

**Sociaal-Emotioneel Leren in de basisschool**

**Deel III Concrete leergebieden**

**III 3. Mediawijsheid**

## **Inhoudstafel**

### **III 3. Mediawijsheid**

- 3.1. Inleiding: internet als invloedssfeer 3
- 3.2. Risico's van schermtijd voor kinderen 3
- 3.3. Referenties naar meer achtergrondinformatie 5
- 3.4. Standpunten in onze school 6
- 3.5. Informatie aan ouders per leeftijd 8
  - Peuters en kleuters 8
  - Klas 1 en klas 2 9
  - Klas 3 9
  - Klas 4 10
  - Klas 5 en klas 6 10
- 3.6. Informeer u als ouder over veilig internetgebruik en mediaopvoeding 11
- 3.7. Kinderen informeren over veilig en respectvol gebruik van internet en sociale media 11

### **III 3. Mediawijsheid**

#### **3.1. Inleiding**

Internet is een invloedssfeer waarmee kinderen in aanraking komen. Het gezin en bij uitbreiding de school, zijn daardoor niet meer vanzelfsprekend de filter naar de buitenwereld. De beschermende sfeer van de omgeving thuis of op school, is door dit nieuwe medium doorbroken. We moeten ons daartoe verhouden en kinderen leren omgaan met deze invloed. Internet en sociale media spelen immers overal een rol; in de familie, de cultuur, de buurt, de school en de vriendenkring. Net als bij het reële verkeer op straat, hebben kinderen begeleiding nodig om zich stap voor stap in deze virtuele wereld te leren begeven. Het is minder zichtbaar dan wanneer een kleuter met een kinderfietsje op de snelweg zou rijden, maar jonge kinderen die zonder toezicht op een tablet surfen, bevinden zich eigenlijk in een soortgelijke onveilige situatie. Sinds de intrede van de smartphone, is het internet overal. In de handen van kinderen, is dat op zijn minst bedenkelijk.

#### **3.2. Risico's van schermtijd voor kinderen**

Schermtijd brengt risico's met zich mee. De ontwikkeling van kinderen die veel tijd spenderen achter schermen, wordt op een compleet nieuwe manier beïnvloed. Computers bieden de mogelijkheid tot vrije tijdsinvulling, sociaal contact in een netwerk en snelle toegang tot de meest uiteenlopende informatie. In die mogelijkheden, zitten ook de schadelijke gevolgen verweven.

- Kinderen kunnen gewend raken aan het onmiddellijke effect van een klik. Steeds nieuwe prikkels animeren op een passieve manier. Het maakt verschil als een kind de kans krijgt een filmpje met een verhaallijn uit te kijken, het liefst in gezelschap. Het hypnotiserende effect van in je eentje zitten klikken naar steeds nieuwe impulsen, zonder verband, maakt leerprocessen in de reële wereld lastiger. Die vragen om dialoog, geduld en moeite waarbij de behoefte aan afwisseling en resultaat, niet instant bevredigd kan worden.
- De focus behouden op één activiteit oefent de hersenen. Door te focussen, worden hersenbanen aangelegd die het kind in staat zullen stellen een spanningsboog te ontwikkelen om iets te kunnen leren. Voortdurend doorklikken naar iets nieuws, prikkelt de hersenen zonder dat er iets wordt opgebouwd. Snelle flitsende beelden vragen niet om aandachtige waarneming maar om oppervlakkig consumeren.
- Er kan overprikkeling optreden doordat er onvoldoende tijd of gelegenheid is om indrukken te verwerken. Dat doen kinderen uitsluitend door te bewegen, te spelen en te creëren. Een overprikkeld organisme heeft de neiging tics te ontwikkelen. Via de ongecontroleerde spiersamentrekkingen tracht het lichaam spanning te ontladen.
- De lees- en taalvaardigheid van kinderen staat onder druk. Inhoud opnemen via het (voor)gelezen woord, is een actief en creatief proces. Kinderen ontwikkelen er hun voorstellingsvermogen door. Ze leggen een taalrijkdom aan. Visueel aangeboden animatie heeft een hypnotiserend in plaats van een activerend effect. Digitaal aangeboden teksten, worden op een heel andere manier verwerkt dan tekst op papier.

