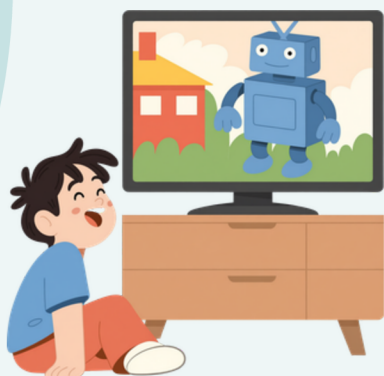


# OPGROEIEN MET SCHERMPRET

Informatie voor ouders (wat werkt goed)



Kies rustige filmpjes met langzame beelden.



Wissel schermtijd af met luisteren naar een verhaal of muziek.



Praat veel met je kind. Een scherm zegt niets terug en juist praten is belangrijk voor de taalontwikkeling.



Kijk mee met je kind en bespreek wat je ziet.



NA ELKE  
**20 MINUTEN**  
DICHTBIJ KIJKEN  
**20 SECONDEN**  
IN DE VERTE KIJKEN

MINIMAAL  
**2 UUR** PER DAG  
NAAR BUITEN



Kies filmpjes en spelletjes waarbij je kind kan bewegen.



Praat met je kind tijdens dagelijkse dingen als koken, boodschappen doen of eten.

Zorg goed voor de ogen van je kind.

# OPGROEIEN MET SCHERMPRET

Informatie voor ouders (wat beter niet doen)



Een te klein scherm geven. De tv is beter dan een telefoon of tablet.



Je kind laten eten achter een scherm.



Je kind in z'n eentje filmpjes laten kijken.



Schermtijd vlak voor het slapen.

# LIEVER NIET



Een scherm geven als troost of beloning.



Zelf veel op een scherm kijken als je bij je kind bent.



Teveel schermtijd. Hoeveel is oké?

- 0-2 jaar → Liever helemaal geen
- 2-4 jaar → Maximaal 30 minuten per dag
- 4-6 jaar → Maximaal 1 uur per dag

Meer info over schermpret?

