

# Kwink &... de Week van de Mediawijsheid 2024

Gezond met je scherm



8 t/m 15  
november  
2024





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

#### COLOFON

Een aantal keer per jaar verschijnt *Kwink &...* Deze uitgaven worden samengesteld door de makers van Kwink, vooral aansluitend bij bekende themaweken in het basisonderwijs, zoals de Week Tegen Pesten (september), de Week van de Mediawijsheid (november) en de Week van de Lentekriebels (maart). Dan wordt de algemene doelstelling van de themawEEK verbonden met specifieke SEL-doelstellingen. Altijd inhoudelijk onderbouwd en met concrete lessuggesties voor de leerkracht.

© Kwintessens, Amersfoort, oktober 2024

**Teksten:** Gerard van Midden/Wouter Siebers

**Eindredactie:** Brenda de Wilde

**Vormgeving:** Studio Michelangela, Utrecht

**Uitgever**

Kwintessens  
Berkenweg 11  
3818 LA Amersfoort

033-460 19 40

info@kwinkopschool.nl  
www.kwinkopschool.nl

**kwintessens**

# Inhoud

## Onderbouw

### P. 4

Maandag: Startles

### P. 5

Dinsdag: Wat is schermtijd?

### P. 6

Woensdag: Wat vinden de kinderen van hun eigen schermtijd?

### P. 7

Donderdag: Afspraken over schermtijd; beweegactiviteiten

### P. 8

Vrijdag: Evaluatie

## Midden- en bovenbouw

### P. 9

Maandag: Wat is schermtijd - De scherm-detective

### P. 11

Dinsdag: Wat vinden de kinderen van hun eigen schermtijd?

### P. 12

Woensdag: Wat weet je over schermtijd?

### P. 14

Donderdag: Afspraken over schermtijd; beweegactiviteiten

### P. 15

Vrijdag: Evaluatie

### P. 16

Bijlagen

# Gezond met je scherm

De Week van de Mediawijsheid (8 tot en met 15 november 2024) heeft als thema 'Gezond met je scherm'.

Media zijn de hele dag om ons heen. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat worden we omringd door schermen, luidsprekers en andere apparaten die onze aandacht vragen. Dat is niet zonder effecten. Media kunnen prikkelen, in beweging brengen, je aan het denken zetten, je verbinden met anderen en zorgen voor ontspanning. Maar ze zijn ook een bron van onrust, kunnen verslavend werken en op termijn zelfs psychische klachten veroorzaken.

## Uitleg voor de leerlingen

Hoe fijn is het als jouw mediagebruik je helpt je lekker te voelen? Je hebt meer grip op je schermgebruik en op je dag. Je kunt de beste keuzes maken voor jou en zoveel mogelijk van media genieten en profiteren. Helemaal stoppen met digitale schermen is moeilijk en bovendien helemaal niet nodig. Als je af en toe bewust keuzes maakt die helpen gezonder om te gaan met je scherm, dan ben je al beter bezig. De Week van de Mediawijsheid gaat daarom over gezonder schermgebruik met als resultaat dat jij je lekkerder voelt. Hoe deel jij je schermtijd zo in, dat jij je er goed en gezond bij voelt?

In dit gratis katern van Kwink voor sociaal-emotioneel leren werken we het thema uit in vijf accenten, verdeeld over de vijf dagen van de week. Bedoeld voor onder-, midden- en bovenbouw. Het materiaal voor de midden- en bovenbouw is gelijk. Je kunt het niveau van de vragen natuurlijk zelf eenvoudig aanpassen.

Veel plezier met de activiteiten!



Maandag

# Onderbouw

## Maandag: Startles

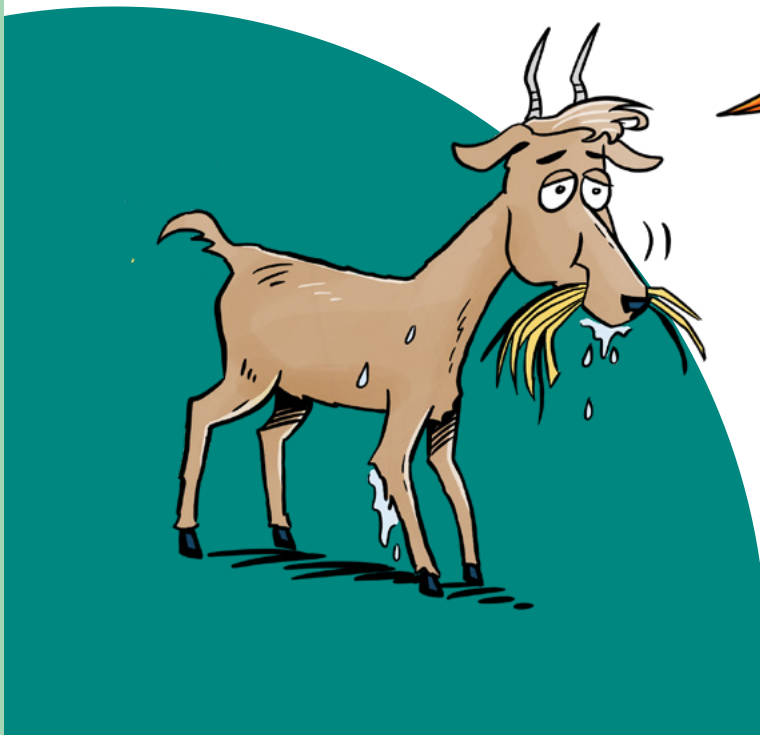
Je kunt in de onderbouw starten met het geven van les 9 uit Kwink voor burgerschap. Deze les gaat heel concreet over schermtijd. Doel van de les is dat je met kinderen stilstaat bij het kijken naar filmpjes. De kinderen ontdekken dat je zelf keuzes kunt maken over hoe lang je kijkt, en wat je kunt doen als je erg lang gekeken hebt.

