



#12

NIEUWSBRIEF

mediawijsheid en digitale geletterdheid

Heidi Linschoten

Goedendag !

Al jaren neem ik mijn collega's in onze stichting, maar ook daarbuiten mee in de nieuwste ontwikkelingen aangaande digitale geletterdheid. Dit is niet een los vak op school, maar iets wat wel in ons hedendaagse onderwijs verweven zit. Op onze school bieden wij in onze lessen onderwerpen aan zoals online veiligheid, consent (nee durven zeggen) en het dagelijks gebruik van een apparaat. Wat doe je wel, wat doe je niet, hoe (lang) gebruik je een apparaat?

In de media worden kleine onderwerpen soms grote hangijzers, maar grote issues, waar we niet direct antwoord op weten blijven liggen. Immers niet interessant om lezers/kijkers te binden.

Bij deze neem ik jullie als ouders een klein beetje mee in wat belangrijk te weten is. Ik deel wat stukken van, in mijn ogen, betrouwbare bronnen.

Mocht je n.a.v. dit nog vragen hebben, laat het me dan alsjeblieft weten. Loop je ergens tegenaan, mis je iets, deel het dan. Hiermee kan ik in kaart brengen waar nog behoefte aan is. Is een nieuwsbrief, al dan niet gekoppeld aan de schoolniewsbrief iets wat u fijn vindt? Of zou een contactmoment interessant zijn voor u? Laat het alsjeblieft weten op **mail of via mijn LinkedIn**

groeten Heidi Linschoten

Mijn naam is Heidi Linschoten en ik blijf graag op de hoogte van alles wat met digitale geletterdheid te maken heeft. Vandaar deze nieuwsbrief. Ik ben gecertificeerd mediacoach. Je kunt mij vinden via mijn LinkedIn voor regelmatig updates aangaande digitale geletterdheid. Ik ben partner in het Netwerk Mediawijsheid. Ik verzorg ouderavonden, workshops, inspiratiesessies en lessen.



RICHTLIJN SCHERMGEBRUIK OVERHEID

Deze maand werden de richtlijnen van de overheid gepresenteerd over schermgebruik. Je herkent het vast:

- Kinderen die niet kunnen of willen stoppen met hun schermpjes
- "Over 5 minuutjes is het klaar"- onderhandelingen
- Schuldgevoel over hoe lang het scherm aan staat.
- Wat kijken ze eigenlijk??

DUIDELIJKE LEEFTIJDSNORMEN SOCIALE MEDIA

De richtlijn maakt een duidelijk verschil tussen 2 soorten apps: chatapps zoals WhatsApp en Signal, en sociale media zoals Instagram en TikTok. Het advies is om kinderen pas op de middelbare school te laten starten met chatapps. Uit onderzoek blijkt namelijk dat ze in die eerste jaren nog goed te begeleiden zijn door ouders. Een stapsgewijze opbouw helpt: eerst leren communiceren via chat, daarna pas kennismaken met sociale media.



[hele artikel](#)

SCHERMTIJD

- 0-2 jaar: geen scherm.
- 2-4 jaar: maximaal 30 minuten per dag.
- 4-8 jaar: maximaal 1 uur per dag.
- 8-10 jaar: maximaal 1,5 uur per dag.
- 10-12 jaar: maximaal 2 uur per dag.
- 12+: maximaal 3 uur per dag.

Samengevat:

- Kijk naar de kwaliteit van wat ze kijken, niet alleen maar naar hoe lang.
- Heb aandacht voor rustige, geweldvrije media
- Gebruik praktische tools zoals de 20-20-2 regel, zie elders in deze brief
- Betrek je kinderen bij afspraken maken en hou je er ook zelf aan.

De zomervakantie is een mooi moment om jullie nieuwe regel in te laten gaan.

En onthou: De grootste influencer van jouw kind.....ben jij!

