

# MEDIATIPS VOOR THUIS

Lezen, kijken, luisteren, spelen en doen voor 9-12 jaar



## Gezond schermgebruik

Media zijn de hele dag om ons heen. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat worden we (en dus ook kinderen!) omringd door schermen, luidsprekers en andere apparaten die onze aandacht vragen. Dat is niet zonder effecten. Media kunnen prikkelen, in beweging brengen, je aan het denken zetten, je verbinden met anderen en zorgen voor ontspanning. Maar ze zijn ook een bron van onrust, kunnen verslavend werken en op termijn zelfs psychische klachten veroorzaken.

Hoe deel jij je schermtijd zo in, dat jij je er goed en gezond bij voelt? Het is belangrijk dat kinderen leren bewuste keuzes te maken om gezonder om te gaan met schermen. Daarom is het thema van de Week van de Mediawijsheid 2024: gezond schermgebruik.

Maar hoe praat je met je kind over gezond schermgebruik? Zonder meteen in een ruzie terecht te komen? Ons advies: gebruik verhalen (in verschillende vormen) om te praten over schermgebruik. Van praten over wat je ziet of hoort, naar praten over wat je zelf doet...

Om je op weg te helpen hebben we verschillende media bij elkaar gezocht voor kinderen van 9 - 12 jaar. In alle verhalen staat (on-)gezond schermgebruik centraal. De verhalen zijn stuk voor stuk een aanrader om te lezen, kijken, luisteren of te spelen én een mooie aanleiding voor een gesprek. Kijk wat bij je kind past en gebruik verschillende soorten media om het ijs te breken en snel tot de kern te komen. Van praten over wat je ziet of hoort, naar praten over wat je zelf doet...

Veel succes en plezier!

### TIP

Heeft jouw kind al een gratis lidmaatschap bij de bibliotheek? Als lid van de bibliotheek kun je met je lidmaatschapsnummer ook gratis inloggen op [www.onlinebibliotheek.nl](http://www.onlinebibliotheek.nl). Daar vind je e-books, tijdschriften en luisterboeken. Maak er gebruik van!

# LEZEN

Gezond schermgebruik gaat natuurlijk om de balans met en zonder scherm. Maar kunnen we nog zonder wifi? En gamen is leuk, maar wat als het te ver gaat? Duik samen in de verhalen en praat over wat jullie hebben gelezen. Is het herkenbaar? Vertel eens...



## Quinn en Aaron offline (Aaron Bezemer)

Uitgeverij Witte Leeuw (2024)

Quinn en Aaron moeten binnen één dag een voldoende halen, anders mogen ze geen video's meer maken. Dan valt opeens landelijk het internet uit én is oma verdwenen. Tijd voor een offline avontuur! Vanaf ca. 9 jaar.



## Offline (Marco Kunst)

Uitgeverij Gottmer (2021)

Het is het jaar 2046. Robots printen nieuwe steden. Drones vliegen af en aan. Mike verhuist naar de stad Nieuw Babylon, een door computers en robots gebouwde stad. Zijn vriendin Demer blijft achter in de Aardelaar, waar alles nog handmatig gebeurt. In Babylon is iedereen altijd online. De virtuele en de echte wereld lopen steeds verder in elkaar over. De toekomst lijkt mooier dan ooit... Vanaf ca. 9 jaar.



## Stop (Jørgen Hofmans)

Uitgeverij Zwijsen (2020)

Filipe activeert op grote hoogte zijn parachute. Onder hem doemen eilanden op met een ruig landschap. Onmiddellijk moet Filipe op scherp staan. Hij moet en zal op de juiste plek landen! Als je een foute keuze maakt, kost je dat één leven. En je hebt in deze game 'maar' zeven levens. Zal het Filipe lukken om altijd de goede keuzes te maken? En waarom maken de papa's van Filipe zich alsmaar grotere zorgen om hem? Verhaal over gameverslaving voor lezers vanaf 8 jaar.



## De jongen die verdween in een game (Claudia)

Uitgeverij De Eenhoorn (2024)

Jayden is woest. Na een knallende ruzie gooiden zijn ouders zijn gamespullen in de auto, en vertrokken. Hij besluit weg te lopen. Maar hoe doe je dat en hoeveel onderbroeken neem je mee? Op straat ziet hij overal vijanden die hij moet verslaan. Hij belandt in een bunker in de duinen, op een plek waar niemand hem zal vinden. Daar kan hij niets anders doen dan staren naar een meeuw. Verhaal over gameverslaving voor lezers vanaf 10 jaar.

# LEZEN & LUISTEREN

Zelf lezen van boeken is goed voor de leesvaardigheid van je kind, maar is je kind geen lezer of wil je een alternatief bieden voor het scherm? Denk dan ook eens aan luisterboeken. Uit onderzoek blijkt dat luisterboeken een even grote positieve invloed hebben op kinderen als voorlezen. Kinderen begrijpen het verhaal net zo goed en kunnen het even goed navertellen.

Er zijn heel wat boeken gratis te beluisteren via [www.jeugdbibliotheek.nl](http://www.jeugdbibliotheek.nl) of de app van de Online Bibliotheek. Wist je al dat kinderen gratis lid kunnen worden van de bibliotheek?

Onderstaande luisterboeken sluiten aan bij het thema:



## Het geheim van de wifi (Angelique van Dam) Uitgeverij Leopold (2021)

Een camping zonder wifi. Kun je het je voorstellen? Sarah is een weekend weg met haar ouders en moet het hele weekend zonder wifi doen. Een goed idee volgens haar ouders, maar voor Sarah is het ramp! Als ze niet snel iets op social kan plaatsen raakt ze haar vriendinnen kwijt! Dan hoort ze er niet meer bij. Gelukkig ontmoet ze Gijs. Kan hij haar helpen? Vanaf ca. 8 jaar.



## Ff Offline – Het leven van een loser 10 (Jeff Kinney) Uitgeverij De Fontein (2020)

Bram heeft het niet gemakkelijk als zijn moeder een actie begint tegen het gebruik van elektronica in zijn dorp. Dagboek met veel grappige cartoons. Vanaf ca. 10 jaar.

# KIJKEN

Er zijn verschillende programma's waarbij gezond schermgebruik op verschillende manieren centraal staat. Bekijk ze eens samen met je kind en praat over wat jullie zien.

## Offline – Aflevering van De dikke datashow

Duur: 19.46 minuten

Kunnen we nog wel zonder internet? Quinty gaat naar een supergeheime plek in Nederland waar ze het internet goed in de gaten houden en spreekt iemand die zo veel mogelijk zonder internet leeft. Vanaf ca. 9 jaar.

Bekijk de aflevering [HIER](#) of scan de QR-code.



## Telefoonverslaving – Aflevering van Chica

Duur: ca. 10 minuten

Zou jij jezelf telefoonverslaafd noemen? En hoeveel schermtijd is normaal? Deze aflevering van CHICA gaat over telefoonverslaving. Ariën, Isa, Roya, Evanne en Juultje kletsen over hun favoriete apps, of ze zichzelf telefoonverslaafd vinden en over hun hoge of juist lage schermtijd. Vanaf ca. 9 jaar.

Bekijk de aflevering [HIER](#) of scan de QR-code.

Praat zelf na over de aflevering en gebruik de gesprekskaartjes van Chica.

## Wat doen social media met je zelfbeeld? – Brainstorm (NTR)

Duur: 8.17minuten

Op Instagram en andere social media zie je continu foto's en filmpjes voorbijkomen van mensen die er perfect uitzien en die alleen maar leuke dingen doen. In dit experiment bootsen we dat na, maar dan in het echt. Wat doet dat met het zelfbeeld van onze proefpersonen? Vanaf ca. 9 jaar.

Bekijk het fragment [HIER](#) of scan de QR-code.



