

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>.

русский

7 советов про время перед экраном

Ваш ребенок проводит время перед экраном, когда смотрит телевизор или сидит за компьютером. Эти 7 советов позволят провести это время увлекательно, без вреда для здоровья, а также удерживать его в разумных рамках:

- 1 Договоритесь (вместе), **когда** ребенок может проводить время перед экраном, например, в определенное время после ужина. Условленное время может различаться в школьные дни, на выходных или на каникулах.
- 2 Договоритесь (вместе), **как долго** может ребенок находиться перед экраном. Объясните, что проводить слишком много времени перед экраном вредно для его развития. Определить, когда время нахождения за экраном подходит к концу, поможет будильник. Самостоятельно ребенку еще сложно оценить, что означает «слишком долго» или сколько длится десять минут.
- 3 Договоритесь (вместе), **где** ребенок может пользоваться прибором с экраном: за столом, в автомобиле, на диване, в спальне и т.п.
- 4 Имеются ли в квартире **различные приборы с экраном** (телевизор, планшет, смартфон, игровая приставка и т.п.)? Для каждого прибора установите отдельные четкие договоренности. Дети часто пользуются разными приборами одновременно. Поощряйте ребенка к тому, чтобы сосредоточиться на одном экране (и сами подавайте ему в этом пример).
- 5 Есть различные причины, **почему** ваш ребенок пользуется прибором с экраном. Он делает домашнее задание, общается с друзьями или членами семьи, смотрит фильм, играет в игру и т.п. Помогите ребенку в его выборе.
- 6 Подыщите **подходящие материалы** (см. www.medianest.be о том, какие материалы находят другие родители) и помогите ребенку сделать выбор из обширного предложения. Поинтересуйтесь, с какого возраста можно смотреть данный фильм, играть в данную игру и т.п. Договоритесь, что ребенок скажет вам, если увидит на экране что-то непонятное или неприличное.
- 7 Время, проводимое перед экраном, не всегда идет во вред: его можно использовать для отдыха и обучения. К тому же, вы можете проводить это время **вместе**. Для ребенка особенно важно поиграть в игру или посмотреть фильм вместе с мамой или папой.

(Источник: www.medianest.be)

KLASSE

Хотите выучить голландский язык? Ознакомьтесь с полезной информацией на сайте <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Или спросите в школе, где учится ваш ребенок. Живете в Брюсселе? Тогда зайдите на <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.