

# DIGITALE BALANS

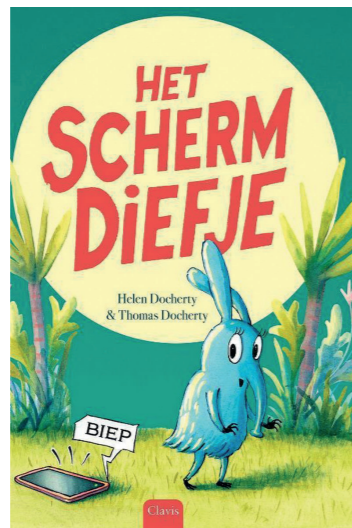
## Gezond gebruik van (sociale) media

### Tip van de expert:

Je hebt als opvoeder een voorbeeldrol. Hoe digitaal ben jij in balans? Wil je het gesprek aangaan met je kind? Doe dit dan tijdens een wandeling of autoritje, niet aan de keukentafel.



### 0 - 6 jaar



**Het schermdiefje**  
(2021)  
Helen Docherty

Hoe voelt het voor jou als iemand je aandacht steelt door steeds op een scherm te kijken?



**Bruno heeft wel 100 vrienden** (2017)  
Francesca Pironne

Wat maakt iemand een echte vriend, ook als je niet online bent?



**De dag dat oma het internet kapot maakte** (2020)  
Marc-Uwe Kling

Welke leuke dingen kunnen we samen doen zonder gebruik te maken van het internet?

### 6 - 12 jaar



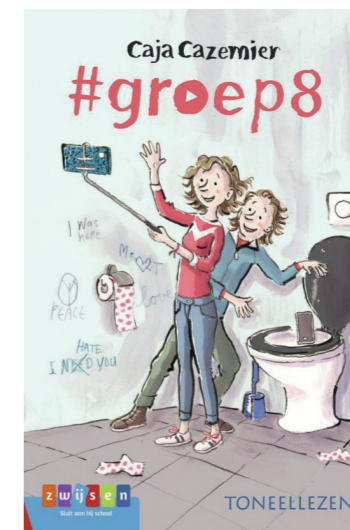
**Het geheim van de wifi** (2021)  
Angelique van Dam

Hoe kun jij ervoor zorgen dat je niet te verslaafd raakt aan een scherm?



**Mama is offline en alles loopt mis** (2023)  
Anette Beckman

Hoe kunnen we goede afspraken maken over hoeveel tijd we op een scherm zitten?



**#groep8 Toneellezen** (2020)  
Caja Cazemier

Hoe kun je online met vrienden omgaan zonder dat iemand zich buitengesloten of gepest voelt?

### 12 - 18 jaar



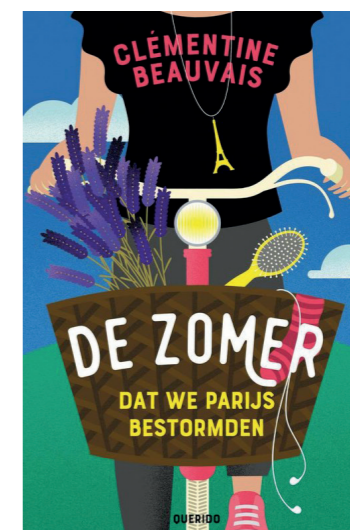
**Alles over sociale media #vindikleuk** (2022)  
Kathleen van Royen

Waarom is het niet altijd slim om alles te geloven wat je op sociale media ziet?



**Huisje 13 Overleven zonder wifi** (2023)  
Elin Meijnen

Wat zou jij doen als iemand online iets vraagt waar jij je niet fijn bij voelt?



**De zomer dat we Parijs bestormden** (2020)  
Clémentine Beauvais

Waarom is het soms beter om geen locatie of plannen te delen op sociale media?

