

# Mediaopvoeding 3-5 jaar

## Tips voor ouders over het gebruik van media in het gezin

Hoeveel beeldschermtijd mag mijn kind? Wat zijn geschikte en ongeschikte filmpjes, programma's, websites en spelletjes? Gebruik deze tips om je kind actief te begeleiden bij mediagebruik, zodat de positieve effecten worden vergroot en mogelijke risico's afnemen.

### Tips om het mediagebruik van jouw kind goed te begeleiden

- Maak duidelijke afspraken over welke filmpjes, programma's en websites je kind mag gebruiken en hoelang.
- Pas de afspraken toe. Kinderen die op jonge leeftijd gewend zijn zich aan afspraken te houden, hebben later ook minder moeite om grenzen te accepteren.
- Zorg voor veel herhaling. Kijk steeds hetzelfde filmpje, spelletje of lees hetzelfde boekje. Je kind leert hierdoor de structuur te herkennen en ontdekt zo steeds nieuwe dingen.
- Vertel vooraf hoelang je kind met media bezig mag zijn. Gebruik een kookwekker of het alarm van je mobiele telefoon.
- Gebruik media samen, zodat je direct kunt reageren.
- Praat met je kind over wat er te zien is.
  - Benoem wat je ziet en stel hier vragen over: "Zie jij waar de bal is?"
  - Maak verbinding tussen wat er op het scherm te zien is en de echte wereld: "Kijk een poes, net als bij de burens."
  - Zeg wat je van het spelletje vindt: "Wat een vrolijk jongetje."
  - Praat na afloop door over wat jullie samen hebben gezien.

- Je kind kan nog geen verschil maken tussen fantasie en realiteit. Stel je kind daarom gerust als hij bang is geworden van iets dat hij heeft gezien.
- Leer je kind hoe hij verschillende apparaten kan bedienen: hoe werkt bijvoorbeeld swipen of scrollen? En waarop mag hij wel en niet klikken, zodat er geen websites verschijnen die niet voor een kind bedoeld zijn?
- Wees je bewust van jouw voorbeeldrol. Je kind observeert jouw gedrag en mediagebruik.

### Tips om uit geschikte media te kiezen

- Kies apps en spelletjes die je kind leuk vindt en die aansluiten op het ontwikkelingsniveau en de interesse. Gebruik de adviezen van experts over de inhoudelijke kwaliteit van games, dvd's of (digitale) voorleesboekjes, kijk voor meer informatie onder het kopje **websites**.
- Volg de leeftijdsadviezen en classificaties van Kijkwijzer en PEGI.
- Kies apparatuur die je kind goed kan bedienen (zoals een iets grotere tablet), zodat jullie deze samen kunnen gebruiken. Wist je dat er beschermhoezen zijn voor tablets en smartphones en een muis voor kleine kinderhandjes?
- Gebruik internetfilters. Zo verklein je de kans dat je kind in aanraking komt met ongeschikte filmpjes, spelletjes of websites.
- Probeer apps en spelletjes eerst zelf uit, zodat je kunt zien of ze aansluiten bij de ontwikkeling van je kind en bij jouw eigen waarden en normen.

## Tips om te bepalen hoeveel tijd jouw kind aan media mag besteden

- Zorg voor balans en variatie. Voor de ontwikkeling van je kind zijn spelen, voldoende slapen en contact met andere kinderen belangrijk. Het gebruik van media mag dagelijks. Laat het alleen niet de belangrijkste activiteit van de dag zijn.
- Als richtlijn kun je aanhouden:
  - 2-4 jaar: 5 á 10 minuten per keer, maximaal 30 minuten per dag.
  - 4-5 jaar: 10 á 15 minuten per keer, maximaal 1 uur per dag.
- Kijk naar jouw kind. Hoe lang kan het zich concentreren? Bij verveling of afleiding, kun je beter een andere activiteit aanbieden.
- Is de media-activiteit voorbij? Help je kind bij het starten van een andere bezigheid.

## Tips om voortdurende mediaprikkel te voorkomen

- Bouw vaste momenten in op een dag om media te gebruiken.
- Gebruik de tv of computer niet als achtergrond. Het stoort je kind bij het spelen en hij kan zichzelf en gesprekken van anderen minder goed verstaan.
- Geef het goede voorbeeld. Als jij veel met media bezig bent, heb je minder tijd voor je kind. Je kind leert dat het normaal is om veel met media bezig te zijn.
- Geef je kind geen eigen beeldscherm op de slaapkamer. Hij zal dan meer media gebruiken en jij hebt minder zicht op wat hij doet en hoelang.
- Laat je kind in het uur voor het slapen gaan geen media gebruiken. Media geven veel prikkels en indrukken om te verwerken, terwijl rust nodig is om te kunnen slapen. Ook verstoort het blauwe licht van beeldschermen het inslapen. Lees liever een boekje voor.

## Tips voor gezond mediagebruik

- Gebruik de tablet of smartphone liggend op de buik of zittend aan tafel. Zo voorkom of beperk je nek- en schouderklachten.
- Zorg dat een beeldscherm op minimaal dertig centimeter afstand gehouden wordt en niet in het donker wordt gebruikt.
- Zorg voor een afwisselend dagprogramma, met voldoende beweging naast het mediagebruik.
- Om de ogen gezond te houden en bijziendheid af te remmen, kun je gebruik maken van de 20-20-2-regel:
  - Na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden in de verte kijken
  - Minstens 2 uur per dag buiten zijn
- Geef tijdens het gebruik van media niets te eten of drinken, zodat je kind dat niet associeert met beeldschermactiviteiten.
- Wil je een koptelefoon voor je kind kopen? Er bestaan speciale kinderkoptelefoons. Deze hebben kleine oorschelpen en het volume is begrensd om gehoorschade te voorkomen. Let wel op: langdurig op maximaal volume, kan nog steeds schadelijk zijn.

## Websites

- [mediaopvoeding.nl](http://mediaopvoeding.nl)
- [mediawijsheid.nl](http://mediawijsheid.nl)
- [mediasmarties.nl](http://mediasmarties.nl)
- [cinekid.nl/projects/applab](http://cinekid.nl/projects/applab)
- [NJI.nl/mediaopvoeding](http://NJI.nl/mediaopvoeding)
- [centrumvoorjeugdengezin.nl](http://centrumvoorjeugdengezin.nl)