



MEDIAWIJSHEID EN SCHERMTIJD

BIJ KINDEREN

www.bonkelaarhuis.nl

KINDEREN EN MEDIA, HOE HELP JE ZE?

5 BELANGRIJKE PEILERS

- **Plezier** – Geniet samen van media.
- **Veilig** – Bescherm je kind tegen risico's.
- **Samen** – Begeleid je kind bij het mediagebruik.
- **Inhoud** – Kies media die passen bij de leeftijd.
- **Balans** – Zorg voor een goede mix tussen online en offline tijd.

DE 20-20-2 REGEL

NA ELKE

20 MINUTEN
DICHTBIJ KIJKEN

20 SECONDEN
IN DE VERTE KIJKEN

MINIMAAL

2 UUR PER DAG
NAAR BUITEN



