



# GEZOND MEDIAGEBRUIK OP DE BASISCHOOL

Tegenwoordig maken veel scholen in de lessen gebruik van digitale media zoals computers en tablets met internet, videogames, virtual reality, digitale film en fotografie. Dit kan heel positief zijn, maar heeft bij regelmatig gebruik ook nadelen. Denk aan bijziendheid en overprikkeling. Maar ook aan mindere sociale vaardigheden en te weinig beweging.

Hoe draag je als basisschool bij aan gezond mediagebruik? Want als het mediagebruik op de basisschool in balans is, heeft dat een positief effect op individuele leerlingen én op een positief schoolklimaat.

## Richtlijn schermtijd

De maximale schermtijd per dag is volgens de richtlijnen van de WHO:

- Voor kinderen tot en met 5 jaar in totaal 1 uur per dag, het liefst verdeeld over 3 keer 20 minuten.
- Voor kinderen van 6 tot 12 jaar geldt dat er gezorgd moet worden voor voldoende balans tussen mediagebruik en andere activiteiten zoals spelen, sporten en voldoende slaap.



## De 20-20-2 regel

Steeds meer kinderen hebben last van bijziendheid, ook wel myopie genoemd. Op latere leeftijd kan dit leiden tot blindheid of slechtziendheid. Eén van de oorzaken is een te hoge schermtijd. Gelukkig kan je de kans op bijziendheid bij kinderen flink verkleinen door na elke 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden ver weg te kijken én iedere dag 2 uur buiten te spelen. Dit noemen we de 20-20-2 regel.

Werk je als school veel met schermen? Plak dan [deze sticker](#) op het raam die leraren en leerlingen aan de 20-20-2 regel herinnert.



## Educatie

Gebalanceerd mediagebruik bereik je door structureel te werken aan mediawijsheid.

### 1. Mediawijze leerlingen

Maak leerlingen mediawijs via een doorlopende leerlijn. Zo leren ze goed en veilig omgaan met media. Op de website [mediawijsheid.nl](https://mediawijsheid.nl) (zoek op 'lesmateriaal') staat een lijst met lesmateriaal met een doorlopende leerlijn en een lijst met lesactiviteiten. Maak mediagebruik en problemen rondom mediagebruik bespreekbaar in de klas. Doe dit eventueel aan de hand van uitzendingen van het Jeugdjournaal of SchoolTV. Leg afspraken over wat wel en niet mag vast en maak de afspraken zichtbaar in de klas. Bijvoorbeeld met de [Whats Happy poster](#).

### 2. Wijs gebruik van digitale media op school

Kijk structureel naar hoe je op school digitale media gebruikt. Wees kritisch. Gebruik media vooral voor een specifiek didactisch of pedagogisch doel. Wees je ervan bewust dat kinderen ook thuis tijd achter een scherm doorbrengen. Zorg daarbij voor genoeg beweging, zeker iedere 30 minuten. Dat kan bijvoorbeeld via bewegend leren. Laat leerlingen bijvoorbeeld tijdens het fruitmoment 'gewoon' met elkaar praten en zet dan geen filmpje op. Dat scheelt al snel weer een kwartier schermtijd.

## Mobiel in de klas

Onderzoek laat zien dat leerlingen zich minder goed kunnen concentreren en dat hun prestaties lijden onder het gebruik van de smartphone, tablet en smartwatch in de klas. In het primair en voortgezet onderwijs geldt daarom vanaf 1 januari 2024 de afspraak dat er geen smartphones in de klas worden toegestaan, behalve wanneer de les daarom vraagt.



# Beleid

Maak in het schoolbeleid ook onderscheid in mediawijze leerlingen en wijs gebruik van digitale media op school.

## 1. Mediawijze leerlingen

Maak als school afspraken over online gedrag. Leg die afspraken vast in een beleid, zodat iedereen weet wat wel en niet mag. Communiceer dit ook naar leerlingen en ouders. Maak afspraken over online pesten en wat wel en niet in de klassen-app en op sociale media gedeeld mag worden. En vergeet niet een eindtijd voor onlinecommunicatie af te spreken. Zo hoeft niemand één of twee uur voor het naar bed gaan nog op een scherm te kijken. Meer weten over het maken van beleid over dit onderwerp? Kijk op [gezondeschool.nl](https://gezondeschool.nl).

