



Tipsheet Mediagebruik

Adviezen voor ouders



✧ 6- tot en met 12-jarigen



Kinderen groeien tegenwoordig op met dagelijks gebruik van beeldschermen. Volwassenen en kinderen zijn thuis, op school, in de trein, of gewoon op straat met media bezig. Ouders zoeken naar zekerheid, bijvoorbeeld over hoe lang hun kinderen per dag media mogen gebruiken en wat dan geschikte en ongeschikte filmpjes, programma's, websites en spelletjes zijn. Het is belangrijk dat ouders hun kind actief begeleiden bij mediagebruik, zodat de positieve effecten ervan worden vergroot en mogelijke risico's afnemen. Deze tipsheet geeft ouders antwoorden op vragen over mediaopvoeding en het gebruik van media in het gezin.

Hoe kan ik mijn kind goed begeleiden bij mediagebruik?

Vanaf hun zesde jaar krijgen kinderen steeds meer een eigen mediabehoefte en willen zij zelf kiezen naar welk tv-programma ze kijken of welke game ze spelen. Ook al worden kinderen steeds zelfstandiger in het gebruik van media: de begeleiding van ouders blijft belangrijk. Aandacht geven, ondersteunen, meekijken of controleren, en regels en afspraken maken zijn belangrijke manieren om kinderen te begeleiden. Hieronder staan verschillende toepasselijke adviezen voor ouders.

- Praat met je kind over het gebruik van media

Zodra je kind leert lezen en schrijven, kan hij zelfstandig het internet op en wordt dit steeds interessanter. Omdat je er als ouder niet altijd meer naast zit, is het belangrijk dat kinderen zelf weten en begrijpen welke regels er bij mediagebruik gelden. Het is goed om met je kind te praten over internet als medium. Je kunt hem uitleggen dat veel informatie op internet voor iedereen zichtbaar is, dat eenmaal online geplaatste informatie moeilijk te verwijderen is, en dat online informatie niet altijd betrouwbaar is. Jij als ouder speelt een belangrijke rol in deze bewustwording. Verder kun je met je kind praten over zaken als privacy, het online gedrag dat je van hem verwacht en over het omgaan met online aankopen: wat doe je wel, wat

doe je niet en waarom is dit belangrijk? Blijf tijdens de gesprekken met je kind open en geïnteresseerd en probeer negatieve reacties te voorkomen. Als je negatief reageert kan je kind het gevoel krijgen dat hij deze onderwerpen beter niet met jou of andere volwassenen kan bespreken.

- Maak duidelijke afspraken

Maak samen met je (opvoed)partner afspraken over het gebruik van media. Bijvoorbeeld over welke filmpjes, programma's, websites of spelletjes je geschikt vindt, en hoeveel tijd je kind hieraan mag besteden. Deel deze afspraken met opa's, oma's en anderen die soms oppassen. En natuurlijk met je kind zelf.

Het is ook goed om met je kind afspraken te maken over welk online gedrag je verwacht, bijvoorbeeld over:

- het delen van persoonlijke gegevens
Belangrijk is dat je kind zo min mogelijk persoonlijke gegevens aan onbekenden geeft of online plaatst. Denk bijvoorbeeld aan jullie adres, telefoonnummer en de school van je kind. Bij iets oudere kinderen kun je ook denken aan het verspreiden van afbeeldingen of het plaatsen van zelfgemaakte filmpjes. De foto's en berichten die kinderen op internet plaatsen zijn meestal voor iedereen zichtbaar, en vaak moeilijk definitief te verwijderen;
- het delen van foto's en filmpjes
Kinderen vinden het leuk om filmpjes of foto's te maken, bijvoorbeeld met een mobieltje of webcam. Het is belangrijk om met je kind te praten over het online zetten hiervan, en je kind erop te wijzen dat hij verantwoordelijk is voor wie hij in beeld brengt. Stel dat je kind vriendjes of anderen gefilmd heeft in een vervelende situatie, dan kunnen ze daar last van ondervinden. Het is belangrijk deze onderwerpen te bespreken voordat er iets misgaat;
- hoe je je online gedraagt
Online gelden net zo goed omgangsregels als offline. Het is belangrijk dat je kind beleefd is, respectvol omgaat met de gegevens en profielen van anderen en anderen niet pest of online lastigvalt. Op internet kan

