

HET SCHERM STAAT AAN. DE VRAAG IS WAT HET DOET.

±100 min

schermtijd per dag, gemiddeld

WERKELIJK: ±100 MIN

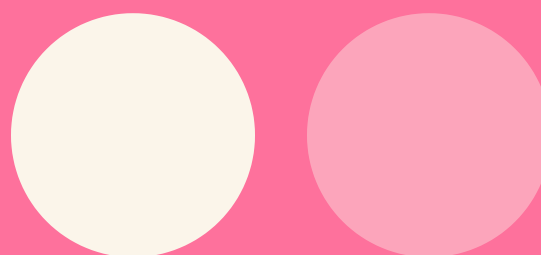
RICHTLIJN 4-8 JR: MAX 60

2-4 JR: 30

Ver boven de Richtlijn Gezond Schermgebruik.

1 op 2

ouders zet het scherm aan om
er zélf even rust door te pakken



Terwijl drukke filmpjes een kind vaak juist
opjagen.

50%

van de ouders vindt
mediaregels handhaven lastig

**1 OP DE 10 MAAKT ZICH ZORGEN OVER
DE EIGEN ROL ALS OPVOEDER**

Schirmschaamte helpt niemand vooruit.

4

langzame ademhalingen,
begeleid door een video, maken
een kind meetbaar rustiger
(lagere hartslag, Stanford-veldexperiment)



ADEM IN,
ADEM UIT

Rustige meedoe-video's zijn de uitzondering die
kalmeert.

BETER SCHERM, NIET MINDER SCHERM.