

# *Schermtijdkaartjes uitleg*

- Druk de kaartjes af (eventueel meerdere keren) en lamineer ze
- Leg uit waarom je kinderen niet voortdurend op schermpjes mogen zitten en ga in gesprek.
- Maak afspraken over wanneer je de kaartjes geeft en hoeveel ze krijgen. Ze kunnen op schooldagen bijvoorbeeld minder schermtijd krijgen dan in weekends of vakanties.
- Geef elke dag of elke week op een vast moment de kaartjes en spreek af waar ze deze kunnen inruilen
- Wees consequent
- Verwijs naar een BINGO (met uitdagingen, spelvormen, ideetjes...) als je suggesties voor SPEL wil geven maar meestal kunnen kinderen vrij makkelijk tot spel komen en... vervelen is gezond!
- Schoolwerk op de computer valt niet onder schermtijd, tenzij je dit wel zo afspreekt

Je kan meer tips vinden op mijn blog in het artikel over [schermtijd](#).

# *Schermtijd contract*

Ik \_\_\_\_\_ spreek af met \_\_\_\_\_

dat we de schermtijdkaartjes gaan gebruiken tot \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

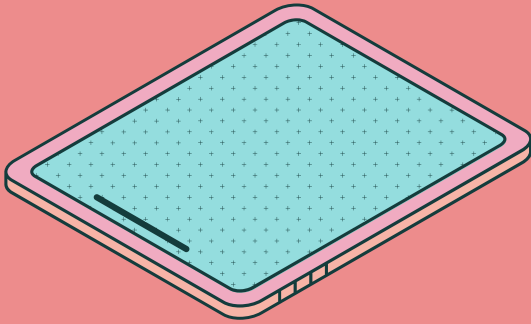
Ik weet hoe ik de schermtijdkaartjes kan gebruiken en ik weet waarom.  
Wanneer mijn kaartjes op zijn, dan weet ik ook dat mijn schermtijd op  
is.

Op deze dag(en) krijg ik mijn kaartjes: \_\_\_\_\_

Deze omstandigheden vallen niet onder het afgeven van  
schermkaartjes:

