

BEELEDSCHERM GERBRUIK

“De ergste bijwerking
van Corona is
misschien wel dat
we het gewoon zijn
gaan vinden dat een
kind urenlang achter
het scherm zit.”
- Kinderarts

TIPS EN TRICS
voor kinderen 0-6 jaar

Evelien van Dort
Fysiotherapie Kind & Jeugd Gorssel
Trainer Positiv Health
www.evelievandort.nl

Marga van Otheusden
Ergotherapie Totaal Lochem/Zutphen
www.ergotherapie totaal.nl



Organisatie
ZorgSamenLochem
www.zorgsamen.com

Het media aanbod dat jonge kinderen consumeren; televisie-programma's, YouTube filmpjes, films en series 'on demand' is voor veel kinderen een leuk tijdverdrijf.

Schermtijd gaat wel ten koste van hun activiteiten in de reële wereld. Mediagebruik op jonge leeftijd kan zelfs negatief uitpakken voor de gezondheid van jonge kinderen.

Voor de allerkleinste voegt schermtijd niets toe. Verbind uw kind met de echte wereld. Een kind ontwikkelt zich aan alles wat leeft en concreet is.

Tot vier jaar wordt beeldschermgebruik in zijn geheel dan ook afgeraden. Schermtijd heeft zelfs een negatieve invloed op ogen, houding, motoriek, concentratie en prikkelverwerking van het kind. Ook beperkt het gebruik de sociaal emotionele ontwikkeling van het kind.

- Wees ervan bewust dat beeldschermgebruik voor de gezondheid van uw kind niets toevoegt.
- Uw kind wordt er niet slimmer of vaardiger door.
- 'Swipen' is geen motorische uitdaging.
- Zet beeldschermgebruik beperkt in, dus momenten die u als ouder/opvoeder bepaalt.

Let als ouder/opvoeder op uw eigen schermgebruik.

Een kind bootst na. U bent het voorbeeld. Beeldschermgebruik zorgt voor compleet afgesloten zijn voor de reële wereld. U bent op dat moment emotioneel, sociaal en ook fysiek verminderd aanwezig. Dit heeft zowel invloed op het beleven van veiligheid, als ook op de sociaal-emotionele ontwikkeling van het nabije kind.

Beeldschermgebruik van ouders en opvoeders kan zelfs de hechting tussen kind en ouder verstoren.

Gebruikt een klein kind toch een beeldscherm?

Let dan op het volgende!

1. 20 minuten kijken, 20 seconden ver wegstijgen en minimaal 2 uur buiten spelen per dag.
2. Laat het kind liever tv-kijken dan op een tablet. Het scherm van een tv is groter, de afstand naar de tv is groter en over het algemeen is de houding van het kind bij tv-kijken beter dan met het kijken op een tablet/telefoon.
3. Stimuleer op de buik liggen tijdens beeldschermtijd. Door op de buik te liggen, strekt het kind zijn romp en nekspieren. Dit is een goede training voor het lijf. Deze spieren zijn van groot belang voor de ontwikkeling van de motoriek.
4. Zet een wekkertje bij het kind, zodat het kind weet wanneer de beeldschermtijd over is. Wen het kind om daarna een andere activiteit te gaan doen, het liefst iets lichamelijk inspannends. Lekker bewegen!
5. Zorg dat de inhoud van het beeldscherm afgestemd is op de leeftijd van het kind.

Tegenwicht bieden tegen schermtijd, hoe doe je dat?

- Ga naar buiten: wandelen, spelen, fietsen
- Handmatig tekenen, schilderen, bouwen
- Samen koken en klusjes doen in huis
- Voorlezen en zingen
- Samen de dag afronden: wat was er fijn vandaag?