



de **Geluks**
Groeiers



De
Schermtijd Detox
7-daags programma

De Schermtijd Detox

Dagelijks strijd om schermtijd?

In één week doorbreek je het patroon.

In een wereld waarin schermen overal zijn – van smartphones tot tablets en tv's – is het voor je kind steeds moeilijker om offline te zijn. Hoewel technologie veel voordelen biedt, zien we ook steeds vaker de keerzijde:

- minder focus
- slechter slapen
- sneller prikkelbaar
- continu “meer, meer, meer”

Een korte, duidelijke reset helpt je kind weer in balans te komen.

Wat is de Schermtijd Detox?

De Schermtijd Detox is een korte periode waarin je het schermgebruik bewust afbouwt. Niet om schermen volledig te verbannen, maar om je kind weer meer ruimte te geven voor spel, creativiteit en rust. Je vermindert de afhankelijkheid van voortdurende prikkels en legt meteen een stevige basis voor realistisch en gezond schermgebruik op de lange termijn.

Hoe werkt het?

Gedurende één week bouw je de schermtijd stap voor stap af tot de WHO-geadviseerde norm. Tegelijkertijd staat iedere dag in het teken van het (her)ontdekken van spel en andere bezigheden, zoals bewegen, creatief bezig zijn, sociaal contact en ontspanning. Tijdens de detox krijg je praktische ideeën voor offline activiteiten, handvatten voor verantwoord schermgebruik en ondersteuning om structuur te brengen in de tijd die vrijkomt.





Dag 0: voor de start

Doel: met elkaar afspreken dat de komende week het begin is van iets nieuws: de schermtijd-detox.

Je kunt hiervoor ook het *gezinscontract* gebruiken (zie achterin).

Maximale schermtijd: nog geen veranderingen.

Activiteiten

- Gezinscontract opstellen met het gezin, bijvoorbeeld op zondagmiddag voor de start van de week.
- Kijk met je kind alvast naar het in huis aanwezige speelgoed, ter inspiratie voor het spelen de komende week. Kies maximaal 5 items en zet deze alvast ergens in het zicht neer.

De komende 7 dagen is het belangrijk dat er meer structuur in de dag zit, denk aan de volgende:

- Gezamenlijk ontbijt - aan tafel met zijn allen.
- Helpen bij tafeldekken/meehelpen met koken (denk aan een simpel klusje als wortel of komkommer snijden met kindveilig mes).
- Gezamenlijk diner - waarbij je het ook kunt hebben over wat er op tv is gekeken.
- Helpen bij afruimen/vaatwasser inruimen.
- Avondritueel zoals jullie gewend zijn of, indien er een scherm bij hoorde, iets anders als samen een boek lezen of handig - een boek luisteren.
- Probeer de schermtijd in de uren voor het naar bed gaan te voorkomen.

Vergeet de komende week niet:

Jij bent als ouder **niet verantwoordelijk** voor 100% entertainment op ieder moment van de dag. Jij bent verzorger en opvoeder.

Je kind is van nature nieuwsgierig, heeft voldoende speelgoed en af en toe een beetje verveling is juist belangrijk.



Dag 1: reset en verbind

Doel: bewustwording van schermgebruik en inzicht krijgen in dat het ook heel gezellig kan zijn met elkaar zonder schermen.

Maximale schermtijd

70% van de normale dagelijkse schermtijd of maximaal 2 uur.

- Maximaal 50% van de tijd mag worden besteed aan interactieve schermtijd (tablets, telefoons, spelcomputers).
- Minimaal 50% van de schermtijd moet worden besteed aan TV kijken van de meer verantwoorde programma's.

Activiteiten in de plaats van schermtijd

- Spelen met gekozen offline speelgoed (max 5 stuks).
- Speel een spelletje (kan ook simpel: boter-kaas-eieren, galgje of spelletjes zoals memory, 4 op een rij, kwartet en UNO).
- Ze kunnen ook een speelbord zelf namaken of bedenken, inclusief de pionnen.
- Zet rustige muziek aan.
- Verhalenketting: ieder één zin, maakt samen een verhaal.
- 10 minuten challenge: wie bedenkt de grappigste beweging.
- Ga naar buiten. Maak met z'n allen een wandeling door de buurt of bezoek eens het dichtstbijzijnde speeltuintje. Je kunt ook een bal meenemen om samen te spelen.





