het licht. Een scherm vlak voor je gezicht zegt tegen die klok: het is nog dag. Daarom ben je nog niet moe als je om kwart voor twaalf je telefoon weglegt. En een spannend filmpje of spel houdt je hoofd ook wakker. Er is niets mis met je. Je hebt een oude klok in een nieuwe wereld.

GESPREKSVRAGEN

- Hoe merk je aan jezelf dat het scherm ’s avonds je slaap beïnvloedt?
- Wat zou je doen met een uur midden in de nacht, zonder scherm?

WERKVORM

Vanavond blijft de telefoon of tablet buiten de slaapkamer. Morgen schrijft ieder kind in twee zinnen op wat er anders was. Kondig dit vooraf aan bij de ouders; zie de brief achterin.



Dinsdag · De man met de stok

DE EERSTE MINUTEN VAN DE DAG · CA. 30 MIN

VERTEL

Een straat in een Engelse fabriksstad, ongeveer honderdvijftig jaar geleden. Het is vijf uur ’s ochtends en nog donker. Er loopt een man door de straat met een lange bamboestok, langer dan hijzelf. Bij een huis tikt hij tegen het slaapkamerraam: tik, tik, tik. Pas als er een hand achter het gordijn verschijnt, loopt hij door naar het volgende huis.

Hij is een *wakkerklopper*. In de stad staan nieuwe fabrieken, met honderden machines die allemaal tegelijk moeten draaien. Wie te laat komt, krijgt die dag geen loon. Maar een wekker hebben de meeste mensen niet. Dus betalen ze een paar centen per week aan iemand die hen elke ochtend wakker tikt. Sommige wakkerkloppers hadden geen stok maar een blaaspijp, en schoten gedroogde erwten tegen het raam.

En wie maakte de wakkerklopper wakker? Veel van hen gingen ’s nachts gewoon niet slapen; zij sliepen overdag.

Rond 1900 werden wekkers goedkoop, en de man met de stok verdween langzaam. Maar hij deed maar één ding: hij maakte je wakker, en daarna liep hij door. Het eerste kwartier van de dag was van jou.

DE BRUG NAAR NU

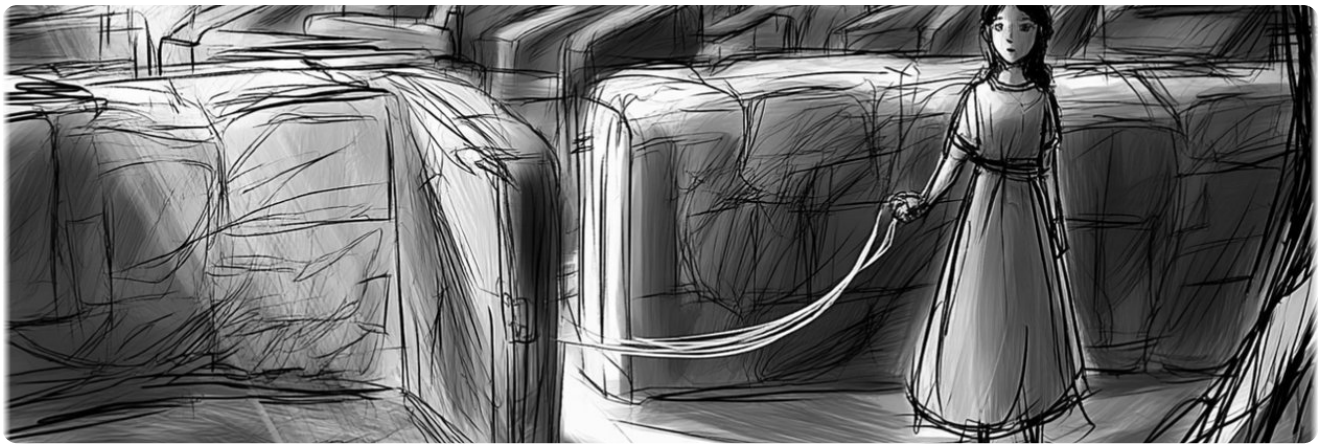
Een telefoon is ook een wekker. Maar hij loopt niet door: hij brengt meteen de groepsapp, filmpjes en meldingen mee je bed in. Ons oude brein wil ’s ochtends als eerste weten of de groep er nog is. Voor onze voorouders was dat de belangrijkste vraag van de dag. Daarom kijken we meteen. Het ligt niet aan jou; het is een oud alarm dat nooit is uitgezet.

GESPREKSVRAGEN

- Wat is het eerste wat jij ’s ochtends ziet? En wat zou je willen dat het was?
- Wie of wat bepaalt hoe laat jouw dag begint?

WERKVORM

De rest van de week turft ieder kind ’s ochtends hoeveel minuten er zitten tussen wakker worden en het eerste scherm. Niet om te winnen, maar om te zien. Vrijdag kijken jullie er samen naar.



Woensdag · Het labyrint

EINDELOOS SCROLLEN · CA. 30 MIN

VERTEL

Dit verhaal is niet echt gebeurd. Het is een sage: een oud Grieks verhaal dat al meer dan tweeduizend jaar wordt verteld, omdat er iets waars in zit.

Op het eiland Kreta woonde een koning met een monster in zijn paleis, half mens en half stier. Hij liet zijn slimste bouwmeester een gebouw maken waar het monster nooit meer uit kon komen: een *labyrint*. De gangen leken allemaal op elkaar, ze splitsten zich en liepen dood. Wie erin ging, vond nooit meer de weg naar buiten.

Toen kwam de jonge held Theseus. Ariadne, de dochter van de koning, gaf hem een kluwen garen. ‘Maak het ene eind vast bij de deur,’ zei ze, ‘en rol de draad af terwijl je loopt.’ Diep in het labyrint versloeg Theseus het monster. Daarna kwam het moeilijkste: de weg terug. Iedereen vóór hem was daar verdwaald. Hij hoefde alleen de draad te volgen.

Theseus was sterk en dapper. Maar daardoor kwam hij niet terug; er waren al eerder sterke en dappere mensen naar binnen gegaan. Hij kwam terug omdat hij iets bij zich had van buiten: een draad van iemand die bij de ingang op hem wachtte.

DE BRUG NAAR NU

Een rij filmpjes die nooit ophoudt, werkt als een labyrint. De ontwerper die het eindeloos doorlopende scherm bedacht, zei later dat hij er spijt van had. Ons brein is gemaakt voor een wereld waarin alles vanzelf ophield: de zon ging onder, het eten was op, het verhaal bij het vuur was uit. Nu moet je zelf bepalen wanneer het genoeg is. Daar helpt een draad bij: een wekker, een afspraak, of iemand die op je wacht.

GESPREKSVRAGEN

- Wanneer vergeet jij de tijd op een scherm?
- Wat of wie is jouw draad?

WERKVORM

Ieder kind kiest vooraf zijn draad voor vanmiddag: een wekker, een afspraak of een mens. Morgen vertelt het of de draad hield.



Donderdag · De onderzoeker en zijn voer

HARTJES, LIKES EN MELDINGEN · CA. 30 MIN

VERTEL

Een houten kist met een glazen voorkant. Er zit een duif in. Als de duif tegen een knopje pikt, rolt er een korreltje voer in een bakje. De Amerikaanse onderzoeker B.F. Skinner wilde weten hoe dieren leren. Eerst werkte hij met ratten en een hendeltje, later met duiven en een knopje.

De korreltjes maakte hij zelf, en dat was veel werk. Op een zaterdagmiddag, toen hij nog met ratten werkte, zag hij dat zijn voorraad bijna op was. Om voer te sparen kregen de dieren voortaan niet elke keer een korreltje, maar alleen af en toe. Je zou denken dat ze dan minder gingen drukken. Het omgekeerde gebeurde.

