



SLIMME MEDIA SHAKE



**TIPS EN TRICKS
VOOR OUDERS
MET MP3- EN GSM-KIDS**



DE NIEUWE MEDIA? KINDEREN ZIJN ER GEK VAN! 3

MP3 OF GSM-KID? 4

AANKOOP = MISKOOP? 6

TIPS EN TRICKS VOOR OUDERS MET MP3-KIDS 8

MP3 IN DE OPVOEDING. HOE BEWUST GART U ERMEE OM?

WIST U DAT?

TE VEEL LAWAAI, SLECHT VOOR DE OREN.

GEHOORVERLIES = ONOMKEERBAAR!

NAAR DE ARTS?

VOLUMEKNOP ONDER CONTROLE

TIPS EN TRICKS VOOR OUDERS MET GSM-KIDS 14

GSM IN DE OPVOEDING. HOE BEWUST GART U ERMEE OM?

WIST U DAT?

WERKING VAN DE GSM

NU EN DAN SIGNALLEN

WAT ZEGT U?

ONTCIJFER DIT MAAR EENS

SPEEL MEE EN WIN 100 GRATIS SMS'JES

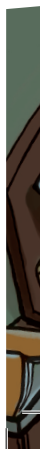
BLOOTSTELLING AAN STRALING BEPERKEN!

ZZZZ ... RINGRING! ZZZZ ... TUUTUUT!

SAR = ?

PRAAT MET UW KIND

DE GOUDEN TIP! 22



DE NIEUWE MEDIA? KINDEREN ZIJN ER GEK VAN!

Het is zeven uur in de ochtend en de wekker van Jochim loopt af. Nadat hij vier keer op de snooze-knop heeft gedrukt, trilt zijn gsm: een bericht. "Wist jij dat we vandaag toets hebben? Ik zie je strax". Jochim is op slag wakker en loopt naar beneden. Met zijn taalschrift in de hand zet hij de tv toch even aan. Hij print nog snel zijn taak en vertrekt naar school.

Naast de gsm is ook de mp3-speler* niet meer weg te denken. Kinderen en jongeren gaan graag met muziek door het leven!

* Mp3 verwijst naar alle draagbare muziektoestellen die in de broekzak passen, zoals ook mp4, iPod en iPhone.



**DEZE FOLDER GEEFT INFORMATIE OVER
GSM EN MP3 EN STAAT BOORDEVOL TIPS
VOOR OUDERS EN OPVOEDERS.**

MP3 OF GSM-KID ?

HEEFT UW KIND EEN
GSM OF MP3-SPELER?

JA, MIJN KIND IS
EEN MP3-KID

SURF DOOR NAAR DE
TIPS EN TRICKS VOOR
OUDERS MET MP3-KIDS

P5

JA, MIJN KIND IS
EEN GSM-KID

SURF DOOR NAAR DE
TIPS EN TRICKS VOOR
OUDERS MET GSM-KIDS

P7

SURF DOOR NAAR DE JUISTE PAGINA!

**NEE, MIJN KIND IS GEEN MP3- OF GSM-KID,
MAAR IK OVERWEEG WEL DE AANKOOP
VAN EEN MP3 OF GSM**

**SURF DOOR NAAR
AANKOOP = MISKOOP?**

P6

AANKOOP = MISKOOP?

Hoe voorkomt u dat een gloednieuwe gsm of mp3-speler in de kast belandt of voor buitensporige kosten zorgt? Volg deze beslissingsboom en vermijd onnodige kosten!





**MEER INFO OP
WWW.SLIMMEMEDIASHAKE.BE**

TIPS EN TRICKS VOOR OUDERS MET MP3-KIDS

MP3 IN DE OPVOEDING. HOE BEWUST GAAT U ERMEE OM?

Naima zit samen met haar kinderen Muhammer (10 jaar) en Kader (14 jaar) op de tram. De lievelingsmuziek van Kader vult de hele tram. Stel dat Kader uw dochter is: hoe pakt u dit aan?

