

BEWUSTWORDING VAN SCHERMEN: BEGRIJPEN, HANDELEN, BEGELEIDEN

Voor ouders, opvoeders en professionals die kinderen willen begeleiden naar een gezond schermgebruik

Leer kinderen en tieners begeleiden naar een uitgebalanceerd en verantwoord gebruik van digitale schermen

Duur : 4 uur	Modules : 5 modules
Lessen : 20 lessen	Doelgroep : Ouders, opvoeders, pedagogische professionals
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

Deze training biedt u concrete tools om de impact van schermen op kinderen te begrijpen en effectief te handelen. U leert de effecten op aandacht, slaap en leren herkennen, risico's identificeren en een geruststellend kader creëren. Via praktische strategieën en workshops met COCO en JOE ontdekt u hoe u positieve routines installeert, ouderlijk toezicht instelt en een gezonde balans tussen digitale en fysieke activiteiten bevordert. U gaat weg met kant-en-klare materialen om direct thuis toe te passen.

Module-overzicht

MODULE 1	Inleiding	2 lessen
MODULE 2	De effecten van schermen	3 lessen
MODULE 3	De bestaande oplossingen	3 lessen
MODULE 4	Advies en praktische strategieën	9 lessen
MODULE 5	Workshop opzetten thuis	1 les

Leerdoelen

Leerdoelen

- Begrijpen van de huidige gebruiken en hun impact op aandacht, slaap, humeur en leren
- Kennis van de schermtijd richtlijnen per leeftijdsgroep en de principes van co-gebruik
- Identificeren van tekens van overmatige blootstelling en cyberrisico's
- Een ouderlijk toezicht opzetten afgestemd op de leeftijd met tijdslimieten en filters
- Regelmatige pauzes en een gebruiksritme installeren compatibel met slaap
- Duidelijke regels en positieve routines samen opstellen met het kind
- Het einde van schermgebruik zonder crisis beheren met visuele timers
- Balans creëren tussen fysieke en digitale activiteiten via een gemengd weekplanning
- Veiligheid van sociale netwerken en inhoud waarborgen
- Een workshop thuis opzetten met COCO/JOE voor duurzame gewoonten

Algemene informatie

Duur	4 uur
Doelgroep	Ouders, opvoeders, pedagogische professionals die kinderen en tieners begeleiden
Vereisten	Geen
Prijs	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van het CGI)
Certificering	Qualiopi - Attest van voltooiing van de opleiding

Les 1 - De schermen in het leven van vandaag

- De plaats van schermen in het dagelijks leven van gezinnen
- Multi-schermen fenomeen: tablets, smartphones, gaming consoles
- Meldingen en hun invloed op aandacht en concentratie
- Het belang van bewustwording voor ouders en opvoeders

Les 2 - Aanbevolen schermtijd

- Richtlijnen per leeftijdsgroep: 0-3 jaar, 3-6 jaar, 6-12 jaar, tieners
- De regel van co-gebruik: samen schermen gebruiken
- Waarom tijdslimieten belangrijk zijn voor de ontwikkeling
- Aanpassing van aanbevelingen aan de context van elk gezin

Les 1 - Gebruik van schermen door kinderen van vandaag

- Statistieken over het schermgebruik bij kinderen en tieners
- Populaire activiteiten: games, sociale netwerken, streaming
- Verschillen in gebruik tussen leeftijdsgroepen
- De rol van sociale druk en peer influence

Les 2 - De effecten van schermen

- Impact op aandacht en concentratievermogen
- Gevolgen voor de slaapkwaliteit en het slaapritme
- Invloed op leren en schoolprestaties
- Effecten op humeur, houding en gezondheid van de ogen

Les 3 - De problemen die verband houden met schermen

- Tekens van overmatige blootstelling herkennen
- Risico's van ongepaste inhoud voor verschillende leeftijden
- Cyberrisico's: online pesten, privacy, contact met vreemden
- Waarschuwingssignalen bij kinderen en tieners identificeren

Les 1 - Ouderlijk toezicht

- Verschillende tools per apparaat: iOS, Android, spelconsoles
- Profielen instellen per leeftijd van het kind
- Tijdslimieten en app-filters configureren
- Activiteitenrapporten raadplegen en aanpassen

