

Handout ouderavond 'Opvoeden met media 2022'

Wees **betrokken** bij het mediagebruik van je kind. Maak **duidelijke afspraken** en handhaaf die. Blijf daarnaast ook in **gesprek**: wat maakt je kind mee online? Help om de juiste keuzes te maken in de online wereld. Geef zelf het **goede voorbeeld**: niet te veel op je eigen telefoon en voldoende **offline momenten** met elkaar.



Schermtijd afspraken: digitale balans

Spreek samen af wanneer ze wel en niet op een scherm mogen. Wees consequent. Zorg voor **balans**. Te lang achter het beeldscherm is ongezond: je krijgt last van je **ogen** (bijziendheid) en het kan **slaapproblemen** en **overgewicht** veroorzaken. Meer over schermtijd: <https://www.bureaujeugdenmedia.nl/hoeveel-schermtijd-is-gezond/>



De 20-20-2-regel
Een goed advies van oogartsen: na 20 minuten 20 seconden om je heen kijken en 2 uur naar buiten

Praten over media met je kind

Je kind maakt van alles mee in de digitale wereld. **Praat erover! Vraag ernaar. Luister goed, oordeel niet te veel en vraag door.** Doe eens iets leuks samen online. Laat een positieve houding zien. Dan durft je kind ook naar jou toe te komen als er online iets naars is gebeurd.



Ruzie in de appgroep van de klas, of vervelende reacties op TikTok?

Neem contact op met de leerkracht of school. Hoe beter de samenwerking tussen school en ouders, des te veiliger en plezieriger de kinderen media kunnen gebruiken!

Een ander belangrijk motto: **online ruzie moet je offline oplossen**

Mogelijke afspraken rondom mobieltjes

- Niet mee naar de slaapkamer
- Niet tijdens het eten
- Offline contact gaat voor
- Apps die je juist wel en niet mag gebruiken
- Grenzen aan schermtijd door Family Link of Apple Schermtijd
- Wij kijken elke dag even mee (tot de middelbare school)
- Wel of niet mee naar school?



Wat kijkt of speelt je kind? Kijkwijzer en Pegi

Kinderen komen vaak te jong in aanraking met gewelddadige of seksuele beelden. Kijk op [Kijkwijzer](#) (films) en [Pegi](#) (games) wat geschikt is. Oefen samen de ikoontjes: wat betekenen ze?

Online veiligheid en privacy

- Gebruik sterke wachtwoorden
- Beveilig je sociale media accounts met tweestapsverificatie
- Geef je wachtwoord nooit aan iemand
- Wees alert op nep profielen, nepwebshops en whatsappfraude
- Deel online nooit je volledige naam, telefoonnummer, adres
- Accounts op 'privé' en niet op 'openbaar'
- Heb respect voor de privacy van anderen
- Jij bent verantwoordelijk voor wat je liket en doorstuurt online

Grooming

Online zijn er ook volwassenen met slechte bedoelingen. Die willen naaktfoto's of zelfs afspraakjes regelen. Leer je kind om niet zomaar mensen te vertrouwen en naar je toe te komen bij twijfel aan iemands betrouwbaarheid.

Bekijk [hier](#) een video over grooming in chatboxen



Handige websites:

www.mediawijsheid.nl - alles over mediawijsheid voor volwassenen

www.hoezomediawijs.nl - filmpjes en tips over mediawijsheid voor tieners

www.bureaujeugdenmedia.nl - blogartikelen over mediaopvoeding en mediawijsheid

www.kijkwijzer.nl - kijk wat geschikt is qua films en games

www.meldknop.nl - hulpwebsite voor kinderen die nare online ervaringen hebben gehad

Op de hoogte blijven? Abonneer je [hier](#) op onze tweewekelijkse nieuwsbrief!