## *Handtekeningen*

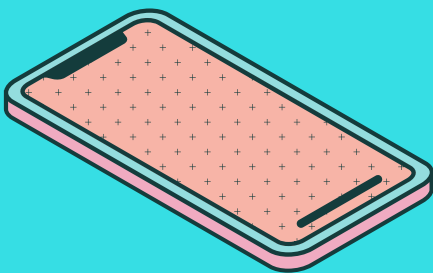
# SCHERMKAARTJES



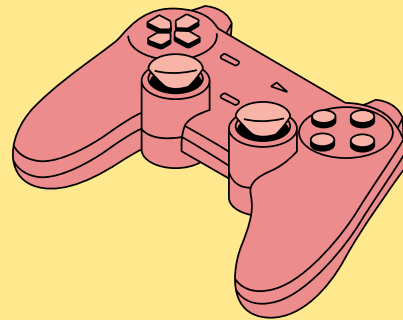
**15 min**



**15 min**

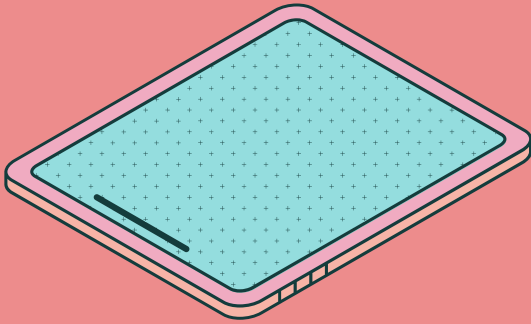


**15 min**



**15 min**

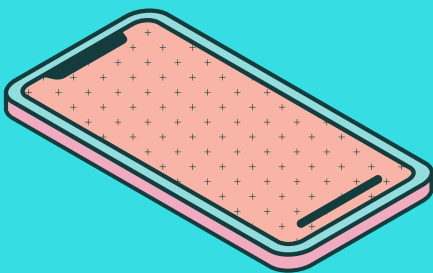
# SCHERMKAARTJES



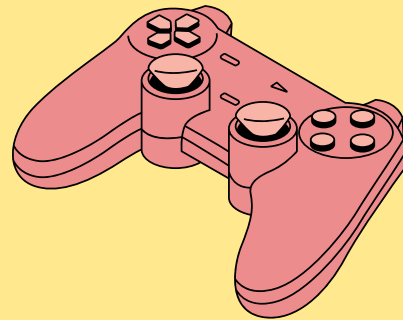
**30 min**



**30 min**

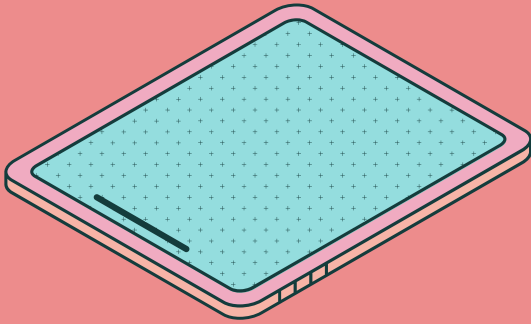


**30 min**



**30 min**

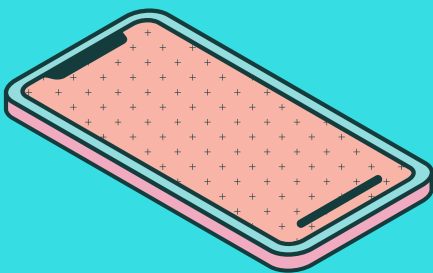
# SCHERMKAARTJES



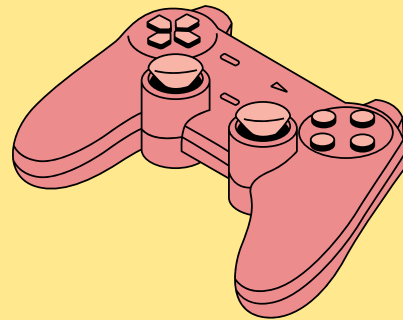
**60 min**



**60 min**

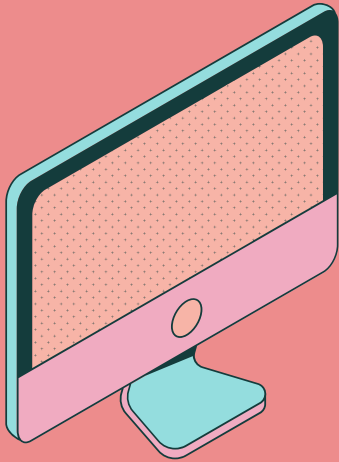


**60 min**

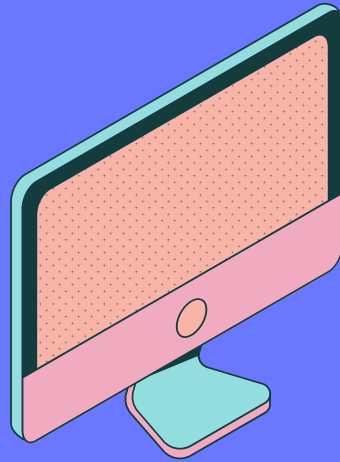


**60 min**

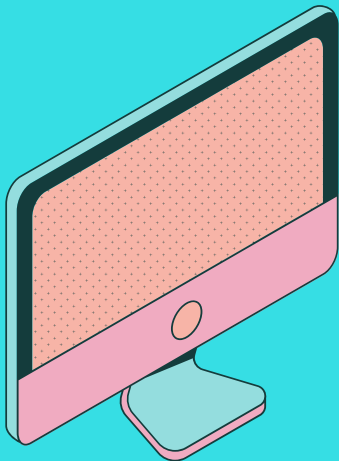
