

OPGROEIEN MET SCHERMPRET

In gesprek met ouders: info voor professionals

KINDEREN LEREN PRATEN VAN JOU

Je kind leert praten door te praten met jou. Samen kletsen, spelen, zingen en boekjes kijken is goed voor de taal van je kind. Een scherm praat niet terug zoals jij dat doet. En je kind praat zelf niet tijdens het kijken. Het gaat om interactie.



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

MINIMAAL
2 UUR PER DAG
NAAR BUITEN



SLIM OMGAAN MET SCHERMEN

Doen:

- Kijk filmpjes met muziek of verhaaltjes, die passen bij de leeftijd van je kind.
- Kijk filmpjes waarbij je kind kan meebewegen.
- Kijk samen met je kind. Leg uit wat je ziet.
- Stel vragen: "Wat zie je? Wat gebeurt er?"
- Praat samen over de inhoud van filmpjes.
- Zorg voor de ogen van je kind (zie afbeelding links).
- Kijk filmpjes om je kind iets nieuws te leren.
- Beperk schermtijd, afgestemd op de leeftijd (z.o.z.).

Niet doen:

- Je kind langer dan 10 minuten alleen laten kijken.
- Een scherm geven om je kind stil te houden, te troosten of te belonen.
- Zelf veel op je telefoon/laptop kijken als je bij je kind bent.
- Schermen tijdens het eten of net voor het slapen.
- Drukke filmpjes met veel lawaai en snelle beelden.



JIJ BENT HET VOORBEELD

Jouw kind leert het meeste van jou. Wat jij doet en zegt is belangrijker dan welk filmpje ook!

OPGROEIEN MET SCHERMPRET

In gesprek met ouders: info voor professionals

HOE LANG IS GOED?

Schermtijd per dag:

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

(Korte sessies zijn beter: liever vaker 10 minuten, dan één keer een uur.)



Meer info over
schermpret?



WELK SCHERM? HOE GROTER, HOE BETER

Dus liever een tv dan een tablet of telefoon. Voor een tv kan je kind bewegen en zitten zijn ogen niet te dicht op het scherm.

WAT IS BETER DAN EEN SCHERM?

- Buitenspelen, veel bewegen
- Voorlezen en samen boekjes bekijken
- Liedjes zingen
- Kletsen bij alles wat je doet, zoals tijdens het boodschappen doen, spelen en ontdekken.



PRAAT EROVER

Praat over schermgebruik op de opvang of op school. Praat erover met andere ouders en wissel tips uit. Samen weet je meer!