

SCHEERMEN? EUH, MOET MIJN KIND NIET SPELEN?



Op zoek naar tips om de digitale balans in jouw gezin te bewaren?
Draai deze folder vlug om!



Meer weten?

— — — — — medianest.be

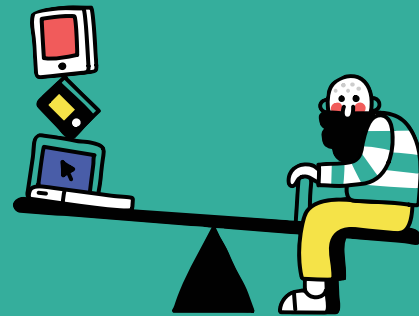


— — — — — kindengezin.be 🔍 zoek digitale kinderwereld Kind & Gezin

SCHERMEN? EUH, MOET MIJN KIND NIET SPELEN?



medianest.be ——— Alles over mediawijs opvoeden
kindengezin.be ——— 🔍 zoek digitale kinderwereld



Meer dan 60% van ouders met kinderen jonger dan 7 jaar geeft aan dat hun zoon of dochter verzot is op tablets en smartphones. Leuk, denk je misschien, maar waar moet ik op letten?

AL DIE SCHERMEN, IS DAT WEL GEZOND?

Aan schermen kan je kind veel plezier beleven. Zolang je maar waakt over een **goed evenwicht** tussen schermtijd en andere tijd. Tijd om te spelen, te slapen, te bewegen en de wereld op tal van andere manieren te ontdekken. In deze folder ontdek je 4 tips om die **digitale balans** onder controle te krijgen.

**IS JE KIND JONGER DAN 2 JAAR? ZORG VOOR EEN GOEDE
BALANS EN BEPERK DE SCHERMTIJD TOT EEN PAAR
MOMENTEN PER WEEK.**

TIP 1

IT'S OKAY, KIJK GEWOON MEE

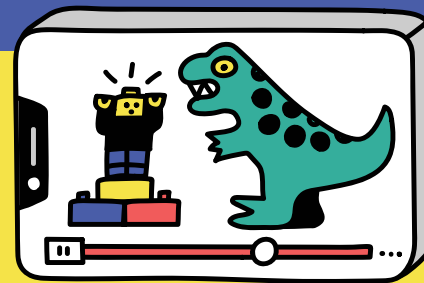


Bovendien geef je je kind de **boodschap** mee:

**“HEY, IK BEN ER VOOR
JE ALS ER IETS NIET
LUKT OF MISLOOPT**

**PST... GEBRUIK JIJ SOMS DE TABLET
ALS BABYSIT? VOOR DAT KWARTIERTJE
KAN DAT ÉCHT GEEN KWAAD.**

De tablet als ideale babysit? Lees er meer over in het Kind en Gezin-magazine *Peuter*



TIP 3

DOE HET EENS ANDERS

AL EENS GEDACHT AAN...

- ~ samen een (stopmotion) filmpje maken?
- ~ een selfie-sessie met z'n tweeën?
- ~ een potje skypen met de neefjes of nichtjes?
- ~ apps voor jonge kinderen, met tal van leuke spelletjes en filmpjes op maat van je kind?

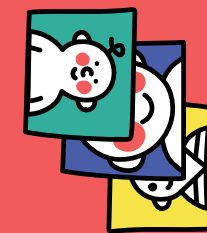
**EEN TEKENFILM
KIJKEN? TOF, MAAR
ER ZIJN NOG ZOVEEL
MEER DINGEN TE
ONTDEKKEN AAN
DE HAND VAN EEN
SCHERM!**



**WIST JE DAT ... JE BIJ SOMMIGE APPS OOK EEN
TIJDSLIMIET KAN INSTELLEN? ZO KAN JE KIND OP
EIGEN HOUTJE DE APP VERKENNEN EN VERMIJD
JE DAT JE DE TIJD UIT HET OOG VERLIEST.**

TIP 2

GEEF ZELF HET GOEDE VOORBEELD



**70%
VAN ALLE OUDERS GEEFT NIET
ALTIJD HET GOEDE VOORBEELD**

Nee, het zijn niet onze woorden: ouders geven zelf toe dat ze soms wel eens de gsm mee aan tafel nemen of met de laptop in bed kruipen, ook al hebben ze liever niet dat hun kind die gewoonte overneemt. Toch leren kinderen veel door simpelweg naar anderen te kijken. Je houdt je eigen schermgebruik dus best een beetje in de gaten.

