

Tips over mediagebruik 9-12 jarigen

Deze pagina biedt professionals in de opvoedingsondersteuning houvast bij het beantwoorden van vragen over mediaopvoeding en het gebruik van media door kinderen van 9 tot en met 12 jaar. Op basis van de belangrijkste vragen van opvoeders geven we tips die opvoeders kunnen helpen om positieve effecten van mediagebruik te vergroten en de risico's die mediagebruik met zich mee kan brengen te beperken.

Op deze pagina:

- [Hoe kan ik mijn kind goed begeleiden bij mediagebruik?](#)
- [Hoe weet ik als ouder wat geschikte media zijn?](#)
- [Hoeveel tijd mag een kind aan media besteden en hoe reguleer ik dat als ouder?](#)
- [Hoe voorkom ik dat het gebruik van media negatieve invloed heeft op de gezondheid van mijn kind?](#)

Hoe kan ik mijn kind goed begeleiden bij mediagebruik?

Vanaf hun tiende jaar worden kinderen steeds zelfstandiger in hun mediagebruik. Het is en blijft belangrijk dat ouders hun kinderen daar goed bij begeleiden. Dat doen zij door aandacht te geven, te ondersteunen, mee te kijken of te controleren, en regels en afspraken te maken. Kinderen moeten altijd het gevoel hebben dat zij bij hun ouders terechtkunnen. Hieronder staan enkele adviezen voor ouders:

Praat met je kind over het gebruik van media

Het is goed als ouders met hun kind praten over internet als medium. Bijvoorbeeld over het feit dat veel informatie op internet openbaar is, en dus voor iedereen zichtbaar, en dat het moeilijk is om eenmaal online geplaatste informatie te verwijderen. Ook is het van belang dat kinderen leren inzien dat online informatie niet altijd betrouwbaar is. Ouders spelen een belangrijke rol in deze

bewustwording. Verder kunnen ouders met hun kind praten over zaken als privacy, het online gedrag dat ze van hem verwachten en over het omgaan met online aankopen: wat doe je wel, wat doe je niet en waarom is dit belangrijk?

Adviseer ouders om tijdens gesprekken met hun kind hierover open en geïnteresseerd te blijven en negatieve reacties te voorkomen. Door een negatieve houding van de ouders kan het kind het gevoel krijgen dat hij deze onderwerpen beter niet met hen of met andere volwassenen kan bespreken.

Maak duidelijke afspraken

Adviseer ouders om naar aanleiding van de gesprekken met hun kind duidelijke afspraken te maken over welke media wel of niet geschikt zijn en hoeveel tijd hun kind mag besteden aan media. Verderop op deze pagina (onder vraag 2 en 3) staan adviezen voor het selecteren van geschikte media en het stimuleren van een gebalanceerde en gevarieerde tijdbesteding.

Ouders kunnen ook afspraken maken over welk online gedrag ze van hun kind verwachten. Bijvoorbeeld over:

Het delen van persoonlijke gegevens

Ouders moeten hun kind laten weten dat hij geen of zo min mogelijk persoonlijke gegevens aan onbekenden mag geven of online plaatsen. Denk daarbij aan zijn woonadres, telefoonnummer en bankrekeningnummer, maar ook aan het verspreiden van afbeeldingen of het plaatsen van zelfgemaakte filmpjes. De foto's en berichten die kinderen op internet plaatsen zijn meestal voor iedereen zichtbaar, en zijn heel moeilijk definitief te verwijderen;

Het delen van foto's en filmpjes

Kinderen vinden het leuk om filmpjes of foto's te maken voor op internet, bijvoorbeeld met een mobieltje of een webcam. Het is belangrijk dat ouders met hun kind praten over het online zetten hiervan, en hem erop wijzen dat hij verantwoordelijk is voor wie hij in beeld brengt. Stel dat een kind vriendjes of anderen gefilmd heeft in een onaangename situatie, dan kunnen ze daar last van ondervinden. Bovendien zijn er ook wettelijke grenzen op dit gebied. Het is belangrijk deze onderwerpen ter sprake te brengen voordat er iets misgaat;

Hoe je je online gedraagt

Online gelden net zo goed omgangs- en gedragsregels als offline. Het is belangrijk dat kinderen beleefd zijn, respect tonen voor de gegevens en profielen van andere gebruikers en geen andere personen pesten of lastig vallen. Door de hoge mate van anonimiteit is het gemakkelijker om iemand te beledigen of te pesten via internet dan in de wereld buiten.

