

Nederlands

7 tips voor schermtijd

Wanneer je kind voor de tv of computer zit, beleeft het schermtijd. 7 tips om de schermtijd van je kind te beleven in een leuk, gezond en afgebakend klimaat:

- 1 Spreek (samen) af **wanneer** je kind schermtijd mag beleven, bijvoorbeeld op een vast moment zoals na het avondeten. Voor schooldagen, weekend, vakantie kan je andere afspraken maken.
- 2 Spreek (samen) af **hoelang** je kind voor een scherm mag. Leg uit dat te veel schermtijd schadelijk is voor zijn ontwikkeling. Een wekkertje helpt om het einde van de schermtijd te bepalen. Je kind kan zelf moeilijk inschatten wat te lang is of hoelang tien minuten duurt.
- 3 Spreek (samen) af **waar** je kind een scherm mag gebruiken: aan tafel, in de auto, in de zetel, in de slaapkamer ...
- 4 Zijn er **verschillende schermen** (tv, tablet, smartphone, spelconsole ...) in huis? Maak per toestel duidelijke afspraken. Kinderen gebruiken verschillende schermen vaak tegelijkertijd. Moedig je kind aan om zich op één scherm te focussen (en geef zelf ook het goede voorbeeld).
- 5 De reden **waarom** je kind een scherm gebruikt, verschilt. Je kind maakt er huiswerk, praat er met vrienden/familie, kijkt een film, speelt een spel ... Begeleid je kind in zijn keuze.
- 6 Ga op zoek naar **geschikt materiaal** (check www.medianest.be of zoek op wat andere ouders van het materiaal vinden) en help je kind om een keuze te maken in het ruime aanbod. Zoek op vanaf welke leeftijd een spel, film ... geschikt is. Spreek af dat je kind je aanspreekt wanneer hij iets vreemds of ongepast op het scherm ziet verschijnen.
- 7 Schermtijd is niet altijd slecht en kan ontspannend of educatief zijn. Schermtijd kan je ook samen beleven. Samen een spel spelen of een film(pje) bekijken met mama/papa beleeft je kind als een bijzonder moment.

(Bron: MediaNest)

KLASSE

Nederlands leren? Zoek waar jij terecht kan op <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.

Deutsch

7 Tipps für Bildschirmzeit

Sitzt Ihr Kind vor Fernsehgerät oder Computer, dann fällt das unter Bildschirmzeit. 7 Tipps sorgen dafür, dass die Zeit vor dem Bildschirm in einem netten, gesunden und fest umrissenen Umfeld verbracht wird.

- 1 Vereinbaren Sie (gemeinsam), **wann** Ihr Kind Zeit vor dem Bildschirm verbringen darf, zum Beispiel zu einem festen Zeitpunkt wie nach dem Abendessen. Für Schultage, das Wochenende oder Ferien können Sie andere Absprachen treffen.
- 2 Vereinbaren Sie (gemeinsam), **wie lange** Ihr Kind vor einem Bildschirm sitzen darf. Erklären Sie ihm, dass zu viel Zeit vor dem Bildschirm seiner Entwicklung schadet. Ein Wecker hilft, auf das Ende der Bildschirmzeit hinzuweisen. Ihr Kind kann nur schwer selbst einschätzen, was zu lange ist oder wie lange zehn Minuten dauern.
- 3 Vereinbaren Sie (gemeinsam), **wo** Ihr Kind ein Bildschirmgerät verwenden darf: am Tisch, im Auto, auf dem Sofa, im Schlafzimmer usw.
- 4 Gibt es bei Ihnen zu Hause **verschiedene Bildschirmgeräte** (Fernseher, Tablet, Smartphone, Spielkonsole usw.)? Treffen Sie für jedes Gerät klare Vereinbarungen. Kinder nutzen oftmals mehrere Bildschirme gleichzeitig. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich auf einen einzigen Bildschirm zu konzentrieren (und seien Sie auch selbst ein gutes Vorbild).
- 5 Die Gründe, **warum** Kinder einen Bildschirm nutzen, sind ganz unterschiedlich. Ihr Kind macht daran Hausaufgaben, spricht mit Freunden/Familienmitgliedern, sieht sich einen Film an, spielt ein Spiel und Ähnliches. Begleiten Sie Ihr Kind bei seiner Wahl.
- 6 Suchen Sie **geeignetes Material** (sehen Sie auf www.medianest.be nach oder erkundigen Sie sich, was andere Eltern von dem Material halten) und helfen Sie Ihrem Kind, eine Auswahl aus dem großen Angebot zu treffen. Achten Sie darauf, ab welchem Alter ein Spiel, Film usw. geeignet ist. Vereinbaren Sie, dass Ihr Kind Sie anspricht, wenn es etwas Seltsames oder Unangemessenes auf dem Bildschirm entdeckt.
- 7 Bildschirmzeit ist nicht immer schlecht und kann entspannend oder lehrreich sein. Zeit vor dem Bildschirm können Sie auch **gemeinsam** verbringen. Zusammen mit Mama oder Papa ein Spiel spielen oder ein (kurzes) Video ansehen, ist etwas Besonderes für Ihr Kind.

(Quelle: www.medianest.be)

KLASSE

Niederländisch lernen? Hier erfahren Sie, an wen Sie sich wenden können: <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Oder fragen Sie in der Schule Ihres Kindes nach. Wohnen Sie in Brüssel? Dann sehen Sie bitte hier nach: <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.