IN DE MEDIA GEVONDEN:



De wijsneuzen, in dit geval op Instagram deden een leuke challenge, die leuk is voor op de achterbank. Zij hebben vele leuke interessante filmpjes die wel de moeite waard zijn (samen) te kijken.



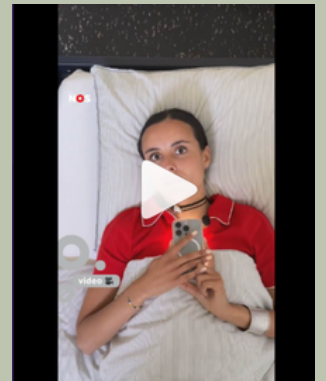
Er wordt veel gepraat over een telefoonverbod voor kinderen. Veel deskundigen zijn er voor, en ook steeds meer ouders denken erover na. Maar ze zijn het er nog lang niet over eens. En dus zie je in veel klassen twee groepen ontstaan: leerlingen met en zonder telefoon.

Voor de kinderen die geen telefoon hebben kan dat soms best lastig zijn. Bijvoorbeeld doordat ze dan sommige dingen niet mee krijgen. Het jeugdjournaal zocht uit.

BRAINROT

Brainrot, weet jij wat dat is?

De term brain rot (vrij vertaald: hersenrot) klinkt misschien behoorlijk ernstig, maar het is een 'grappige' benaming voor de mentale effecten van overmatig internetgebruik. Het gaat vooral over de negatieve gevolgen van het eindeloos consumeren van oppervlakkige online content. Denk aan een overvloed aan TikTok-video's, Instagram Stories, memes en andere content die weinig intellectuele uitdaging biedt.



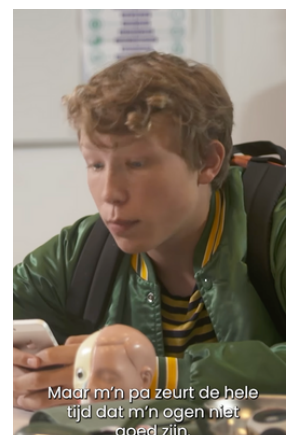
uitleg

Flair

Wikipedia

Jeugdjournaal

Leuke gespreksstarter over schermgebruik van Klokhuis.

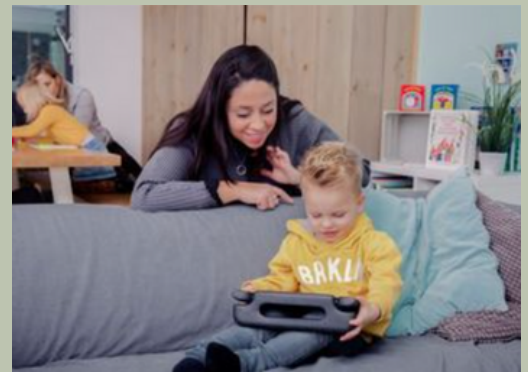


MEDIA EN KLEUTERS– 20 20 2 REGEL

WELKE APPS KAN IK MIJN KLEUTER OF PEUTER AANBIEDEN?

Tablets en telefoons met apps zijn niet meer weg te denken uit de leefwereld van kinderen. Daarom is het belangrijk dat zij op jonge leeftijd leren hoe ze hier goed mee om kunnen gaan. Door te kiezen voor apps die passen bij hun leeftijd, werk je spelenderwijs aan hun mediawijsheid.

Op verzoek van de VoorleesExpress selecteerden een aantal mediacoaches 10 leerzame én leuke apps voor peuters en kleuters



[link](#)



20-20-2 REGEL....KENT U HEM AL?