- 1) Kader heeft na school even tijd nodig voor zichzelf. Ze zet haar mp3-speler lekker luid om even niet gestoord te worden. U hebt er begrip voor en reageert niet.
- 2) U vindt het geen tof nummer en vraagt om iets anders op te zetten.
- 3) U vermoedt dat harde muziek schadelijk is voor de oren. Daarom vraagt u de muziek stiller te zetten. U zegt hierbij: "Ik mag jouw muziek niet horen. Als dat wel het geval is, is het slecht voor je oren".

WIST U DAT?

- ... mp3-spelers gemiddeld 30 decibel (dB) meer produceren dan goed is voor onze oren?
- ... mp3-spelers populairder zijn dan de walkman en de cd-speler ooit zijn geweest?
- ... 600.000 Belgen vandaag last hebben van hinderlijk oorsuizen?

**TE VEEL LAWAAI,
SLECHT VOOR DE OREN.**

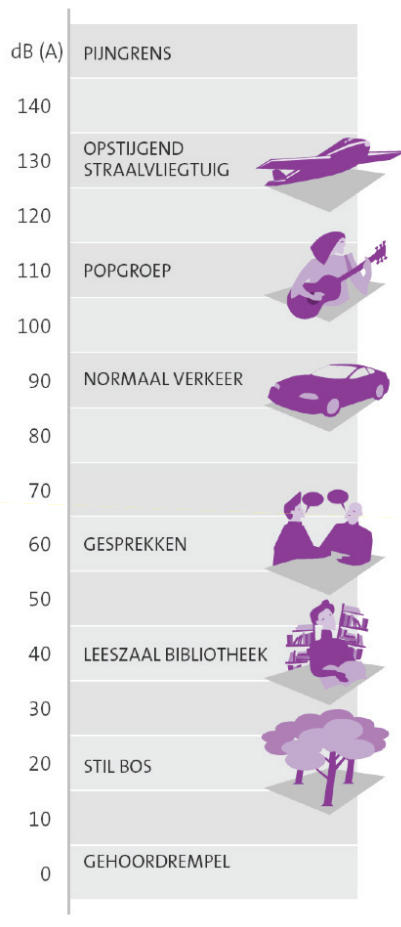
WELKE SITUATIES ERVAART U ALS LAWAAI? KRUIS ZE AAN.

- U SPEELT MET DE KINDEREN IN HET PARK. DE STADSDIENST MAAIT ER HET GRAS.
- U LIGT IN BED. PLOTS VLIEGT ER EEN MUG BOVEN UW HOOFD. U KUNT NIET MEER SLAPEN.
- U ZIT TV TE KIJKEN EN UW BUURMAN BEGINT OP ZIJN TROMPET TE SPELEN.

Als de grasmaaier, de mug of trompet u hinderen, spreekt u waarschijnlijk over lawaai. In deze folder omschrijven we lawaai echter anders.

**LAWAAI = ALLE GELUID DAT SCHADELIJK IS VOOR HET OOR,
OOK AL WORDT HET ALS NIET-HINDERLIJK ERVAREN.**

Voor een dagelijkse blootstelling aan geluid ligt de grens tussen onschadelijk en schadelijk geluid op 75 dB*. Alle geluiden met een niveau hoger dan 75 dB kunnen schadelijk zijn (vb. druk kruispunt, concert van popgroep, opstijgend straalvliegtuig).



* Er bestaan verschillende soorten decibels. Het meten van geluid in de lawaaiwereld wordt uitgedrukt in dB(A).

GEHOORVERLIES = ONOMKEERBAAR!

Onze oren één keer blootstellen aan **een kort maar zeer intens geluid** (130-140 dB) kan **blijvend gehoorverlies** veroorzaken.

Gehoorverlies kan echter ook stapsgewijs optreden:

Lang luisteren naar lawaai (4 uur luisteren naar een mp3-speler op het hoogste volume, een namiddag op een verjaardagsfeest met luide muziek, ...) kan als gevolg hebben dat we kortstondig minder goed horen. Als onze oren voldoende rust en stilte krijgen, kunnen ze zich herstellen. Als de blootstelling aan **lawaai** zich echter **blijft herhalen** (bijvoorbeeld als we elke dag 4 uur luisteren naar een mp3-speler op het hoogste volume) kan **permanent gehoorverlies** optreden.

ZOWEL DE STERKTE (VOORBIJRAZENDE TREIN, DRUPPENDE KRAAN)
VAN HET GELUID ALS DE DUUR (1 UUR IN DE DISCOTHEEK) ALS DE
FREQUENTIE (10 KEER OP EEN DAG UW FAVORIETE LIEDJE LOEI HARD
ZETTEN) VAN DE BLOOTSTELLING ZIJN BELANGRIJK.

NAAR DE ARTS?

**MIJN KIND HOORT EEN
FLUITTOON OF PIEP IN HET OOR.**

**MIJN KIND HOORT DIT GEZOEM ON-
OPHOUDEND EN KLAGT EROVER
GEDURENDE EEN AANTAL DAGEN,
WEKEN OF MAANDEN.**

**DE KANS OP EEN BEGINNEND
GEOHOORPROBLEEM BESTAAT.
RAADPLEEG EEN NEUS-, KEEL-
EN OORARTS!**

**DIT IS DE EERSTE KEER DAT MIJN
KIND GEZOEM HOORT IN HET OOR.**

**DIT IS EEN NORMAAL FENOMEEN DAT
ZICH BIJ IEDEREEN WEL EENS VOOR-
DOET. ALS HET GELUID NA EEN POOSJE
VERDWIJNT, IS ER GEEN REDEN TOT
PANIEK.**

VOLUMEKNOP ONDER CONTROLE

UW KINDEREN HEBBEN ZELF CONTROLE OVER DE VOLUMEKNOP.
ZE KUNNEN HET RISICO OP GEHOORSCHADE ZELF BEPERKEN!

LEER UW KIND

DE 60/60-REGEL:

DE VOLUMEKNOP

1. MAXIMAAL 60 MINUTEN
2. VOOR 60% OPENZETTEN.

VERTEL UW KIND DAT

DAT HET DE OMGEVING MOET KUNNEN HOREN MET
OORTJES IN: VRIENDEN EN FAMILIE, VOORBIJRIJ-
DENDE WAGENS, ...

RUST EN STILTE BELANGRIJK ZIJN NA
HET BELUISTEREN VAN MUZIEK.

INSLAPEN MET DE MP3 INGEPLUGD TE VERMIJDEN IS.
OREN VERTOEVEN 'S NACHTS LIEVER IN STILTE.

MAAK DUIDELIJKE AFSPRAKEN

VERKIES HOOFDTELEFOONS VOOR OP DE OORSCHELPEN
BOVEN HET TYPE OORTJES DAT IN DE OREN KOMT.

VERBOD SOFTWARE DIE HET MP3-
VOLUME VERSTERKT OF VERHOOGT.

TIPS EN TRICKS VOOR OUDERS MET GSM-KIDS

GSM IN DE OPVOEDING. HOE BEWUST GAAT U ERMEE OM?

Lou zet elke dag zijn wekker om tijdig op te staan voor school. Hij gebruikt hiervoor zijn gsm.
Hoe zou u reageren?

- 1) U vindt het een goed idee. U gebruikt immers zelf ook uw gsm als wekker.
- 2) Geen probleem. U hebt de afspraak gemaakt dat hij de gsm na bedtijd uitschakelt. U controleert dit af en toe.
- 3) U gaat niet akkoord en legt uit dat voldoende nachtrust belangrijk is. Daarom vraagt u Lou de gsm na bedtijd naar de woonkamer te brengen. Zo bent u zeker dat Lou niet gestoord wordt en voldoende slaapt.

