



10 dingen die je moet weten voor je gaat scrollen.

① Waarvoor gebruik je je telefoon?

Alleen om te bellen en appen met familie en vrienden? Of ook voor school? En hoe zit het met filmpjes kijken en games? Slim om daar thuis over te praten.

② Wat zijn de afspraken?

Maak samen duidelijke afspraken. Bijvoorbeeld over wanneer je je telefoon mag gebruiken, welke apps oké zijn en hoe je omgaat met groepschats.

③ Niet alles online is leuk.

Krijg je een keer een gek berichtje? Of ziet je online iets wat niet oké voelt? Dat is niet erg. Praat erover met je ouders of iemand anders die je vertrouwt. Dan los je het samen op.

④ Wat je deelt, blijft staan.

Die grappige foto, een vervelende reactie, persoonlijke informatie... Alles wat je online deelt en post, blijft staan. En anderen kunnen het doorsturen. Eerst even goed nadenken dus.

⑤ Online én offline.

Allebei belangrijk.

Scrollen en filmpjes kijken is leuk. Maar afspreken met vrienden of chillen zonder scherm ook. Leg je telefoon soms aan de kant. Zo hou je alles in balans.

⑥ Ouderlijk toezicht.

Wat is dat?

Daarmee kan je bijvoorbeeld rare of vervelende websites en apps gewoon blokkeren. En je stelt het heel makkelijk in, samen met je ouders of een andere volwassene.



⑦ Let op bij downloaden en wachtwoorden.

Iets downloaden? Check eerst of het veilig is. En bedenk sterke wachtwoorden voor je accounts. Of vraag of iemand je helpt. Dan houd je je telefoon en jezelf goed beschermd.

⑧ Praten helpt.

Gebeurt er online iets waarvan je schrikt? Of wat je niet snapt? Blijf er niet mee zitten, maar praat erover met iemand die je vertrouwt. Dat lucht op. En vaak is het zo opgelost.

⑨ Geef het goede voorbeeld.

Zitten jouw ouders soms lang op hun telefoon? Vervelend, toch? Gelukkig ben jij er om te laten zien hoe het ook kan.

⑩ Fouten maken mag. Ook online.

Een keer iets te snel gedeeld? Of een reactie gestuurd waar je spijt van hebt? Hoor erbij. Wat telt, is dat je erover praat. Want dan kan je er ook van leren.