De bewezen 20-20-2-regel is een simpele maar effectieve manier om bijziendheid (**myopie**) te voorkomen of de mate ervan te beperken. Bijziendheid, waarbij je moeite hebt om dingen in de verte scherp te zien, neemt wereldwijd snel toe. In Nederland heeft inmiddels 50% van de jongeren er last van. Dit komt doordat het oog te lang groeit, wat op latere leeftijd kan leiden tot ernstige oogaandoeningen. Een bril of contactlenzen lossen dit probleem niet altijd op, vooral niet op de lange termijn. De groei van het oog wordt beïnvloed door ons gedrag en daarom is de **20-20-2 regel** zo effectief.

Lees alles over gezond schermgebruik op de site van het [oogfonds](#).

DIGITALE WEERBAARHEID



Train jezelf in het herkennen van onveilige situaties! Geef online oplichters geen kans. Unlock digitale weerbaarheid.

Het **Klokhuis** zet zich in om kinderen zich meer bewust van digitale geletterdheid te laten zijn. Je kunt op hun site diverse filmpjes bekijken.



Denk ook eens aan het beluisteren van een podcast i.p.v. kinderen voor een scherm te zetten. Bijvoorbeeld de Onmisbare uitvindingen, die het Klokhuis ook maakt.

Of de Waaninnige Podcast voor kinderen over kinderboeken. De bibliotheek heeft ook veel keus.



SKINNY TALK

Skinnytok - een term die je als ouder wellicht niks zegt, maar voor veel pubers een hoek van het internet die ze dagelijks krijgen voorgeschoteld door hun algoritme. En niet zonder effect: de cijfers laten zien dat eetstoornissen onder jongeren een groeiend probleem zijn.

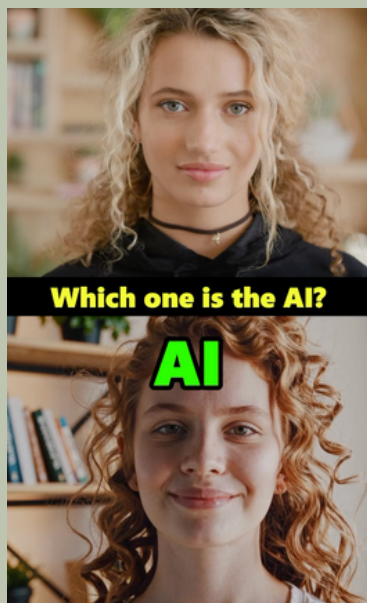
In deze aflevering trotseren Kluun en Yvanka dit lastige onderwerp met jeugdpsychiater Tim Offringa en systeemtherapeut Monique Geerts. Vanuit hun ervaringen bij het LUMC leggen ze uit waarom een eetstoornis als een kanarie in een kolenmijn is, waarom het niet betekent dat jij een slechte ouder bent en dat jouw kwetsbaarheid als vader of moeder vaak essentieel is voor je puber.

IN DE MEDIA GEVONDEN:

SAMEN PRATEN OVER MEDIA.... HEEL NORMAAL

Welke is echt?

Herken jij wat met AI is gemaakt?



Door samen eens te kijken naar dit filmpje en te bespreken hoe moeilijk echt of nep te herkennen is, ziet je kind dat ook jullie als ouders niet alles weten. Samen kun je bespreken waar je op zou kunnen letten.

Tijdens de aflevering van 10 april 2025 ging Arjen Lubach uitgebreid in op de nadelen van (te vroeg) een smartphone geven aan kinderen. Het lukte hem zoals altijd om de problematiek goed en geestig samen te vatten.

Zijn boodschap: de overheid moet meer doen, techbedrijven moeten worden gedwongen zich beter te gedragen en te stoppen met die verslavende algoritmes voor kinderen.

Maar ouders kunnen zelf ook meer doen: wacht met het geven van een smartphone en laat ze daar ook niet onbeperkt gebruik van maken. En dus niet mee naar de slaapkamer 's avonds!



bedoeld als komische noot...laat het me vooral weten als je een mening hebt.

NPO Kennis zocht uit waarom je niet van je telefoon af kan blijven...Dan snap je ook waarom het voor kinderbreintjes nog veel moeilijker is.