Tipsheet Mediagebruik 6- tot en met 12-jarigen

het makkelijker zijn om iemand te beledigen of te pesten dan in de wereld buiten. Maar die beledigingen en pesterijen kunnen net zo hard aankomen als in de offline wereld en kunnen daarnaast langer blijven doorwerken, doordat het bericht of de foto snel met een grote groep mensen kan worden gedeeld. Jij als ouder hebt hierbij een belangrijke voorbeeldrol en moet zelf ook respectvol met anderen omgaan op het internet;

- **reclame en in-app aankopen**

Heel veel apps bevatten reclamelinks die naar een externe website of applicatie leiden. Gratis apps bevatten vaak reclame voor een uitbreiding van de app, of de optie om de app direct uit te breiden. Leg aan je kind uit dat veel makers van apps er op uit zijn om geld te verdienen. Ze verleiden je om geld uit te geven. Maak duidelijke afspraken met je kind over online betalingen, bijvoorbeeld dat je kind eerst toestemming vraagt om iets te kopen. Vertrouw je het niet? Dan kun je de optie om iets te kopen op de smartphone of tablet uitzetten, of beveiligen met een – voor je kind onbekend – wachtwoord.

- **Pas de afspraken toe**

Breng de afspraken ook in praktijk. Je kunt met je kind gesprekken voeren over de afspraken, zodat hij weet wat er van hem wordt verwacht. En spreek je kind erop aan als hij zich niet aan de afspraken houdt. Je hebt hierbij als ouder een belangrijke voorbeeldrol: het helpt als jij je zelf ook aan de afspraken houdt. Bijvoorbeeld een afspraak als 'geen telefoon of televisie tijdens het eten' zou zowel voor je kind als voor jou als ouder moeten gelden.

- **Praat met anderen over hoe zij het doen**

Vraag eens aan collega's, vrienden, familie, andere ouders en leerkrachten wat hun ervaringen zijn met het mediagebruik van hun kinderen, welke kansen en risico's zij zien, en hoe zij hiermee omgaan.

- **Vertel je kind vooraf hoe lang hij met media bezig mag zijn**

Bedenk vooraf hoe lang je kind een media-apparaat mag gebruiken, en vertel dit van tevoren aan je kind. Als geheugensteuntje, voor je kind en voor jezelf, kun je een

kookwekker gebruiken of bijvoorbeeld het alarm op je mobiele telefoon.

- **Gebruik media samen**

Door samen televisie te kijken, een computerspelletje te doen of boeken te lezen, kun je direct op je kind reageren. Je kunt uitleg geven, je kind stimuleren om mee te doen of voor troost of afleiding zorgen als het moeilijk of te eng wordt. Samen media gebruiken is ook een goede manier om te weten waar je kind mee bezig is en wie of wat hij online tegenkomt. Het versterkt de band tussen kinderen en hun ouders. En kinderen leren hierdoor hun eigen voorkeuren herkennen.



- **Praat met je kind over wat hij ziet**

Door met je kind te praten over wat er te zien is, zorg je ervoor dat je kind zoveel mogelijk leert van een activiteit en weet je wat hij online doet. Je kunt bijvoorbeeld:

- je kind vragen stellen over wat hij in media ziet;
- je kind helpen met het herkennen van belangrijke informatie, bijvoorbeeld door te benoemen wat de vraag is of waar je kind naar moet zoeken. Kinderen leren hierdoor beter te focussen;
- je kind helpen de verbinding te maken tussen wat er op het scherm te zien is en de echte wereld. Als er bijvoorbeeld een auto op het scherm te zien is die rijdt op elektriciteit, kun je benoemen dat de burens ook zo'n auto hebben. Of als het uitbreiden van de woordenschat centraal staat, kun je na afloop samen met je kind benoemen welke voorbeelden je van deze

woorden om je heen ziet of vragen welke woorden daar nog meer bij horen. Bijvoorbeeld bij het woord 'laptop' passen ook de woorden 'beeldscherm', 'toetsenbord', 'muis', 'e-mail', 'computerprogramma' enzovoort;

