



10 REDENEN VOOR VERBOD MOBILE TELEFOON

Voor kinderen onder de 12 jaar.

Bron: Huffington Post USA, Vertaling en bewerking Pieter Hennipman, juli 2016

De American Academy of Pediatrics en de Canadian Society of Pediatrics [Amerikaanse en Canadese kinderartsen] [vinden](#) dat kinderen onder de twee jaar niet met elektronische technologie in contact mogen komen. In de leeftijd van drie tot vijf jaar maximaal één uur per dag. En van zes tot achttien jaar maximaal twee uur per dag.

Kinderen gebruiken nu [4 tot 5 maal](#) meer elektronische technologie [computers, smartphones, iPads, 3DS, Wii etc.] dan aanbevolen, met ernstige en vaak levensbedreigende gevolgen. Vooral voor heel jonge kinderen zijn de kleine handzame elektronische apparaten zeer [toegankelijk](#) geworden.

1. Versnelde groei van de hersenen

Tussen de nul en twee jaar oud [verdrievoudigen](#) de hersenen van een kind. En de ontwikkelsnelheid blijft tot het 21^{ste} jaar zeer snel. De ontwikkeling van de hersenen is afhankelijk van [omgevingsfactoren](#) of het gebrek eraan. Door overmatig gebruik van elektronische technologie [oa. mobiele telefoons, internet, iPads, TV] ontstaan prikkelingen aan de hersenen. Wanneer deze nog volop in ontwikkeling zijn, [kan dit leiden](#) tot [executieve functies](#), cognitieve vertraging, verminderd leervermogen, , verhoogde impulsiviteit. En tot vermindering van het vermogen tot [zelfregulering](#).

2. Ontwikkelingsstoornissen

Door het gebruik van technologie bewegen kinderen minder, wat kan leiden tot vertraging in de [ontwikkeling](#).

Lichamelijke beweging bevordert de concentratie en het [leervermogen](#). Het gebruik van elektronische apparaten bij kinderen onder de twaalf schaadt de ontwikkeling en het leervermogen.

3. Epidemische obesitas

Televisie en videogames hebben een rol bij de toename van obesitas. Bij kinderen, die een computer of tablet in de slaapkamer hebben, komt [30%](#) meer obesitas voor. In Canada heeft [één op de vier](#) kinderen overgewicht en in Amerika [één op de drie](#). En 30% van deze kinderen ontwikkelen diabetes. Zwaarlijvige personen hebben hoger risico op het krijgen van een vroegtijdige beroerte en een hartaanval. En een serieus kortere levensverwachting. Vooral door obesitas, zullen kinderen uit de 21^{ste} eeuw [eerder sterven](#) dan hun ouders.

4. Slaapgebrek

[60%](#) van de ouders controleert niet hoe vaak hun kinderen gebruikmaken van elektronische apparaten. En 75% van de kinderen mogen deze apparaten in hun slaapkamer hebben. Een kind slaapt tegenwoordig een uur per dag minder dan [30 jaar geleden](#). De gevolgen van een slaaptkort bij kinderen kunnen ernstiger zijn dat we misschien denken.

5. Psychische aandoeningen

Het [overmatig gebruik](#) van elektronische apparaten geldt als oorzaak voor het toenemen bij kinderen van: depressies, angststoornissen, hechtingsstoornissen, autisme, stemmingswisselingen, psychosen en gedragsstoornissen.

6. Agressie

Gewelddadige media [kan](#) bij kinderen leiden tot [agressie](#). Kinderen komen via de media in toenemende mate met lichamelijk en seksueel geweld in contact. Moord, verkrachting, marteling en verminkingen worden expliciet getoond in vele films, tv-shows en games. Amerika heeft het geweld in de media geclassificeerd als een risico voor de volksgezondheid, omdat het kan leiden tot oncontroleerbare agressie bij kinderen.

7. Digitale dementie

De inhoud van de high-speed media kunnen tot [concentratiestoornissen](#) en geheugenverlies leiden. De hersenen verkorten de [zenuwbanen](#) in de frontale cortex. Als kinderen zich niet kunnen concentreren, kunnen ze ook niets leren.

8. Verslaving

[Eén op de elf](#) kinderen tussen de acht en achttien jaar is verslaafd aan elektronische technologie.

9. Straling

De Wereldgezondheidsorganisatie [WHO] heeft in 2011 straling van mobiele telefoons ingedeeld in de [groep 2B](#) [potentieel kankerverwekkend]. James McNamee van Health Canada waarschuwt: “Kinderen reageren op een aantal factoren gevoeliger dan volwassenen, omdat bij kinderen hun hersenen en immuunsysteem nog in ontwikkeling zijn. Men kan bij kinderen niet beweren dat de risico’s gelijk zijn aan volwassenen.” Dr. A. Miller van de Universiteit van Toronto geeft aan dat op grond van nieuwe wetenschappelijke bewijzen hoog frequente straling in groep 2A [waarschijnlijk kankerverwekkend] in plaats van 2B [potentieel kankerverwekkend] thuishoort. American Academy of Pediatrics heeft een hernieuwing [aangevraagd](#) ten aanzien van straling ten opzichte van kinderen.

10. Onhoudbaar

De manier waarop kinderen opgroeien en geschoold worden met technologie is niet langer houdbaar. Kinderen zijn onze toekomst, maar voor kinderen die te veel technologie te gebruiken, is er geen toekomst. Voor meer informatie zie <http://www.zonein.ca/>

De volgende richtlijnen voor het gebruik van technische hulpmiddelen bij kinderen en adolescenten werden gesteund door de American Academy of Pediatrics en de Canadese Pediatric Society

Technologie richtlijnen voor kinderen

leeftijd	hoeveel uren?	geweldloze TV	smartphone, tablet	geweldloze spelletje	gewelddadige spelletjes
0 – 2	niet	nooit	nooit	nooit	nooit
3 – 5	1 uur/dag	√	nooit	nooit	nooit
6 – 12	2 uur/dag	√	nooit	nooit	nooit
13 – 18	2 uur/dag	√	√	maximaal 30 minuten/dag	