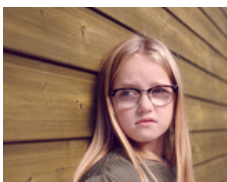
# KIJKEN

Er zijn verschillende programma's waarbij gezond schermgebruik op verschillende manieren centraal staat. Bekijk ze eens samen met je kind en praat over wat jullie zien.

## Gameverslaving – Het Klokhuis (ca. 15 minuten)

Iedereen speelt wel eens een game. Maar als gamen te belangrijk wordt dan slapen of eten dan spreken we van een verslaving. Nienke gaat op bezoek bij Kyo, die verslaafd is geweest aan gamen. Vanaf ca. 9 jaar.

Bekijk de aflevering [HIER](#) of scan de QR-code.



## De regels van Floor: aflevering 'Gameverslaafd' (ca. 9 minuten)

De Regels van Floor is een serie die gebaseerd is op de gelijknamige boeken van Marjon Hoffman. In de aflevering *Gameverslaafd* zijn ouders Irma en Jan helemaal klaar met de gameverslaving van Kees. Irma stuurt Kees naar buiten zodat hij kan voetballen, maar in plaats daarvan weet Kees toch een plek te vinden waar hij kan gamen. Tijd voor professionele hulp vinden Jan en Irma. Totdat ze zelf in de gamewereld gezogen worden. Vanaf ca. 8 jaar.



Bekijk de aflevering [HIER](#) of scan de QR-code.

## De Baas – Gamers (Gillian)

### Aflevering van Topdoks (ca. 9 minuten)

Gillian was helemaal verslingerd aan gamen en mobieltjes. Dag en nacht! Hoe zij van deze verslaving is afgekomen? Gillian vertelt het. Wil je na het zien van deze video erover praten of chatten? Dat kan via <http://www.chatmetchris.nl/> Dit is anoniem. Vanaf 8 jaar.

Bekijk het fragment [HIER](#) of scan de QR-code.



# LUISTEREN

Laat je kind ter afwisseling van het scherm vooral ook veel andere zintuigen gebruiken. Doe je ogen dicht en gebruik je oren! Zet een podcast op of zoek een luisterboek op. Luister zeker ook eens mee en praat over wat jullie horen.



## Jeugdjournaal podcast

NOS / NPO Zapp

Aflevering: Kun je blind worden als je te veel op je telefoon zit?

Duur: ca. 21 minuten



Je bent vast wel eens gewaarschuwd dat je niet te veel op je telefoon moet zitten, omdat het slecht is voor je ogen. Maar hoe slecht is het precies? Kun je bijvoorbeeld blind worden? Bart Tuinman en Pien Leerink zoeken het voor je uit. Ze gaan langs bij oogdeskundige Linda den Hartog-Hootsen in Kesteren. Zij weet wat er met je ogen gebeurt als je te veel op je scherm kijkt. Wist je bijvoorbeeld dat ze veranderen van vorm? En nu ze er toch zijn, krijgt Bart meteen even oogtest.

Beluister de podcast [HIER](#) (zoek op titel) of scan de QR-code.



## Nee nu nie

Lied van Even tot hier (seizoen 10) | Snelle

Duur: ca. 3.29 minuten



Jongeren zitten gemiddeld bijna 5 uur per dag op hun telefoon. 62% van de jongeren geven aan telefoonverslaafd te zijn. Dit zorgt voor een toename in depressiviteit en onzekerheid. De verleiding is gewoon te groot dus wil de EU een wettelijk verbod op de verslavende functies van social media. Niels van der Laan en Jeroen Woe maakten in het programma *Even tot hier* een passend liedje samen met Snelle.

Bekijk en luister het lied [HIER](#) of scan de QR-code.

# SPELEN

Ook een spel kan een mooie manier zijn om het onderwerp centraal te zetten zonder er meteen een diep en zwaar gesprek van te maken. Er zijn mooie spelactiviteiten (zowel online als offline) die je hierbij kunnen helpen. We zetten ze graag voor je op een rij.