De animatie bij les 9 gaat over een filmploeg op boerderij de Kakelhoeve. De filmploeg komt de dagelijkse activiteiten van de dieren filmen. Alle dieren worden gefilmd, behalve de geit Gijs: hij staat roerloos naast de 'baas van de film' (de regisseur). Het lukt hem niet om naar iets anders te kijken dan het scherm. Aan het eind van de dag blijkt dat Gijs niet één keer in beeld is geweest. Deze les werkt goed om ook de andere dagen van de Week van de Mediawijsheid bezig te zijn met het onderwerp 'schermtijd'.

NB Les 9 kent ook nog een tweede doelstelling, namelijk: 'Ik kan zelf kiezen wat ik van mezelf laat zien als anderen een foto of filmpje van mij maken.' Daar gaat oefening D over, maar die kun je overslaan, omdat die oefening niet over schermtijd gaat.

Ga voor les 9 over mediawijsheid naar: [www.kwinkvoorburgerschap.nl](http://www.kwinkvoorburgerschap.nl). Klik op **Digibord** (rechtsboven in het scherm) en daarna op **Onderbouw – 9. mediawijsheid**.

Heeft jouw school nog geen toegang tot Kwink voor burgerschap? Vraag een gratis licentie aan op [www.kwintessens.nl/kvb-licentie](http://www.kwintessens.nl/kvb-licentie)





Dinsdag



## Dinsdag: Wat is schermtijd?

### Gesprek

Kom terug op de les die je gisteren gegeven hebt. Gebruik daarbij eventueel de volgende vragen:

- Wat weet je nog over de les?
- Wat vond je leuk?
- Wat vond je niet zo leuk?
- Wat is schermtijd? (De tijd dat kinderen achter een scherm zitten om te gamen, tv en video's kijken en op social media actief zijn.)
- Wat heeft Gijs de geit gemist omdat hij de hele tijd naar het scherm zat te kijken? Wat vind je daarvan?

### Tekenopdracht

Maak groepjes van drie. Elk groepje krijgt een groot vel papier. Dat papier stelt een scherm voor. Om de beurt mogen de kinderen nu iets in het scherm tekenen dat ze leuk vinden als ze schermtijd hebben. De andere kinderen stellen daar vragen over. Waarom vind je dat leuk? Hoelang kijk je daarnaar (of: hoelang speel je die game)? Wat doe je als tijdens het kijken/spelen een vriendje vraagt of je buiten komt spelen? Loop langs de groepjes om ze te helpen bij het stellen van deze en andere vragen. Stimuleer zoveel mogelijk verschillende tekeningen.

Bespreek alle schermtekeningen met de hele groep. Wat valt op? Wat vinden de kinderen ervan? Kunnen de kinderen iets zeggen over hoelang ze per dag op een scherm zitten/naar een scherm kijken? Zeggen hun ouders daar weleens iets over? Zo ja, wat dan?



Woensdag

## Woensdag: Wat vinden de kinderen van hun eigen schermtijd?

### Schilderen, knippen en plakken

Wat vinden kinderen van hun eigen schermtijd? Te veel, te weinig of precies goed? Geef de kinderen een groot vel papier. Hierop schilderen ze hun hoofd, nek en wat ze eronder aan hebben (tot en met hun middel). Gebruik daarna eventueel de afbeeldingen van bijlage 1 om op hun hoofd de emoticon te plakken die ze vinden passen bij hun schermgebruik:

Bespreek de resultaten in de kring. Het zal opvallen dat wat het ene kind te veel vindt, door het andere als te weinig wordt ervaren. Hebben de kinderen al een idee hoeveel uur per dag ze denken schermtijd te hebben?

Vertel dat kinderen van 4 tot 6 jaar maximaal 1 uur per dag schermtijd mogen hebben, waarbij dat ene uur het liefst verdeeld is over 4 x 15 minuten. Voor kinderen van 6 tot 8 jaar geldt ook een maximale scherm tijd van 1 uur per dag, maar dan het liefst verdeeld over 2 x 30 minuten. Valt het de kinderen op dat de emoticons (te veel, te weinig en precies goed) de kleuren van een stoplicht zijn? Gebruik deze vergelijking als je het met hen over schermtijd hebt. Stel daarbij ook de vraag of je wel te weinig schermtijd kunt hebben.



