



Online spelletjes, filmpjes, foto's en muziek: kinderen komen al op jonge leeftijd in aanraking met digitale media. Het is belangrijk om hierin een goede balans te vinden. Zorg voor tijd voor digitale media, maar ook voor activiteiten zoals (buiten) spelen, knutselen of lezen.

0-1 JAAR

BABY'S HEBBEN GEEN BEELDSCHERM NODIG

Baby's leren nog helemaal niets van digitale media. Geef ze liever geen schermtijd. In de korte tijd dat ze wakker zijn, hebben ze vooral behoefte aan een rustige omgeving en contact met jou als verzorger. Van filmpjes kunnen ze overprikkeld raken. De beelden van filmpjes wisselen te snel. Ook is het licht van telefoons en tablets niet goed voor hun ogen. Praat of zing tegen je baby. Jouw stem is het allerbelangrijkst voor hun ontwikkeling.

Kwaliteit boven kwantiteit: kies programma's die leerzaam of creatief zijn. Vermijd programma's met snelle beelden en veel flitsen.



2-5 JAAR

BEPERK BEELDSCHERMEN BIJ HET JONGE KIND

Slapen, spelen en contact met anderen zijn belangrijk voor de ontwikkeling van het jonge kind. Probeer de schermtijd daarom zo veel mogelijk te beperken en te verdelen over de dag tot maximaal 1 uur. Hou hierbij rekening met de 20-20-2 regel. En heel belangrijk voor de taalontwikkeling: blijf voorlezen.

Maak huisregels over mediagebruik en deel deze met je kind en met andere verzorgers zoals grootouders of een oppas.



DE 20-20-2 REGEL

Steeds meer kinderen hebben last van bijziendheid, ook wel myopie genoemd. Op latere leeftijd kan dit leiden tot blindheid of slechtziendheid. Eén van de oorzaken is een te hoge schermtijd. Gelukkig kan je de kans op bijziendheid bij kinderen flink verkleinen door minder schermtijd en na elke 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden ver weg te kijken én iedere dag 2 uur buiten te spelen. Dit noemen we de 20-20-2 regel. Hanteer voor kinderen van 2-5 jaar de 15-20-2 regel. Na elke 15 minuten schermtijd kijken ze 20 seconden ver weg. Daarnaast spelen ze dagelijks 2 uur buiten.



20-20-2: daar red je ogen mee!



Installeer een schermtijd-app of gebruik een kookwekker. Dan kijkt je kind vanzelf na 15 of 20 minuten even van het scherm weg.



SCHERMTIJD EN SLAAP

Goed en voldoende slapen is voor je kind ontzettend belangrijk. Tijdens de slaap verwerken de hersenen alles wat je kind heeft geleerd en worden groeihormonen aangemaakt.

Het gebruik van schermen vlak voor bedtijd zorgt ervoor dat je kind minder goed in slaap kan vallen. De hersenen zijn nog te actief en denken dat het dag is. Bouw de dag af met je kind. Het liefst 2 uur voor het naar bed gaan geen schermen meer en geen fel licht. Speel een rustig offline spelletje, laat je kind lezen of rustige muziek luisteren. En natuurlijk: geen telefoon mee de slaapkamer in.

6-12 JAAR

BEELDSCHERMTIJD IN BALANS

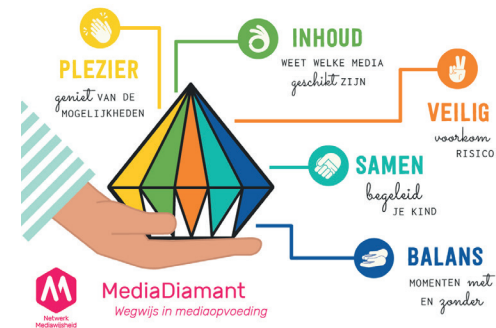
Zorg voor een goede balans tussen mediagebruik en spelen, ontdekken, sporten, boeken lezen en genoeg slapen. Maak duidelijke afspraken en help je kind zich daaraan te houden. Blijf de 20-20-2 regel gebruiken. Geef zelf het goede voorbeeld door ook het scherm weg te leggen. Help je kind de balans te vinden.



DE MEDIADIAMANT

Om je kind de juiste mediaopvoeding te geven kun je gebruik maken van de **MediaDiamant**. Deze is opgebouwd uit vijf kanten die samen de belangrijkste onderdelen van mediaopvoeding vormen:

- **Plezier** – geniet van de mogelijkheden
- **Veilig** – voorkom risico's
- **Samen** – begeleid je kind
- **Inhoud** – weet welke media geschikt zijn
- **Balans** – momenten met en zonder media



PLEZIER

2-5 jaar

Er is op digitaal gebied heel veel mogelijk. Zoek leuke en handige tools voor je kind.

