

Visiestuk

Digitale media in relatie tot bewegen bij 0-4 jarigen

Kenniscentrum Sport & Bewegen, Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid

In dit document lees je over de visie van Kenniscentrum Sport & Bewegen, Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid op digitaal mediagebruik in relatie tot bewegen bij 0-4 jarigen. Aanvullend krijg je tips hoe je ouders kunt ondersteunen met hun digitale mediaopvoeding.

Regelmatig bewegen is belangrijk voor de gezondheid en een goede ontwikkeling van jonge kinderen. Daarbij hoort volgens het beweegadvies voor 0-4 jarigen ook het beperken van langdurig stilzitten en beeldschermgebruik. Bewegen wordt namelijk steeds vaker negatief in verband gebracht met mediagebruik: mediagebruik kan ten koste gaan van beweging. Hoe gaan we daarmee om? Digitale media zijn niet meer weg te denken uit ons leven, dus ook niet uit dat van jonge kinderen. Daarbij zien veel ouders voordelen van het gebruik van digitale media bij hun kinderen. Een belangrijk terugkerend vraagstuk is dan ook óf en hoeveel jonge kinderen gebruik mogen maken van digitale media. Het antwoord hierop kan jou als professional in de kinderopvang, jeugdgezondheidszorg of als kinderfysiotherapeut of buurtsportcoach helpen in de begeleiding van jonge kinderen en het advies richting ouders.

Het belang van bewegen voor jonge kinderen

Ondanks beperkt onderzoek onder kinderen tot 4 jaar, laten beschikbare **onderzoeksgegevens** zien dat meer bewegen en minder stilzitten samengaan met een betere gezondheid en gunstige ontwikkeling van jonge kinderen. Denk hierbij aan de botgezondheid, fitheid en de motorische ontwikkeling van deze kinderen. De mate waarin jonge kinderen bewegen is daarnaast mede bepalend voor het beweeggedrag in hun verdere leven. Hoewel het bekend is dat meer bewegen tot gezondheidswinst kan leiden, ontbreken concrete beweegerichtlijnen voor kinderen tot 4 jaar. De Gezondheidsraad adviseert daarom via het in 2022 ontwikkelde beweegadvies om gebruik te maken van de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Op de website van **Kenniscentrum Sport & Bewegen** vind je het specifieke beweegadvies per leeftijdsgroep.

Volgens dit beweegadvies is het ook belangrijk om kinderen niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid te beperken, bijvoorbeeld door ze 'vast te zetten' (in een stoeltje), en geen lange periodes stil te laten zitten. Langdurig stilzitten heeft namelijk negatieve gezondheidseffecten. Omdat het beweegadvies gebruik van digitale media beschouwt als 'zittend kijken naar een beeldscherm', wordt geadviseerd beeldschermtijd te beperken. Tot de leeftijd van 2 jaar wordt beeldschermtijd helemaal afgeraden. Voor kinderen van 2 en 3 jaar oud is het advies om beeldschermtijd te beperken tot één uur per dag, waarbij minder beter is. Het is echter de vraag in hoeverre dit advies aansluit bij de huidige realiteit.

Digitale media in het leven van jonge kinderen

Vandaag de dag zijn digitale media niet meer weg te denken uit het leven van jonge kinderen. Vroeg of laat komen kinderen in aanraking met televisie, mobiele telefoon, tablet of computer. Kinderen zitten echter niet altijd stil wanneer ze gebruik maken van deze digitale media. Bovendien kunnen digitale media bewegen ook juist stimuleren.

Er zijn vormen van digitaal mediagebruik die niet altijd ten koste gaan van bewegen:

» *“In de middag krijg ik een foto van de kinderopvang: 10 kinderen die samen yoga doen met hulp van een filmpje op YouTube. Allemaal in beweging én gebruikmakend van digitale media.”*

- ouder over digitale media gebruik

» *“We gaan een stuk wandelen met onze 3-jarige. Onderweg gebruiken we een app om geocaches te zoeken, kleine kokertjes die mensen verstoopt hebben en die je met behulp van GPS en raadsels moet vinden. We maken een mooie wandeling door het bos en vinden onderweg drie geocaches. Onze 3-jarige houdt het lang vol en heeft er veel plezier in de kleine ‘schatten’ te vinden.”*

- ouder over digitale media gebruik

Digitale media kennen – op het juiste moment en met de juiste begrenzing – ook sociale en mentale voordelen.

