

HOEVEEL SCHERMTIJD IS GEZOND?

Een van de meest gestelde vragen over media opvoeding is: Hoeveel schermtijd is gezond? Veel ouders worstelen met de hoeveelheid schermtijd van hun kind(eren). En dat is begrijpelijk, want deze generatie ouders heeft in de eigen jeugd van hun ouders heel vaak gehoord: 'Niet te veel televisie kijken hoor, anders krijg je vierkante ogen!'

Echter niet alleen het aantal uren dat kinderen achter een scherm zitten belangrijk. Er spelen meer factoren een rol bij gezonde schermtijd.

WAAROM? → BALANS

Balans is het sleutelwoord. Die balans bestaat uit drie belangrijke pijlers in de ontwikkeling van kinderen.



1. SLAAP

- basisschool: 10 – 12 uur
- vanaf 12 jaar: 9 uur
- vanaf 18 jaar: 8,5 uur

Deze slaap is essentieel om te groeien, tot rust te komen en emoties en ervaringen van de dag te verwerken. Schermtijd mag nooit ten koste gaan van de nachtrust.

Tip:

Basisschool: Geen schermen in de slaapkamer of uit, naar gelang de leeftijd van het kind.

Pubers: Reken samen de verhouding uit tussen slaap, school, huiswerk, sport en sociale contacten.



2. SPORT, SPEL & CREATIVITEIT

- bewegen en spelen is nodig om gezond te blijven
- draagt bij aan ontwikkeling van lichaam en geest
- helpt talenten ontdekken en zelfvertrouwen opbouwen

Tip:

Basisschool: Laat kinderen vallen, opstaan, klimmen, klauteren, vies worden, knutselen en bouwen.

Pubers: Zorg voor offline activiteiten als uitlaatklep tijdens de hormonenstroom.



“Beweging is de basis van leren.

Lichaam en brein zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Leren doe je niet alleen met je hoofd, maar met je hele lijf.



3. SOCIALE CONTACTEN

- contact met anderen is essentieel
- kinderen leren empathie en conflicten oplossen
- offline is de basis voor online communiceren

Tip:

Basisschool: Leer basisregels voor communicatie.

Pubers: Blijf oog houden voor wat er online speelt en begeleid in goede keuzes.



“Schermtijd gaat niet alleen over uren. Het gaat over balans.”



Hoeveel offline tijd wil jij eigenlijk met je kind doorbrengen? En hoe doe je dat dan?



RICHTLIJNEN

Elk gezin en elk kind is anders.

Wij kijken niet alleen naar het aantal uren schermtijd, maar ook naar:



wat kinderen online doen



hoe dat past bij hun ontwikkeling



of er voldoende balans is

WAT? → KIES BEWUST

Niet alle schermtijd is hetzelfde. Een filmpje kijken, een game spelen of iets leren via een tutorial heeft niet dezelfde impact.

Kijkt jouw kind alleen maar naar youtubers die delen wat ze zoal doen op een dag? Dan vraag je je af of het iets bijdraagt aan hun ontwikkeling.

Gaat jouw kind tutorials kijken om gitaar te leren spelen en gaat hij daarna zelf oefenen? Dan draagt het online zijn wél bij.

Natuurlijk hoeft niet alle schermtijd educatief en nuttig te zijn. Als er maar balans is.



HOE? → GEZOND FYSIEK GEBRUIK

20 – 20 – 2



20 minuten scherm



20 seconden ver kijken



2 uur buiten

VOORBEELD SCHERMTIJD MET JE PUBER BESPREKEN

Dag	Slapen	Vrienden offline	Sport/spel/crea	School	Huiswerk	Thuis	Online	Totaal
ma	9	1	2	8	2	2	1	24
di	9	1	x	8	2	2	2	24
woe	9	x	x	8	2	2	3	24
do	9	1	2	8	2	2	x	24
vrij	9	3	x	8	x	2	2	24
zat	10	3	4	x	1	3	3	24
zon	12	5	2	x	1	3	1	24

