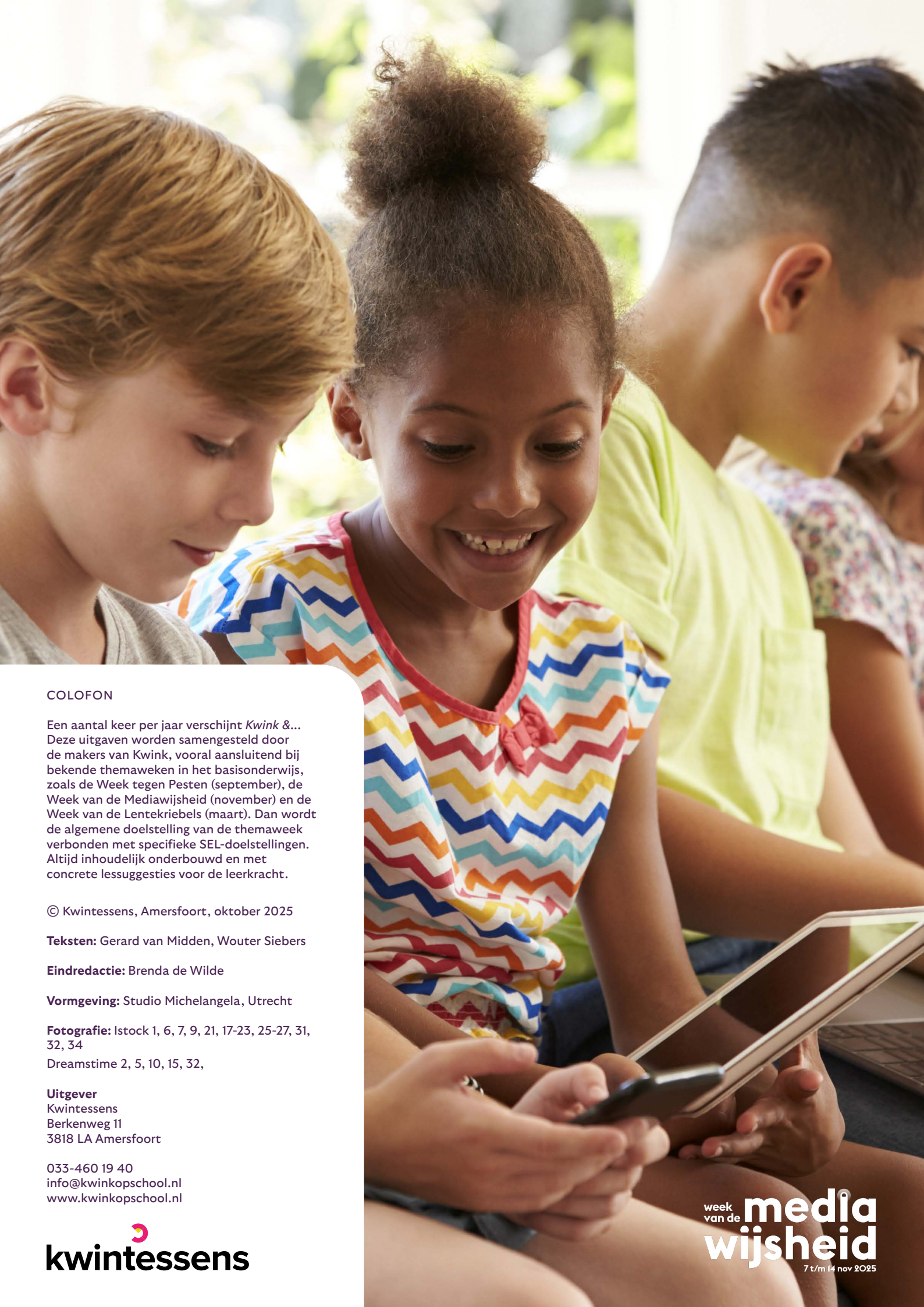


7 t/m 14
november
2025

Kwink &... de Week van de Mediawijsheid 2025





COLOFON

Een aantal keer per jaar verschijnt *Kwink &...* Deze uitgaven worden samengesteld door de makers van Kwink, vooral aansluitend bij bekende themaweken in het basisonderwijs, zoals de Week tegen Pesten (september), de Week van de Mediawijsheid (november) en de Week van de Lentekriebels (maart). Dan wordt de algemene doelstelling van de themaweek verbonden met specifieke SEL-doelstellingen. Altijd inhoudelijk onderbouwd en met concrete lessuggesties voor de leerkracht.

© Kwintessens, Amersfoort, oktober 2025

Teksten: Gerard van Midden, Wouter Siebers

Eindredactie: Brenda de Wilde

Vormgeving: Studio Michelangela, Utrecht

Fotografie: Istock 1, 6, 7, 9, 21, 17-23, 25-27, 31, 32, 34

Dreamstime 2, 5, 10, 15, 32,

Uitgever

Kwintessens
Berkenweg 11
3818 LA Amersfoort

033-460 19 40

info@kwinkopschool.nl

www.kwinkopschool.nl


kwintessens

week
van de **media
wijsheid**
7 t/m 14 nov 2025

Inhoud

Katern 2025

Deel 1a: Kwink-slagen

P. 4-5

De zelfontpanner

P. 6-7

De zelfvertrouwer

P. 8-9

De verderkijker

P. 10-11

De keuzechecker

P. 12-13

De aardigspreker

Deel 1b: De Kwinkeling

P. 14

P. 15

Bijlage A

Katern 2024

Onderbouw

P. 16

Midden- en bovenbouw

P. 21

P. 28

Bijlage 1 t/m 6

Gezond met je scherm

Dit jaar is het thema van de Week van de Mediawijsheid opnieuw 'Gezond met je scherm'. Een terechte keuze, want gezond omgaan met schermtijd is van het allergrootste belang. In 2024 lag het accent vooral op bewustwording en de vraag: wat is gezond schermgebruik voor jou? In 2025 gaat het thema een stap verder en draait het om het maken van gezonde keuzes. Netwerk Mediawijsheid, initiatiefnemer van de Week van de Mediawijsheid, schrijft hierover:

'We lezen nieuws, scrollen door sociale media, gamen en komen met anderen in contact. Digitale media inspireren, verbinden en vermaken ons. Maar laten we eerlijk zijn: het is niet altijd alleen maar leuk. Je hebt het gevoel dat er van alle kanten beslag wordt gelegd op je aandacht, je wordt het zat om telkens prikkels te moeten verwerken en je wordt moe van te lang achter een scherm zitten. Daarom is het tijd om zélf de controle te nemen. Zorg dat je schermgebruik in balans is en niet je leven beheerst.

Bewuster omgaan met je schermen kan klein beginnen. Zo houd je het overzichtelijk voor jezelf. En: ieder stapje helpt! De Week van de Mediawijsheid 2025 draait om gezonde keuzes maken. Sta stil, kies, en maak van schermtijd weer jóuw tijd.'

De makers van Kwink voor sociaal-emotioneel leren bieden in dit katern twee delen aan:

1a. Vijf werkvormen voor onderbouw en midden-/bovenbouw – voor elke dag één - bij elk van de vijf Kwink-slagen. Kwink-slagen zijn een belangrijk onderdeel van de methode Kwink. Het zijn technieken om de vijf vaardigheden voor sociaal-emotioneel leren goed en duurzaam aan te leren.

We zetten ze nu in om het thema 'Gezond met je scherm' te versterken.

1b. Extra: een Kwinkeling. Dat is een kort moment van rust, aandacht en verbinding in de klas. Het helpt kinderen om even stil te staan, tot zichzelf te komen en met nieuwe energie verder te gaan. Een Kwinkeling is ideaal nadat kinderen een tijdje op een scherm gewerkt hebben.

2. Een herhaling van het katern van vorig jaar. Dat kan omdat het thema hetzelfde is en een deel van de kinderen in een andere groep zit.

