

VAN PASSIEF NAAR ACTIEF



Samen op Weg!

Weg met zitgedrag

Weg met overmatige schermtijd





INHOUDSOPGAVE

- 5 Inleiding: Waarom dit boekje?
- 6 Wat is sedentair gedrag en schermgebruik?
- 7 Gevolgen van sedentair gedrag en schermgebruik
- 9 Voordelen van verminderen van sedentair gedrag
- 11 Richtlijn en adviezen

DEEL 1 : SEDENTAIR GEDRAG EN BEWEGING

- 14 Bewegendriehoek: Hoeveel beweging hebben kinderen nodig?
- 15 Hoe stimuleer je kinderen om minder lang stil te zitten?
- 16 Overwinnen van drempels bij beweging
- 18 Gezinsuitdaging: Maak het leuk!

DEEL 2 : SCHERMGEBRUIK

- 24 Schermpassiviteit VS schermactiviteit
- 25 Mediagroeilijn: Hoe groeit mediagebruik mee met je kind?
- 29 Hoe maak je thuis afspraken over schermgebruik?
- 37 Extra hulpmiddelen om schermgebruik te verminderen
- 38 Inspiratie voor schermvrije activiteiten
- 40 Bonusspel: Verdien schermtijd op een leuke manier
- 41 Conclusie en interessante websites
- 42 Jouw mening telt!





INLEIDING: WAAROM DIT BOEKJE?

JIJ MAAKT HET VERSCHIL!

Ouder zijn is soms best pittig. Tussen huiswerk, hobby's en schermtijddiscussies door wil je vooral dat je kind genoeg beweegt én gezond omgaat met schermen – zonder dat het telkens een strijd wordt. In dit boekje vind je haalbare, speelse tips om je kind minder te laten stilzitten en op een evenwichtige manier met schermtijd om te gaan.

“Want jij als ouder maakt echt het verschil – met kennis, aanmoediging en een positieve aanpak.”



MET DIT BOEKJE WILLEN WE JE HELPEN OM:

- ✓ Inzicht te krijgen in waarom minder stilzitten en schermtijd belangrijk zijn
- ✓ Eenvoudige oplossingen te vinden voor thuis
- ✓ Op een positieve manier invloed te hebben, zonder politieagent te spelen
- ✓ Praktische tips toe te passen zonder weerstand

Laat je inspireren en ontdek samen met je kind hoe kleine stappen groot verschil maken. Voor meer energie, meer plezier en een gezonde balans!

Samen zorgen we voor actieve, blijde en gezonde kids!



WAT IS SEDENTAIR GEDRAG EN SCHERMGEBRUIK?

SEDENTAIR GEDRAG = verwijst naar activiteiten waarbij een kind voornamelijk zit of ligt en weinig energie verbruikt.

Bijvoorbeeld:

- Tv-kijken
- Gamen
- Lang stilzitten op school
- In de auto zitten
- In de zetel zitten
- ...



Zelf als een kind elke dag sport of speelt, kan het alsnog te veel stilzitten.

SCHERMGEBRUIK = of schermtijd is de tijd die je doorbrengt met een scherm.

Bijvoorbeeld:

- Tv-kijken
- Filmpjes streamen
- Gamen
- Computer
- Tablet
- Smartphone
- Scrollen en chatten op sociale media
- ...



GEVOLGEN VAN SEDENTAIR GEDRAG EN SCHERMGEBRUIK

Langdurig stilzitten en veel schermgebruik kunnen een grote impact hebben op de gezondheid en welzijn van uw kind(eren). Hier zijn de belangrijkste gevolgen:



GEVOLGEN SEDENTAIR GEDRAG:

● Minder fitheid	Minder spierkracht, uithoudingsvermogen & sneller moe.
● Slechtere hartgezondheid	Slechte doorbloeding, hoger risico op hart-en vaatziekten.
● Meer vetopslag & overgewicht	Stilzitten vertraagt de stofwisseling, waardoor meer vet wordt opgeslagen.
● Hogere kans op obesitas	Overgewicht kan op zijn beurt leiden tot diabetes type 2, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, slaapapneu, bepaalde vormen van kanker en andere gezondheidsproblemen.
● Nek- en rugklachten	Slechte zithouding kan op lange termijn tot chronische rugproblemen leiden.
● Slechtere concentratie	Minder beweging kan een negatief effect hebben op concentratie en schoolprestaties.



