

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 minimaal 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 dagelijks maximaal 1 uur, verspreid over de dag.

Daarnaast geldt voor alle leeftijden: hoe minder beeldschermtijd, hoe beter.

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.

Deze folder is ontwikkeld door JGZ Zuid-Holland West in samenwerking met de Academische Werkplaats Jeugd & Gezondheid van Amsterdam UMC, locatie VUmc



0-4 jaar



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 blij 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.

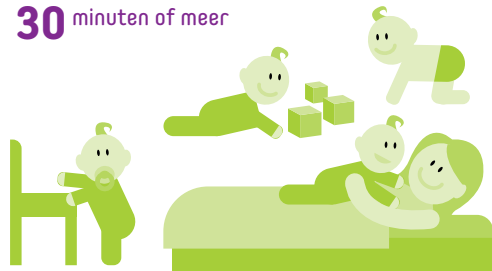
Baby's



**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 en 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 en 4 jaar



**BUITENSPELEN EN
OP TIJD NAAR BED**

BEWEGEN

3 uur of meer



ZITTEN



0-1 uur



SCHERMTIJD

SLAPEN

10-13 uur

