



Boekbespreking Digizeik

Handleiding van Helpmij.nl

Auteur: Kate95

juni 2019

“ Dé grootste en gratis computerhelpdesk van Nederland ”



Boeken over computers en internet lees ik graag. Ze hebben een bepaalde traagheid, en geven reflectie op onderwerpen waar je normaal misschien niet zoveel over nadenkt. De algemene houding ten opzichte van computers komt ongeveer neer op: ze moeten werken, ze knappen karweitjes voor je op toch? Als ze het niet doen, moet je er wat harder over nadenken. Verder is het een stuk gereedschap en vermaak. Maar wat zijn de effecten op de mensen? Hoe verandert de samenleving door de digitale uitvindingen? Dat soort onderwerpen, daarover verschijnen gelukkig ook boeken.



Voorkant van het boek Digiziek, Manfred Spitzer.

Digiziek – pleidooi voor offline leven is zo'n boek. De schrijver Manfred Spitzer is een Duitse psycholoog en psychiater, van wie eerder ook het boek *Digitale dementie* in het Nederlands verscheen. De auteur is duidelijk erg bezorgd om de volksgezondheid en onderbouwt zijn schrijven met de vele wetenschappelijke onderzoeken die er zijn geweest.

Beeldschermen hebben het leven veranderd

Welke gevaren kleven er aan het vele computeren, kijken naar televisies en vooral ook: de smartphones? De gevolgen ervan zijn onthutsend. De invloed van de digitale media op jonge mensen, kinderen en tieners, is gigantisch. In een paar jaar tijd hebben smartphones de dagbesteding en het slaap- en waakritme veranderd en ook de studieresultaten beïnvloed.

Televisies, reclame en obesitas

Er is een direct verband tussen veel televisie kijken en alle reclame voor slecht eten en drinken die de kinderen tijdens het tv kijken wordt voorgeschoteld. Dat heeft heel veel negatieve effecten. De gezondheid van de kinderen wordt door tv kijken slechter, de kinderen krijgen overgewicht. Wanneer een volwassene op hogere leeftijd te dik wordt, komen de schadelijke gevolgen pas later of soms zelfs nooit tot ontwikkeling. Wanneer een jong kind te dik is, kunnen schadelijke effecten en ziektes zich lang ontwikkelen en krijgt dit kind daardoor een veel lagere levensverwachting.

Nu komen de uren met computers en smartphones nog eens bij het tv gebruik van eerst. Met alle gevolgen van dien.

We maken kinderen verslaafd

De auteur vindt het zeer kwalijk om kinderen, zelfs kleuters, bloot te stellen aan verslavende middelen. Gamen en veel online zijn, is heel verslavend. De gemiddelde Europese jongere (16 jarige) besteedt tegenwoordig 7 uur per dag achter een beeldscherm! Jonge kinderen kunnen zichzelf trouwens niet verweren tegen verslavingen, dat horen de volwassenen te doen. 'Bewustmaking' van kleuters en ze achter beeldschermen plaatsen, is net zo dom als ze tabak of alcohol aanbieden op die leeftijd.

Nee, zegt hij, in de toekomst verklaart men ons voor gek dat wij jonge kinderen aan zulke verslavingen hebben blootgesteld. De effecten ervan zullen ze hun hele leven met zich meedragen.

Lobby versus wetenschap

Maar hoe vaak horen en lezen we niet dat het goed is voor kinderen om op jonge leeftijd goed te leren omgaan met de computer?

Programmeren, je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen.

Kinderen kunnen meer toegespitst les krijgen op hun eigen niveau.

Gamen leert je veel nuttige reflexen aan.

Mijn kind mag geen buitenbeentje worden en moet mee kunnen doen met de anderen.

Dat zijn zo van die dingen die je hoort en leest.

Nee, zegt dhr Spitzer, dat komt door de enorme lobby van de fabrikanten van computers en smartphones. Ze verdienen enorm aan de verkoop van alle apparaten. Kijk maar eens goed naar de bronnen van deze beweringen. Dat zijn meestal de verkopers van apparaten en software!

