

Mediagebruik jongeren

Tips voor jongeren over het gebruik van media

Hoe zorg je ervoor dat je online veilig bent? Welke afspraken kun je hierover met je ouders maken? En hoeveel tijd kun je op een beeldscherm kijken zonder dat het schadelijk wordt? Deze tips helpen je.

Tips om geschikte media te kiezen

- Kies apps, games en films die aansluiten bij jouw ontwikkelingsfase en interesse. Gebruik hiervoor Kijkwijzer (tv en film) en PEGI (games).

Tips om veilig online te gaan

- Bedenk dat niet alle informatie op internet betrouwbaar is.
- Vraag altijd of je de foto of het filmpje van iemand anders online mag zeten.
- Bedenk een schermnaam en wachtwoord zonder persoonlijke gegevens zoals een geboortjaar. Dus niet *Happygirl2005*. Online is dan niet te zien hoe oudje bent en of je een jongen of meisje bent.
- Bedenk of je een Google Alert wilt instellen, zodat je een bericht krijgt als er iets over jou op een website wordt geplaatst.

Een vervelende online ervaring. En nu?

- Praat met iemand die je vertrouwt als je negatieve ervaringen hebt meegemaakt. Als je dit lastig vindt, kun je ook zeggen dat

het over iemand anders gaat. Soms maakt dat het gemakkelijker.


- Zoek hulp als de situatie ernstiger is, omdat er bijvoorbeeld een naaktfoto van jou online staat.
 - Laat het bericht of de foto zo snel mogelijk verwijderen.

Tips voor de tijd die je aan media besteedt

- Zorg voor balans en variatie in de tijdsbesteding, zoals huiswerk maken, contacten met anderen, slapen, bewegen en ontspannen. Deze afwisseling is belangrijk om je gezond te kunnen ontwikkelen.
- Gebruik niet meer (vrije) tijd voor beeldschermtijd dan de richtlijn. Hierdoor heb je nog voldoende tijd over voor andere tijdsbesteding.
 - 9 jaar: 1 á 1,5 uur per dag
 - 10-12 jaar: 2 uur per dag
 - 12-18 jaar: 3 uur per dag

Tips voor gezond mediagebruik

- Zorg voor voldoende beweging.
- Gebruik de tablet of smartphone liggend op je buik of rechtop aan tafel.
- Houd een boek of tablet op minimaal dertig centimeter afstand en lees niet in het donker.

- 
- Gebruik vlak voor het slapengaan geen media. Het (blauwe) licht verstoort de melatonine aanmaak, waardoor je moeilijker kan inslapen.
 - Let er bij aanschaf van een koptelefoon of oortjes op dat je weinig omgevingsgeluiden hoort. Dan hoeft het volume niet zo hard te worden gezet, en verklein je de kans op gehoorschade.

Websites

- Veiliginternetten.nl
- Pestweb.nl
- Meldknop.nl
- Jouwggd.nl/media/
- Youz.nl
- Centrumvoorjeugdengезin.nl