



Richtlijn Gezond Schermgebruik voor Opvoeders

Geef kinderen pas een smartphone vanaf groep 8. Laat kinderen vanaf de middelbare school oefenen met sociale interactieplatforms, denk aan Whatsapp en Signal. Wacht tot 15 jaar met sociale mediaplatforms als TikTok, Instagram en Snapchat.

Verbinding & vertrouwen

- **Toon interesse:** praat open over hun online wereld
- **Wees betrokken:** doe samen dingen, met en zonder scherm
- **Geef ruimte:** sta achter hun keuzes, maar wees er als steun

Mediawijs & weerbaar

- Bespreek online gedrag
- Stel samen privacy-instellingen van accounts in
- Laat je kind toestemming vragen
- Stimuleer het stellen van kritische vragen
- Bespreek concrete stappen als je kind online grensoverschrijdend gedrag ziet

Eigen gedrag & mediagebruik

- Geef het goede voorbeeld
- Geef volle aandacht

Balans & structuur

- Stimuleer balans tussen scherm- en schermvrije activiteiten: zoals buitenspelen, bewegen en creatief spel
- Maak samen afspraken zoals: geen schermen tijdens het eten en in de slaapkamer
- Volg leeftijdsadviezen voor films, programma's en games zoals: Kijkwijzer en Gamewijzer

Advies schermtijd

12+
Max 3 uur/dag

10 – 12 jaar
Max 2 uur/dag

8 – 10 jaar
Max 1,5 uur/dag

4 – 8 jaar
Max 1 uur/dag

2 – 4 jaar
Max 30 min/dag

0 – 2 jaar
Geen scherm