x = variabel / niet van toepassing



ALGEMENE RICHTLIJNEN



0 – 2 jaar → maximaal 5 minuten per dag



2 – 4 jaar → maximaal 30 minuten per dag



4 – 6 jaar → maximaal 1 uur per dag



6 – 8 jaar → maximaal 1 uur per dag



8 – 10 jaar → maximaal 1 tot 1,5 uur per dag



10 – 12 jaar → maximaal 2 uur per dag



12 jaar en ouder → maximaal 3 uur per dag



TO BE ONLINE OR NOT TO BE...

Jongeren lijken alles al te weten over mediagebruik. Ze weten vaak meer dan volwassenen over games en social media. Maar jongeren kunnen zichzelf niet opvoeden: zelf hun schermtijd beperken, veiligheid online regelen én praten over wat ze meemaken, is lastig. Daarom hebben ze ons nodig. **Laten we in gesprek blijven.**

TIPS VOOR ONLINE VEILIGHEID EN PRIVACY

- ✓ Check de instellingen van apps en games
- ✓ Gebruik sterke wachtwoorden
- ✓ Beveilig accounts met tweestapsverificatie (ook WhatsApp!)
- ✓ Deel nooit je volledige naam, telefoonnummer of adres
- ✓ Zet je accounts op 'privé'
- ✓ Heb respect voor de privacy van anderen
- ✓ Jij bent verantwoordelijk voor wat je online doet, zegt, deelt

Veilig online begint met goede afspraken. ♥



Praat voordat het misgaat.

Scroll, like, deel, denk... maar praat ook. ♥

Niet alles wat online lijkt, is echt.

**JONGEREN
KUNNEN ZICHZELF
NIET OPVOEDEN.**

**“Achter
ieder scherm
zit een mens.”**

MEDIA-OPVOEDING BESTAAT UIT:

- 1 AFSPRAKEN**
(over veiligheid, gezondheid, planning)
- 2 GESPREK**
(online verbinden, weerbaarheid, informatie)

IN GESPREK OVER MEDIA: WAT MAAK JE ONLINE MEE?

Praat erover en vraag naar hun ervaringen. *Als er niets gevraagd wordt, is het moeilijk antwoord geven.*

Luister goed, bedank je kind voor het delen van online ervaringen, oordeel niet, vraag door en geef complimenten. Dan durft hij/zij naar jou toe te komen als er online iets naars is gebeurd. ♥

Ruzie in de appgroep? Niets doen is ook echt niets doen: wat kan wel?

- ✓ Praat er met je kind over.
- ✓ Wat is jouw rol in de groep?
- ✓ Steun wie gepest wordt.
- ✓ Meld het bij een volwassene (school).
- ✓ Veel online ruzies, cyberpesten en eenzaamheid worden het liefst offline opgelost.

**Wat je
deelt, blijft.**

TIPS VOOR DE COMBI HUISWERK & SCHERMPJES

- Multitasking bestaat niet: doe één ding tegelijk
- Mobieltje uit het zicht
- Zet notificaties zoveel mogelijk uit
- Werk in tijdsblokken van 15–25 minuten (#pomodoro)
- Neem korte pauzes, sta even op, drink water

ONLINE BEÏNVLOEDING

Jongeren zoeken, ontdekken en vormen hun eigen mening. Online kunnen ze in communities terecht komen die hun denken beïnvloeden. Dit hoort bij hun ontwikkeling. Wijs ze niet af, maar ga in gesprek. Onderzoek samen de feiten.

Nieuwsgierig blijven werkt beter dan oordelen.

PRIVÉ BEELDEN EN - INFO

Achter een naaktfoto of ander schadelijk materiaal dat rondgaat op school zit altijd een leerling met een verhaal. Doorsturen/verspreiden is heel schadelijk. Praat met je kind, niet over de ander, **maar mét je kind.** Wees zelf het voorbeeld. We zijn samen een gemeenschap.

