

## HANDOUT OUDERAVOND

### Opvoeden met media 2023



Wees **betrokken** bij het mediagebruik van je kind. Maak **duidelijke afspraken** en handhaaf die. Blijf daarnaast ook in **gesprek**: wat maakt je kind mee online? Help om de juiste keuzes te maken in de online wereld. Geef zelf het **goede voorbeeld**: niet te veel op je eigen telefoon en voldoende **offline momenten** met elkaar.



### Schermtijd afspraken: digitale balans

Spreek samen af wanneer ze wel en niet op een scherm mogen. Wees consequent. Zorg voor **balans**. Te lang achter het beeldscherm is ongezond: je krijgt last van je **ogen** (bijziendheid) en het kan **slaapproblemen** en **overgewicht** veroorzaken. Meer over schermtijd:

<https://www.bureaujeugdmedia.nl/hoeveel-schermtijd-is-gezond/>



**20** minuten  
scherm



**20** seconden  
wegkijken



**2** uur per dag  
naar buiten



#### De 20-20-2-regel

Een goed advies  
van oogartsen:  
na 20 minuten 20 seconden  
om je heen kijken en  
2 uur naar buiten

## Praten over media met je kind

Je kind maakt van alles mee in de digitale wereld. **Praat erover! Vraag ernaar. Luister goed, oordeel niet te veel en vraag door.** Doe eens iets leuks samen online. Laat een positieve houding zien. Dan durft je kind ook naar jou toe te komen als er online iets naars is gebeurd.



## Maar wat vraag ik dan?

- wat heb je vandaag online meegemaakt
- wat was het leukste filmpje dat je vandaag gezien hebt?
- wat was het stomste wat je vandaag meemaakte online?

## Basisafspraken kunnen zijn

- ruzies los je niet op via sociale media
- accepteer alleen vriendschapsverzoeken van mensen die je echt kent
- onraad of nare dingen? vertel het mij altijd

## Vervelende reacties

Ruzie in de appgroep van de klas, of vervelende reacties op TikTok?

**Neem contact op met de leerkracht of school.** Hoe beter de samenwerking tussen school en ouders, des te veiliger en plezieriger de kinderen media kunnen gebruiken! Een ander belangrijk motto: **online ruzie moet je offline oplossen.**



## Mogelijke afspraken rondom mobieltjes

- niet mee naar de slaapkamer
- niet tijdens het eten
- offline contact gaat voor
- apps die je juist wel en niet mag gebruiken
- grenzen aan schermtijd door Family Link of Apple Schermtijd
- wij kijken elke dag even mee (tot de middelbare school)
- wel of niet mee naar school?

## Wat kijkt of speelt je kind? Kijkwijzer en Pegi

Kinderen komen vaak te jong in aanraking met gewelddadige of seksuele beelden. Kijk op [www.kijkwijzer.nl](http://www.kijkwijzer.nl) (films) en Pegi (games, ook via de Kijkwijzer site) wat geschikt is. Oefen samen de koontjes: wat betekenen ze?



## Online veiligheid en privacy

- gebruik sterke wachtwoorden
- beveilig je sociale media accounts met tweestapsverificatie
- geef je wachtwoord nooit aan iemand
- wees alert op nep profielen, nepwebshops en whatsappfraude
- deel online nooit je volledige naam, telefoonnummer, adres
- accounts op 'privé' en niet op 'openbaar'
- heb respect voor de privacy van anderen
- jij bent verantwoordelijk voor wat je liket en doorstuurt online

## Grooming

Online zijn er ook **volwassenen met slechte bedoelingen**. Die willen naaktfoto's of zelfs afspraakjes regelen. Leer je kind om niet zomaar mensen te vertrouwen en naar je toe te komen bij twijfel aan iemands betrouwbaarheid.

Bekijk een video over grooming in chatboxen:  
<https://youtu.be/dYVHKSyGdvA>



## Handige websites!

[www.mediawijsheid.nl](http://www.mediawijsheid.nl)

alles over mediawijsheid voor volwassenen

[www.hoezomediawijs.nl](http://www.hoezomediawijs.nl)

filmpjes en tips over mediawijsheid voor tieners

[www.bureaujeugdmedia.nl](http://www.bureaujeugdmedia.nl)

blogartikelen over mediaopvoeding en mediawijsheid

[www.kijkwijzer.nl](http://www.kijkwijzer.nl)

kijk wat geschikt is qua films en games

