

# Tips voor mediagebruik

**Media zijn leuk en je kind kan er veel van leren. Het is voor ouders een uitdaging om een goede balans te vinden: momenten met en zonder media.**

## **Aan en uit**

Maak afspraken over de momenten waarop media 'aan' en 'uit' staan en bedenk andere leuke dingen die je met je kind kunt doen. Wees duidelijk en consequent over de beeldschermtijd.

## **Zeuren**

Kinderen kunnen behoorlijk zeuren om niet te hoeven stoppen met gamen of tv-kijken. Maar jij bepaalt de regels. Word niet boos, maar blijf consequent. Schenk geen aandacht aan gemopper of gehuil.

## **Vervelen kan goed zijn**

Op het moment dat je kind zich verveelt, kan het heel verleidelijk zijn om een scherm tevoorschijn te halen. Vervelen is helemaal niet erg: door de leegte krijgen kinderen allemaal nieuwe ideeën en bedenken ze iets nieuws om te doen.

## Gezond mediagebruik

Veel achter een beeldscherm zitten verhoogt de kans op gezondheidsproblemen. Voorkomen is beter dan genezen.



### Bijziendheid

Gelukkig is de kans op bijziendheid bij kinderen flink te verkleinen. Pas de 20-20-2 regel toe. Laat je kind na 20 minuten beeldschermtijd 20 seconden ver weg kijken én elke dag 2 uur buitenspelen.



### Kans op overgewicht

Geef je kind de ruimte om te bewegen en buiten te spelen. Tip: Geef je kind op voor sport of dans.



### Rug- en nekklachten

Leer je kind goed rechtop te zitten. Je kunt ook stimuleren om liggend op de buik de apparaten te gebruiken. Dat is misschien even wennen, maar het gaat kromgroeien tegen en versterkt de rugspieren.



### Slaapproblemen

Door kinderen buiten te laten spelen krijgen ze beweging en daglicht, slapen ze sneller in en slapen ze dieper.

## Richtlijn voor schermtijden

### Baby - 0 uur

Je baby leert door al zijn zintuigen te gebruiken. Jouw stem is het allerbelangrijkste geluid. Van beeldschermen leert je baby nog niets. Het leidt je baby vooral af.

### 1 jaar - 0 uur

Het brein van een klein kind ontwikkelt zich door ervaringen als aanraken, bewegen, voelen en proeven. Dat kun je alleen in het 'echte' leven ervaren en niet via beeldschermen.

### 2 jaar - 0 - 1 uur

Een peuter kan zich nog niet lang concentreren. Beperk daarom de beeldschermtijd tot maximaal 1 uur, verspreid over de dag.

### 3 en 4 jaar - 0 - 1 uur

Je kind kan veel plezier beleven aan gamen en tv-kijken. Het is vooral belangrijk dat media niet de enige activiteit zijn. Ook spel en sport zijn belangrijk. Ga voor de beeldschermtijd uit van 15 minuten per keer, tot maximaal 1 uur per dag.

### Beeldschermtips

- Laat je kind media gebruiken die past bij de leeftijd en ontwikkelingsfase.
- Maak huisregels over mediagebruik met je partner en deel deze met je kind en met opa/oma/oppas.
- Gebruik een wekkertje of timer om het einde van de schermtijd aan te geven.
- Kijk of speel met je kind mee; geef uitleg en weet waar je kind mee bezig is.
- Geen beeldschermen in de slaapkamer.
- Wees je bewust van je voorbeeldrol, let op je eigen telefoon- en mediagebruik.
- Laat je kind veel (buiten) spelen. Na een tijdje beeldschermen is het tijd voor beweging.

### Lees meer

De MediaDiamant is een handige wegwijzer met tips om kinderen mediawijs op te laten groeien.

Lees meer op [www.mediawijsheid.nl/mediadiamant](http://www.mediawijsheid.nl/mediadiamant).

# Baby's



## Slapen en ontdekken

### BEWEGEN

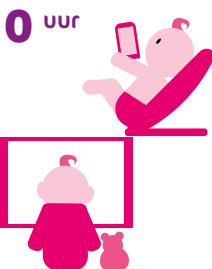
**30** minuten of meer



### ZITTEN



Alleen als je kind zelf naar zit kan komen



**0** uur

SCHERMTIJD

### SLAPEN

0-3 maanden

**14-17** uur



4-12 maanden

**12-16** uur





1&2 jaar



Lekker spelen en voldoende rust

## BEWEGEN

3 uur of meer



## ZITTEN



1 jaar  
0 uur

2 jaar  
0-1 uur




SCHERMTIJD

## SLAPEN

11-14 uur



 3&4 jaar



Buitenspelen en op tijd naar bed

## BEWEGEN

**3** uur of meer



## ZITTEN



**0-1** uur



SCHERMTIJD

## SLAPEN

**10-13** uur