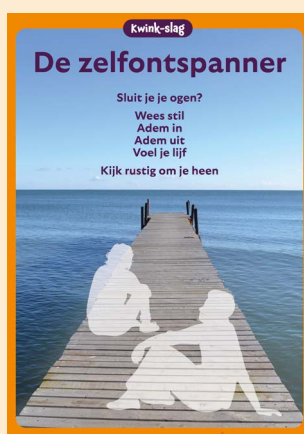
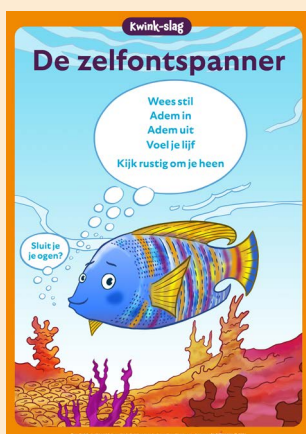
**Maak er een mooie en mediawijze week van!
Veel plezier.**

Maandag

DEEL 1a Kwink-slagen

Onderbouw

Moe van het scherm?
Denk aan De zelfontspanner



Uitleg

Het is belangrijk om in verschillende situaties tot rust te komen. Dat gaat niet altijd vanzelf. Vaste handelingspatronen kunnen helpen om het gevoel van stress te doorbreken en daarna op een ander energieniveau verder te gaan.

De zelfontspanner helpt een kind om doelgericht te werken aan een rustig gevoel. Dat begint in het lijf en werkt door in het hoofd.

Activiteit 1

Ga met de kinderen in een kring staan en lees het versje voor. De kinderen wijzen de lichaamsdelen aan die genoemd worden.

*Je hebt voeten om te lopen,
knieën om te buigen,
handen om iets te pakken,
een mond om te praten,
een neus om te ruiken
en ogen om te kijken.*

Laat de kinderen tien keer op en neer springen en vraag daarna of je daar moe van kunt worden. In welk deel van je lijf voel je dat? En als je iets zwaars moet tillen? Of als je heel ver moet lopen? Vraag daarna: 'Kunnen je ogen ook moe worden?' Vertel dat je ogen en hoofd moe worden als je te lang naar een scherm kijkt. Dan denken je ogen en je hoofd: kunnen we nu weer eens iets anders doen?

Bespreek met de kinderen waar je aan kunt merken dat je ogen en je hoofd moe worden: je ogen kunnen gaan prikken, je hoofd wordt een beetje duf... dan is het tijd voor iets anders! Bedenk samen een dansje dat de kinderen kunnen doen als ze merken dat hun ogen en hoofd moe worden.

Activiteit 2

De kinderen zitten op de grond in een kring. Vraag aan de kinderen wat ze weleens doen als hun ogen moe zijn van naar een scherm kijken. Vertel iets wat je zelf graag doet op zo'n moment en vraag daarna aan de kinderen wat zij doen. Schrijf de activiteiten op briefjes en maak er een grabbelton van. Als de groep lang naar een scherm gekeken heeft, mag een van de kinderen een briefje grabbelen, en mag de leerkracht het voorlezen.

Midden- en bovenbouw

Maandag



Activiteit

Kijken naar een scherm maakt moe. Dat wil je natuurlijk niet. Stop daarom na een kwartiertje met naar het scherm kijken en ga iets anders doen. Even ontspannen dus. Dat ontspannen kun je zelf doen. Zeker met hulp van De zelfontspanner. Die vertelt precies wat je kunt doen:

Wees stil.
Adem in.
Adem uit.
Voel je lijf.
Kijk rustig om je heen.

Makkie toch?

Natuurlijk zijn er nog meer manieren om even kort te ontspannen. Welke kun jij bedenken? Bedenk in groepjes van vier een top tien van ontspanmomenten zodat je even van het scherm af kunt. Bedenk vooral iets wat je ook leuk vindt om te doen, want dan ontspan je het allerbeste. Is jullie top tien klaar? Kies dan met elkaar de ontspanoefening die jullie het allerbeste vinden. Laat die zien aan de rest van de klas. Kunnen jullie van alle top tien een nieuwe top tien van de hele groep maken? Die oefeningen kun je ook op andere momenten inzetten wanneer je ontspanning nodig hebt.



Dinsdag

Onderbouw

Schermtijd in balans? Denk aan De zelfvertrouwer



Uitleg

Zelfvertrouwen heeft te maken met een realistische kijk op wat je kunt en niet kunt, en het vertrouwen dat dit voldoende is voor de taken en situaties die op je afkomen. Aan zelfvertrouwen kun je bewust werken, zowel fysiek als cognitief. De zelfvertrouwer helpt daarbij.

Activiteit

Houd een gesprek met de kinderen over hoe vaak en hoelang ze thuis op een scherm mogen zitten. Mogelijke vragen:

- Wat vind je leuk aan spelletjes spelen of filmpjes kijken op een scherm?
- Wat zeggen je vader of moeder vaak over het kijken op een scherm?
- Wanneer mag je wel op een scherm en wanneer niet?
- Wie van jullie mag zelf weten hoelang hij of zij op een scherm mag?
- Hoe voel je je als je te lang op een scherm zit?
- Wie hoort weleens: 'En nu moet het scherm uit!' Wat vind je daarvan?
- Wie maakt er weleens ruzie thuis over het werken op een scherm?
- Hoe is het om te moeten stoppen als je nog midden in een spelletje of filmpje zit?
- Hoe leuk zou het zijn als je zelf op je scherm-tijd mag letten! Wie zou dat zelf kunnen? Wat is er moeilijk aan? Welke afspraak moet je dan maken?

Ga dieper in op afspraken over schermtijd. Welke gedachte helpt om je aan die afspraak te houden?

Verzamel zoveel mogelijk ideeën. Laat het beste idee (volgens de kinderen) creatief verwerken op een poster die de kinderen hierover gaan maken. Geef de poster mee naar huis en laat de helpende gedachte thuis bespreken.



Midden- en bovenbouw

Dinsdag



Activiteit

'Je schermtijd is allang voorbij. Nu erachter vandaan!'

Hoor jij dit ook vaak?

Maar jij wilt je spelletje nog even afmaken, anders haal je het nieuwe level niet. Toch moet je meteen van het scherm af. Gevolg? Een chagrijnige, soms zelfs ruzieachtige sfeer.

Dat wil je natuurlijk niet! Daarom zeg je de volgende keer: 'Ik kan heus wel zelf op mijn schermtijd letten. Vertrouw me maar.' Maar je vader of moeder gelooft er niks van. 'Dat kun jij toch niet! Jij kunt geen goede balans vinden tussen achter je scherm zitten en iets anders doen dat ook leuk is.' Wham, een deuk in je zelfvertrouwen. Denk dan aan Kwink-slag De zelfvertrouwer. Want die zegt:

Sta stevig.
Gebruik een helpende gedachte.
Doe wat je kunt.

Geef als leerkracht uitleg over wat een helpende gedachte is. Brainstorm bijvoorbeeld met de kinderen over deze situaties en welke gedachte de kinderen dan zou helpen om met meer vertrouwen aan de slag te gaan:

- Je ziet vreselijk op tegen het houden van een spreekbeurt. Je bent bang dat je gaat stotteren.
- Je gaat op kamp met school of een sportclub, maar hebt last van heimwee. Toch wil je mee.
- Je bent uitgenodigd op een feestje waarbij je verkleed moet komen, maar daar houdt je helemaal niet van. Toch wil je naar dat feestje.
- Je hebt een tekenwedstrijd gewonnen en jou is gevraagd om een korte toespraak te houden.
- Je bent heel goed in voetballen en je weet dat er komende zaterdag scouts van Ajax komen om te kijken of je aan hun jeugdopleiding mag meedoen.

Maak nu duo's. Elk duo bespreekt een paar helpende gedachten bij de afspraak die je met je ouders hebt gemaakt: ik kan zelf mijn schermtijd wel in de gaten houden.

Laat een helpende gedachte bedenken die kinderen steunt bij het volhouden van die afspraak.

Klaar? Laat een paar duo's hun helpende gedachte uitspelen. Kind A is het kind achter het scherm. Kind B is zijn of haar ouder.

Verzamel de helpende gedachten die volgens de kinderen het beste zijn. Laat de kinderen die ook thuis communiceren en uitproberen.



Woensdag

Onderbouw

Hoe reageer je op wat je op je scherm ziet?
Denk aan De verderkijker



Uitleg

Een onmisbare voorwaarde voor een prettige omgang met anderen is empathie: het vermogen om je in te leven in de ander. Een empathische houding betekent dat je je iets kunt voorstellen bij wat de ander ziet, hoort, voelt en denkt. De verderkijker helpt kinderen om hun empathisch vermogen te vergroten.

