





Als je denkt aan vroeger, zonder veel beeldschermen, wat deed je toen het liefste, als kind?
146 responses

Als je denkt aan vroeger, zonder veel beeldschermen, wat deed je toen het liefste, als kind?
146 responses







WAAR MAAKTEN ONZE OUDERS ZICH ZORGEN OM?

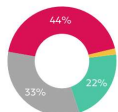


VERANDERING IN GEDRAG

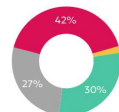


Ruim vier op de tien ouders zien social media als een gevaar voor hun kinderen

Social media vormen een gevaar voor mijn kind(eren)



Mijn kind(eren) zit(ten) veel te veel op social media



■ (Helemaal) mee eens ■ Neutraal ■ (Helemaal) mee eens ■ Weet niet

Basis: ouders met kinderen in de leeftijd van 6 t/m 17 jaar

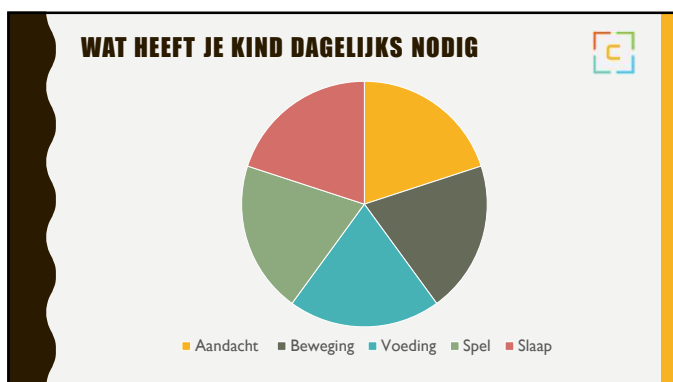


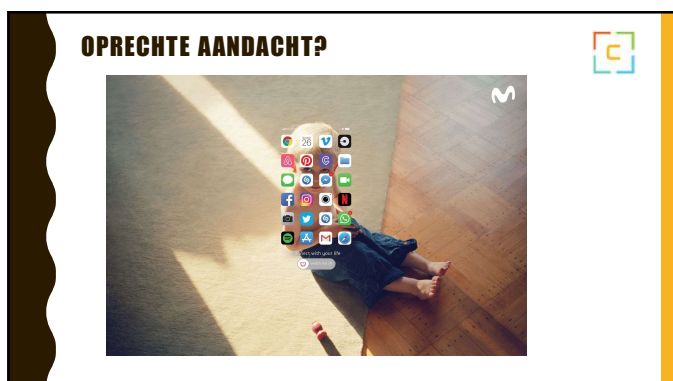


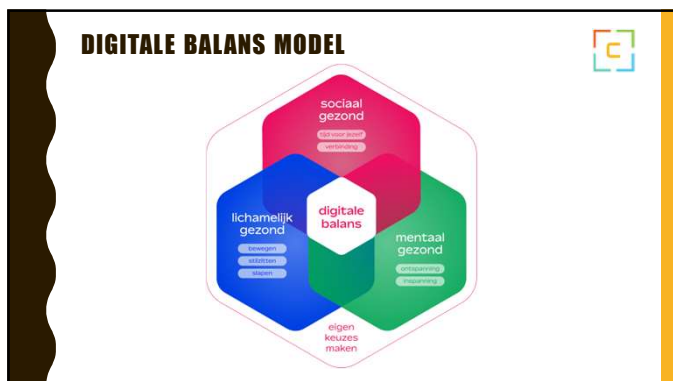












Wat zijn de gevolgen van een ongezonde digitale balans onder jonge kinderen?

Te veel schermtijd op jonge leeftijd kan negatieve gevolgen hebben, waaronder:

- Overgewicht
- Bijziendheid
- Slaapproblemen
- Remming taalontwikkeling
- Remming motorische ontwikkeling
- Sociale en emotionele gedragsproblemen

Daarnaast kan het volgens experts leiden tot gemiste leermomenten. Wanneer digitale media worden ingezet bij negatieve gevoelens zoals verveling of irritatie, kan dit negatieve gevolgen hebben voor het vermogen van kinderen om emoties te reguleren en zelfstandig te zijn.

The slide features a blue background with white and yellow text. On the right side, there is a small illustration of a yellow character with glasses and a question mark, surrounded by icons of a smartphone, a speech bubble, and a question mark. A small 'C' logo is in the top right corner.

MEDIAOPVOEDING

Uitvoeren van ouderlijk gezag 1:247 BW

The slide contains four distinct illustrations: a head silhouette with colorful flowers growing from it, a red heart with a white pulse line, a grey metal padlock, and a cartoon illustration of a young boy in a red shirt. A small 'C' logo is in the top right corner.





BASIS EMOTIES



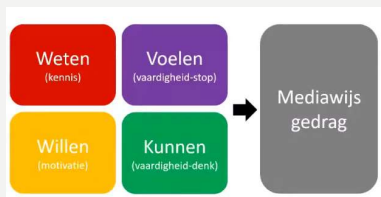
- Angst (Bang)
- Woede (Boos)
- Plezier (Blij)
- Verdriet (Bedroefd)
- Afkeer

- Vrees
- Schaamte
- Lusteloosheid
- Afgunst

MEDIA-EMPOWERMENT



- Ontwikkeld door Dr. Esther Rozendaal in 2017
- Versterkt alle competenties die kinderen nodig hebben om **op eigen kracht** mediawijze keuzes te maken.



“Vertel het me
en ik zal het vergeten.
Laat het me zien
en ik zal het onthouden.
Laat het me ervaren
en ik zal het me
eigen maken.”







ONLINE PESTEN

- Het expres beledigen, lastigvallen, treiteren of bang maken van mensen via digitale media, ook wel **Cyberpesten** genoemd;

Een verschil met offline pesten is dat online pesten:

- op afstand gebeurt;
- 24 uur per dag door kan gaan;
- anoniem of door iemand die je nog nooit hebt ontmoet;
- moeilijk terug te draaien als het gedeeld is door een ander.

Iemand die online wordt gepest heeft vaak ook te maken met (offline) pestgedrag in andere omgevingen. Het gaat meestal om dezelfde pesters (NJI).




VORMEN VAN ONLINE PESTEN

Roddelen
Bedreigen
Cancellen
Blokkeren
Uitsluiten
Doxing
Online Haat
Beledigen
Sextortion
Grooming
Uitschelden
Discrimineren
Shaming
Exposen
Voor schut zetten



BEELDSCHERMVERSLAVING



MENTALE GEZONDHEID EN SOCIALE MEDIA

GENERATIE ANGSTSTOORNIS
WAT SOCIALE MEDIA MET ONZE KINDEREN DOEN
JONATHAN HAIDT

NOS


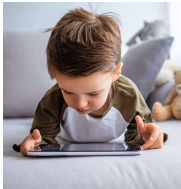
Dit is de kwestie

**MEDIA-
OPVOEDING**
**THUIS OF OP
SCHOOL?**

**TIPS VOOR
THUIS**

GEZOND SCHERMGEBRUIK

- Houding
- 20-20-2 regel
- Maximaal 60 minuten achter elkaar zitten
- Soort scherm, TV, tablet, smartphone
- Schermtijdrichtlijnen
- Kwaliteit versus kwantiteit



SCHERMTIJDRICHTLIJNEN



- 0 – 2 jaar: geen scherm
- 2 – 4 jaar: maximaal 30 minuten per dag
- 4 – 6 jaar: maximaal 1 uur per dag (bv. 4 x 15 minuten)
- 6 – 8 jaar: maximaal 1 uur per dag (bv. 2 x 30 minuten)
- 8 – 10 jaar: maximaal 1 tot 1,5 uur per dag
- 10 – 12 jaar: maximaal 2 uur per dag
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag

Kinden tussen 0-6 jaar kijken momenteel gemiddeld 111 minuten per dag.

