



GEZONDE
SCHOOL

Mediawijsheid De Optimist

Tialda de Boer
GGD Amsterdam
10 oktober 2025



Mediawijsheid

Kindertijd

- Technologische ontwikkelingen afgelopen 20 jaar
- Invloed op de kindertijd
- Van spelgericht naar schermgericht



Actualiteit

Bij sextortion is de schaamte dat je erin bent getrapt soms groter dan die voor de naaktfoto's

Ouders niet bewust van online pesten: 'Er gaan grafstenen rond met naam kind'

Ouders worstelen met smartphone voor kind: zwichten onder groepsdruk of juist uitstellen? 'Er is een goed alternatief'

Tot 20 tellen in het Engels, maar geen bal kunnen gooien: experts maken zich zorgen over het effect van schermen op kleine kinderen

Zombies achter het scherm: Impact schermtijd op jonge kinderen

Kinderen steeds vaker lastiggevalen door volwassenen in Roblox



ZIJN WIJ (DE GROTE MENSEN) WEL
EEN GOED VOORBEELD?

Rol opvoeders

Ingewikkelde positie ouder; of kind toegang geven tot online wereld met schadelijke elementen of risico kind buiten te sluiten van leeftijdsgenoten



Anne Stalinski - DRAWUP!

- Leeftijd in online wereld vaak niet belangrijk
- Op jonge leeftijd toegang tot alles, overal en op elk moment
- De hele wereld op ieder moment toegang tot het kind
- Social media 13 jaar minimaal, maar geen leeftijdscontrole



Stel toegang zo lang mogelijk uit

Gezonde ontwikkeling kind vraagt om

- Sociale interactie echte wereld
 - Buitenspelen ontdekken
 - Vallen en opstaan
-
- Basisschooltijd smartphonevrij
 - Alternatief **startphone zonder internet** [Op welke leeftijd geef ik mijn kind een smartphone? – Smartphonevrij Opgroeien](#)



Techbazen laten eigen kinderen er niet op



Bill Gates Microsoft behoedt zijn kinderen voor risico's smartphones: geen telefoon totdat ze 14 zijn



Evan Williams Twitter heeft fysieke boekencollectie, wil kinderen opvoeden tot belezen wezens, in plaats van aan scherm gekluisterde zombies



Steve Jobs Apple liet geen Ipads toe in huis, dat vond hij te gevaarlijk voor zijn kinderen



Evan Spiegel Snapchat groeide op zonder TV en schrijft zijn eigen succes toe aan die restrictie. Zijn eigen kinderen mogen 1,5 uur per week op een scherm

Veelgebruikte game apps



Chat functie
Benadering door onbekenden
Niet alle games
kindervriendelijk

[Zo werkt ouderlijk toezicht in Roblox - Gamewijzer](#)



18+
Geweld

[Grand Theft Auto V - Gamewijzer](#)

Chat functie
Benadering door
onbekenden
Gewelddadig



[Fortnite Battle Royale - Gamewijzer](#)

Veelgebruikte social media apps

Eindeloos
blijven
scrollen



[TikTok](#)



Real time locatie delen
Snapstreaks

[Kinderen op snapchat: zo houd je ze veilig](#)



Beïnvloeding
Reclame

[Instagram](#)

Whatappkanaal verspreiding
beelden
Cyberpesten
Door onbekenden toegevoegd
worden aan groepen



[WhatsApp](#)



Schadelijke beelden
Geen leeftijdsadvies
Gevaarlijke challenges

[YouTube](#)



Positieve kanten social media

- Educatie
- Verbinding
- Identiteitsvorming
- Creativiteit



Negatieve kanten social media

- Bijziendheid en oogproblemen
- Slaapproblemen
- Te weinig beweging
- Beïnvloeding sociale en emotionele ontwikkeling
- Invloed op concentratie en schoolprestaties
- Online pesten
- Digitale verslaving
- Criminaliteit
- Ongepaste content
- Sextortion
- Grooming



