

TIPS VOOR GEZONDE SCHERMTIJD

TIP 1:

Geef het goede voorbeeld!

Zorg ervoor dat jij zelf beschikt over gezond online gedrag. Op welke momenten gebruik jij je telefoon en is dit handig en nodig? Welk signaal geef jij hiermee af aan jouw kinderen?

Ben je in gesprek met je kind(eren), zorg dan dat jouw telefoon buiten handbereik is.

TIP 2:

Maak afspraken!

Bespreek samen met jouw kinderen, wat de afspraken rondom schermtijd zijn. Doe dit op een rustig moment & maak hierbij de afspraken inzichtelijk. Hang of schrijf ze ergens op.

Maak bijvoorbeeld afspraken over:

- Op welke momenten van de dag
- Tijdsduur
- Wat mag je kind kijken/doen

TIP 3:

Zorg voor alternatieven!

Kinderen hebben genoeg om zich mee te vermaken. Soms weten ze alleen even niet wat ze allemaal kunnen doen. Maak samen een anti-verveel pot met leuke ideeën voor die week/maand.

Hiernaast is verveling goed voor jouw kind. Het helpt te ontspannen én je wordt er creatief van.

TIP 4:

Monitor wat jouw kind online doet!

Om jouw kind te leren hoe hij/zij veilig online kan zijn, zijn er diverse hulpmiddelen. Hiermee kun je het online gedrag van je kind monitoren en bespreekbaar maken. Ga er niet vanuit dat jouw kind alles vanzelf leert online, bespreek het.

Denk aan apps als:

- Qustodio
- Net Nanny
- Norton Family
- Family Link

TIP 5:

Kies een aantal 'gezonde' digitale spellen, waarbij beweging centraal staat!

- Yoga met juf Roos
- Coach Corey Martin
- Just dance

Zo voorkom je dat jouw kind alleen maar naar het scherm zit te staren.