- Kinderen die gewend raken aan eenzijdige spelformules, komen in de tijd buiten het scherm, ook minder veelzijdig tot spel. In hun spel zetten kinderen door na-spelen indrukken om tot ervaringen. Als de voorbeelden – letterlijk wat ze voor zich zien als beelden – eenzijdiger worden, worden hun ervaringen dat ook. Uiteindelijk betekent dat minder creativiteit, meer verveling en meer neiging naar het scherm.
- Schermtijd biedt niet enkel voorgeprogrammeerde speltijd, tijd doorgebracht voor het scherm beperkt bovendien de tijd waarin ‘echte’ indrukken kunnen worden opgedaan. Bijvoorbeeld door te kijken naar wat volwassenen doen en maken, door de natuur waar te nemen, door andere kinderen te zien klimmen en met de bal spelen enz.
- De digitale wereld is opgebouwd op basis van signalen en systemen met slechts een beperkt aantal vaste toestanden. Zo geeft bijvoorbeeld een digitaal horloge de tijd niet vloeiend aan, maar verspringt het steeds van het ene vaste getal naar het volgende. Er zijn geen oneindig aantal tussenstanden mogelijk, zoals bij analoge klokken. Spelletjes op de computer, bevatten voorgeprogrammeerde digitale denkpatronen die de speler overneemt en zich eigen maakt. Voor de ontwikkeling in de kindertijd, is het van het grootste belang dat kinderen via waarneming en beweging, meer flexibele denkpatronen aanleggen vanuit reële situaties. Dan ontstaan in hun hoofd, via de motoriek, veelzijdige hersenbanen en patronen. Schermuren maken het hele lichaam luier en minder beweeglijk, ook het hersenweefsel.
- Eigen denkbeelden danken we aan ons vermogen tot creatieve, scheppende gedachten. Dat vermogen is gebaseerd op het fantasierijke spel in de kindertijd. Schermtijd heeft een beperkende invloed op de verbeeldingskracht van kinderen. Die kracht is essentieel voor de ontwikkeling van hun eigenheid.
- In een samenleving waar mensen voortdurend naar schermen en schermpjes kijken, zien kinderen de volwassenen om hen heen, zonder de gesprekspartner of activiteit die zich in het scherm bevinden. Dat is bevreemdend. De uitwisseling tussen mensen, verliest haar zichtbaar levendig karakter. Mensen die in gesprek of aan het werk zijn via een scherm, hebben vaak een levenloze, sturende gelaatsuitdrukking. Wanneer kinderen dat nabootsen, kruipen ze in de huid van iemand die zich eerder als een robot dan als een mens gedraagt.
- Het hersengebied dat ons in staat stelt tot zelfcontrole, is bij kinderen nog onderontwikkeld. De kans op afhankelijkheid van animatie is daardoor groter dan bij volwassenen.
- Onze ogen zijn gemaakt om gevarieerd te kijken op afwisselende diepteniveaus. Langer dan 20 minuten focussen, belast de oogspieren. Veel op een scherm(pje) kijken, vergroot de kans op bijziendheid en op latere leeftijd op verziendheid. Kinderogen in volle ontwikkeling hebben het nodig in de verte te kunnen kijken. Ogen hebben natuurlijk licht nodig dat de lichtgevoelige cellen in het netvlies voedt. Het blauwe schermlicht is schadelijk voor de ogen. Bovendien knipperen we te weinig met de ogen als we naar een scherm staren. De uitdroging die zo ontstaat vergroot de kans op irritatie, roodheid en ontsteking.

- Sociale media kunnen mensen samenbrengen maar ook isoleren. Haat en uitsluiting verspreiden zich even snel als initiatieven die mensen verenigen. Bij kinderen en jongeren die minder sterk in hun schoenen staan, kunnen minderwaardigheidsgevoelens toenemen door de veelheid aan beelden van (ogenschijnlijk) vrolijke, succesvolle leeftijdsgenoten en rolmodellen. Wie niet zo goed in zijn vel zit, is kwetsbaarder. Op het internet maken personen die doelbewust een kind of jongere willen lokken, de zogenaamde groomers, daar doelbewust misbruik van.
- Werkelijk alle soorten informatie en desinformatie circuleren op het net. Fake news en deep fake news, misleiden met die uitdrukkelijke bedoeling. Het kritische oordeelsvermogen wordt extra op de proef gesteld in dit digitale tijdperk. Bij kinderen en jongeren is dat in volle ontwikkeling.

### 3.3. Referenties naar meer achtergrondinformatie

De referenties hieronder, staven de aangehaalde risico's.

Help, mijn kind leeft online, Lieve Swinnen en Stefaan Lammertyn, gids voor ouders en andere opvoeders, uitgeverij Van Halewyck, 2017

Humo 29/8/2017 Jongeren en hun smartphone, Lieve Swinnen : “Over 20 jaar zeggen ouders waarschijnlijk: Geef jij je kind zomaar een smartphone, zonder het eerst een cursus te laten volgen?”

Kinderpsychiater Lieve Swinnen over overprikkeling door de vele schermen  
[https://www.standaard.be/cnt/dmf20180521\\_03523058](https://www.standaard.be/cnt/dmf20180521_03523058)

Over de impact van de digitalisering op begrijpend lezen  
[https://ereadcost.eu/wp-content/uploads/2019/01/E-READStavangerDeclaration\\_NL\\_31012019.pdf](https://ereadcost.eu/wp-content/uploads/2019/01/E-READStavangerDeclaration_NL_31012019.pdf)

Sebastian Paul Suggate en Philip Martzog, Universiteit Regensburg (Duitsland), over het effect van schermtijd op de verbeeldingskracht van kinderen  
[https://www.researchgate.net/publication/341057904\\_ScreenTime\\_Influences\\_Children's\\_Mental\\_Imagery\\_Performance](https://www.researchgate.net/publication/341057904_ScreenTime_Influences_Children's_Mental_Imagery_Performance)

Humo 9/1/2018 De digitale kindertijd: de effecten van het internet op het gedrag en de hersenen van 3 tot 18-jarigen “Door het internet strekt de kindertijd zich uit. Een 18-jarige Amerikaan gedraagt zich als een 15-jarige van de vorige generatie.”

Over de invloed van beeldschermen op de ontwikkeling van onze ogen en ons zicht  
<https://www.nu.nl/gezondheid/5682782/deze-effecten-hebben-beeldschermen-op-je-ogen.html>

Humo 23/4/2019 “Het internet is als een snoepwinkel: op een dag staat je kind er toch en dan kan het maar beter weten dat je buikpijn krijgt van te veel zoetigheid”  
 “Uit een studie van de University College of London blijkt duidelijk: hoe meer uren tienermeisjes op sociale media zitten, hoe meer kans op depressie.”

Wat zijn groomers en hoe gaan ze te werk ?

<https://www.rtlnieuws.nl/node/1873071>

Sociale media en mentale gezondheid

<https://www.nu.nl/gezondheid/5773836/dit-is-de-invloed-van-sociale-media-op-de-mentale-gezondheid-van-jongeren.html>

Schermtijd, gamen, computertijd en social media veranderen ons en onze kinderen

<https://www.screentime-consult.be/>

De Standaard 7/2/2020 Met apps als Tiktok stopt het pesten niet meer

[https://www.standaard.be/cnt/dmf20200206\\_04837974](https://www.standaard.be/cnt/dmf20200206_04837974)

Resultaten van verschillende studies naar de (negatieve) effecten van internet

<https://www.online-hulpverlening.be/blog/2013/internet-2/maakt-het-internet-ons-verslaafd-en-dom/>

Onderzoek naar de digitale leefwereld van kinderen en jongeren

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/05/27/kinderen-hebben-steeds-jonger-een-smartphone-ze-hebben-dus-vr/>

Bart Baesens over fake news, onderzoeksgroep LIRIS, Artificiële Intelligentie, KU Leuven, interview in ECONnect, p 23

[https://www.ekonomika-alumni.be/sites/default/files/2020-04/0983\\_NIEU\\_ECONNECT\\_MA%2020.pdf](https://www.ekonomika-alumni.be/sites/default/files/2020-04/0983_NIEU_ECONNECT_MA%2020.pdf)

