

# MULTIMEDIA

## WAT ZIJN MULTIMEDIA?

Multimedia zijn media met een scherm: televisie, computer, PSP, X-box, Nintendo, Wii, iPad ...

## TIPS

### Stel duidelijke grenzen

Multimedia zijn interessant, maar er zijn ook nadelen. Een kind mag niet te vaak voor een scherm zitten.

- 2 jaar	vermijd schermen zo veel mogelijk
2 tot 4 jaar	2 x 10-15 minuten per dag
4 tot 6 jaar	3 x 10-15 minuten per dag
7 tot 8 jaar	3 x 20 minuten per dag/ of 2 x 30 minuten per dag
8 tot 12 jaar	90 minuten per dag, gespreid over verschillende momenten

- Spreek samen af wanneer en hoelang je kind voor een scherm mag.
- Zorg dat iedereen aan de beurt komt.
- Bespreek welke privé-informatie je (niet) deelt.
- Leer je kind ook op het internet vriendelijk te zijn, en niet te pesten.
- Gebruik indien nodig een klokje.
- 20-20-2 regel: kijk je 20 minuten naar een scherm, houd dan 20 seconden pauze en ga per dag 2 uur naar buiten.

### Overzicht

- Zet de computer, iPad ... in de living. Zo heb je controle.
- Leer de virtuele wereld van je kind kennen. Speel of surf eens samen.

### Evenwicht

- Bewaar een evenwicht tussen multimedia en andere activiteiten (bewegen, spelen, zingen, knutselen, ravotten, samen koken, slapen).

## MEER INFORMATIE OVER VEILIG INTERNET?

### Volgende websites bieden informatie:

- [www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be)
- [www.veiligonline.be](http://www.veiligonline.be)
- [www.cybersimpel.be](http://www.cybersimpel.be)
- Youtube Kids is de kinderversie van de bekende website.



**Hopon**  
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren  
**i-mens vzw** Hoofdzetel  
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde  
ON 0416 603 716 RPR Gent

02 421 79 91  
078 15 25 35  
(24/24 - 7/7)

**Hopon**  
[hopon@i-mens.be](mailto:hopon@i-mens.be)  
[www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning](http://www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning)  
of via de QR-code:  
**i-mens vzw**  
[info@i-mens.be](mailto:info@i-mens.be)  
[www.i-mens.be](http://www.i-mens.be)



# MULTIMÉDIA

## QU'EST-CE LE MULTIMÉDIA ?

Le multimédia englobe tous les médias sur écran : télévision, ordinateur, PSP, X-Box, Nintendo, Wii, iPad...

## CONSEILS

### Fixez des limites claires

Le multimédia est intéressant, mais présente aussi des inconvénients. Un enfant ne peut pas être trop souvent devant un écran.

- 2 ans	évitiez au maximum les écrans
2 à 4 ans	2 x 10-15 minutes par jour
4 à 6 ans	3 x 10-15 minutes par jour
7 à 8 ans	3 x 20 minutes par jour ou 2 x 30 minutes par jour
8 à 12 ans	90 minutes par jour, réparties en différentes périodes

- Convenez ensemble du moment et de la durée d'utilisation de l'écran.
- Veillez à ce que chacun ait son tour.
- Discutez des informations privées qui (ne) peuvent (pas) être partagées.
- Apprenez à votre enfant à aussi être agréable sur Internet et à ne pas harceler d'autres enfants.
- Utilisez, au besoin, un minuteur.
- Règle 20-20-2 : après avoir regardé un écran durant 20 minutes, faire 20 secondes de pause et sortir 2 heures par jour.

### Aperçu

- Installez l'ordinateur, la tablette... dans le living pour pouvoir garder un certain contrôle.
- Apprenez à connaître le monde virtuel de votre enfant. Jouez ou surfez parfois ensemble.

### Équilibre

- Conservez un équilibre entre le multimédia et d'autres activités (bouger, jouer, chanter, bricoler, s'amuser, cuisiner ensemble, dormir).

## BESOIN DE PLUS D'INFORMATIONS SUR L'UTILISATION D'INTERNET EN TOUTE SÉCURITÉ ?


### Les sites Internet suivants fournissent des renseignements :


- [www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be)
- [www.veilgonline.be](http://www.veilgonline.be)
- [www.cybersimpel.be](http://www.cybersimpel.be)
- YouTube Kids est la version junior du site Internet bien connu.

versie 07/2022



**Hopon**  
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren  
**i-mens asbl** Siège social  
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde  
BCE 0416 603 716 RPM Gand

 02 421 79 91  
078 15 25 35  
(24/24 - 7/7)

 **Hopon**  
[hopon@i-mens.be](mailto:hopon@i-mens.be)  
[www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning](http://www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning)  
ou par code QR:  
**i-mens asbl**  
[info@i-mens.be](mailto:info@i-mens.be)  
[www.i-mens.be](http://www.i-mens.be)