LEES DE TIP OP

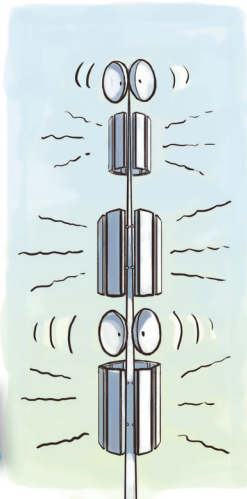
P22

WIST U DAT?

- ... maar 3 op 10 kinderen zelf een gsm kopen? De meeste krijgen hun gsm cadeau van hun ouders.
- ... de gsm steeds meer gebruikt wordt om foto's en filmpjes te nemen en om spelletjes te spelen?
- ... het sturen van sms'jes de meest populaire vorm van gsm-gebruik bij kinderen is?

WERKING VAN DE GSM

Bij een telefoongesprek is er altijd iemand die belt (de zender) en iemand die gebeld wordt (de ontvanger). De verbinding tussen die twee personen gebeurt door een basisstation. De gsm van de zender stuurt een signaal naar de antenne van het dichtstbijzijnde basisstation. De antenne vangt het signaal op en stuurt het vervolgens door naar de ontvanger. Als de ontvanger te ver van het basisstation verwijderd is, wordt het signaal via het ondergrondse gsm-netwerk naar de mast gestuurd waar de ontvanger staat.



NU EN DAN SIGNALLEN

Een gsm zendt niet voortdurend uit. Is een gsm volledig uitgeschakeld, dan worden er geen radiofrequenties uitgezonden. In stand-by zendt het toestel nu en dan een signaal uit om zijn positie door te geven aan het netwerk.

De signalen die doorgestuurd worden tussen zender, basisstation en ontvanger hebben de vorm van radiofrequenties. Radiofrequenties worden dus gebruikt om het gesprek tussen twee gsm-toestellen over te brengen.

Bij gebruik (bijvoorbeeld telefoneren) zendt een gsm 1/8ste van de tijd effectief uit, maar dan wel met het laagst mogelijke zendvermogen.



WAT ZEGT U?

Kinderen hebben een speciale manier om via sms met elkaar te 'praten'. In een sms'je kunnen ze maar een 160-tal tekens kwijt, bij sms'jes die gestuurd worden via het internet zijn dat er vaak nog minder. Speciale afkortingen en emoticons helpen om met een klein aantal tekens toch duidelijk te maken wat de kinderen juist bedoelen.



ONTCIJFER DIT MAAR EENS

- a. W8 je ff op mij plz? Brb. Thx.
- b. Thx om te helpen :) Cu.
- c. Sorry dat ik nx liet weten :(Slaap z8.

Hebt u alle zinnen kunnen ontcijferen, dan hebt u de sms-taal beet. Let echter op, het gebruik van een gsm is niet altijd zo onschuldig als het lijkt. Surf door naar pagina 19 voor meer info.

a. Wacht je even op mij alsjeblieft? Ik ben zo terug. Bedankt.
b. Bedankt om te helpen. Ik ben blij. Tot ziens.
c. Sorry dat ik niks liet weten. Ik ben verdrietig. Slaap zacht.

SPEEL MEE EN WIN 100 GRATIS SMS'JES

Heel wat jeugdzenders overdonderen kinderen met verleidelijke reclameboodschappen en wedstrijden. In ruil voor één sms'je beloven ze kinderen een leuke prijs. Maar let op! Zo'n sms'je kan uzelf of uw kind duur komen te staan!

- Uw kind stuurt één betalend sms'je als antwoord op de wedstrijd-vraag en denkt dat het meteen een prijs zal krijgen. Maar dat is niet waar! Er volgen minstens nog twee betalende sms'jes voordat ze de prijs ontvangen.
- Als een gsm-nummer eenmaal opgenomen is in de lijst van de wedstrijdorganisator, blijft die sms'jes sturen naar dat nummer voor andere wedstrijden. Voor elk sms'je betaalt uw kind. De verleiding wordt bovendien groot om aan meerdere wedstrijden deel te nemen. De betaalkaart van uw kind is in een mum van tijd leeg.

