

Digitale media in relatie tot bewegen bij kinderen en jongeren



In dit document lees je over de visie van Kenniscentrum Sport & Bewegen en Trimbos-instituut op digitaal mediagebruik van kinderen en jongeren, in relatie tot sport en bewegen. Aanvullend leer je over de laatste stand van de wetenschap, zoomen we in op het belang van bewegen en krijg je tips over hoe je als professional kunt ondersteunen bij gezond gebruik van digitale media.

Kinderen en jongeren gebruiken bijna dagelijks digitale media, zowel op school als in hun vrije tijd.^[1] Niet alleen ouders, maar ook professionals uit het onderwijs, de zorg en de sport uiten regelmatig hun zorgen over de impact van veelvuldig en langdurig gebruik van digitale media op het beweeggedrag van de jeugd - en het effect daarvan op hun gezondheid en ontwikkeling. Spelen, sporten en bewegen ze nog wel voldoende? Zitten ze niet te veel door al het mediagebruik? Tegelijk worden digitale media steeds vaker ingezet bij sport- en beweegactiviteiten. Maar stimuleert dit de jeugd ook echt om meer te bewegen? En hoe zet je dit dan goed in? We helpen je graag de juiste afwegingen te maken, om in te kunnen zetten op gezond gebruik van digitale media in het algemeen, en in relatie tot sport en bewegen.



Wat is digitaal mediagebruik?

Wij hanteren de definitie van het World Health Organization voor mediagebruik aangevuld met een nuance van het Sedentary Behaviour Research Network:

“Het spenderen van tijd aan digitale media-activiteiten, met of zonder scherm. Dit kan zowel sedentair als fysiek actief zijn.” [2-3]

Denk aan TV kijken, gamen of door je sociale media scrollen op je smartphone. Ook vallen hieronder meer fysieke actieve activiteiten zoals beweeggames spelen, sport- en beweegapps gebruiken of muziek luisteren tijdens het hardlopen.

Vier praktische vragen voor de wetenschap

Tot op heden ontbrak een goed overzicht van de effecten die digitale media op het sport-, beweeg- en sedentair gedrag van jeugd (kunnen) hebben. Met dit gegeven heeft Trimbos-instituut in opdracht van Kenniscentrum Sport & Bewegen een uitgebreide literatuurstudie uitgevoerd naar de invloed van digitaal mediagebruik op beweeggedrag van kinderen en jongeren (4-18 jaar). Als *digital natives* zijn zij een belangrijke doelgroep om de voordelen van digitale media te benutten en hen tegen de risico's van digitale media te beschermen. Benieuwd naar de wetenschappelijke kernpunten uit dit onderzoek? Hieronder vatten we de belangrijkste vier bevindingen samen.

1 Wat zijn de effecten van digitale media op het beweeggedrag?

Uit onderzoek blijkt dat het verband tussen algemeen digitaal mediagebruik (gebruik in het normale dagelijkse leven, niet over specifieke digitale toepassingen of interventies) bij jongeren en hun beweeggedrag meestal afwezig of klein is. Enkele studies wijzen op een positieve relatie tussen algemeen digitaal mediagebruik door jongeren en hun beweeggedrag. Zo kan 'normaal' actief digitaal mediagebruik (foto's en video's posten, chatten of online uitdagingen aangaan) prima gepaard gaan met een actief leven met voldoende tijd voor bewegen. Het volgen van sport via digitale media voor jongeren kan ook stimulerend werken op hun eigen sport- en beweeggedrag. Al is het effect hiervan klein. Het passief gebruik van digitale media (scrollen, series kijken) hangt daarentegen vaker samen met minder beweging. Ook bij intensief en problematisch digitaal mediagebruik¹ door jongeren is het risico op minder bewegen groter. Daarnaast kan mediagebruik laat op de avond de slaap verstoren, wat indirect minder energie en motivatie voor bewegen kan opleveren. Ook kunnen fysieke klachten (zoals nek-, rug- en oogklachten) ontstaan door mediagebruik, wat op termijn mogelijk invloed heeft op het beweeggedrag van jongeren. Al met al kunnen digitale media zowel positieve als negatieve effecten hebben op het beweeggedrag van de jeugd, maar deze effecten zijn beperkt.