- zeggen wat jij zelf vindt van bijvoorbeeld een spelletje, app of programma. Dit is leerzaam voor kinderen. Je kunt bijvoorbeeld laten weten wanneer iemand zich minder aardig gedraagt en waarom dat 'niet goed' is. Kinderen leren hierdoor nadenken over 'goed' en 'slecht';
- na afloop doorpraten over wat je samen met je kind hebt gezien en hier vragen over stellen. Kinderen van deze leeftijd hebben vaak al interesse in educatieve programma's. Je kunt na afloop met je kind bespreken wat hij daarin heeft gezien. Daardoor blijft de boodschap en de bijbehorende kennis beter hangen. Bij oudere kinderen (9 tot en met 12 jaar) kun je dit nog aanvullen met:

- interesse tonen in internetvrienden, net zoals je ook geïnteresseerd bent in de 'echte vrienden' van je kind. Je kunt kijken welke vrienden er in de vriendenlijst zijn opgenomen en hier afspraken over maken. Bijvoorbeeld dat het geen goed idee is om mensen die je kind nog nooit in het 'echt' heeft ontmoet, aan zijn vriendenlijst toe te voegen;
- berichten over mediagebruik in het nieuws als aanleiding gebruiken voor een gesprek met je kind. Denk bijvoorbeeld aan nieuws over een sociale netwerksite of cyberpesten.

- Stel je kind gerust als hij geschrokken is van iets wat hij heeft gezien

Kinderen zijn in deze leeftijdsfase steeds meer geïnteresseerd in wat er in de echte wereld gebeurt, maar ze kunnen ook erg schrikken van heftige beelden die ze op televisie zien, bijvoorbeeld over een schietpartij, oorlog of een natuurramp. Ze kunnen denken dat dit hun ook kan overkomen, of dat de wereld alleen maar gevaarlijk is. Het is daarom belangrijk dat je zoveel mogelijk ingaat op vragen

van je kind. Probeer de aandacht van je kind – waar mogelijk – ook te richten op de positieve kanten van een nare gebeurtenis. Denk bijvoorbeeld aan de heldenrol van hulpverleners of inzamelingsacties.



- Wees je bewust van je voorbeeldrol

Het is goed om je bewust te zijn van je voorbeeldrol. Wanneer je samen met je kind naar een filmpje op televisie of internet kijkt, observeert je kind hoe jij reageert. Zo leert hij het programma beter te volgen. Lach je om een grap? Dan leert je kind dat iets grappig is. En als je kind ziet dat jij niet in paniek raakt bij een spannende scène, leert je kind omgaan met zijn eigen angst.

Wanneer je kind zelfstandig online gaat, zijn ook onderstaande tips belangrijk:

- Help je kind met een goede voorbereiding

Je kunt ervoor zorgen dat je kind veilig online kan door hem erop te wijzen wat wel of juist niet handig is om te doen.

- Denk mee bij het kiezen van een schermnaam en wachtwoord

Help je kind om een nickname of e-mailadres te kiezen waaruit anderen geen persoonlijke informatie kunnen afleiden, zoals een geboortedatum. Ook kan je kind beter niet kiezen voor suggestieve namen als 'happygirl2001', omdat dit mensen met verkeerde bedoelingen kan aantrekken.

- Doorloop samen de privacy-instellingen

Neem samen met je kind de privacy-instellingen van een account door. Mocht je dit lastig vinden, dan

Tipsheet Mediagebruik 6- tot en met 12-jarigen

bestaan er bijvoorbeeld instructiefilmpjes op YouTube die laten zien hoe je dit kunt doen. Door privacy-instellingen aan te passen kun je bepalen wat er wel openbaar is van een account en wat niet, maar ook of apps in sociale netwerksites wel of geen toegang hebben tot bepaalde gegevens. Je kunt samen met je kind de profielen van anderen bekijken en bespreken wat er goed is, en wat eventueel verbeterd kan worden aan hun instellingen en de manier waarop ze zich aan de buitenwereld presenteren.

