

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>.

Polskie

7 pomocnych zasad dotyczących czasu spędzanego przed ekranem

Gdy dziecko ogląda telewizję lub korzysta z komputera, spędza czas przed ekranem. Warto wprowadzić w domu 7 zasad, dzięki którym będzie się to odbywać w przyjemnych, zdrowych i chronionych warunkach.

- 1 Należy (wraz z dzieckiem) umówić się, **kiedy** dziecko może spędzać czas przed ekranem. Może to być stała pora, na przykład po kolarci. Inne pory korzystania z komputera i telewizora można ustalić na dni szkoły, weekendu czy wakacji.
- 2 Należy (wraz z dzieckiem) ustalić, **ile czasu** dziecko może spędzić przed ekranem. Trzeba też mu wytłumaczyć, że zbyt długie patrzenie się w ekran może być szkodliwe dla jego rozwoju. Warto ustawić budzik, aby odmierzał czas spędzany przy komputerze lub przed telewizorem. Samo dziecko może mieć problemy z określeniem, kiedy powinno odejść od ekranu, czy ile trwa dziesięć minut.
- 3 Należy (wraz z dzieckiem) umówić się, **gdzie** dziecko będzie mogło spędzać czas przed ekranem: przy stole, w samochodzie, na fotelu, w swoim pokoju itd.
- 4 Jeśli w domu jest **więcej różnych urządzeń z ekranami** (telewizor, tablet, smartfon, konsola do gier itd.), warto umówić się, co do czasu i sposobu korzystania z każdego z nich. Dzieci często korzystają też równocześnie z różnych urządzeń. Dlatego dobrze jest zwracać im uwagę, aby skupiały się tylko na jednym ekranie jednocześnie (trzeba też samemu dawać dobry przykład).
- 5 Dzieci korzystają z urządzeń z ekranem **z różnych przyczyn**. Aby odrobić lekcje, porozmawiać z kolegami lub rodziną, oglądać film, czy też pograć w grę. Pomóż dziecku przy dokonywaniu tego wyboru.
- 6 Poszukaj dla dziecka **odpowiednich treści** (można skorzystać ze strony www.medianest.be lub znaleźć opinie innych rodziców na temat danych treści) i pomóż dziecku dokonać wybór z bogatej oferty. Sprawdź, od jakiego wieku dozwolony jest dany film, gra itp. Ustal z dzieckiem, aby powiadomiło Cię, gdy zobaczy na ekranie coś dziwnego lub nieestosownego.
- 7 Czas spędzany przed ekranem nie zawsze jest zły dla dziecka – może służyć rozrywce lub nauce. Można też spędzać go **razem z dzieckiem**. Dla dziecka szczególnym przeżyciem jest wspólne granie lub oglądanie filmu (filmiku) z mamą lub tatą.

(Źródło: www.medianest.be)

KLASSE

Chcesz uczyć się niderlandzkiego? Sprawdź, gdzie możesz uzyskać pomoc, odwiedzając stronę <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Lub zapytaj w szkole, do której uczęszcza Twoje dziecko. Mieszkasz w Brukseli? Wejdź na <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.