



Wat is gezond schermgebruik?



Richtlijn schermgebruik

0 - 2 jaar: Geen schermtijd

2 - 4 jaar: max 30 minuten per dag

4 - 8 jaar: max 1 uur per dag

8 - 10 jaar: max 1,5 uur per dag

10 - 12 jaar: max 2 uur per dag

12+ jaar: max 3 uur per dag

Veilig online opgroeien

- Oefen vanaf de middelbare school samen met WhatsApp en Signal.
- Wacht met sociale media tot je kind 15 jaar is.
- Wissel schermtijd af met bewegen, slapen, school en sociale activiteiten.
- Kijk ook naar wat je kind online ziet. Past dit bij de leeftijd?

Blijf betrokken

- **Toon interesse.** Praat samen over wat je kind online doet.
- **Doe mee.** Onderneem samen activiteiten, met én zonder scherm.
- **Geef vertrouwen.** Laat je kind zelf ontdekken en geef steun als dat nodig is.
- **Geef het goede voorbeeld.** Houd ook je eigen schermtijd in de gaten.

Tip!

Gebruik de 20-20-2-regel:

- na **20 minuten** dichtbij kijken,
- **20 seconden** in de verte kijken en
- minimaal **2 uur** per dag naar buiten.