

# Digitale balans bij ukkies

Jonge kindjes zitten gemiddeld veel vaker en langer achter een beeldscherm dan de richtlijnen van artsen aangeven. Dit kan leiden tot te weinig beweging, oogproblemen, minder slaap, een verstoring van de taalontwikkeling en te weinig oefenen van cognitieve vaardigheden. Als ouders zelf ook te veel op hun scherm zitten, kan een veilige hechting gevaar lopen.



## Samen kijken

Hoe jonger ze zijn des te minder leren ukkies iets van beeldschermen en media. De enige manier waarop ze er wél iets van kunnen leren, is door erbij te zijn en samen te praten over wat jullie zien.

## Internationale richtlijnen voor gezonde schermtijd

0 - 18 mnd	18 mnd – 2 jr.	2 - 4 jr.	4 - 6 jr.
zo min mogelijk scherm (alleen videobellen)	zo min mogelijk en niet alleen	max een uur onder begeleiding	vaste momenten en aansluitend bij leeftijd



### Digitale balans

- 1** Begrens schermtijd volgens de internationale richtlijnen
- 2** Als je ukkies iets met media laat doen, wees er dan zoveel mogelijk bij.
- 3** Laat kindjes juist veel bewegen, praat veel met ze, zing liedjes, maak dansjes, ga naar buiten, doe creatieve activiteiten.



### Digitale balans met media

- 1** Lees samen een digitaal prentenboek
- 2** Kijk samen een muziekvideo en maak een dansje
- 3** Gebruik luisterverhaaltjes en kinderpodcasts, dan heb je niet de schadelijke effecten van het beeldscherm en kindjes kunnen ondertussen gewoon spelen

## Tips voor

- 1 Zorg zelf ook voor een goede digitale balans: ben je voldoende aanwezig voor je kindje?
- 2 Wees je bewust van je eigen schermtijd, maak keuzes om onnodig gebruik te verminderen
- 3 Denk in tijdsblokjes: nu ben ik met mijn kindje en leg ik mijn telefoon weg, en nu zonder ik me even af en check ik de berichten op mijn telefoon.



## 20-20-2 regel: advies van oogartsen

Na 20 minuten schermtijd, 20 seconden om je heen kijken en 2 uur per dag naar buiten

Hoe dichterbij en hoe kleiner het scherm, des te schadelijker het is voor de ogen. Dus: liever op de bank voor de tv die op enige afstand staat, dan een smartphone of tablet vlak voor het gezicht. De 20-20-2 regel is dus ook het belangrijkste om toe te passen als kinderen een tablet of smartphone gebruiken.

### Kijk – en luistertips:

#### Stimuleer beweging:

Kies voor media die kinderen in beweging brengen, zoals dans- en bewegingsspelletjes. Leuke voorbeelden daarvan zijn [dansen met Bumba](#), [dansles van Juvat](#) of [yoga met Roos](#).

#### Stimuleer de taalontwikkeling:

Digitale prentenboeken stimuleren de taalontwikkeling; op de website van [Bereslim](#) vind je een groot aanbod digitale prentenboeken. Maar ook luisterverhaaltjes van bijvoorbeeld [Mijn Besties](#) dragen bij aan de taalontwikkeling.

#### Stimuleer een gezonde hechting:

Wanneer ouders veel schermtijd hebben, kan dit de hechtingsrelatie met hun kind beschadigen. Dat blijkt uit onderzoek van de Tilburg University:

[dhttps://www.universiteitvannederland.nl/college/verpesten-smartphones-de-band-met-je-kind](https://www.universiteitvannederland.nl/college/verpesten-smartphones-de-band-met-je-kind)

#### Stimuleer de cognitieve ontwikkeling:

Kies voor kwalitatief goede en educatieve media, zorg voor veilige platforms en kies media die past bij de leeftijd en ontwikkeling van jouw kindje. Voorbeelden van geschikte media vind je via [Zappelin](#), [Netflix](#) of [SchoolTV](#).

## Meer weten of wilt u ons inhuren voor een lezing of training?

Bezoek onze website: [www.bureaujeugdenmedia.nl](http://www.bureaujeugdenmedia.nl), mail naar [info@bjm.nl](mailto:info@bjm.nl) of bel 06 420 959 63