**Samen maken we
het verschil. ♥**

TO BE ONLINE OR NOT TO BE...

Online gedrag lijkt soms een grap, maar het kan grote impact hebben. Jij bepaalt niet alleen wat je deelt, maar ook hoe je met anderen omgaat. Achter elk scherm zit een mens.

Laten we in gesprek blijven.



ANDEREN BEOORDELEN: EEN MANIER OM MACHT TE KRIJGEN

Iemand anders publiekelijk (laten) beoordelen is een manier om jezelf boven die ander te plaatsen. Jij bepaalt wie aantrekkelijk is, wie bij wie hoort en wie wordt neergehaald, zonder zelf afgewezen te worden.



DE DYNAMIEK VAN THE CAT IN THE HAT:

Degene die het account beheert, weet iets over jou, noemt jouw naam, kent jouw school of buurt en bepaalt wanneer jij aan de beurt bent. Er zit niet alleen lol in het delen van het enge filmpje. Er zit ook macht in: 'ik kan jou bang maken en iedereen kan meekijken: ik heb controle.'

GEWELDSVIDEO'S: IEDER KIND KAN DIT ZIEN

Alle kinderen kunnen hiermee te maken krijgen, ook als toeschouwer. Zo'n video kan zomaar in je feed verschijnen. Bespreek wat deze beelden met je kind doen. En wees je ervan bewust: ook jouw kind kan (onbewust) meedoen of doorsturen. Als ouders dit niet weten of corrigeren, kan de trend groeien en wordt geweld genormaliseerd.



Anoniem bestaat niet. Je daden tellen ook buiten het scherm. ♥

Wat je online doet, heeft gevolgen echt.

Eén video kan alles veranderen.



BANG MAKEN IS GEEN GRAP. HET IS MACHT.

Ze weten wie je bent. Ze noemen je naam. Iedereen kijkt mee. Dat is macht.

GEEF HET GOEDE VOORBEELD

- ✓ Open het gesprek. Wacht niet tot je kind er zelf over begint.
- ✓ Bespreek wat wel en niet oké is.
- ✓ Praat ook over de gevolgen van online gedrag.
- ✓ Leg uit dat je dit soort video's nooit doorstuurt.
- ✓ Vertel dat je ze uiteraard ook niet maakt.
- ✓ Vraag hoe je kind ermee omgaat en wat het ermee doet.

OUDERS VS. KINDEREN

69%

van de ouders denkt dat hun kind het zou vertellen als het betrokken raakt bij een vernedervideo.

50%

van de kinderen zegt dat ze niet alles wat ze op sociale media tegenkomen met hun ouders kunnen bespreken.

Dit laat zien dat ouders mogelijk meer vertrouwen hebben in de openheid van hun kind dan kinderen zelf ervaren.

WAT KAN JIJ DOEN?

- ✓ Praat met je kind, ook als het spannend is.
- ✓ Luister zonder oordeel.
- ✓ Leg uit wat de gevolgen kunnen zijn.
- ✓ Help je kind grenzen te herkennen en te respecteren.
- ✓ Vraag ook hoe het zelf omgaat met druk van vrienden of online groepen.
- ✓ Blijf betrokken. Juist nu.

WAAR LIGT DE GRENS?

- ✓ Online griezelen en stoer doen kan, maar...
- ✓ Iemand uitkiezen, persoonlijke informatie gebruiken, intimideren, vernedern of bedreigen is nooit oké.
- ✓ Gebruik je iemands naam, school, huis, familie of andere persoonlijke informatie? Dan ben je geen 'content aan het maken', maar iemand aan het exposen en aan het misbruiken.

“Een grap is pas leuk als iedereen lacht.”

“Ze doen het voor aandacht, stoer doen, en om erbij te horen.”

Online status telt... maar respect telt meer. ♥