Wanneer je de echte wetenschappelijke onderzoeken ernaast legt, vertellen die een tegenovergesteld verhaal:

- Leerresultaten van de toch al zwakke leerlingen gaan achteruit, wanneer zij een smartphone krijgen. De beste leerlingen blijven even goed scoren. Een smartphone vergroot dus het verschil in kansen tussen de betere en minder sterke leerlingen.
- In klassen waarbij de smartphone verboden werd, gingen de prestaties zienderogen vooruit.
- Door gebruik van de smartphones slapen kinderen en tieners minder lang en de slaap is vaker onderbroken.
- Game verslaving, en hand in hand daarmee gaand gokverslaving, is een sterk groeiend probleem onder jongens.
- Verslaving aan social media is dan weer iets wat meer voorkomt onder meisjes.
- Kinderen en tieners leren zich minder goed concentreren. Studenten met een laptop letten minder goed op tijdens colleges. Effectieve leertijd tijdens het digitaal studeren, dus vanaf een beeldscherm, is slechts 6 minuten van de 15. De rest van de tijd zijn de studenten afgeleid door whatsapp, muziek, internetten, etc.
- De ontwikkeling van de hersenen wordt negatief beïnvloed. Kinderen leren hun moedertaal en sociale vaardigheden enkel uit direct contact met anderen. Zet ze voor een beeldscherm en je remt deze ontwikkelingen af. Hieronder een illustratie, waarbij de tekenvaardigheden van 5-jarigen met elkaar vergeleken worden.



Illustratie uit Digiziek, pagina 194.

Definitie verslaving

Je spreekt van een verslaving, wanneer een mens fysiek en/of mentaal van een gewoonte of stof afhankelijk is, waardoor het dagelijks leven schade oploopt, met zichtbaar negatieve effecten op het levensverloop. Je kunt dus bijvoorbeeld heel veel thee drinken, zonder dat het negatieve gevolgen heeft voor het dagelijks leven. Dan wordt niet gesproken van een verslaving. Maar de symptomen en gevolgen van een gameverslaving zijn bijvoorbeeld: concentratiestoornissen, afname van prestatievermogen/ leervermogen, verlies van andere interesses, vereenzaming en spijbelen. Dat zijn ernstige negatieve gevolgen!

Nu is niet iedereen direct verslaafd aan het computergebruik. De ene persoon is daar gevoeliger voor dan de andere. Maar is het risico niet groot genoeg om wat voorzigtiger te doen met alle kinderen?



Slaapproblemen

Jongeren in Zweden in de leeftijd van 16-19 jaar zitten dagelijks 6,5 uur aan een beeldscherm gekluisterd. Dit is een aardig gemiddelde voor de Europese jongere. Dat leidt tot heel wat slaapproblemen. Zij hebben dan ook gemiddeld 2 uur per dag tekort aan slaap, doordat ze zoveel digitale media gebruiken. Dit leidt op termijn tot allerlei klachten: verstoring van de hersenontwikkeling, ongelukken, mindere schoolprestaties, somberheid en depressies. Op termijn kan slaapttekort ziektes in de hand werken zoals kanker, overgewicht en diabetes type 2.

Aanbevolen lesstof

Dit boek is te lezen als de medische bijsluiter bij digitale media. Manfred Spitzer roept op tot nadenken. Eigenlijk zouden alle leraren en opvoeders beter moeten weten hoeveel bijwerkingen de computers en tablets hebben, die ze de kinderen voorschotelen. Tot nu toe hoor je vooral dat kinderen niet vroeg genoeg kunnen starten met digitale media te leren gebruiken. Deze arts denkt er anders over en hij staft zijn verhaal met heel veel wetenschappelijke onderzoeken. Ouders en leraren, lees dit boek, denk erover na en lees het na een tijdje nog een keer.

https://nl.wikipedia.org/wiki/Manfred_Spitzer.

<https://www.atlascontact.nl/boek/digizeik/> €12,50, ISBN 9789045032139, 2016.

De bron van de illustratie met kindertekeningen is hier te zien: <http://kinder-undjugendarzt.de>.

Helpmij.nl