

Schermtijd

Kinderen brengen steeds meer tijd door achter een scherm, zoals een tablet, telefoon of tv. Een beetje schermtijd kan leerzaam en ontspannend zijn, maar te veel schermgebruik kan invloed hebben op slaap, concentratie en beweging. Het is belangrijk om samen met uw kind goede afspraken te maken over balans tussen schermtijd en andere activiteiten.

Richtlijnen schermtijd

0-2 jaar: zo min mogelijk schermtijd, behalve voor videobellen met familie.

2-5 jaar: maximaal 1 uur per dag. Het liefst kortere momenten (10-15 minuten).

6-12 jaar: rond de 1 à 2 uur per dag voor ontspanning. Voor schoolwerk en educatief gebruik kan dat extra zijn, maar met voldoende pauzes.

Niet alleen de duur is belangrijk, maar ook de inhoud (educatief of passief) en of het in balans is met andere activiteiten (spelen, bewegen, slapen, sociaal contact)

Waarom beperkte schermtijd

Te veel schermtijd kan negatieve effecten hebben op de ontwikkeling van kinderen.

- **Slaap:** blauw licht van schermen kan de aanmaak van melatonine (regulatie van het dag-nachtritme) verstoren. Waardoor kinderen later in slaap vallen en minder goed uitgerust zijn.
- **Beweging:** veel schermtijd gaat ten koste van buitenspelen en bewegen, wat nodig is voor de motorische ontwikkeling en gezondheid.
- **Concentratie en leren:** overmatig of passief schermgebruik kan de aandachtsboog verkorten en invloed hebben op schoolprestaties.
- **Sociaal-emotionele ontwikkeling:** kinderen leren sociale vaardigheden door echt contact. Te veel schermtijd kan dat verminderen.
- **Ooggezondheid:** langdurig staren naar schermen kan leiden tot vermoeide ogen en een verhoogd risico op bijziendheid.

Tips voor minder schermtijd

Maak duidelijke afspraken:

- Stel vaste momenten of een tijdslimiet in (bijv. na school maximaal 1 uur).
- Gebruik eventueel een kookwekker of een ouderlijk toezicht-app.

Zorg voor alternatief vermaak:

- Stimuleer buitenspelen, knutselen, lezen, muziek maken of samen koken.
- Zet materialen klaar, zodat kinderen sneller voor een niet-schermactiviteit kiezen.

Wees zelf een voorbeeld:

- Kinderen kopiëren gedrag. Laat zien dat jij ook zonder schermtijd kunt ontspannen (boek lezen, wandelen, spelletje doen).

Maak schermvrije zones of momenten:

- Bijvoorbeeld geen schermen aan tafel of in de slaapkamer.
- Een 'schermvrije avond' per week met een gezelschapsspel of wandeling.

Gebruik schermen bewust en actief:

- Kies educatieve of creatieve apps i.p.v. passief scrollen of tv-kijken.
- Kijk of speel soms samen en praat over wat ze zien.

Beperk prikkels van schermen:

- Zet meldingen uit op apparaten.
- Berg tablets/telefoons op wanneer het geen schermtijd is, zodat ze niet zichtbaar liggen.

TIP!

Maak samen met je kind een "schermtijdkaart" met afspraken en alternatieven. Zo voelt het minder als een verbod en meer als een gezamenlijke keuze.

Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl