

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

0-2 jaar

Geen beeldscherm

2-4 jaar

Maximaal 30 minuten
per dag
10 minuten per keer

4-8 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?