

Informatiebronnen en relevant materiaal Kennissessie - Gezond schermgebruik en mediaopvoeding voor zorgprofessionals



- [Richtlijn Gezond Schermgebruik](#) - De plek voor informatiedeling gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek over gezond schermgebruik.
- [De MediaDiamant](#) - Een wegwijzer in mediaopvoeding om ouders, opvoeders en professionals te helpen om kinderen bewust en gezond met media te laten omgaan.
- [Jouwkindonline.nl](#) - Biedt ouders en opvoeders informatie over mediaopvoeding van 0-18 jaar.
- [Kijkevenecht.nl](#) - Video's en informatie over mediaopvoeding en gezond schermgebruik.
- [De Week van de Mediawijsheid 2026](#) - Deze week staat in het teken van digitale balans: hét moment om in jouw organisatie, bij jouw doelgroep, aandacht te vragen voor de thematiek.
- [Landelijk webinar Week van de Mediawijsheid](#) - Op 12 november organiseren de lokale bibliotheken en Mediasmarties, in samenwerking met MediaMasters en Netwerk Mediawijsheid, een gratis landelijk webinar voor (groot-)ouders van kinderen van 6 t/m 12 jaar over gezond schermgebruik.
- [Meld je aan voor de kick-off van de Media Ukkie Dagen 2027](#) - En ontdek hoe je mee kunt doen aan deze bewustwordingscampagne over mediagebruik in gezinnen met jonge kinderen (0-6 jaar).
- [Het Netwerk Digitale Balans](#) - Het Netwerk Digitale Balans is een samenwerking tussen organisaties die zich betrokken voelen bij de maatschappelijke opgave "Opvoeding in Digitale Balans", oftewel gezond schermgebruik van kinderen, jongeren, ouders en opvoeders.
- [Aan de slag op school](#) - Wil je als school structureel werken aan gezond schermgebruik en mediawijsheid? Op Jouw Gezonde School vind je informatie en ondersteuning om hier planmatig mee aan de slag te gaan. Maak gratis een account aan en ga aan de slag.
- [Ontdek 10 tips voor gezond beeldschermgebruik](#) - Auw! Last van een app-nek, swipe-duim of gamebochel?
- [Nog meer tips over digitale balans op mediawijsheid.nl](#) - Wat is een digitale detox?
- [De eerste smartphone voor je kind](#) - Consumentenbond vertelt waar je op moet letten.
- [Startphone](#) - Stap voor stap naar een eerste smartphone.
- [Digitaal ouderlijk toezicht](#) - Hoe werkt het en welke mogelijkheden zijn er? VPNgids zet het op een rijtje.
- [Presentatie Ina Koning en Helen Vossen](#) - Over de Richtlijn Gezond Schermgebruik.
- Factsheets Richtlijn Gezond Schermgebruik
 - [Voor professionals](#)

- [Voor opvoeders](#)
- [Schermtijdadviezen](#)
- Tips uit de Groeigids:
 - [Tips voor beeldschermgebruik van je kind](#)
 - [Praten met je kind over internet en seks](#)
 - [Geschikte media voor 4 tot 12 jaar](#)
 - [Gamen en je kind](#)
- [Project DigAble van Viveon](#) - Met dit project wordt in kaart gebracht wat neurodivergente jeugdigen nodig hebben om weerbaar te zijn in een online samenleving en hoe we gebruik kunnen maken van de kansen die er liggen in een digitale wereld.
- [De podcast 'Snap jij het nog?'](#) - Met deze podcast worden ouders en opvoeders op de hoogte gehouden van actuele ontwikkelingen uit de online leefwereld van kinderen en jongeren, ook over actuele TikTok-trends. Zo heb je als ouders of professional aanknopingspunten voor een goed gesprek.
- [Bekijk digitalebalans.nl](#) - Met onder meer het Digitale Balans Model en een zelftest voor jongeren.
- [Word partner van Netwerk Mediawijsheid](#) - Wil jouw organisatie ook actief bijdragen aan een mediawijs Nederland? Sluit je dan aan.