



gbjeugd@ggdhm.nl



GEZONDE
SCHOOL

Mijn kind & Media

Laura van Nierop

Adviseur Gezondheidsbevordering Jeugd



Om in te komen...

- Wat is een '*streak*'?
- Hoe heet het populaire programma van Freek Vonk?
- Wat is een '*noob*'?



Veelgestelde vragen

‘Wat is **gezond gamen**?’

‘Wat zijn goede en passende **apps per leeftijd**?’

‘Hoe kan ik mijn kind **goed begeleiden**
op het gebied van sociale media?’

‘Hoe kan ik mijn kind **vrijlaten** maar toch ook **controleren**?’

‘Wat zijn **gevaaren**? En hoe kan ik **balans** vinden;
wanneer wèl en wanneer niet?’

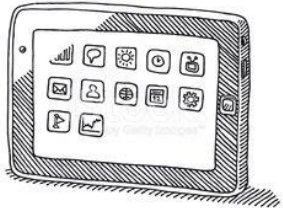
Programma

- Wat is sociale media?
- De Mediadiamant (Jonge vs. Oudere kinderen)
incl. gamen
- Tips, tricks en handvatten



Sociale Media

Verzamelnaam voor alle internet-toepassingen waarmee het mogelijk is om informatie met elkaar te delen op een gebruiksvriendelijke en vaak leuke wijze.





Waar denk je
aan bij media
opvoeding?



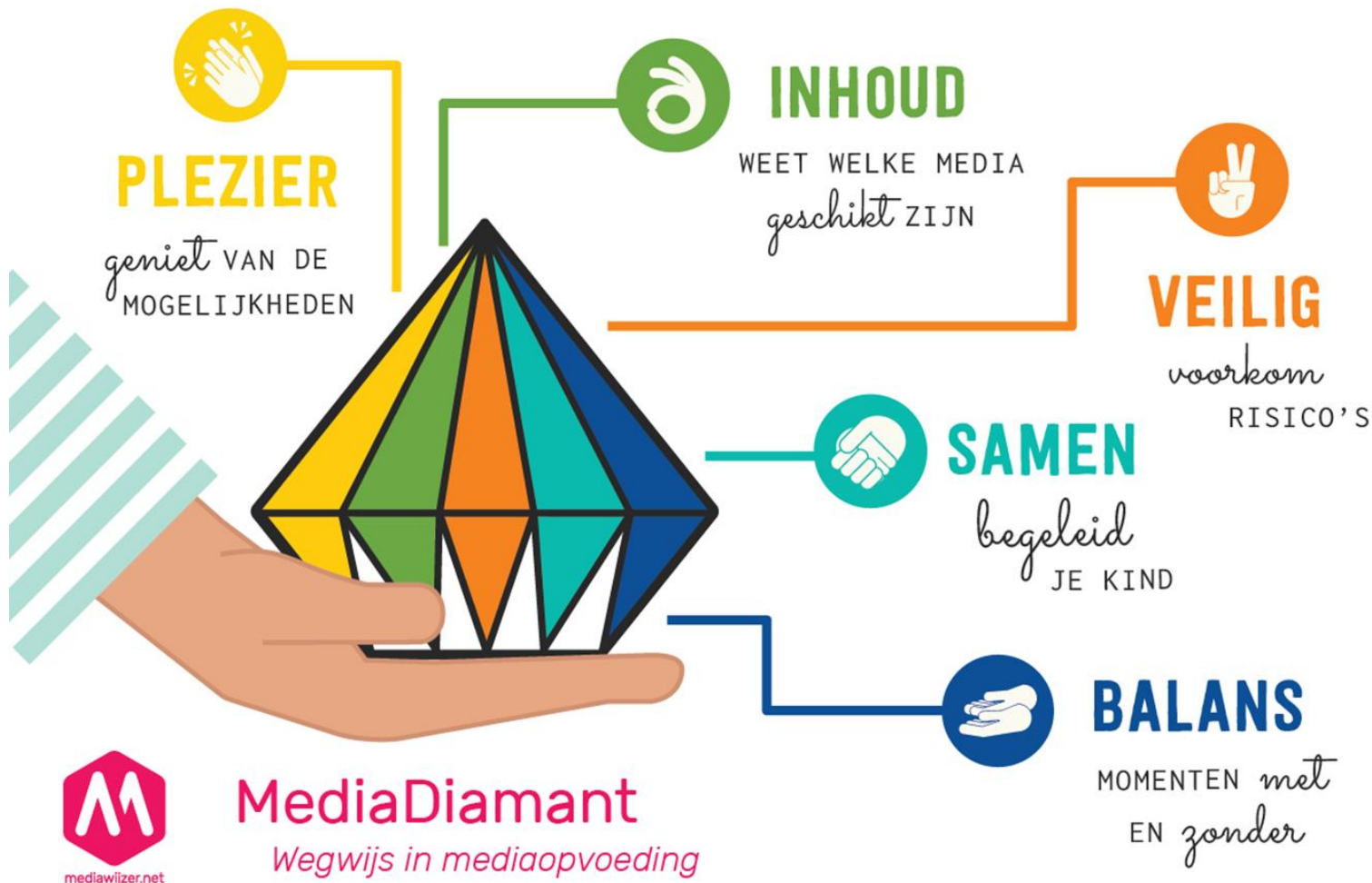
Wat is mediaopvoeding?

