Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

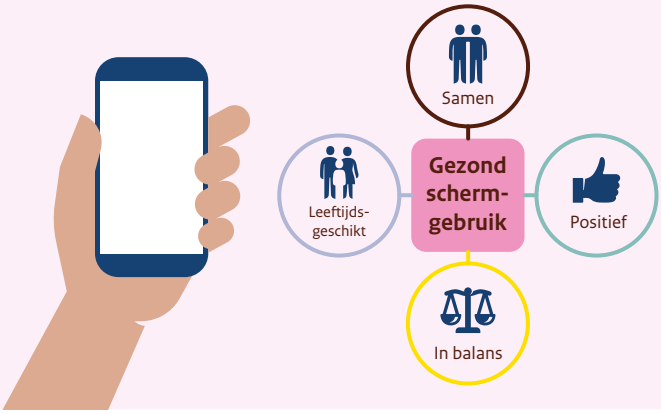
Opvoeders

Hoe kan ik bijdragen aan Gezond Schermgebruik bij kinderen?

Wat is Gezond Schermgebruik?

Schermen kunnen goed zijn, maar ook slecht voor de ontwikkeling van een kind. Daarom is het belangrijk om gezond schermgebruik te stimuleren. Gezond schermgebruik is:

- **Leeftijdsgeschikt:** past bij de leeftijd.
- **Samen:** je doet het samen of iemand kijkt mee.
- **In balans:** niet te veel schermtijd, ook andere dingen doen.
- **Positief:** je kunt ook zonder scherm spelen en rustig worden.



Wat is belangrijk?

Mediaopvoeding

Plezier & Vertrouwen

Kinderen delen hun online ervaringen alleen als ze zich veilig en gehoord voelen. Toon interesse in hun digitale wereld, vertrouwen is daarbij de basis.

Veilig & Weerbaar

Online risico's zijn er altijd. Veiligheid en weerbaarheid helpen kinderen zich te beschermen en met vertrouwen online te zijn.

Balans & Inhoud

Een gezonde balans tussen schermtijd en andere activiteiten begint met heldere afspraken over tijd, duur en de inhoud, liefst samen met het kind.

Eigen Gedrag & Voorbeeld

Opvoeders zijn belangrijke rolmodellen voor hun kind, zo ook met schermgebruik.

Deze thema's komen overeen met de MediaDiamant. Voor concrete tips per leeftijd, kijk op: **www.mediadiamant.eu** MediaDiamant

Wist je dat het advies is om:

- kinderen vanaf of na **groep 8** een smartphone te geven.
- kinderen vanaf de **middelbare school** berichtenapps te geven (zoals Whatsapp)?
- en vanaf **15 jaar** sociale media toe te staan?

Mediaopvoeding

Wat kan ik doen?

Plezier & Vertrouwen

- Vraag uit interesse wat je kind online doet en leuk vindt.
- Doe dingen samen, met en zonder scherm.
- Laat merken dat je je kind vertrouwt, en bied hulp als dat nodig is.

Veilig & Weerbaar

- Bespreek hoe je online met elkaar omgaat.
- Stel samen privacy-instellingen van accounts in.
- Spreek af dat je kind eerst overlegt bij nieuwe apps of aankopen.
- Help je kind nadenken over wat echt en niet echt is in media.
- Bespreek wat je kind kan doen bij vervelend gedrag online.

Balans & Inhoud

- Let erop dat je kind genoeg doet zonder scherm zoals bewegen, slapen en buiten zijn.

Maak samen afspraken over:

- Waar & wanneer schermen mogen, bijvoorbeeld niet tijdens het eten of in de slaapkamer.
- Hoelang schermen mogen worden gebruikt, zie hiervoor de schermtijd adviezen.
- Volg Kijkwijzer en Gamewijzer om veilige media te kiezen.

Eigen Gedrag & Voorbeeld

- Geef het goede voorbeeld en probeer je scherm niet te vaak te gebruiken als je bij je kind bent.
- Blijf aandacht geven als jullie samen iets doen, zonder afleiding van je telefoon.



Schermtijd in vrije tijd: adviezen

0 - 2 jaar
geen schermtijd

2 - 4 jaar
max. 30 min per dag

4 - 8 jaar
max. 1 uur per dag

8 - 10 jaar
max. 1,5 uur per dag

10 - 12 jaar
max. 2 uur per dag

12 +
max. 3 uur per dag

Deze poster helpt opvoeders bij gesprekken over media-opvoeding. We weten dat dit soms lastig kan zijn. Elke situatie is anders. Sommige kinderen hebben al vroeg een telefoon en gebruiken sociale media of zitten langer achter een scherm dan je zou willen. Ook dan kun je met deze tips aan de slag.

Belangrijk is om:

- **In gesprek te blijven** met je kind over wat het online doet.
- **Samen na te denken** over wat veilig en passend is, bijvoorbeeld welke apps je kind mag gebruiken.
- **Duidelijke afspraken** te maken over hoe lang (schermtijd) en wanneer (niet in de slaapkamer, tijdens het eten). Bespreek ook de mogelijke risico's, zodat het belang van deze afspraken duidelijk is.
- **Te begeleiden in plaats van straffen**, toon interesse, blijf betrokken en praat positief over wat goed gaat.

Samen weten we meer

We werken aan de **Richtlijn Gezond Schermgebruik** voor opvoeders van kinderen van 0–18 jaar. Heb jij een tip of ervaring die andere opvoeders kan helpen bij gezond schermgebruik? Deel jouw idee via de QR-code.

Meer weten

Voor concrete tips per leeftijd, kijk op: **www.mediadiamant.eu**.
Voor je kind verantwoord leren omgaan met de eerste smartphone, check: **www.startphone.nl**.
Voor meer achtergrondinformatie over mediaopvoeding, kijk op **www.jouwkindonline.nl**.

MediaDiamant

In samenwerking met: VU Vrije Universiteit Amsterdam, Utrecht University