GEVOLGEN SCHERMGEBRUIK:

● Minder sociaal contact	Kinderen brengen minder tijd door met familie en vrienden.
● Slechtere slaapkwaliteit	Blauw licht van schermen verstoort de aanmaak van melatonine, waardoor kinderen minder goed slapen.
● Slechte houding en oogproblemen	Langdurig naar een scherm kijken kan leiden tot nekpijn, hoofdpijn en vermoeide ogen.
● Verminderde concentratie	Overmatig schermgebruik kan zorgen voor aandachtsproblemen en slechtere schoolresultaten.
● Risico op verslaving	Te veel schermtijd kan leiden tot afhankelijkheid van digitale media.



VOORDELEN VAN VERMINDEREN VAN SEDENTAIR GEDRAG

Het verminderen van langdurig stilzitten en veel schermgebruik heeft uiteraard heel wat gezondheidsvoordelen. Dit zijn de belangrijkste:



Gezonde groei en ontwikkeling



Beter mentaal welbevinden



Betere sociale vaardigheden



Jong geleerd is oud gedaan



Gunstig voor de aandacht



Gunstig voor sociaal en doelgericht gedrag



Sterkere ontwikkeling hersenen



Gezond gewicht



Verbeterd evenwicht, coördinatie en motoriek



Versterkt hart, longen, spieren en botten



Beter slapen



Minder kans op depressie



Betere schoolresultaten



Betere bloeddruk en bloedwaarden



Minder kans op dementie



Betere bloeddruk



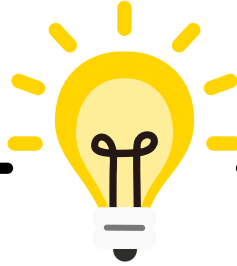
Sterker immuunsysteem



Minder kans op diabetes type 2, osteoporose, hart- en vaatziekten, kankers



TIP:

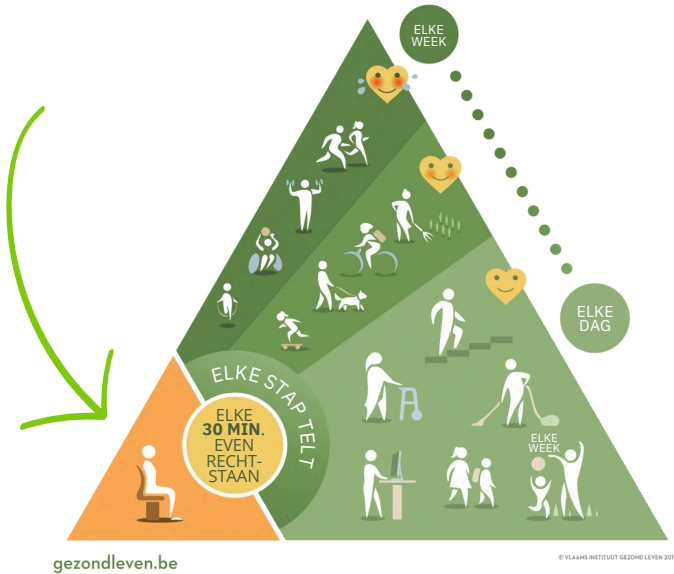


HET IS NIET ALLEEN
BELANGRIJK OM MEER TE
BEWEGEN, MAAR OOK OM
BEWUST OM TE GAAN MET
SCHERMTIJD!

RICHTLIJN EN ADVIEZEN

SEDENTAIR GEDRAG

Sedentair gedrag moet regelmatig onderbroken worden. Volgens de bewegingsdriehoek van Gezond Leven sta je best elke 30 minuten even recht.



SCHERMTIJD

Ook schermtijd (die behoort tot sedentair gedrag) beperk je best tot maximaal 2 uur per dag in de vrije tijd.

MINDER LANG STILZITTEN



URENLANG STILZITTEN
vermijd je best én onderbreek je best regelmatig

Schermtijd in vrije tijd
MAX 2 UUR/DAG
MINDER IS BETER



TIP:



**GEEF ZELF HET
GOEDE
VOORBEELD!**

Kinderen kopiëren het gedrag van hun ouders. Als jij vaak op je telefoon zit, zullen zij dat ook doen.

💡 Hoe zit het met jouw schermgebruik?:

- Pak jij je telefoon bij elke vrije seconde?
- Zit jij heel vaak of af en toe tijdens maaltijden op je smartphone of op een scherm?
- Zeg jij vaak dat je bezig bent voor je werk terwijl je eigenlijk op Whatsapp of Instagram bezig bent?

Heb je 'ja' geantwoord?

