



Schermtijd in Corona

Schermtijd?

Ouders hebben vaak vragen over schermtijd. Wat zijn goede regels, waarvoor moeten zij aandacht hebben? Zeker nu tijdens de Corona tijd is dit een vraag die sterk naar boven komt: hoe lang mag mijn kind naar een scherm kijken, hoe zorg ik ervoor dat hij/zij komt eten zonder ruzie of discussie,...? Waarschijnlijk zal je nu wel wat soepeler moeten omgaan met de 'schermpregels in huis'.

Eerst en vooral is de vraag niet zozeer hoe lang maar eerder wat doet je kind op het scherm: huiswerk is bijvoorbeeld niet hetzelfde als gamen.

TIP 1: Praat er over en maak goede afspraken.

- ✓ Spreek af **wanneer**, bijvoorbeeld op een vast moment of hang een planning op het prikbord per dag.
- ✓ Spreek af **hoe lang**. Leg ook uit waarom, bijvoorbeeld dat dit niet gezond is. Een wekkertje kan helpen om de afspraken na te leven. Leuke alternatieven op de klassieke timer:



Mouse timer

Timer met muis die eet terwijl de tijd wegtikt.
Apple en Android, gratis



Kids timer

Timer instellen. Heel visueel.
Apple en Android, gratis

- ✓ Spreek af **waar** je kind op het scherm mag zitten en waar niet, bijvoorbeeld: niet aan tafel tijdens het eten.
- ✓ Maak per toestel (TV, Smartphone, computer, tablet,...) aparte afspraken.

TIP 2: Breng soms ook samen schermtijd door!

TIP 3: Geef zelf het goede voorbeeld. Als jij als ouder voortdurend op je gsm zit tijdens het eten, zal je kind ook minder snel luisteren als hij/zij dit niet mag.

TIP 4: Wees creatief, bijvoorbeeld: de [schermkleurplaat](#) van Medianest of [Het Afsprakenspel](#) 'Screentje Dealtje' van Medianest of ['Het officieel Smartphonecontract'](#) van Medianest.