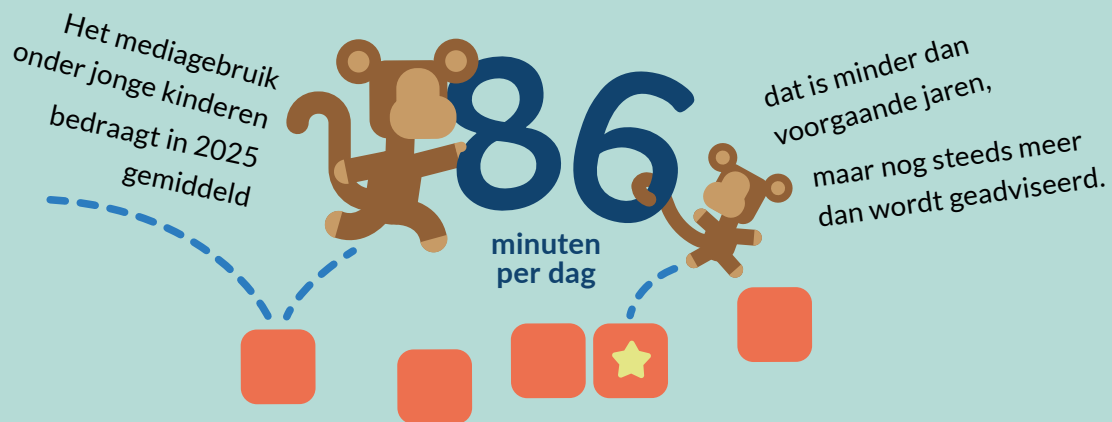


Iene Miene Media-onderzoek 2025

Opvoeders spelen een cruciale rol in het begeleiden van hun kinderen en het creëren van een gezonde balans tussen online en offline activiteiten. Netwerk Mediawijsheid voert jaarlijks onderzoek uit om meer inzicht te krijgen in de aanpak van opvoeders en hoe zij het mediagebruik van hun kinderen van 0 t/m 6 jaar reguleren.

Hoeveel tijd besteden jonge kinderen van 0 t/m 6 jaar aan digitale media?



Waar besteden kinderen de meeste tijd aan?



Gezond schermgebruik, wat is dat?

Gezond schermgebruik gaat over het bewust verdelen van tijd tussen digitale media en andere activiteiten, zoals slaap, beweging en omgaan met anderen.



Lichamelijke gezondheid: zoals voldoende slaap en voldoende beweging.



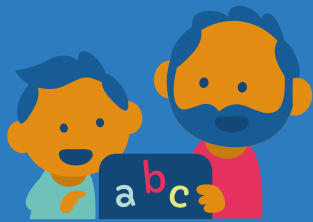
Mentale gezondheid: naast inspanning zorgen voor voldoende ontspanning, zoals spelen of lezen.



Sociale gezondheid: Hoe leggen kinderen contact en hoe gaan ze om met anderen?

Wist je dat: Jonge kinderen besteden **twee keer** zoveel tijd aan **offline-activiteiten** als aan digitale media.

Opvoeders spelen een belangrijke rol in de omgang met digitaal mediagebruik, waarbij samen media gebruiken een belangrijk onderdeel is. Wat zijn de **voordelen van samen media gebruiken** als ouder en kind?



Betere taalontwikkeling

Kinderen leren nieuwe woorden door samen te praten over wat ze zien.



Sterkere band

Samen media gebruiken versterkt de relatie tussen ouder en kind.



Beter begrip van media

Opvoeders kunnen uitleg geven over wat kinderen zien.



Gezonde gewoontes

Samen media gebruiken helpt gezonde mediagewoontes aan te leren.



Kritisch denken

Opvoeders kunnen gesprekken voeren die kinderen helpen kritisch naar media te kijken.

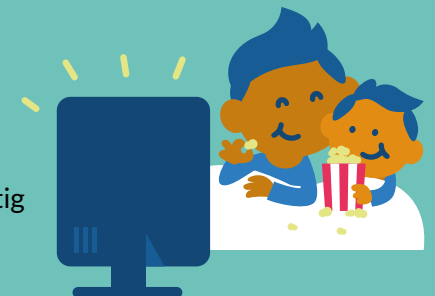
Hoe zorgen opvoeders dat hun kind minder achter een scherm zit?

- Meer dan 50% van de opvoeders bepaalt hoeveel schermtijd hun kind krijgt
- Bijna 75% kiest bewust media die passen bij de leeftijd van hun kind
- 1 op de 3 opvoeders past zijn of haar eigen digitale mediagebruik niet aan, ondanks hun belangrijke voorbeeldrol



Wat doen ouders wel of niet samen met hun kind qua digitale media?

- 68% van de ouders kijkt samen televisie met hun kind
- Minder dan 50% kijkt samen filmpjes op mobiele apparaten
- Slechts 1 op de 3 ouders speelt regelmatig digitale spelletjes samen met hun kind



Wat zijn de top 5 zorgen van ouders over digitale media?

1. **Verslaving aan media** – Bezorgdheid over de verslavende effecten op gezondheid en ontwikkeling.
2. **Online veiligheid** – Angst voor pesten, scams en ongepaste contacten.
3. **Schadelijke content** – Zorgen over blootstelling aan ongepaste informatie.
4. **Sociale vaardigheden** – Vrees dat digitale media echte interactie belemmeren.
5. **Fysieke gezondheid** – Zorgen over oogproblemen en de invloed op de gezondheid.

Wist je dat...

Tijdens de Media Ukkie Dagen (4 t/m 11 april 2025) wordt volop stilgestaan bij de rol van media in de opvoeding van kinderen van 0 t/m 6 jaar. Dit jaar is het thema 'Samen met media'. Netwerk Mediawijsheid biedt ouders en professionals handvatten om slimmer, gezonder en beter gebruik te maken van media in de opvoeding. Kijk snel op www.mediaukkiedagen.nl.



Wat kunnen ouders doen om samen beter met media om te gaan?

Experts benadrukken dat samen media gebruiken niet alleen leuk is, maar ook beter voor de ontwikkeling van kinderen. Kleine aanpassingen kunnen grote gevolgen hebben.

- **Stel vragen:** Zorg ervoor dat je weet wat je ukkie kijkt en praat samen over media, bijvoorbeeld door te vragen wat je kind online ziet of heeft meegemaakt.
- **Geef het goede voorbeeld:** Wees je bewust van je voorbeeldrol door zelf je telefoon weg te leggen wanneer je kind niet met een scherm bezig is.
- **Koppel online aan offline activiteiten:** Maak media een aanvulling op de leefwereld van je ukkie door bijvoorbeeld een filmpje over dieren verzorgen te kijken na een bezoek aan de kinderboerderij.



Voor meer tips, ga naar www.mediaukkiedagen.nl/tips