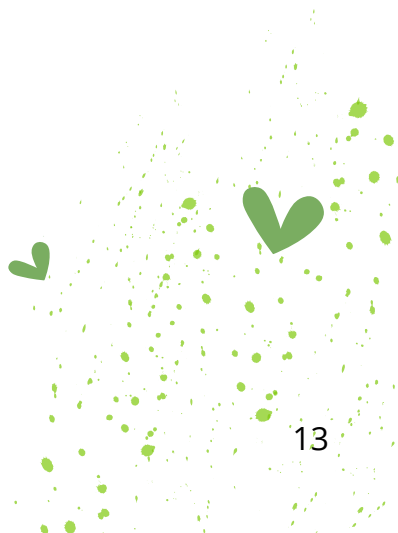
Durf jij te kijken hoeveel uur per dag je gemiddeld zelf op een scherm zit?

Een mooi moment om hier even bewust bij stil te staan.





DEEL 1: SEDENTAIR GEDRAG EN BEWEGING

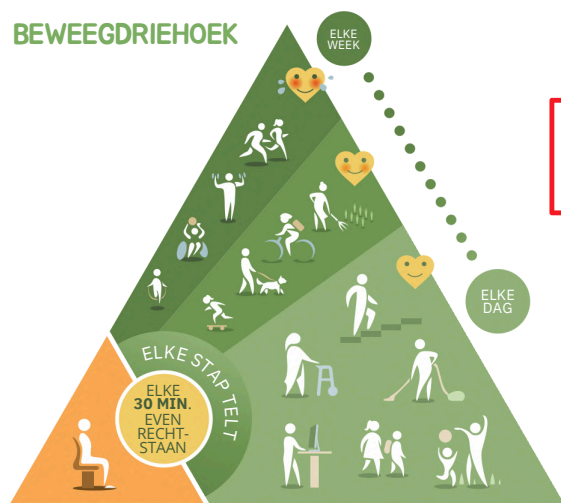


BEWEEGDRIEHOEK: HOEVEEL BEWEGING HEBBEN KINDEREN NODIG?

Om gezond op te groeien, is het belangrijk dat kinderen en jongeren dagelijks voldoende bewegen. Hier zijn de aanbevolen richtlijnen.

(6-17 jaar, inclusief kinderen met een beperking)

BEWEEGDRIEHOEK



▶ Youtube video

Meer weten over de bewegingsdriehoek? Bekijk dan zeker eens deze video!



gezondleven.be

© VLAAMSE INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

- ✓ Beweeg elke dag zoveel mogelijk
- ✓ Minstens 1 uur per dag matig tot intensief bewegen (bv. fietsen, rennen, spelen)
- ✓ Minstens 3 keer per week spier- en botversterkende activiteiten (bv. springen, klimmen)
- ✓ Meer bewegen = extra gezondheidsvoordelen
- ✓ Afwisseling is belangrijk! Binnen én buiten, alleen of samen

Gouden tip: Laat kinderen bewegen op een manier die ze leuk vinden! Afwisselen is de sleutel: springen, klimmen, rennen en gooien, zowel binnen als buiten. Zo blijven ze actief en ontwikkelen ze nieuwe vaardigheden!

HOE STIMULEER JE KINDEREN OM MINDER LANG STIL TE ZITTEN?

Kinderen bewegen van nature graag, maar schermen en zitmomenten maken het soms lastig. **Als ouder maak jij het verschil!** Met een paar slimme aanpassingen breng je op een leuke manier meer beweging in het dagelijks leven. Ontdek hieronder de **5 V's** - praktische tips om kinderen meer te laten bewegen en minder lang stil te laten zitten! 🚀💡

1. VERKEN WAT JE KIND GRAAG DOET

Ontdek samen welke activiteiten je kind leuk vindt. Dit verhoogt het plezier in bewegen.

2. VOORZIE PLANNEN, AFSPRAKEN EN REGELS VOOR JE KIND

Maak samen een planning met duidelijke afspraken over beweegmomenten en schermtijd.

3. VARIEER WAAR JE KIND BEWEEGT EN MINDER ZIT

Moedig je kind aan om op verschillende plaatsen actief te zijn, zowel binnen als buiten.

4. VERVANG MINDER GEZONDE KEUZES VAN JE KIND DOOR GEZONDE GEWOONTES

Stimuleer actieve verplaatsingen, zoals lopen of fietsen, in plaats van de auto te nemen.

5. VERANDER DE OMGEVING VAN JE KIND

Maak de omgeving aantrekkelijker voor beweging, bijvoorbeeld door een speelplek (binnen of buiten) te creëren.



LEES MEER >>



OVERWINNEN VAN DREMPELS BIJ BEWEGING

Het regent, er is geen tijd, je kind heeft geen zin en je weet echt niet meer wat je kan doen om hem/haar in beweging te brengen. Herkenbaar? Geen zorgen, je bent niet alleen!