## TV KAARTJES



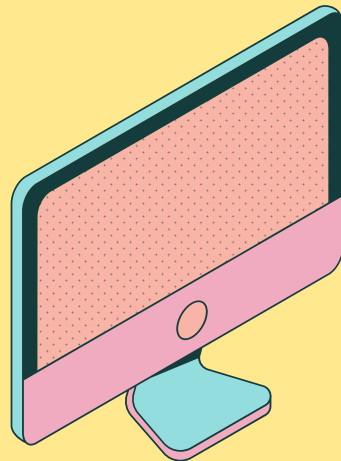
**15 min**



**30 min**

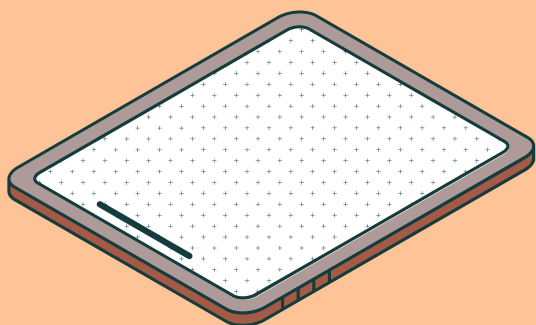


**45 min**



**60 min**

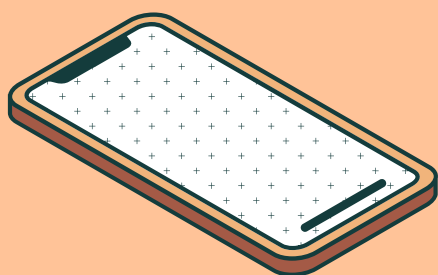
## SCHERMKAARTJES



**15 min**



**15 min**

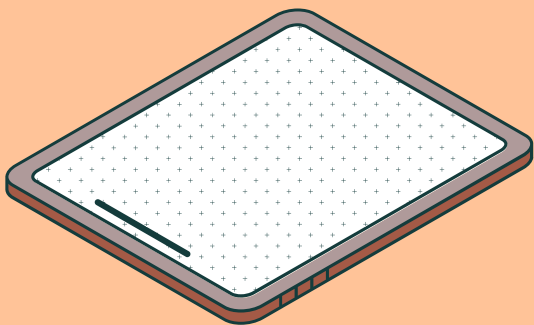


**15 min**



**15 min**

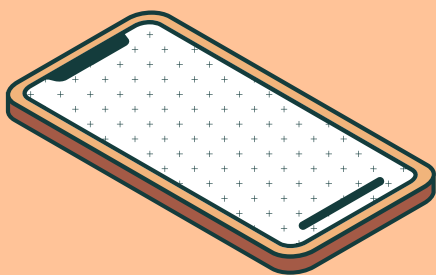
## SCHERMKAARTJES



**30 min**



**30 min**



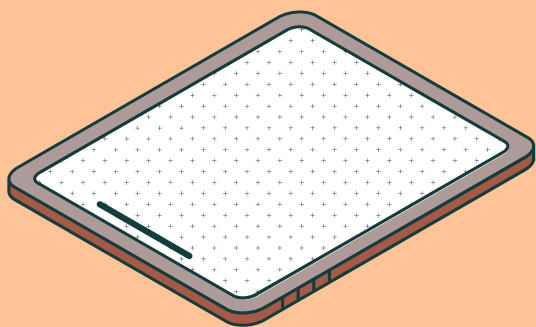
**30 min**



**30 min**



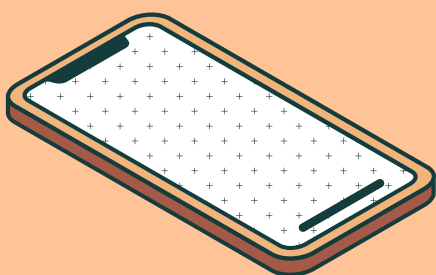
## SCHERMKAARTJES



**60 min**



**60 min**



**60 min**



**60 min**

## TV-KAARTJES



**15 min**



**30 min**



**45 min**



**60 min**