We leren onze kinderen om **kritisch** en **bewust** te kijken naar games, internet sites en tv programma's (**inhoud**).

Waarbij het gaat om het maken van **gezonde keuzes**.

Daarnaast is **tijd** heel belangrijk.

Online zijn mag niet ten koste gaan van andere belangrijke activiteiten/ontwikkeltaken (**gezonde keuzes/balans**).





PLEZIER

geniet VAN DE
MOGELIJKHEDEN

-
- Leuk en leerzaam
 - Taal, getallen
 - Sociale vaardigheden
 - Contactmogelijkheden (spelletjes, facetimen)
 - Ontwikkeling, spel en fantasie
 - Creativiteit

Baby's, dreumesen & peuters

- Vanaf één jaar neemt de concentratie om beeldscherm te volgen toe.
- Het is voor jonge kinderen leuk.
 - vooral samen met ouders!
- Media die speciaal voor jonge kinderen gemaakt zijn, zijn voor hen interessant



PLEZIER

geniet VAN DE
MOGELIJKHEDEN

Jongere kinderen

- Educatief en creatief (Dora, tekenfilmpjes Peppa Pig, voorleesfilmpjes Jeugd Bibliotheek, quizjes)
- Toca Boca, Toca Kitchen en Quiver 3D
- Stimulering ontwikkeling (motorische en sociale vaardigheden)
- Focus op sociaal contact opvoeder en kind

Oudere kinderen

- Gebruik voor sociale contacten via WhatsApp/Snapchat
- Ontwikkeling talenten (muziek, vloggen, bloggen)
- Jezelf uiten (boost sociale identiteit)
- Gelijkgestemden online vinden (verbinding, hobby's)

- Weet wat passend is;
> www.kijkwijzer.nl, PEGI
- Informatie en andere opvoeders raadplegen
> wat zijn de regels bij andere leeftijdsgenootjes?
> ga het gesprek samen aan over andere gezinnen en normen/waarden
- Ga in gesprek met je kind over welke media je wel/niet geschikt vindt en waarom

Baby's, dreumesen & peuters



- Simpele filmpjes/apps
- Heldere kleuren, eenvoudige tekst/verhaal
- Gigantisch aanbod, maar weinig nog wetenschappelijk onderbouwd als educatief
- Leerzaamheid zit in:
 - Samen kijken/uitleg (net zoals voorlezen) -> ook onder supervisie laten kijken helpt
 - Gebruik je eigen emotie
 - Plezier in ritme, klanken of dansjes