Maar die beledigingen en pesterijen kunnen net zo hard aankomen als in de offline wereld en kunnen daarnaast langer blijven doorwerken doordat het bericht of de foto snel met een grote groep mensen kan worden gedeeld. Ouders hebben hierbij een belangrijke voorbeeldrol en moeten zelf ook respectvol met anderen omgaan op het internet;

Reclame en in-app aankopen

Heel veel apps bevatten reclamelinks die de gebruiker naar een externe website of applicatie leiden. Gratis apps bevatten vaak reclame voor een uitbreiding van de app, of de optie om een uitbreiding vanuit de app aan te schaffen. Ouders kunnen hun kind daarover informeren en uitleggen dat de makers van de app er bijna altijd op uit zijn om geld te verdienen en gebruikers proberen te verleiden om geld uit te geven. Adviseer ouders om met hun kind duidelijke afspraken te maken over online betalingen.

Naast algemene sociale netwerksites bestaan er ook online community's die specifiek op kinderen en jongeren gericht zijn. Ze bevatten vaak een spelelement waarbij kinderen worden verleid om met echt geld bijkomende functies te kopen. Ook zijn er freemium games: spelletjes die in het begin gratis zijn om te spelen, maar geld kosten zodra je van bijkomende opties gebruik wilt maken. Kinderen kunnen op die manier verleid worden om hun zakgeld aan het spel uit te geven.

Probeer gemaakte afspraken consequent toe te passen

Om de afspraken die gemaakt zijn over mediagebruik effectief te laten zijn, is het belangrijk dat ouders hun best doen om deze afspraken ook echt na te leven, hun kind erop aanspreken en zich er zelf ook aan houden.

Praat met anderen over hoe zij het doen

Adviseer ouders om ook met hun collega's, vrienden, familie, andere ouders en leraren ervaringen uit te wisselen over het mediagebruik van hun kinderen. Met hen

kunnen ze informatie en ervaringen uitwisselen over de online kansen en risico's waarmee hun kinderen geconfronteerd worden en hoe zij hiermee om kunnen gaan.

Help je kind met een goede voorbereiding

Ouders kunnen ervoor zorgen dat hun kind veilig online gaat door hem te wijzen op wat hij beter wel kan doen en wat niet.

Denk mee bij het kiezen van een schermnaam en wachtwoord

Ouders kunnen hun kind helpen om een nickname of e-mailadres te kiezen waaruit geen persoonlijke informatie kan worden afgeleid, zoals een geboortedatum. Kinderen kunnen ook beter niet kiezen voor suggestieve namen zoals 'happygirl2001', omdat dit mensen met verkeerde bedoelingen kan aantrekken.

Doorloop samen de privacy-instellingen

Adviseer ouders om samen met hun kind de privacy-instellingen van een account door te nemen. Voor ouders die dat moeilijk vinden zijn er bijvoorbeeld instructiefilmpjes op YouTube die laten zien hoe je dit kunt doen. Je kunt ouders uitleggen dat je door het aanpassen van privacy-instellingen kunt bepalen wat er wel openbaar is van een account en wat niet, maar ook of apps in sociale netwerksites wel of geen toegang hebben tot bepaalde gegevens.

Ouders kunnen samen met hun kind de profielen van anderen bekijken en bespreken wat er goed is en wat eventueel verbeterd kan worden aan hun instellingen en de manier waarop ze zich aan de buitenwereld presenteren.

Laat je kind zien hoe je problematisch gedrag kunt melden

Problematisch gedrag zoals pesten, pornografische foto's of spamberichten kan gemeld worden bij de beheerders van de site. Bijvoorbeeld door een gebruiker te blokkeren en aan te geven wat de reden hiervan is. Het is voor kinderen belangrijk om te weten dat ze in zo'n geval ook altijd bij hun ouders terecht kunnen.

