

Nederlands

7 tips voor schermtijd

Wanneer je kind voor de tv of computer zit, beleeft het schermtijd. 7 tips om de schermtijd van je kind te beleven in een leuk, gezond en afgebakend klimaat:

- 1 Spreek (samen) af **wanneer** je kind schermtijd mag beleven, bijvoorbeeld op een vast moment zoals na het avondeten. Voor schooldagen, weekend, vakantie kan je andere afspraken maken.
- 2 Spreek (samen) af **hoelang** je kind voor een scherm mag. Leg uit dat te veel schermtijd schadelijk is voor zijn ontwikkeling. Een wekkertje helpt om het einde van de schermtijd e bepalen. Je kind kan zelf moeilijk inschatten wat te lang is of hoelang tien minuten duurt.
- 3 Spreek (samen) af **waar** je kind een scherm mag gebruiken: aan tafel, in de auto, in de zetel, in de slaapkamer ...
- 4 Zijn er **verschillende schermen** (tv, tablet, smartphone, spelconsole ...) in huis? Maak per toestel duidelijke afspraken. Kinderen gebruiken verschillende schermen vaak tegelijkertijd. Moedig je kind aan om zich op één scherm te focussen (en geef zelf ook het goede voorbeeld).
- 5 De reden **waarom** je kind een scherm gebruikt, verschilt. Je kind maakt er huiswerk, praat er met vrienden/familie, kijkt een film, speelt een spel ... Begeleid je kind in zijn keuze.
- 6 Ga op zoek naar **geschikt materiaal** (check www.medianest.be of zoek op wat andere ouders van het materiaal vinden) en help je kind om een keuze te maken in het ruime aanbod. Zoek op vanaf welke leeftijd een spel, film ... geschikt is. Spreek af dat je kind je aanspreekt wanneer hij iets vreemds of ongepast op het scherm ziet verschijnen.
- 7 Schermtijd is niet altijd slecht en kan ontspannend of educatief zijn. Schermtijd kan je ook samen beleven. Samen een spel spelen of een film(pje) bekijken met mama/papa beleeft je kind als een bijzonder moment.

(Bron: MediaNest)

KLASSE

Nederlands leren? Zoek waar jij terecht kan op <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.

Français

7 astuces pour gérer le temps d'écran de votre enfant

Lorsque votre enfant se trouve devant la télévision ou l'ordinateur, il consomme du temps d'écran. Voici 7 astuces pour que ces moments se déroulent dans un climat sain et détendu, tout en restant sous votre contrôle :

- 1 Déterminez (ensemble) à **quel moment** votre enfant a droit à son temps d'écran, en choisissant par exemple un moment fixe comme après le repas du soir. Vous pouvez fixer des moments différents pour les jours de semaine, les week-ends et les congés scolaires.
- 2 Déterminez (ensemble) **combien de temps** votre enfant peut passer devant l'écran. Expliquez-lui qu'un temps d'écran trop long est mauvais pour son développement. Pour signaler la fin du temps d'écran, vous pouvez recourir à un réveil. Votre enfant peut difficilement évaluer ce qui constitue un temps trop important ou ce que représentent dix minutes.
- 3 Déterminez (ensemble) à **quel endroit** votre enfant peut utiliser un écran : à table, en voiture, assis dans le divan, dans sa chambre...
- 4 Vous possédez **plusieurs appareils** à écran (téléviseur, tablette, smartphone, console de jeux...) ? Établissez des règles précises pour chaque appareil. Les enfants utilisent souvent plusieurs écrans simultanément. Encouragez votre enfant à se concentrer sur un seul écran (veillez à donner vous-même l'exemple !).
- 5 Votre enfant peut utiliser un écran pour différentes **raisons** : pour faire ses devoirs, communiquer avec ses amis/d'autres membres de la famille, regarder un film, jouer... Accompagnez-le dans ses choix.
- 6 Procurez-vous le **matériel adéquat** (visitez le site www.medianest.be pour voir comment d'autres parents évaluent ce matériel) et aidez votre enfant à faire son choix parmi l'offre variée. Vérifiez quel est l'âge minimum pour jouer à un jeu, visionner un film... Décidez avec votre enfant que celui-ci devra vous appeler s'il voit quelque chose d'étrange ou d'inapproprié apparaître à l'écran.
- 7 Le temps d'écran n'est pas nécessairement néfaste, il peut même constituer un moment distrayant ou éducatif. Pourquoi ne pas faire du temps d'écran un moment **partagé** ? Jouer à un jeu ou regarder un film avec maman et/ou papa restera toujours un moment privilégié pour votre enfant.

(Source: www.medianest.be)

KLASSE

Vous voulez apprendre le néerlandais? Rendez-vous sur <https://integratie-inburgering.be/wat-doen-we/nederlands-leren-en-oefenen> ou renseignez-vous à l'école de votre enfant. Vous habitez à Bruxelles ? Surfez donc sur <https://www.huisnederlandsbrussel.be/fr/apprendre-pratiquer>.