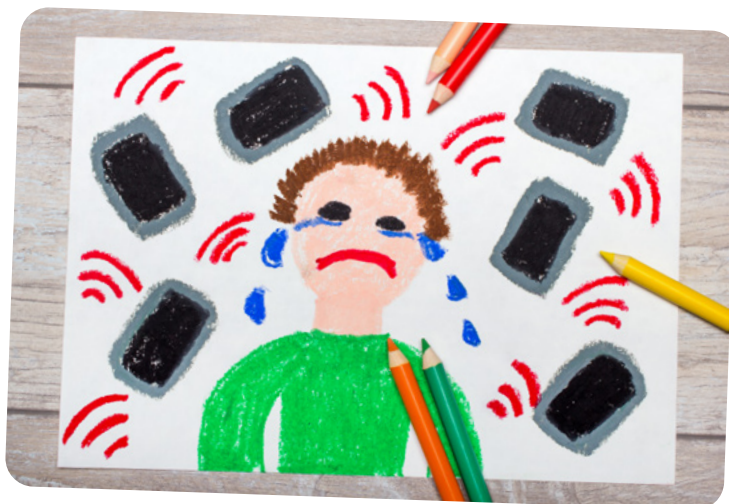
te veel



te weinig



Precies goed





Donderdag



## Donderdag: Afspraken over schermtijd; beweegactiviteiten

### Gesprek

Het is belangrijk om afspraken te maken over schermtijd. Houd hierover een gesprek met onder andere deze vragen:

- Welke afspraken zijn er thuis over schermgebruik? Wat mag wel en wat mag niet?
- Wat vind je van die afspraken?
- Als er geen afspraken zijn: vind je dat fijn of heb je liever wel afspraken, en waarom dan?
- Welke afspraak vind je moeilijk om je aan te houden?
- Waarom zijn er eigenlijk afspraken?

Laat de kinderen nu zelf tips verzinnen om beter (met minder) schermtijd om te gaan. Noteer in steekwoorden wat ze zeggen. Welke tip vinden de kinderen de beste, en waarom? Welke tip voor een afspraak is moeilijk om je aan te houden, en waarom?

### Bewegen

Doe met de kinderen een aantal beweegactiviteiten die ze ook thuis kunnen gebruiken om schermtijd af te wisselen met bewegen. De volgende oefeningen – zie ook bijlage 2 – zijn misschien leuk om te doen:

- Verzin een dansje op muziek die je leuk vindt.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die groen zijn. Doe dit op andere momenten met andere kleuren.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die met de letter B beginnen. Doe dit op andere momenten met andere beginletters.
- Zet een parcours uit met spullen in je huis en kruip daar onderdoor, spring daar overheen enzovoort.
- Spring als een kikker drie rondjes door de woonkamer.
- ‘Zwem’ van de ene kant van de woonkamer naar de andere kant.
- Loop achteruit de woonkamer door.
- Maak 20 keer een sprong in de lucht.
- Heb je een trap in huis? Ga die dan 5 keer op en neer.
- Ga naar buiten en zoek drie verschillende ‘natuurvindzels’ die je daar los ziet liggen.

Laat de kinderen zelf ook beweegactiviteiten verzinnen.

Schrijf hun ideeën op bijlage 2 erbij en geef die bijlage mee naar huis. Kopieer op de achterkant de invullijstjes van bijlage 3.





Vrijdag

## Vrijdag: Evaluatie

Evalueer de Week van de Mediawijsheid door het voorlezen van onderstaand verhaal en het beantwoorden van de gespreksvragen.

### LEO, HET JONGE LEEUWTJE

‘Mam, mag ik een spelletje doen op je computer?’ vraagt Leo, het jongste leeuwtje.

‘Alweer?’ zegt mama leeuw.

‘Ah toe, het spelletje is zóóó spannend,’ zeurt Leo.

‘Nou, vooruit dan maar,’ zegt mama. ‘Maar... niet langer dan een kwartier.’

‘Ik zal goed op de tijd letten,’ belooft Leo.

Maar als Leo achter de computer zit, denkt hij nergens meer aan. Alleen aan het spelletje. Het is ook zo leuk. Hij moet zoveel mogelijk hertjes vangen met een net. Maar de hertjes zijn heel snel. Telkens als hij het net laat vallen, springen de hertjes alle kanten op.

‘Weer mis!’ zucht Leo. ‘Ik moet nog heel lang oefenen.’

En dat doet Leo. Hij zit nu al meer dan een kwartier op de computer. En omdat mama ook niks zegt, gaat Leo door. Wel een uur lang. Net zo lang tot zijn ogen dichtvallen en hij in slaap valt. Met zijn hoofd bovenop de computer.

Eindelijk ziet mama hem liggen. Ze schudt haar hoofd. ‘O, o... die Leo toch. In slaap gevallen. Komt natuurlijk door dat computerspelletje. Eigenlijk moet hij eten, maar ik laat hem nu maar lekker slapen.’

Mama leeuw roept de andere leeuwtjes. De broertjes en zusjes van Leo. Ze komen meteen aanrennen.

‘Mam, we hebben tikkertje gedaan met de hertjes en touwtje gesprongen met de slangen en...’

‘Wat leuk!’ zegt mama. ‘Bewegen is goed voor jullie. En buitenspelen en vriendjes maken ook. Jullie zullen wel honger hebben?’

Dat hoeft mama niet nog een keer te vragen.

Want de leeuwtjes schrokken al het eten meteen



naar binnen. Het is in een paar grote happen op. Hap, slik, weg!

‘Mogen we nu weer verder spelen?’ vragen ze.