Ontdek hoe je samen met je kind drempels kunt overwinnen! Met kleine veranderingen kun je als gezin actief blijven en elkaar motiveren om in beweging te komen.

DREMPELS	OVERWINNINGEN	WAT HEBBEN JULLIE GEPROBEERD?
Regenachtige dag	Doe binnen-activiteiten: knutselen, koken, huishouden, binnenspeeltuin, obstakelrace in de woonkamer, dansfeestjes, actieve gezelschapsspelletjes (vb. Twister)	
Geen tijd, te druk	Begin met kleine veranderingen in je dag: bewegingstussendoortjes, trap in de plaats van lift, parkeer verder weg, doe samen het huishouden, ...	
Mijn kind zit liever op de tablet	Laat ze een actieve game spelen (vb. Just Dance, Pokémon Go), beweeg samen en geef het goede voorbeeld (vb. wandelen, fietsen, naar de speeltuin gaan)	
Mijn kind vindt bewegen niet leuk	Sluit aan bij wat je kind wel al leuk vindt: vb. Houdt je kind van lezen over natuur en dieren? Ga samen naar buiten en ontdek de natuur tijdens een wandeling of fietstocht.	

Doe de Gezins-Beweeg-Check! ✓

Probeer vandaag één van de oplossingen uit en vul hier in hoe het ging:

Wat was jullie drempel vandaag?

Welke oplossing hebben jullie gekozen?

Hoe ging het met het uitproberen van de oplossing?

.....

Hoe voelden jullie je na de activiteit?

TIP:



**MAAK BEWEGING
SAMEN LEUK!**



GEZINSUITDAGING: MAAK HET LEUK!

Tegenwoordig lijken schermen een soort magneten 📱 – telefoons, tablets, tv's... ze trekken je aandacht en voor je het weet, is er weer een uur voorbij. En bewegen? Dat wordt soms vergeten tussen al dat scrollen en swipen.

Maar wist je dat minder schermtijd en meer bewegen je energiekeer, blijer en zelfs slimmer maakt? Daarom hebben we 2 beloningskaarten gemaakt: één voor beweging en één voor schermtijd!

WAT IS HET?

Het is een leuke, visuele manier om minder schermtijd en meer beweging te stimuleren bij je kind. Door een beloning in het vooruitzicht te stellen, wordt het leuker om gezonde gewoontes aan te leren. Bovendien creëert het een positief moment tussen ouder en kind, waarbij samen successen gevierd worden.



HOE GEBRUIK JE HET?

1

Kies samen een doel! Dit kan bijvoorbeeld zijn:

- “Maximaal 2 uur schermtijd per dag.”
- “Elke dag minstens 30 minuten bewegen vb. voetballen in de tuin.”

2

Kies samen een beloning! Wat mag je kind krijgen zodra de kaart vol is? Een filmavond, een leuke gezinsuitstap, een cadeautje, of iets anders waar hij of zij blij van wordt?

3

Verdien stickers of kleuren maar!
Elke dag dat je kind het doel haalt, mag hij/zij een sticker plakken of een bolletje inkleuren!

4

Heeft je kind de kaart helemaal vol? Dan is het tijd om te vieren!
Je kind heeft zijn langverwachte beloning verdiend.

MIJN BEWEEGKAART

Mijn beweegdoel: _____



Naam: _____

Je kan het!



Ga door



Geef niet op



Bijna daar



Finish

Je hebt het gedaan!

Beloning _____



MIJN SCHERMTIJDKAART

Mijn schermtijdgoal: _____

Naam: _____



Je kan het!



Ga door



Geef niet op

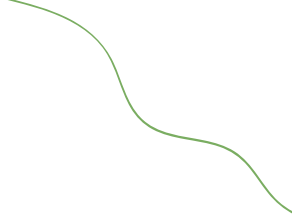


Bijna daar



Je hebt het gedaan!

Beloning _____





DEEL 2: SCHERMGEBRUIK



SCHERMPASSIVITEIT VS SCHERMACTIVITEIT

Niet alle schermtijd is hetzelfde. Wat je kind doet met een scherm is minstens even belangrijk als hoeveel tijd ze ermee doorbrengen.

SCHERMPASSIVITEIT

Je kind kijkt of scrolt zonder echt iets te doen.

Voorbeelden:

- Tv of Netflix kijken
- Youtube-filmpjes kijken
- Scrollen op TikTok of Instagram
- Muziekvideo's op Youtube zonder mee te bewegen
- ...