2 Gaat tijd voor digitale media ten koste van sport en bewegen?

Hoewel de relatie tussen digitaal mediagebruik bij de jeugd en hun beweeggedrag klein of afwezig is, kunnen media en bewegen soms wel concurreren. Je kunt je tijd immers maar één keer besteden. De concurrentie vindt vooral plaats in de vrije tijd van kinderen en jongeren. Zij hebben daar een relatief vrije keus hoe ze hun tijd besteden. Ga je dan buitenspelen of online gamen met vrienden? Over het algemeen lijken digitale media-activiteiten eerder andere zittende activiteiten (zoals lezen, tekenen of knutselen) te vervangen. De mate waarin ook actieve sportmomenten worden verdrongen, hangt af van motivatie, gewoonte en context. Jongeren die al actief sporten, blijven dat vaak doen ongeacht hun tijdsbesteding aan media. Bij problematisch of intensief gebruik van media, neemt de kans toe dat het bewegen afneemt. Dat digitale media sport soms vervangt, kan mogelijk verklaard worden door het feit dat jongeren aangeven dat digitale media en sport deels dezelfde effecten voor hen hebben. Zo kunnen digitale media en sport jongvolwassenen een vergelijkbaar niveau van plezier, tijd voor zichzelf, ontspanning en sociale verbinding geven.^[5] Kortom: er is geen eenduidig antwoord. Soms vervangt schermtijd fysieke, actieve bezigheden, maar vaak gaat het ten koste van andere sedentaire activiteiten.

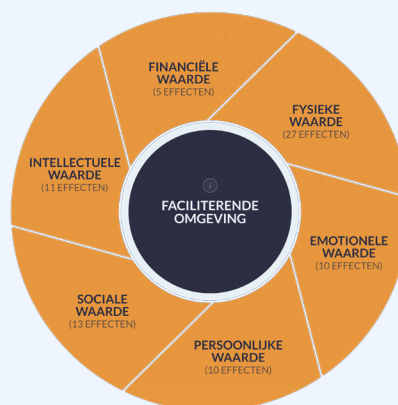
¹ Er is sprake van problematisch digitaal mediagebruik wanneer een combinatie van factoren aanwezig is: zeer veel tijd besteden op digitale media, het gevoel hebben geen controle te hebben over mediagebruik, er in gedachten constant mee bezig zijn en/of prikkelbaar of geïrriteerd zijn wanneer iemand niet op digitale media zit. Ook kunnen we spreken van problematisch digitaal mediagebruik op het moment dat het aantoonbaar impact heeft op het functioneren, bijvoorbeeld op school of in het werk.^[6] Uit de ScholierenMonitor blijkt overigens dat ongeveer 3,5% van de jongeren tussen de 12 en 16 jaar problematisch gebruik maakt van digitale media. Dit is de afgelopen zes jaar vrijwel stabiel gebleven.^[4]

3 In hoeverre kan digitale media bewegen stimuleren?

Digitale media die bewegen stimuleren (*bewegingstechnologie*) kunnen positieve effecten hebben op bewegen. Dit geldt vooral voor beweeggames en wearables. Dit soort media worden bijvoorbeeld toegepast in gymlessen, fysiotherapie, wijkactiviteiten, en in de vrije tijd bij hardlopen, fietsen of fitness. De effectiviteit van bewegingstechnologie op het bewegen neemt toe als er spelelementen aanwezig zijn. Denk aan sociale interactie, competitie, personalisatie en beloning (bijvoorbeeld een online sportchallenge met vrienden). Ook meldingen bij te lang zitten hebben een positief effect op bewegen. Deze technologieën helpen vaak het beste als ze gebruikt worden samen met begeleiding van een professional die aanvullende strategieën voor gedragsverandering kan toevoegen zoals doelen stellen, kennis vergroten en sociale steun bieden. De positieve effecten van deze digitale media op het bewegen van jongeren, zijn vaak het grootst op de korte termijn (<12 weken) en kleiner op de lange termijn. Na die periode kan de motivatie om te bewegen weer afnemen door gewenning. Voldoende variatie in het aanbod tussen of binnen de digitale media die bewegen stimuleren, is daarom belangrijk. Meer weten over gedragsverandering? Bekijk dan het [eBook](#) 'Beweeggedrag veranderen'.