‘Willen jullie niet even op de computer?’ vraagt mama leeuw.

‘Nee, met echte hertjes spelen is veel leuker dan ze op een scherm vangen in een net,’ zeggen ze.

‘Ga maar,’ zegt mama. ‘Over een kwartier moeten jullie weer thuis zijn. Dan moeten jullie naar bed.’

De leeuwtjes rennen weg en mama gaat bij Leo kijken.

Leo is wakker. ‘Mijn maag knort,’ zegt hij. ‘Ik heb zin in eten.’

‘Dan heb je pech,’ zegt mama. ‘We hebben al gegeten. En al het eten is op.’

‘Echt?’ vraagt Leo verdrietig.

‘Wel een beetje je eigen schuld,’ zegt mama. ‘Je zit zo lang achter de computer... daar word je slaperig van. Weet je wat... ga nog maar even met je broertjes en zusjes spelen. Ze zijn net weg. En als je terugkomt, gaan we goede afspraken maken over je schermtijd.’

‘Goed mam,’ zegt Leo. En weg is hij.

### Gesprek

- Wat vind je leuk aan dit verhaal?
- Wat doet Leo?
- Wat vind je van Leo?
- Welke afspraak maakt de moeder van Leo met hem? (Een kwartier schermtijd.)
- Waarom gaat die afspraak mis? (De moeder van Leo controleert de tijd niet; Leo vergeet die.)
- Wat is het verschil tussen Leo en zijn broertjes en zusjes?
- Waarom vinden de broertjes en zusjes buitenspelen leuk?
- Wat vinden de kinderen van buitenspelen?
- Wat kiezen kinderen: achter/op een scherm spelen óf buitenspelen?
- Wat kun je van dit verhaal leren?



# Midden- en bovenbouw

Maandag



## Maandag: Wat is schermtijd? – De schermdetective

### Filmpje kijken: Schermtijd

Introduceer het thema met het volgende filmpje van het Jeugdjournaal:

[youtu.be/buzAQv2uf0E?si=eIBC\\_iIuxW-C4yV](https://youtu.be/buzAQv2uf0E?si=eIBC_iIuxW-C4yV)

Hierin vertellen kinderen over hun schermtijd en zijn deskundigen aan het woord die informatie geven over de gezondheidsnadelen van te veel schermtijd.

Houd een gesprek over het filmpje en vraag naar de ervaringen van de kinderen in jouw groep. Wat vinden ze van het filmpje? Wat vinden ze van wat de deskundigen zeggen? Welke vragen roept dit filmpje op?

Belangrijk: als we het in dit thema hebben over schermtijd gaat het over: gamen, tv en video kijken, actief zijn op social media.

### Ontwerpen: Checklist de schermdetective

Hoe vaak en hoelang kijken de kinderen in jouw groep naar een scherm? Dat gaan ze vanaf vandaag uitzoeken. Introduceer hiervoor de 'schermdetective' (zie bijlage 4). Die wil weten wie er in de thuissituatie dagelijks gebruikmaken van een scherm, wat ze op het scherm doen en hoelang. De schermdetective doet ook onderzoek naar het schermgebruik van iemand buiten het gezin: een buurman, tante, opa enzovoort.

Elk kind in jouw groep is een schermdetective. Het werkt heel praktisch (en maakt het leuker) om de kinderen in tweetallen te laten samenwerken.

De schermdetective noteert wat hij allemaal ontdekt op een checklist. Die kun je de kinderen zelf laten ontwerpen. Bespreek klassikaal hoe zo'n

checklist eruit kan zien. Kinderen moeten kunnen aangeven wat ze over schermtijd ontdekken:

- Wat doet of kijkt iemand?
- Hoelang zit iemand onafgebroken op/achter een scherm?
- Hoeveel uur per dag?
- Waarom zitten mensen op/achter een scherm?
- Wat vinden mensen zelf van hun schermtijd? (Te veel, veel, normaal, weinig)
- Wat zijn volgens mensen de grootste nadelen van te veel schermtijd per dag?

In plaats van bijlage 4 kun je elk kind ook een groot, stevig papier geven. Laat ze daar naar eigen inzicht een leuke checklist op maken waarop bovenstaande vragen beantwoord kunnen worden. Misschien kunnen ze de onderwerpen van de





## Maandag

checklist verlevendigen met leuke emoticons of pictogrammen. Zorg dat er voldoende ruimte op de checklist is om de antwoorden van meerdere gezinsleden te kunnen noteren.

NB Geef de checklist mee naar huis en geef de kinderen de tijd om tot en met donderdag thuis onderzoek te doen. Vraag of alle ingevulde checklists vrijdag weer terug kunnen zijn op school. Dan bespreek je ze.

### Challenge: Minder schermtijd

Laat elk kind opschrijven hoeveel tijd per week het op/achter een scherm zit. Vraag vervolgens of ze de uitdaging willen aangaan om die tijd met een half uur per dag te verkorten. Laat elk kind vanaf nu hun schermtijd deze week precies bijhouden. Maak hierover een groepsafspraken. Spreek af dat als het de kinderen lukt, je een leuke verrassing hebt voor de groep.



#### TIP

Laat de schermdetectives via bovenstaande QR-code door hun ouders de test op internet invullen en vraag of de kinderen die resultaten uiterlijk vrijdag mee naar school willen nemen.