Jongere kinderen

- Aansluiten op dagelijkse dingen
- Begeleid je kind / kijk mee
- Kleur, geluid, beweging
- Spelenderwijs leren
- Kinder Youtube en Kinder Netflix

Oudere kinderen

- Probeer samen uit
- Blijf op de hoogte
- Toets op: geschiktheid, betrouwbaarheid
- Erken media als belangrijke bron van info (pubertijd, huiswerk etc.)
Jeugdjournaal: vanaf 9 jaar
- Geef aandacht aan 'heftige beelden'

Wat is geschikt?

- Gebruik hulpbronnen en checklists zoals

Schermwijzer => handboekje mediaopvoeding

Mediasmarties => online recensiegids kindermedia

Mediawijsheid.nl/mediaopvoeding.nl => opvoedinformatie

De Kijkwijzer & Pegi => leeftijdsadequaat?

- **TIP:** bedenk altijd of het past bij **jouw kind**, ga in gesprek en weeg zelf goed af.



Uitwisseling:

Welk programma of welke app raad je aan voor kinderen (en in welke leeftijd)?

- Risico's: o.a. cyberpesten, seksueel getinte of gewelddadige berichten/video's
- Veilig mediagebruik in huis
- Opvoeder en leerkrachten belangrijkste informatiebron over online risico's
 - Kinderen die met hun ouders over online-ervaringen praten, zijn beter beschermd tegen evt. schadelijke gevolgen.

- Verbieden is effectief is tm 9 jaar.
- Daarna eventueel: apps of sites die je kunt gebruiken om dingen af te schermen voor kinderen (Google Family, Family Link)
- Accounts vanaf 13 jaar?
 - Maak samen account aan
 - Privacy en wachtwoorden
 - Monitor niet stiekem

Jongere kinderen

- Leeftijdsadequaaat?
- Filter op computer
- Apps voor veiligheid
- Wat doen bij angst? (relativeren, geruststellen)
 - > beelden zachter, doorspoelen
 - > Uitleggen

Oudere kinderen

- Vertel over privacy (foto's, privé gegevens, slotje op profiel)
- Bespreek hoe je toezicht houdt
- Toon interesse en wees positief
- Vertrouwen: kind deelt sneller als het mis gaat



VEILIG
voorkom
RISICO'S

Vraag:

Hoe blijf jij met je kind in contact over media gebruik?

Risico's

Positieve kanten

POSITIEVE KANTEN EN RISICO'S VAN GAMEN!



Verstoorde balans tussen gamen en andere activiteiten

Problemen in relaties/op school of werk

Slaapproblemen

Negatieve emoties zoals somberheid en eenzaamheid

Minder goed voor jezelf zorgen

Schouder-nek en rugpijn, hoofdpijn

Leren omgaan met succes, falen en emoties

Versterken sociale vaardigheden, zoals samenwerken, online vriendschappen, talen leren

Meer ruimtelijk inzicht

Meer zelfvertrouwen en waardering krijgen

Identiteitsontwikkeling: experimenteren met verschillende karakters

Verhogen van creativiteit

Ontspanning en plezier

Verhogen van aandacht en concentratie

Verbeteren van probleemoplossende vaardigheden, doorzettingsvermogen en plannen.

Gamen

- Problematisch gamen komt bij **3%** van de basisschoolleerlingen voor.

Het is gebleken dat wanneer ouders grenzen stellen aan de duur van gamesessies en wanneer ze bijhouden welke games hun kinderen spelen (monitoring), dat hun kinderen dan minder probleemgedrag vertonen (vechten, en ruzie met docenten) en beter presteren op school (Trimbos, HBSC 2021).