- **Laat je kind zien hoe je problematisch gedrag kunt melden**

Problematisch gedrag zoals pesten, pornografische foto's of spamberichten kan gemeld worden bij de beheerders van de site. Bijvoorbeeld door een gebruiker te blokkeren en aan te geven wat de reden hiervan is.

Het is voor je kind belangrijk om te weten dat hij in zo'n geval ook altijd terecht kan bij jou als ouder.

- **Bekijk samen de internetgeschiedenis**

Om te zien welke websites door je kind bezocht zijn, kun je regelmatig samen met je kind naar de geschiedenis van de browser kijken. Spreek van tevoren af dat je kind de browsergeschiedenis niet wist.

- **Zoek welke gegevens er over je kind online staan**

Je kunt nagaan wat er online te vinden is over je kind door dit, bij voorkeur met hem samen, op te zoeken via online zoekmachines. Je kind kan ook een Google Alert van zichzelf instellen. Wanneer er dan iets over hem op een website verschijnt, ontvangt hij daar een bericht over.

- **Grijp in als je vindt dat je kind zich online niet goed gedraagt**

Wanneer je merkt dat je kind online iets doet dat niet door de beugel kan, is het belangrijk om hem hierop aan te spreken en te laten weten dat je dit gedrag afkeurt.

- **Praat met je kind over mogelijke negatieve ervaringen**

Besteed ook aandacht aan de mogelijke negatieve ervaringen die je kind kan hebben. Hij kan bijvoorbeeld een negatieve reactie krijgen op Facebook. Probeer hierbij niet boos of verontwaardigd te worden, want dan kan

je kind het gevoel krijgen dat hij dit soort dingen beter niet met volwassenen kan bespreken. Het is beter om te proberen open en geïnteresseerd te zijn, kalm te blijven, goed te luisteren en wanneer dat past de situatie te relativiseren. Als je openstaat voor de verhalen van je kind, zal hij bij problemen ook sneller bij jou aankloppen.

Hoe weet ik wat geschikte media zijn?

Apps en spelletjes die aansluiten op het denkvermogen en de sociale vaardigheden van een kind, kunnen een positief effect hebben op zijn ontwikkeling. Maar door het grote aanbod is het voor ouders vaak lastig om een keuze te maken. De tips hieronder helpen je bij het kiezen van geschikte inhoud.

- **Praat met je kind over wat leuk en boeiend is aan media**

Voer regelmatig gesprekjes met je kind over wat er leuk en boeiend is aan mediagebruik. Je kunt je kind ook helpen zoeken naar online informatie, vragen stellen over wat je tijdens het zoeken tegenkomt en wat hij daarvan vindt, of meedenken bij het maken van een website, game of blog.

- **Kies materiaal dat aanspreekt en aansluit**

Kies apps en spelletjes die aansluiten bij het ontwikkelingsniveau en de interesses van je kind. Kinderen raken steeds meer geïnteresseerd in wat er in de wereld om hen heen gebeurt. Bijvoorbeeld wat andere kinderen overkomt of meemaken, of nieuws over dieren en de natuur. Zo maken ze kennis met andere gewoonten, culturen en tijden. De wat jongere kinderen ontwikkelen daarnaast een voorkeur voor entertainment, waar ze niet per se iets van leren, bijvoorbeeld voor series zoals Pokémon en My Little Pony. Dergelijke series zitten vol met dingen waar kinderen van houden: actie, fysieke humor, heldere kleuren en aansprekende liedjes. Oudere kinderen zoeken juist vaak meer absurde humor of platte 'onderbroeken-lol' filmpjes. Omgaan met zulke nonsens hoort juist bij hun ontwikkeling.