**LEER UW KIND DAT DE BOODSCHAP
'GRATIS SMS'JES' VAAK EEN
MISLEIDENDE VERKOOPTRUC IS!**

**OM DE KOSTEN ONDER CONTROLE TE
HOUDEN, KUNT U HET BEST VOOR EEN
TELEFOONKAART KIEZEN, WANT EEN
ABONNEMENT HEEFT GEEN BEL- OF SMS-
LIMIET.**

BLOOTSTELLING AAN STRALING BEPERKEN!

De straling van een gsm wordt in het lichaam geabsorbeerd en zet zich om in warmte. Deze straling is wellicht niet sterk genoeg om schadelijke opwarming te veroorzaken. Straling kan eventueel wel schadelijk zijn via andere mechanismen dan opwarming (niet-thermische effecten), maar hiervoor is verder onderzoek noodzakelijk.

Het onderzoek naar gezondheidsrisico's op lange termijn is nog volop aan de gang. Omdat de technologie nog relatief nieuw is en gsm-toestellen nog niet zolang bestaan, kan er nog niet met zekerheid gezegd worden of gsm-toestellen schadelijk zijn voor onze gezondheid. Tot op heden zijn er geen overtuigende argumenten om schadelijke niet-thermische effecten aan te nemen maar er blijven wel onzekerheden, vooral wat gezondheidsrisico's op lange termijn betreft. Enige voorzichtigheid blijft dus geboden.

GEBRUIK UW GSM MET EEN HOOFDTELEFOON, ZODAT U HEM NIET TEGEN UW OOR MOET HOUDEN. ZO IS DE BLOOTSTELLING AAN STRALING BEPERKT.

Hoe verder u van een gsm-antenne staat, hoe sterker het signaal van uw gsm moet zijn om de antenne te bereiken. Ook wanneer hindernissen zoals muren en gebouwen tussen uw gsm en de gsm-antenne zitten, moet het signaal krachtiger zijn.

**GEBRUIK UW GSM ALLEEN BIJ GOEDE ONTVANGST.
DAT KAN DOOR DICHTER BIJ HET RAAM OF BUITEN TE GAAN STAAN.**

ZZZZ... ... RINGRING! ZZZZ... TUUTUUT!

Veel kinderen laten hun gsm aanstaan nadat het licht is uitgegaan. Late berichtjes van of naar vriendjes en het voeren van late telefoongesprekken verstoren hun slaap. Uit Europees onderzoek blijkt dat wie het bed induikt met een gsm, tot een uur essentiële slaap kan verliezen.

SAR = ?

SAR staat voor '**Specific Absorption Rate**' en geeft de hoeveelheid straling weer die een gsm afgeeft. Verschillende gsm-toestellen hebben verschillende SAR-waarden. U vindt de SAR-waarde in de gebruiksaanwijzing van een gsm terug. De wettelijke maximale SAR-waarde voor gsm-toestellen is 2,0 watt/kg.

ALS U EEN GSM KOOPT, KIES DAN VOOR EEN MODEL MET EEN LAGE SAR-WAARDE.

**THUIS KUNT U HET BEST BELLEN MET EEN VAST TOESTEL. DRAADLOZE BINNENHUISTOE-
STELLEN (DECT) MAKEN OOK GEBRUIK VAN STRALINGEN EN ZIJN DUS VERGELIJKBAAR MET GSM-TOESTELLEN. DE SAR-WAARDE VAN EEN DECT-TOESTEL LIGT ONGEVEER ROND 0,055 WATT/KG.**

PRAAT MET UW KIND

Het is belangrijk om kinderen voortdurend te informeren over mogelijke gevaren. Bespreek met uw kind de manier waarop het de gsm verstandig kan gebruiken.

LEER UW KIND

NIET ONNODIG TE BELLEN.

TELEFOONGESPREKKEN TE BEPERKEN TOT HOOGUÏT 5 MINUTEN.

EEN HOOFDTELEFOON TE GEBRUIKEN (ZO IS DE BLOOTSTELLING AAN STRALING BIJ HET HOOFD BEPERKT).

