

BEELDSCHERM- TIJD 0-5 JAAR

Gezond mediagebruik begint met het maken van goede afspraken. Hoe vaak en hoe lang mag je peuter of kleuter op de tablet, smartphone of computer? Deze informatie kan je hierbij helpen.

HOE VAAK EN HOE LANG?

Er zijn geen vaste regels voor hoe vaak en hoe lang een kind op een beeldscherm mag spelen. In veel gevallen is het maken van afspraken een kwestie van gezond verstand. Om als opvoeder wat houvast te hebben, kun je uitgaan van de volgende richtlijnen:

- **KINDEREN TOT 2 JAAR:** een paar keer per week kort samen op een tablet, computer of smartphone surfen of spelen.
- **2 - 4 JAAR:** 5 à 10 minuten per keer,

tot maximaal 30 minuten per dag.

- **4 - 5 JAAR:** 10 à 15 minuten per keer, tot maximaal 1 uur per dag.

Onder 'beeldschermtijd' valt alles wat via een beeldscherm gaat, dus computeren, spelen op de tablet én tv-kijken. Nog belangrijker dan de exacte beeldschermtijd is het feit dát er afspraken worden gemaakt over de maximale tijd. Zo leer je je kind dat hij (met jou) zelf de baas is over zijn mediagebruik.

VRAAG HET DE EXPERT



Remco Pijpers is inhoudelijk verantwoordelijk voor Mijn Kind Online, onderdeel van Kennisnet.

- V** *Hoe leer ik mijn kind om op tijd te stoppen?*
- A** 'Wees duidelijk en maak afspraken. Als je kind het moeilijk vindt om zich daar aan te houden, kun je een tijdslot installeren. Help je kind om zijn gedrag te begrenzen: leg geen tablet op de keukentafel die kinderen vrij kunnen pakken. Leg uit dat er ook heel veel andere leuke dingen zijn die hij kan doen en wees consequent. Ook als het jou wel even goed uitkomt als hij een spelletje op jouw iPhone speelt.'
- V** *Wat bied ik mijn kind aan?*
- A** 'Wees kritisch op wat je je kind aanbiedt: kies voor digitale kwaliteit! Gelukkig zijn er ontzettend veel leuke, mooie en leerzame apps en sites te vinden. Vind je het moeilijk om te kiezen? Gebruik dan de brochures van Mijn Kind Online, zoals *104 leerzame apps & sites* of *De beste gratis apps voor kinderen*. Of bezoek een website als www.digidreumes.nl. Zo weet je zeker dat je kind er iets aan heeft.'

WAT ZEGGEN DESKUNDIGEN?

Over de vraag of jonge kinderen wel met een beeldscherm moeten opgroeien, zijn de meningen verdeeld. De ene deskundige spreekt van 'digitale dementie' als kleintjes alleen maar tweedimensionaal spelen op een computer. De ander vindt juist dat kinderen in een gedigitaliseerde samenleving als de onze al op jonge leeftijd vertrouwd moeten worden gemaakt met een beeldscherm.

Zeker is dat begrenzing in alle gevallen een goed idee is. Spelen op een beeldscherm of een programma op tv kijken, is een leuk tijdverdrijf, maar dan wel náást alle andere leuke

dingen die een peuter of kleuter kan doen. En niet te vaak of te lang. Beschouw het als een extraatje, naast buiten spelen, knutselen en een spannend boek (voor)lezen.

Als ouder heb je in die begrenzing een belangrijke rol. Een kleuter kan soms al flink bedelen om op de computer of tablet te mogen. Vertel je kind duidelijk hoe lang hij achter de computer mag en welke sites of apps hij wel en niet mag aanklikken. Door mediagedrag van jongs af aan bespreekbaar en beheersbaar te maken, leg je de basis voor een gezonde mediarelatie met je kind.