- **Maak gebruik van adviezen van experts**

Maak gebruik van de adviezen van experts. Bibliotheekmedewerkers bijvoorbeeld, kunnen je goed

informerend over de inhoudelijke kwaliteit van games, dvd's of (digitale) voorleesboekjes. Op websites als mediaopvoeding.nl, mediasmarties.nl en apps als Cinekid Applab (cinekid.nl/projects/applab) zijn overzichten te vinden van mediaproducties die geschikt zijn voor kinderen tussen de 6 en 12 jaar.

- **Struin regelmatig het internet af**

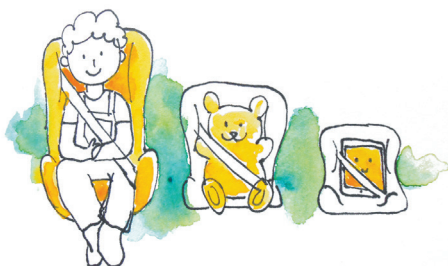
Door regelmatig zelf het internet af te struinen, op zoek naar leuk materiaal, weet je wat er zoal wordt aangeboden. Hierdoor ben je beter in staat om vragen van je kind te beantwoorden, bepaalde voordelen of risico's te begrijpen en hiernaar te handelen, en ben je geloofwaardiger voor je kind.

- **Volg de leeftijdsadviezen en classificaties**

Maak gebruik van de adviezen van Kijkwijzer voor televisie en films en de leeftijdsadviezen van PEGI voor spelletjes.

- **Gebruik internetfilters**

Om de kans te verkleinen dat je kind in aanraking komt met ongeschikte filmpjes, spelletjes of websites, kun je gebruikmaken van internetfilters en specifieke software. MyBee is bijvoorbeeld een gratis kinderbrowser die alleen toegang tot geschikte websites geeft. Ouders kunnen de lijst van geschikte sites zelf bepalen. Op populaire websites als YouTube of Google kunnen je er via de instellingen ook voor zorgen dat kind-onvriendelijke resultaten niet getoond worden. Spelcomputers en tablets kunnen zo worden ingesteld dat ze alleen met toestemming gebruikt kunnen worden, of bijvoorbeeld niet gebruikt kunnen worden om online games te spelen of games vanaf een bepaalde leeftijd.



- **Probeer het eerst zelf uit**

Kijk eerst zelf naar de inhoud van een boek, app, website of televisieprogramma, voordat je kind er

iets mee doet. Of zoek naar een samenvatting of recensie. In sommige boeken, apps of websites komen onderwerpen voor waar je kind nog niet aan toe is, of die niet aansluiten bij de waarden en normen van jullie gezin. Je kunt ook letten op hoe makkelijk apps, websites of spelletjes te gebruiken zijn, en of je kind wordt gestimuleerd om dingen zelf te ontdekken. Het kan ook handig zijn om eerst een gratis proefversie uit te proberen, voordat je de volledige versie aanschaft. Ook kun je de algemene voorwaarden van een mediaproduct bekijken, of de gegevens van de maker controleren. Informatie over apps en spelletjes moet al voor het downloaden te vinden zijn.

- **Maak samen met je kind afspraken over welke media gebruikt mogen worden en welke niet**

Als je een helder beeld hebt van wat geschikte media zijn en waarom, kun je met je kind afspraken maken over welke media hij wel mag gebruiken en welke niet. Probeer – waar mogelijk – je keuze ook uit te leggen. Zo leert je kind om hierover na te denken en zelf ook bewuste keuzes te maken, bijvoorbeeld op de momenten dat jij er als ouder niet bij bent.

Wanneer je kind zelfstandig online gaat, zijn ook onderstaande tips belangrijk:

- **Spreek af dat je kind altijd zijn echte leeftijd invult**

Het is belangrijk dat je kind zijn echte leeftijd invult bij een inschrijving voor een game of andere online toepassing. Het invullen van een leeftijd zorgt er voor dat de inhoud van wat op de website te zien is, past bij de leeftijd van jouw kind. Zo zorgen sociale netwerksites er bijvoorbeeld voor dat reclameboodschappen bedoeld voor volwassenen, niet worden getoond bij accounts van kinderen.

