

## **MEDIAOPVOEDING: TIEN dingen over media die alle OUDERS moeten weten**

### **Algemeen mediagebruik:**

#### **1) Kies de media die inhoudelijk passen bij de leeftijd van het kind.**

Iedere leeftijd fase heeft zijn eigen kenmerken; laat tv-programma's, apps, games of websites daarop aansluiten. Zorg dus dat u als ouder goed geïnformeerd bent, via websites als mijnkindonline.nl, mybee.nl, mediasmarties.nl en mediaopvoeding.nl.

#### **2) Pas de duur van het mediagebruik aan op de leeftijd van uw kind en maak daar duidelijke afspraken over.**

Hoe lang en vaak een kind media mag gebruiken is vooral een kwestie van zelf uitproberen en het gezonde verstand gebruiken. Formele richtlijnen zijn daar niet voor, wel adviezen\*.

### **Internet en sociale media:**

#### **3) Vertel uw kind dat voor internet en sociale media geldt: als je iets niet zou doen IRL (In Real Life), doe het dan ook niet in de digitale wereld.**

Behandel anderen zoals je zelf behandeld zou willen worden.

#### **4) Maak samen met uw kind een profiel aan op Hyves, Twitter of Facebook.**

U kunt samen aangeven wie bijvoorbeeld foto's en berichten mogen bekijken. 'Alleen voor vrienden' (of een 'besloten' account) is de veiligste optie.

#### **5) Onthoud bij alles wat uw kind online zet, dat het in de toekomst terug te vinden zal zijn.**

Zelfs als hij denkt dat het weg is.

#### **6) Zet geen gegevens of foto's van anderen online, zonder hun toestemming.**

Bespreek dit met uw kind.

#### **7) Wees kritisch op contacten via sociale media.**

Accepteer alleen betrouwbare uitnodigingen, en check zo nu en dan samen met uw kind de vriendenlijst. Hoort iedereen er nog bij?

#### **8) Met een vriendelijke en attente opstelling maak uw kind zichzelf online geliefd.**

Reageer vlot op krabbels en berichtjes, en deel complimenten uit. Negeer ruzies en scheldpartijen. Veel mensen lezen mee, het is slecht voor het imago van uw kind en hij kan er last mee krijgen.

#### **9) Vertel uw kind dat hij nooit zomaar mag afspreken met iemand af die hij online heeft leren kennen.**

Zeg hem met u te overleggen en altijd iemand mee te nemen.

#### **10) Houd de privacy van uw kind in ere.**

Zet geen persoonlijke gegevens online. Geen naam van de school, woonadres, telefoonnummer en e-mailadres. En leer uw kind zijn wachtwoord geheim te houden.

*\* Stichting Mijn Kind Online raadt aan als mediagebruik:*

- tot 2 jaar: 5 minuten per dag samen tv-kijken en een paar keer per week samen surfen;
- 2 - 4 jaar: 5 à 10 minuten per keer, tot maximaal 30 minuten per dag;
- 4 - 6 jaar: 10 à 15 minuten per keer, tot maximaal 1 uur per dag;
- 6 - 8 jaar: maximaal 1 uur per dag, verdeeld over periodes van maximaal 30 minuten;
- 8 - 10 jaar: maximaal 1 à 1½ uur beeldschermtijd per dag;
- 10 - 12 jaar: maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag;
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur beeldschermtijd per dag.

Contact: Remco Pijpers, stichting Mijn Kind Online, 06 51436711