Dinsdag



## Dinsdag: Wat vinden de kinderen van hun eigen schermtijd?

### Schilderen, knippen en plakken

Wat vinden kinderen van hun eigen schermtijd? Te veel, te weinig of precies goed?

Geef de kinderen een groot vel papier. Hierop schilderen ze hun hoofd, nek en wat ze eronder aan hebben (tot en met hun middel). Gebruik daarna eventueel de afbeeldingen van bijlage 1 om op hun hoofd de emoticon te plakken die ze vinden passen bij hun schermgebruik:



te veel



te weinig



Precies goed

Valt het de kinderen op dat de emoticons (te veel, te weinig en precies goed) de kleuren van een stoplicht zijn? Gebruik deze vergelijking als je het met hen over schermtijd hebt. Stel daarbij ook de vraag of je wel te weinig schermtijd kunt hebben.



Bespreek de resultaten in de kring. Het zal opvallen dat wat het ene kind te veel vindt, door het andere als te weinig wordt ervaren. Hebben de kinderen al een idee hoeveel uur per dag ze denken schermtijd te hebben?

Vraag of kinderen weten hoeveel schermtijd per dag maximaal bij hun leeftijd hoort. Noteer de antwoorden op het bord.

Vertel nu dat kinderen van 6 tot 8 jaar gemiddeld maximaal 1 uur per dag schermtijd mogen hebben, waarbij dat ene uur het liefst verdeeld is over 2 x 30 minuten. De gemiddelde schermtijd van kinderen van 8-10 jaar is maximaal 1 à 1,5 uur per dag. En van kinderen van 10-12 jaar maximaal 2 uur per dag. 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag.

Let op: Dit zijn dus gemiddelden, want er is vanuit de wetenschap geen minimum- of maximum-schermtijd die voor iedereen geldt. Zie het dus als verstandige richtlijnen.



## Woensdag

### Woensdag: Wat weet je over schermtijd?

#### Test: Wist je dit?

Wijs twee hoeken in het lokaal aan. Hoek 1 = eens. Hoek 2 = oneens. Lees nu de volgende uitspraken voor aan de kinderen. Ze lopen na elke uitspraak naar de hoek van hun keuze. Interview in elke hoek een paar kinderen over hun keuze. Geef daarna per uitspraak door wat de wetenschap hierover zegt.

**Uitspraak 1:** Het is niet erg als je vlak voor het slapengaan nog op je scherm zit.

**Antwoord:** Het is wel erg. Je wordt er lichamenlijk en in je hoofd heel actief van. Je hersenen krijgen dan niet het signaal dat je moet gaan slapen. Je hebt dan een grotere kans op slaapproblemen.

**Uitspraak 2:** Het is goed voor je om af en toe helemaal niks te doen.

**Antwoord:** Het is inderdaad prima om af en toe niks te doen. Zo krijg je ruimte voor creativiteit en nieuwe ideeën. De grootste ontdekkingen zijn gedaan toen wetenschappers tussen het onderzoek door aan het lummelen waren. Dus... na een scherm, even lekker niks doen!

**Uitspraak 3:** Zit je heel vaak op sociale media? Dan is dat niet goed voor hoe je over jezelf denkt.

**Antwoord:** Dit klopt. Sociale media hebben een negatieve invloed op het zelfbeeld van kinderen en jongeren. Vooral bij meisjes hebben sociale media een slechte invloed op hoe ze zichzelf zien en kunnen ze er onzeker van worden. In de sociale mediawereld laten de meeste mensen de beste kant van zichzelf zien. Foto's kunnen op allerlei manieren gladgestreken en gemanipuleerd worden. Wanneer alles zo perfect lijkt, is het moeilijk te onthouden dat in andermans ogenschijnlijke perfecte leven ook sprake is van mindere momenten.

**Uitspraak 4:** Het is niet goed om mensen die je kent zomaar buiten te sluiten op internet.

**Antwoord:** Dit is inderdaad zo. Want als je eenzaam voelt op internet of buitengesloten, dan denken je hersenen dat je pijn hebt. Dat wil je natuurlijk niet. Dus als je een leuke groepsapp maakt, zorg dan dat iedereen in de groep daar ook in zit.

**Uitspraak 5:** Van de 100 ouders zitten 24 ouders tijdens het eten op hun telefoon.

**Antwoord:** Dit is helaas waar en natuurlijk geen goed voorbeeld. Opvallend is dat van elke 100 Nederlandse jongeren, 37 jongeren zich storen aan het telefoongebruik van hun ouders tijdens het eten. Ze willen graag een smartphonevrije eettafel. Wegleggen dus! Dat noem je 'phone stacking'.

**Uitspraak 6:** Van veel gamen word je dik.

**Antwoord:** Dat klopt! Kinderen die veel achter het beeldscherm zitten, lopen inderdaad het risico op overgewicht. Om dit te voorkomen moet je minstens evenveel tijd aan buitenspelen besteden. Maar het gemiddelde Nederlandse kind zit dagelijks 3,2 uur achter de computer en speelt 1,4 uur buiten. Reden tot zorg dus.