Zo kunnen ze zorgen voor verbinding:

» *“Opa en oma wonen ver weg en mijn 3-jarige wil ze graag even spreken. We bellen ze via WhatsApp, met video. Terwijl mijn zoon met ze praat loopt hij door de woonkamer en laat hij ze zien waar hij allemaal mee bezig is. “Kijk oma, ik ben pannenkoeken aan het bakken.”*

- ouder over digitale media gebruik

En voor ontspanning:

» *“Aan het einde van de dag, direct na het eten, mag mijn 2-jarige even tv kijken. We spreken van tevoren af hoeveel ‘verhaaltjes’ ze van haar favoriete programma mag kijken. Ik zorg er voor dat dat ongeveer tussen de 15 en 30 minuten is. Ze zit op de bank en kijkt aandachtig naar de tv tot hij weer uitgaat. Even een rustig momentje aan het einde van de dag. Daarna staat ze op en speelt ze nog even voor het slapengaan.”*

- ouder over digitale media gebruik

» *“Ik heb de griep en ben alleen thuis met mijn jongste. Ik heb weinig energie om met haar te spelen. We spreken af dat we in deze uitzonderlijke situatie samen een Disney-film gaan kijken op bed. Mijn dochter geniet zichtbaar. Ik kijk met haar mee, maar kom ook even tot rust.”*

- ouder over digitale media gebruik

De inzet van digitale media kan een verrijkende werking hebben. Het is belangrijk om jonge kinderen te leren hoe ze er op een gezonde manier mee omgaan, zodat ze in hun verdere leven de juiste keuzes weten te maken voor zichzelf.

Zorg voor een gezonde balans

Gezondheid bestaat uit lichamelijke, sociale en mentale gezondheid. Het is belangrijk dat ieder kind voldoende beweegt en slaapt en niet te lang stilzit. Contact met anderen hoort bij een goede sociale gezondheid, maar ook tijd voor jezelf is belangrijk. En voor een goede mentale gezondheid is zowel inspanning als ontspanning van belang. Het Digitale Balansmodel maakt dit alles bespreekbaar in relatie tot mediagebruik. Het model kan ouders helpen om duidelijke keuzes te maken voor hun jonge kinderen en om hun kinderen te leren hoe ze op een gezonde manier met digitale media omgaan. Het model kan namelijk helpen de manier waarop de week van een kind is ingedeeld onder de loep te nemen. Het helpt bij het maken van bewuste keuzes zodat er een gezonde balans kan ontstaan in digitaal mediagebruik. Daarnaast helpt het om in te zien dat activiteiten verschillende dingen kunnen opleveren, maar ook kunnen kosten. Een activiteit als televisiekijken kan een behoefte vervullen, bijvoorbeeld ontspanning, maar kan tegelijkertijd ten koste gaan van een andere behoefte, bijvoorbeeld bewegen. Het Digitale Balansmodel draait dus niet zozeer om de hoeveelheid gespendeerde tijd aan digitale media, maar om de kwaliteit van deze gespendeerde tijd.



Als professional kun je het model inzetten om ouders en kinderen te begeleiden. Hoe je dit doet? Door kinderen en hun ouders te helpen bewuste keuzes te maken, met en zonder digitale media. Wat een gezonde balans is, verschilt voor iedereen. Daarbij spelen verschillen in behoeftes ook een rol. Digitale balans gaat over het zó indelen van alle tijd, dat een kind zich er goed en gezond bij voelt. Op basis van praktijkvoorbeelden en inzichten uit het Digitale Balansmodel komen Kenniscentrum Sport & Beweging, het Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid tot de volgende conclusie:

- **Digitaal mediagebruik gebeurt niet alleen zittend**
- **Digitale media hebben ook sociale en mentale voordelen**
- **Leer kinderen al op jonge leeftijd verstandig om te gaan met digitale media**

Het advies voor digitaal mediagebruik in relatie tot bewegen bij 0-4 jarigen is daarmee:

Zorg voor een gezonde balans tussen bewegen én stilzitten in combinatie met het gebruik van digitale media.

