

Gezond schermgebruik

Praat erover met je kind en kom samen in actie!

Praten over gezond schermgebruik

Je hebt je als ouder vast wel eens afgevraagd hoe je thuis het beste kan omgaan met de schermtijd van je kind(eren). Wanneer en hoe lang mag je kind achter een scherm? Wat is gezond schermgebruik en wanneer is het teveel? Kunnen schermen een negatieve invloed hebben op het welzijn en gedrag van je kind?

Opgroeien anno nu heeft zijn uitdagingen. En nadenken over gezond schermgebruik is echt wel noodzakelijk. We verwachten dat kinderen gezond omgaan met hun telefoon, tablet en computer, maar dan moeten ze wel weten wat 'gezond' schermgebruik is. Praat erover met je kind, maak afspraken én geef het gewenste voorbeeld.

Vind je het lastig om het gesprek op te starten of te praten over gedrag online met je kind? We geven je 12 gespreksstarters. Situaties, dilemma's of prikkelende vragen waar je over kunt praten met je kind.

Tip

Leg na het gesprek drie gouden regels vast: hoe gaan wij op een gezonde manier om met de schermen in huis? Laat iedereen het vel ondertekenen en bespreek na een half jaar eens hoe het gaat.

Kom in actie

Blijf niet alleen over gezond schermgebruik en het maken van afspraken praten, maar kom in actie. We geven je drie tips om in samen actie te komen. Zijn jullie er klaar voor?!

Gezond schermgebruik

Praat erover met je kind

VRAAG



Welke afspraken zijn er in ons gezin over schermtijd?

VRAAG



Hoelang zit jij gemiddeld per dag op je telefoon?

VRAAG



Wat doe je op een scherm?

VRAAG



Kijk je het liefst op een tablet of een groot scherm?

VRAAG



Lukt het jou om notificaties te negeren?

VRAAG



Hoe vaak speel je nog buiten?

Gezond schermgebruik

Praat erover met je kind

VRAAG



Hoe vaak zie en spreek je mensen live en hoe vaak online? Is het in balans?

VRAAG



Lukt het je om een dag niet op social media te gaan? Heeft dit invloed op je schermtijd?

VRAAG



Waar gaat bij jou de meeste schermtijd naartoe? Whatsapp / YouTube / gamen... Hoeveel uur ben je daar in totaal mee bezig?

VRAAG



Wees eerlijk. Welk voorbeeld geef ik aan jou als het gaat om schermtijd?

VRAAG



Bij welke activiteiten heb je geen scherm nodig? Hoe kunnen we meer van dit soort activiteiten doen?

VRAAG



Sommige gezinnen gebruiken schermtijdlimiet met een wachtwoord. Wat vind je daarvan?

Onze drie gouden regels

Om op een gezonde manier om te gaan met schermen hanteren we in dit huis drie gouden regels:

1.

2.

3.

Plaats:

Datum:

Namen:

Kom samen in actie!

1

Leg alle telefoons op tafel.
Vergelijk jullie schermgebruik.

Focus niet alleen op schermtijd, maar laat iedereen ook vertellen wat hij het meeste doet. Vermenigvuldig het is eens x 365 dagen. Hoeveel uur per jaar doe je dat? Schrik je dan?

Hoe zou jij je tijd liever willen indelen?

2

Leg je schermtijd eens naast andere activiteiten.
Een dag en nacht samen duurt 24 uur. Veel tijd besteed je aan slaap en als kind is ook beweging en sociaal contact belangrijk.

Ga eens na hoeveel tijd je ideale ik moet besteden aan beweging, contact, slaap etc. Hoeveel blijft er dan over voor schermgebruik? Vergelijk dat eens met je huidige schermgebruik. Hoeveel wijkt het af?

3

Tijd voor verandering.

Welk soort schermgebruik zou je willen vervangen door een andere tijdsbesteding?

Wat is daarvoor nodig?

Ga ervoor!