Gebruik media samen

Samen met ouders televisiekijken, gamen of internetten kan positief uitwerken voor kinderen. Vooral als ouders daarbij de positieve effecten van de media voor hun kind voor ogen hebben. Kinderen kijken graag naar grote televisieshows en talentenjachten, ouders kunnen die samen met hen en andere familieleden bekijken. Ouders kunnen ook samen met hun tiener een game spelen of achter de computer gaan zitten om filmpjes te kijken of muziek te uploaden. Samen media gebruiken versterkt de band tussen kinderen en hun ouders. Kinderen leren hierdoor hun eigen voorkeuren herkennen.

Zorg dat je weet wat je kind online doet

Blijf in gesprek

Door regelmatig met hun kind in gesprek te gaan over internetgebruik (over wat hij bijvoorbeeld online doet en met wie hij praat) kunnen ouders op de hoogte blijven van zijn online bezigheden. Dat ouders willen weten wat hun kind online doet is geen blijk van wantrouwen, maar een vorm van interesse tonen. Hun kind voelt zich daardoor gezien en begrepen. Het is daarbij wel belangrijk dat ouders proberen niet op voorhand al negatief te zijn over het mediagedrag van hun kind. Wanneer ouders openstaan voor de verhalen van hun kind, dan zal hij sneller met problemen bij hen aankloppen. Ouders kunnen bijvoorbeeld praten over:

De internetvrienden van hun kind

Net zoals ouders geïnteresseerd zijn in de 'echte' vrienden van hun kind, kunnen ze ook interesse tonen in internetvrienden. Ouders kunnen kijken welke vrienden er in de vriendenlijst zijn opgenomen en hier afspraken over maken. Bijvoorbeeld dat personen die hun kind nog nooit in het offline leven heeft ontmoet alleen met een goede reden aan de vriendenlijst worden toegevoegd;

Mediagebruik in het nieuws

Wanneer mediagebruik in het nieuws is, kunnen ouders dit aangrijpen om met hun kind over dit onderwerp in gesprek te gaan. Denk bijvoorbeeld aan nieuws over een sociale netwerksite of cyberpesten.

Bekijk samen de internetgeschiedenis

Ouders kunnen regelmatig met hun kind naar de geschiedenis van de browser kijken, om te zien welke websites door hun kind bezocht zijn. Ze moeten dan van tevoren afspreken dat hun kind de browsergeschiedenis niet wist.

Zoek welke gegevens er over je kind online staan

Ouders kunnen nagaan wat er online te vinden is over hun kind door dit, bij voorkeur samen met hun kind, op te zoeken via online zoekmachines. Ze kunnen er ook voor zorgen dat hun kind een Google Alert van zichzelf instelt. Wanneer er dan iets over hem op een website verschijnt, ontvangt hij daar een bericht over.

Grijp in als je vindt dat je kind zich online niet goed gedraagt

Ouders die merken dat hun kind online iets doet dat niet door de beugel kan, moeten hem daarop aanspreken en aangeven dat zij dit gedrag afkeuren.

Praat met je kind over mogelijke negatieve ervaringen

Adviseer ouders om ook aandacht te besteden aan mogelijke negatieve ervaringen die hun kind kan hebben. Hij kan bijvoorbeeld een negatieve reactie krijgen op Facebook. Het is belangrijk dat ouders hierbij geen woede of verontwaardiging tonen, omdat hun kind anders het gevoel kan krijgen dat hij het onderwerp beter niet met volwassenen kan bespreken. Ouders kunnen beter proberen om open en geïnteresseerd te zijn, door kalm te blijven, goed te luisteren en indien gepast de situatie te relativiseren. Onderstaande adviezen kunnen hierbij helpen:

Vraag je kind of zijn vriendjes of vriendinnetjes wel eens vervelende ervaringen hebben op internet

Wanneer het 'zogenaamd' over een ander gaat, zijn kinderen soms eerder geneigd om iets te vertellen. Hierdoor kunnen ouders meer inzicht krijgen in wat er in hun wereld speelt. Ze kunnen bespreken wat een goede reactie zou zijn van omstanders: het openlijk afkeuren, de berichten niet verder verspreiden en hulp zoeken bij ouders, de school of hulporganisaties.

