

Schermtijd

Vindt u het lastig om te bepalen wanneer en hoelang uw kind met een I-pad of telefoon mag spelen? Lukt het maar niet om een goede afspraak te maken? U bent niet de enige die daarmee worstelt. Hierbij geven we wat voorbeelden en sites waar u wellicht iets mee kunt. U kunt de QR-code scannen met de camera van uw telefoon. Bij instellingen kunt u regelen dat de camera automatisch QR-codes herkent.

<https://www.nji.nl/nl/Actueel/Nieuws-van-het-NJi/Veel-gestelde-vragen-mediaopvoeding>



<https://www.opvoeden.nl/adviezen-mediagebruik-kinderen-5828/>

<https://www.opvoeden.nl/adviezen-mediagebruik-peuters-5819/>



<https://nos.nl/artikel/2281899-who-kleuters-niet-meer-dan-een-uur-per-dag-achter-een-scherm.html>



<https://www.mediawijsheid.nl/ouders/>



Wist u dat: Er een YouTube-Kids app is? Via deze app kunt u zelf bepalen hoelang en waar ze naar kijken. Er komen geen vreemde voorstellen van filmpjes e.d.. Te vinden in de Appstore.

Schermtijd regels

Naam: _____

Na school

- Jas en schoenen opruimen
- Tas uitpakken
- Snack en drinken, wat kletsen
- __ klusje(s)
- __ minuten iets actiefs
- __ minuten iets creatiefs
- Huiswerk
- Schermentijd!

Op vrije dagen

's Ochtends

- Aankleden
- Ontbijten
- Tandenvoetsen
- Haren kammen
- __ klusje(s)
- __ minuten iets actiefs
- __ minuten iets creatiefs
- Schermentijd!

's Middags

- Lunchen
- Helpen met de vaat
- __ klusje(s)
- __ minuten iets creatiefs
- __ minuten iets actiefs
- __ minuten opruimen
- Schermentijd!

Klusjes

- Tafel afruimen
- Vaatwasser
- Bed opmaken
- WC schoonmaken
- Wasbak schoonmaken
- Vegen of stofzuigen
- Vuil wegbrengen
- Planten water geven
- Was opvouwen
- Speelgoed opruimen
- Bank netjes maken
- Stoffen
- Was verzamelen + sorteren
- Vraag mama of papa
- _____
- _____
- _____

Zo lang mag je op de schermen:

- 30 min
- 1 uur
- 1,5 uur
- 2 uur
- onbeperkt
- _____

lets creatiefs

- Tekenen of kleuren
- Klei of verf
- Knutselen
- Lego of iets bouwen
- Lezen of bordspel
- Muziek luisteren
- _____

lets actiefs

- Buitenspelen of sporten
- Dansen
- Voetballen of hinkelen
- Fietsen of wandelen
- Hut bouwen
- Nerf pistool
- _____

I-tiquette

1. *Je gebruikt je smartphone met mate(n). Smartphonegebruik kent geen promillage maar een percentage.*
2. *Het smartphonegebruik door de week is 10% per dag. Dat is maar liefst 2,4 uur, oftewel 144 minuten, een gros zou je oma zeggen!*
3. *Je houdt zelf per dag het aantal minuten smartphonegebruik bij via een slimme app. Het gebruik van deze app gaat niet ten koste van de gros. Aan het eind van de dag laat je met de app in de hand vol trots aan je vader of moeder zien dat je binnen de 144 minuten bent gebleven!*
4. *Niet gebruikte minuten mogen meegenomen worden naar het aanstaande weekend. Het smartphonegebruik in het weekend mag met deze nog openstaande minuten verhoogd worden van 10% (hoofdregel) naar maximaal 15% per dag. Dat is 3,6 uur oftewel 216 minuten. Voor dit aantal zal je oma je overigens niet met een ouderwets woord vermoeien.*
5. *Live-contact gaat voor smartphonecontact; de caissière van de supermarkt, je voetbaltrainer en je muziekleraar zullen het zeer waarderen dat je je smartphone uitzet en hen in de ogen kijkt.*
6. *'s Ochtends mag de smartphone aan in de periode tussen ontbijt – douchen – aankleden en het vertrek naar school.*
7. *Tijdens de ritten van en naar school gaat de smartphone in de slaapstand.*
8. *Op het moment dat er 's avonds gegeten kan worden, zal de smartphone toe zijn aan zijn infuus. Opladen dus, tenzij ie nog vol genoeg is. Hoe dan ook, tijdens het eten, praten we over de dag. Het schermapparaat is ver uit onze buurt. Dit geldt voor het hele gezin!*
9. *Een half uur voordat je gaat slapen, leg je je smartphone op een vaste plek en ondervraag je je vader of moeder streng of zij zich ook aan deze regels hebben gehouden.*
10. *Al je broertjes, zusjes vrienden, vriendinnen houden zich aan dezelfde regels zodat 'ja maar, hij of zij...' een niet meer werkende smoes is.*
11. *Je vader en moeder zullen veel gezelliger worden doordat ook zij zich aan deze regels moeten gaan houden.*