Hij ontdekte nog iets. Als het voer onvoorspelbaar kwam, de ene keer na twee keer pikken en dan weer na vijftig keer, waren de dieren bijna niet meer te stoppen. Sommige duiven pikten duizenden keren achter elkaar. Want misschien kwam het volgende korreltje nu wel. Of nu. Of nu.

DE BRUG NAAR NU

Je brein wordt het meest wakker van het *misschien*. Dat hielp onze voorouders: wie na één lege bessenstruik opgaf, had honger; wie bleef zoeken, vond eten. Hartjes, likes en berichten komen ook onvoorspelbaar: soms drie nieuwe, soms geen enkele. Daarom kijk je steeds opnieuw. Je bent niet raar. Je hebt een oud brein, en een apparaat dat de hele dag ‘misschien’ zegt.

GESPREKSVRAGEN

- Hoe vaak kijk je op een dag of er iets nieuws is?
- Hoe voelt het als er niets nieuws is?

WERKVORM

Vandaag zet ieder kind een turfje bij elke keer dat de telefoon, tablet of spelcomputer wordt gepakt om ‘even te kijken’. Aan het eind van de dag: hoe vaak was er echt iets nieuws? Tip om mee te geven: wie de meldingen uitzet, bepaalt zelf wanneer hij kijkt.



Vrijdag · Samen stoppen

EEN KLASAFSPRAAK · CA. 45 MIN

VERTEL

Een theetafel in Engeland, ruim tweehonderd jaar geleden. In het midden staat de suikerpot, maar het deksel blijft erop. Naast de pot ligt een dun boekje. Daarin staat waar de suiker vandaan komt: van plantages op eilanden in de Caraïben, waar mensen die uit Afrika waren ontvoerd en tot slaaf gemaakt, zonder loon moesten werken.

In 1787 kwamen in Londen twaalf mannen bij elkaar die daar een eind aan wilden maken. Bijna iedereen vond dat een dwaas plan, want aan die handel werd veel geld verdiend. Ze vertelden wat er gebeurde en brachten boekjes en tekeningen rond. Toen besloten gewone mensen, heel veel van hen vrouwen die zelf niet eens mochten stemmen, geen suiker van de plantages meer te kopen. Eerst één familie, toen honderden, toen duizenden: uiteindelijk naar schatting honderdduizenden huishoudens.

Ook de tot slaaf gemaakte mensen zelf lieten het er niet bij zitten. Ze kwamen steeds weer in opstand. En sommigen die vrij waren gekomen, vertelden hun eigen verhaal. Olaudah Equiano, die als kind tot slaaf was gemaakt, schreef een boek over zijn leven dat in Engeland door heel veel mensen werd gelezen.

In 1807 verbood het Britse parlement de handel in tot slaaf gemaakte mensen. Later werd de slavernij zelf afgeschaft. Ook Nederland verdiende aan de slavenhandel; hier werd de slavernij pas in 1863 afgeschaft. Daar staan we elk jaar op 1 juli bij stil, met Keti Koti. Het begon met een handjevol mensen, en met een suikerpot die dichtbleef.

VOOR DE LEERKRACHT

Neem eerst de tijd voor de geschiedenis zelf, los van de klas. Voor sommige kinderen is dit hun eigen familiegeschiedenis. Benoem dat de tot slaaf gemaakte mensen niet alleen slachtoffer waren: ze verzetten zich, zoals Olaudah Equiano en, op Curaçao, Tula (1795). In Suriname moesten vrijgemaakte mensen na 1863 nog tien jaar onder staatstoezicht doorwerken, tot 1873. Leg de link met de klas pas daarna, en houd die klein.