4 Kan sport en bewegen worden ingezet om sedentaire schermtijd te vervangen?

Ja, maar dat is afhankelijk van het moment en het doel van het digitale mediagebruik en de behoeften van de kinderen en jongeren. Zo kunnen de redenen om te kiezen voor digitale media of sport, sterk verschillen voor jongeren, maar juist ook overeenkomen. Als de beweegactiviteiten voor hen hetzelfde doel dienen als het mediagebruik (zoals ontspanning of sociale verbinding) kan bewegen een interessant alternatief zijn voor mediagebruik. Bovendien bieden sport en bewegen de jeugd veel fysieke, mentale en sociale voordelen, die je ook kunt inzetten om juist los te komen van het scherm. Benieuwd welke effecten sport en bewegen nog meer hebben? Bekijk dan het onderstaande [Human Capital Model](#) met de ruim 80 effecten van sport en bewegen.



Het belang van bewegen per leeftijdscategorie

Zowel het beweeggedrag als het mediagebruik van kinderen verandert gedurende hun jeugd. Het is belangrijk om je als professional bewust te zijn van deze verschillen. Hieronder lees je meer over het belang van bewegen, de beweegrichtlijnen en de Richtlijn Gezond Schermgebruik per leeftijdscategorie.

Beweegadvies voor allerjongsten (0 tot 4 jaar)

- ➔ Hoe meer bewegen en hoe minder stilzitten, hoe beter voor de gezondheid en ontwikkeling van het kind.
- ➔ Kinderen moeten elke dag veel bewegen, verspreid over de dag, in verschillende beweegvormen. Baby's die nog niet mobiel zijn, hebben minstens 30 minuten buikligging per dag nodig. Vanaf 1 jaar: streef naar 180 minuten bewegen per dag, en vanaf 3 jaar is minimaal 60 minuten daarvan matig tot zwaar intensief.
- ➔ Laat kinderen niet langer dan 60 minuten per keer stilzitten.

Bekijk op de website van [Kenniscentrum Sport & Bewegen](#) het beweegadvies voor 0-4 jarigen.

Allerjongsten (0-4 jaar)

Ondanks beperkt onderzoek bij 0-4-jarigen, blijkt dat meer bewegen en minder stilzitten voor deze leeftijdsgroep samenhangt met een betere gezondheid en ontwikkeling (sterkere botten, meer fitheid en betere motorische vaardigheden). De mate waarin jonge kinderen bewegen is mede bepalend voor het beweeggedrag in hun verdere leven. De Rijksoverheid raadt in de Richtlijn Gezond Schermgebruik schermgebruik tot 2 jaar af. Voor 2-4 jarigen is het advies maximaal 30 minuten per dag, liever minder.^[7]

Schermsgebruik per dag

0 - 2 jaar 0 uur

2 - 4 jaar 0,5 uur



Beweegrichtlijnen voor kinderen (4 tot 18 jaar)

- ➔ Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- ➔ Doe minstens elke dag een uur aan matig of zwaar intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- ➔ Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- ➔ En: voorkom veel stilzitten.

Meer lezen over hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid? Lees dan het artikel over [de beweegrichtlijnen](#).