## Let the games begin

Bombardeer een middag tot gamemiddag en wissel het gamen op een scherm af met gamen zonder scherm. Duik samen in jullie favoriete game en heb vooral veel plezier samen. Juist door de afwisseling aan te brengen met en zonder scherm, creëer je een gewoonte die verder gaat dan alleen een scherm aanzetten.



## Mediajungle

Vanaf ca. 8 á 9 jaar

Duik samen in de jungle vol media... Weten jullie er genoeg van om samen de finish te bereiken? De *Mediajungle* is een spel dat je offline en online speelt. Het bevat denkvragen, praatvragen en doe-vragen. Erg mooi vormgegeven!

Durven jullie de uitdaging als gezin aan? Spelen maar! Bekijk het spel [HIER](#) of scan de QR-code.

# DOEN

Ga (tot slot) samen op onderzoek uit wat betreft jullie schermtijd. Praat over wat jullie belangrijk vinden, check of er sprake is van een goede balans en maak (nieuwe) afspraken. Daag elkaar uit! We hebben een paar suggesties voor je:

## Mediajungle kletskaarten

Aan de hand van 100 prikkelende vragen ontdek je wat de ander online meemaakt. Hoe denken de kinderen bijvoorbeeld over online vriendschap en veiligheid?

Gebruik de kaarten om tussendoor een gesprek te voeren en praat erover door. Bestel de kaarten [HIER](#) of scan de QR-code.



## Ben jij digitaal in balans?

Scrollen, liken, appen, swipen, gamen en bingen: (online) media lijken onlosmakelijk verbonden met je offline leven. Heb jij het allemaal onder controle?

Doe de zelftest! Klik [HIER](#) of scan de QR-code.

## Challenge: kun jij zonder je telefoon?

Veel kinderen vinden dat ze hun telefoon iets te veel gebruiken, maar dat maakt je niet meteen verslaafd. Bij een telefoonverslaving kun je niet meer zonder je telefoon.

Bekijk samen [dit fragment](#) van Het Jeugdjournaal: hoe weet je of je een telefoonverslaving hebt? Praat erover na en ga samen de challenge aan: minder schermgebruik!





# Tot slot

Ga aan de slag wilt met deze verhalen en een gezonder schermgebruik. Geen idee wat je kunt doen? Bekijk de tips hieronder!

## Kies bewust

Lees, bekijk of luister de verhalen en kies bewust. Wat speelt in jullie gezin? Wat past bij je kind?

## Kies je moment en maak nieuwsgierig

Bedenk wat een goed moment is om het verhaal te lezen of te kijken. Zorg dat er tijd is om in het verhaal te duiken, maar ook om erover te praten. Bedenk ook hoe je het verhaal introduceert... maak je kind nieuwsgierig.

## Toon interesse

Vertelt je kind iets over een favoriete game of vlog? Luister en kijk eens mee. Jij hoeft de game of vlog niet leuk te vinden, maar een spontaan gesprek met je kind n.a.v. een game die wordt gespeeld of een vlog die wordt bekeken is enorm waardevol.

## Lees, kijk en luister mee!

Laat zien dat je geïnteresseerd bent en kijk mee! Je kunt wel zeggen dat je interesse hebt, maar als je echt meekijkt, dan voelt je kind dat! Zet je eigen mening even opzij, luister open naar je kind en doe mee.

## Bedenk van tevoren vragen

Maak van tevoren een pot met vragen die je om de beurt aan elkaar kunt stellen. Als jij niet alleen de interviewer bent, voelt het meer een gesprek dan een interview.

## Stel verschillende soorten vragen

Dit geldt ook bij het praten over en naar aanleiding van een boek, een aflevering van een serie of podcast. Wissel je vragen af. Alleen maar open vragen stellen is vermoeiend en kan voelen als een aanval. Begin met vragen over het verhaal en stel zo nu en dan een open vraag ("Hoe zou jij reageren? Waarom?" etc).