Activiteit

Kijkvragen bij de afbeelding hiernaast:

- Wat zie je?
- Welk gevoel krijg je hierbij?
- Voor wie is dit niet leuk?
- Wat ziet Schildpad als hij zijn ogen open doet?
- Wat hoort Schildpad?
- Wat voelt Schildpad?
- Wat denkt Schildpad?

Stel je voor dat je dit op je scherm ziet. Wat doe je dan? Wat zou je tegen Varken, Pim, Odette of Mol willen zeggen? Hoe kun je Schildpad helpen?



Midden- en bovenbouw

Woensdag



Activiteit

Bekijk het volgende filmpje met als thema pesten:

<https://www.youtube.com/watch?v=DztEzHvcDHU>

Bespreek het daarna met de groep. Gebruik de volgende vragen:

- Wat zag je?
- Welk gevoel krijg je hierbij?
- Welke gevoelens herken je in je eigen leven?
- Wat ziet de gepeste jongen in de animatie?
- Wat hoort hij?
- Wat voelt hij?
- Wat denkt hij?

Stel je voor dat je dit op je scherm ziet. Wat doe je dan? Wat zou je tegen de jongen willen zeggen? Hoe kun je hem digitaal helpen?



Donderdag

Onderbouw

Hoe maak je van schermtijd weer jouw tijd?
Denk aan De keuzechecker



Uitleg

Kinderen maken voortdurend keuzes. Dat kunnen bewuste keuzes zijn tussen twee verschillende mogelijkheden, maar ook onbewuste keuzes ten aanzien van gedrag. De keuzechecker helpt kinderen om zich bewust te zijn van de keuzes die ze hebben en ondersteunt hen een afgewogen keuze te maken, ook rekening houdend met de gevolgen die deze keuze voor een ander heeft.

Activiteit

Knip de kaartjes van bijlage A op pagina 15 uit. Leg de afbeeldingen op de kop op een tafel in de kring, zoals je ook met memorykaartjes doet. Nu mag kind A twee kaartjes pakken. Het mag nu kiezen welke activiteit het het liefste wil doen. Dat kaartje mag het kind even bij zich houden. Het andere kaartje gaat op zijn kop weer terug op tafel. Nu mag kind B twee kaartjes pakken enzovoort. Bespreek na elk kaartje waarom het kind die keuze heeft gemaakt. Betrek daar ook elke keer De keuzechecker bij:

Wat kan ik kiezen?

Wat wil ik kiezen?

(Kaartje 1 of 2?)

Wat betekent die keuze voor de ander?

(Het kaartje dat het kind houdt, kan een ander kind niet meer pakken; hoe zou dat zijn voor die ander?)

Dit is mijn keuze!

(Definitieve keuze of toch nog ruilen met een ander kaartje?)



Midden- en bovenbouw

Donderdag



Activiteit

Maak twee hoeken in de klas. Hoek A en hoek B. Lees daarna telkens een van onderstaande dilemma's voor waarna kinderen kunnen kiezen of ze naar hoek A of hoek B gaan. Ze moeten kiezen! Heeft iedereen gekozen? Bespreek dan telkens kort de stappen van Kwink-slag De keuzechecker:

Wat kan ik kiezen?
Wat wil ik kiezen?
Wat betekent dat voor de ander?
Dit is mijn keuze!

(Hierna mogen de kinderen nog wisselen van hoek.)

Bespreek na deze tien dilemma's met de hele groep wat ze ervan vonden. Wanneer was het echt moeilijk om te kiezen? Wat beïnvloedde hun keuze het meest: wat die keuze voor henzelf betekende of juist voor een ander? Keken ze bij hun keuze ook nog naar de keuzes die hun klasgenoten maakten?

Wat heeft deze oefening te maken met de keuzes die kinderen soms moeten maken als ze op een scherm werken?

Dilemma's:

1. Altijd alleen spelen (A) óf altijd met je broertje of zusje spelen (B). (Kinderen die geen broertje of zusje hebben, kunnen dan kiezen of ze altijd met hun buurjongetje of -meisje moeten spelen.
2. De nek van een giraf hebben (A) óf de slurf van een olifant hebben (B).
3. Zou je liever de slimste persoon in de kamer zijn (A) óf de grappigste persoon in de kamer (B)?
4. Zou je liever nooit meer je favoriete boek kunnen lezen (A) of nooit meer kunnen computeren (B)?
5. Zou je liever altijd binnen moeten blijven (A) óf altijd buiten moeten zijn (B)?
6. Het is altijd licht buiten (A) óf het is altijd donker buiten (B).
7. Zou je liever de hele dag op een scherm willen werken (A) óf de hele dag buitenspelen (B)?
8. Je ouders weten de hele tijd wat je doet en waar je bent (A) óf je ouders bepalen met welke klasgenoot je na schooltijd moet spelen (B).
9. Je moet elke dag na schooltijd op school blijven om de klas op te ruimen (A) óf je moet elke dag extra vroeg naar school komen om mij als leerkracht te helpen voorbereiden (B).
10. Zou je liever vier katten hebben (A) óf vier honden (B)?



Vrijdag

Onderbouw

**Positief communiceren via het scherm.
Denk aan De aardigspreker**



Uitleg

Kinderen maken voortdurend keuzes. Dat kunnen bewuste keuzes zijn tussen twee verschillende mogelijkheden, maar ook onbewuste keuzes ten aanzien van gedrag. De keuzechecker helpt kinderen om zich bewust te zijn van de keuzes die ze hebben en ondersteunt hen een afgewogen keuze te maken, ook rekening houdend met de gevolgen die deze keuze voor een ander heeft.

Activiteit

De kinderen staan in een kring en jij als leerkracht houdt een zachte bal vast. Je noemt de naam van een kind en gooit dan de bal naar hem of haar. Daarna zeg je iets leuks over dat kind. Daarna gooit dit kind de bal naar een ander kind in de kring en zegt iets leuks over dat kind. Net zolang tot iedereen aan de beurt is geweest.

Let op: leer de kinderen dat ze hun compliment altijd beginnen met het woordje IK, gevolgd door: ZIE, DENK, VOEL, WIL. Laat de kinderen deze vier werkwoorden eerst even uit het hoofd leren. Voorbeelden voor een compliment zijn dan:

Ik zie... dat jij leuke kleren aan hebt.
Ik denk... dat jij goed bent in iemand anders helpen.
Ik voel... dat jij van dieren houdt.
Ik wil... graag met je spelen, omdat je altijd zulke grappige spelletjes bedenkt.

Door een compliment op deze manier te beginnen, drukken de kinderen op een actieve manier hun waardering uit zonder dat ze verwijten uitspreken. Dit beïnvloedt de sfeer in de groep positief, verhoogt wederzijds begrip en voorkomt conflicten.

Vervolg de activiteit met een gesprek over wanneer het belangrijk is dat je een compliment geeft. Pas nu Kwink-slag De aardigspreker toe in een situatie waarbij de kinderen iets opvallends op een scherm zien waarop ze meteen willen reageren:

Denk na voordat je iets zegt.
Zeg wat je ziet.
Zeg het op een aardige manier.

Midden- en bovenbouw

Vrijdag



Activiteit

Ga naar kwinkopschool.nl/week-van-de-mediawijsheid klik daar op de link en laat de afbeeldingen een voor een zien. Geef de kinderen 15 seconden de tijd om naar elke afbeelding te kijken. Vraag na elke afbeelding:

‘Wat was je eerste gevoel?’ en: ‘Wat zou je zeggen als je je eerste ingeving (impuls) zou volgen?’ Geef telkens een of twee andere kinderen een beurt.

Alle afbeeldingen bekeken? Bespreek dan wat kinderen hiervan vonden. Wat roepen de beelden op? Welke valkuilen zijn er als je er direct op zou reageren? Waarom is het verstandig om eerst even

te wachten met een reactie? Wat zou je nog meer over de afbeeldingen moeten weten om goed te kunnen reageren? Moet je altijd reageren op alles wat je ziet? Wanneer wel en wanneer niet?

Bespreek nu de stappen van Kwink-slag
De aardigspreker:

Denk na voor je iets zegt.
Zeg wat je ziet.
Zeg het op een aardige manier.



DEEL 1b De Kwinkeling

Een Kwinkeling is een werkvorm die speciaal ontwikkeld is voor de methode Kwink voor sociaal-emotioneel leren. De Kwinkeling zorgt voor een kort moment van rust, aandacht en verbinding in de klas. Het helpt kinderen om even stil te staan, tot zichzelf te komen en met nieuwe energie verder te gaan. Ideaal om in te zetten nadat kinderen een tijdje op een scherm hebben gezeten.