DE BRUG NAAR NU

Slavernij was een van de grootste onrechten uit de geschiedenis, en een klas is daar niet mee te vergelijken. Toch werkt één ding hetzelfde: veel mensen willen hetzelfde, en ieder denkt dat hij de enige is. Onderzoekers lieten studenten een veel te moeilijke tekst lezen. Bijna niemand stelde een vraag, omdat ieder dacht dat de anderen het wel snapten. Zodra één iemand hardop zegt wat hij denkt, merken de anderen dat ze niet alleen zijn. Grote veranderingen beginnen vaak klein, en samen.

GESPREKSVRAGEN

- Is er iets wat bijna iedereen in de klas doet, maar wat eigenlijk bijna niemand wil?
- Wat zouden jullie samen kunnen afspreken?

WERKVORM

Kijk eerst samen terug op de week: de nacht, de ochtendturfjes, de draad, het ‘even kijken’. Zet daarna vier of vijf stellingen op het bord, bijvoorbeeld: ‘Ik zou het fijn vinden als de klasapp ’s avonds stil is.’ Laat ieder kind eerst schatten hoeveel klasgenoten het ermee eens zijn, en laat dan anoniem stemmen. Vergelijk schatting en uitslag: dacht iedereen dat hij de enige was? Maak samen één klasafspraak waar ook kinderen zonder eigen telefoon iets aan hebben, zonder straffen. Schrijf de afspraak op de poster achterin; wie wil, tekent zijn hand erbij.

Mijn week

Werkblad voor de Week van de Mediawijsheid. Dit blad is van jou; je hoeft het niet in te leveren.

WANNEER	WAT HOUD IK BIJ?	MIJN ANTWOORD
Maandagavond	Mijn telefoon of tablet lag buiten de slaapkamer.	ja · nee · heb ik niet Wat was er anders?
Dinsdag t/m vrijdag, ’s ochtends	Hoeveel minuten zaten er tussen wakker worden en het eerste scherm?	di ____ wo ____ do ____ vr ____
Woensdagmiddag	Mijn draad was:	Hield de draad? ja · een beetje · nee
Donderdag	Hoe vaak pakte ik een scherm om ‘even te kijken’? Zet een turfje.	Hoe vaak was er echt iets nieuws? ____
Vrijdag	Wat is mij deze week opgevallen?	

Heb je geen eigen telefoon of tablet? Dan schrijf je op wat je om je heen ziet, of wat je zelf merkt bij de tv of een spelcomputer.

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*, gaan we in de klas elke dag op reis door de geschiedenis. We ontdekken waarom schermen ons zo makkelijk vasthouden, en wat je daar zelf aan kunt doen.

Een paar opdrachten lopen thuis door. Zo vragen we de kinderen om op maandagavond hun telefoon of tablet buiten de slaapkamer te leggen, om een paar ochtenden te turven hoeveel minuten er zitten tussen wakker worden en het eerste scherm, en om op donderdag bij te houden hoe vaak ze ‘even kijken’. Het gaat niet om goed of fout, en niets hoeft te worden ingeleverd. Meedoen is vrijwillig, en een kind zonder eigen telefoon of tablet doet gewoon mee door te kijken wat het om zich heen ziet. Het gaat erom dat kinderen zien hoe het bij hen gaat.

Wilt u meedoen? Dat mag! Volwassenen hebben hetzelfde oude brein, en vaak ook dezelfde telefoon. Op vrijdag maken we in de klas samen een afspraak. Vraag gerust wat het geworden is.

Met vriendelijke groet,
[naam leerkracht]

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

Meer weten?

De verhalen in deze special zijn gebaseerd op het kinderboek *Verbonden en verdwaald* van Math Reintjens. U hebt het boek niet nodig om de lessen te geven. Speelt uw school die week ook MediaMasters? Dan sluiten de lessen daar goed op aan.

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

Colofon

Special voor de Week van de Mediawijsheid 2026, door Math Reintjens (mathreintjens.nl, 2026). De verhalen zijn gebaseerd op zijn kinderboek *Verbonden en verdwaald*. Tekeningen: 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 klasafspraak

Wat bijna iedereen wil, spreken we samen af.

Hier tekent ieder kind zijn hand.