

ONS GEZINSMEDIA KOMPAS

Samen richting geven aan
gezond mediagebruik.

WE HOEVEN NIET OVERAL
HETZELFDE OVER TE
DENKEN, ZOLANG WE
IN GESPREK BLIJVEN.

Wat vinden we leuk aan media?

Wat doe jij het liefst online?

Wat maakt social media, gamen
of filmpjes kijken leuk?

Wat leer je ervan?

Met wie heb je online contact?

Je hoeft het niet te begrijpen, om er
begrip voor te hebben.



Respectvol

Hoe gaan we online
met elkaar om?



Wat delen we wel/niet van elkaar?



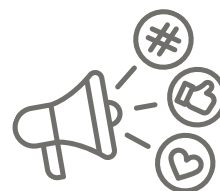
Waar willen we het zelf nog over hebben?

Wat vinden we NIET leuk aan media?

Wat vind je irritant aan apps,
games of social media?

Wanneer word je online boos,
verdrietig of onzeker?

Wat zou je graag anders willen
zien online?



Tijd zonder schermen!

Wat doen we graag
zonder scherm?



SHARE
POWER

www.sharepower.nl

© FLOOR NOTEN



ONS GEZINSMEDIA KOMPAS

Samen richting geven aan
gezond mediagebruik.

Schermvrije Momenten

Bij ons zijn schermen uit tijdens:

-  Tijdens het eten ☐
-  Tijdens huiswerk ☐
-  Als het licht uitgaat #slapen ☐
-  Gezinsmomenten ☐
-  Anders..... ☐

Tip: niet tikkend wekkertje

Veiligheid

Welke afspraken helpen ons online veilig te blijven?

WAT DOEN WE ALS ER ONLINE
IETS VERVELEND GEBEURT?

Schermtijd

Wat zijn de schermdagen -en
tijds afspraken?



ma din woe don vrij zat zon

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



30 min 1 uur 2 uur 3 uur anders

per dag ☐ ☐ ☐ ☐



Tip: zet een timer ;)

Balans

Hoe dan?

Wat vonden we van het gesprek?

Tops & tips

Dit zijn onze afspraken. We mogen ze altijd samen in overleg aanpassen als dat nodig is.

Waar willen we het zelf nog over hebben?



SHARE
POWER

www.sharepower.nl

© FLOOR NOTEN



ONS GEZINSMEDIA AFSPRAKEN



Dit zijn onze afspraken. We mogen ze altijd samen in overleg aanpassen als dat nodig is.



Datum...../...../.....

Naam ouder(s)/verzorger(s).....

Namen kind(eren).....



www.sharepower.nl

© FLOOR NOTEN