= **Ontspannend maar weinig actief of leerzaam.**

SCHERMACTIVITEIT

Je kind is actief bezig, denkt na of creëert iets.

Voorbeelden:

- Gamen (alleen of met anderen)
- Een video opnemen of editen.
- Tekenend op een tablet
- Duolingo
- Youtube video met actie --> bv. dansjes nadoen
- Huiswerk maken op de computer
- Iets maken in Canva
- Presentaties maken
- ...



= **Stimuleert creativiteit en vaardigheden, maar kan ook vermoeiend zijn.**



Balans is belangrijk: probeer schermpassieve én schermactieve momenten af te wisselen.

MEDIAGROEILIJN: HOE GROEIT MEDIAGEBRUIK MEE MET JE KIND?

4 - 6 JAAR: KLEUTERS

Kleuters zijn volop bezig met spelen, leren en fantaseren. Ze ontdekken media op een speelse manier, maar hebben daarbij nog veel begeleiding nodig. Door samen te kijken, te praten en duidelijke afspraken te maken, help je je kind om stap voor stap mediawijs te worden.



● Ontdek samen nieuwe dingen	Kleuters worden zelfstandiger, maar jouw hulp blijft belangrijk. Kijk en speel samen en praat over wat jullie zien.
● Stimuleer hun fantasie	Kies media die creativiteit prikkelen, zoals verhaaltjesapps of eenvoudige spelletjes die tot de verbeelding spreken.
● Maak afspraken	Stel duidelijke regels op: wanneer mag je kind kijken, hoe lang, en waar? Bijvoorbeeld geen schermen voor het slapengaan.
● Zorg voor afwisseling	Media zijn leuk, maar ook buiten spelen, knutselen of bouwen blijven belangrijk. Zoek naar een goede balans.
● Wees je bewust van reclame	Je kind is meer en meer vatbaar voor reclame. Help hen om reclame te leren herkennen.
● Geef het goede voorbeeld!	Jij bent een rolmodel. Wat jij met je scherm doet, kopieert je kind vaak zonder dat je het doorhebt.



7 - 9 JAAR: KINDEREN

Kinderen van deze leeftijd worden steeds zelfstandiger in hun mediagebruik en ontdekken nieuwe vormen van digitale content, zoals games en sociale media. Hoewel ze beter weten wat ze willen en waar ze het kunnen vinden, is hun kritische blik nog in ontwikkeling, waardoor ouderlijke begeleiding belangrijk blijft.

LET'S TALK
ABOUT IT

● Verken media samen	Kijk en speel mee met je kind. Help hen om geschikte content te vinden die aansluit bij hun interesses.
● Twijfel je? Informeer jezelf	Twijfel je of iets wel geschikt is? Zoek informatie of vraag advies aan andere ouders.
● Check regelmatig waar je kind mee bezig is	Kijk regelmatig mee en toon interesse in wat je kind online doet.
● Praat over mediagebruik	Wat vind je kind leuk? Welke trends zijn populair? Welke apps zijn leuk om eens te proberen?
● Stimuleer openheid	Moedig je kind aan om bij jou aan te kloppen bij vragen of zorgen.
● Oefen samen op afspraken en regels	Consistentie helpt om goede gewoonten te ontwikkelen.



10 - 12 JAAR: TIENERS IN WORDING

Kinderen van 10 tot 12 jaar verkennen de online wereld steeds zelfstandiger en gebruiken media niet alleen voor ontspanning, maar ook om hun creativiteit te uiten en sociale contacten te leggen. Hoewel ze bewuster omgaan met online gedrag, blijven ze vatbaar voor groepsdruk en andere uitdagingen zoals cyberpesten en ongewenste uitgaven. Hierdoor blijft ouderlijk toezicht en open gesprekken cruciaal.



● Praat in plaats van te verbieden	Betrek je kind bij het opstellen van regels en afspraken
● Vertrouw je kind, maar blijf op de hoogte	Vraag welke video's, spelletjes en sociale platformen ze gebruiken en met wie ze online contact hebben.
● Stimuleer kritisch denken	Bespreek reclame, online gedrag en influencers. Help je kind begrijpen dat niet alles wat ze online zien waar is. Help ze betrouwbare informatie herkennen.
● Privacy en cyberpesten	Leer je kind welke informatie het mag delen en welke beter privé blijft. Leer ook hoe het anderen online met respect moet behandelen.
● Wees aanspreekpunt nummer 1!	Zorg dat je kind weet dat het altijd bij jou terecht kan. Bv. Wanneer je kind online iets tegenkomt waarbij het zicht niet goed voelt.



Benieuwd naar meer?