### 3.4. Standpunten in onze school

- Als schoolteam streven we er naar op school zo minimaal mogelijk gebruik te maken van gsm/smartphone. Gebruik is steeds functioneel, in het kader van een oefening in de klas, het lezen van een verslag, ... . Om te weten hoe laat het is, kijken we bij voorkeur op een horloge of de centrale klok. Berichten checken gebeurt niet tijdens contacturen met de kinderen. Foto's maken we slechts met een uitdrukkelijk pr-doel, beperkt tot een korte periode.
- We geven aan de ouders onze visie mee op ouderavonden. We benadrukken dat ouders een belangrijke opvoedende taak hebben in dit gebied. Ze kunnen het mediagebruik van hun kinderen begrenzen en bijsturen. Ouders zitten zelf met vragen. We kunnen hen helpen zich minder onmachtig op te stellen. Het maakt wel degelijk verschil wanneer je geïnteresseerd blijft in wat je kind op internet doet door erover te praten en samen te kijken. Ouders kunnen de schermtijd begrenzen. Kinderen horen geen toegang tot internet te hebben in een ruimte waar geen toezicht is. Slaapkamers kunnen zonder probleem internetvrij gehouden worden.

- Een ouder met een scherpje in de hand, is niet beschikbaar. Ook dat vermelden we zeker één keer per jaar op een ouderavond. Met iemand die met iets anders bezig is, kan je geen contact leggen. Kinderen voelen die verbroken lijn en zullen proberen ze te herstellen, desnoods met hangerig of balorig gedrag. Telefoons aan tafel? Steeds geluidjes van binnenkomende berichten? Het leidt af van elkaar, vermindert de kwaliteit van de ontmoeting. Kinderen zullen misschien zelf ook op zoek gaan naar afleiding. Dan is het ieder op zichzelf en ieder voor zichzelf. De zo belangrijke en verwarmende, liefdevolle interactie tussen mensen, wordt geofferd aan individuele en virtuele bezigheden.



- De wetgeving rond toegang tot sociale media geeft leeftijdsgrenzen aan (13 jaar voor Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat en Twitter, 16 jaar voor WhatsApp). Kinderen in de lagere school zijn nog te jong voor contacten via internet.
- Indien ouders toch een gsm willen meegeven met hun kind, staan we dit toe vanaf de vierde klas. Dat is de leeftijd waarop kinderen zich zelfstandig naar school en naar huis kunnen verplaatsen. Wij menen echter dat het kinderen eerder een gevoel van onveiligheid geeft indien zij elke dag zelf moeten laten weten dat ze op school zijn aangekomen. Het bezorgt kinderen onnodige stress. De afwezigheid van een kind wordt gemeld door de ouders, de aanwezigheid wordt opgevolgd op school.
- Gsm's blijven in de boekentas en staan uit op school, ook tijdens de naschoolse opvang.
- Bij incidenten waarbij gsm's toch gebruikt worden, worden gepaste maatregelen getroffen. Een mogelijke maatregel is gedurende een afgesproken periode 's morgens de gsm's ophalen en aan het einde van de schooldag teruggeven.
- Analoge vaardigheden zoals bladschikking of iets opzoeken, gaan vooraf aan digitale toepassingen zoals het opstellen van een word-document of informatie vinden via een zoekterm. De digitale toepassingen worden vanaf de vijfde klas geoefend en bouwen verder op wat eerder analoog werd geoefend en aangelegd.
- Wat je dankzij echte relaties leert over jezelf en de anderen, kan nooit vervangen worden door virtuele contacten. Hoe jonger de kinderen, hoe essentiëler het beleven van de werkelijke verbinding met elkaar en met de begeleidende volwassene. Zelfs een kind van 10 is op dit vlak nog een heel stuk jonger dan de aankomende jongere van 12.
- Wanneer zou blijken dat een kind door digitale media of schermgebruik problemen ondervindt op leergebied of op sociaal vlak, wordt dit kind individueel en in samenspraak met de ouders aangesproken en geholpen. Als het een fenomeen is dat in de klas leeft, wordt in samenspraak met de directeur een klassikale aanpak uitgewerkt. Eventuele incidenten worden openlijk besproken met de kinderen en met de ouders. Het is de bedoeling er uit te leren.

