



Datum: 11 juni 2026
Kenmerk: LJ-2G1/KNIU/RMOL

Beste ouder(s)/verzorger(s) van 2G1,

Het is inmiddels alweer ruim drie weken geleden dat 19 leerlingen uit 2G1 meededen met het schermvrije experiment. Iedereen heeft het volgehouden en dat is zeker een pluim waard! Ons experiment is niet onopgemerkt gebleven, radio Omroep Brabant, televisie Omroep Brabant, Vrijdag van Omroep Brabant, radio EenVandaag en het Eindhovens Dagblad hebben ons verhaal verteld. Kortom, veel (onverwachte) media-aandacht waarbij alle leerlingen zich uitstekend hebben kunnen verwoorden.

Dit experiment zijn we niet zomaar aangegaan. We wilden onderzoeken wat het verschil was tussen een week mét en een week zonder scherm. Hiervoor hadden wij drie deelvragen en een hoofdvraag bedacht. De deelvragen zijn met behulp van literatuuronderzoek, het bijhouden van een logboek (empirisch onderzoek) en een enquête beantwoord, waardoor we de hoofdvraag ook hebben kunnen beantwoorden.

De hoofdvraag luidde:

“In hoeverre beïnvloedt een schoolweek zonder beeldschermen het cognitief en sociaal functioneren van een gymnasium 2 leerling?”

Beantwoorden hoofdvraag:

Een schoolweek zonder beeldschermen beïnvloedt het cognitieve en sociaal functioneren van een gymnasium 2 leerling deels positief. De leerlingen voelden zich goed, sliepen beter en leverde tenminste 1 sociaal actieve dag op in de week ten opzichte van een week daarvoor met beeldschermen. Ook in de literatuur valt te lezen dat minder beeldscherm gebruik, leidt tot meer cognitieve focus. Echter, door de vastgestelde gewoonte (routine) die schermgebruik met zich meebrengt, zorgden het missen van deze routine voor stress. Weliswaar zorgde het voor evenveel stress als de week ervoor maar ook op twee dagen zelfs voor meer stress.

Tijdens het beantwoorden van de deelvragen en hoofdvragen kwamen de leerlingen achter verschillende ontstane onduidelijkheden. Want, hoe definieer je nu de term “stress”? Wat stress is voor de één, is slechts “onrust” voldoende voor de ander. Als dat voor iedereen anders is, hoe definieer je dan de term “stress”, zodat het gedane empirisch onderzoek wel valide blijft?..

Mooie uitkomsten en zaken om over na te denken voor in de toekomst. Één ding hebben ze in ieder geval steeds goed voor ogen gehouden en dat is dat met data integer omgegaan moet worden, ook al is de uitkomst niet wat je zelf vooraf bedacht had!

Tenslotte was het etentje na afloop echt de kroon op een mooie schermvrije week! Dank aan alle ouders die hun steentje hebben bijgedragen in welke vorm dan ook!

Met vriendelijke groet,

Karin Nieuwenhuis
mentor 2G1

[huygens lyceum](#)
havo - atheneum - gymnasium

Rachmaninowlaan 2
5653 AT Eindhoven

T 040 251 62 21

E secretariaat@huygenslyceum.nl
I www.huygenslyceum.nl

Het Huygens Lyceum is onderdeel
van het Christiaan Huygens College.