

Nederlands

# 7 tips voor schermtijd

**Wanneer je kind voor de tv of computer zit, beleeft het schermtijd. 7 tips om de schermtijd van je kind te beleven in een leuk, gezond en afgebakend klimaat:**

- 1 Spreek (samen) af **wanneer** je kind schermtijd mag beleven, bijvoorbeeld op een vast moment zoals na het avondeten. Voor schooldagen, weekend, vakantie kan je andere afspraken maken.
- 2 Spreek (samen) af **hoelang** je kind voor een scherm mag. Leg uit dat te veel schermtijd schadelijk is voor zijn ontwikkeling. Een wekkertje helpt om het einde van de schermtijd te bepalen. Je kind kan zelf moeilijk inschatten wat te lang is of hoelang tien minuten duurt.
- 3 Spreek (samen) af **waar** je kind een scherm mag gebruiken: aan tafel, in de auto, in de zetel, in de slaapkamer ...
- 4 Zijn er **verschillende schermen** (tv, tablet, smartphone, spelconsole ...) in huis? Maak per toestel duidelijke afspraken. Kinderen gebruiken verschillende schermen vaak tegelijkertijd. Moedig je kind aan om zich op één scherm te focussen (en geef zelf ook het goede voorbeeld).
- 5 De reden **waarom** je kind een scherm gebruikt, verschilt. Je kind maakt er huiswerk, praat er met vrienden/familie, kijkt een film, speelt een spel ... Begeleid je kind in zijn keuze.
- 6 Ga op zoek naar **geschikt materiaal** (check [www.medianest.be](http://www.medianest.be) of zoek op wat andere ouders van het materiaal vinden) en help je kind om een keuze te maken in het ruime aanbod. Zoek op vanaf welke leeftijd een spel, film ... geschikt is. Spreek af dat je kind je aanspreekt wanneer hij iets vreemds of ongepast op het scherm ziet verschijnen.
- 7 Schermtijd is niet altijd slecht en kan ontspannend of educatief zijn. Schermtijd kan je ook samen beleven. Samen een spel spelen of een film(pje) bekijken met mama/papa beleeft je kind als een bijzonder moment.

(Bron: MediaNest)

## KLASSE

**Nederlands leren?** Zoek waar jij terecht kan op <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.

English

# 7 tips for screen time

**Whenever your child sits in front of the television or behind a computer, it's considered screen time. Below are 7 tips to ensure that screen time occurs in a fun, healthy environment with clear boundaries:**

- 1 Agree (together with your child) on **when** screen time is allowed, for example at a set time, like after supper. You can make separate arrangements based on whether it's a school day, the weekend, or a holiday.
- 2 Agree (together with your child) on **how much time** he or she is allowed to spend behind a screen. Explain that too much screen time is detrimental to his or her development. An alarm is a handy way to signal when screen time is over, because it's difficult for your child to determine himself or herself what is too long or how long ten minutes lasts.
- 3 Agree (together with your child) on **where** he or she is allowed to use a screen: at the dinner table, in the car, on the sofa, in the bedroom, etc.
- 4 Are there **multiple screens** (TV, tablet, smartphone, games console) at home? If so make sure to have clear agreements in place for each device. Children often tend to use several different screens at the same time, so encourage your child to focus on just one screen (and don't forget to set a good example yourself).
- 5 The reason **why** your child uses a device with a screen can vary: for homework, to chat with friends or family, to watch a film, to play a game, and so much more. Make sure you help guide his or her choices.
- 6 Look for **appropriate material** (check out [www.medianest.be](http://www.medianest.be) or find out what other parents think about different material) and help your child pick and choose from the wide range of options. Find out which age group a game or film is appropriate for. Agree with your child that he or she will let you know when something odd or inappropriate appears on the screen.
- 7 Screen time isn't always a bad thing and can be relaxing or educational. Screen time is also something you can do **together**. Playing a game or watching a film (clip) with mum or dad is a special moment for your child.

(Source: [www.medianest.be](http://www.medianest.be))

## KLASSE

**Do you want to learn Dutch?** Find a place to do so at <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Or ask at your child's school. Do you live in Brussels? Then visit <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.