

Media & slaap in balans

Tips & Tools



SMARTPHONE

Een smartphone biedt kinderen veel leuke en leerzame mogelijkheden. Door samen te ontdekken hoe, wanneer en waarvoor ze hem gebruiken, leer je je kind beter kennen en blijf je betrokken bij wat ze online doen. Zo blijft het veilig én gezellig.

SCHERMTIJDADVIES

Vanuit de overheid wordt de volgende schermtijd geadviseerd per dag:

- 0-2 jaar: geen schermtijd
- 2-4 jaar: maximaal 30 min
- 4-8 jaar: maximaal 1 uur
- 8-10 jaar: maximaal 1.5 uur
- 10-12 jaar maximaal 2 uur
- 12 jaar en ouder: maximaal 3uur



Stimuleer buitenspelen. Buiten zijn heeft een positieve invloed én ontwikkeling. Buitenspelen houdt kinderen gezond, sociaal vaardig en creatief, en geeft tegelijk frisse lucht en beweging. In de Hoeksche Waard is er genoeg te doen, klik eens op deze 2 overzichten: [buitenspeelkaart](#) of [een dagje uit](#)

Te veel dichtbij kijken kan de ogen vermoeien of bijziendheid veroorzaken. De 20-20-2 regel helpt: na 20 minuten schermtijd laat je je kind 20 seconden kijken naar iets op minimaal 6 meter afstand.

Laat je kind daarnaast minstens 2 uur per dag buiten spelen of bewegen – buitenlicht houdt de ogen sterk en gezond.



MEDIAWIJSHEID

In dit tijdperk zijn media en devices niet meer weg te denken. Hoe pak je dit aan binnen je gezin – met of zonder regels, welke apps zijn veilig en hoe blijf je verbonden met je kind?

Praktische tips en adviezen vind je bijvoorbeeld bij:

- **Mediawijsheid**
- **Cyberburger.nl**
- **Netwerkmediawijsheid.nl**
- **Mediasmarties**

Klik op de websites voor meer informatie en praktische tips.

Media & slaap in balans

Tips & Tools

Wieg je knuffel in slaap- en jezelf!

Rustgevend relaxatiespelletje voor kinderen

- Leg je knuffel op je buik
- Adem langzaam in en maak je buik bol zodat je knuffel omhoog komt
- Adem langzaam uit en laat je buik weer zakken zodat je knuffel omlaag komt
- Wieg je knuffel zo zachtjes in slaap



SLAAP

Het is bedtijd, maar je kind ligt nog te woelen of komt steeds uit bed. Na een drukke dag vol indrukken is het niet altijd makkelijk om tot rust te komen. Schermen, spanning of een onregelmatig ritme spelen daarbij vaak een rol. Een vast avondritueel met ontspanning, duidelijke afspraken over schermgebruik en even napraten helpt je kind de dag los te laten en makkelijker in slaap te vallen..

SLAAPUREN

Om lekker in ons vel te zitten, met voldoende energie en concentratie, hebben we allemaal slaap nodig. Hiernaast zie je hoeveel slaap gemiddeld wordt aangeraden per leeftijdscategorie. Dit zijn slechts richtlijnen — voor jouw kind kan het net even anders zijn.

Zorgen over het slaapgedrag van je kind?

Bespreek het met de jeugdverpleegkundige, jeugdarts of huisarts — zij denken graag met je mee.

Advies gemiddeld aantal slaapuren per nacht:

4-12 MAANDEN	12-16 uur
1-2 JAAR	11-14 uur
3-5 JAAR	10-13 uur
6-12 JAAR	09-12 uur
10-13 JAAR	09-11 uur
13-18 JAAR	08-10 uur
18+	07-09 uur



Een slaapcyclus duurt zo'n 90 minuten en bestaat uit vier fases: inslaap-, lichte-, diepe- en droomslaap. In elke cyclus herstelt je lichaam en verwerk je informatie. Meerdere cycli per nacht zorgen voor echte rust. Voor een fijne nachtrust kun je denken aan:

- Elkaar aandacht besteden overdag
- Een luisterend oor bieden, Schermtijd
- Een duidelijk ritme en structuur aanhouden
- Zelf het goede voorbeeld geven.

HANDIGE WEBSITES:

Meer tips en info? Klik op de bronnen voor handige tools en inspiratie!:

- [Hersenstichting.nl](#)
- [Slapen.info](#)
- [NJI.nl](#)
- [Trimbos.nl](#)
- [Uitgerustindeklas.nl \(4-12jaar\)](#)
- [Slaapoefentherapie.nl](#)
- [Chargeyourbrainzzz.nl \(tieners\)](#)



De gegeven informatie in dit document is slechts een verzameling vanuit diverse bronnen. Voor expertise en hulp verwijzen we je graag naar de huisarts of de jeugdverpleegkundige.