



► Beeldschermgebruik

Wat moet jij als ouder weten?

Steeds vaker zitten jongeren achter het beeldscherm. Hoewel het ook zijn voordelen heeft, kan het leiden tot negatieve gevolgen op de gezondheid. Bijvoorbeeld minder sociaal en fysiek gedrag, meer kans op bijziendheid, slechtere concentratie en slaapproblemen.

Hoe ga je daar als ouder mee om?

Het is belangrijk om een gezonde balans te vinden tussen het gebruik van media en andere activiteiten. Hieronder zijn een paar tips om je puber hierbij te begeleiden:

- ▶ Praat met je puber over (veilig) mediagebruik en online ervaringen. Wees betrokken en geïnteresseerd.
- ▶ Stel duidelijke regels (bijvoorbeeld, eerst huiswerk afmaken). Maak ook afspraken over de tijd die ze mogen besteden aan media.
- ▶ Stimuleer andere activiteiten. Moedig je kind aan om deel te nemen aan andere activiteiten, zoals lezen, sporten of creatieve bezigheden.
- ▶ Wees een rolmodel en ben je als ouder bewust van je voorbeeldfunctie. Beperk je eigen schermtijd en toon interesse in andere activiteiten.

Tips: Afspraken over media

Heb je vragen?

Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg van de GGD Zuid-Limburg.

Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 5044. Voor actuele openingstijden en andere manieren van contact kijk je op onze website: www.ggdz.nl/jgzcontact