Scan de QR-code en ontdek mediawijsheid-tips voor alle leeftijden - van kleuters tot jong-volwassenen!

LEES MEER >>



TIP:



ZORG VOOR EEN GEZONDE
BALANS!
SCHERMEN KUNNEN LEERZAAM
ZIJN, MAAR AFWISSELING MET
BEWEGEN BLIJFT ESSENTIEEL.

HOE MAAK JE THUIS AFSPRAKEN OVER SCHERMGEBRUIK?

Schermg gebruik is een groot deel van het dagelijks leven. Om een gezonde balans te behouden is het belangrijk om samen met je kind(eren) duidelijke afspraken te maken.

Hier zijn enkele richtlijnen om dat op een positieve manier aan te pakken:
(4 - 18 jaar)

VOOR JE BEGINT: DE BASIS

1. Maak afspraken in overleg met je kind

- Kinderen begrijpen beter waarom een regel bestaat als ze erbij betrokken worden.
- Dit zorgt voor meer acceptatie en minder discussie.

2. Bekijk schermtijd met een open blik

- Schermen bieden niet alleen afleiding, maar ook plezier en leermogelijkheden.
- Benader schermtijd dus ook positief en kijk niet alleen naar de risico's.

3. Niet alle schermtijd is hetzelfde

- Gamers, huiswerk maken op de computer, videobellen en filmpjes kijken zijn verschillende vormen van schermgebruik.
- Soms kan je kind er ook iets van leren en kan het zijn creativiteit ermee kwijt.
- Houd hier rekening mee bij het maken van afspraken.

4. Bepaal wat voor jullie gezin het belangrijkste is

- Is het samen eten zonder scherm een prioriteit?
- Wil je vooral dat je kind genoeg slaapt?
- Kies enkele kernregels waar je echt achterstaat.
- Wanneer iedereen akkoord is over de normen en waarden binnen jullie gezin, is de kans op succes het grootst!



6 ZAKEN OM AFSPRAKEN ROND TE MAKEN

Tijd om aan de slag te gaan! Maar euh... waar moeten die afspraken precies over gaan? Deze 6 onderwerpen kan je alvast bespreken met je kind:

1. Wanneer, waar en hoe lang?

- Mag schermtijd alleen na het huiswerk of is er een vast maximum per dag?
- Zijn er schermvrije ruimtes, zoals de eetkamer of de slaapkamer?

2. Zijn er uitzonderingen

- Moeten schoolopdrachten met schermtijd meegerekend worden?
- Mag er in het weekend of op vakantie meer schermtijd zijn?

3. Voor wie gelden de regels?

- Zijn er andere regels voor jongere en oudere kinderen?
- Hoe ga je om met het verschil tussen schermgebruik van ouders en kinderen?

4. Wanneer moet je kind toestemming vragen?

- Bij online aankopen, het accepteren van vriendschapsverzoeken of het delen van foto's?
- Spreek af wanneer je kind eerst een ouder moet raadplegen.

5. Hoe zorg je ervoor dat afspraken makkelijker nageleefd worden?

- Ouderlijk toezicht kan helpen bij het beperken van schermtijd.
- Een 'niet storen'-modus kan afleiding verminderen.
- Timers kunnen helpen om schermtijd beter te beheren.



6. Wat als afspraken niet worden nageleefd?

- Bespreek op voorhand welke gevolgen er zijn bij het overtreden van regels.
- Dit voorkomt discussie en zorgt voor duidelijkheid.

LEES MEER >>



media  nest



GELUKT? WACHT, DIT MAG JE NIET VERGETEN!

Duidelijke afspraken? Leg ze samen vast op papier.

Voor jonge kinderen is een kleurplaat een speelse manier om afspraken te maken, terwijl een officieel smartphonecontract beter past bij oudere kinderen.

Afspraken zijn niet voor altijd: je kind groeit, en de regels mogen mee evolueren. Herbekijk ze regelmatig en pas aan waar nodig.

Kleurplaat: "Als... dan: afspraken maken over schermtijd!" (4-12j)

Gebruik de kleurplaat "Als... dan schermtijd" om samen afspraken in te kleuren en bespreekbaar te maken.

Kopieer, print of scheur volgende pagina en kleur samen met je kind de afspraken in!



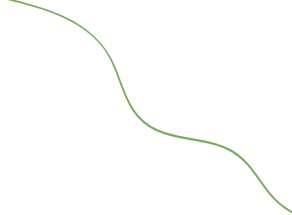
Officieel smartphonecontract (10-18j)

Krijgt je kind een smartphone? Dan helpt het officiële smartphonecontract om vooraf duidelijke regels op te stellen.