Les 2 - Regelmatige pauzes

- Het belang van pauzes voor ogen en lichaam
- De 20-20-20 regel en andere technieken toepassen
- Sportpauzes integreren met COCO BOUGE
- Een ritme creëren dat compatibel is met slaap en maaltijden

Les 3 - Het kind als actieve persoon

- Het kind betrekken bij het opstellen van regels
- Autonomie en verantwoordelijkheid bevorderen
- Dialoog en open communicatie over schermen
- Het kind leren zelfregulatie en bewuste keuzes

Les 1 - Hoe een technologie aan een kind voor te stellen

- Het juiste moment kiezen volgens de leeftijd
- Verwachtingen en regels van meet af aan verduidelijken
- Samen het apparaat verkennen in co-gebruik
- Een positief kader vanaf het begin creëren

Les 2 - Hoe het kind te helpen de beëindiging van het gebruik van het scherm te accepteren

- Visuele timers en aftellers gebruiken
- Vooraf waarschuwen: "nog 10 minuten"
- Overgangsactiviteiten voorstellen
- Conflicten en frustraties vermijden met duidelijke structuur

Les 3 - Hoe een positieve schermgebruikroutine te creëren

- Voor/na routines instellen: scherm na huiswerk
- Regel "geen scherm tijdens maaltijden" toepassen
- Geen scherm 1 uur voor bedtijd voor betere slaap
- Een digitaal gezinscontract samen opstellen

Les 4 - Hoe te voorkomen dat een kind zich isoleert en "verloren gaat" achter de schermen

- Waarschuwingssignalen van sociale isolatie herkennen
- Gezinsactiviteiten zonder schermen stimuleren
- Gemeenschappelijke ruimtes voor schermgebruik verkiezen
- Dialoog onderhouden over online en offline leven

Les 5 - Hoe om te gaan met de opwinding rond videogames

- De stimulerende mechanismen van games begrijpen
- Rustgevende activiteiten na het gamen plannen
- Tijd voor ontspanning voordat naar bed te gaan
- Passende speltypen kiezen volgens de persoonlijkheid

Les 6 - Hoe om te gaan met een conflict rond schermen

- Rustig blijven en actief luisteren naar het kind
- De regels helder en consistent herhalen
- Compromissen zoeken en samen oplossingen vinden
- Consequenties en privileges duidelijk maken

Les 7 - Hoe sociale media te monitoren

- Privé-accounts instellen en privacy-instellingen controleren
- Contact- en volgverzoeken samen beheren
- PEGI-classificaties en leeftijdsgrenzen respecteren
- Geregeld gesprekken over online interacties voeren

Les 8 - Hoe fysieke en digitale activiteiten in balans te brengen

- Een gemengd weekplanning opstellen
- De regel "1 voor 1" toepassen: 1 uur scherm = 1 uur fysieke activiteit
- Sport, creativiteit en sociale activiteiten integreren
- Het goede voorbeeld geven als ouder

Les 9 - Hoe om te gaan met de inhoud die door kinderen wordt bekeken

- PEGI en leeftijdsbeoordelingen begrijpen en toepassen
- Witte lijsten en educatieve afspeellijsten maken
- Samen content verkennen en erover praten
- Filters en waarschuwingen op platforms activeren

MODULE 5

Workshop opzetten thuis

1 les

Les 1 - Atelier met COCO PENSE en COCO BOUGE en JOE, uw breincoach

- Afdrukbare materialen downloaden voor kinderen (COCO) en tieners (JOE)
- Vragenlijsten samen invullen om gebruik en perceptie te begrijpen
- Uitdaging kaarten gebruiken voor goed schermgebruik
- Micro-doelen stellen, sportpauzes integreren en wekelijks opvolgen
- Een gezins- en schermcontract samen opstellen voor duurzame gewoonten

Lesmethoden

- Training online of op locatie beschikbaar
- Interactieve modules met praktische oefeningen
- Afdrukbare materialen: checklists, gezinscontracten, visuele timers
- Snelle gidsen voor ouderlijk toezicht (iOS/Android/box)
- Sjablonen voor gemengde weekplanning en volgbladen
- Toegang tot COCO en JOE apps voor praktische workshops
- Attest van voltooiing na afloop van de training

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO - Dernière update : Juni 2026