Schermsgebruik per dag

4 - 8 jaar 1 uur



Kleuters (4-6 jaar)

Goed ontwikkelde motorische vaardigheden hebben een positief effect op de sportdeelname op latere leeftijd.^[8] Het is daarom van groot belang dat kinderen van jongs af aan met plezier, veel en gevarieerd bewegen. In deze fase zijn kleuters ook vaak al dagelijks bezig met beeldschermen.^[9] Daarom is het stimuleren van een goede balans tussen beeldschermgebruik en alternatieven als buitenspelen heel belangrijk. De Rijksoverheid raadt in de Richtlijn Gezond Schermgebruik voor 4-8-jarigen maximaal een uur schermtijd per dag aan.^[7] Naast de tijd op een scherm is ook hetgeen wat je met het scherm doet belangrijk. Digitale middelen die educatief zijn, of bewegen stimuleren, zoals beweeggames, kunnen van toegevoegde waarde zijn.^[1]

Kinderen (6-12 jaar)

Na de kleutertijd starten veel kinderen met georganiseerde sport, wat bijdraagt aan hun gezondheid, ontwikkeling en welbevinden.^[10] Toch zitten kinderen in deze leeftijdscategorie gemiddeld ruim 7 uur per dag, waarvan meer dan twee uur computeren en tv-kijken.^[11] Het gebruik van digitale media neemt toe in deze leeftijd.^[12] Op school is digitale geletterdheid een kerndoel ^[13], maar telefoons, tablets en smartwatches zonder educatief doel zijn vaak verboden.^[14] Thuis bieden digitale middelen ontspanning en entertainment.



Schermgemiddeld gebruik per dag

8 - 10 jaar 1,5 uur

10 - 12 jaar 2 uur

De Rijksoverheid raadt in de Richtlijn Gezond Schermgebruik aan dat kinderen van 8 tot 10 jaar niet meer dan anderhalf uur per dag achter een scherm zitten, en kinderen van 10 tot 12 jaar maximaal twee uur.^[7] Om balans te behouden, is het belangrijk langdurig zitten (met of zonder scherm) te doorbreken met bewegen. Bijvoorbeeld door begeleid buitenspelen op school en BSO en actieve vrije tijd thuis. Inspiratie nodig? Bekijk [de toolkit](#) buitenspelen.

Jongeren (12-18 jaar)

Jongeren zitten gemiddeld bijna 10 uur per dag, waarvan 2 uur en 48 minuten in hun vrije tijd - tijdens computer-, tablet- of smartphonegebruik.^[11] Deze digitale media kunnen sociale verbondenheid en vaardigheden opleveren, maar jongeren vinden matiging vaak lastig.^[1] Dit maakt het zoeken naar een goede digitale balans belangrijk voor deze leeftijdscategorie. Smartphones zijn op school vaak verboden vanwege negatieve effecten op leerprestaties.^[15] In de vrije tijd kan langdurig mediagebruik het bewegen verdringen, wat gezondheidsrisico's geeft. Ook stoppen veel jongeren rond de middelbare school met sporten, omdat ze meer tijd nodig hebben voor andere bezigheden zoals bijbaantjes of studie. Terwijl voldoende bewegen nog steeds belangrijk is voor jongeren.



Schermgemiddeld gebruik per dag

12 - 18 jaar 3 uur

De Rijksoverheid stelt in de Richtlijn Gezond Schermgebruik voor dat jongeren van 12 tot 18 jaar een maximale schermtijd van drie uur per dag hebben.^[7] Balans draait echter niet alleen om de hoeveelheid schermtijd, maar ook om de inhoud van het schermgebruik en de mate van fysieke activiteit daarnaast.

Het beweeggedrag en het mediagebruik van kinderen verandert gedurende hun jeugd. Het is belangrijk om je als professional bewust te zijn van deze verschillen.

Visie op digitale media in relatie tot bewegen

Digitale media zijn een vast onderdeel van het dagelijks leven van kinderen en jongeren. Ze bieden kansen én risico's voor beweeggedrag.^[1] Veel mediagebruik is sedentair, maar de inzet van bewegingstechnologie zoals beweeggames of sportapps kunnen bewegen juist stimuleren. Het effect verschilt per persoon, leeftijd en context. Slechts een klein deel van de jeugd lijkt negatieve effecten van hun digitale mediagebruik op hun beweeggedrag te ervaren. En de mate waarin digitale media met bewegen concurreren lijkt beperkt. Uit onderzoek blijkt dat jongeren zelfbeheersing en matiging lastig vinden, en de tijdsbesteding aan digitale media in hun vrije tijd relatief hoog is. Daarom is het vinden van een gezonde balans in hun beweeggedrag en mediagebruik cruciaal. Hierbij geldt: hoe meer beweging, hoe beter, en langdurig stilzitten moet worden beperkt. Het [Digitale Balansmodel](#) helpt kinderen en jongeren om hun tijd – met en zonder digitale media – zo in te delen dat lichamelijke, sociale en mentale gezondheid in evenwicht zijn.

