

SCHERMTIJD

Info over de impact van schermen



Buitensporige schermtijd kan ernstige gevolgen hebben voor het welzijn van jongeren. Hier is een lijst met waarschuwingssignalen:

Fysieke impact

- Oogklachten / Gezichtsproblemen
- Slaapstoornissen
- Obesitas / Zwaarlijvigheid
- Motorische ontwikkelingsachterstand

Cognitieve impact

- Leermoeilijkheden
- Aandachts- en concentratieproblemen
- Taalstoornissen

Impact social et psychologique

- Angst en isolatie
- Schermverslaving
- Gedragsstoornissen
- Depressie gerelateerd aan sociale vergelijking

Het doel is niet om schermen te demoniseren, maar om een gezonde balans te vinden. Ze bieden ook mogelijkheden voor leren, socialisatie en entertainment.

