

# Gezond schermgebruik

Bepaal jij of je telefoon  
hoelang je kijkt?



Meer  
weten?

Bewaakt, beschermt en  
bevordert de gezondheid

# Gezond schermgebruik: hoe ziet dat eruit?

## Advies

### 0-3 jaar

Geen beeldscherm

### 4-6 jaar

Maximaal 1 uur per dag  
10-15 minuten per keer

### 6-8 jaar

Maximaal 1 uur per dag  
20 minuten per keer

### 8-10 jaar

Maximaal 1,5 uur per dag  
verdeeld over de dag

### 10-12 jaar

Maximaal 2 uur per dag  
verdeeld over de dag

Wist je dat te lang  
en te dicht op een  
beeldscherm zitten  
kan leiden tot  
bijziendheid?

Zet een timer aan  
om aan te geven  
hoe lang je kind  
mag kijken.

Geef als ouder het  
goede voorbeeld en  
beperk je scherm-  
gebruik.

**20 20 2**

## Ken je de 20-20-2 regel?

Na 20 minuten schermtijd altijd 20 seconden in de verte kijken. Zorg dat je kind in totaal 2 uur per dag buiten is. Dit kan een bril voorkomen!



Meer  
weten?

Bewaakt, beschermt en  
bevordert de gezondheid



# Tips voor gezond schermgebruik

**Maak afspraken over schermtijd**

**Bespreek wat je kind online doet**

**Meldingen uit, geeft rust**

**Neem mobiel niet mee naar bed**

**Geloof niet alles wat je online ziet**

**Bewaakt, beschermt en bevordert de gezondheid**



**Meer weten?**