Dag 2: spelen en bewegen

Doel: herontdekken van fysiek spel.

Maximale schermtijd

60% van de normale dagelijkse schermtijd of maximaal 1,5 uur.

- Maximaal 50% van de tijd mag worden besteed aan interactieve schermtijd (tablets, telefoons, spelcomputers).
- Minimaal 50% van de schermtijd moet worden besteed aan TV kijken van de meer verantwoorde programma's.

Activiteiten in plaats van schermtijd

- Spelen met offline speelgoed (max 5 stuks).
- Buiten spelen, bijvoorbeeld in het dichtstbijzijnde speeltuintje of gewoon in de tuin met een bal. Je kunt ook een speelmaatje uitnodigen.
- Parcours buiten: een hinkelbaan met stoepkrijt, met emmers, takken, bezem, etc.
- Parcours in huis: gebruik kussens, stoelen, isolatietape op de vloer.
- Zet de muziek aan en laat je kind een dansje bedenken. Je kunt ook 'meedoen' muziek aanzetten.
- Stopdans doen.
- Rennen met opdracht: bijv - raak iets blauws aan.
- Meehelpen met koken - bijvoorbeeld een (groente bodem) pizza zelf beleggen of geef een simpel klusje als een worteltje snijden met een kindveilig mes.
- Avondritueel: samen een boek lezen of handig - een boek luisteren.

Dag 3: rust en ontspanning

Doel: leren ontspannen zonder scherm.

Maximale schermtijd

50% van de normale dagelijkse schermtijd of maximaal 1 uur.

- Maximaal 50% van de tijd mag worden besteed aan interactieve schermtijd (tablets, telefoons, spelcomputers).
- Minimaal 50% van de schermtijd moet worden besteed aan TV kijken van de meer verantwoorde programma's.

Activiteiten

- Spelen met offline speelgoed (max. 5 stuks).
- Yoga of ademhalingsoefeningen voor kinderen (bijvoorbeeld: [Kinderyoga podcast](#), [Super Chill podcast](#), vanaf 6 jaar).
- Maak een gezellig leeshoekje met kussens en laat je kind een boek lezen.
- Een puzzel maken of een mandala inkleuren.
- Rustige muziek opzetten en je kind aangeven te luisteren.
- Een luisterboek luisteren.
- Creatieve activiteit: tekenen of schilderen.
- Ga naar het bos en laat je kind verschillende bladeren zoeken.
- Meehelpen met koken of het dekken van de tafel.
- Meehelpen met het afruimen van de tafel/inruimen vaatwasser.



Dag 4: fantasie en verbeelding

Doel: stimuleren van creativiteit

Maximale schermtijd:

40% van de normale dagelijkse schermtijd of maximaal 45 minuten.

- Maximaal 50% van de tijd mag worden besteed aan interactieve schermtijd (tablets, telefoons, spelcomputers).
- Minimaal 50% van de schermtijd moet worden besteed aan TV kijken van de meer verantwoorde programma's.

Activiteiten

- Spelen met offline speelgoed (max. 5 stuks).
- Rollenspel of verkleedpartij organiseren. Grappig: trek je broer of zus of ouders hun kleding aan als er geen verkleedkist is of wees creatief met andere dingen in huis (bijv. laken = cape, theedoek =kapje).
- Winkeltje spelen met producten uit de kast. Laat het geld zelf maken.
- Hut bouwen in huis van stoelen en dekens.
- Toneelstukje laten bedenken (kan ook met knuffels in de hoofdrol).
- Creatieve activiteit: tekenen, knustelen, schilderen.
- Laat een poppenhuis en poppetjes tekenen om een verhaal mee te bedenken.



Dag 5: samenwerken en vertrouwen

Doel: versterken van sociale vaardigheden en iets voor een ander doen.

Maximale schermtijd

30% van de normale dagelijkse schermtijd of maximaal 40 minuten.

- Tijd om de interactieve schermtijd helemaal te stoppen. De schermtijd moet worden besteed aan TV kijken van de meer verantwoorde programma's.