- Word lid van de onlinebibliotheek en download voorleesfilmpjes en digitale (prenten)boeken.
- Laat je kind digitaal in contact blijven met familie en vriendjes. Beeldbellen met opa of oma, een filmpje maken en delen met de familie, of een appje, sms of mailtje sturen.
- Maak zelf een voorleesfilmpje van het favoriete boek van je kind.

6-12 jaar

- Laat je kind de creatieve kanten van digitale media ontdekken. Er zijn leuke apps en online kleurplaten, of laat je kind zelf filmpjes maken.
- Op Z@pp en Klokhuis staan leuke educatieve filmpjes.

INHOUD



Welke inhoud is geschikt voor je kind en welke niet? Wanneer een app, filmpje, prentenboek of spelletje aansluit bij de belevingswereld van je kind, heeft dit een positief effect op de ontwikkeling. Je kind kan er dan veel van leren.

2-5 jaar

- Langzame, korte filmpjes zoals Nijntje of Dikkie Dik.
- Het gaat over alledaagse dingen, die passen bij de belevingswereld van je kind.
- Filmpjes zijn vrolijk met leuke, simpele liedjes.
- Vraag school of kinderdagverblijf om tips.
- Wil je kind al op YouTube? Stel YouTube Kids in. Dit is een aparte app met strenge filters en kindvriendelijke video's.

6-12 jaar

- Kijkwijzer en PEGI adviseren bij films vanaf welke leeftijd deze geschikt zijn.
- De inhoud moet aansluiten bij de belevingswereld van je kind.
- Vraag wat je kind leuk vindt en waarom. Zo kun je samen beter zoeken naar passende media.
- Wil je kind op YouTube? Gebruik de beperkte modus (restricted mode) in YouTube. Deze filtert ongepaste video's eruit.

VEILIG



2-5 jaar

- Zet filters op je apparaten waardoor websites met bijvoorbeeld geweld of porno niet geopend kunnen worden. Kijk op Veiliginternetten.nl, VPNGids.nl of Kliksafe.nl.
- Toch iets naars gezien? Laat je kind wegkijken en jou roepen. Je weet dan wat je kind heeft gezien en kan het gerust stellen.
- Laat je kind online in een ruimte waar jij ook bent.

6-12 jaar

- Praat met je kind over welke websites het bezoekt, met wie het contact heeft en waarom.
- Zorg dat je zelf een beetje mediawijs bent en op de hoogte blijft, bijvoorbeeld via mediawijsheid.nl.
- Je kunt zien waar je kind mee bezig is geweest als je de 'geschiedenis' van bezochte websites bekijkt.

Maak met kinderen vanaf 6 jaar afspraken zoals:

- Geef nooit persoonlijke informatie op sociale media of een chatsite. Dus geen (achter)naam, adres of telefoonnummer.
- Vraag eerst toestemming aan je ouders voordat je een formulier met gegevens invult en opstuurt.
- Wil je iets downloaden? Vraag het dan eerst aan je ouders.
- Wil je iets kopen, bijvoorbeeld in een webshop? Vraag dat dan ook eerst aan je ouders.



HANDIGE WEBSITES

- www.mediawijsheid.nl of www.mediawijsheid.nl/mediadiamant/
- www.nji.nl/mediaopvoeding/hoe-leer-ik-mijn-kind-omgaan-met-media
- www.digitalebalans.nl
- www.gameninfo.nl
- www.mediagesprek.nl
- www.trimbos.nl/kennis/digitale-media-gokken/expertisecentrum-digitalisering-en-welzijn/digitale-media-en-opvoeden/

SAMEN

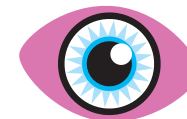
Ga samen met je kind met digitale media aan de slag. Zo weet je ook wat je kind te zien of te horen krijgt.

2-5 jaar

- Luister samen naar een luisterboek.
- Voor kinderen vanaf 3 jaar zijn er podcasts op de website van de kinderpodcast.
- Luister samen naar verhaaltjes, maar ook naar kindermeditatie of yoga.

6-12 jaar

- Speel samen online (beweeg) spelletjes, bijvoorbeeld op de Wii.
- Kijk samen naar educatieve filmpjes via Schooltv.nl of Zappelin.nl.
- Maak samen filmpjes.



BALANS

Zorg in alle gevallen voor balans tussen mediagebruik en andere activiteiten.

2-5 jaar

- Buitenspelen is erg belangrijk voor de (motorische) ontwikkeling van je kind.
- Laat je kind ontdekken en onderzoeken buiten in de natuur en binnen met speelgoed.
- Op deze leeftijd houden kinderen erg van 'doen-alsof'-spelletjes, waarbij ze bekende situaties naspelen.

6-12 jaar

- Laat je kind ook knutselen en dingen maken.
- Contact via apps is leuk, maar zorg ook voor veel echt contact. Bijvoorbeeld speelafspraken met vriendjes. Dat is goed voor de sociale vaardigheden van je kind.
- Laat je kind ook boeken lezen.