Daarbij moeten ouders alert zijn op vragen die hun kind hun stelt over 'anderen' of in het algemeen. Bijvoorbeeld: ben jij wel eens online gepest? Vragen van kinderen hebben bijna altijd een concrete aanleiding, bijvoorbeeld iets dat op school is gebeurd of in de media. En vaak gaat het eigenlijk over henzelf.

Als de situatie ernstiger is, heeft je kind hulp nodig

Wanneer de situatie ernstiger is, omdat er bijvoorbeeld een naaktfoto van een kind online staat, heeft hij hulp nodig. Het heeft hem ongetwijfeld veel moed gekost om dit aan zijn ouders te vertellen, daarom is het belangrijk dat zij hem voluit steunen. Boos worden helpt niet om het probleem op te lossen.

Zorg ervoor dat het bericht, de video of foto zo snel mogelijk wordt verwijderd

Ouders en hun kind kunnen de informatie zelf verwijderen of dit vragen aan degene die het online heeft geplaatst. Als dit niet lukt, kunnen zij contact opnemen met de beheerder van de desbetreffende site en vragen het bericht te verwijderen.

[Mijn Kind Online](#)

[externe link](#)

heeft een goed overzicht gemaakt van de stappen die ouders en hun tiener kunnen doorlopen voor het verwijderen van informatie van internet. Op deze website is ook een document te vinden met concrete instructies voor het melden van een probleem bij YouTube, Twitter en Facebook.

Schakel professionele hulp in

Adviseer ouders om professionele hulp in te schakelen als lasterlijke informatie (bijvoorbeeld een nepprofiel of een seksueel getinte afbeelding) niet verwijderd wordt of kan worden. Soms is een beheerder van een website onbereikbaar, of is het lastig om te achterhalen wie de beheerder is. Ouders kunnen dan contact opnemen met [Helpwanted](#)

[externe link](#)

of naar de politie gaan. Als een kind kinderporno heeft gezien of per ongeluk een bestand heeft gedownload dat kinderporno bevat, is het belangrijk dat dit zo snel mogelijk wordt gemeld, bijvoorbeeld via het [Meldpunt Kinderporno](#)

[externe link](#)

.

Hoe weet ik als ouder wat geschikte media zijn?

Televisieprogramma's, games, websites en apps kunnen een belangrijke meerwaarde hebben voor kinderen en een positieve invloed hebben op hun ontwikkeling. Maar door de hoeveelheid en variëteit kan het voor ouders lastig zijn om een keuze te maken. De tips hieronder helpen bij het kiezen van geschikte inhoud.

Kies voor mediaproducties die aansluiten op de ontwikkelingsfase en interesse van je kind

Adviseer ouders zich regelmatig te (laten) informeren over de nieuwste trends op het gebied van mediagebruik en op de hoogte te blijven van wat kinderen doen. Dat kunnen zij bijvoorbeeld op de volgende manieren doen:

Praat met je kind over de leuke en boeiende kanten van mediagebruik

Het is goed als ouders regelmatig gesprekjes met hun kind voeren over de leuke en boeiende kant van mediagebruik. Ouders kunnen hun kind helpen bij het zoeken van online informatie, hem vragen stellen over wat ze tijdens het zoeken zien en wat hij daarvan vindt, of meedenken bij het maken van een website, game of weblog.

Mediagebruik kan een positieve invloed hebben op de ontwikkeling van kinderen. Zo heeft de ondertiteling bij films en programma's een klein, maar positief effect op de technische leesvaardigheid van kinderen. Door korte en snelle spelletjes te spelen, trainen kinderen basale vormen van informatieverwerking, bijvoorbeeld het aandachtig bezig kunnen zijn met een opdracht.