75% van ouders zet digitale media in vanwege plezier en ontspanning, 50% ziet dat het bijdraagt.

ZINTUIGELIJKE PRIKKELVERWERKING



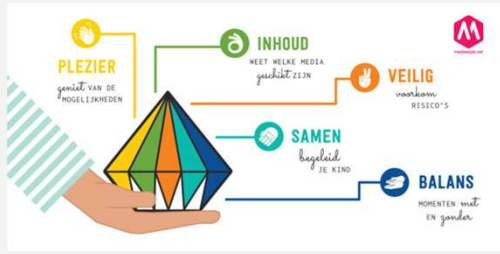
**EN?
HOE GING HET
VANDAAG
ONLINE?**

TIPS VOOR THUIS

- 1. Geef je kind oprechte aandacht en niet vanachter een scherm;
- 2. Toon interesse, blij nieuwsgierig;
- 3. Wordt niet boos, jij bent de veilige haven;
- 4. Wees bewust van je eigen mediagedrag;
- 5. Je hoeft niet altijd bereikbaar te zijn;
- 6. Bekijk samen de film Binnenstebuiten van Disney.
- 7. Zet media in voor een bewegende activiteit en doe zelf mee;
- 8. Ga samen lekker naar buiten of las offline-tijd/ruimte in;
- 9. Maak afspraken met elkaar over scherm- en internetgebruik;
- 10. Blijf in gesprek en vraag bij je kind na wat verschillende media met hen doet.



MEDIADIAMANT



PLEZIER
geniet van de mogelijkheden

INHOUD
weet welke media geschikt zijn

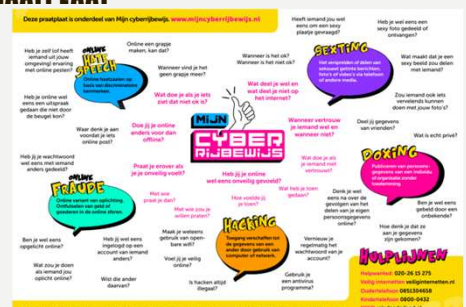
VEILIG
voorkom risico's

SAMEN
begeleid je kind

BALANS
momenten met en zonder

PRAATPLAAT

Deze praatplaat is onderdeel van Mijn Cyberbewijs, www.mijn cyberbewijs.nl



TEST ZELF JE DIGIQ

TEST JE DIGIQ

Je DigiQ is wat je kunt online en wat je weet over het internet. Test je DigiQ en krijg advies over hoe je je DigiQ kunt verbeteren. Het maakt niet uit of je al veel of weinig kunt online. Deze test is voor iedereen die meer wil leren.

[START DE TEST](#) [MEER INFORMATIE](#)

GRATIS E-BOOK

MEDIA OPVOEDING HOE DAN?

INTRODUCTIE MEDIAWISJSHEID VOOR OUDERS

SCHERMEN = EMOTIE

HOE JE ALS OUDER KUNT ZORGEN VOOR HET DIGITAAL WELZIJN VAN JE KIND

HELDER THEATER

interactief & educatief

Join at mentimeter | use code 3200 7820 | Mentimeter

Wat vond je van deze avond?

36 responses

Heel leuk	Leuk	Leerzaam	Geweldig en leerzaam
Herkenbare situaties	Leuk, leerzaam.	HILARISCHE	Leerzaam, leuk gebracht
Leuke afwisseling.	Theater Helder was geweldig	Mooi afwisselend programma	Leuke opzet, leerzaam
	Leuk en leerzaam! Fijne herkenning!	Leuk theater. Leerzaam.	Vermakelijk
Ontzettend leuk	Informatief en grappig. Leuke	Leuk	Inspirerend

**BEDANKT
VOOR UW
AANWEZIGHEID**

**NEEM DE
MEDIADIAMANT EN
PRAATPLAAT
MEE NAAR HUIS**
