

regie over schermtijd

6 tips om de schermtijd op school te verminderen

Houd rekening met het advies voor schermtijd

De WHO heeft per leeftijd richtlijnen voor de maximale schermtijd van kinderen opgesteld. Hoe meer tijd je leerlingen op school achter een scherm zitten, hoe minder er dus overblijft voor 'thuisgebruik'.

De aanbevolen maximale schermtijd per dag:

0-2 jaar: 0 uur

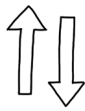
2-4 jaar: ½ uur

4-8 jaar: 1 uur

8-10 jaar: 1½ uur

10-12 jaar: 2 uur

12+: 3 uur (in blokken, niet achter elkaar door)



Gebruik de 20-20-2 regel

Als de schermtijd voor kinderen structureel te veel is, hebben ze later grotere kans op bijziendheid. Help je leerlingen op weg en leer ze de 20-20-2 regel. Na elke 20 minuten schermtijd, kijken de leerlingen minstens 20 seconden in de verte. De 2 staat voor minimaal 2 uur per dag buitenspelen. Ook dat is nodig voor een goede ontwikkeling van je ogen!

20-20-2

Gebruik geen mobieltjes op school

Schermtijd verminderen doe je ook door minder devices te gebruiken.

Houd daarom tijdens schooltijd de mobieltjes van leerlingen buiten beeld. Er is immers geen pedagogische noodzaak voor mobieltjes in de klas. En het scheelt ook nog afleiding.



Stel voor je klas een maximale schermtijd per dag in

Als je rekening houdt met de leeftijd van je leerlingen en hun activiteiten buiten school, dan is er een maximale tijd die je je leerlingen per dag achter een scherm kunt laten werken. Kijk of je hier in je planning rekening mee kunt houden.



Houd het doel voor ogen

Als je ervan uitgaat dat de schermtijd van je leerlingen een grens heeft, dan word je automatisch kritischer op wat je online laat doen. Je kunt je hierbij laten leiden door het doel van de opdracht. Is het bij dat doel nodig om het achter een scherm te doen? Wat is de meerwaarde?



Plan eens in de maand een dag offline!

Onbewust geven al de schermen op school heel veel prikkels en vragen ze constant aandacht. Een dag geen schermen zorgt o.a. voor meer samenwerking, rust in de klas, creatieve oplossingen en het is een eye-opener voor welke plek online-zijn eigenlijk in ons dagelijks leven inneemt.

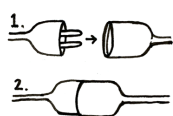
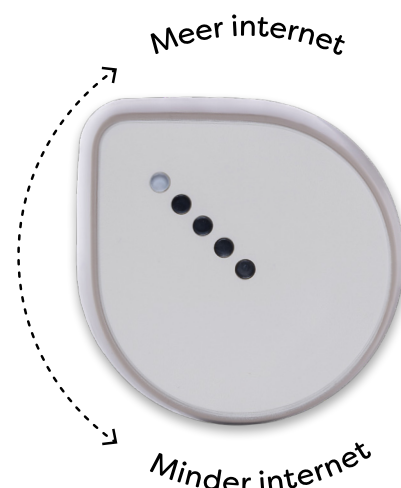


Meer lezen over waarom je je druk zou maken over schermtijd op school?



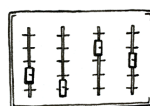
Blokkeer Youtube, socials & gamesites. In een handomdraai.

De Myndr-switch is een fysieke knop die in de klas aan de muur hangt. De switch heeft 5 standen. Hoe hoger de stand, hoe meer er van internet beschikbaar is. Zo bepaalt de leerkracht elk moment van de dag waar de leerlingen online bij kunnen.



Eenvoudig te installeren

Het installeren van de Myndr-switch is binnen een paar klikken geregeld en de bediening ervan kan zonder enige kennis van IT. Om de Myndr-switch in gebruik te nemen zijn nul veranderingen in je huidige netwerk nodig.



Per groep geregeld

Elk lokaal heeft een eigen Myndr-switch waar alleen die groep aan gekoppeld wordt. Zo kan je per groep keuzes maken, passend bij het moment én de leerlingen.



Privacy gegarandeerd

Wat je niet verwerkt of opslaat kun je ook niet kwijtraken! Zelfs bij de best beveiligde bedrijven komen datalekken voor. Als wij gehackt worden of fouten maken dan kan dat niet gaan over gegevens van de leerlingen. Die komen namelijk niet bij ons terecht.

“

Na een voorval in groep 6, heeft de directie contact opgenomen met onze ict-leverancier. Na een proefperiode hebben we nu in groep 5 t/m 8 een Myndr-switch hangen.

Benieuwd naar de meest flexibele internetfilter voor in de klas? Probeer Myndr 6 weken gratis!

Ga naar myndr.nl en vraag een proefperiode aan