centrum voor jeugd en gezin alkmaar

# Beeldschermtijd

Veel ouders herkennen de vraag: *"Mijn kind wil voortdurend achter een scherm en vermaakt zich moeilijk zonder."* Beeldschermen zijn niet meer weg te denken uit het dagelijks leven, maar het blijft belangrijk om kinderen hierin te begeleiden en grenzen te stellen.

Er zijn geen wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen voor een exacte maximale schermtijd. Wel geldt het advies om bijziendheid te helpen voorkomen: na 20 minuten schermgebruik 20 seconden in de verte kijken en dagelijks minimaal twee uur buiten spelen.

Als richtlijn kun je onderstaande schermtijden aanhouden:

- **2 - 4 jaar:** 5 tot 10 minuten per keer, maximaal 30 minuten per dag
- **4 - 6 jaar:** 10 tot 15 minuten per keer, maximaal 1 uur per dag
- **6 - 8 jaar:** maximaal 1 uur per dag, verdeeld over blokken van maximaal 30 minuten
- **8 - 10 jaar:** maximaal 1 tot 1,5 uur per dag
- **10 - 12 jaar:** maximaal 2 uur per dag
- **12 jaar en ouder:** maximaal 3 uur per dag

Er zijn diverse apps beschikbaar waarmee schermtijd kan worden ingesteld en automatisch wordt begrensd.

## Praktische tips

- Beperk schermtijd buiten schooltijd zoveel mogelijk, bij voorkeur tot minder dan twee uur per dag.
- Houd tv's, tablets en smartphones buiten de slaapkamer.
- Stop ongeveer 1,5 uur voor bedtijd met schermgebruik.
- Toon interesse in wat je kind online doet en bespreek dit regelmatig.
- Spreek vaste schermmomenten af.
- Maak duidelijke media-afspraken binnen het gezin.
- Geef zelf het goede voorbeeld in mediagebruik.

## Meer informatie

- CJG Alkmaar
- Positief Opvoeden

## Vragen?

Heb je vragen over schermgebruik of een andere opvoedvraag? Neem vrijblijvend contact op met het **CJG Alkmaar**. De opvoedadviseurs denken graag met je mee.