## 2. Wijs gebruik van digitale media op school

Maak afspraken over het gebruik van digitale middelen (ook smartphones) tijdens de les en tussen de lessen door. Betrek hierbij het lerarenteam en laat leraren meedenken in mogelijke oplossingen. Wanneer gebruik je beeldschermen én wanneer niet? Maak ook afspraken over het mediagebruik van collega's zelf. Leg vast wat het goede voorbeeld is en deel dit binnen de teams.

# Schoolomgeving

Maak in de schoolomgeving (op en om school en naar de ouders toe) ook duidelijk dat je als school werkt aan gezond mediagebruik.

## 1. Mediawijze leerlingen

Herinner leerkrachten en leerlingen aan de afspraken over mediagebruik. Plak bijvoorbeeld de 20-20-2 sticker op, zodat afspraken zichtbaar zijn op school. Communiceer deze afspraken ook met de ouders en geef handvatten om afspraken te maken met kinderen over het veilig gebruik van digitale middelen en over beeldschermtijd. Geef ze vooral mee dat afspraken maken goed is. Vertel ouders over de 20-20-2 regel en over het geven van het goede voorbeeld. Bij [Bureau Jeugd en Media](https://bureaujeugdennmedia.nl) kunnen ouders terecht voor ouderavonden en gastlessen over dit onderwerp.

## 2. Wijs gebruik van digitale media op school

Zorg voor klaslokalen waarbij beeldschermen (ook het digibord) niet de boventoon voeren en de hele dag aan staan. Geef kinderen daarmee de ruimte om ook zonder scherm te kunnen leren. Creëer op school een prikkelarme, digitaal vrije ruimte waar leerlingen even off(line) kunnen zijn. Dat kan in het schoolgebouw zelf, maar ook door het schoolplein om te toveren tot een groene of groenblauwe offlinezone waar kinderen in een meer natuurlijke omgeving hun prikkels kwijt kunnen en tot rust kunnen komen.



# Signalering

Het is goed om afspraken te maken over het signaleren van problematisch mediagebruik bij leerlingen. En spreek ook af hoe je overmatig gebruik van digitale media door collega's signaleert. Leg afspraken vast in een zorgprotocol.

## 1. Mediawijze leerlingen

Om problematisch mediagebruik bij leerlingen te kunnen signaleren, is het verstandig om met het team een training te volgen waarbij je leert de signalen te herkennen. Denk aan shaming, shame-sexting, afpersing, groepsdruk, uitsluiting en grooming. En aan identiteitsdiefstal en gameverslaving. Zorg dat je weet hoe je ouders hierover kunt informeren. Zorg ook dat je ouders en leerlingen bij een hulpvraag kunt verwijzen naar de juiste persoon of instantie. Denk aan:

- De zorgcoördinator, vertrouwenspersoon of leerkracht;
- JongJGZ of de Jeugdgezondheidszorg;
- [Meldknop.nl](https://meldknop.nl) voor problemen online;
- [Vraaghetdepolitie.nl](https://vraaghetdepolitie.nl) voor informatie voor leerlingen;
- [Opvoeden.nl](https://opvoeden.nl) voor informatie voor ouders en verzorgers;
- [Ouders.nl](https://ouders.nl) voor informatie rond mediaopvoeding;
- [Mediagesprek.nl](https://mediagesprek.nl) voor tips rond mediaopvoeding;
- [Nji.nl](https://nji.nl) voor informatie voor professionals.
- [Mediawijsheid.nl](https://mediawijsheid.nl) voor informatie over media en mediaopvoeding.

## 2. Wijs gebruik van digitale media op school

Spreek regelmatig met het lerarenteam over de inzet van digitale middelen op school. Houdt iedereen zich nog aan de regels? Is de hoeveelheid schermtijd van leerlingen op school acceptabel? Zijn er digitale activiteiten die ook op een andere niet-digitale manier kunnen? Geef elkaar hierbij de ruimte en ondersteuning die nodig is om dit waar te kunnen maken.

## Meer weten?



**Wil je als basisschool structureel werken aan gezond mediagebruik?**  
Kijk op [gezondeschool.nl](https://gezondeschool.nl) of neem contact op met jullie Gezonde School Adviseur.