- In lijn met ons pestbeleid, wordt aan de kinderen meegegeven dat uitspraken doen waardoor ze iemand anders kwetsen en uitsluiten, altijd verkeerd is. Door die uitspraken te delen via video of tekstberichten (cyberpesten), wordt het nog erger want een filmpje of tekstbericht staan daar voor altijd. Kinderen worden aangemoedigd om met een volwassene te praten als ze onvriendelijke of kwetsende digitale boodschappen zien of lezen. Die kunnen gericht zijn tegen henzelf of tegen een ander kind.
- In de vijfde en de zesde klas worden lessen mediawijsheid ingericht waarin de kinderen bewust worden gemaakt van mogelijkheden en valkuilen. Veilig op het net bezig zijn, is iets dat ze kunnen leren, net als veilig fietsen in het verkeer. (zie 3.7. p 11)

### 3.5. Informatie aan ouders per leeftijd

#### Peuters en kleuters

*De risico's van schermtijd en de schoolstandpunten, hierboven op p 3-8, vormen de basis van wat aan ouders wordt meegegeven. Per leeftijd komen daar accenten bij. De leeftijdsgebonden informatie in de andere klassen, vervolledigt wat over mediagebruik benadrukt wordt per klas.*

- Digitale indrukken voegen niets toe aan de motorische en zintuiglijke ontwikkeling en vragen om minstens evenveel analoge verwerkingstijd.
- Kinderen leren door te ervaren, met al hun zintuigen, in beweging en via 'echte' indrukken.
- Alleen door contact met een levende persoon ontwikkelt een kind zijn latere identiteit.
- Kinderen hebben ervaringen nodig die hun eerbied voor en nieuwsgierigheid naar processen op aarde versterken. Het ligt in hun natuur naar die verbinding te verlangen.
- Door te ontdekken en vrij te spelen in de reële, tastbare wereld, wordt op jonge leeftijd de basis gelegd voor concentratievermogen, taalvaardigheid, fysieke gezondheid en creatief denken. Dat weten de knappe internetkoppen van Silicon Valley ook. Zij sturen hun kleine kinderen naar een dure privé Waldorfschool waar ze buiten ravotten, met natuurlijke materialen spelen en schermvrij opgroeien. Dat verwoorden de technologie-reuzen in Humo 27/11/2018, Smartphonevrije scholen in Silicon Valley: 'Onze technologie tast de hersenen van onze kinderen aan. Onze uitvindingen doen de samenleving uit elkaar vallen.'
- Jonge kinderen nemen voor waar wat ze waarnemen. Visuele beelden, zijn net zo goed werkelijkheid als wat ze om zich heen zien in de wereld. Dat vertroebelt de ontwikkeling van hun onderscheidingsvermogen en kan onrust veroorzaken en angsten oproepen.
- Nabootsen is de belangrijkste manier waarop jonge kinderen leren. Grote mensen zijn hun grote voorbeelden. Hoe zij zich gedragen, hoe ze kijken, praten, wat ze doen en hun wisselwerking met kinderen, geeft hen groeikansen. Terwijl ouders op een scherm bezig zijn, is de interactie met hun kinderen verbroken. Dat voelen zij. Hun verlangen naar een eigen schermje wordt erdoor gestimuleerd.



## Lagere school

### Klas 1 en klas 2

*De risico's van schermtijd en de schoolstandpunten, hierboven op p 3-8, vormen de basis van wat aan ouders wordt meegegeven. Per leeftijd komen daar accenten bij. De leeftijdsgebonden informatie in de andere klassen, vervolledigt wat over mediagebruik benadrukt wordt per klas.*

- Bewegen in en na school is heel belangrijk voor jonge kinderen. Door te bewegen verwerken zij leerstof. Hun rijpende zenuwzintuigstelsel heeft na een schooldag behoefte aan rust en ontlasting. Schermen en snelle visuele impulsen geven meer belastende input. De inhoud van wat aan bod komt en de gejaagdheid tijdens een digitaal spel, voegen nog extra spanning toe. Schermvrije tijd zorgt voor een uitgerust lichaam en een betere concentratie de volgende dag. Dat zijn noodzakelijke leervoorwaarden.

