



Rolleballe krant

SCHERMTIJD!

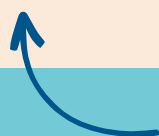
Hoe lang mag mijn kind achter een scherm?

(computer, tablet, smartphone, tv)



TIPS

- tijdslimiet instellen op toestel - (zo vergeet je zelf de tijd niet uit het oog!)
- timer opzetten (bij alarm stoppen we)



0-2 JAAR = 0 MINUTEN

WHO raadt schermen voor kinderen jonger dan 2 af omdat ...

- allerkleinsten hebben nog geen gericht kijkgedrag
- kinderen hebben een bepaalde concentratie
- heel **weinig** educatieve bijdrage
- heel **weinig** positief effect op algemene ontwikkeling
- **slecht** is voor de ontwikkeling van het oog! Er is grotere kans op bijziendheid

2-4 JAAR = 30 MINUTEN

2 x 15 min

- maximale duur = 15 minuten per keer
- voor de ontwikkeling van het oog is het aangeraden voor een kortere schermtijd !
- hou het bij apps en programma's met educatieve waarde
- Nederlandstalige apps !

4-6 JAAR = 60 MINUTEN

4 x 15 min

- maximale duur = 15 minuten per keer
- voor de ontwikkeling van het oog is het aangeraden voor een kortere schermtijd !
- hou het bij apps en programma's met educatieve waarde
- Nederlandstalige apps !

Onthou:

Vroeger waren er ook geen schermen!

Spelen is en blijft het belangrijkste !