9-12 jaar

Tips voor veilig en gezond online opgroeien



Hoe zorg je dat je online én offline een leuke tijd hebt? Hoe blijf je veilig en ga je om met schermtijd? Onthoud: als er iets vervelends gebeurt online, vertel het dan aan een volwassene die je vertrouwt. Je staat er niet alleen voor!

Gezond omgaan met schermen

- **Maak afspraken**
  Bespreek met je ouders/verzorgers wat jij online wel en niet mag. Bespreek ook hoe jullie thuis omgaan met schermtijd (ook voor je ouders!).
- **Niet te lang**
  Probeer niet meer dan twee uur per dag op een scherm te zitten. Zorg dat je tijd overhoudt voor dingen zoals buiten spelen, sporten en vrienden.
- **Pas goed op je ogen**
  Het is goed voor je ogen om na elke 20 minuten op een scherm 20 seconden in de verte te kijken. Zorg ook dat je elke dag minstens 2 uur buiten bent.
- **Geen schermen in de slaapkamer**
  Doe alle schermen een uur voor het slapengaan weg. Dat zorgt ervoor dat je beter in slaap valt.
- **AI-chatbots**
  AI-chatbots zoals ChatGPT kunnen fouten maken. Deel nooit je naam, foto's of adres met AI. Heb je een probleem? Praat dan met een echt persoon, niet met een chatbot.

Ontwikkeld door gemeente Amsterdam, GGD Amsterdam, Gezonde School Amsterdam, Ouder - en Kindteams Amsterdam, Universiteit van Amsterdam en de Vrije Universiteit. Meer informatie: digitaalopgroeien.nl.

Veilig online

Platforms zoals Snapchat, TikTok, Instagram en Discord zijn bedoeld voor mensen van 13 jaar of ouder. De overheid geeft zelfs de tip om dit pas te gebruiken vanaf 15 jaar. Ook op apps zoals Pinterest, CapCut en Spotify kun je reageren of contact maken met anderen. Daarom zijn dit niet altijd goede en veilige plekken voor kinderen. Het is belangrijk dat je leert hoe je hier goed mee omgaat, als je ze wel al mag gebruiken van je ouders.

Online pesten

Reageer niet op vervelende berichten. Blokkeer de persoon en vertel het aan een volwassene die je vertrouwt. Hou online ook rekening met anderen en gedraag je netjes.

Discriminatie

Online discriminatie kun je melden op: discriminatie.nl/ jeugd.

Jouw gevoel

Online zie je vaak alleen de "mooiste momenten" van anderen. Dat is niet altijd hoe het in het echt is. Soms kom je ook dingen tegen waar ideeën over jongens en meisjes worden gedeeld die niet kloppen of oneerlijk zijn. Als je je slecht voelt na het scrollen, stop dan en praat erover met iemand die je vertrouwt.

Deel niet te veel over jezelf

Deel geen foto's of informatie die te herleiden zijn naar jezelf, een ander of school. Zet ook je locatie uit voor onbekenden. Deel alleen foto's van jezelf met mensen die je vertrouwt en in het echte leven kent. Let hier ook op in openbare kanalen in bijvoorbeeld Whatsapp, als je dat al mag van je ouders.

Veilig gamen

Accepteer geen vriendschapsverzoeken van onbekenden. Klik niet op links voor "gratis skins of coins", dat is bijna altijd nep. Speel het liefst met mensen die je echt kent. Op gamewijzer.nl vinden jij en je ouders/ verzorgers meer informatie.

Nepnieuws

Controleer wat je ziet. Niet alles online is waar. Als iets je boos of bang maakt, is dat soms expres gedaan. Zoek het ook op via een andere bron of vraag het aan een volwassene.

Houd je accounts veilig

Gebruik sterke wachtwoorden en deel ze met niemand, ook niet met je beste vriend. Vraag je ouders/verzorgers om apps en apparaten up-to-date te houden.

Herken wat nep is

Klik niet zomaar op links. Controleer altijd wie iets heeft gestuurd. Als iets te mooi lijkt om waar te zijn (gratis cadeaus, veel geld winnen), is het dat meestal ook.

Online dingen kopen

Koop alleen iets als je het geld echt hebt, ook in games. Bespreek met je ouders of verzorgers of je iets mag kopen als je dat wil.

Foto's en filmpjes van anderen

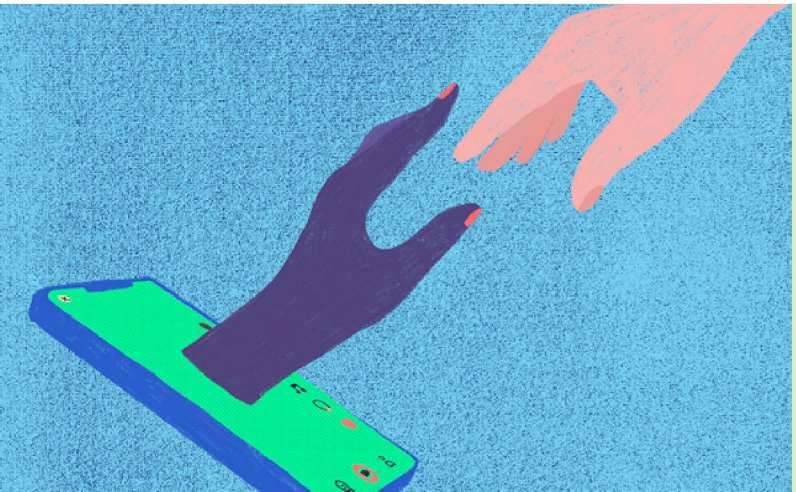
Maak en deel nooit foto's of filmpjes van iemand zonder dat die persoon dat goed vindt, ook als ze bewerkt zijn met AI. Dit gaat bijvoorbeeld voor beelden met geweld of foto's van mensen zonder kleren. Dit geldt ook voor bewerkte foto's of filmpjes met AI. Het kan strafbaar zijn om dingen van anderen te delen. Offlimits kan helpen met het verwijderen van illegale foto's en video's.

Iemand doet vreemd of overdreven aardig?

Soms doen mensen online alsof ze iemand anders zijn of chatten ze met de verkeerde bedoelingen met je. Als iemand je cadeaus belooft of vraagt om geheimen te bewaren voor je ouders: vertel het meteen aan een volwassene die je vertrouwt.

Veilig (online) seksueel opgroeien

Wil je meer weten over seksualiteit? Bij qpido.nl kan je (anoniem) terecht voor vragen en meer informatie.



Hulp nodig?

Vertel het aan een ouder, leraar of andere volwassene die je vertrouwt. Je kunt ook anoniem chatten via hulplijn.offlimits.nl. Bij gevaar bel je de politie: 0900-8844.

Heb je vragen over deze tips?

Stuur een berichtje naar connectlab@amsterdam.nl.