BALANS

MOMENTEN *met*
EN *zonder*

WHO heeft richtlijnen voor basisschool kinderen, va 12 jaar geen richtlijnen meer maar balans (tussen activiteiten als sport, vriendjes, huiswerk, buitenspelen)

- Overmatig gebruik?
 - Slaapproblemen
 - Ruzie en druk gedrag
 - Oogproblemen; bijziendheid (20-20-2)
 - Mentale achterstand & overgewicht

Verslaving komt bij 3-4% voor. Zorgen? JGZ.

Dagindeling

Ochtend

Wakker worden,
wassen, aankleden

09.30 – 10.00 uur

Samen ontbijten & tafel
afruimen

10.00 – 11.30 uur

Schoolactiviteiten



11.30 – 12.30 uur

Buiten spelen bij goed
weer óf binnen actief



12.30 – 13.00 uur

Samen lunchen



13.00 – 14.00 uur

Schoolactiviteiten

14.00 – 15.00 uur

Vrij spelen, zoals
knutselen of puzzelen

15.00 – 15.15 uur

Opruimen en samen iets
eten & drinken



15.15 – 16.15 uur

Buiten spelen bij goed
weer



16.15 – 17.15 uur

Chill modus met
schermtijd, boek lezen
of luisterboek...



17.15 – 17.45 uur

Opruimen & samen een
spelletje voor het eten

Avond

Samen avondeten
& bedtijd



BALANS

MOMENTEN *met*
EN *zonder*

WHO heeft richtlijnen voor basisschool kinderen, va 12 jaar geen richtlijnen meer maar balans (tussen activiteiten als sport, vriendjes, huiswerk, buitenspelen)

- Overmatig gebruik?
 - Slaapproblemen
 - Ruzie en druk gedrag
 - Oogproblemen; bijziendheid (20-20-2)
 - Overgewicht

Verslaving komt bij 3-4% voor. Zorgen? JGZ.

Baby's, dreumesen & peuters



BALANS

MOMENTEN *met*
EN *zonder*

Wel/Geen beeldschermen?

- Baby's/dreumesen: geen tot zo min mogelijk media
- Peuters: leuk, maar houd schermtijd zo laag mogelijk
 - Eventueel 15-30 min per dag filmpje/app -> Bouw daarna op met leeftijd
 - Blijf in de buurt
- Direct contact met volwassenen is belangrijker dan schermtijd

Jongere kinderen

- Schermtijd: 1 uur (3-5 jaar)
- Maak een dagschema incl. schermtijd
- Stimuleer andere activiteiten

Oudere kinderen

- Schermtijd: 2 uur
- Maak een dagschema incl. schermtijd (samen!)
- Monitor hoe het op andere gebieden gaat
- Goede voorbeeld geven



BALANS

MOMENTEN *met*
EN *zonder*

Stelling:

Wij hebben thuis duidelijke (tijds)afspraken rondom mediagebruik.



SAMEN

begeleid
JE KIND

- Samen media gebruiken – **leereffect**
- Ouder-kind contact: hechting, sociaal-emotionele ontwikkeling en taalontwikkeling
- Coachend online opvoeden
- Verdiep je in belevingswereld

Jongere kinderen & Peuters

- Herhaal wat gezegd wordt
- Help begrijpen
- Stel vragen
- Laat je kind raden

Kijken met peuters?

- Toon je eigen emotie
- Sluit gezamenlijk het kijk-moment af

Oudere kinderen

- Normen en waarden meegeven
- Oprechte interesse. begeleiding & toezicht
 - ‘Wat heb je vandaag online meegemaakt?’
- Sociale media accounts

Handvatten

- Omarm sociale media als een belangrijk onderdeel van opvoeding
- Blijf in gesprek
- Blijf je verdiepen in dat wat je kind doet
- Stem af met andere opvoeders; is lastiger op middelbare school!
- Vraag: 'welke regels zou jij instellen voor jouw kind?'

Wat doet school?