AL GEHOORD VAN ...

... 'sharenting', of het online delen van foto's van je kind? Hoe klein ze ook zijn, vraag je kind steeds toestemming. Denk sowieso eerst na of je het zelf oké zou vinden als er zo'n foto van jou online zou staan. Ook zo geef je het goede voorbeeld!

TIP 4

ZORG VOOR DUIDELIJKHEID



Dat jonge kinderen nood hebben aan structuur en routine, hoeven we je waarschijnlijk niet te vertellen. Ook voor schermen is dat niet anders, dus durf gerust duidelijke afspraken te maken:

**WAAR MAG JE KIND WEL OF
NIET DE TABLET GERUIKEN**

**WELKE PROGRAMMA'S OF GEKENFILMS
VIND JIJ OKÉ VOOR JE KLEUTER?**

**ZIJN ER ANDERE REGELS
IN HET WEEKEND?**

**TIP/ BIJ HEEL
JONGE KINDEREN
STEL JE BEST
ZELF DUIDELIJKE
GRENZEN. NAARMATE JE
KIND OUDER WORDT, BETREK
JE HEM OF HAAR MEER EN
MAAK JE SAMEN AFSPRAKEN
ROND SCHERMTIJD.**



Stem dit ook zeker af met anderen (je partner, je ex, de grootouders ...), en check hoe het eraan toegaat op school of in de opvang. Zijn er toch andere regels op andere plaatsen? Geen ramp! Maak duidelijk aan je kind dat dit perfect kan.

MEDIANEST.BE

~ **ALLES OVER MEDIAGEBRUIK VAN
KINDEREN TUSSEN 0 EN 18 JAAR**

~ **GETUIGENISSEN VAN
ANDERE OUDERS**

~ **LEUKE TESTS, TOOLS EN
SPELLETJES VOOR JOU EN JE KIND**

~ **ADVIES VAN EXPERTS**

~ **NUTTIGE APPS VOOR KINDEREN
MET EEN BEPERKING**

~ **EN NOG VEEL MEER**

instagram.com/medianest.be
instagram.com/kindengezin

Volg ons op Facebook & Instagram!

facebook.com/MediaNestBe
facebook.com/kindengezin

Kind & Gezin

Kind en Gezin biedt gratis ondersteuning tijdens de zwangerschap en vanaf de geboorte van je kind tot de leeftijd van 3 jaar. Je kan bij ons terecht met vragen over voeding, kinderopvang, opvoeden, vaccinaties, gezondheid, ontwikkeling,... en dus zeker ook over schermgebruik.

ALS ... DAN: SCHERMTIJD

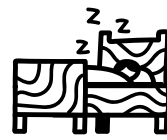
Kleur samen en hang jullie afspraken thuis op.



**TANDEN
GEPOETST**



**HELEMAAL
AANGEKLEED**



IN BED



AAN TAFEL



OPGERUIMD



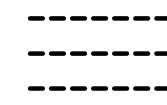
**HUISWERK
GEBAA**



IN DE AUTO



BIJ BEZOEK



EXTRA AFSPRAKEN



schermtijd ok



onder voorwaarden



geen schermtijd

Liever een groter formaat? Download en print deze kleurplaat op
medianest.be/schermtijd.



Vlaanderen
verbeelding werkt

MEDIANEST

Een initiatief van Mediawijs, het Vlaamse Kenniscentrum Digitale en Mediawijsheid van imec vzw en de Vlaamse Overheid

VU

Kapeldreef 26, 3001 Leuven

CONTACT

Andy Demeulenaere
Mediawijs, BeCentral
Kantersteen 10-12, 1000 Brussel
info@mediawijs.be

DEPOTNR

D/2020/134