- **Word zelf ook lid van websites en online platforms**

Je kunt zelf lid worden van websites en online platforms die je kind bezoekt, al is het maar voor één dag. Zo ervaar je zelf hoe het is om de website te gebruiken en begrijp je wellicht beter waarom je kind het zo leuk en interessant vindt. Ook kun je zo op de hoogte komen

Tipsheet Mediagebruik 6- tot en met 12-jarigen

van de nieuwste functies en weet je wat het is om bijvoorbeeld een foto te uploaden, 'likes' te krijgen of even een 'statusupdate te posten'.

- Laat je informeren over belangrijke online termen

Wanneer je weet welke termen kinderen online veel gebruiken, is het makkelijker om een gesprek met je kind te voeren en te volgen. Denk bijvoorbeeld aan een 'tweet' (een bericht op twitter), 'post' (een bericht op Facebook) of 'appje' (een bericht via WhatsApp), maar ook aan afkortingen zoals YOLO (You Only Live Once) en LOL (Laughing Out Loud).

Hoeveel tijd mag een kind aan media besteden?

Het is lastig om een aanbeveling te doen over het precieze aantal minuten mediagebruik per dag. Ieder gezin wil hierin zijn eigen keuzes maken en kinderen verschillen ook onderling. Je eigen inschatting als ouder is hierbij erg belangrijk. Hieronder staan enkele tips waarmee je de mediatijd kunt sturen.

- Zorg voor balans en variatie

Zorg ervoor dat mediagebruik een van de activiteiten van je kind is, maar niet de hoofdactiviteit. Spelen en sporten, voldoende slapen en contact met anderen, zijn belangrijk voor zijn ontwikkeling. Het is goed om voldoende tijd te besteden aan bijvoorbeeld boeken lezen, spelen, samen dansen, en naar buiten gaan. Sluit hierbij aan bij de interesses van je kind. Het aanbieden van een activiteit die je kind heel erg leuk vindt om te doen, werkt het beste.

- Maak afspraken over de mate van mediagebruik in huis

Om te voorkomen dat het mediagebruik van je kind uit de hand loopt, is het goed om hier duidelijke afspraken over te maken. Die kunnen bijvoorbeeld gaan over welke activiteiten voorrang moeten krijgen boven mediagebruik, en wanneer media-apparatuur moet worden uitgezet. Voorbeelden van afspraken zijn:

- Eerst huiswerk maken, dan pas gamen.
- Tijdens het eten zetten we de telefoon of andere media uit.

- We gebruiken geen media voor het slapengaan (na een bepaalde tijd in de avond of in ieder geval niet later dan een uur voor het slapengaan).

Hoe voorkom ik dat mijn kind constant verleid wordt tot het gebruiken van media?

Media zijn overal. Ze hebben een enorme aantrekkingskracht en het is dan ook heel verleidelijk om ze te gebruiken. De volgende tips helpen te voorkomen dat je kind constant geprikkeld wordt door media.

- Media op vaste momenten op de dag

Om te voorkomen dat je kind constant de tablet of smartphone gebruikt, kun je vaste momenten op de dag inbouwen waarop je kind hiervan gebruik mag maken. Een voorspelbare dagindeling is belangrijk voor kinderen. Routines maken het voor je kind makkelijker om zich aan afspraken te houden en om het mediagebruik te beperken.

- Geen televisie of computer op de achtergrond

Het is beter om geen televisie of computer aan te hebben als niemand er bewust naar kijkt of iets mee doet, ook niet tijdens het eten. Een televisie of computer die aanstaat op de achtergrond, stoort jongere kinderen bij het spelen en bij interactie met anderen.

- Geef het goede voorbeeld

Wanneer je als ouders zelf veel met media bezig bent, heb je minder tijd om met je kind te praten of iets samen te doen. Ook kan je kind daardoor het beeld krijgen dat veelvuldig mediagebruik normaal is.