Onze kern

- ➔ Effecten van digitale media op beweeggedrag kunnen positief en negatief zijn
- ➔ Effect verschilt per type digitale media, per persoon, leeftijdsfase en de context waarin het gebruik plaatsvindt
- ➔ Digitaal mediagebruik is vaak sedentair, maar bewegingstechnologie kan bewegen stimuleren
- ➔ Leer kinderen vroeg over een digitale balans in relatie tot welzijn, waaronder bewegen en langdurig zitten

Deze visie is in lijn gebracht met het [Position Paper over de huidige stand van zaken rondom digitale technologieën en welzijn](#).



Ons advies voor digitaal mediagebruik in relatie tot bewegen bij 0-18 jarigen is daarmee

Zorg voor een gezonde balans tussen bewegen én stilzitten in relatie tot het gebruik van digitale media. Balans tussen de verschillende activiteiten van een kind is belangrijk, met daarbij voldoende aandacht voor lichamelijke gezondheid:

- ✓ Regelmatig en gevarieerd bewegen
- ✓ Langdurig stilzitten beperken
- ✓ Voldoende slapen

Ook is voldoende aandacht voor de sociale en mentale gezondheid van de jeugd belangrijk. Bij sociale gezondheid gaat het om voldoende tijd met anderen, maar ook tijd voor jezelf. Bij mentale gezondheid gaat het om voldoende inspanning en tijd voor ontspanning. Het is belangrijk om kinderen van jongs af aan te helpen een gezonde balans te vinden en hen te leren hoe ze dat later zelf kunnen doen.

Het is belangrijk om kinderen van jongs af aan te helpen een gezonde balans te vinden.

11 Tips voor professionals in beleid en praktijk

Wat kun je als (beweeg)professional en beleidsmaker doen om de jeugd te helpen bij een goede balans tussen gezond digitaal mediagebruik en voldoende bewegen?