Kopieer, print of scheur volgende pagina en maak samen jullie officieel smartphonecontract!

Hang het vervolgens ergens zichtbaar op!





Als ... dan schermtijd

Spreek af wanneer schermtijd oké is en kleur samen deze kleurplaat in.



tanden
gepoetst



helemaal
aangekleed



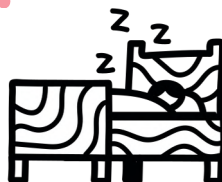
aan tafel



huiswerk
gedaan



opgeruimd



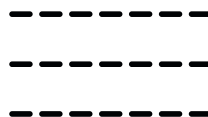
in bed



in de auto



bij bezoek



extra afspraken

schermtijd oké

toestemming vragen

geen schermtijd



Officieel smartphonecontract

Ein-de-lijk: je eerste smartphone! Maar ... voor je aan het swipen gaat, maak je best een paar afspraken met je ouder(s). Vul samen dit contract in.

Datum: / /

Ik,.....

aanvaard de volle verantwoordelijkheid voor mijn eerste smartphone.

Ik beloof plechtig dat ik er keigoed zorg voor zal dragen
(en ben mijn ouder(s) daar kweetniehoe dankbaar voor).

Verder **ga ik ook akkoord** met de volgende afspraken,
die ik na overleg met mijn ouder(s),

..... en

ben overeengekomen:

1.
2.
3.
4.
5.

handtekening:

.....

handtekening:

.....




**TIP! Misschien wil je na een paar jaar dit contract herbekijken?
Dat is normaal! Praat erover met je ouders en maak nieuwe afspraken.**



EXTRA HULPMIDDELEN OM SCHERMGEBRUIK TE VERMINDEREN

AFSPRAKENSPEL 'SCREENTJE DEALTJE'

Screentje Dealtje is een online afsprakenspel voor ouders en kinderen. Samen beantwoord je vragen over wanneer, waar en hoe lang schermen gebruikt mogen worden.

-  Iedereen geeft z'n mening
-  Samen zoek je naar een oplossing
-  En op het einde? Een deal waar jullie allebei achter staan!

Een leuke en laagdrempelige manier om duidelijke afspraken te maken over schermgebruik.



INSPIRATIE VOOR SCHERMVRIJE ACTIVITEITEN

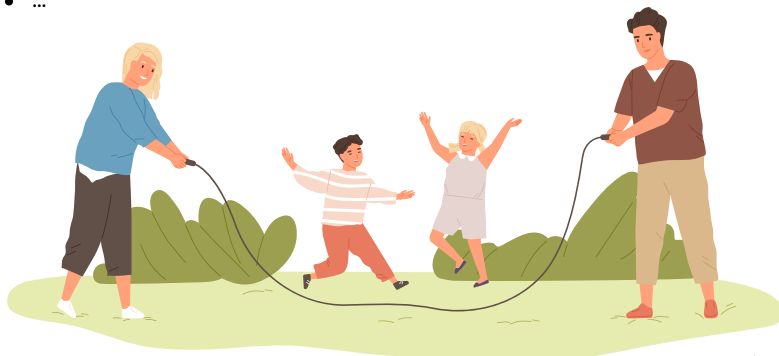
BUITENPRET IN DE NATUUR OF TUIN

- Kamp bouwen met lakens of takken
- Natuurbingo: zoek iets rood, iets ronds, iets zachts...
- Zwerfvuil zoeken met handschoenen en zak
- Fietstochtje maken in de buurt
- Stoepkrijtparcours maken (bv. hinkelbaan)
- Verstoppertje
- Naar het park of bos
- Bellen blazen en proberen vangen
- Op avontuur met een verrekijker of vergrootglas
- Buiten spelen
- Met de hond wandelen
- ...



ACTIE & SPORTIEF BEWEGEN

- Fietsen of stappen in de buurt
- Touwspringen of elastieken
- Balspelen: voetbal, basketbal, volleybal,...
- Hindernissenparcours bouwen
- Skaten of rolschaatsen
- Tikkertje
- Danswedstrijd of minidisco
- "Ren en haal"-spelletje: roep een kleur en laat je kind iets zoeken
- Samen Yoga
- Ballonnen hoog houden
- ...



BINNENACTIVITEITEN

- Hindernissenparcours met kussens, stoelen en dekens
- Dansfeestje
- Schat verstoppjen en warm/koud spelen
- Traplopen
- Knutselnamiddag
- Bakken/koken
- Klusjes in huis
- Verstopperkje
- Interactief gezelschapsspel
- Boek lezen
- Winkeltje of restaurantje naspelen
- Postkantoor of schooltje naspelen
- ...