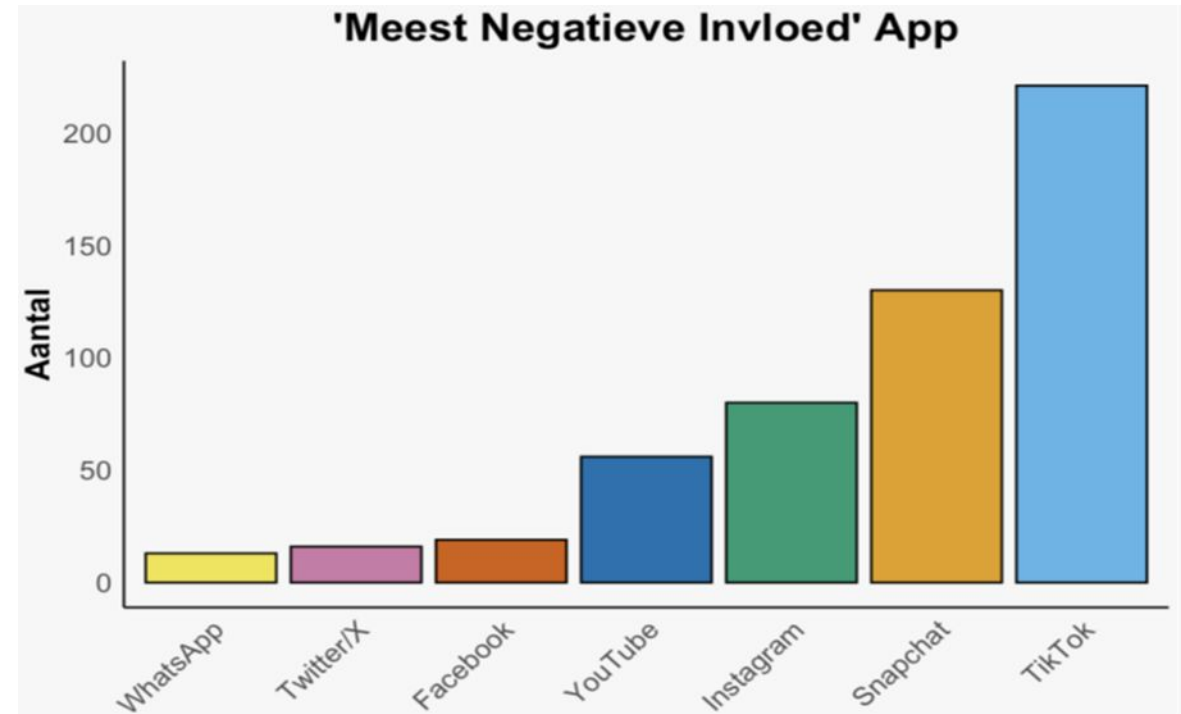
Wetenschap over social media - gezondheid

- Schermtijd 6,5 uur per dag (Siebers et al, 2024)
- 25% 's nachts > 45 minuten online (Siebers et al, 2024)
- 60% ervaart minder:
 - Zelfvertrouwen
 - Welbevinden
 - Vriendschap-closeness(Van der Wal et al, 2025)
- Wat zorgen baart:
 - Toename gebruik
 - Sterkere algoritmes
 - Kwetsbare jongeren*(Loes Keijers, 2025)



Wetenschap over social media en opvoeding

- Jongeren langer op social media dan ze willen en zien dingen die ze niet willen zien
- TikTok ----- >
(Wouter van den Bos, 2025)
- Kinderen vragen ons te helpen telefoon weg te leggen
- Toon interesse in online wereld, niet alleen controlerend
- Ouders hebben niet altijd een goed beeld van wat kinderen wel en niet kunnen
(Ina Koning, 2025)



Richtlijnen schermtijd

0 – 2 jaar: geen scherm

2 – 4 jaar: maximaal 30 minuten per dag

4 – 6 jaar: maximaal 1 uur per dag (bv. 4 x 15 minuten)

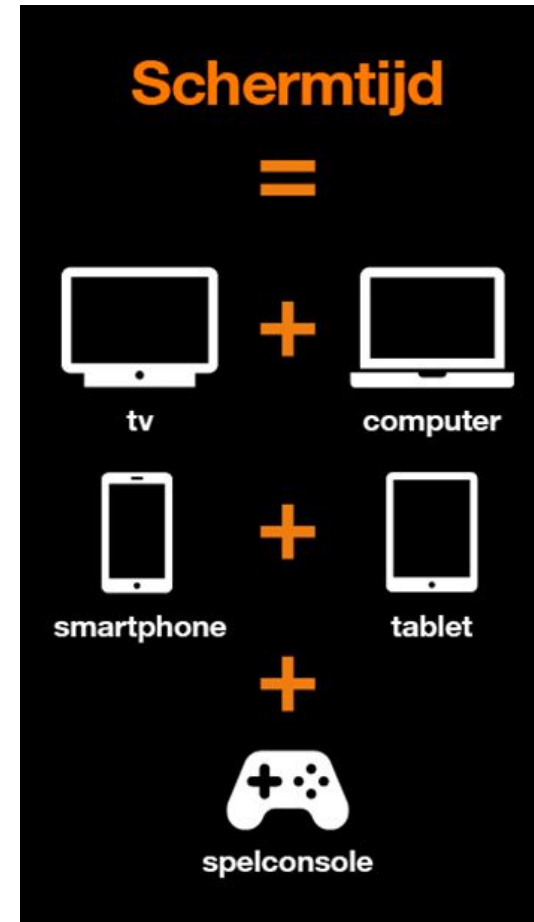
6 – 8 jaar: maximaal 1 uur per dag (bv. 2 x 30 minuten)

