Gezond Schermgebruik

Praktische richtlijn voor opvoeders

Gezond Schermgebruik...



...past bij de leeftijd



...doe je samen



...is positief



...is afgewisseld met andere activiteiten

WAT KUNNEN OUDERS DOEN?

Basis voor gezonde mediaopvoeding

Tips over hoe je dit kunt doen?

Welke leeftijd is oke?



Vanaf 13 jaar sociale interactie platforms (bijv. SMS, WhatsApp)



Een eigen smartphone?



Stap voor stap en **samen leren omgaan met een smartphone**

Kijk op startphone.nl

Hoeveel schermtijd is passend?

SCHERMTIJD BUITEN SCHOOL

0-2 jaar	2-4 jaar	4-8 jaar	8-10 jaar	10-12 jaar	12+ jaar
Geen schermtijd	max. 30 min per dag	max. 1 uur per dag	max. 1,5 uur per dag	max. 2 uur per dag	max. 3 uur per dag



MEER PRAKTISCHE TIPS? GA NAAR: JOUWKINDONLINE.NL OF SCAN DE QR-CODE

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

VU VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM

Universiteit Utrecht

© TEAM GEZOND SCHERMGEBRUIK