

Hoe kan ik bijdragen aan Gezond Schermgebruik bij kinderen?

PROFESSIONALS

Wat is Gezond Schermgebruik?

Het gebruik van schermen kan positieve kanten hebben, maar kan tegelijkertijd negatieve effecten hebben op de ontwikkeling van het kind. Daarom is het belangrijk om gezond schermgebruik te stimuleren.

Gezond schermgebruik is:

- *Leeftijdsgeschikt*: past bij de leeftijd.
- *Samen*: je doet het samen of iemand kijkt mee.
- *In balans*: niet te veel scherm, ook andere dingen doen.
- *Positief*: je kunt ook zonder scherm spelen en rustig worden.

Kijk voor meer uitleg op: www.gezondschermgbruik.nl



 Plezier

 Samen

Wat is belangrijk?

 Veilig

Plezier & Vertrouwen

Toon interesse in wat ze online doen en leuk vinden, en doe samen dingen met en zonder scherm. Kinderen vertellen over hun online wereld alleen als ze zich veilig en gehoord voelen.

Veilig & Weerbaar

Online risico's zijn er altijd. Leer kinderen omgaan met online risico's en vervelend gedrag. Bespreek hoe je online met elkaar omgaat en stel samen privacy-instellingen in.

Media-opvoeding

Balans & Inhoud

Een gezonde balans tussen scherm-tijd en andere activiteiten begint met duidelijke afspraken over tijd, duur en de inhoud, samen met het kind. Let erop dat er voldoende tijd is voor bewegen, slapen en buiten zijn.

Eigen Gedrag & Voorbeeld

Opvoeders zijn belangrijke rol-modellen voor hun kind, ook voor schermgebruik. Aandacht geven zonder afleiding en je eigen schermgebruik beperken maakt verschil.

 Inhoud

 Balans

 Voorbeeld

Deze thema's komen overeen met de MediaDiamant. Voor tips per leeftijd, kijk op: www.mediadiamant.eu



MediaDiamant

Wat kan ik opvoeders adviseren?

Plezier & Vertrouwen

Adviseer opvoeders:

- Toon oprechte interesse in de digitale wereld van het kind.
- Kijk af en toe mee wat ze doen online.
- Geef vertrouwen en bied hulp bij problemen.

Vraag opvoeders:

- “Wat vind je kind het leukst om online te doen?”
- “Doen jullie samen dingen online of offline?”

Balans & Inhoud

Adviseer opvoeders:

- Gebruik Kijkwijzer of Gamewijzer om veilige media te kiezen.
- Kies bij voorkeur een groot scherm boven een klein scherm.
- Gebruik de 20-20-2 regel: 20 min scherm, 20 sec wegstaren, 2 uur per dag buitenspelen.

Vraag opvoeders:

- “Hoe zorgen jullie thuis voor momenten zonder scherm?”

Veilig & Weerbaar

Adviseer opvoeders:

- Stel samen privacy-instellingen in.
- Help kinderen nadenken over wat echt en nep is in media.
- Bespreek wat je kind kan doen als het online iets vervelends tegenkomt.

Vraag opvoeders:

- “Hebben jullie afspraken over nieuwe apps of aankopen?”

Eigen Gedrag & Voorbeeld

Adviseer opvoeders:

- Geef het goede voorbeeld: beperk je eigen schermtijd.

Vraag opvoeders:

- “Hoe vaak gebruik je je telefoon als je bij je kind bent?”
- “Welke afspraken hebben jullie over telefoongebruik tijdens gezamenlijke momenten?”

Schermtijd in vrije tijd: adviezen

0 - 2 jaar

geen schermtijd



2 - 4 jaar

max. 30 min per dag



4 - 8 jaar

max. 1 uur per dag



8 - 10 jaar

max. 1,5 uur per dag



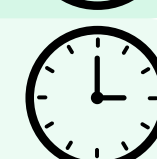
10 - 12 jaar

max. 2 uur per dag



12 +

max. 3 uur per dag



Wist je dat ...

- het maken van afspraken over schermgebruik het beste werkt voordat er vaste gewoontes zijn?
- niet alleen het maken van afspraken belangrijk is, maar ook interesse tonen in hun online wereld?
- het advies is om kinderen vanaf groep 8 een smartphone te geven?
- het advies is om kinderen vanaf de middelbare school sociale interactieplatforms (bijv. WhatsApp) en vanaf 15 jaar sociale media toe te staan?

Deze poster helpt professionals bij gesprekken over mediaopvoeding. We weten dat dit soms lastig kan zijn, want elke situatie is anders. Sommige kinderen hebben al vroeg een telefoon en gebruiken sociale media of zitten langer achter een scherm dan het advies. Ook dan kun je met deze tips aan de slag.

Belangrijk in het gesprek is om opvoeders te stimuleren om:

- *In gesprek te blijven* met hun kind over wat het online doet.
- *Samen na te denken* over wat veilig en passend is, bijvoorbeeld welke apps hun kind mag gebruiken.
- *Duidelijke afspraken te maken* over hoe lang (schermtijd) en wanneer (niet in de slaapkamer, tijdens het eten). Bespreek ook de mogelijke risico's, zodat het belang van deze afspraken duidelijk is.
- *Te begeleiden in plaats van straffen*, toon interesse, blijf betrokken en praat positief over wat goed gaat.

Meer hierover vertellen we in onze webinar 'Alles wat je wilt weten over de richtlijn Gezond Schermgebruik 2025'. Je kunt de webinar bekijken via deze link: <https://tinyurl.com/webinarGS2025>

Samen weten we meer

We werken aan de *Richtlijn Gezond Schermgebruik* voor opvoeders van kinderen van 0-18 jaar. Heb jij een tip, ervaring of gouden truc die andere opvoeders kan helpen bij gezond schermgebruik? Deel jouw idee via de QR-code.

Bekijk het volledige rapport op: www.gezondschermgebruik.nl

