



Gezond schermgebruik: tips voor ouders

1 Schermvrije slaapkamer

Laat de slaapkamer schermvrij voor een goede nachtrust. Wordt de telefoon gebruikt als wekker? Regel dan een traditionele wekker.

3 Controleer toegang tot schermen

Kies voor gedeelde schermen in gemeenschappelijke ruimtes, zoals de TV of spelcomputer in de woonkamer. Wil je toch een smartphone/tablet gebruiken, maak die dan in eerste instantie van het hele gezin, zodat je het apparaat zo veel mogelijk samen gebruikt. Bij oudere kinderen (PO/VO-leeftijd) is autonomie en vrijheid belangrijk, maar maak hier wel goede afspraken over. Zorg ervoor dat je kinderen het gevoel hebben dat ze bij je terecht kunnen met vragen of dingen die ze meemaken.

5 Toon interesse

Hoe ouder je kind wordt, hoe vaker ze media alleen gebruiken. Blijf in contact en praat samen over media. Vraag je kind wat het online ziet of heeft meegemaakt. Maak praten over media iets normaals, zodat het niet alleen hoeft als er iets vervelends is gebeurd.

7 Weet wat er speelt

Blijf zelf op de hoogte van wat er speelt op het gebied van media. Niet alleen in de wereld of landelijk (via bijvoorbeeld het nieuws en Jeugdjournaal), maar ook in het leven van je kind.

2 Geschikt materiaal

Kies films, games en apps die passen bij de leeftijd en de ontwikkeling van je kind. Hierbij kun je gebruikmaken van Kijkwijzer.nl (film), Gamewijzer en PEGI (games) en de geadviseerde leeftijden door sociale media platformen zelf. Wil je keuzes maken op basis van de inhoud? Maak dan gebruik van wijzers zoals Mediasmarties, kijk eens in de agenda van jouw lokale bibliotheek naar activiteiten rondom mediawijsheid en mediaopvoeding of vraag er naar persoonlijk advies.

4 Ontdek media samen

Door samen gebruik te maken van diverse media, verhoog je zowel het plezier als de veiligheid. Je ziet als ouder wat je kind online doet en hoe hij/zij dit ervaart.



6 Maak samen afspraken

Maak duidelijke afspraken vanaf het moment dat kinderen toegang krijgen tot schermen. Bespreek deze afspraken ook met je partner, co-ouders of andere opvoeders. Wil je weten hoe je het gesprek om afspraken te maken kunt starten? Kijk op WeekvandeMediawijsheid.nl voor tips.

8 Zorg voor balans

Kinderen hebben voldoende beweging, spel en sociale interactie nodig. Dat kan met én zonder scherm: wissel af. Stimuleer hierbij ook schermloze activiteiten, zonder te negatief te zijn over schermtijd. Daar mag ook ruimte voor zijn. Houd hierbij wel rekening met de 20-20-2-regel: voor elke 20 minuten schermtijd, 20 seconden in de verte kijken. En minstens 2 uur per dag naar buiten.

week
van de **media**
wijsheid
7 t/m 14 nov 2025



Netwerk
Mediawijsheid

Deze partners van Netwerk Mediawijsheid leverden een bijdrage aan deze tips: Trimbos-instituut, gro-up, GGD GHOR Nederland, Movez Lab, JOGG, Bureau Jeugd & Media, NJi, Vrije Universiteit, Universiteit Utrecht, Mediasmarties, MediaJungle, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Kennisnet, ECP | Platform voor de InformatieSamenleving, KB, nationale bibliotheek, HUMAN, Beeld & Geluid