



## 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!’

En toen ging het nog over de televisie, het gezamenlijke scherm in de woonkamer waar ouders goed zicht op hadden. Vanuit dit vertrekpunt is het logisch dat huidige opvoeders richtlijnen rondom schermtijd zoeken. Echter niet alleen *het aantal* uren dat kinderen achter een scherm zitten belangrijk. Er spelen meer factoren een rol bij gezonde schermtijd.

### Richtlijnen

Elk gezin en elk kind is anders en heeft iets anders nodig. Zo zal het ene kind beter gedijen met een langere gametijd dan een ander kind. En is het ene gezin meer gebaat bij structuur dan het andere gezin. Wij pleiten daarom niet zozeer voor algemene richtlijnen, maar voor een bredere kijk op schermtijd. Naast het aantal uren kijken wij ook naar wat kinderen online doen en hoe dat met elkaar in balans is en hoe dat in de omgeving van het kind past.

### WAAROM? -> Balans

Balans, is wat ons betreft het sleutelwoord. En die balans bestaat uit drie belangrijke pijlers in de ontwikkeling van kinderen.

#### 1. Slaap:

Kinderen in de groei hebben veel slaap nodig. Basisschoolleerlingen hebben 10 a 12 uur slaap per nacht nodig, jongeren vanaf 12 jaar hebben 9 uur per nacht slaap nodig en vanaf 18 jaar wordt het ongeveer 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 dus nooit ten koste gaan van de nachtrust.

#### **Tip:**

Basisschool: Zorg ervoor dat er geen schermen zijn in de slaapkamer of dat ze uit zijn, naar gelang de leeftijd van het kind.

Pubers: Reken samen met je kind uit wat de verhouding aan activiteit per dag is qua slaap, school, huiswerk, sport, sociale contacten, dat biedt houvast en overzicht. (Zie voorbeeld)

#### 2. Sport, spel en crea-activiteiten:

Beweging en spelen is nodig om gezond te blijven, zowel fysiek al mentaal. Spelen draagt positief bij aan de ontwikkeling van lichaamshouding, motoriek, zintuigen, taal, denken en sociale omgang. Door te spelen maken kinderen zich gebeurtenissen eigen en leren ze belangrijke

vaardigheden. Zo krijgen ze meer zelfvertrouwen en leren zij hun talenten ontdekken. Een aantal van deze aspecten wordt natuurlijk ook gestimuleerd wanneer er een spelletje gespeeld wordt op de tablet. Toch zijn die 'offline' ervaringen als basis nog steeds het allerbelangrijkste voor kinderen in de basisschoolleeftijd. Deze tijd krijgen ze immers nooit meer terug.

Voor pubers geldt dat alles aan hun lichaam verandert. Juist sport, spel en creativiteit helpt hen in een positieve lichaamsbeleving, het helpt bij bewustwording en identiteitsvorming.

**Tip:**

Basisschool: Zorg ervoor dat kinderen, naast schermtijd, ook nog voldoende vallen, opstaan, klimmen en klauteren, zich vies maken, knutselen en bouwen. Daarmee geef je ze een groot cadeau voor hun toekomst.

Pubers: Juist in de pubertijd ontstaat de neiging om te stoppen met sport en spel en creativiteit. Soms de verleiding om langer door te scrollen groot. Zorg dat er naast online activiteiten ook offline activiteiten zijn en blijven. Want juist pubers hebben een uitlaatklep nodig tijdens de hormonenstorm waar ze in zitten. Hetzij creatief, hetzij sportief.

### 3. Sociale contacten

Contact met anderen is belangrijk, voor ieder mens. De lockdowns van het afgelopen jaar hebben dat stevig benadrukt. Veel communicatie kan nu (gelukkig) ook online. Toch is het voor kinderen belangrijk om in eerste instantie vooral offline te oefenen met het aangaan van vriendschappen en te oefenen in 'echte' gesprekken. Online communiceren is vrij complex. Door sociale contacten leren kinderen meer over wie zij zelf zijn en hoe zij zich (moeten) verhouden tot anderen. Ze leren zich in te leven in een ander en ze leren hoe ze conflicten op moeten lossen. Dat zijn belangrijke vaardigheden om te leren voordat je je in de online wereld begeeft.

**Tip:**

Basisschool: Zorg ervoor dat kinderen de basisregels qua communicatie goed begrijpen. Dat komt hen altijd ten goede in het online communiceren, waarin toch de fysieke beeldtaal wegvalt.

