



THINK BEFORE YOU SCROLL



BINGO



afspraken rond schermtijd



Geen smartphones aan tafel.

Geen toestel mee naar boven bij slapen gaan.

Maximum 1 uur gamen/ schermpjes per dag

Je krijgt je telefoon pas als het huiswerk af is.

Af en toe samen de schermtijd checken.

Slechte resultaten of gedrag = minder schermtijd

1 scherm (of app) per keer gebruiken.

Geen telefoons in bepaalde kamers (salon/slaapkamer)

Een uur voor het slapengaan, geen schermpjes meer.

VEILIG



ONLINE