



gezond

met

je

scherm

week
van de **media**
wijsheid
8 t/m 15 nov 2024

10 tips voor gezond schermgebruik

- 1** Stel een limiet in voor je totale schermtijd (of voor een specifieke app). Je ontvangt dan een melding zodra je je limiet hebt overschreden.
- 2** Voorkom afleiding: zet pushberichten van apps uit, zet je telefoon op stil en leg hem uit het zicht. En verwijder apps die je niet echt nodig hebt.
- 3** Maak je slaapkamer schermvrij. Koop een wekker en laad je telefoon 's nachts op in een andere kamer.
- 4** Vervang schermactiviteiten door schermvrije alternatieven: speel bijvoorbeeld een bordspelletje in plaats van een online game of spreek af met een vriend in plaats van te bellen.
- 5** Leg je telefoon weg tijdens het eten. Zo heb je meer aandacht voor het eten en voor je tafelgenoten.
- 6** Beweeg mét je scherm: denk aan sport-, yoga- of dansfilmpjes, begeleide wandelingen, apps die je motiveren om te bewegen zoals Tuby, Pokémon GO, Hardlopen met Evy of geocaching.
- 7** Beperk je tot één scherm: ga dus niet scrollen op sociale media tijdens het kijken van een serie, maar focus je aandacht.
- 8** Maak afspraken met jezelf en met je gezin/partner/huisgenoten over wanneer en voor hoelang jullie media willen gebruiken.
- 9** Zet je scherm op grijsstinten. Zo nodigt het minder uit tot eindeloos doorscrollen.
- 10** Kies een specifiek moment om op berichten te reageren, bijvoorbeeld alleen 's ochtends tussen 9.00 en 10.00 uur of 's middags tussen 17.00 en 18.00 uur



Netwerk
Mediawijsheid

Deze partners van Netwerk Mediawijsheid leverden een bijdrage aan deze tien tips: Trimbos Instituut, Springlab, ECP, NJI, Movez Network/ Erasmus, JOGG, Beeld & Geluid, Kennisnet, Bureau Jeugd en Media, MediaSmarties, Netwerk Mediawijsheid, MediaJungle, Kenniscentrum sport en bewegen, Kenniscentrum sport en bewegen, Gro-up & Windesheim