Pubers: Veel pubers communiceren doorlopend online met hun vrienden. Het zij via games, hetzij via andere chatfuncties. Ze gaan soms ook totaal de mist in. Dat kan heel hard aankomen bij hen of anderen. Blijf daar oog voor hebben als opvoeder en begeleidt ze daarin.

#### WAT? -> Kies bewust

We horen dat ouders zich regelmatig schuldig voelen als zij hun kind achter een scherm 'parkeren'. En veel ouders vragen zich af of schermtijd slecht is voor de ontwikkeling van hun kind. Wat ons betreft hangt dat samen met wat je jouw kind online laat doen. Kijkt jouw kind een paar uur per dag uitsluitend naar Youtubers die delen wat ze zoal doen op een dag, dan kun je je afvragen of het iets bijdraagt aan hun ontwikkeling. Maar is jouw kind tutorials aan het kijken hoe je gitaar moet leren spelen en gaat hij daarna zelf daadwerkelijk oefenen om het gitaarspelen onder de knie te krijgen dan draagt het online zijn wel degelijk bij aan de ontwikkeling.

Ook hierin kun je op balans letten: Natuurlijk hoeft niet alle schermtijd educatief en nuttig te zijn. Gewoon af en toe even op de bankhangen en gamen of een film kijken kan natuurlijk prima. Als je kind in de puberleeftijd komt, zul je zien dat daar meer behoefte aan is. Dat heeft te maken met hun hormonen en met kijken hoe zij zichzelf verhouden tot een ander en de wereld.

Je zou schermtijd op kunnen delen. Een deel vermaak, entertainment en ontspanning en een deel educatief. Zo weet je zeker dat jouw kind ook een deel van de tijd iets opsteekt van de online dingen die ze doen. Pubers kan je bevragen en uitdagen op wat ze zien en hen stimuleren om niet alleen online te consumeren, maar bijvoorbeeld ook kennis op te doen.

**Tip:**

Basisschool: Zorg dat je kind bijvoorbeeld kijkt naar: School-TV, creatieve tutorials, Willem Wever, Jeugdjournaal, Klokhuis, website Nemo (proefjes doen), digitale prentenboeken, Natuurmonumenten.

Pubers: Waak ervoor dat niet elk vrij moment ingevuld wordt met een scherm. Je even ouderwets vervelen is namelijk heel erg gezond, deze extra tijd biedt vaak ruimte voor iets nieuws en of reflectie op zichzelf.

**HOE? -> Gezond fysiek gebruik**

Naast de mentale gezondheid is een afgebakende schermtijd ook belangrijk voor het fysieke welbevinden. Zo zien oogartsen zien steeds meer kinderen met oogproblemen door veelvuldig schermgebruik. Daarom hebben zij de 20-20-2 regel ingesteld. Maximaal 20 minuten achter elkaar naar je scherm kijken, vervolgens minimaal 20 seconden in de verte kijken en 2 uur per dag naar buiten. En die 20-20-2 regel is eigenlijk goed voor alles. Want als je na elke 20 minuten even een korte pauze neemt, dan even je hele lijf beweegt door even te lopen of te rekken en te strekken houd je je lijf in een betere conditie.

**Conclusie:**

Schermtijd gaat niet alleen over het aantal uren, maar juist ook over de inhoud en hoe je dat toepast in je gezinsleven. Bij de burens kan het dus net wat anders zijn. En dat is niet erg.

**Voorbeeld om schermtijd met je puber te bespreken:**

Wat/ wanneer	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

**Marije Lagendijk**

**Jacqueline Kleijer**

[j.kleijer@digitforyou.nl](mailto:j.kleijer@digitforyou.nl)

[www.digitforyou.nl](http://www.digitforyou.nl)

***Er zijn dus geen harde regels voor schermtijd, maar er zijn wel wat algemene tips per leeftijd te noemen***

*Kinderen van 0 tot 2 jaar: maximaal vijf minuten per dag*

*Kinderen van 2 – 4 jaar: maximaal 30 minuten per dag*

*Kinderen van 4 – 6 jaar: maximaal 1 uur per dag (liefst 4 x 15 minuten)*

*Kinderen van 6 – 8 jaar: maximaal 1 uur per dag (liefst 2 x 30 minuten)*

*Kinderen van 8 – 10 jaar: maximaal 1 à 1,5 uur per dag.*

*Kinderen van 10 – 12 jaar: maximaal 2 uur per dag.*

*Kinderen 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag*

