

SCHERMTIJD

Info over de impact van schermen



Overmatige schermtijd kan een invloed hebben op slaap, concentratie, fysieke activiteit en emotioneel welzijn (angst, depressie gerelateerd aan sociale vergelijking (jezelf met andere vergelijken)).

Het is niet de bedoeling om alle schermen af te schilderen als ‘een groot gevaar’, want ze bieden heel wat mogelijkheden om te leren, contacten te leggen en je te amuseren. Het gaat erom een gezond evenwicht te vinden.