### Klas 3

*De risico's van schermtijd en de schoolstandpunten, hierboven op p 3-8, vormen de basis van wat aan ouders wordt meegegeven. Per leeftijd komen daar accenten bij. De leeftijdsgebonden informatie in de andere klassen, vervolledigt wat over mediagebruik benadrukt wordt per klas.*

- Op deze leeftijd kiezen we in de klas nog bewust voor bewegend leren om te automatiseren. 'Op de computer oefenen' kan wel een keer, maar legt niet het fundament voor getalbegrip of woordenschatuitbreiding. Het is als eens snoepen en daarnaast ook gezond eten. Leesvaardigheid wordt op deze leeftijd geoefend door in een boek te lezen. Digitale input van afbeeldingen en filmpjes is animatie zonder diepgaand leereffect.
- Computerspellen die zogenaamd aansluiten bij de leefwereld van de kinderen, zoals het verzorgen van een boerderij, kunnen schadelijke effecten hebben. Echt speelgoed ligt geduldig te wachten tot het kind het met fantasie weer tot leven roept. Slechts door vrij spel, ontwikkelt het kind de zo noodzakelijke eigen initiatieffkracht en creativiteit. De virtuele wereld trekt aan kinderen. De spelregels en toepassingen worden voorgeschreven en zelfs opgedrongen. Wat al voorbedacht is door iemand anders, hindert het eigen beweeglijke denken. "Ik moet mijn boerderij nog uitbreiden", is een opdracht die het kind bindt aan de digitale spelformule. Zo wordt meteen ook het initiatief beperkt om samen met andere kinderen tot zelfgekozen spel te komen.

#### Klas 4

*De risico's van schermtijd en de schoolstandpunten, hierboven op p 3-8, vormen de basis van wat aan ouders wordt meegegeven. Per leeftijd komen daar accenten bij. De leeftijdsgebonden informatie in de andere klassen, vervolledigt wat over mediagebruik benadrukt wordt per klas.*

- Een kind van 9 of 10 heeft geen toegang tot internet nodig om zich harmonieus te ontwikkelen. Een gewone gsm is voldoende als het gaat om te kunnen bellen wanneer dat nodig zou zijn. Een kind dat zonder begeleiding een uur op de smartphone mag bezig zijn, is als een tienjarige die voor een bepaalde tijd wordt achtergelaten in een casino. Alle soorten figuren lopen er rond, allerhande spelvormen worden aantrekkelijk voorgesteld. Eerlijke en bedrieglijke praktijken, zijn moeilijk of niet te onderscheiden. Kindvriendelijke en bijzonder kindonvriendelijke indrukken worden zonder filter aangeboden.
- Indien u als ouder vanaf deze leeftijd uw kind toelaat met pc, tablet of smartphone bezig te zijn op het internet, let dan op de volgende richtlijnen rond schermgebruik door kinderen.
  - ➔ Weet wat uw kind doet en met wie in de virtuele wereld. Wees erover in contact zodat uw kind zowel plezierige als onprettige ervaringen met u kan delen. Toon interesse, praat erover, stel vragen, volg, kies activiteiten.
  - ➔ Voorzie beveiligde accounts.
  - ➔ Beperk de schermtijd, maak sluitende afspraken.
  - ➔ Ga zelf bewust om met uw schermtijd.
  - ➔ Uw kind is bezig met digitale media in een ruimte waar u ook bent of komt.
  - ➔ De slaapkamer blijft schermvrij.
- Ga discreet om met schoolgerelateerde informatie en beelden. Digitale media dienen niet om huiswerkvragen op te lossen. Kinderen kunnen op school vragen stellen aan de meester of juf wanneer iets niet duidelijk is of moeilijk lukt. Evenmin hoeft informatie die u ontvangt van de leerkracht of vanuit de school, gedeeld te worden via sociale media.

#### Klas 5 en klas 6

*De risico's van schermtijd en de schoolstandpunten, hierboven op p 3-8, vormen de basis van wat aan ouders wordt meegegeven. Per leeftijd komen daar accenten bij. De leeftijdsgebonden informatie in de andere klassen, vervolledigt wat over mediagebruik benadrukt wordt per klas.*

- Ouders krijgen toelichting bij het gebruik van ICT in de klassen (zie schoolwerkplan).
- In de vijfde en de zesde klas worden lessen mediawijsheid ingericht waarin de kinderen bewust worden gemaakt van mogelijkheden en valkuilen.