Onderstaande Kwinkeling past goed bij Kwink-slag De zelfontspanner (zie pagina 4 en 5):

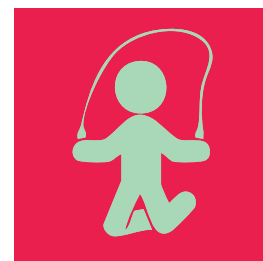
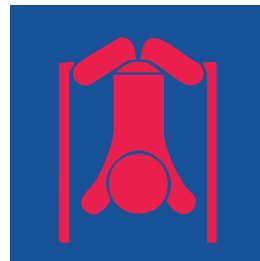
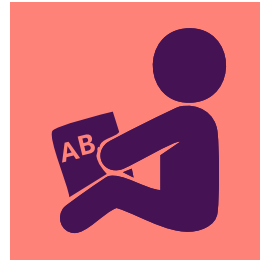
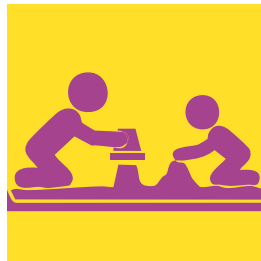
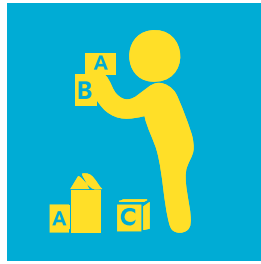
Hoi, we gaan een korte oefening doen om rust te krijgen in je lijf. Doe maar met me mee.
Ga stevig op je stoel zitten.
Rug tegen de leuning, voeten op de grond.
Adem diep in door je neus...
en uit door je mond.
En nog een keer.
In...
En uit...

Laat een korte stilte vallen van vier tellen voor ademhaling.

Pak nu met allebei je handen de zitting van je stoel vast.
Je blijft gewoon zitten, maar zet kracht alsof je de stoel een beetje optilt.
Houd dat even vast...
En laat je armen vallen.
Schud ze rustig los.
Zet nu je wijsvinger en middelvinger op het midden van je voorhoofd.
Druk daar zachtjes.
Schuif je vingers rustig naar je oren toe.
Blijf de druk voelen. Doe dat drie keer.

Zet nu je vingers op je kaak, net onder je oren.
Ontspan je kaak,
en draai kleine rondjes met je vingers.
Sluit je ogen als je dat fijn vindt.
Laat je schouders zakken als je die omhoog hebt.
Beweeg nu je vingers...
Draai je polsen...
Adem nog één keer diep in...
en uit.
Je bent er weer klaar voor.







Maandag

DEEL 2

In het tweede deel van dit katern herplaatsen we de suggesties van het katern van vorig jaar. We doen dit omdat het thema 'Gezond met je scherm' hetzelfde is als dat van 2024.

Onderbouw

Startles

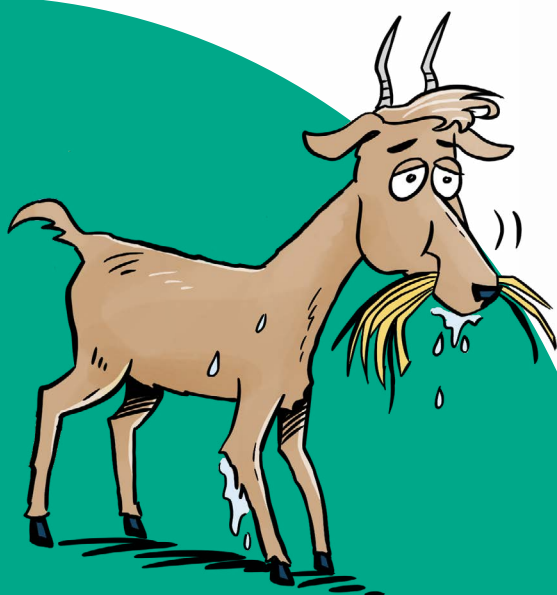
Je kunt in de onderbouw starten met het geven van les 9 uit Kwink voor burgerschap. Deze les gaat heel concreet over schermtijd. Doel van de les is dat je met kinderen stilstaat bij het kijken naar filmpjes. De kinderen ontdekken dat je zelf keuzes kunt maken over hoe lang je kijkt, en wat je kunt doen als je erg lang gekeken hebt.

De animatie bij les 9 gaat over een filmploeg op boerderij de Kakelhoeve. De filmploeg komt de dagelijkse activiteiten van de dieren filmen. Alle dieren worden gefilmd, behalve de geit Gijs: hij staat roerloos naast de 'baas van de film' (de regisseur). Het lukt hem niet om naar iets anders te kijken dan het scherm. Aan het eind van de dag blijkt dat Gijs niet één keer in beeld is geweest. Deze les werkt goed om ook de andere dagen van de Week van de Mediawijsheid bezig te zijn met het onderwerp 'schermtijd'.

NB Les 9 kent ook nog een tweede doelstelling, namelijk: 'Ik kan zelf kiezen wat ik van mezelf laat zien als anderen een foto of filmpje van mij maken.' Daar gaat oefening D over, maar die kun je overslaan, omdat die oefening niet over schermtijd gaat.

Ga voor les 9 over mediawijsheid naar: www.kwinkvoorburgerschap.nl. Klik op **Digibord** (rechtsboven in het scherm) en daarna op **Onderbouw – 9. mediawijsheid**.

Heeft jouw school nog geen toegang tot Kwink voor burgerschap? Vraag een gratis proefabonnement aan op www.kwinkvoorburgerschap.nl





Dinsdag



Wat is schermtijd?

Gesprek

Kom terug op de les die je gisteren gegeven hebt. Gebruik daarbij eventueel de volgende vragen:

- Wat weet je nog over de les?
- Wat vond je leuk?
- Wat vond je niet zo leuk?
- Wat is schermtijd? (De tijd dat kinderen achter een scherm zitten om te gamen, tv en video's kijken en op social media actief zijn.)
- Wat heeft Gijs de geit gemist omdat hij de hele tijd naar het scherm zat te kijken? Wat vind je daarvan?

Tekenopdracht

Maak groepjes van drie. Elk groepje krijgt een groot vel papier. Dat papier stelt een scherm voor. Om de beurt mogen de kinderen nu iets in het scherm tekenen dat ze leuk vinden als ze schermtijd hebben. De andere kinderen stellen daar vragen over. Waarom vind je dat leuk? Hoelang kijk je daarnaar (of: hoelang speel je die game)? Wat doe je als tijdens het kijken/spelen een vriendje vraagt of je buiten komt spelen? Loop langs de groepjes om ze te helpen bij het stellen van deze en andere vragen. Stimuleer zoveel mogelijk verschillende tekeningen.

Bespreek alle schermtekeningen met de hele groep. Wat valt op? Wat vinden de kinderen ervan? Kunnen de kinderen iets zeggen over hoelang ze per dag op een scherm zitten/naar een scherm kijken? Zeggen hun ouders daar weleens iets over? Zo ja, wat dan?



Woensdag

Wat vinden de kinderen van hun eigen schermtijd?

Schilderen, knippen en plakken

Wat vinden kinderen van hun eigen schermtijd? Te veel, te weinig of precies goed? Geef de kinderen een groot vel papier. Hierop schilderen ze hun hoofd, nek en wat ze eronder aan hebben (tot en met hun middel). Gebruik daarna eventueel de afbeeldingen van bijlage 1 om op hun hoofd de emoticon te plakken die ze vinden passen bij hun schermgebruik:



te veel



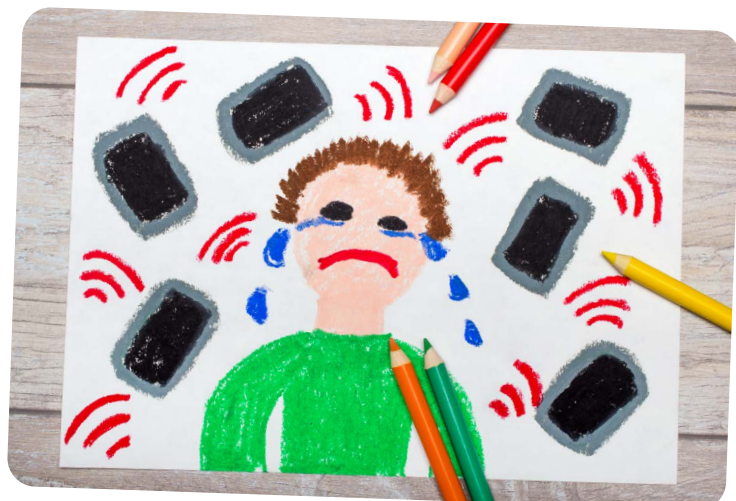
te weinig



Precies goed

Bespreek de resultaten in de kring. Het zal opvallen dat wat het ene kind te veel vindt, door het andere als te weinig wordt ervaren. Hebben de kinderen al een idee hoeveel uur per dag ze denken schermtijd te hebben?

Vertel dat kinderen van 4 tot 6 jaar maximaal 1 uur per dag schermtijd mogen hebben, waarbij dat ene uur het liefst verdeeld is over 4 x 15 minuten. Voor kinderen van 6 tot 8 jaar geldt ook een maximale scherm tijd van 1 uur per dag, maar dan het liefst verdeeld over 2 x 30 minuten. Valt het de kinderen op dat de emoticons (te veel, te weinig en precies goed) de kleuren van een stoplicht zijn? Gebruik deze vergelijking als je het met hen over schermtijd hebt. Stel daarbij ook de vraag of je wel te weinig schermtijd kunt hebben.





Donderdag



Afspraken over schermtijd; beweegactiviteiten

Gesprek

Het is belangrijk om afspraken te maken over schermtijd. Houd hierover een gesprek met onder andere deze vragen:

- Welke afspraken zijn er thuis over schermgebruik? Wat mag wel en wat mag niet?
- Wat vind je van die afspraken?
- Als er geen afspraken zijn: vind je dat fijn of heb je liever wel afspraken, en waarom dan?
- Welke afspraak vind je moeilijk om je aan te houden?
- Waarom zijn er eigenlijk afspraken?

Laat de kinderen nu zelf tips verzinnen om beter (met minder) schermtijd om te gaan. Noteer in steekwoorden wat ze zeggen. Welke tip vinden de kinderen de beste, en waarom? Welke tip voor een afspraak is moeilijk om je aan te houden, en waarom?

Bewegen

Doe met de kinderen een aantal beweegactiviteiten die ze ook thuis kunnen gebruiken om schermtijd af te wisselen met bewegen. De volgende oefeningen – zie ook bijlage 2 – zijn misschien leuk om te doen:

- Verzin een dansje op muziek die je leuk vindt.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die groen zijn. Doe dit op andere momenten met andere kleuren.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die met de letter B beginnen. Doe dit op andere momenten met andere beginletters.
- Zet een parcours uit met spullen in je huis en kruip daar onderdoor, spring daar overheen enzovoort.
- Spring als een kikker drie rondjes door de woonkamer.
- ‘Zwem’ van de ene kant van de woonkamer naar de andere kant.
- Loop achteruit de woonkamer door.
- Maak 20 keer een sprong in de lucht.
- Heb je een trap in huis? Ga die dan 5 keer op en neer.
- Ga naar buiten en zoek drie verschillende ‘natuurvindsels’ die je daar los ziet liggen.

Laat de kinderen zelf ook beweegactiviteiten verzinnen.

Schrijf hun ideeën op bijlage 2 erbij en geef die bijlage mee naar huis. Kopieer op de achterkant de invullijstjes van bijlage 3.





Vrijdag

Evaluatie

Evalueer de Week van de Mediawijsheid door het voorlezen van onderstaand verhaal en het beantwoorden van de gespreksvragen.

LEO, HET JONGE LEEUWTJE

‘Mam, mag ik een spelletje doen op je computer?’ vraagt Leo, het jongste leeuwte.
‘Alweer?’ zegt mama leeuw.
‘Ah toe, het spelletje is zóóó spannend,’ zeurt Leo.
‘Nou, vooruit dan maar,’ zegt mama. ‘Maar... niet langer dan een kwartier.’
‘Ik zal goed op de tijd letten,’ belooft Leo.

Maar als Leo achter de computer zit, denkt hij nergens meer aan. Alleen aan het spelletje. Het is ook zo leuk. Hij moet zoveel mogelijk hertjes vangen met een net. Maar de hertjes zijn heel snel. Telkens als hij het net laat vallen, springen de hertjes alle kanten op.

‘Weer mis!’ zucht Leo. ‘Ik moet nog heel lang oefenen.’

En dat doet Leo. Hij zit nu al meer dan een kwartier op de computer. En omdat mama ook niks zegt, gaat Leo door. Wel een uur lang. Net zo lang tot zijn ogen dichtvallen en hij in slaap valt. Met zijn hoofd bovenop de computer.

Eindelijk ziet mama hem liggen. Ze schudt haar hoofd. ‘O, o... die Leo toch. In slaap gevallen. Komt natuurlijk door dat computerspelletje. Eigenlijk moet hij eten, maar ik laat hem nu maar lekker slapen.’

Mama leeuw roept de andere leeuwtes. De broertjes en zusjes van Leo. Ze komen meteen aanrennen.

‘Mam, we hebben tikkertje gedaan met de hertjes en touwtje gesprongen met de slangen en...’

‘Wat leuk!’ zegt mama. ‘Bewegen is goed voor jullie. En buitenspelen en vriendjes maken ook. Jullie zullen wel honger hebben?’

Dat hoeft mama niet nog een keer te vragen.



Want de leeuwtes schrokken al het eten meteen naar binnen. Het is in een paar grote happen op. Hap, slik, weg!

‘Mogen we nu weer verder spelen?’ vragen ze.

‘Willen jullie niet even op de computer?’ vraagt mama leeuw.

‘Nee, met echte hertjes spelen is veel leuker dan ze op een scherm vangen in een net,’ zeggen ze.

‘Ga maar,’ zegt mama. ‘Over een kwartier moeten jullie weer thuis zijn. Dan moeten jullie naar bed.’

De leeuwtes rennen weg en mama gaat bij Leo kijken.

Leo is wakker. ‘Mijn maag knort,’ zegt hij. ‘Ik heb zin in eten.’

‘Dan heb je pech,’ zegt mama. ‘We hebben al gegeten. En al het eten is op.’

‘Echt?’ vraagt Leo verdrietig.

‘Wel een beetje je eigen schuld,’ zegt mama. ‘Je zit zo lang achter de computer... daar word je slaperig van. Weet je wat... ga nog maar even met je broertjes en zusjes spelen. Ze zijn net weg. En als je terugkomt, gaan we goede afspraken maken over je schermtijd.’

‘Goed mam,’ zegt Leo. En weg is hij.

Gesprek

- Wat vind je leuk aan dit verhaal?
- Wat doet Leo?
- Wat vind je van Leo?
- Welke afspraak maakt de moeder van Leo met hem? (Een kwartier schermtijd.)
- Waarom gaat die afspraak mis? (De moeder van Leo controleert de tijd niet; Leo vergeet die.)
- Wat is het verschil tussen Leo en zijn broertjes en zusjes?
- Waarom vinden de broertjes en zusjes buitenspelen leuk?
- Wat vinden de kinderen van buitenspelen?
- Wat kiezen kinderen: achter/op een scherm spelen óf buitenspelen?
- Wat kun je van dit verhaal leren?

Midden- en bovenbouw

Maandag



Wat is schermtijd? – De schermdetective

Filmpje kijken: Schermtijd

Introduceer het thema met het volgende filmpje van het Jeugdjournaal:

youtu.be/buzAQv2uf0E?si=eIBC_i1uxW-C4yjV

Hierin vertellen kinderen over hun schermtijd en zijn deskundigen aan het woord die informatie geven over de gezondheidsnadelen van te veel schermtijd.

Houd een gesprek over het filmpje en vraag naar de ervaringen van de kinderen in jouw groep. Wat vinden ze van het filmpje? Wat vinden ze van wat de deskundigen zeggen? Welke vragen roept dit filmpje op?

Belangrijk: als we het in dit thema hebben over schermtijd gaat het over: gamen, tv en video kijken, actief zijn op social media.

Ontwerpen: Checklist de schermdetective

Hoe vaak en hoelang kijken de kinderen in jouw groep naar een scherm? Dat gaan ze vanaf vandaag uitzoeken. Introduceer hiervoor de 'schermdetective' (zie bijlage 4). Die wil weten wie er in de thuissituatie dagelijks gebruikmaken van een scherm, wat ze op het scherm doen en hoelang. De schermdetective doet ook onderzoek naar het schermgebruik van iemand buiten het gezin: een buurman, tante, opa enzovoort.

Elk kind in jouw groep is een schermdetective. Het werkt heel praktisch (en maakt het leuker) om de kinderen in tweetallen te laten samenwerken.

De schermdetective noteert wat hij allemaal ontdekt op een checklist. Die kun je de kinderen zelf laten ontwerpen. Bespreek klassikaal hoe zo'n

checklist eruit kan zien. Kinderen moeten kunnen aangeven wat ze over schermtijd ontdekken:

- Wat doet of kijkt iemand?
- Hoelang zit iemand onafgebroken op/achter een scherm?
- Hoeveel uur per dag?
- Waarom zitten mensen op/achter een scherm?
- Wat vinden mensen zelf van hun schermtijd? (Te veel, veel, normaal, weinig)
- Wat zijn volgens mensen de grootste nadelen van te veel schermtijd per dag?

In plaats van bijlage 4 kun je elk kind ook een groot, stevig papier geven. Laat ze daar naar eigen inzicht een leuke checklist op maken waarop bovenstaande vragen beantwoord kunnen worden. Misschien kunnen ze de onderwerpen van de





Maandag

checklist verlevendigen met leuke emoticons of pictogrammen. Zorg dat er voldoende ruimte op de checklist is om de antwoorden van meerdere gezinsleden te kunnen noteren.

NB Geef de checklist mee naar huis en geef de kinderen de tijd om tot en met donderdag thuis onderzoek te doen. Vraag of alle ingevulde checklists vrijdag weer terug kunnen zijn op school. Dan bespreek je ze.

Challenge: Minder schermtijd

Laat elk kind opschrijven hoeveel tijd per week het op/achter een scherm zit. Vraag vervolgens of ze de uitdaging willen aangaan om die tijd met een half uur per dag te verkorten. Laat elk kind vanaf nu hun schermtijd deze week precies bijhouden. Maak hierover een groepsafspraken. Spreek af dat als het de kinderen lukt, je een leuke verrassing hebt voor de groep.



TIP

Laat de schermdetectives via bovenstaande QR-code door hun ouders de test op internet invullen en vraag of de kinderen die resultaten uiterlijk vrijdag mee naar school willen nemen.





Dinsdag



Wat vinden de kinderen van hun eigen schermtijd?

Schilderen, knippen en plakken

Wat vinden kinderen van hun eigen schermtijd? Te veel, te weinig of precies goed? Geef de kinderen een groot vel papier. Hierop schilderen ze hun hoofd, nek en wat ze eronder aan hebben (tot en met hun middel). Gebruik daarna eventueel de afbeeldingen van bijlage 1 om op hun hoofd de emoticon te plakken die ze vinden passen bij hun schermgebruik:



te veel



te weinig



Precies goed

Valt het de kinderen op dat de emoticons (te veel, te weinig en precies goed) de kleuren van een stoplicht zijn? Gebruik deze vergelijking als je het met hen over schermtijd hebt. Stel daarbij ook de vraag of je wel te weinig schermtijd kunt hebben.



Bespreek de resultaten in de kring. Het zal opvallen dat wat het ene kind te veel vindt, door het andere als te weinig wordt ervaren. Hebben de kinderen al een idee hoeveel uur per dag ze denken schermtijd te hebben?

Vraag of kinderen weten hoeveel schermtijd per dag maximaal bij hun leeftijd hoort. Noteer de antwoorden op het bord.

Vertel nu dat kinderen van 6 tot 8 jaar gemiddeld maximaal 1 uur per dag schermtijd mogen hebben, waarbij dat ene uur het liefst verdeeld is over 2 x 30 minuten. De gemiddelde schermtijd van kinderen van 8-10 jaar is maximaal 1 à 1,5 uur per dag. En van kinderen van 10-12 jaar maximaal 2 uur per dag. 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag.

Let op: Dit zijn dus gemiddelden, want er is vanuit de wetenschap geen minimum- of maximum-schermtijd die voor iedereen geldt. Zie het dus als verstandige richtlijnen.



Woensdag

Wat weet je over schermtijd?

Test: Wist je dit?

Wijs twee hoeken in het lokaal aan. Hoek 1 = eens. Hoek 2 = oneens. Lees nu de volgende uitspraken voor aan de kinderen. Ze lopen na elke uitspraak naar de hoek van hun keuze. Interview in elke hoek een paar kinderen over hun keuze. Geef daarna per uitspraak door wat de wetenschap hierover zegt.

Uitspraak 1: Het is niet erg als je vlak voor het slapengaan nog op je scherm zit.

Antwoord: Het is wel erg. Je wordt er lichamelijk en in je hoofd heel actief van. Je hersenen krijgen dan niet het signaal dat je moet gaan slapen. Je hebt dan een grotere kans op slaapproblemen.

Uitspraak 2: Het is goed voor je om af en toe helemaal niks te doen.

Antwoord: Het is inderdaad prima om af en toe niks te doen. Zo krijg je ruimte voor creativiteit en nieuwe ideeën. De grootste ontdekkingen zijn gedaan toen wetenschappers tussen het onderzoek door aan het lummelen waren. Dus... na een scherm, even lekker niks doen!

Uitspraak 3: Zit je heel vaak op sociale media? Dan is dat niet goed voor hoe je over jezelf denkt.

Antwoord: Dit klopt. Sociale media hebben een negatieve invloed op het zelfbeeld van kinderen en jongeren. Vooral bij meisjes hebben sociale media een slechte invloed op hoe ze zichzelf zien en kunnen ze er onzeker van worden. In de sociale mediawereld laten de meeste mensen de beste kant van zichzelf zien. Foto's kunnen op allerlei manieren gladgestreken en gemanipuleerd worden. Wanneer alles zo perfect lijkt, is het moeilijk te onthouden dat in andermans ogenschijnlijke perfecte leven ook sprake is van mindere momenten.

Uitspraak 4: Het is niet goed om mensen die je kent zomaar buiten te sluiten op internet.

Antwoord: Dit is inderdaad zo. Want als je je eenzaam voelt op internet of buitengesloten, dan denken je hersenen dat je pijn hebt. Dat wil je natuurlijk niet. Dus als je een leuke groepsapp maakt, zorg dan dat iedereen in de groep daar ook in zit.

Uitspraak 5: Van de 100 ouders zitten 24 ouders tijdens het eten op hun telefoon.

Antwoord: Dit is helaas waar en natuurlijk geen goed voorbeeld. Opvallend is dat van elke 100 Nederlandse jongeren, 37 jongeren zich storen aan het telefoongebruik van hun ouders tijdens het eten. Ze willen graag een smartphonevrije eettafel. Wegleggen dus! Dat noem je 'phone stacking'.

Uitspraak 6: Van veel gamen word je dik.

Antwoord: Dat klopt! Kinderen die veel achter het beeldscherm zitten, lopen inderdaad het risico op overgewicht. Om dit te voorkomen moet je minstens evenveel tijd aan buitenspelen besteden. Maar het gemiddelde Nederlandse kind zit dagelijks 3,2 uur achter de computer en speelt 1,4 uur buiten. Reden tot zorg dus.

Uitspraak 7: Van gewelddadige games word je agressief.

Antwoord: Dat is waar. Games speel je actief en als je ergens actief bij betrokken bent, leer je meer en sneller. Dat is mooi voor je algemene ontwikkeling, maar in het geval van gewelddadige games is er een keerzijde: je leert actief hoe je anderen geweld kunt aandoen. Meer en sneller dan wanneer iemand dat op tv voordoet, of wanneer je erover leest in een boek.

Woensdag



Extra voor de middenbouw: Posters maken

Verdeel de klas in groepjes. Laat elk groepje over een andere uitspraak (zie activiteit 'Test, wist je dit?') een duidelijke poster maken. Hang de posters op in het lokaal en kom er geregeld op terug. Nodig ouders uit om de posters na schooltijd te komen bekijken.

Extra voor de bovenbouw: Filmpje kijken

Inhoud: Moeder Felicia heeft vier jonge kinderen. Zij kijken de hele dag naar een scherm. En zij zijn niet de enigen. De scherm-tijd onder jonge kinderen is toegenomen. En dat is volgens experts niet goed: 'Het geeft een grote kans op bijziendheid en uiteindelijk slechthoortheid'.

