

EEN KLEINE GIDS
VOOR OUDERS,
GROOTOUDERS,
VOOGDEN...

HANG ME OP
AAN DE FRIGO!

OVER SCHERMEN IN HUIS

Om de dialoog binnen je gezin te openen,
schermgebruik te reguleren, je te informeren...



**Bibliotheken
Zonder Grenzen**
BELGIË

Cyber Helden.

MET JE KIND OVER SCHERMGEBRUIK PRATEN

Het internet is een bijzonder handig hulpmiddel dat een verandering heeft veroorzaakt op het gebied van informatie, communicatie, onderwijs...

En zoals bij elk hulpmiddel is het **belangrijk om te leren hoe je het kan gebruiken!** Als ouder kan je een grote rol spelen om internet

bespreekbaar te maken.

In deze brochure vind je **activiteiten, mini-modules** voor het beheren van de privacy-instellingen van je kind, **advies** over het opzetten van regels en afspraken rond beeldschermen en nog zoveel meer.

Veel leesplezier!



20% VAN DE INFORMATIE die je op TikTok vindt, fout of gedeeltelijk fout is⁽¹⁾.

Alle smartphones en computers **OUDERLIJK TOEZICHT** hebben? Dit kan je zelf makkelijk instellen in de instellingen.

38% VAN MIDDELBARE SCHOLIEREN op schooldagen meer dan 4 uur per dag op de smartphone doorbrengt⁽²⁾.

1 OP DE 3 KINDEREN zegt al eens slachtoffer te zijn geweest van cyberpesten⁽²⁾.

een sociaal netwerk legaal gezien de gegevens van een **NEPPROFIEL** bekend moet maken, wanneer er een **KLACHT** wordt ingediend.



(1) NewsGuard studie - 2022

(2) Apestaartjaren studie 2020 - 2020

REGELS EN AFSPRAKEN OVER SCHERMEN



ACTIVITEIT

Hieronder vind je vier vragen die je helpen na te denken over mogelijke regels die je met je kind(eren) kan afspreken over het gebruik van schermen.

1

TIJDSTIPPEN

Wanneer is het oké om voor een scherm te zitten?

Na school, voor het eten, in het weekend...

2

PLEK

Waar mag het scherm gebruikt worden?

In de woonkamer, in de auto, in de slaapkamer, bij de grootouders...

3

TIJD:

Hoe lang mag je kind op een scherm spenderen?

30 minuten tijdens schooldagen, 1 uur in het weekend...

4

INHOUD:

Wat mag je kind doen op een scherm? Verschillen de regels afhankelijk van de activiteit?

Muziek, communiceren, videospelletjes, huiswerk, sociale netwerken...



De grenzen die je stelt, kunnen variëren afhankelijk van het toestel (telefoon, tv, computer...) en de leeftijd van je kinderen.

Léa, 5 jaar, mag na schooltijd 30 minuten televisie kijken.

David, 14 jaar, mag zijn telefoon buiten etenstijd gebruiken, maar niet na 20 uur.



DENK ER SAMEN OVER NA!



Er bestaat niet zoiets als goede of slechte schermtijd.

Het belangrijkste is om een goede balans te vinden tussen de online en offline wereld! Bespreek het samen als gezin. Regels en afspraken worden het best gerespecteerd als er samen over beslist wordt en als iedereen zich eraan houdt.

10 MOMENTEN OM HET MET JE GEZIN OVER SCHERMGEBRUIK TE HEBBEN



ACTIVITEIT

Wil je een gezinsgesprek over schermgebruik houden?

Hier zijn enkele ideeën voor activiteiten en onderwerpen die je zullen helpen het gesprek op gang te brengen en er samen over na te denken.

5 ACTIVITEITEN VOOR HET HELE GEZIN

Typ je naam in een zoekmachine en bekijk de informatie die je over jezelf terugvindt. Dat is je **digitale voetafdruk**.

Ga op je telefoon naar 'instellingen' en zoek je gemiddelde schermtijd op. **Ben je verrast?** Verschilt jullie schermtijd veel van elkaar?