- Indien u als ouder vanaf deze leeftijd uw kind toelaat met pc, tablet of smartphone bezig te zijn op het internet, let dan op de volgende richtlijnen rond schermgebruik door kinderen.
  - ➔ Toon interesse, praat erover, stel vragen, volg, kies activiteiten.  
Weet wat uw kind doet en met wie in de virtuele wereld. Wees erover in contact zodat uw kind zowel plezierige als onprettige ervaringen met u kan delen.
  - ➔ Voorzie beveiligde accounts.
  - ➔ Beperk de schermtijd, maak sluitende afspraken.
  - ➔ Ga zelf bewust om met uw schermtijd.
  - ➔ Uw kind is bezig met digitale media in een ruimte waar u ook bent of komt.
  - ➔ De slaapkamer blijft schermvrij.

### **3.6. Informeer u als ouder over veilig internetgebruik en mediaopvoeding via de bestaande kanalen**

- <https://www.medienratgeber-fuer-eltern.de/mediaprotect.html>  
(Duitstalige website met basisinformatie voor ouders in zes andere talen, waaronder het Nederlands. Media en de gezonde ontwikkeling van kinderen en jongeren. Algemene informatie per leeftijd, vanuit antroposofisch perspectief)
- <https://www.groeimee.be/themas/mediaopvoeding>  
Afspraken over schermtijd, je kind steunen en begeleiden
- medianest.be (Vlaamse website voor ouders over mediaopvoeding)
- mediawijs.be (Kenniscentrum mediawijsheid)
- childfocus.be/mediawijsheid (online veiligheid – educatieve tips aan ouders)
- ikbeslis.be (tips en tricks over privacy-instellingen)

### **3.7. Kinderen informeren over het veilig en respectvol gebruik van internet en sociale media.**

Ook ouders krijgen deze informatie om ze te kunnen doorgeven aan hun kinderen.

- Enkel mensen die je ook in het echt kent, mogen je contacten zijn in de virtuele wereld (waarschuwing voor grooming, mensen die zich anders voordoen, die zeggen je te willen helpen, ...).
- Wat je schrijft, blijft. Grove opmerkingen en kwetsende taal komen dubbel zo hard aan. Wanneer je er spijt van gekregen hebt en het weer goed wil maken met je vriend of vriendin, staat het er nog altijd. Praat erover als je lelijke boodschappen ontvangt! Je moet er nooit mee alleen blijven als anderen je kwetsen of uitsluiten, of dat nu in de echte wereld of via het internet gebeurt. Je kan hulp vinden. Het scheelt als je deelt.
- Vertel het ook aan iemand die kan helpen, wanneer je zulke kwetsende boodschappen leest over of aan iemand anders. Bescherm je klasgenoten en vrienden. Kom voor elkaar op.

- Praat erover als je iets deed via het internet waarbij je je daarna ongemakkelijk voelt of wanneer je spijt hebt. Zeg het ook tegen een leerkracht of je ouders als je dingen leest of ziet die niet oké zijn of waar je van schrok. Het kan al eens fout gaan. Daar kunnen we allemaal uit leren.
- Deel enkel foto's van jezelf die iedereen mag zien. Laat je niet verleiden om intieme foto's te versturen (sexting). Wat gebeurt er misschien mee? Met één klik kunnen heel veel mensen je foto te zien krijgen. Je hangt zulke foto's ook niet als affiche op een druk plein in de stad.
- Jij bent de baas over je tijd en je gegevens! Hou je aan de afspraken met je ouders en met jezelf i.v.m. tijd die je mag en wil besteden door bezig te zijn op je scherm. Laat je niet vangen, op allerlei manieren willen mensen geld verdienen aan wie op het internet komt. Deel jouw gegevens als naam, geboortedatum, mailadres, thuisadres of telefoonnummer niet op sites of via apps. Koop niets via internet, tenzij samen met je ouders.
- Je hoeft nooit iets te doen "omdat iedereen het doet"! Jij beslist.
- Achter het scherm vergeten mensen wel eens wie ze eigenlijk echt willen zijn. Vraag je af of je hetzelfde zou doen of zeggen "in het echt". Zouden je oma of je opa mogen lezen en zien wat jij doorstuurt? Je blijft verantwoordelijk voor wat jij verzendt.
- Wanneer je snel wil wegstikken als één van je ouders of grootouders over je schouder komt meekijken, ben je iets aan het doen dat niet helemaal oké is. Denk daar over na. Wil je het echt of eigenlijk liever niet? Past het bij jou? Vind jij het fijn? Is het veilig?