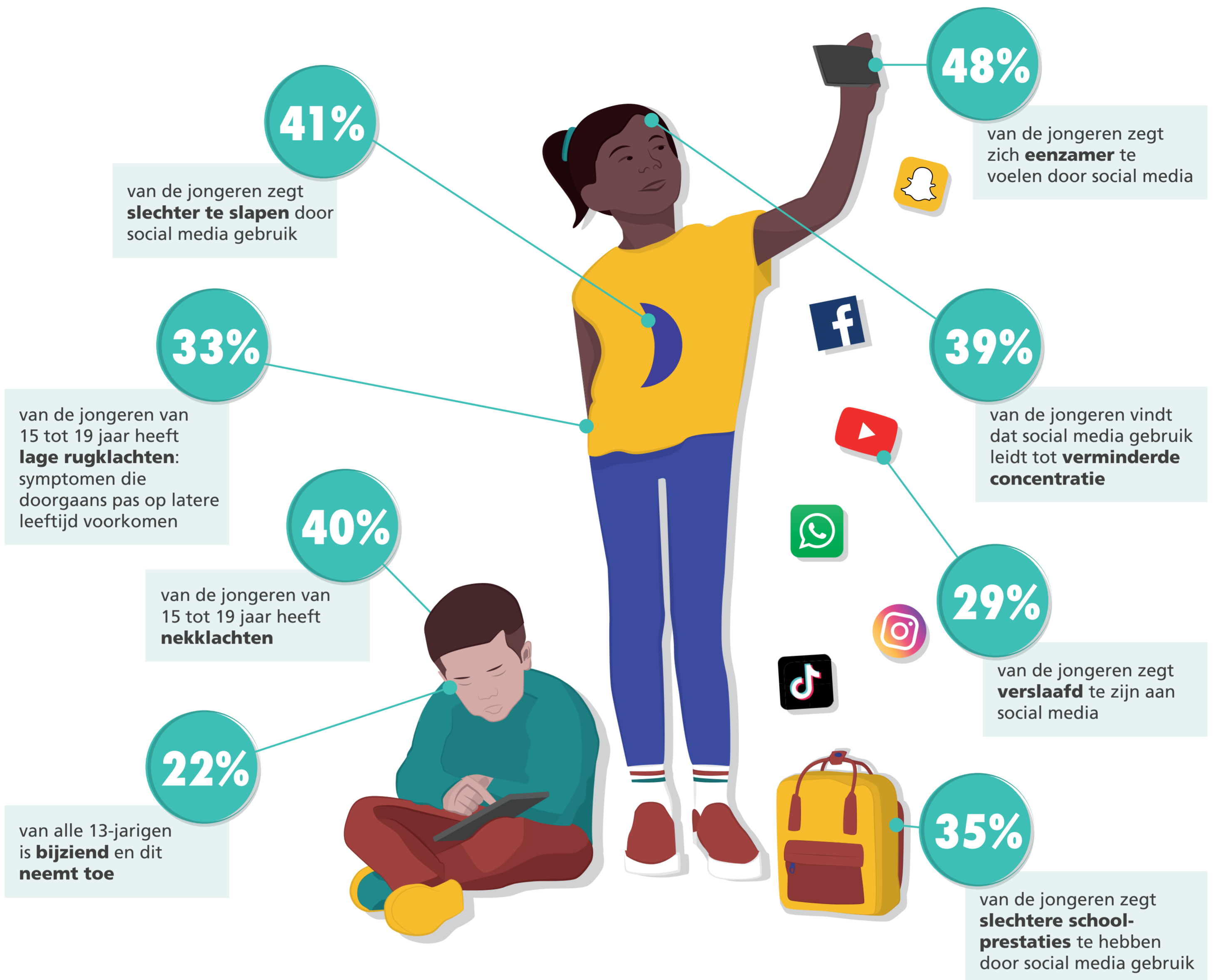


Wat doet schermtijd met uw kind?



Advies aan ouders over schermtijd

1

Zorg voor een **telefoonvrije omgeving** tijdens de borstvoeding of maaltijden met uw kind.

2

Zet de **20-20-2** regel in voor uw kind:

- Na **20 minuten** achter het scherm.
- Neem **20 seconden** oogpauze door in de verte te staren.
- Minstens **2 uur** per dag naar buiten.

3

Zorg dat uw kind **1,5 uur voor het slapengaan** stopt met schermgebruik en slaapt zonder telefoon in de kamer.

Dit is een initiatief van:



Voor uitgebreidere informatie wat schermtijd kan doen met uw kind en voor bronvermelding, zie: ndt19.nl/vinger-van-het-scherm



Bronnen poster:

- Eenzaamheid: Opiniepanel EenVandaag, september 2018. *Jongeren (16 -34 jaar) en eenzaamheid*
https://eenvandaag.avrotros.nl/fileadmin/user_upload/PDF/2018_3Vraagt_onderzoek_eenzaamheid.pdf
- Concentratieproblemen: Centraal Bureau voor Statistiek (2015). *Jongeren over sociale media*
- Verslaving: Centraal Bureau voor Statistiek (2017). *Statistische trends – opvattingen over social media*
- Schoolprestaties: Centraal Bureau voor Statistiek (2017). *Statistische trends – opvattingen over social media*
- Bijziendheid: Nog te publiceren: **Erasmus MC (C. Enthoven)** (2020). *Epidemiologische studie van bijziendheid onder kinderen in Rotterdam*
- Rug- en nekklachten:
 - AJN Jeugdartsen Nederland, oktober 2018. *Factsheet beeldschermgebruik – gevolgen voor de gezondheid in het digitale tijdperk.*
 - Shan et al. (2013). *Correlational analysis of neck/shoulder pain and low back pain with the use of digital products, physical activity and psychological status among adolescents in Shanghai.*
- Slaap: Centraal Bureau voor Statistiek (2017). *Statistische trends – opvattingen over social media*
- 20-20-2 regel: Oogfonds, 20-20-2 regel. Geraadpleegd op:
<https://oogfonds.nl/oogklachten/bijziendheid-bij-kinderen>