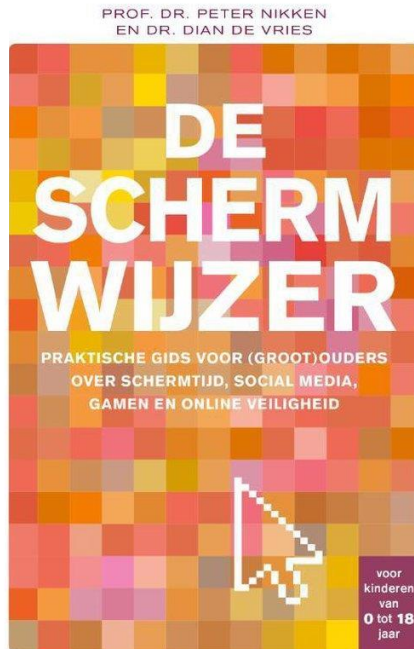
de Bibliotheek

Rijn en Venen



#week 4 t/m 11
vdmedia nov
wijsheid 2022

media smarties



KOSM • S

Betrouwbare info/ nieuwsberichten

- www.gameninfo.nl
- www.mediawijsheid.nl
- www.kijkwijzer.nl
- www.mediadiamant.nl
- www.opvoedinformatie.nl
- www.mediagesprek.nl

Meer weten over accounts onder de 13 jaar? Klik [hier](#)

Hoe ga je om met heftige nieuwsberichten? Klik [hier](#)

App-inspiratie nodig?

Lees [hier](#) meer achtergrondinfo over apps voor kinderen.

Welke apps zijn leuk/creatief en geschikt? Zie de apps op [Cinekid](#) of [Mediasmarties](#)

Meer weten over media en (jonge) kinderen? De media ukkie dagen komen eraan! Neem een kijkje op de [website](#).

opvoeden & opgroeien Basisschoolkind

Zoek een onderwerp of stel een vraag.

Zoeken

[Opvoedinformatie bekijken](#)

[Kinderwens](#) [Zwanger](#) [Baby](#) [Peuter](#) [Basisschoolkind](#) [Puber](#) [Jongvolwassen](#) [Ouderschap](#)

Basisschoolkind

Lees voor

De eerste dagen zijn altijd spannend, maar één ding is zeker: de komende acht jaar brengt je kind een groot deel van de tijd op school door met leren, spelen, vrienden maken en een basis leggen voor de rest van het leven. Als ouder speel je hierin een belangrijke rol.

Op deze website vind je informatie over allerlei onderwerpen, zoals [gezondheid](#), [groeien](#), [leren](#), [spelen](#), [vrienden maken](#), [geesten](#), [computeren en tv kijken](#). Kun je het antwoord op je vraag niet vinden of wil je graag meer informatie? Dan kun je ook bellen, mailen of langskomen bij de [jeugdgezondheidsorga](#) bij jou in de buurt.

Pubergezond: website voor kinderen van 8 tot 12 jaar

Is jouw kind tussen de 8 en 12 jaar? Laat hem of haar dan eens kijken op [pubergezond.nl](#).



De site staat vol informatie over:

- verliefdheid,
- sociale media,

Basisschoolkind

- > Groei en ontwikkeling
- > Opvoeding en gedrag
- > Gezondheid en voeding
- > Verzorging en veiligheid
- > Media
- > Onderwijs
- > Maatschappij en samenleving

Forum

Verhuizen naar plateland
vrijdag, 3 oktober, 2019 - 10:52

Kind bij de keel gegrepen
vrijdag, 4 oktober, 2019 - 14:35

Knutselidee gezocht kinderfeest
donderdag, 3 oktober, 2019 - 12:43

Tips voor erg vroege puber (8 jaar).
vrijdag, 2 oktober, 2019 - 20:32



gbeugd@ggdhm.nl



Zijn er vragen of
opmerkingen?
