

## BALANS

MOMENTEN *met*  
EN *zonder*

Veel ouders willen weten hoeveel tijd hun kind dagelijks achter het beeldscherm mag doorbrengen. Maar elk gezin is daar anders in. Het is vooral belangrijk dat mediagebruik niet de enige activiteit is voor je kind. Ook tekenen, bouwen, lezen, bordspelletjes en lichamelijke activiteiten zoals klimmen, rennen en fietsen zijn belangrijk.



## Laat je kind ontdekken hoe dingen voelen, ruiken en bewegen

Jonge kinderen leren nog niet veel van een beeldscherm, maar wel van de 'echte' wereld. Ze ontdekken bijvoorbeeld dat een vierkant blokje niet in een rond gat past. En ze leren herkennen hoe iemand kijkt en hoe iemand zich voelt.

## Maak goede afspraken over wanneer je kind even geen media gebruikt

Bijvoorbeeld geen scherm tijdens het eten, in het verkeer en in de slaapkamer. Deel je afspraken ook met de oppas en andere opvoeders van je kind.

## Vlak voor het naar bed gaan liever geen media

Laat je kind vlak voor het slapen gaan geen gebruikmaken van digitale media. Van een scherm krijgt je kind veel prikkels en dat zorgt voor onrust. Daarbij verstoort het blauwe licht van het beeldscherm het inslapen.

## PLEZIER

*geniet* VAN DE  
MOGELIJKHEDEN

Veel ouders laten hun kinderen media gebruiken omdat het leuk is en ze er iets van kunnen leren.

## Wees creatief en maak dingen

Met interactieve apps maken kinderen bijvoorbeeld een eigen voorleesverhaal. Of ga met je telefoon naar buiten en wees een dagje (natuur) fotograaf.

## Blijf met elkaar in contact

Misschien wonen opa en oma ver weg of zijn vriendjes op vakantie; via skype of facetime kan je toch even met elkaar praten.



illustraties: Brein Boerderei

## Relax met media

Media zorgen voor ontspanning. Na een drukke dag samen op de bank hangen en een filmpje kijken of een spelletje spelen kan heel fijn zijn.



Hoe ga jij in jouw gezin om met media? Hebben jullie afspraken gemaakt over het gebruik van de tablet, televisie en smartphone? Veel opvoedragen gaan over mediagebruik. Met de tips in deze folder help je je kind mediawijs opgroeien.

GA VOOR MEER INFORMATIE EN TIPS T/M 18 JAAR NAAR [MEDIAWIJSHEID.NL/MEDIADIAMANT](https://mediawijsheid.nl/mediadiamant)



BEELD EN GELUID

ECP  
Platform voor de  
InformatieSamenleving

HVMAN

Kennisnet

KB } nationale  
bibliotheek



Co-financed by the Connecting Europe  
Facility of the European Union

## INHOUD

WEET WELKE MEDIA  
*geschikt* ZIJN

Wanneer een app, filmpje, prentenboek of spelletje aansluit bij wat je kind leuk en interessant vindt, is dat goed voor de ontwikkeling. Je kind kan er dan veel van leren.

### Maak een checklist van wat jij als ouder belangrijk vindt

Voordat je apps of filmpjes gaat zoeken die aansluiten bij je kind, kan je jezelf eerst deze vragen stellen: waar ben je naar op zoek (bijvoorbeeld creatieve of leuke apps)? En in welke fase zit je kind (denk aan het leren van de kleuren of het alfabet, meeklappen met muziek of 'doen-alsof-spelletjes')?

### Check de adviezen van experts en andere ouders

Bij het kiezen van geschikte filmpjes, apps en games kan je advies vragen aan experts en andere ouders. Organisaties zoals Kijkwijzer en PEGI vertellen je vanaf welke leeftijd een film of game geschikt is.

### Zorg voor herhaling

Door herhaling leren jonge kinderen wat de structuur van een verhaal is en leren ze het einde voorspellen. Ook bij herhaling leren ze steeds weer nieuwe dingen.



## SAMEN

*begeleid*  
JE KIND

Het samen met je baby, peuter of kleuter bezig zijn met media zorgt voor plezier, maar ook voor veiligheid. Je houdt als ouder zicht op wat je kind ziet en hoe hij of zij dit ervaart.

### Geef als ouder het goede voorbeeld

Maak bewuste keuzes wanneer je zelf media gebruikt. Bijvoorbeeld niet tijdens het eten, in het verkeer, tijdens een gesprek of in de winkel.

### Praat met je kind over wat hij op een scherm ziet

Stel vragen zoals: wat ben je aan het spelen? Waar gaat dit filmpje over? Zo kom je te weten hoe hij of zij mediabeelden ervaart.



### Geef je kind uitleg over het gebruiken van media-apparaten

Bij jonge kinderen is de motoriek nog in ontwikkeling. Dus leer je kind hoe je kan swipen of scrolen, hoe je een muis gebruikt en hoe je een nieuw scherm opent.

## VEILIG

*voorkom*  
RISICO'S

Helaas kunnen kinderen online ook dingen te zien die nog niet geschikt zijn voor hun leeftijd. Bijvoorbeeld omdat er geweld of seksualiteit in voorkomt. Een goede begeleiding en eventuele filters zorgen ervoor dat je kind media veilig kan blijven gebruiken.

### Filter wat je kind ziet

Jonge kinderen gebruiken vaak de telefoon of tablet van hun ouders. Denk dus goed na over wat daarop is geïnstalleerd, welke zoekgeschiedenis erop staat en wat je kind te zien krijgt. Veiligheidsinstellingen en filters kunnen helpen.

### Per ongeluk iets naars gezien? Stel je kind gerust

Probeer de aandacht af te leiden met iets leuks en positiefs.



### Maak goede afspraken

Met je kleuter kan je korte gesprekken voeren over veiligheid. Spreek bijvoorbeeld af dat hij of zij bij het zien van iets gekks of naars altijd het scherm wegdraait (dus niet wegklikt) en jou erbij roept.

GA VOOR MEER INFORMATIE EN TIPS TOT 18 JAAR NAAR  
[MEDIAWIJSHEID.NL/MEDIADIAMANT](https://mediawijsheid.nl/mediadiamant)