**Uitspraak 7:** Van gewelddadige games word je agressief.

**Antwoord:** Dat is waar. Games speel je actief en als je ergens actief bij betrokken bent, leer je meer en sneller. Dat is mooi voor je algemene ontwikkeling, maar in het geval van gewelddadige games is er een keerzijde: je leert actief hoe je anderen geweld kunt aandoen. Meer en sneller dan wanneer iemand dat op tv voordoet, of wanneer je erover leest in een boek.



Woensdag



### Extra voor de middenbouw: Posters maken

Verdeel de klas in groepjes. Laat elk groepje over een andere uitspraak (zie activiteit 'Test, wist je dit?') een duidelijke poster maken. Hang de posters op in het lokaal en kom er geregeld op terug. Nodig ouders uit om de posters na schooltijd te komen bekijken.

### Extra voor de bovenbouw: Filmpje kijken

Inhoud: Moeder Felicia heeft vier jonge kinderen. Zij kijken de hele dag naar een scherm. En zij zijn niet de enigen. De schermtijd onder jonge kinderen is toegenomen. En dat is volgens experts niet goed: 'Het geeft een grote kans op bijziendheid en uiteindelijk slechtziendheid'.

Bekijk het filmpje tot 2.04' op [youtu.be/avxcS0SU3M?si=PglA0cQqCMSIa6Q](https://youtu.be/avxcS0SU3M?si=PglA0cQqCMSIa6Q)





**Donderdag**

## Donderdag: Afspraken over schermtijd; beweegactiviteiten

### Gesprek

Het is belangrijk om afspraken te maken over schermtijd. Houd hierover een gesprek met onder andere deze vragen:

- Welke afspraken zijn er thuis over schermgebruik? Wat mag wel en wat mag niet?
- Wat vind je van die afspraken?
- Als er geen afspraken zijn: vind je dat fijn of heb je liever wel afspraken, en waarom dan?
- Welke afspraak vind je moeilijk om je aan te houden?
- Waarom zijn er eigenlijk afspraken?

Laat de kinderen nu zelf tips verzinnen om beter met (minder) schermtijd om te gaan. Noteer in steekwoorden wat ze zeggen. Welke tip vinden de kinderen de beste, en waarom? Welke tip voor een afspraak is moeilijk om je aan te houden, en waarom?

Lees de volgende afspraken voor en vertel dat die belangrijk zijn voor de gezondheid van de kinderen zelf:

- Zit niet vlak voordat je gaat slapen op een scherm.
- Ga niet langer dan een half uur achter elkaar op/achter een scherm. Zet een (eier)wekker of het alarm op je smartphone/tablet om de tijd in de gaten te houden.
- Beweeg genoeg, want lang stilzitten is niet goed. Zet je favoriete muziek op en ga lekker dansen. Buitenspelen is natuurlijk altijd goed.

### Bewegen

Doe met de kinderen een aantal beweegactiviteiten die ze ook thuis kunnen gebruiken om schermtijd af te wisselen met bewegen. De volgende oefeningen – zie ook bijlage 5 – zijn misschien leuk om te doen:



- Verzin een dans op jouw favoriete muziek.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die groen zijn. Doe dit op andere momenten met andere kleuren.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die met de letter B beginnen. Doe dit op andere momenten met andere beginletters.
- Zet een parcours uit met spullen in je huis en kruip daar onderdoor, spring daar overheen enzovoort. Vraag huisgenoten om mee te doen.
- Doe warming-up- en cooling-down-oefeningen. Voorbeelden vind je op internet.
- Ga een challenge aan met een van je huisgenoten om elke dag buiten een beweegactiviteit te doen.
- Heb je een trap in huis? Ga die dan 5 keer op en neer.
- Ga naar buiten en zoek drie verschillende 'natuurvindsels' die je daar los ziet liggen.

Laat de kinderen zelf ook beweegactiviteiten verzinnen.

Schrijf hun ideeën op bijlage 5 erbij en geef die bijlage mee naar huis. Kopieer op de achterkant de invullijstjes van bijlage 6.



## Vrijdag: Evaluatie

### Gesprek: Resultaten schermdetective

Hebben de kinderen thuis onderzocht hoe het daar met schermtijd gesteld is? En hebben ze iemand buiten het gezin geïnterviewd? Bespreek de resultaten aan de hand van de checklists die ze afgelopen maandag gemaakt hebben.

- Wat valt op?
- Wat heeft de kinderen verrast?
- Wat vinden ze van het voorbeeld dat hun ouders geven als het gaat om schermgebruik?
- Welke afspraken zijn nodig of moeten misschien aangepast worden?
- Wat is de meest opvallende uitspraak?
- Wat is het belangrijkste dat de kinderen van de activiteiten in deze Week van de Mediawijsheid geleerd hebben?

