



ZIT IK TE VEEL ACHTER HET SCHERM?

Door **Child Focus** | 11-24 jaar

De kans is groot dat je véél tijd doorbrengt achter je scherm. Maar zolang je nog genoeg beweegt, is er niets aan de hand.

✓ Wanneer gebruik je het scherm te veel?

Gebruik je gezond verstand en **zoek een evenwicht**. Tv-kijken is iets anders dan iets opzoeken voor je huiswerk of praten met vrienden. Regels als 'niet langer dan een half uur per dag' geven we niet. Maar urenlang stilzitten is niet gezond, ook niet als je een boek leest.

✓ Welke klachten krijg je van te veel schermtijd?

- vermoeide ogen
- hoofdpijn en rugpijn
- pijnlijke gewrichten
- oververmoeidheid

✓ Tips tegen schermklachten

- Zit **niet te lang stil**. Neem regelmatig een pauze.
- **Beweeg** terwijl je naar het scherm kijkt.
- Zit met een **rechte rug**.
- Zorg dat je kamer **genoeg verlicht** is.



Test jouw gamegedrag (18-24 jaar)
[DRUGLIJN.BE](https://www.druglijn.be)

PRAAT EROVER



Chat met JAC
Ma-vr: 13-19u.



Mail met JAC



Bezoek het forum van Awel
Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.