

Tips voor gezond schermgebruik

week van de **media**
wijsheid

8 t/m 15 nov 2024

Deze partners van Netwerk Mediawijsheid leverden een bijdrage aan deze tien tips:
Kennisnet, Bureau Jeugd en Media, MediaSmarties, Mediajungle,
Trimbos-instituut, Springlab, ECP, NJi, Movez Network/ Erasmus University, JOGG, Beeld & Geluid,
Kenniscentrum Sport & Beweging, Gro-up en Windesheim

Tips voor gezond schermgebruik

Gezond schermgebruik gaat over het zó indelen van je tijd dat jij je er goed en gezond bij voelt. Met én zonder digitale media, zoals je smartphone, tablet, computer of televisie. De juiste balans is voor iedereen anders.

Gebruik deze tips voor gezond schermgebruik tijdens ouderavonden, workshops, (les)materiaal of in de online communicatie. Help tijdens de Week van de Mediawijsheid (8 t/m 15 november) mee om gezonde schermgewoontes te bevorderen en inspireer anderen om dit ook te doen! Meer informatie over de campagne op weekvandemediawijsheid.nl.

Deel 1: Hoe denk jij over je schermgebruik?

Wil jij nadenken over je eigen schermgebruik of het gesprek starten met vrienden, collega's, kinderen of andere familieleden? Beantwoord en bespreek dan onderstaande vragen.

1. Hoeveel tijd breng jij gemiddeld per dag op je telefoon door en hoe voel jij je daarbij?
2. Welke apps gebruik je het meest? Hoeveel tijd breng je daar gemiddeld op door?
3. Wat doe je als er een melding binnenkomt op je telefoon terwijl je geconcentreerd met iets bezig bent?
4. Wat vind je positief aan je eigen schermgebruik?
5. Wat vind je negatief aan je eigen schermgebruik?



Deel 2: 10 tips voor gezond schermgebruik

Wil jij iets veranderen aan je schermgebruik? Deze tips kunnen je daarbij helpen.

Tip 1: Stel een limiet in

Probeer je voor een week te houden aan een limiet voor je totale schermgebruik of voor een specifieke app. Via Schermtijd op je iPhone of Digitaal Welzijn op Android kan je een melding instellen zodra je je limiet hebt overschreden. Je kan de app daarna nog wel blijven gebruiken, maar je wordt wel bewust van hoelang je er al opzit.

Tip 2: Laat je niet afleiden

Zet de pushberichten van apps die geen directe aandacht vragen uit. Zet je telefoon op stil of leg hem uit het zicht. Verwijder apps die je niet echt nodig hebt.

Tip 3: Maak je slaapkamer schermvrij

Leg je telefoon voor je gaat slapen in een andere kamer. Zo is de kans kleiner dat je 's ochtends meteen je berichten checkt. Bonustip: Koop een wekker. Dan hoeft je niet de wekker van je telefoon te gebruiken.

Tip 4: Zet je schermgebruik op papier

Maak een overzicht van wat je schermgebruik jou oplevert en wat het je kost. Kun je deze schermactiviteiten ook vervangen door schermvrije alternatieven? Spreek bijvoorbeeld af met vrienden in plaats van te appen, lees een boek in plaats van een serie te kijken of speel een bordspelletje in plaats van een online game. Bonustip: Doe de zelftest op digitalebalans.nl.

Tip 5: Leg je telefoon weg tijdens het eten

Dit is niet alleen bevorderlijk voor de sfeer aan tafel, maar helpt je ook beter te concentreren op wat je aan het doen bent en de mensen om je heen. Bonustip: Je kunt er ook een spelletje van maken. Bijvoorbeeld: wie spiëkt betaalt het eten in het restaurant of moet hardop zijn bericht voorlezen.

Tip 6: Beweeg mét je scherm

Denk bijvoorbeeld aan sport-, yoga- of dans filmpjes, begeleide wandelingen, apps die je motiveren om te bewegen zoals Tuby, Pokémon GO, Hardlopen met Evy en geocaching. Je kunt ook gaan wandelen of sporten met een podcast of luisterboek op.

Tip 7: Beperk je tot één scherm

Verminder prikkels en combineer geen schermactiviteiten met elkaar. Ga dus niet scrollen op sociale media tijdens het kijken van een serie, maar focus je aandacht. Leg in zo'n geval je telefoon wat verder weg, dan pak je hem er minder snel bij.

Tip 8: Maak afspraken

Bespreek je schermgebruik met de mensen met wie je samenleeft en tijd doorbrengt: waar en wanneer gebruik je wel of juist geen media? En voor hoe lang?

Tip 9: Zet je scherm op grijstinten

Als je telefoonscherm op kleur is ingesteld houdt het je aandacht beter vast. Je kunt dit ook instellen voor een bepaald moment op de dag, bijvoorbeeld 's avonds rond je bedtijd.

Tip 10: Kies een specifiek moment om op berichten te reageren

Bijvoorbeeld 's ochtends tussen 9.00 en 10.00 uur of 's middags tussen 17.00 en 18.00 uur. Zo wen je aan die vaste momenten en pak je minder snel tussendoor je telefoon. Ook kan het de druk om snel te moeten reageren verlagen.