Activiteiten:

- Speel met offline speelgoed (max. 5 stuks).
- Samen een project doen - bijvoorbeeld een kruidenplantje zaaien/verzorgen.
- Gezelschapsspel spelen (zoals ganzenbord, kwartet of UNO). Of laat je kind zelf een spel/spelregels bedenken.
- Meehelpen in huis: denk aan de was opvouwen, speelgoed opruimen. Dit hoort er ook bij!
- Een speelmaatje uitnodigen: ze kunnen spelen met het offline speelgoed (dan valt het niet meer hebben van interactieve schermtijd minder op).
- Meehelpen met koken of het dekken van de tafel. Je kunt ook een gast (familielid bijv.) uitnodigen en je kind laten helpen met het menu.
- Meehelpen met het afruimen van de tafel/inruimen vaatwasser.





Dag 6: reflectie en dankbaarheid

Doel: Reflecteren op de week

Maximale schermtijd

20% van de normale dagelijkse schermtijd of maximaal 30 minuten.
Idealiter verdeeld over 2 momenten op de dag.

Activiteiten

- Samen croissantjes maken in de oven met bijv. Danerolles.
- Neem de tijd om terug te kijken op de week en kies welke activiteiten het leukste waren.
- Creatief: knutsel een kaart speciaal voor een dierbare (bijvoorbeeld opa en oma).
- Maak een gelukspot: ieder lid van het gezin stopt daar iets in waar hij/zij blij van is geworden die dag of week en legt uit waarom. Kan een versierde doos zijn (knutseltip) of gewoon een pan of iets dergelijks.
- Doe een dankbaarheidsmoment tijdens het eten waarbij iedereen kiest waarvoor hij het meest dankbaar is in het leven op dat moment.
- Indien je kind veel speelgoed heeft: laat je kindje iets kiezen dat leuk is om weg te geven aan een goed doel en breng het naar het buurthuis.
- Uiteraard kan je een leuke activiteit van de afgelopen dagen herhalen.

Dag 7: vooruitkijken en nieuwe gewoontes

Doel: voorbereiden op verantwoord schermgebruik.

Maximale schermtijd

15% van de normale dagelijkse schermtijd of maximaal 20 minuten
Idealiter verdeeld over 2 momenten op de dag.

Activiteiten

Maak een keuze in welke activiteiten jullie het beste zijn bevallen de afgelopen week. Het maken van een lijstje helpt op momenten dat je inspiratie nodig hebt.

En:

- De nieuwe vaste schermregels opstellen en met elkaar afspreken.
- Een weekplanner maken kan je helpen met structuur. De Action verkoopt goed geprijsde varianten.
- Volg de Geluksgroeiers op [Instagram](#) voor speeltips en reminders!

Vier het einde van de detoxweek

Maak een klein feestelijk moment van het einde van de detoxweek, bijvoorbeeld door wat lekkers te halen of door je kind(eren) het avondeten te laten kiezen.





Gezinscontract

Wij, als gezin, spreken af dat we deze week bewust omgaan met schermtijd. We doen dit om meer tijd te hebben voor elkaar, voor spelletjes, buiten zijn, creativiteit en rust in ons hoofd.

Waarom doen we dit?

We gaan deze week minder op schermen zitten. Dat is niet omdat je iets fout doet, maar omdat je hersenen ook pauze nodig hebben. Als je veel op een scherm zit, wordt je hoofd druk en moe. Door minder schermtijd krijg je meer ruimte om te spelen, te fantaseren en je blij te voelen. We doen dit samen, als team!

Onze afspraken voor deze week

Dag	Max. schermtijd	Thema
1	70% van normaal of max. 2 uur	Reset en verbind
2	60% van normaal of max. 1,5 uur	Spelen en bewegen
3	50% van normaal of max. 1 uur	Rust en ontspanning
4	40% van normaal of max. 45 min.	Fantasie en verbeelding
5	30% van normaal of max. 40 min.	Samenwerken en vertrouwen
6	max. 30 minuten	Reflectie en dankbaarheid
7	max. 20 minuten	Nieuwe gewoontes

Onze regels

- We houden ons aan de afgesproken tijden.
- We helpen elkaar herinneren op een vriendelijke manier.
- We vieren het als het lukt – met een compliment of een klein feestje!

Ondertekening

Naam ouder(s):

Naam kind(eren):

Datum