### Gesprek: Resultaten challenge

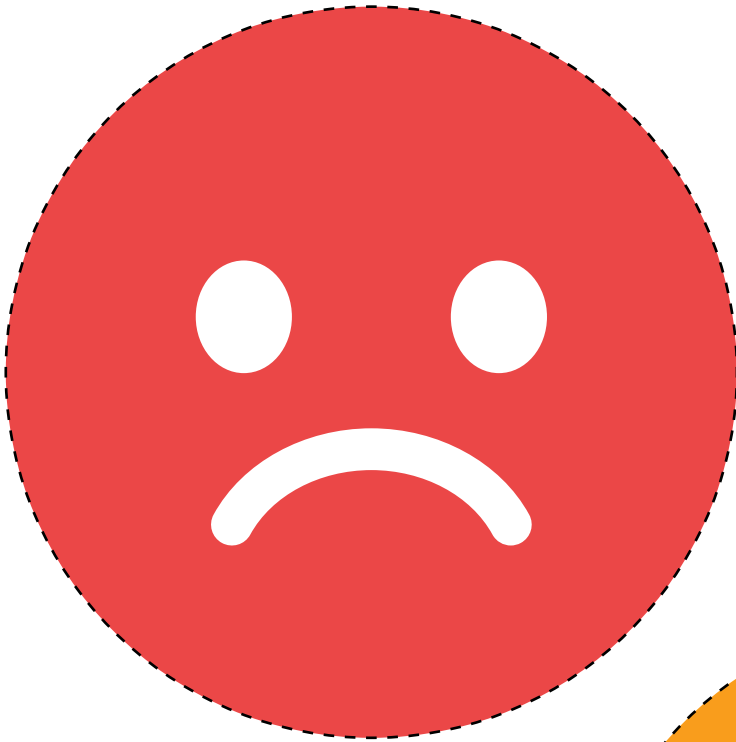
Heb je met de groep meegedaan aan de challenge om een half uur minder schermtijd per dag te hebben? Bespreek dan ook die resultaten.

- Hoe was het om een half uur per dag minder op/achter een scherm te zitten?
- Wat heb je gedaan met dat half uur dat overbleef? Hoe heb je die activiteit ervaren?
- Wie besluit vanaf nu om altijd een half uur minder dan anders op/achter een scherm te zitten?

### Extra: Schrijfpdracht

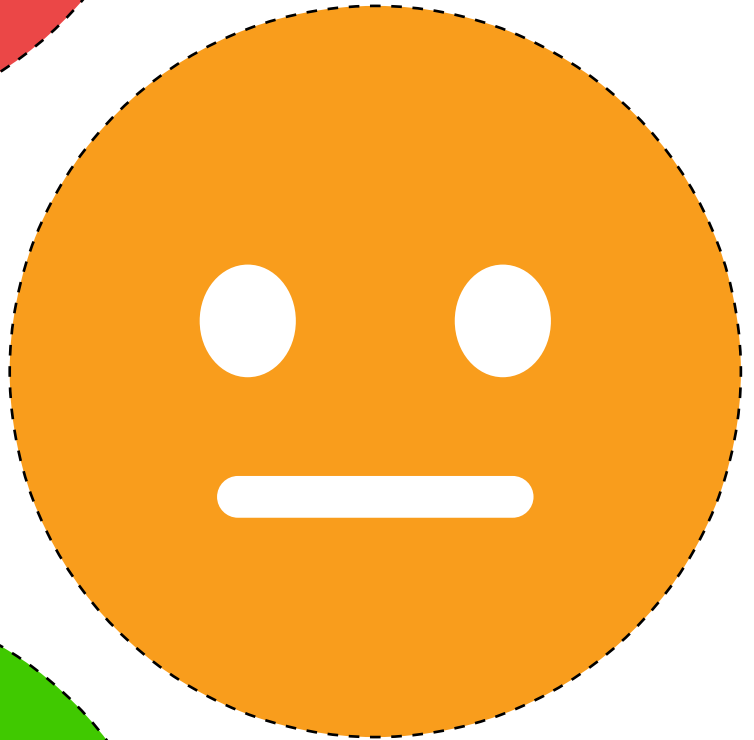
Laat de kinderen een verslag schrijven over hun ervaringen met de Week van de Mediawijsheid voor hun ouders.





te veel

te weinig



precies goed



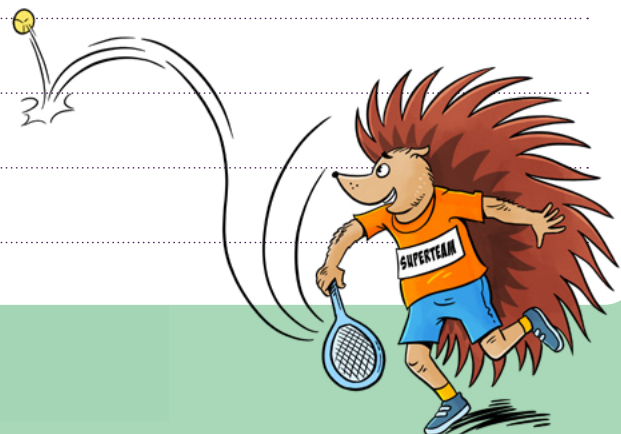


### Beweegtips voor thuis in plaats van schermtijd of als je schermtijd op is

- Verzin een dansje op muziek die je leuk vindt.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die groen zijn. Doe dit op andere momenten met andere kleuren.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die met de letter B beginnen. Doe dit op andere momenten met andere beginletters.
- Zet een parcours uit met spullen in je huis en kruip daar onderdoor, spring daar overheen enzovoort.
- Spring als een kikker drie rondjes door de woonkamer.
- 'Zwem' van de ene kant van de woonkamer naar de andere kant.
- Loop achteruit de woonkamer door.
- Maak 20 keer een sprong in de lucht.
- Heb je een trap in huis? Ga die dan 5 keer op en neer.
- Ga naar buiten en zoek drie verschillende 'natuurvindsels' die je daar los ziet liggen.



### Deze tips bedachten we zelf op school:



## Afspraken voor schermtijd thuis

Vindt u het ook belangrijk om afspraken met uw kind te maken over schermtijd? Dan helpen deze lijstjes daar misschien bij. De aanbevolen maximumschermtijd voor kinderen van 4 tot 8 jaar is maximaal 1 uur per dag. Veel succes!

## AFSPRAKEN VOOR SCHERMTIJD THUIS

Naam:

Leeftijd:

### Na schooltijd

Als je de volgende dingen hebt gedaan:

- Jas en tas opgeruimd
- .....  
(zelf in te vullen door de ouder)
- ... minuten gespeeld hebt met speelgoed zonder scherm
- ... minuten actief sporten/bewegen

Je mag  minuten achter een scherm.

### Weekend en vakantiedagen

Als je de volgende dingen hebt gedaan:

- Aankleden
- Tandepoetsen
- Kamer opruimen
- .....  
(zelf in te vullen door de ouder)
- ... minuten gespeeld hebt met speelgoed zonder scherm
- ... minuten actief sporten/bewegen

Je mag  minuten achter een scherm.

### Extra minuten verdienen

Je kunt extra minuten verdienen door een taak in huis te doen:

Per taak kun je  minuten schermtijd verdienen.



### Achter een scherm is

- Gamen
- Tv/video's kijken
- Social media



## Checklist

Wat doet of kijkt iemand?

.....

Hoelang zit iemand onafgebroken op/achter een scherm?

.....

Hoeveel uur per dag? .....

Waarom zitten mensen op/achter een scherm?

.....

Wat vinden mensen zelf van hun schermtijd?

te veel

veel

normaal

weinig

Wat zijn volgens mensen de grootste nadelen van te veel schermtijd per dag?

.....

.....

.....



## Beweegtips voor thuis in plaats van schermtijd of als je schermtijd op is

- Verzin een dans op jouw favoriete muziek.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die groen zijn. Doe dit op andere momenten met andere kleuren.
- Ren je huis door en tik alle dingen aan die met de letter B beginnen. Doe dit op andere momenten met andere beginletters.
- Zet een parcours uit met spullen in je huis en kruip daar onderdoor, spring daar overheen enzovoort. Vraag huisgenoten om mee te doen.
- Doe warming-up- en cooling-down-oefeningen. Voorbeelden vind je op internet.
- Ga een challenge aan met een van je huisgenoten om elke dag buiten een bewegactiviteit te doen.
- Heb je een trap in huis? Ga die dan 5 keer op en neer.
- Ga naar buiten en zoek drie verschillende 'natuurvindsels' die je daar los ziet liggen.

### Deze tips bedachten we zelf op school:

Blank area with horizontal dotted lines for writing notes.



## Afspraken voor schermtijd thuis

Vindt u het ook belangrijk om afspraken met uw kind te maken over schermtijd? Dan helpen deze lijstjes daar misschien bij. De aanbevolen maximumschermtijd voor kinderen van 6-8 jaar is één uur per dag. Het liefst verdeeld in 2 x 30 minuten. En voor kinderen van 10-12 jaar is dat maximaal 1 à 1,5 uur per dag. 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag. Veel succes!

## AFSPRAKEN VOOR SCHERMTIJD THUIS

Naam:

Leeftijd:

### Na schooltijd

Als je de volgende dingen hebt gedaan:

- Jas en tas opgeruimd
  - (zelf in te vullen door de ouder)*
  - ... minuten gespeeld hebt met speelgoed zonder scherm
  - ... minuten actief sporten/bewegen
- Je mag  minuten achter een scherm.

### Weekend en vakantiedagen

Als je de volgende dingen hebt gedaan:

- Aankleden
  - Tandepoetsen
  - Kamer opruimen
  - (zelf in te vullen door de ouder)*
  - ... minuten gespeeld hebt met speelgoed zonder scherm
  - ... minuten actief sporten/bewegen
- Je mag  minuten achter een scherm.

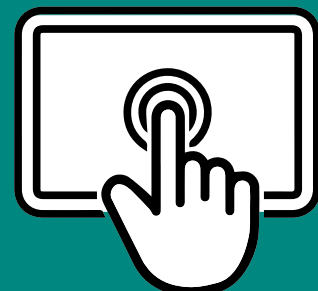
### Extra minuten verdienen

Je kunt extra minuten verdienen door een taak in huis te doen:

Per taak kun je  minuten schermtijd verdienen.

### Achter een scherm is

- Gamen
- Tv/video's kijken
- Social media



# Kwink, voor een sociaal veilige groep!

Een sociale en veilige groep waarin je verstorend gedrag zoals pesten kunt voorkomen.

Kwink is praktisch, leuk en altijd actueel.

Inclusief burgerschap en mediawijsheid.

Voor groep 1 t/m 8.

Probeer Kwink uit met de hele school!  
Vraag een gratis proefabonnement aan via

[www.kwinkopschool.nl/proefabonnement](http://www.kwinkopschool.nl/proefabonnement)



[www.kwinkopschool.nl](http://www.kwinkopschool.nl)

Al meer dan 1600 scholen werken met veel plezier met Kwink!