Deel met je gezin welke applicatie je leuk vindt of veel gebruikt. Wat voor applicatie is het? **Waarom heb je die gekozen?**

Speel samen een videogame. Geen inspiratie? Probeer Interland, een leuk educatief spel voor 8-13-jarigen over digitaal burgerschap. cybersimple.be/nl/interland

Stel samen een 'schermkaart' op: teken op een groot vel papier alle schermen in huis en hoe, waar, wanneer ... iedereen ze gebruikt. **Wat valt je op?**

5 ONDERWERPEN OM HET SAMEN OVER TE HEBBEN

Wie volg je het meest op YouTube / Instagram / TikTok?

Wat vind je zo leuk?



Hoe was jouw dag online?

Heb je iets nieuws geleerd?

Eens of oneens?

Ik weet hoe ik oplichting op het internet kan herkennen.

Eens of oneens?

Foto's delen op het internet is gevaarlijk.

Eens of oneens?

Tegenwoordig hebben we meer contact met elkaar door het internet.

VIA DEZE BRONNEN VIND JE MEER INFORMATIE

Heb je een probleem, een vraag of heb je hulp nodig?
Deze professionals helpen je telefonisch verder.

Voor de kinderen:

102

(Awel)

116 000

(Child focus)



Voor de ouders:

078/15 00 10

(Opvoedingslijn)

116 000

(Child focus)

Mini-modules van de **Cyber Helden.**

ONTDEK ONZE MINI-MODULES!



Heeft je kind een TikTok, Instagram of Snapchat account?

Bescherm hem/haar door samen de privacy-instellingen aan te passen.

We leggen alles uit in de mini-modules van de **Cyber Helden.**

BENIEUWD NAAR MEER INFO?

Ontdek onze andere projecten,
trainingen en nuttige links.

Gratis downloadbare activiteitenboekjes op www.bibzondergrenzen.be

Vormingen in jouw bedrijf of in de school van je kind

Contacteer ons: cyberhelden@bibzondergrenzen.be

Nuttige sites: www.digisaurus.be / www.clicksafe.be / www.veiligonline.be

1E ; 2Y ; 3C ; 4R ; 5B geheim woor : CYBER : ZINQ DE VAN GISSLOP

QUIZ : TEST JE DIGITALE KENNIS!



ACTIVITEIT

Beantwoord de vragen om de beurt samen met je kind en vergelijk daarna jullie antwoorden.

Wie van jullie is een echte cyberheld?

1

HOE KAN JE INFORMATIE CONTROLLEREN OP SOCIALE MEDIA?

- L** Ik vertrouw op mijn instinct.
- I** Ik kijk of de informatie gedeeld werd met veel andere personen.
- E** Ik kijk of de informatie ook voorkomt op andere sites.

3

WAT IS EEN MOGELIJK GEVOLG VAN TE VEEL SCHERMTIJD?

- H** Schermen zenden straling uit en dit kan kanker veroorzaken.
- C** Schermen verminderen onze aandacht en onze concentratie.
- U** Schermen maken ons agressief.

5

WAT IS DE MEEST VEILIGE MANIER OM JE TELEFOON TE VERGRENDELEN?

- B** Digitale vingerafdruk.
- N** Een code van 4 tekens.
- R** Gezichtsherkenning.

2

HOE REAGEER IK WANNEER EEN ONBEKENDE PERSOON IETS GEMEEN SCHRIJFT ONDER MIJN FOTO?

- M** Ik verwijder mijn foto.
- A** Ik antwoord en zeg dat die persoon dat niet mag zeggen.
- Y** Ik signaleer het bericht en blokkeer de persoon.

4

WAAROM LIGT DE MINIMUM- LEEFTIJD VOOR SOCIALE MEDIA OP 13 JAAR?

- R** Omdat het verboden is om gerichte reclame te sturen naar personen onder de 13 jaar.
- O** Omdat socialemedianetwerken niet in de lagere school gebruikt mogen worden.
- T** Omdat je voor 13 jaar vatbaarder bent voor verslaving.

**Zet de 5 letters
in de juiste volgorde.**

.....

Tip:

Verzamelnaam voor alles wat met het internet te maken heeft.

Controleer je antwoorden aan de binnenkant van deze folder