- Geen televisie of tablet in de slaapkamer

Het is beter om kinderen geen eigen beeldscherm te geven, zoals een televisie of tablet. Met een televisie of tablet op de slaapkamer, zal je kind deze ook meer gebruiken. Hij zal dan minder met ander speelgoed spelen, en je kunt minder goed zicht houden op wat je kind met media doet, hem hier niet goed bij begeleiden en je weet niet hoeveel tijd hij eraan besteedt.

- Voor het slapen geen media

Laat kinderen vlak voor het slapengaan geen gebruikmaken van media. Kinderen moeten voldoende rust



hebben om in slaap te kunnen vallen. Van mediagebruik krijgen ze veel prikkels en indrukken om te verwerken, en het blauwe licht verstoort het kunnen inslapen. In plaats van je kind een tablet of smartphone te laten gebruiken, kun je beter iets voorlezen of je kind zelf laten lezen.

Hoe voorkom ik dat het gebruik van media negatieve invloed heeft op de gezondheid van mijn kind?

Veel ouders vragen zich af of het gebruik van media ook gezondheidsrisico's met zich meebrengt, bijvoorbeeld risico's op overgewicht, slaapproblemen, gezondheidsklachten door de straling van een mobiele telefoon of een rugvergroeiing doordat het kind te veel over een tablet heen gebogen zit. Hoewel onderzoek dit soort risico's niet duidelijk bevestigt, kun je onderstaande tips gebruiken om gezond mediagebruik zoveel mogelijk te bevorderen.

- Zorg voor voldoende beweging

Voor de ontwikkeling van kinderen is het belangrijk dat zij voldoende beweging hebben door te spelen, klauteren of rennen. Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NGGB) zouden kinderen minimaal een uur per dag matig tot intensief moeten bewegen. Het is daarom belangrijk om te blijven zorgen voor een goede balans tussen mediagebruik en andere activiteiten zoals buitenspelen en sporten. Filmpjes of programma's kijken is ook leuk, maar als kinderen te veel stil zitten en daarbij ook nog snacken, kunnen ze al op jonge leeftijd aanleg tot overgewicht ontwikkelen.

- Gebruik de tablet liggend op de buik of zittend aan tafel

Bij het gebruiken van een tablet of smartphone zitten kinderen al snel voorovergebogen. Artsen waarschuwen dat wanneer een kind in de groei vaak voorovergebogen zit, er veel druk op zijn rug ontstaat, waardoor die krom kan groeien of steeds stijver wordt. Je kind liggend op zijn buik de apparaten te laten gebruiken, kan kromgroeien tegengaan en tegelijk de rugspieren versterken.

- Voorkom overmatige straling

Onderzoek bevestigt niet duidelijk dat straling van een mobiele telefoon tijdens het bellen, en WiFi-straling van

bijvoorbeeld routers, een negatief effect hebben op de gezondheid van een kind. Wanneer je het zekere voor het onzekere wilt nemen, kun je je kind een koptelefoon laten gebruiken, zodat hij toch goed het geluid kan horen, maar er meer afstand zit tussen zijn lichaam en het apparaat. Ook kun je 's nachts de WiFi-verbinding van apparaten uitzetten.

Meer lezen?

Boeken en folders

- Contact! J. de Haan, R. Pijpers en anderen (2010)
- Kinderen en internet 2 – 8 jaar, special van Mijn Kind Online (2010)
- Minipubers! Survivalgids voor ouders van kinderen tussen 6 en 12, hoofdstuk mediaopvoeding, K. Okma (2015)

Websites

- Mediaopvoeding.nl
- Mijnskindonline.nl
- Mediawijsheden.nl
- Opvoeden.nl
- Mediawijzer.net

Colofon

Tekeningen: Zsike

© 2015 Nederlands Jeugdinstituut

Postbus 19221

3501 DE Utrecht

T 030 230 63 44

E info@nji.nl

www.nji.nl/toolboxmediaopvoeding

De Toolbox Mediaopvoeding is mede mogelijk gemaakt door:



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport