



Balans: bewegen met media

Antwoord op de meest gestelde vragen

In deze Q&A geven we antwoord op de meest gestelde vragen die tijdens het webinar 'Balans: bewegen met media' op 28 maart 2023 door de deelnemers zijn gesteld.

Het kijken naar een filmpje of het spelen op een tablet kan leuk zijn, maar gaat soms ook ten koste van beweging. Hoe zorg je voor balans en hoe kom je met media in beweging?

Balans: bewegen met media was het thema van het webinar op 28 maart. We hebben gesproken over het belang van bewegen, het streven naar balans en het gebruik van verschillende soorten media (met en zonder scherm). Het is vooral belangrijk dat er keuzes worden gemaakt en dat media bewust en actief worden inzet. Maar hoe pak je dat aan thuis? Welke media zijn daarvoor het meest geschikt en hoe begeleid je kinderen daarbij?

In deze Q&A zetten we de meest gestelde vragen nog eens voor je op een rij.

Deze Q&A wordt u aangeboden door Mediasmarties.nl in opdracht van de KB, nationale bibliotheek

Denise en Manon Bontje - Mediasmarties
Andrea Berkelder - KB, nationale bibliotheek
April 2023

Vragen over schermgebruik

Er waren verschillende vragen van deelnemers die vooral te maken hadden met het schermgebruik. In dit onderdeel zetten we de belangrijkste punten nog eens voor je op een rij.

Waarom de nadruk op balans?

(Jonge) kinderen groeien op in een wereld vol media en het scherm trekt de aandacht. Het gevolg is dat kinderen steeds minder bewegen en slechter slapen. Oogartsen geven aan dat steeds meer kinderen op jongere leeftijd bijziend worden vanwege het gebruik van schermen e.d. op korte afstand. Dit is geen goede ontwikkeling. (Jonge) kinderen hebben naast goede voeding en aandacht, voldoende slaap, ruimte om te spelen en bewegen nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen. Juist op jonge leeftijd moet een goede basis worden gelegd. Digitale media kunnen we inmiddels niet meer negeren, maar laten we dan in elk geval zorgen dat kinderen leren dat balans belangrijk is. Dat er meer is dan een scherm en dat bewegen (ook met media) kan en vooral belangrijk is. Kortom: zorgen voor een goede balans is een mooie basis voor later.

Wat is de maximum schermtijd?

De wereldgezondheidsorganisatie (WHO) geeft over maximum schermtijd het volgende advies:

0 - 2 jaar: niet of zo min mogelijk

2 - 4 jaar: max. 30 á 60 minuten per dag (verdeeld over 10 minuten per keer)

4 - 6 jaar: max. 60 minuten per dag

Let op: mediaopvoeding gaat om meer dan het aanhouden van een maximum schermtijd. Het is misschien nog wel belangrijker te kijken naar kwaliteit (welke media gebruikt mijn kind; waar kijkt hij/zij naar, welk spel wordt er gespeeld). Zorg dat het spel / programma / boek aansluit bij de leeftijd van je kind. Daarnaast gaat het om de momenten waarop (digitale) media worden gebruikt, waar je het gebruikt en hoe.



WIST JE DAT?

Het scherm heeft een natuurlijke aantrekkingskracht. Dat komt door de bewegende beelden en het geluid. Ook het feit dat er tegenwoordig na het kijken naar een filmpje of het spelen van een spelletje weer een nieuw filmpje of spelletje wordt voorgesteld maakt het lastig om te stoppen. Dat **jij** bepaalt, moet je leren. Het liefst op jonge leeftijd. Er is meer dan een scherm.

Meer vragen over schermgebruik

Hoe zorg ik voor balans?

Balans kun je op verschillende manieren creëren. Het sleutelwoord is afwisselen.

Het gaat niet alleen om het afwisselen van wel of geen mediagebruik. Denk ook aan het afwisselen van:

- binnen én buiten media gebruiken
- media met én zonder scherm gebruiken
- afwisselen van soorten media: lezen, kijken, luisteren, spelen of doen
- naast consumeren ook produceren
- alleen én samen media gebruiken
- zittend, liggend én bewegend media gebruiken
- media van dichtbij én veraf bekijken of gebruiken

Hoe krijg ik mijn kind van het scherm af zonder ruzie?

De gewoonte om bewust een filmpje te kijken of een spelletje te spelen en het daarna weer weg te leggen of het scherm uit te zetten, moet je leren. Het is dus belangrijk om van jongs af aan consequent afspraken te maken en je daaraan te houden. Het wordt dan 'normaal' om de tablet weg te leggen of het scherm uit te zetten.

Let op: kinderen blijven kinderen en het is heel normaal dat ze de grenzen opzoeken. Als ouder / verzorger / professional ben je nou eenmaal degene die de grens in de gaten moet houden. Dat hoort bij het opvoeden en dat is niet altijd leuk. Het is makkelijk om een keer toe te geven, maar weet dat het de volgende keer alleen maar moeilijker wordt.



TIPS

- Maak geen afspraken over tijd, maar vraag hoelang een filmpje duurt en/of kijk mee bij spel om te weten of er een natuurlijke 'break' in zit. Maak dan afspraken over het aantal filmpjes of levels.
- Geef op tijd aan dat er gestopt moet worden zodat ze iets kunnen afronden.
- Zet er iets tegenover. Geen beloning, maar ga (samen) juist iets doen.

Wat is de beste afstand tot een scherm

Te lang te dicht op een scherm zitten kan een schadelijk effect hebben op de ogen van kinderen. Oogartsen pleiten niet alleen voor afwisseling met de 20-2-2 regel (20 minuten schermtijd, 20 seconden van het scherm af en in de verte kijken en 2 uur per dag buiten zijn). Daarnaast is het ook belangrijk om voldoende afstand te nemen van het scherm.



TIP

Laat kinderen zeker drie reuzenstappen zetten vanaf het scherm. Dat is beter voor de ogen. Gebruik dus vaker die tv als je een filmpje wilt kijken. Het zorgt er ook voor dat kinderen de ruimte hebben om (mee) te bewegen. Kinderen doen dat van nature. Kijk maar eens.

Hoe breng ik mijn kind in beweging?

Tijdens het webinar is informatie gegeven over media die kinderen in beweging brengen. Het is belangrijk dat kinderen niet te lang (stil)zitten. Met bewegen wordt niet per se alleen sport bedoeld, maar ook staan, lopen, spelen etc. Naar aanleiding van deze onderdeel kwamen veel vragen als:

Hoeveel moet een kind bewegen dan?

Het Kenniscentrum Sport en Bewegen heeft een beweegadvies voor kinderen:

- Onder de 1 jaar in totaal circa 30 minuten per dag. Het gaat het er vooral om dat kinderen niet te vroeg in een stoeltje worden gezet en te lang stilzitten. Ze moeten de ruimte krijgen om af en toe op de buik te liggen of vrij op de rug te bewegen.
- Van 1 - 3 jaar gaat het om circa 3 uur bewegen
- Bij 3 jaar gaat het om circa 3 uur bewegen waarvan 1 uur matig / zwaar.
- Vanaf 4 jaar gaat het om 1 uur per dag matig intensief bewegen en 3x per week spier- en botversterkende activiteiten.

Jantje Beton pleit ook voor meer buitenspel. Zij geven aan dat buitenspelen nodig is voor een gezonde fysieke, mentale én sociale ontwikkeling. Ze maken zich (terecht) zorgen: de trend is dat kinderen steeds minder buiten spelen. Naar buiten dus!



MEER WETEN?

Bekijk [HIER](#) het filmpje van het Kenniscentrum sport en bewegen (of scan de QR-code)!



Hoe breng ik mijn kind met media in beweging ?

Iedere ouder zal het herkennen. Aan het einde van de dag, als je even moet koken, lijkt een filmpje een goeie oplossing, maar dat betekent wel weer minder beweging. Terecht dat ouders vroeger hoe je als ouder die loze momenten op een andere manier kan vullen dan met (digitale) media...

Ons advies: focus je niet teveel op dat ene moment waarover je je misschien schuldig voelt. Kijk vooral naar de hele dag: is er voldoende ruimte voor bewegen gedurende de dag? Wat is het beste moment dat ze wel naar een filmpje kijken?

Daarnaast kun je ook nadenken over de manier waarop ze naar een filmpje kijken of andere media gebruiken. Wissel op zo'n moment verschillende soorten media af. Zet een lekker muziekje op dat juist bewegen uitlokt (of rust als dat nodig is), wissel af qua apparaat zodat je kind niet elke keer op een tablet speelt of kijkt, maar ruimte heeft om met het verhaal mee te bewegen én doe vooral zelf mee. Uiteindelijk gaat het niet om wat je je kind vertelt of laat doen, maar welk voorbeeld je geeft.



MEER TIPS?

Het Netwerk Mediawijsheid heeft tien tips om te bewegen met media. Laat je inspireren. Je vindt de tips (met vertalingen!) hier: <https://www.mediaukkiedagen.nl/tips>



Hoe breng ik mijn kind in beweging? (vervolg)

Zijn er ook media die kinderen in beweging brengen?

Jazeker. Je hoeft je kind niet helemaal van media weg te houden. Zoals tijdens het webinar is aangegeven zijn er zeker verschillende media die van zichzelf kinderen in beweging brengen. Denk aan muziek, maar ook spelletjes (met en zonder scherm) die allemaal beweegopdrachten bevatten. Ook kun je zelf media gebruiken om je kind in beweging te brengen. Maak bijvoorbeeld een speurtocht met opdrachten op de tablet en volg vervolgens samen met je kind de route aan de hand van de tablet. Of pak tijdens een wandeling je telefoon erbij als jullie iets nieuws zien. Opgezocht? Maak eventueel nog een foto ter herinnering en stop die telefoon weer weg. Zo laat je aan je kind zien dat je je smartphone bewust kunt gebruiken, maar niet altijd nodig hebt.



WETEN WELKE MEDIA JE KUNT GEBRUIKEN?

Bekijk de mediatips voor dreumesen, peuters en kleuters. De verzamelde media dagen uit om te bewegen en passen zeker bij de drie verschillende leeftijdsgroepen. Je vindt de mediatips hier (of scan de QR-code) <http://www.mediasmarties.nl/mediaukkiedagen>



Er zijn ook (digitale) media die je kind op een andere manier in beweging brengen. Denk aan de denk- of taalontwikkeling van je kind. Wil je peuter of kleuter een filmpje kijken? Denk dan ook eens aan een geanimeerd prentenboek van **Bereslim** of kijk of het prentenboek dat je voorleest ook wordt voorgelezen in **De Voorleeshoek**. Kinderen houden van herhaling en het is goed voor de woordenschat en het verhaalbegrip. Uit onderzoek van de Universiteit Leiden blijkt bijvoorbeeld dat kinderen bij het kijken naar een geanimeerd prentenboek van Bereslim in een half uur tijd 5 á 6 nieuwe woorden leren (normaal gesproken 2 á 3 per dag). Dat komt onder andere doordat de betekenis van woorden duidelijk wordt door de animaties.



WIST JE DAT?

Als lid van de bibliotheek kan je kind gratis kijken naar de filmpjes van de Voorleeshoek en Bereslim. Kijk maar op jeugdbibliotheek.nl. Je vindt er ook meertalige voorleesfilmpjes. Kinderen tot 18 jaar zijn gratis lid van de bibliotheek. Zeker doen dus.

Hoe ga je om met....

Er kwamen veel vragen binnen waarin een situatie werd geschetst en hoe je daarmee moet omgaan. Uiteindelijk bepaalt natuurlijk iedereen zelf hoe je met een bepaalde situatie omgaat. We geven je in dit onderdeel wel wat input om bewuste keuzes te maken.

Hoe ga je om met (ex-)familie, vrienden, de oppas en anderen die meer gebruik maken van schermen?

In elk gezin worden andere keuzes gemaakt. Dat is ieders goed recht. Maar natuurlijk kan dat haaks staan op jouw keuze. Je kunt jouw regel niet opdringen aan een ander. Ons advies is vooral om (vooraf) in gesprek te gaan en duidelijke afspraken (voor de kinderen) te maken. Zorg dat voor kinderen duidelijk is welke regels waar gelden. Zijn opa en oma bij jullie? Dan gelden de regels van thuis. Zijn de kinderen bij opa en oma? Dan gelden de regels van daar. Lastig? Vergelijk het dan maar eens met snoep of het tijdstip waarop kinderen naar bed gaan. Prima als ze bij opa / oma of een vriendje een snoepje meer eten of een keer iets later naar bed gaan, maar bij jou thuis zijn er andere regels.

Hoe ga je om met schermgebruik op school?

Op veel scholen hangt een digitaal schoolbord en kinderen komen dus op school al veel in aanraking met schermen. De afstand tussen je kind en het bord is over het algemeen wel groter dan thuis. Zorg vooral voor balans door na schooltijd juist eerst lekker te spelen of naar buiten te gaan. Praat daarnaast ook met de juf of meester over wat ze bekijken op het scherm. Het gaat namelijk niet alleen om tijd, maar vooral ook om kwaliteit. Het scherm is op school een middel om verhalen over te brengen. Het wordt gebruikt om een thema te verrijken met passende platen, filmpjes, liedjes etc. Thuis kan een scherm ook een doel op zich zijn: even een film kijken.



TIP

In de meeste van deze gevallen geldt dat je het beste het gesprek kunt aangaan met de ander. Probeer het gedrag van de ander niet meteen te veroordelen, maar ga open het gesprek in. Wees nieuwsgierig naar keuzes. Misschien worden de keuzes helemaal niet bewust gemaakt.

Maak afspraken die voor alle partijen en vooral voor de kinderen zelf duidelijk zijn.

Hoe ga je om met....

Hoe ga je om met leeftijdsverschillen?

Bij een kind is mediaopvoeding nog vrij eenvoudig. Het gaat vooral om keuzes maken en dan die keuzes na te leven met je kind. Bij een tweede kind wordt het al lastiger. Niet alles is geschikt voor je jongste kind. In dat geval moet je dus ook vooral nadenken over de momenten waarop je welke media (zoals bijvoorbeeld een scherm) gebruikt. De slaapmomenten overdag kunnen in het begin nog een mogelijkheid bieden, maar daarna wordt het lastiger. Bij nummer drie (of meer) is het sowieso lastig. Hoe meer de leeftijden uit elkaar liggen, hoe meer de interesses ook uit elkaar liggen. In dat geval is het belangrijk om goed na te blijven denken over een planning (wat, waar, wie), mee te kijken zodat je kunt inspelen op vragen van de jongste kinderen of bewust even iets met een ander kind doen en daarna met het oudste kind te praten over. Belangrijk vooral dat je weet dat het soms kiezen is tussen twee 'kwaden'. Maar ook hier kun je de vergelijking maken met snoep. Bij kind 1 is geen snoep in huis makkelijk, maar we weten allemaal dat kind nummer 3 op jongere leeftijd al wel snoep eet. Het is een gegeven, maar dat neemt niet weg dat je bewust moet blijven van je opvoedtaak.

Media op de achtergrond

Het scherm trekt, dus de aandacht van kinderen (maar ook volwassenen) gaat automatisch naar het scherm. Media op de achtergrond leidt af. Maak dus vooral bewuste keuzes: waar kijk je met je kind naar, wanneer en op welke plek. Dat geldt ook voor het spelen van een app op de tablet. Leg een tablet na gebruik weer uit het zicht. Zolang het in het zicht van kinderen is blijft het trekken. Doe het ook met je eigen telefoon. Dat maakt het ook een stuk rustiger voor jezelf.

Goed om te weten: liedjes zijn goed voor de taalontwikkeling (want taalaanbod) en het kijken naar een goed peuterprogramma draagt om dezelfde reden bij aan de taalontwikkeling. Muziek op de achtergrond of een tv die aanstaat op de achtergrond is juist een stoorzender. Voor de taalontwikkeling heeft je kind taalaanbod nodig. Je kind moet jou horen: als je tegen je kind praat, of als je tegen iemand anders praat. Door de muziek op de achtergrond hoort je kind jou minder en daarbij leidt het af. Zonde!



TIP

Maak bewuste keuzes over de momenten waarop je media gebruikt met je kind. Het draait niet alleen om het wat, maar ook om het wanneer en waar.

Aan de slag - bewegen met media

LEZEN

Iene Miene Media Onderzoek 2023

Lees het nieuwe verdiepende Iene Miene Media-onderzoek van 2023 hier:

www.mediaukkieidagen.nl/ienemienemedia/

Tien tips om te bewegen met media

Wil je samen met je kind in beweging komen? Met deze tien tips kan je op een eenvoudige en snelle manier meer balans voor jouw kind creëren tussen stilzitten en actief bezig zijn, met en zonder media. De tips zijn verkrijgbaar in zes talen. Je vindt de tips hier:

<https://www.mediaukkieidagen.nl/tips>

MediaDiamant

Tijdens het webinar werd verwezen naar de MediaDiamant. Gebruik de MediaDiamant om aan de slag te gaan met je mediaopvoeding. Meer informatie vind je hier:

<https://www.mediaukkieidagen.nl/mediadiamant/>

KIJKEN

Filmpje Bewegadvies 0 - 4 jarigen

Het Kenniscentrum Sport en bewegen heeft een bewegadvies voor 0 - 4 jarigen gemaakt. Bekijk het filmpje hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=MSvzX0p9RNo>

Opname webinar 28 maart 2023

Het webinar van 28 maart 2023 is opgenomen en vanaf 20 april terug te kijken. Bekijk de opname hier: www.mediasmarties.nl/mediaukkieidagen

Bekijken van voorleesfilmpjes

Is je kind lid van de bibliotheek, dan kun je gratis gebruik maken van Bereslim en De Voorleeshoek. wil je weten hoe je kunt inloggen? Bekijk het filmpje hier.

<https://www.mediasmarties.nl/uitleg-voorleesfilmpjes>

Aan de slag - bewegen met media

LUISTEREN

Hoe doen andere ouders dat eigenlijk? De **podcastserie Media Ouders** gaat over de herkenbare zoektocht van de gezinnen van BN'ers Özcan 'Eus' Akyol en Anna van den Breemer en van Daan Rot de Launay en haar inmiddels overleden man Jan Rot. Te vinden via Spotify en iTunes (Apple podcasts).

Luister ook naar de **opvoedpodcast Even over mijn kind** van Tischa Neve. In aflevering 11 gaat ze met een ouder in gesprek over schermtijd en de juiste balans tussen mediagebruik en andere activiteiten. Te vinden via Spotify en iTunes (Apple podcasts).

SPELEN EN DOEN

Laat je inspireren door de mediatips en ga samen met je kind aan de slag met verschillende media passend bij je kind.

Je vindt de mediatips hier: www.mediasmarties.nl/mediaukkiedagen