Voor praktijkprofessionals

- ➔ Als je merkt dat kinderen en jongeren moeite hebben om grip op hun digitale mediagedrag te krijgen, vind je hulplijnen en publieksinformatie op digitalebalans.nl en [GamenInfo](https://GamenInfo.nl), of verwijst je naar de [Digitale Balans zelftest](#). Daarnaast zijn er apps en instellingen om meer balans te creëren. Of houd gedurende de dag bij wat de kinderen en jongeren met digitale media doen, en kijk wat dit hen oplevert of kost. De [MediaDiamant](#), een handige wegwijzer en gesprekstool, geeft aanvullend tips voor ouders en professionals om kinderen van 0-18 mediawijs op te laten groeien.
- ➔ Blijf in gesprek over wat de jeugd doet en meemaakt op sociale media. Vraag in je beweeglessen naar games die ze spelen, influencers die ze volgen of series en tv-programma's die ze kijken. Houd een open, geïnteresseerde houding en keur het niet direct af. Gebruik deze informatie als inspiratiebron voor beweeg- en spelactiviteiten zoals [Reallife Fortnite](#), [Mario Kart](#), [Jachtseizoen](#) of voor de allerjongsten het [Nijntje Beweegdiploma](#).
- ➔ Maak samen afspraken over digitaal mediagebruik rondom jouw beweegactiviteiten. Zijn telefoons, tablets, smartwatches of airpods welkom in jouw opvang, lessen of in de kleedkamer? Dit kan namelijk afleidend werken, maar ook beweeggedrag in kaart brengen. Stem dit jaarlijks af, omdat digitaal mediagedrag snel kan veranderen. Let op: vergeet niet om ook gedragsregels over online communicatie af te spreken. Benieuwd naar voorbeelden van online gedragsregels? Bekijk dan [de do's and don'ts op Hoezomediawijs.nl](#).
- ➔ Geef zelf het goede voorbeeld, dus kijk niet voortdurend naar je scherm als je met kinderen bent. Heb je toch een scherm nodig tijdens jouw beweegactiviteiten, maak dan duidelijk voor welk doel je het inzet zoals scores bijhouden, voor videofeedback of het bekijken van een instructievideo. Maak hierover ook afspraken met ouders.
- ➔ Gebruik je veel digitale media waarbij zitten noodzakelijk of makkelijk is? Voorkom dat kinderen te lang stilzitten. Doe na elke game of in elke pauze van een serie of tv-programma een [beweegspelletje](#), ga wandelen of doe een fitnessoefening.
- ➔ Bij sport en bewegen werken digitale middelen het best in combinatie met andere strategieën voor gedragsverandering, zoals persoonlijke doelen stellen, monitoring, samen bewegen, competitie en beloningen. Gebruik het als hulpmiddel, niet als doel: niet zoveel mogelijk appgebruik, maar zoveel mogelijk jongeren laten bewegen. Kies een niet-digitale aanpak als die beter aansluit. Digitale middelen zijn vaak kort effectief. Zorg voor blijvende motivatie op lange termijn, bijvoorbeeld door verhaallijnen, uitdagingen en spellen regelmatig te vernieuwen. Meer tips? Bekijk dan [onze 10 vragen](#) om beweeggames effectiever in te zetten.
- ➔ Heb oog voor de veiligheid en geschiktheid van de digitale media. Wil jij een online groep creëren voor jeugd of ouders? Vraag jezelf dan af wat er met de data gebeurt, en of er ongepaste content gevonden kan worden. Meer informatie hierover vind je op [Kijkwijzer](#).

Voor beleidsmakers

- ➔ De oplossing voor een gezonde relatie van de jeugd met digitale media ligt niet bij één domein of knop. De relatie tussen digitale media en welzijn is complex. Er zijn veel factoren die op verschillende manieren invloed hebben op elkaar. Daarom is een integrale welzijnsaanpak nodig, waarbij beweeggedrag één van de aandachtspunten is bij het bevorderen van alle aspecten van welzijn. Gebruik hiervoor het [Digitale Balansmodel](#) en [De Lens](#) van het Expertisecentrum Digitalisering & Welzijn.
- ➔ In scholing en beleid omtrent digitale media ligt de focus vaak op digitale vaardigheden en geletterdheid. Digitaal welzijn verdient daar ook een structurele plek, met specifiek aandacht voor de invloed van digitale media op sport- en beweeggedrag en het voorkomen van langdurig stilzitten. Gebruik hiervoor onder andere [de beweegrichtlijnen](#).
- ➔ Betrek (sport- en beweeg)professionals met een focus op jeugd bij het ontwikkelen van beleid op het gebied van digitale media. Denk aan buurtsportcoaches, jongerenwerkers of vakleerkrachten bewegingsonderwijs. Zij weten vaak wat er onder de doelgroep speelt of kunnen deze informatie bij de doelgroep zelf ophalen. Bewegingstechnologieën kunnen juist een positieve toevoeging zijn op het beleid.
- ➔ Als je digitale media wilt inzetten om bewegen te stimuleren, zet dan vooral in op beweeggames. Deze blijken van alle digitale middelen vooralsnog het meest effectief om de jeugd in beweging te krijgen. Maar ook het dragen van wearables (bijvoorbeeld een stappenteller) kan ervoor zorgen dat jongeren meer bewegen. Zorg hierbij voor een planmatige aanpak, met een duidelijk monitoring- en evaluatieplan. Tip: gebruik de [monitoring- en evaluatiewijzer](#) van Kenniscentrum Sport & Bewegen.