DE GSM ENKEL TE GEBRUIKEN BIJ GOEDE ONTVANGST. DAT KAN DOOR DICHTER BIJ HET RAAM OF BUITEN TE GAAN STAAN. BIJ GOEDE ONTVANGST IS DE STRALING VAN DE GSM HEEL WAT MINDER STERK.

MAAK DUIDELIJKE AFSPRAKEN EN VRAAG UW KIND

DE GSM IN EEN APARTE TAS TE DRAGEN IN PLAATS VAN IN ZIJN/HAAR BROEK- OF BORSTZAK.

OM NIET IN EEN WAGEN OF TREIN TE TELEFONEREN. DE STRALING VAN EEN GSM-TOESTEL IS DAN VEEL STERKER.

DE GOUDEN TIP!

Het gedrag van jonge kinderen wordt in belangrijke mate bepaald door het gezin waarin het opgroeit. Kinderen imiteren graag en doen het vaak. Het bel-, sms- en luistergedrag van uzelf en uw partner, (oudere) broers of zussen ... beïnvloeden het gedrag van uw kind.

WEES ZELF HET GOEDE VOORBEELD!

Hoe denkt u er nu over?

Naima zit samen met haar kinderen Muhammer (10 jaar) en Kader (14 jaar) op de tram. De lievelingsmuziek van Kader vult de hele tram. Stel dat Kader uw dochter is: hoe pakt u dit aan?

Spreek Kader aan op haar houding. Luide muziek is niet alleen vervelend voor de omstaanders maar houdt ook voor Kader gezondheidsrisico's in.

**MAAK DUIDELIJKE AFSPRAKEN OVER DE VOLUMEKNOP VAN DE MP3. MEER
BRUIKBARE TIPS? BLADER TERUG TOT P. 8.**

Lou zet elke dag zijn wekker om tijdig op te staan voor school. Hij gebruikt hiervoor zijn gsm. Hoe zou u reageren?

Kinderen hebben nood aan voldoende nachtrust. Een gsm op de kamer stoort de slaap van veel kinderen. Als het toestel aanstaat, kunnen berichtjes nog lang na bedtijd toekomen. Spreek met uw kind af dat de gsm na bedtijd op een verzamelplaats (woonkamer, keuken ...) ligt. Uw kind kan de berichtjes de volgende ochtend beantwoorden.

**STA ERBIJ STIL OP WELKE MOMENTEN EEN GSM OF MP3 TOEGELATEN IS EN MAAK HIEROVER DUIDELIJKE AFSPRAKEN. MEER BRUIKBARE
TIPS? BLADER TERUG TOT P. 14.**

BRONNEN

www.een-en-al-oor.be

www.audiologieboek.nl

www.oivo.be - Jongeren en GSM

www.oivo.be - Aankopen: Kinderen beslissen

www.infogsm.be

www.mmk.be

dr. Ir. Wout Joseph, prof. dr. Ir. Luc Martens: Rapport 'Blootstelling aan niet-ioniserende stralen in huis'.

Een realisatie van Stad Gent Departement Onderwijs - vzw Logo Gezond+ - uitgeverij Abimo
Leescommissie: S. Wattenberghe, M.De Keyser, A. Belkacem, G. Tilborghs, B. Vinck, M. De Ridder, G. Caris, S. Sinnavee, L. de Thibault de Boesinghe, Ouderkoepel Kogo, Ouderkoepel GO!, J. Allein, C. Oosterlinck, VIGeZ (projectgroep straling).

Uitgave: 2010

Logo Gezond+ vzw
Baudelokaai 8
9000 Gent
Tel. 09 235 74 20
Fax. 09 235 74 26

www.slimmemediashake.be

Abimo Uitgeverij
Europark Zuid 9
9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 760 31 00
Fax. 03 760 31 09
info@abimo.net
www.abimo.net



logogezond ∴

Vlaamse overheid



in samenwerking met de 3 Gentse CLB's