

## 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>.

## Türk

# Ekran süresi için 7 öneri

**Çocuğunuz televizyon ya da bilgisayar karşısında oturduğunda ekran süresi yaşamış oluyor. Aşağıda yer alan 7 öneri bu ekran zamanının eğlenceli, sağlıklı ve korunaklı bir ortamda geçmesini sağlayacaktır:**

- 1 Çocuğunuzun **ne zaman** ekran süresi yasayabileceğini (birlikte) kararlaştırın. Örneğin, akşam yemeğinden sonra sabit bir zamanda olabilir. Okul günleri, hafta sonu ve tatil dönemi için farklı düzenlemeler yapabilirsiniz.
- 2 Çocuğunuzun **ne kadar süre** ekran önünde oturabileceğini (birlikte) kararlaştırın. Çok fazla ekran süresinin onun gelişimine zararlı olduğunu kendisine anlatın. Bir çalar saat ekran süresinin bitişini belirlemeye yardımcı olur. Çocuğunuzun, uzun bir sürenin ne olduğunu veya on dakikanın ne kadar sürdüğünü hesaplayıp tahmin etmesi zordur.
- 3 Çocuğunuzun ekranı **nerede** kullanabileceğini (birlikte) kararlaştırın: masada, arabada, koltukta, yatak odasında...
- 4 4. Evde **farklı ekranlar** (tv, tablet, akıllı telefon, oyun konsolu ...) var mı? Her bir cihaz için, birlikte net ve anlaşılır kararlar alın. Çocuklar genellikle aynı anda farklı ekranları kullanırlar. Çocuğunuzun, tek bir ekrana odaklanması için teşvik edin (ve sizde çocuğunuza iyi bir örnek oluşturun)
- 5 Çocuğunuzun **neden** bir ekran kullandığı, farklı nedenlere bağlıdır. Çocuğunuz bununla ev ödevini yapar, arkadaşları/ailesi ile konuşur, bir film izler, bir oyun oynar... Çocuğunuzun bu seçiminde ona eşlik edip, yardımcı olun.
- 6 **Uygun malzeme** arayın ([www.medianest.be](http://www.medianest.be) sitesini kontrol edin veya başka ebeveynlerin malzemeler hakkında ne düşündüklerini araştırın) ve var olan geniş yelpazede çocuğunuzun bir seçim yapmasına yardımcı olun. Bir oyunun, filmin... hangi yaş için uygun olduğunu araştırın. Çocuğunuzun ekranda garip veya uygunsuz bir şey görmesi durumunda bunu sizinle konuşması için onu ikna edin.
- 7 Ekran süresi her zaman için kötü değildir ve rahatlatıcı veya eğitici olabilir. Ekran süresini **birlikte** de yaşayabilirsiniz. Birlikte bir oyun oynamak ya da anne/baba ile bir film izlemek çok özel bir andır.

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

## KLASSE

**Hollandaca Öğrenmek İster Misiniz?** Bunun için gidebileceğiniz yerleri [www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen](http://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen) adresinden öğrenebilirsiniz. Veya bunu çocuğunuzun okuluna sorabilirsiniz. Brüksel' de mi yaşıyorsunuz?  
O halde <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen> adresini ziyaret edin.