De wetenschappelijke basis

Dit Position Paper is gebaseerd op drie relevante documenten:

- [Literatuurstudie invloed digitaal media- en schermgebruik op sport-, beweeg- en sedentair gedrag van kinderen en jongeren](#)
- [Position Paper over de huidige stand van zaken rondom digitale technologieën en welzijn](#)
- [Visiestuk digitale media in relatie tot bewegen bij 0-4 jarigen](#)

Meer handvatten voor een integrale benadering en tips voor eigen mediagebruik? Lees dan de aanbevelingen uit het [Position Paper over digitaal welzijn](#) en de [Richtlijn Gezond Schermgebruik](#).

Bronvermelding

- [1] Van der Rijst VG, Van Rooij AJ, Tuijnman A. Invloed digitaal media- en schermgebruik op sport-, beweeg- en sedentair gedrag van kinderen en jongeren. Utrecht: Trimbos-instituut; 2024.
- [2] World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization; 2019. <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.
- [3] Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, Chastin SFM, Altenburg TM, Chinapaw MJM. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology consensus project process and outcome. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2017;14:75.
- [4] Rombouts M, Morren K, van Dorsselaer S, Tuithof M, Monshouwer K. Peilstationsonderzoek Scholieren 2023. Trimbos-instituut. 2024. Beschikbaar op: <https://cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor/scholierenmonitor/>.
- [5] Van Rooij AJ, Doze, Tuijnman A, Kleinjan. Factsheet digitale balans jongvolwassenen. Utrecht: Trimbos-instituut; 2020. Beschikbaar via: <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/06/EX024-Factsheet-digitale-balans-jongvolwassenen.pdf>.
- [6] Trimbos-instituut. Problematisch socialemidegebruik. Utrecht: Trimbos-instituut; [Jaar van publicatie onbekend]. Beschikbaar via: <https://www.trimbos.nl/begrippenlijst/problematisch-socialemidegebruik/>.
- [7] Koning I, Vossen H, Brons H, Van den Eijnden R. Richtlijn Gezond Schermgebruik 2025. [Plaats van publicatie onbekend]: Projectgroep Richtlijn Gezond Schermgebruik (VU & UU); 2025.
- [8] Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Beard JR. Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. J Adolesc Health. 2009 Mar;44(3):252-9. doi: 10.1016/j.jadohealth.2008.07.004.
- [9] Netwerk Mediawijsheid. Verdiepend onderzoek Iene Miene Media 2025. [Hilversum]: Netwerk Mediawijsheid; 2025.
- [10] Hoofwijk M, Koedijker J, Benjaminse A, Mombarg R. Brede motorische ontwikkeling van kinderen: Nut en noodzaak. Sportgericht. 2020;74(6).
- [11] Kenniscentrum Sport & Bewegen. Factsheet Feiten & cijfers over zitgedrag. [Utrecht]: Kenniscentrum Sport & Bewegen; 2022.
- [12] Rombouts M, Morren K, van Dorsselaer S, Tuithof M, Monshouwer K. Peilstationsonderzoek Scholieren 2023. Utrecht: Trimbos-instituut; 2024. Beschikbaar via: <https://cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor/scholierenmonitor/>.
- [13] SLO (Stichting Leerplan Ontwikkeling). Digitale geletterdheid. Het landelijke curriculum. [Amersfoort]: SLO (Stichting Leerplan Ontwikkeling); [2025]. Beschikbaar via: <https://www.slo.nl/thema/meer/basisvaardigheden/digitale-geletterdheid/landelijke-curriculum/>.
- [14] Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Ook afspraken over mobiele telefoons op basisscholen en in gespecialiseerd onderwijs. [Den Haag]: Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap; 2023. Beschikbaar via: <https://www.nieuwsbrievenminocw.nl/actueel/nieuws/2023/11/16/ook-afspraken-over-mobiele-telefoons-op-basisscholen-en-in-gespecialiseerd-onderwijs>.
- [15] Van der Ploeg S. Wat zijn de effecten van (een verbod op) smartphones, laptops en tablets in de les en op school op de leerprestaties van vo-leerlingen en mbo-studenten? [KR. 1597/1602]. [Den Haag]: Kennisrotonde; 2023. Beschikbaar via: <https://www.kennisrotonde.nl/vraag-en-antwoord/smartphones-in-de-les-en-effect-op-leerprestaties-leerlingen>.