Bekijk het filmpje tot 2.04' op youtu.be/avxcsK0SU3M?si=PglLocQqCMSIa6Q





Donderdag

Afspraken over schermtijd; beweegactiviteiten

Gesprek

Het is belangrijk om afspraken te maken over schermtijd. Houd hierover een gesprek met onder andere deze vragen:

- Welke afspraken zijn er thuis over schermgebruik? Wat mag wel en wat mag niet?
- Wat vind je van die afspraken?
- Als er geen afspraken zijn: vind je dat fijn of heb je liever wel afspraken, en waarom dan?
- Welke afspraak vind je moeilijk om je aan te houden?
- Waarom zijn er eigenlijk afspraken?

Laat de kinderen nu zelf tips verzinnen om beter met (minder) schermtijd om te gaan. Noteer in steekwoorden wat ze zeggen. Welke tip vinden de kinderen de beste, en waarom? Welke tip voor een afspraak is moeilijk om je aan te houden, en waarom?

Lees de volgende afspraken voor en vertel dat die belangrijk zijn voor de gezondheid van de kinderen zelf:

- Zit niet vlak voordat je gaat slapen op een scherm.
- Ga niet langer dan een half uur achter elkaar op/achter een scherm. Zet een (eier)wekker of het alarm op je smartphone/tablet om de tijd in de gaten te houden.
- Beweeg genoeg, want lang stilzitten is niet goed. Zet je favoriete muziek op en ga lekker dansen. Buitenspelen is natuurlijk altijd goed.

Bewegen

Doe met de kinderen een aantal beweegactiviteiten die ze ook thuis kunnen gebruiken om schermtijd af te wisselen met bewegen. De volgende oefeningen – zie ook bijlage 5 – zijn misschien leuk om te doen:



- Verzin een dans op jouw favoriete muziek.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die groen zijn. Doe dit op andere momenten met andere kleuren.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die met de letter B beginnen. Doe dit op andere momenten met andere beginletters.
- Zet een parcours uit met spullen in je huis en kruip daar onderdoor, spring daar overheen enzovoort. Vraag huisgenoten om mee te doen.
- Doe warming-up- en cooling-down-oefeningen. Voorbeelden vind je op internet.
- Ga een challenge aan met een van je huisgenoten om elke dag buiten een beweegactiviteit te doen.
- Heb je een trap in huis? Ga die dan 5 keer op en neer.
- Ga naar buiten en zoek drie verschillende 'natuurvindsels' die je daar los ziet liggen.

Laat de kinderen zelf ook beweegactiviteiten verzinnen.

Schrijf hun ideeën op bijlage 5 erbij en geef die bijlage mee naar huis. Kopieer op de achterkant de invullijstjes van bijlage 6.



Evaluatie

Gesprek: Resultaten schermdetective

Hebben de kinderen thuis onderzocht hoe het daar met schermtijd gesteld is? En hebben ze iemand buiten het gezin geïnterviewd? Bespreek de resultaten aan de hand van de checklists die ze afgelopen maandag gemaakt hebben.

- Wat valt op?
- Wat heeft de kinderen verrast?
- Wat vinden ze van het voorbeeld dat hun ouders geven als het gaat om schermgebruik?
- Welke afspraken zijn nodig of moeten misschien aangepast worden?
- Wat is de meest opvallende uitspraak?
- Wat is het belangrijkste dat de kinderen van de activiteiten in deze Week van de Mediawijsheid geleerd hebben?

Gesprek: Resultaten challenge

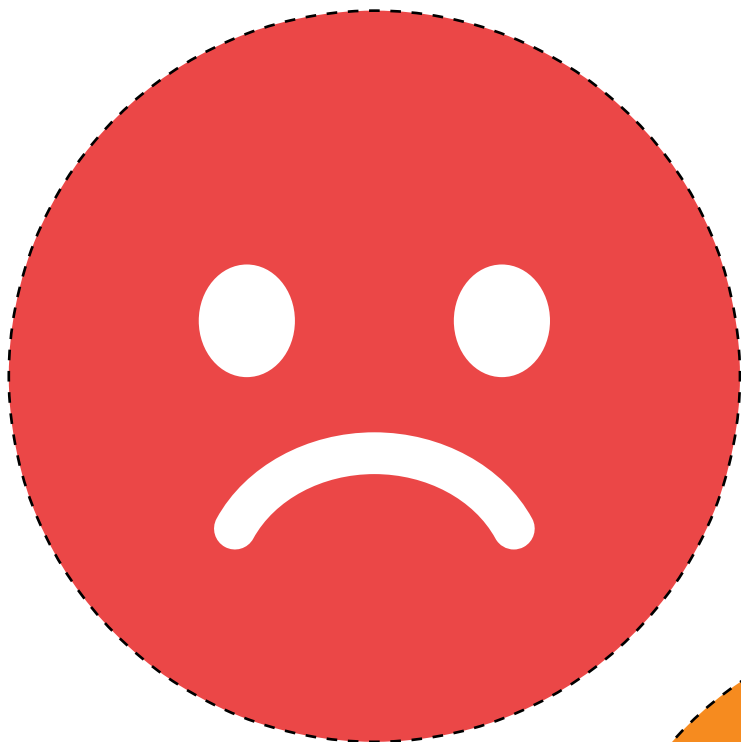
Heb je met de groep meegedaan aan de challenge om een half uur minder schermtijd per dag te hebben? Bespreek dan ook die resultaten.

- Hoe was het om een half uur per dag minder op/achter een scherm te zitten?
- Wat heb je gedaan met dat half uur dat overbleef? Hoe heb je die activiteit ervaren?
- Wie besluit vanaf nu om altijd een half uur minder dan anders op/achter een scherm te zitten?

Extra: Schrijfpdracht

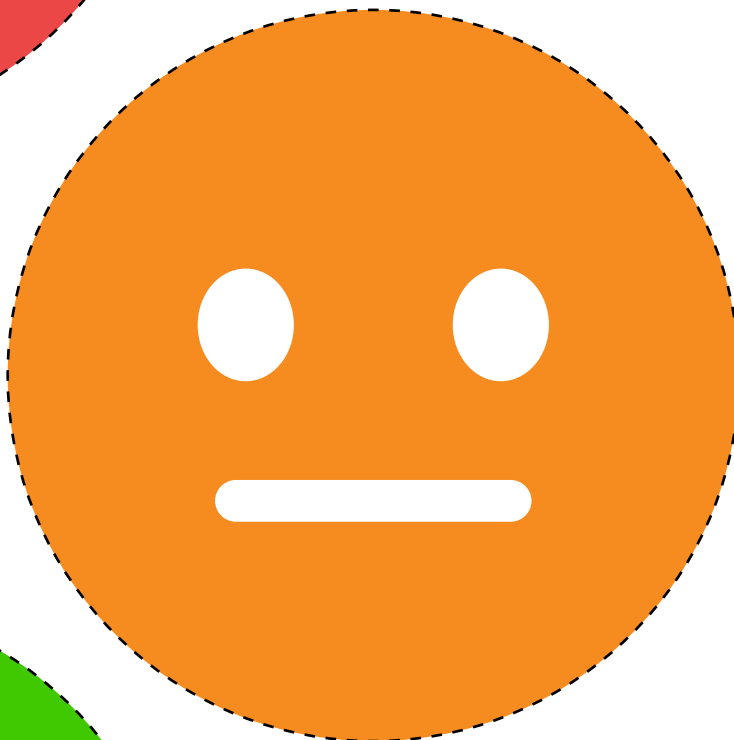
Laat de kinderen een verslag schrijven over hun ervaringen met de Week van de Mediawijsheid voor hun ouders.





te veel

te weinig



precies goed

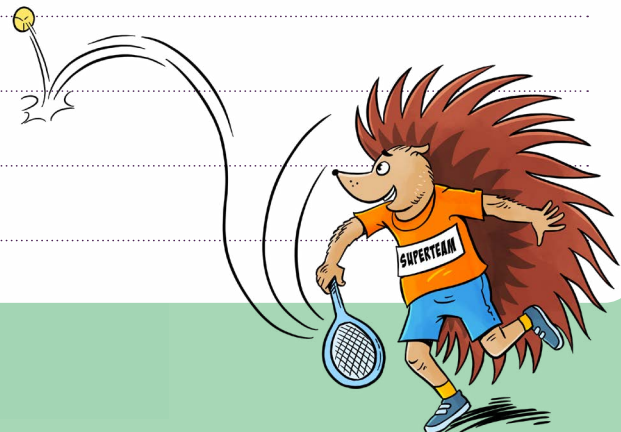


Beweegtips voor thuis in plaats van schermtijd of als je schermtijd op is

- Verzin een dansje op muziek die je leuk vindt.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die groen zijn. Doe dit op andere momenten met andere kleuren.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die met de letter B beginnen. Doe dit op andere momenten met andere beginletters.
- Zet een parcours uit met spullen in je huis en kruip daar onderdoor, spring daar overheen enzovoort.
- Spring als een kikker drie rondjes door de woonkamer.
- 'Zwem' van de ene kant van de woonkamer naar de andere kant.
- Loop achteruit de woonkamer door.
- Maak 20 keer een sprong in de lucht.
- Heb je een trap in huis? Ga die dan 5 keer op en neer.
- Ga naar buiten en zoek drie verschillende 'natuurvindsels' die je daar los ziet liggen.



