



## HOEVEEL SCHERMTIJD GEEF IK MIJN KIND ?

Wat is een normale schermtijd? Hoeveel schermtijd is gezond voor mijn kind? Hoeveel per dag? Hoeveel per kind? Opvoeden is best een stuk moeilijker geworden, sinds er zo veel schermen bij komen kijken. Dit geldt niet alleen voor kinderen, maar misschien ook voor jezelf. Het is tenslotte best handig om ze nog even achter een filmpje te zetten terwijl jij aan het koken bent.

Welke tijden houdt je als ouder aan om een gezonde balans te kunnen houden? Na de tips lees je wat schermtijd met je ogen doet en wat je hieraan kunt doen. Meer weten over schermtijd? Lees dan volgend artikel: [Wat is schermtijd.](#)

### TE LEZEN



**Voor kinderen, tot 6 jaar, vind je hier een goede brochure :**

<https://issuu.com/vlaanderen-be/docs/b7f7822b-3519-45ac-9b4f-4c9c4eb317a2>

Mediawijs, het Vlaams Kenniscentrum Digitale en Mediawijsheid, vroeg Kind en Gezin als partner om een folder voor ouders van jonge kinderen te maken. De folder beantwoordt de meest voorkomende vragen van ouders over schermtijd, afspraken maken over schermgebruik, sharenting,...

**Onderstaand artikel vind je op :**

<https://www.kliksafe.nl/blogs/mediaopvoeding/hoeveel-schermtijd-kind-gezond/>

## OVERZICHT SCHERMTIJD PER LEEFTIJD

Leeftijd kind	Schermtijd per dag
<b>0-2 jaar</b>	Geen schermtijd
<b>2-4 jaar</b>	Hooguit 1 uur per dag (3 x 20 min)
<b>4-6 jaar</b>	1 uur (4 x 15 minuten)
<b>6-8 jaar</b>	1 uur (2 x 30 minuten)
<b>8-10 jaar</b>	1 tot 1,5 uur
<b>10-12 jaar</b>	2 uur
<b>12 jaar en ouder</b>	3 uur



**LEEFTIJD 0-2 JAAR**  
**GEEN SCHERMTIJD**

Uit elk onderzoek komt hetzelfde advies voor kinderen onder de 2 jaar: **vermijd alle schermen**. Dit heeft vooral te maken met de ontwikkeling van de hersenen bij jonge kinderen. Pas vanaf 18 maanden kunnen kinderen een verhaallijn volgen, ze hebben nog moeite met dat wat ze zien op een scherm te vertalen naar de echte wereld. Belangrijker nog is dat schermtijd de daadwerkelijke leer- en rustmomenten zoals bewegen, spelen, zingen en slapen in de weg staat.

**LEEFTIJD 2-4 JAAR**  
**HOOGUIT 1 UUR**

De WHO (wereld gezondheidsorganisatie) heeft in 2019 een officieel advies uitgebracht: kinderen **onder de vijf jaar mogen hooguit één uur per dag** naar een scherm kijken. Laat ze in plaats van scherm kijken bewegen, (buiten) spelen en actief zijn. Dat is veel gezonder en het gaat overgewicht tegen op latere leeftijd. Geef je ze schermtijd, doe dit dan niet langer dan 30 minuten achter elkaar.

**Tip:** houd de 20-20-2 regel aan, dan zit je op 20 minuten maximaal.

**LEEFTIJD 4-6 JAAR**  
**MAXIMAAL 1 UUR**

Anderen zeggen dat kinderen vanaf het tweede levensjaar een tablet doelgericht gaan gebruiken en ze emoties kunnen herkennen. Wij bevelen de richtlijn van vier tot zes jaar graag aan. De aanbevolen schermtijd is **maximaal 1 uur per dag, ongeveer 15 minuten per keer (maximaal 4 momenten per dag)**.

**LEEFTIJD 6-8 JAAR**  
**MAXIMAAL 1 UUR**

Na het zesde levensjaar is dit maximaal 1 uur, **verdeeld over twee momenten van ongeveer 30 minuten**. Een goede balans met lichamelijke beweging wordt nog belangrijker.

**LEEFTIJD 8-10 JAAR**  
**MAXIMAAL 1 TOT 1,5 UUR**

Vanaf het achtste levensjaar is het advies maximaal 1 à 1,5 uur beeldschermtijd per dag. Het liefst met pauzes, ter afwisseling voor de ogen en de houding. Hou ook hier de balans met beweging goed in de gaten.

**LEEFTIJD 10-12 JAAR**  
**MAXIMAAL 2 UUR**

Blijf pauzes aanhouden, en laat ze zeker geen 2 uur aan een stuk achter een scherm zitten. Houd de 20-20-2 regel in de gaten. Zorg ervoor dat ze genoeg te doen hebben naast het scherm. Laat ze lekker buiten zijn, voetballen, ravotten, steppen of wat dan ook.

**LEEFTIJD 12 JAAR**  
**EN OUDER**

Voor kinderen ouder dan 12 jaar, is de richtlijn maximaal 3 uur per dag. Elk kind is natuurlijk anders en daardoor kunnen de regels ook wisselen. Kijk naar je kind en naar wat je zelf belangrijk vindt. Het opstellen van regels en hierin consequent zijn, is niet voldoende. Even belangrijk is de interesse in en aandacht hebben voor wát kinderen kijken tijdens die schermtijd.



## BIJZIENDHEID EN BUITEN ZIJN

Het Erasmus MC Oogheelkunde [heeft een onderzoek gedaan](#) naar schermtijd en heeft 5 weken het smartphonegebruik bij kinderen gemonitord. Naar aanleiding daarvan waarschuwen zij voor bijziendheid bij kinderen. Doordat kinderen minder buiten spelen en meer achter een telefoon of tablet zitten - en dus veel **dichtbij** kijken - kan het oog beschadigen. Je kunt er blijvend slechtziend van worden. Maar ook bleek: daglicht is helend voor de ogen. En dus is het advies om dagelijks zeker twee uur buiten te zijn. Als kinderen onder schooltijd al een uur buiten spelen, blijft er voor 'thuis' nog een uur over en deel je de verantwoordelijkheid. Buitenlicht is heel belangrijk voor onze ogen, omdat buiten de stof dopamine wordt aangemaakt, die ervoor zorgt dat het oog intact blijft.

## ONTHOUDEN: DE 20-20-2 REGEL

Er is een richtlijn voor kinderen, bedacht door oogartsen en gericht op het behoud van de ogen: 20-20-2. Makkelijk te onthouden ook. Kijk je **20 minuten** naar een scherm, houd dan **20 seconden** pauze (loop een rondje). De 2: ga per dag **2 uur** naar buiten.



### TIP

Maak het leuk en aantrekkelijk voor je kind om offline te zijn. Ga samen wat leuks doen. En (met een knipoog): geef het goede voorbeeld, dus laat zelf je telefoon eens wat vaker liggen. Wil je aan de slag met schermtijd op je telefoon? Lees dan onze [handleiding over schermtijd instellen](#).

---

## BRONNEN

[Artikel NOS over bijziendheid](#)

[Advies WHO over jong kind en scherm](#)

[Artikel met tips voor schermtijd per leeftijd](#)