Internet en digitale media kunnen interessante voorbeelden of verdiepende kennis aanbieden over specifieke tijdbesteding (zoals sporten, muziek maken of gamen) en bieden veel mogelijkheden voor digitale creativiteit. Zo is het mogelijk om eigen websites te maken, games te ontwikkelen en weblogs bij te houden.

Maak gebruik van adviezen van experts

Adviseer ouders om zich door experts te laten informeren over mediaproducties. De bibliothecaris kan hen bijvoorbeeld goed informeren over de inhoudelijke kwaliteit van games of films. Op websites zoals Mediaopvoeding.nl en Mediasmarties.nl

zijn adviezen voor mediagebruik te vinden.

Struin regelmatig het internet af

Door regelmatig zelf het internet af te struinen, op zoek naar leuk materiaal, weten ouders wat er zoal wordt aangeboden. Ouders die weten wat er speelt zijn beter in staat om vragen van hun kind te beantwoorden, bepaalde voordelen of risico's te begrijpen, hierop te anticiperen en hun geloofwaardigheid te vergroten.

Word zelf ook lid van websites en online platforms

Ouders kunnen zelf lid worden van websites en online platforms die hun kind bezoekt, al is het maar voor één dag. Zo ervaren ze zelf hoe het is om de website te gebruiken en begrijpen ze wellicht beter waarom hun kind zich ertoe aangetrokken voelt. Ook zijn ze nu op de hoogte van de nieuwste functies en weten ze wat het betekent om een foto te uploaden, 'likes' te krijgen of even een 'statusupdate te posten'.

Laat je informeren over belangrijke online termen

Voor ouders die weten welke termen kinderen online veel gebruiken, is het makkelijker om een gesprek met hun kind te voeren en volgen. Denk bijvoorbeeld aan een 'tweet' (een bericht op Twitter), 'post' (een bericht op Facebook) of 'appje' (een bericht via WhatsApp), maar ook aan afkortingen als YOLO (You Only Live Once) en LOL (Laughing Out Loud).

Voorkom dat kinderen in aanraking komen met media voor volwassenen

Volg de leeftijdsadviezen en classificaties

Stimuleer ouders om gebruik te maken van de Kijkwijzerclassificatie (voor televisie en films) of de leeftijdsadviezen van PEGI voor games.

Classificaties geven aan tot welke leeftijd een televisieprogramma, film of game schadelijk kan zijn. Kijkwijzer doet dat bijvoorbeeld met een leeftijdsaanduiding en toelichtende pictogrammen.

Kijk waar een film of spel over gaat

De beste manier om meer over een film of spel te weten te komen, is door er eerst zelf naar te kijken, of te zoeken naar een samenvatting of recensie. Ook kunnen ouders de algemene voorwaarden van een mediaproductie bekijken, of de gegevens van de maker controleren. Informatie over apps en spelletjes moet al voor het downloaden te vinden zijn.

Spreek af dat je kind altijd zijn leeftijd invult

Het is belangrijk dat kinderen bij een inschrijving voor een game of andere online toepassing, hun echte leeftijd invullen. Het invullen van een leeftijd zorgt er voor dat de inhoud van wat op de website te zien is, past bij de leeftijd van hun kind. Zo zorgen sociale netwerksites er bijvoorbeeld voor dat reclameboodschappen bedoeld voor volwassenen, bij kinderen niet worden getoond.

Verschillende sociale netwerksites leggen een minimumleeftijd op. Dat doen ze vanwege wettelijke bepalingen en om kinderen en jongeren te beschermen. De toegestane leeftijd voor registratie bij Facebook is bijvoorbeeld 13 jaar vanwege wetgeving in de Verenigde Staten. Het is geen goed idee om een onjuiste geboortedatum in te voeren bij registratie, die datum bepaalt immers ook de mate waarin de privacy van kinderen automatisch door de netwerksite beschermd wordt.

Sommige privacy-instellingen zijn standaard strenger voor minderjarigen dan voor meerderjarigen. Wanneer jonge kinderen, van onder de toegestane leeftijd, toch lid willen worden van sociale netwerksites zoals Facebook, dan is het voor ouders belangrijk om samen met hen goede afspraken te maken over het gebruik van de website, en om hun online gedrag te monitoren.

