



Gezond schermgebruik

Bepaal jij of je telefoon
hoelang je kijkt?

Hoe vaak kijk jij op een scherm?

Voor veel mensen is het antwoord: bijna de hele dag. Ook kinderen kijken steeds meer op beeldschermen.

In deze folder leggen we de goede en slechte invloed van schermgebruik uit.

Je vindt:

- Handige tips om te zorgen dat je kind zich goed en gezond voelt bij zijn schermgebruik
- Feitjes over het effect van schermgebruik op jonge kinderen
- Video's over de invloed van sociale media op de gezondheid van kinderen
- Kijktips: welke tv-programma's zijn goed voor je kind?

En nog veel meer!

Check it out

Weet jij welke invloed sociale media hebben op jouw kind?

Het klinkt zo onschuldig, lekker even scrollen op TikTok. Maar is dat het ook?

In dit filmpje van Dove zie je hoeveel invloed influencers op sociale media kunnen hebben op het zelfvertrouwen van je kind.



Wist je dat ...

- Jongeren gemiddeld 6,5 uur per dag op hun telefoon zitten?
- Apps zorgen dat kinderen blijven scrollen? Dit kan verslavend zijn.
- Kinderen op TikTok vaak schadelijke video's zien? Praat hierover met je kind.
- Kinderen op steeds jongere leeftijd een bril nodig hebben? Te veel en te dicht op een scherm kijken is niet goed voor de ogen.
- Teveel schermtijd slecht kan zijn voor de slaap? Laat je kind 's avonds geen telefoon meenemen naar bed.
- Kinderen doen wat jij doet, niet wat je zegt? Geef dus het goede voorbeeld en leg je telefoon weg.



Kijktip:

De dikke data show op ZAPP

Quinty Misiedjan gaat samen met kinderen op ontdekking in de online wereld. Ze beantwoordt vragen als: In welke filterbubbel zit jij? Hoe ga je om met haatcomments? En kunnen we eigenlijk nog wel zonder internet? Leuk om te kijken en je kind te helpen de online wereld veilig en gezond te laten verkennen.

[De dikke data show >](#)

Tips

- Tv-programma's zoals Klok-huis en het Jeugdjournaal kunnen je kind iets leren. Op [Zapp.nl](https://www.zapp.nl) vind je nog meer goede kinderprogramma's.
- Zet een [luisterboek](#) of [podcast](#) op.
- Laat je kind vaker buitenspelen.
- Wordt je kind boos als het beeldscherm uit moet? In de video '[Zombies achter het scherm](#)' zie je waarom.
- Bekijk [hier](#) boekentips voor in de bibliotheek over gezond gebruik van beeldschermen.





Je kunt een timer zetten om aan te geven hoe lang je kind mag kijken.

Gezond schermgebruik: hoe ziet dat eruit?

Natuurlijk weet je dat je kind niet te lang naar een scherm moet kijken. Maar welke adviezen zijn er voor de leeftijd van jouw kind? En waarom is het eigenlijk belangrijk om niet zo lang naar een scherm te kijken?

Advies

0-3 jaar

Geen beeldscherm

4-6 jaar

Maximaal 1 uur per dag
10-15 minuten per keer

6-8 jaar

Maximaal 1 uur per dag
20 minuten per keer

8-10 jaar

Maximaal 1,5 uur per dag
verdeeld over de dag

10-12 jaar

Maximaal 2 uur per dag
verdeeld over de dag



Wist je dat te lang en te dicht op een beeldscherm zitten kan leiden tot bijziendheid?

Geef als ouder het goede voorbeeld en beperk je schermgebruik.



20 20 2

Ken je de 20-20-2 regel?

Na 20 minuten schermtijd altijd 20 seconden in de verte kijken. Zorg dat je kind in totaal 2 uur per dag buiten is. Je kind zijn ogen hebben daglicht nodig. Dit kan een bril voorkomen!

Tips voor gezond schermgebruik

Niet te lang

Kijk niet te lang achter elkaar naar een scherm. Laat je kind na 20 minuten op een scherm, even 20 seconden in de verte staren. Dit voorkomt oogproblemen.

Meldingen uit = rust

Zet meldingen van nieuwe whatsappjes, likes & comments uit. Zo pakt je kind minder vaak zijn telefoon erbij.

Social media = niet echt

Social media is vaak nep. Praat erover met je kind en bekijk welke accounts hij beter niet kan volgen omdat ze hem jaloers, onzeker of ongelukkig maken.

Maak afspraken

Zet een timer op je telefoon. Bepaal vooraf hoelang je kind naar het scherm mag kijken, zo maak je een duidelijke afspraak.



Maak het veilig online

Zet 'ouderlijk toezicht' aan ([iOS](#) / [Android](#)). Zo kun je bepalen hoelang en hoe vaak je kind zijn telefoon of tablet gebruikt.

Meer tips? Check ze hier >

Meer weten over gezond schermgebruik?

www.mediawijsheid.nl

Dit is een uitgave van Haagse Aanpak Gezond Gewicht (HAGG),
onderdeel van GGD Haaglanden.

www.ggdhaaglanden.nl/hagg