8 – 10 jaar: maximaal 1 tot 1,5 uur per dag

10 – 12 jaar: maximaal 2 uur per dag

12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag

(Bron WHO)



Gezond mediagebruik

Kinderen hebben behoefte aan duidelijke regels

- Geef het goede voorbeeld
- Stel regels in over schermgebruik
- Ook regels over wat je (niet) doet online
- 20-20-2 regel [De 20-20-2 regel: Bescherm je ogen tegen bijziendheid - Oogfonds](#)
- Ur voor slapengaan stoppen
- Geen smartphone / scherm mee naar slaapkamer bij bedtijd
- Koop een wekker



Veiligheid en privacy

- Locatie delen uit (Snapchat, Instagram, Whatsapp)
- Sterke wachtwoorden H4%i@#9&A
- Wachtwoord privé
- Persoonsgegevens privé (naam, adres, school, foto's)
- Nooit afspreken met iemand die je alleen online kent



Digitaal rijbewijs

Nieuwe norm kinderen op de basisschool
smartphonevrij

Overweeg alternatief startphone zonder internet

Er zijn basisschoolkinderen met een smartphone

Via app Chatlicense leert kind over veiligheid in
online wereld en met ouder afspraken te maken

----- >

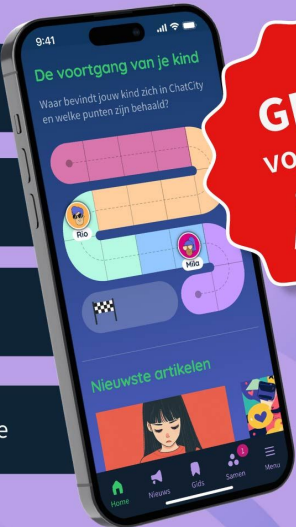
Jaar lang gratis via deze code (tot 30/11/'25) ---- >

[Gratis jaarabonnement op app die kinderen
verantwoord leert omgaan met eerste
smartphone | Gemeente Amsterdam](#)

 & 

Jouw kind veilig en slim online met de eerste smartphone?

- ✓ Haal hét digitale rijbewijs voor de eerste smartphone
- ✓ Ga veilig en slim de online wereld in
- ✓ Lees, leer, begrijp en maak de juiste afspraken
- ✓ Allemaal in één app: ChatLicense



GRATIS!
voor jou, van
gemeente
Amsterdam

Download dan nu de ChatLicense app en vul de onderstaande code in om **een jaar lang gratis toegang** (t.w.v. 59.99 euro) te krijgen tot een familie-abonnement (max. 2 kinderen per keer) van ChatLicense. De code is geldig tot 30 november 2025.

LC17VWGN

Gebruik deze code!




GET IT ON
Google Play


Download on the
App Store

Ouderlijk toezicht

Privacy instellingen [Helpwanted](#) | [Wijzigen privacy-instellingen](#)

Gratis Google Family Link [Family Link van Google - Tools voor de veiligheid van het gezin en ouderlijk toezicht](#)

Kijkwijzer [Kijkwijzer](#)

Gamewijzer [Home – Gamewijzer](#)

Social media online game wijzer [Platformwijzer](#)

Educatieve tv online wereld voor kinderen

SchoolTV.nl [Mediawijsheid op Schooltv](#) | [Schooltv](#)

Zapp.nl Dikke Data Show [De Dikke Data Show - Zapp](#)



Tips

Hulp bij online grensoverschrijdend gedrag, luisterend oor, praktische hulp, anoniem



[Helpwanted | Home](#)

Landelijke richtlijn voor opvoeders gebaseerd op wetenschappelijke kennis

**RICHTLIJN GEZOND
SCHERMGEBRUIK
2025**

[Richtlijn gezond schermgebruik 2025 | Rapport |](#)

[Rijksoverheid.nl](#)

Samen met andere ouders cultuur rondom smartphones en kinderen veranderen, support en oplossingen



[Gespreksstarters – Smartphonevrij Opgroeien](#)

Online afpersing komt voor bij jonge kinderen tot aan volwassenen, gevolgen in beeld gebracht



[EO-docuserie Joanneke en de sextortiontapes - EO](#)

Bedankt voor jullie aandacht