Maak gebruik van internetfilters

Bepaalde videosites bieden de mogelijkheid om bepaalde inhoud te filteren. Filmpjes met seks, geweld en andere content die niet voor jonge ogen bedoeld is, wordt daarmee in meer of mindere mate geblokkeerd. De veiligheidsmodus van YouTube is hier een voorbeeld van. Door middel van deze veiligheidsmodus worden filmpjes verborgen die mogelijk aanstootgevend zijn.

Maar niet alle voor kinderen mogelijk schadelijke filmpjes kunnen eruit gefilterd worden. Bovendien maken kinderen op verschillende plekken gebruik van media, ook op plekken waar geen filters zijn ingesteld. Het is daarom van belang dat ouders hun kind meegeven wat ze kunnen doen als ze toch ongeschikte inhoud tegenkomen: wegklikken en de ouders informeren.

YouTube kent een veiligheidsmodus (helemaal onder aan de startpagina) die je kunt aanzetten. Met een veiligheidsmodus worden filmpjes die mogelijk aanstootgevend kunnen zijn, verborgen. YouTube beoordeelt dit aan de hand van meldingen van gebruikers, het is dus geen controle vooraf. Filmpjes die niet zijn beoordeeld, vallen buiten de filtering door de veiligheidsmodule. Ouders kunnen deze instelling ook vastzetten voor de browser waarmee hun tiener surft. Het systeem is een hulpmiddel, maar zeker geen garantie dat de inhoud vervolgens geschikt is voor 9-plussers.

Maak samen met je kind afspraken over welke media hij wel mag gebruiken en welke niet

Ouders die een helder beeld hebben van wat geschikte media zijn en waarom, kunnen samen met hun kind afspraken maken over welke media hij wel mag gebruiken en welke niet. Adviseer ouders om hun kind waar mogelijk ook een uitleg te geven voor de keuze. Op deze manier leert hun kind om hierover na te denken en ook zelf bewuste keuzes te maken op momenten dat zijn ouders er niet bij zijn.

Hoeveel tijd mag een kind aan media besteden en hoe reguleer ik dat als ouder?

Een precies aantal aan te bevelen minuten mediagebruik per dag is moeilijk te geven. Elk gezin wil hierin zijn eigen keuzes maken en kinderen verschillen ook onderling. De eigen inschatting van ouders is hierbij erg belangrijk. Hieronder staan enkele adviezen voor ouders over het reguleren van de tijd die besteed wordt aan mediagebruik:

Zorg voor een uitgebalanceerde en gevarieerde tijdsbesteding

Een uitgebalanceerde en gevarieerde tijdsbesteding is van belang voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. Huiswerk maken, voldoende slapen en contacten met anderen zijn belangrijk voor hen om sociaal en emotioneel goed te kunnen functioneren. Ook lichamelijke beweging (door buitenspelen of sporten) is van belang. Ouders kunnen hun kind alternatieven aanbieden zoals samen een maaltijd koken of een boomhut bouwen.

Je kunt ouders vragen: met welke voorstellen voor activiteiten lukt het om je kind achter de computer vandaan te halen? De uitdaging voor ouders is om activiteiten voor te stellen die de interesse van hun kind hebben.

Leg uit waarom het belangrijk is om tijd en aandacht te besteden aan andere dingen

Ouders van een 9- tot en met 12-jarige zijn niet meer overal bij aanwezig. Het is daarom belangrijk dat kinderen weten waarom zij ook tijd moeten besteden aan andere dingen dan media, zodat ze hier ook zelf op kunnen sturen. Ouders kunnen hierbij bijvoorbeeld benoemen dat als kinderen veel en langdurig met media bezig zijn, er minder tijd is om ook in het echte leven ervaring op te doen met communiceren.

Via een scherm oefenen kinderen niet met het begrijpen van lichaamstaal en andere niet-verbale signalen. Terwijl dit wel belangrijke en handige vaardigheden zijn, bijvoorbeeld om in te kunnen schatten wat iemand werkelijk van iets vindt.

