



voor sociaal-emotioneel leren

Kwink &...

de Week van de
Mediawijsheid 2026

Gezond met je scherm

6 t/m 13
november
2026

week
van de **media**
wijsheid
6 t/m 13 nov 2026

week
van de **media
wijsheid**
6 t/m 13 nov 2026

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 2026

Teksten: Gerard van Midden/Wouter Siebers

Eindredactie: Brenda de Wilde

Vormgeving: Studio Michelangela, Utrecht

Uitgever
Kwintessens
Berkenweg 11
3818 LA Amersfoort

033-460 19 40
info@kwinkopschool.nl
www.kwinkopschool.nl


kwintessens

Inhoud

Onderbouw

P. 4

Maandag: Startles

P. 5

Dinsdag: Wat is schermtijd?

P. 6

Woensdag: Wat vinden de kinderen van hun eigen schermtijd?

P. 7

Donderdag: Afspraken over schermtijd; beweegactiviteiten

P. 8

Vrijdag: Evaluatie

Midden- en bovenbouw

P. 9

Maandag: Wat is schermtijd - De scherm-detective

P. 11

Dinsdag: Wat vinden de kinderen van hun eigen schermtijd?

P. 12

Woensdag: Wat weet je over schermtijd?

P. 14

Donderdag: Afspraken over schermtijd; beweegactiviteiten

P. 15

Vrijdag: Evaluatie

P. 16

Bijlagen

Gezond met je scherm

Hoe vaak pak jij vandaag je telefoon zonder dat je er echt voor kiest? Even kijken, even reageren, nog een filmpje of nog één level. Voor kinderen is dat niet anders. Schermen zijn onderdeel geworden van hun dagelijks leven. Ze gebruiken ze om te gamen, filmpjes te kijken, contact te hebben met anderen en informatie te zoeken. Veel van wat kinderen op hun telefoon tegenkomen, is bovendien bewust ontworpen om hun aandacht vast te houden. Sociale media, games, streamingdiensten en andere apps maken gebruik van technieken die ervoor zorgen dat je blijft kijken, scrollen, spelen of steeds opnieuw terugkomt.

Gezond schermgebruik begint daarom bij de volwassenen om kinderen heen. Bescherming en begrenzing zijn eerst nodig voordat kinderen zelf leren om bewuste keuzes te maken. Dat vraagt om duidelijke afspraken thuis én op school. Een school die kiest voor een smartphonevrije omgeving geeft kinderen bijvoorbeeld de ruimte om elkaar te ontmoeten, te spelen en zich op school te richten zonder de voortdurende verleiding van een scherm. Op smartphonevrijopgroeien.nl vind je hierover meer informatie en praktische handvatten. Ook het voorbeeld van volwassenen doet ertoe. Kinderen zien hoe wij met onze telefoon omgaan en nemen daar veel van mee. Uiteindelijk is het doel dat zij steeds beter begrijpen wat schermgebruik met hen doet en zelf leren kiezen wat goed voor hen is.

Met dit katern gaan we met kinderen op onderzoek uit. De activiteiten geven aanleiding om ervaringen te delen, vragen te stellen en samen na te denken over schermgebruik. De kletskaartjes vanaf pagina 21 zijn daarvoor een mooie aanvulling. De vragen zijn herkenbaar en geven kinderen ruimte om te vertellen hoe zij het ervaren, wat ze lastig vinden en welke keuzes ze zelf zouden willen maken.

Na de kletskaartjes vind je tips voor gezond schermgebruik. Deze kun je in de klas gebruiken en vervolgens mee naar huis geven. Zo krijgen kinderen en hun ouders concrete aanknopingspunten om ook thuis verder te praten over schermgebruik en de afspraken die daarbij passen.

De opdrachten in dit katern zijn dezelfde als in 2024. Het thema is hetzelfde en daarmee blijven de activiteiten herkenbaar. Heb je een opdracht eerder al gedaan, dan kun je die gerust opnieuw gebruiken. Een tweede keer kan nieuwe gesprekken opleveren, juist omdat leerlingen inmiddels weer een stukje verder zijn in hun ontwikkeling.

Veel plezier met de activiteiten!

Maandag

Onderbouw

Maandag: Startles

Start in de onderbouw met de animatie over een filmploeg op boerderij de Kakelhoeve. Dit filmpje komt uit les 9 van Kwink voor burgerschap. Heb je geen Kwink voor burgerschap? Dan kun je het filmpje [hier](#) bekijken.

De filmploeg komt de dagelijkse activiteiten van de dieren op de boerderij 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.

Bespreek na het kijken de volgende vragen:

- Staat Gijs ook op de film? Hoe komt dat?
- Kijk jij weleens lang naar een scherm? Hoe vind je dat?
- Kun je ook té lang naar een scherm kijken? Hoe weet je dat?

Doe daarna deze oefening:

Een van de kinderen gaat in het midden zitten. Het kind speelt Gijs de Geit en kijkt lang op een echt beeldscherm naar een leuk filmpje. De andere kinderen proberen ervoor te zorgen dat Gijs iets anders gaat doen en vragen of hij meedoet.

Bespreek na afloop van de oefening:

- Is Gijs gestopt met kijken? Hoe kwam dat?
- Als Gijs niet gestopt is: Bij welke dingen vond hij het moeilijk om te kiezen?
- Weet Gijs zelf iets waarvoor hij wel gestopt zou zijn met kijken?
- Wie van de andere kinderen kon z'n ogen niet van het scherm afhouden bij dit spel?

Extra oefening

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.





Dinsdag



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

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



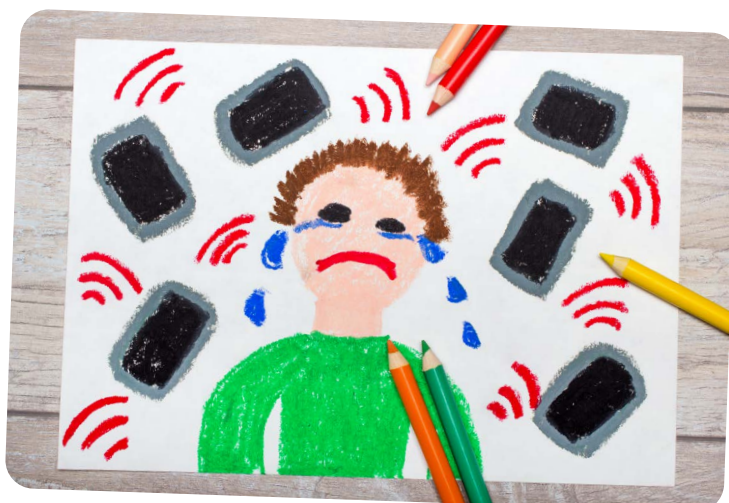
te weinig



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



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

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 leeuwjtje.
‘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 leeuwjtjes. 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 leeuwjtjes 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 leeuwjtjes 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



Maandag: Wat is schermtijd? – De schermdetective

Filmpje kijken: Schermtijd

Introduceer het thema met [dit filmpje](#) van het Jeugdjournaal.

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



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

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 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 schermtijd onder jonge kinderen is toegenomen. En dat is volgens experts niet goed: 'Het geeft een grote kans op bijziendheid en uiteindelijk slechtfziendheid'.

Bekijk het filmpje [hier](#) tot 2.04'.





Donderdag

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.



Vrijdag: 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

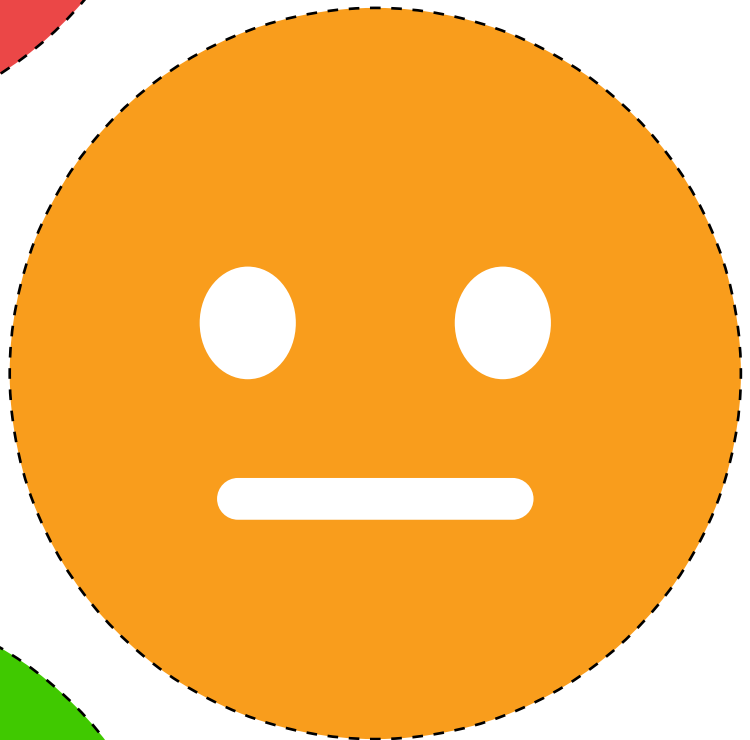
Laat de kinderen een verslag schrijven over hun ervaringen met de Week van de Mediawijsheid voor hun ouders.





te veel

te weinig



precies goed

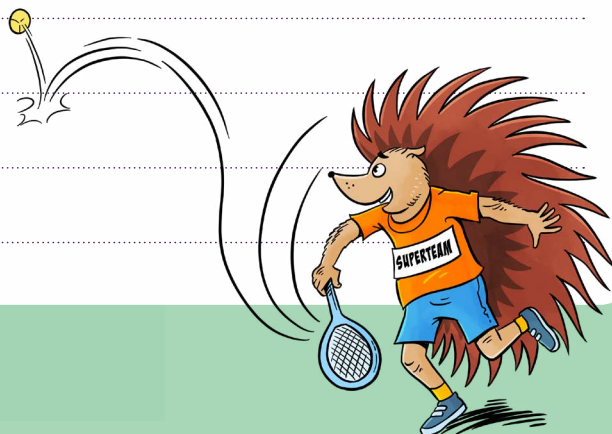


Beweegtips voor thuis in plaats van schermtijd of als je schermtijd op is

- 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



Bijlage 7 Kletskaartjes schermgebruik 1/3

Middenbouw
Bovenbouw

- Print de kaartje uit in kleur. Knip ze uit.
- Je kunt dit spel klassikaal doen of in groepjes van vier (dan heb je meer kopieën van de bijlagen nodig).
- Schud de kaartjes. Leg ze ondersteboven op een stapel. Om de beurt pakt een kind een kaartje. Bespreek de vraag met elkaar.

Wat vind jij het leukste om op een scherm te doen?

Op welk scherm zit jij het vaakst?

Wat heb je onlangs online gezien waar je om moest lachen?

**Welke app, game of website zou jij aan een ander aanraden?
Waarom?**

Wanneer vliegt de tijd voorbij terwijl je op een scherm zit?

Wat is leuker om online te doen en wat is leuker in het echt?

**Kun je online een echte vriend leren kennen?
Waarom wel of niet?**

Wie bepaalt bij jou thuis hoelang je op een scherm mag?

Welke afspraken over schermgebruik gelden er bij jou thuis?

**Welke afspraak over schermgebruik vind je eerlijk?
En welke minder eerlijk?**

Bijlage 7 Kletskaartjes schermgebruik 2/3

Wat zou volgens jou een goede schermregel voor het hele gezin zijn?

Moeten volwassenen zich aan dezelfde schermregels houden als kinderen?

Wat zou jij een vriend aanraden die tot laat in de avond gamet?

Wat is volgens jou een goede tijd om 's avonds met schermen te stoppen?

Maak deze zin af: Gezond schermgebruik betekent voor mij ...

Hoe merk je dat je al best lang naar een scherm kijkt?

Wanneer heb jij echt geen zin in een scherm?

Wat helpt jou om op tijd te stoppen?

Vind jij het gemakkelijk om te stoppen met gamen of kijken naar een scherm? Waarom wel of niet?

Wat doe jij graag als je geen scherm gebruikt?

Bijlage 7 Kletskaartjes schermgebruik 3/3

Wanneer zit een scherm je juist in de weg?

Wat zou je vaker willen doen als je minder schermtijd had?

Stel dat alle schermen één dag uitvallen: wat zou jij dan gaan doen?

Hoe voel jij je na een uur gamen, scrollen of filmpjes kijken?

Kun je door iets op een scherm juist vrolijker worden? Geef een voorbeeld.

Kun je door iets op een scherm juist somber, boos of onzeker worden?

Vergelijk jij jezelf weleens met mensen die je online ziet? Wat doet dat met je?

Wanneer is een scherm volgens jou goed voor je?

Wat vind jij ervan als iemand tijdens het eten op een telefoon kijkt?

Wat doe je als iemand met wie je bent steeds op zijn telefoon kijkt?

Tips voor gezond schermgebruik

1 Laat je telefoon weer voor jón werken

Met deze apps en instellingen zorg je voor focus en rust.

Stel limieten in op je telefoon. Via Schermtijd (iPhone) of Digitaal Welzijn (Android) zie je precies hoe je je tijd besteedt. Wil je minderen met een bepaalde app? Stel er dan een dagelijkse tijdslimiet voor in. Zodra de tijd om is, krijg je een melding of wordt de app vergrendeld.

Zet meldingen uit. Pushberichten trekken voortdurend je aandacht, ook als je er niet om hebt gevraagd. Ga kritisch door je apps heen: welke meldingen zijn écht belangrijk en welke kunnen direct uit?

Kies voor een **schermvrije slaapkamer**. Door je telefoon voor het slapengaan in een andere kamer te leggen voorkom je dat je vlak voor het slapen nog scrollt, of 's ochtends gelijk je berichten checkt.

2 Kies welk gebruik bij jou past

Jij bepaalt jouw relatie met je telefoon. Ontdek wat goed voelt voor jou.

Ruim je apps op. Wees eerlijk over welke apps je wel en niet gebruikt. Welke apps maken je echt blij? En welke leveren je niks op? Minder apps betekent minder verleiding.

Maak afspraken – met jezelf en anderen. Bespreek met de mensen met wie je samenleeft waar en wanneer je wel of geen schermen gebruikt. Denk aan: geen telefoon tijdens het eten, geen schermen na een bepaald tijdstip, of elke avond een halfuur lezen in plaats van scrollen. Dit kun je helemaal zelf invullen, gebaseerd op jouw behoeftes.

Reageer wanneer het jou uitkomt. Je hoeft niet direct te antwoorden als er een berichtje binnenkomt. Beperk het bijvoorbeeld tot 's ochtends en aan het einde van de middag. Dat verlaagt de druk om altijd bereikbaar te zijn.

3 Blijf kritisch en bewust

Als je weet hoe apps werken, kun je er slim mee omgaan. Zo houd jij de controle.

Sociale media, streamingdiensten en AI-tools zijn ontworpen om je aandacht zo lang mogelijk vast te houden. Algoritmes bepalen wat je wel ziet — en wat niet. Stel jezelf regelmatig de vraag: **kies ik dit, of laat ik me verleiden?** En wil ik dit?

Houd het simpel. **Eén ding tegelijk doen** geeft de meeste voldoening. Je krijgt meer mee van een film of gesprek als je niet ondertussen met je telefoon bezig bent.

week
van de **media
wijsheid**
6 t/m 13 nov 2026



Netwerk
Mediawijsheid

Deze partners van Netwerk Mediawijsheid leverden een bijdrage aan deze tips: KB, nationale bibliotheek, Team Gezond Schermgebruik, Bureau Jeugd & Media, GGD GHOR, Commissariaat voor de Media, Erasmus Movez Lab, Beweging Jong & Online, Trimbos-instituut, NICAM, Ccam, Mediajungle, MediaSmarties, Beeld & Geluid, Kennisnet, ECP | Platform voor de InformatieSamenleving, HUMAN, NJi, Kenniscentrum Sport & Bewegen

Kwink voor een sociaal veilige groep

Dé methode voor sociaal-emotioneel leren



- ◆ Kwink draagt bij aan een sterke groep om verstorend gedrag zoals pesten te voorkomen
- ◆ Kwink is praktisch, leuk en actueel
- ◆ Met een extra leerlijn voor burgerschap
- ◆ Voor groep 1 t/m 8

Gratis start na
de herfstvakantie
tot de
kerstvakantie!

Probeer Kwink uit
met de hele school!
Gratis proefabonnement:
[www.kwinkopschool.nl/
proefabonnement](http://www.kwinkopschool.nl/proefabonnement)

‘Kwink werkt! Dat is zichtbaar op onze school’

Cindy Breukink, leerkracht en gedragspecialist, De Kameleon



www.kwinkopschool.nl

Kwink is een uitgave van uitgeverij Kwintessens
t 033-460 19 40 • e info@kwintessens.nl • i www.kwintessens.nl


kwintessens