

## 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](http://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>.

## Hrvatska

# 7 savjeta za vrijeme provedeno pred ekranom

**Kad vaše dijete sjedi pred televizorom ili kompjuterom, ono provodi vrijeme pred ekranom. Pomoću 7 savjeta vrijeme pred ekranom provest će se na zanimljiv i zdrav način te se jasno definirati:**

- 1 Dogovorite (zajednički) **kada** vaše dijete smije sjediti pred ekranom, primjerice u neko određeno vrijeme, npr. nakon večere. Dogovori mogu biti drukčiji za dane kad dijete ide u školu, za vikend, praznike.
- 2 Dogovorite (zajednički) **koliko vremena** vaše dijete smije provesti pred ekranom. Objasnite mu da je previše vremena provedenog pred ekranom štetno za njegov razvoj. Budilicom se može označiti istek vremena predviđenog za boravak pred ekranom. Vaše dijete teško će samostalno procijeniti što je predugo ili koliko traje deset minuta.
- 3 Dogovorite (zajednički) **gdje** vaše dijete smije koristiti ekran: za stolom, u autu, u naslonjaču, u spavaćoj sobi ...
- 4 Nalaze li se u kući **različiti ekrani** (televizor, tablet, smartphone, igraća konzola ...)? Dogovorite se za svaki uređaj posebno. Djeca često koriste različite uređaje istovremeno. Potičite dijete da usmjerava pažnju na samo jedan ekran (a budite mu u tome primjer i vi).
- 5 Postoje različiti razlozi **zašto** vaše dijete koristi ekran. Vaše dijete na njemu piše zadaću, razgovara s prijateljima/obitelji, gleda film, igra igricu ... Pratite što vaše dijete odabire.
- 6 Potražite **primjerene sadržaje** (pogledajte na [www.medianest.be](http://www.medianest.be) ili provjerite što ostali roditelji misle o tim sadržajima) te pomognite djetetu da izabere iz široke ponude. Potražite od koje su dobi neka igrica, film ... primjereni. Dogovorite se s djetetom da vas obavijesti kad se na ekranu pojavi nešto čudno ili neprimjereno.
- 7 Vrijeme provedeno pred ekranom nije uvijek loše i može biti opuštajuće ili poučno. Vrijeme pred ekranom možete provesti i **zajedno**. Zaigrati s mamom ili tatom igricu ili pogledati koji film(ić) vašem je djetetu poseban doživljaj.

(Izvor: [www.medianest.be](http://www.medianest.be))

## KLASSE

**Želite li naučiti nizozemski jezik?** Pronađite mjesto za to <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Ili pitajte u školi svog djeteta. Živite li u Bruxellesu? Ako da, posjetite <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.