

Toestel → Afspraak ↓	 ☐ Smartphone & tablet	 ☐ PC / laptop	 ☐ Gamen / Console	 ☐ TV																																																								
 Waar mag dit gebruikt worden?	☐ Eettafel ☐ Leefruimte ☐ Slaapkamer ☐ _____ ☐ _____	☐ Eettafel ☐ Leefruimte ☐ Slaapkamer ☐ _____ ☐ _____	☐ Eettafel ☐ Leefruimte ☐ Slaapkamer ☐ _____ ☐ _____	☐ Eettafel ☐ Leefruimte ☐ Slaapkamer ☐ _____ ☐ _____																																																								
 Welke dagen?	<table border="1"> <tr><td>Ma</td><td>Di</td><td>Wo</td><td>Do</td><td>Vr</td><td>Za</td><td>Zo</td></tr> <tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </table>	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	<table border="1"> <tr><td>Ma</td><td>Di</td><td>Wo</td><td>Do</td><td>Vr</td><td>Za</td><td>Zo</td></tr> <tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </table>	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	<table border="1"> <tr><td>Ma</td><td>Di</td><td>Wo</td><td>Do</td><td>Vr</td><td>Za</td><td>Zo</td></tr> <tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </table>	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	<table border="1"> <tr><td>Ma</td><td>Di</td><td>Wo</td><td>Do</td><td>Vr</td><td>Za</td><td>Zo</td></tr> <tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </table>	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo																																																						
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																																																						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo																																																						
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																																																						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo																																																						
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																																																						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo																																																						
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																																																						
 Schermtijd Vanaf – Max – Bedtijd	Schooldagen*  ____ max: ____  Vrije dagen  ____ max: ____ 	Schooldagen*  ____ max: ____  Vrije dagen  ____ max: ____ 	Schooldagen*  ____ max: ____  Vrije dagen  ____ max: ____ 	Schooldagen*  ____ max: ____  Vrije dagen  ____ max: ____ 																																																								
 Waar leggen we het bij bedtijd?	☐ Leefruimte ☐ Keuken ☐ Slaapkamer ☐ _____	☐ Leefruimte ☐ Keuken ☐ Slaapkamer ☐ _____	☐ Leefruimte ☐ Keuken ☐ Slaapkamer ☐ _____	☐ Leefruimte ☐ Keuken ☐ Slaapkamer ☐ _____																																																								
 Tijdens studeren & huiswerk	☐ Beschikbaar ☐ Niet beschikbaar ☐ _____	☐ Ja, op locatie: _____ ☐ Van _____ tot _____	☐ Beschikbaar ☐ Niet beschikbaar ☐ _____	☐ Beschikbaar ☐ Niet beschikbaar ☐ _____																																																								
 Specifiek per toestel	☐ Family Link / Ouderlijk Toezicht actief <table border="1"> <thead> <tr><th>App</th><th>Limiet</th><th>Altijd OK</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>☐</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>☐</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>☐</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td><td>☐</td></tr> </tbody> </table>	App	Limiet	Altijd OK	_____	_____	☐	_____	_____	☐	_____	_____	☐	_____	_____	☐	Op voorhand stoptijd verwittigen: ☐ vanaf _____ minuten op voorhand Als boos bij stoppen: ☐ dag overslaan ☐ pauze: _____ _____	Op voorhand stoptijd verwittigen: ☐ vanaf _____ minuten op voorhand Als boos bij stoppen: ☐ dag overslaan ☐ pauze: _____ _____	<table border="1"> <thead> <tr><th>Post</th><th>OK</th><th>NIET OK</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Standaard TV</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>YouTube</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>Streaming (vb. Netflix)</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>_____</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </tbody> </table>	Post	OK	NIET OK	Standaard TV	☐	☐	YouTube	☐	☐	Streaming (vb. Netflix)	☐	☐	_____	☐	☐																										
App	Limiet	Altijd OK																																																										
_____	_____	☐																																																										
_____	_____	☐																																																										
_____	_____	☐																																																										
_____	_____	☐																																																										
Post	OK	NIET OK																																																										
Standaard TV	☐	☐																																																										
YouTube	☐	☐																																																										
Streaming (vb. Netflix)	☐	☐																																																										
_____	☐	☐																																																										
 Als afspraken overtreden worden	_____	_____	_____	_____																																																								
 Extra afspraak	_____	_____	_____	_____																																																								

*Schooldagen = In schoolweken is bedtijd afhankelijk van als de volgende dag een school of vrije dag is. Vrijdag- en zaterdagavond wordt gezien als een vrije dag, zondagavond als schooldag.

 We evalueren de afspraken en schermtijd samen wekelijks op deze dag: _____ om ____ uur: wat loopt goed, wat niet, wat passen we aan?

Samen afgesproken op ____ / ____ / ____

Handtekening Kind/Jongere: _____

Ouder: _____