



# ► Beeldschermgebruik

## Wat moet jij als ouder weten?

**Steeds vaker zitten kinderen achter het beeldscherm. En hoewel het ook zijn voordelen heeft, kan het leiden tot negatieve gevolgen op de gezondheid. Bijvoorbeeld minder sociaal en fysiek gedrag, meer kans op bijziendheid, slechtere concentratie en slaapproblemen.**

### Hoe ga je daar als ouder mee om?

Het is belangrijk om een gezonde balans te vinden tussen het gebruik van media op beeldschermen en andere activiteiten. Hieronder 5 tips om je kind hierbij te begeleiden:

- ▶ Praat met je kind over (veilig) mediagebruik en online ervaringen. Wees betrokken en geïnteresseerd.
- ▶ Stel duidelijke regels en maak afspraken over de tijd die ze mogen besteden op een beeldscherm.
- ▶ Lang naar het beeldscherm van een telefoon of tablet kijken is niet goed voor de ogen. Je kind heeft meer kans op bijziendheid. Dat betekent niet goed in de verte kunnen zien. Daarom is afwisseling belangrijk. Artsen adviseren de 20-20-2-regel. Heb je 20 minuten naar een beeldscherm gekeken, kijk dan 20 seconden in de verte en ga 2 uur per dag naar buiten om te spelen of te sporten.
- ▶ Stimuleer andere activiteiten. Moedig je kind aan om deel te nemen aan andere activiteiten, zoals buitenspelen, lezen, sporten of creatieve bezigheden.
- ▶ Wees een rolmodel en ben je als ouder bewust van je voorbeeldfunctie. Beperk je eigen schermtijd en toon interesse in andere activiteiten.

Meer tips over beeldschermgebruik? Als ouder/verzorger ben je welkom bij de theatervoorstelling en/of het webinar.

### Theatervoorstelling 'Joehoe, contact?'

- ▶ Vrijdag 7 november om 20.00 uur
  - ▶ Gaia Event Center, Kerkrade
- ▶ Vrijdag 14 november om 20.00 uur
  - ▶ De Boew, Geleen
- ▶ Zaterdag 15 november om 20.00 uur
  - ▶ Pesthuys podium, Maastricht

### Webinar: Hoe krijg ik mijn kind in beweging?

- ▶ Woensdag 12 november om 19.30 uur
  - ▶ Online

## Meld je aan

### Heb je vragen?

Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg van GGD Zuid-Limburg.

Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 50 44. Voor actuele openingstijden en andere manieren van contact kijk je op onze website:

[www.ggdzl.nl/jgzcontact](http://www.ggdzl.nl/jgzcontact)