Maak afspraken over de mate van mediagebruik in huis

Om te voorkomen dat het mediagebruik van kinderen uit de hand loopt, is het raadzaam dat ouders daar met hun kind afspraken over maken. Afspraken kunnen bijvoorbeeld gaan over welke activiteiten voorrang moeten krijgen boven mediagebruik en wanneer media-apparaten moeten worden uitgezet. Voorbeelden van afspraken:

- Eerst huiswerk maken dan gamen.
- Tijdens het eten zetten we de telefoon of andere media uit.
- We gebruiken geen media voor het slapen gaan (na een bepaalde tijd in de avond of in ieder geval niet later dan een uur voor het slapen gaan).

Het (vooral blauwe) licht van een tablet of smartphone kan invloed hebben op de hersenen. Het licht verstoort de huishouding van melatonine, het hormoon dat nodig is om te kunnen inslapen. Slechter en korter slapen heeft effect op geheugenfuncties en de concentratie en daarmee op het leervermogen van kinderen.

Probeer consequent te zijn in deze afspraken

Kinderen hebben vaak feilloos door wanneer ouders inconsequent zijn, dus het is belangrijk dat ouders de regels consequent handhaven. Ook hebben ouders een belangrijke voorbeeldrol en moeten zich ook zelf houden aan de afspraken die gemaakt zijn over mediagebruik in huis. Wanneer zij zelf met media bezig zijn, is er minder gelegenheid om met hun kind te praten of samen iets te doen. Ook kan hun kind op deze manier het beeld krijgen dat het constante gebruik van media normaal is, en dat de regels niet nageleefd hoeven te worden.

Hoe voorkom ik dat het gebruik van media negatieve invloed heeft op de gezondheid van mijn kind?

Veel ouders vragen zich af of het gebruik van media ook gezondheidsrisico's met zich meebrengt, bijvoorbeeld overgewicht, slaapproblemen, gezondheidsklachten door de straling van een mobiele telefoon, of een rugvergroeiing doordat het kind te veel over een tablet heen gebogen zit. Onderzoek bevestigt dit soort risico's nog niet eenduidig. Toch is het wel belangrijk dat ouders zich bewust zijn van eventuele risico's, zodat zij het zekere voor het onzekere kunnen nemen.

Zorg voor voldoende beweging

Mediagebruik is leuk, maar kinderen die te veel stil zitten en daarbij ook nog snacken, kunnen aanleg tot overgewicht ontwikkelen. Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NGGB) zouden kinderen minimaal een uur per dag matig tot intensief moeten bewegen. Het is daarom belangrijk dat ouders blijven zorgen voor een goede balans tussen mediagebruik en andere activiteiten zoals buitenspelen en sporten.

Gebruik de tablet of computer liggend op de buik of zittend aan tafel

Bij het gebruiken van een tablet of smartphone zitten kinderen al snel voorovergebogen. Artsen waarschuwen dat wanneer een kind in de groei vaak voorovergebogen zit, er veel druk op zijn rug ontstaat, waardoor die krom kan groeien of steeds stijver wordt. Een manier om kromgroeien tegen te gaan en tegelijk de rugspieren te versterken, is liggend op de buik apparaten gebruiken. Rechtop aan tafel zitten met de voeten stevig op de grond, is ook aan te raden.

Voorkom overmatige straling

Er zijn op dit moment geen onderzoeksresultaten bekend die eenduidig bevestigen dat de straling van een mobiele telefoon tijdens het bellen en WiFi-straling negatieve effecten hebben op de gezondheid van een kind. Wanneer ouders het zekere voor het onzekere willen nemen, kunnen ze hun kind een koptelefoon laten gebruiken, zodat hij toch goed het geluid kan horen als er meer afstand is tussen het apparaat en zijn lichaam. Ook kunnen ze hem aanraden zijn mobiele telefoon in zijn tas te dragen in plaats van op zijn lijf. Straling in huis kan verminderd worden door de WiFi-verbinding van apparaten 's nachts uit te zetten.

Meer lezen?

- Mediaopvoeding.nl
Mediawijsheid.nl
Mediawijzer.net
Mijnkindonline.nl
bitescience.com