BRAINSTORM

Kan jij nog meer activiteiten bedenken? (samen met je kind)

- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥



ONZE TOP 3

1


2



3

BONUSSPEL: VERDIEN SCHERMTIJD OP EEN LEUKE MANIER

Met dit spel kunnen kinderen zelf hun schermtijd verdienen door klusjes te doen of actief bezig te zijn.

Zo werkt het:

- 1 Print de blanco takenlijst en het schermtijd-geld uit. (tip: lamineer voor langdurig plezier)
- 2 Vul samen klusjes en activiteiten in en bepaal hoeveel minuten schermtijd ze waard zijn.
- 3 Bij elke taak die je kind uitvoert, verdient het schermtijd-minuten. 
- 4 Wissel de verzamelde minuten in voor schermtijd!

 Let op: Het voorbeeld hieronder is enkel ter inspiratie! Gebruik de lege versie om je eigen taken en beloningen te bedenken. Veel plezier en succes! 



PRINT HIER

HOE JE

SCHERMTIJD

KUNT VERDIENEN

TAKEN	TIJD	<input checked="" type="checkbox"/>
Bed opmaken	5 min	<input checked="" type="checkbox"/>
Kamer opruimen	5 min	<input checked="" type="checkbox"/>
Helpen met de afwas	5 min	<input checked="" type="checkbox"/>
Traplopen (5 keer op en af)	5 min	<input checked="" type="checkbox"/>
Fietsen	5 min	<input checked="" type="checkbox"/>
30 minuten lezen	10 min	<input checked="" type="checkbox"/>
Samen of met de hond wandelen	10 min	<input checked="" type="checkbox"/>
Stofzuigen	10 min	<input checked="" type="checkbox"/>
45 min buiten spelen	15 min	<input checked="" type="checkbox"/>
Huiswerk maken	15 min	<input checked="" type="checkbox"/>
Helpen in de tuin	15 min	<input checked="" type="checkbox"/>
Met een vriendje of vriendinnetje sporten/spelen	20 min	<input checked="" type="checkbox"/>
...	...	<input type="checkbox"/>
TOTALE SCHERMTIJD VERDIEND:		120 MIN




CONCLUSIE EN INTERESSANTE WEBSITES

EVEN SAMENVATTEN...

Beweging en schermtijd in balans brengen hoeft geen strijd te zijn. Kleine aanpassingen, duidelijke afspraken en een speelse aanpak maken écht een verschil in het dagelijks leven van je kind.

Kinderen die regelmatig bewegen en stilzitmomenten bewust doorbreken:


- ✓ slapen beter
- ✓ hebben meer energie en concentratie
- ✓ voelen zich beter in hun vel
- ✓ bouwen gezonde gewoontes op voor het leven


Als ouder maak jij ECHT het verschil! Jouw betrokkenheid, goede voorbeeld en positieve houding zijn de sleutel tot **SUCCESS**!

WIL JIJ GRAAG MEER WETEN? HIER VIND JE BETROUWBARE INFO:

- www.gezondleven.be - tips rond voeding, beweging, minder stilzitten,...
- www.mediawijs.be - alles over mediaopvoeding en schermtijd

ALLES UIT DIT BOEKJE DIGITAAL TERUGVINDEN EN AFDRUKKEN?

 Printbare versie van dit boekje en alle materialen, spelletjes,... vind je terug op onze website.

 Scan de QR-code hiernaast en ga meteen naar de juiste pagina!



PRINT HIER

JOUW MENING TELT!

💬 **HELP ONS EN ANDERE OUDERS DOOR JE ERVARING TE DELEN**

We hopen dat dit boekje jou geholpen heeft...
Maar nu hebben wij **jouw hulp nodig!** 💬

Door even je mening te geven, help je niet alleen ons, maar ook andere ouders. We willen dit boekje elk jaar verbeteren voor nieuwe gezinnen en dat kan alleen met jouw eerlijke feedback.

👉 **Scan de QR-code, vul de korte vragenlijst in en maak mee het verschil!**
(Het duurt maar 2 minuutjes, beloofd ☺)



Gemaakt door: Julie Mestdagh & Clara Pulinckx (oud-studente)

Opleiding: Toegepaste Gezondheidswetenschappen

Met dank aan: Lore Vandevivere, Tim Goutsmits en het schoolteam
voor de waardevolle feedback en het mee vormgeven van dit
boekje.



howest
TOEGEPASTE
GEZONDHEIDS-
WETENSCHAPPEN

howest
/ hogeschool