Balans tussen de verschillende activiteiten van een kind is belangrijk, met daarbij voldoende aandacht voor de lichamelijke gezondheid:

- Regelmatig en gevarieerd bewegen
- Langdurig stilzitten beperken
- Voldoende slapen

En ook met voldoende aandacht voor de sociale en mentale gezondheid. Voor sociale gezondheid gaat het om voldoende tijd met anderen, maar ook tijd voor jezelf. Voor mentale gezondheid gaat het om voldoende inspanning en tijd voor ontspanning. Het is belangrijk om 0-4 jarigen te helpen een gezonde balans te vinden en ze te leren hoe ze dat later zelf kunnen doen.

Wat kun jij hier als professional mee?

- 1** Wees je als professional bewust dat ouders digitale media met verschillende doeleinden inzetten. Het is belangrijk om naar ouders toe daar **niet veroordelend** over te zijn, maar te wijzen op het **belang van balans**. Ondanks dat digitale media onderdeel uitmaken van ons leven, is het belangrijk dat kinderen voldoende bewegen, geen lange periodes stilzitten, goed slapen en andere activiteiten ontdekken. Ga hier samen met ouders over in gesprek aan de hand van het digitale balansmodel.
- 2** Vraag naar de visie van ouders op opvoeding rondom digitaal mediagebruik. Hebben ze hier wel eens over nagedacht? Leg uit dat het prima is als digitale media onderdeel zijn van het leven van hun kinderen, maar dat het belangrijk is om hun **kinderen te begeleiden** in het digitaal mediagebruik. Op die manier kunnen ze hen aanleren gezond met digitale media omgaan, waar ze op latere leeftijd profijt van hebben.
- 3** Maak ouders bewust van hun **voorbeeldrol**: als de ouder de hele dag zit en van digitale media gebruikmaakt, doet het kind dat eerder na. Afwisseling tussen bewegen, zitten en staan door de dag heen is belangrijk. En afwisseling in activiteiten, ook zonder digitale media, geeft het goede voorbeeld.
- 4** Ga als professional samen met ouders **aan de slag** met een gezonde balans. De **infographic** en **animatievideo** van het beweegadvies helpen je op weg als het gaat om voldoende bewegen. Gebruik de MediaDiamant, een handige wegwijzer met tips voor ouders om kinderen van 0 tot en met 18 jaar mediawijs op te laten groeien. Zet de **MediaDiamant** in als gesprekstoel tijdens een oudergesprek, gebruik het tijdens een activiteit of bedenk een eigen toepassing.

Meer informatie?

- Meer informatie over het Digitale Balansmodel vind je in het **kennisdossier 'Digitale balans'** van het Trimbos-instituut op www.trimbos.nl en op de website www.digitalebalans.nl die door het Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid samen is ontwikkeld (deze laatste website is voornamelijk gericht op jongeren, maar het Digitale Balansmodel wordt hier ook in zijn algemeenheid uitgelegd).
- Kenniscentrum Sport & Bewegen ondersteunt professionals om de beschikbare kennis over bewegen en zitgedrag te gebruiken in het werk. Meer informatie over het **beweegadvies 0-4 jarigen** vind je op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl.
- Netwerk Mediawijsheid voert jaarlijks het **Iene Miene Media-onderzoek** uit onder ouders van kinderen van 0 t/m 6 jaar. Hier vind je interessante resultaten, onder andere over mediagebruik, opvoedtactieken, de voorbeeldrol van ouders en tegen welke problemen ouders aanlopen als het gaat om mediaopvoeding.