Deze tips bedachten we zelf op school:



Afspraken voor schermtijd thuis

Vindt u het ook belangrijk om afspraken met uw kind te maken over schermtijd? Dan helpen deze lijstjes daar misschien bij. De aanbevolen maximumschermtijd voor kinderen van 4 tot 8 jaar is maximaal 1 uur per dag. Veel succes!

AFSPRAKEN VOOR SCHERMTIJD THUIS

Naam:

Leeftijd:

Na schooltijd

Als je de volgende dingen hebt gedaan:

- ☐ Jas en tas opgeruimd
- ☐
(zelf in te vullen door de ouder)
- ☐ ... minuten gespeeld hebt met speelgoed zonder scherm
- ☐ ... minuten actief sporten/bewegen

Je mag minuten achter een scherm.

Weekend en vakantiedagen

Als je de volgende dingen hebt gedaan:

- ☐ Aankleden
- ☐ Tandenvoetsen
- ☐ Kamer opruimen
- ☐
(zelf in te vullen door de ouder)
- ☐ ... minuten gespeeld hebt met speelgoed zonder scherm
- ☐ ... minuten actief sporten/bewegen

Je mag minuten achter een scherm.

Extra minuten verdienen

Je kunt extra minuten verdienen door een taak in huis te doen:

Per taak kun je minuten schermtijd verdienen.



Achter een scherm is

- ☐ Gamen
- ☐ Tv/video's kijken
- ☐ Social media



Checklist

- ☐ Wat doet of kijkt iemand?
.....
- ☐ Hoelang zit iemand onafgebroken op/achter een scherm?
.....
- ☐ Hoeveel uur per dag?
- ☐ Waarom zitten mensen op/achter een scherm?
.....
- ☐ Wat vinden mensen zelf van hun schermtijd?
 - ☐ te veel
 - ☐ veel
 - ☐ normaal
 - ☐ weinig
- ☐ Wat zijn volgens mensen de grootste nadelen van te veel schermtijd per dag?
.....
.....
.....



Beweegtips voor thuis in plaats van schermtijd of als je schermtijd op is

- Verzin een dans op jouw favoriete muziek.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die groen zijn. Doe dit op andere momenten met andere kleuren.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die met de letter B beginnen. Doe dit op andere momenten met andere beginletters.
- Zet een parcours uit met spullen in je huis en kruip daar onderdoor, spring daar overheen enzovoort. Vraag huisgenoten om mee te doen.
- Doe warming-up- en cooling-down-oefeningen. Voorbeelden vind je op internet.
- Ga een challenge aan met een van je huisgenoten om elke dag buiten een beweegactiviteit te doen.
- Heb je een trap in huis? Ga die dan 5 keer op en neer.
- Ga naar buiten en zoek drie verschillende 'natuurvindsels' die je daar los ziet liggen.

Deze tips bedachten we zelf op school:

.....

.....

.....

.....

.....

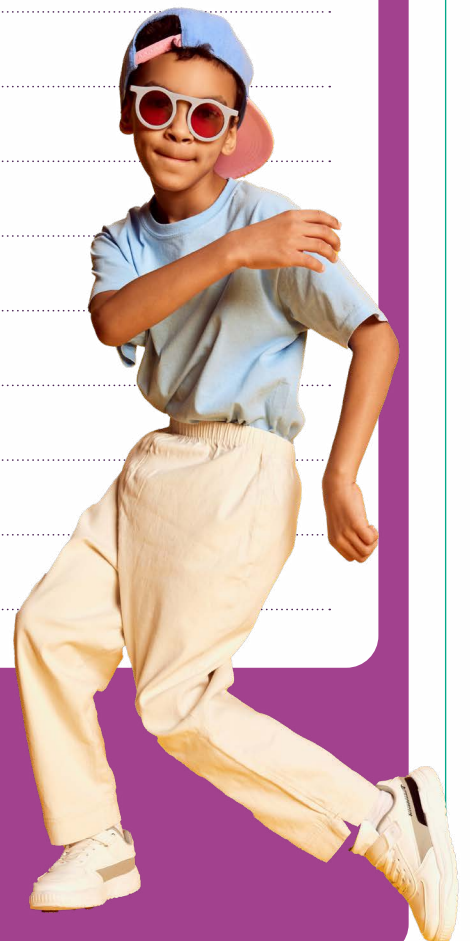
.....

.....

.....

.....

.....



Afspraken voor schermtijd thuis

Vindt u het ook belangrijk om afspraken met uw kind te maken over schermtijd? Dan helpen deze lijstjes daar misschien bij. De aanbevolen maximumschermtijd voor kinderen van 6-8 jaar is één uur per dag. Het liefst verdeeld in 2 x 30 minuten. En voor kinderen van 10-12 jaar is dat maximaal 1 à 1,5 uur per dag. 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag. Veel succes!

AFSPRAKEN VOOR SCHERMTIJD THUIS

Naam:

Leeftijd:

Na schooltijd

Als je de volgende dingen hebt gedaan:

- ☐ Jas en tas opgeruimd
 - ☐
(zelf in te vullen door de ouder)
 - ☐ ... minuten gespeeld hebt met speelgoed zonder scherm
 - ☐ ... minuten actief sporten/bewegen
- Je mag minuten achter een scherm.

Weekend en vakantiedagen

Als je de volgende dingen hebt gedaan:

- ☐ Aankleden
 - ☐ Tandenvoetsen
 - ☐ Kamer opruimen
 - ☐
(zelf in te vullen door de ouder)
 - ☐ ... minuten gespeeld hebt met speelgoed zonder scherm
 - ☐ ... minuten actief sporten/bewegen
- Je mag minuten achter een scherm.

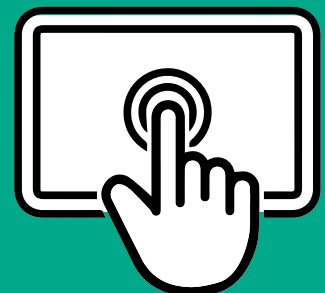
Extra minuten verdienen

Je kunt extra minuten verdienen door een taak in huis te doen:

Per taak kun je minuten schermtijd verdienen.

Achter een scherm is

- ☐ Gamen
- ☐ Tv/video's kijken
- ☐ Social media



Kwink, voor een sociaal veilige groep!

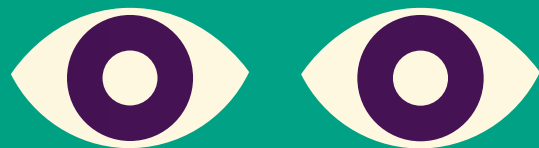
Dé methode voor sociaal-emotioneel leren



- Een sterke groep waarin je verstorend gedrag zoals pesten kunt voorkomen
- Kwink biedt elke les nieuwe animaties en filmpjes
- Met een extra leerlijn voor burgerschap
- Voor groep 1 t/m 8

Gratis
proefabonnement!

[www.kwinkopschool.nl/
proefabonnement](http://www.kwinkopschool.nl/proefabonnement)



Al meer dan
1700 scholen werken
met veel plezier
met Kwink!



t 033-460 19 40
e info@kwintessens.nl
i www.kwintessens.nl

Kwink is een uitgave van uitgeverij Kwintessens

kwintessens