

# HET SCHERMTIJD-PLAN

**Computerspelletjes spelen, tv-kijken, sms'en, op sociaalnetwerksites surfen ... Jij vindt dat je kind te veel naar een beeldscherm zit te staren? Je kind vindt natuurlijk van niet. Je wilt afspraken maken? Misschien helpt dit schermtijd-plan.**

- 1 Laat je kind dit schema een week lang eerlijk invullen. Hoeveel tijd spendeert het voor het scherm, hoeveel tijd aan slapen, sporten, andere hobby's en huiswerk?
- 2 Denk er zelf over na: hoe ziet het ideale schema er volgens jou uit?
- 3 Bekijk het schema met je kind. 'Is dat nu veel, waar kunnen we minderen, waar mag het meer, wat spreken we af?'
- 4 Maak samen een nieuw, gewenst schema.
- 5 Hang het nieuwe schema in zijn kamer op, samen met zijn schermtijd-overeenkomst.
- 6 Wijk af en toe af van de afspraken, bv. tijdens de vakantie of als je kind ziek is.

## HOEVEEL TIJD SPENDEER IK AAN ...

	ma	di	wo	do	vrij	za	zo
tv-kijken (ook dvd's)							
netwerksites (Facebook, msn, Netlog...)							
gsm/sms							
tablet							
computerspelletjes							
<b>dagelijks totaal schermtijd</b>							
slapen							
sport							
andere hobby's							
huiswerk en lessen							
<b>totaal schermtijd</b>							
<b>totaal hobby's</b>							
<b>totaal huiswerk en lessen</b>							
<b>totaal sport</b>							

[www.klasse.be/ouders](http://www.klasse.be/ouders)

**klasse**  
voor ouders

# MIJN SCHERMTIJD- OVEREENKOMST



Ik besteed mijn tijd goed.



Ik maak eerst mijn huiswerk en leer mijn lessen. Dan is dat toch al uit mijn hoofd.



Als ik klaar ben, speel ik en ontspan ik me.



Ik heb slaap nodig en weet wanneer ik naar bed moet.



Als ik me niet aan de afspraken op het schema hou, mogen mama en papa me daarop wijzen.

Datum:

\_\_\_\_\_

Handtekening: