

# media ukkie dagen

24 t/m  
31 maart  
2023



## Voorbeeldposts sociale media

Hieronder vind je voorbeeldposts voor Facebook en Instagram rondom de [tien tips](#). We hebben elke dag een tip voor je uitgelicht. Deel de posts samen met de speciale afbeeldingen via je sociale media en gebruik **#MUD23**. De afbeeldingen bestaan uit twee foto's. Dit zorgt ervoor dat je op Instagram naar rechts kunt swipen en je als bezoeker snel de tips kunt zien.

*Het is natuurlijk ook mogelijk om een eigen invulling aan de posts te geven.*

### Do 23 maart

#### Instagram:

De Media Ukkie Dagen starten morgen!

Dit jaar staan de Media Ukkie Dagen in het teken van Balans: Bewegen met media! Hoe laat je je kind gezond en veilig opgroeien met media? Tijdens deze week delen we elke dag een tip om samen te bewegen met media. Hierbij alvast een tipje van de sluier. Kijk voor meer informatie op [mediaukkiedagen.nl](http://mediaukkiedagen.nl)

Tip: Houd afstand van het scherm!

Laat je kind drie reuzenstappen zetten vanaf het scherm. Dit is beter voor de ogen! Een tv nodigt meer uit tot ver weg zitten dan een smartphone of tablet.

Meer tips over bewegen met media? [#linkinbio](#)

**#MUD23**



#### Facebook:

De Media Ukkie Dagen starten morgen!

Dit jaar staan de Media Ukkie Dagen in het teken van Balans: Bewegen met media! Hoe laat je je kind gezond en veilig opgroeien met media? Tijdens deze week delen we elke dag een tip om samen te bewegen met media. Hierbij alvast een tipje van de sluier. Kijk voor meer informatie op [mediaukkiedagen.nl](http://mediaukkiedagen.nl)

Tip: Houd afstand van het scherm!

Laat je kind drie reuzenstappen zetten vanaf het scherm. Dit is beter voor de ogen! Een tv nodigt meer uit tot ver weg zitten dan een smartphone of tablet.

Meer tips over bewegen met media? Check [mediaukkiedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/](http://mediaukkiedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/)

**#MUD23**

## Vrij 24 maart

### Instagram:

De Media Ukkie Dagen zijn begonnen!

Deze week delen we elke dag een tip om samen met je kind te bewegen met media. Ook is er deze week van alles te doen. Kijk op de website voor activiteiten bij jou in de buurt!

Tip: Verander de houding

Hoe gebruikt jouw ukkie media? Liggend op de bank of actief? Een actieve houding maakt het verschil. Probeer eens op de grond te zitten. Een kruk is nóg actiever. Je kunt zitten ook afwisselen met staan hierdoor blijft je ukkie in beweging en blijft je lichaam actief. Staand media gebruiken wint het van alle andere houdingen.

Meer tips over bewegen met media? #linkinbio

#MUD23

### Facebook:

De Media Ukkie Dagen zijn begonnen!

Deze week delen we elke dag een tip om samen met je kind te bewegen met media. Ook is er deze week van alles te doen. Kijk op de website voor activiteiten bij jou in de buurt!

Tip: Verander de houding

Hoe gebruikt jouw ukkie media? Liggend op de bank of actief? Een actieve houding maakt het verschil. Probeer eens op de grond te zitten. Een kruk is nóg actiever. Je kunt zitten ook afwisselen met staan hierdoor blijft je ukkie in beweging en blijft je lichaam actief. Staand media gebruiken wint het van alle andere houdingen.

Meer tips? Check [mediaukkiedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/](https://mediaukkiedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/)

#MUD23



## Za 25 maart

### Instagram:

*Ochtend*

Tip: Wissel houdingen met elkaar af

Vroeger werd je misschien wel gewaarschuwd voor vierkante ogen als je te lang tv keek. Die hebben we gelukkig niet écht gekregen, maar teveel in dezelfde houding media gebruiken kan een negatief effect hebben op het groeiende lijf van kleine kinderen.

Wissel daarom houdingen af. Lees zittend een boek, speel op de grond een spelletje of dans mee met een muziekfilmpje. En verzin na 20 minuten een 'ver weg-kijkopdracht'. Bijvoorbeeld: zie je vogels in de boom?

Meer tips over bewegen met media? #linkinbio

### *Middag*

Tip: Ga samen naar buiten

Combineer media gebruik met naar buiten gaan. Ga op schattenjacht in de buurt, verzin een foto-opdracht, of zoek samen (online) welke planten en dieren er bij jou in de buurt te vinden zijn. Neem die smartphone of tablet eens mee naar buiten en geniet van de mogelijkheden in de natuur.

Meer tips over bewegen met media? #linkinbio

#MUD23

### **Facebook:**

#### *Ochtend*

Tip: Wissel houdingen met elkaar af

Vroeger werd je misschien wel gewaarschuwd voor vierkante ogen als je te lang tv keek. Die hebben we gelukkig niet écht gekregen, maar teveel in dezelfde houding media gebruiken kan een negatief effect hebben op het groeiende lijf van kleine kinderen.

Wissel daarom houdingen af. Lees zittend een boek, speel op de grond een spelletje of dans mee met een muziekfilmpje. En verzin na 20 minuten een 'ver weg-kijkopdracht'. Bijvoorbeeld: zie je vogels in de boom?

Meer tips over bewegen met media? Check [mediaukkedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/](http://mediaukkedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/)

### *Middag*

Tip: Ga samen naar buiten

Combineer media gebruik met naar buiten gaan. Ga op schattenjacht in de buurt, verzin een foto-opdracht, of zoek samen (online) welke planten en dieren er bij jou in de buurt te vinden zijn. Neem die smartphone of tablet eens mee naar buiten en geniet van de mogelijkheden in de natuur.

Meer tips over bewegen met media? Check [mediaukkedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/](http://mediaukkedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/)

#MUD23

## **Zo 26 maart**

### **Instagram:**

Tip: Kom in actie!

Kinderen hebben al van jongs af aan elke dag veel beweging nodig. Is je kind ouder dan 3 jaar? Dan is minimaal een uur (matig tot zwaar) intensief bewegen het advies. Denk aan klimmen, rennen of fietsen. Samen boodschappen doen, de trap stofzuigen of ramen lappen hoort er ook bij.

Meer tips over bewegen met media? #linkinbio

#MUD23

## **Facebook:**

Tip: Kom in actie!

Kinderen hebben al van jongs af aan elke dag veel beweging nodig. Is je kind ouder dan 3 jaar? Dan is minimaal een uur (matig tot zwaar) intensief bewegen het advies. Denk aan klimmen, rennen of fietsen. Samen boodschappen doen, de trap stofzuigen of ramen lappen hoort er ook bij.

Meer tips over bewegen met media? Kijk eens op [mediaukkedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/](https://mediaukkedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/)

#MUD23

## **Ma 27 maart**

### **Instagram:**

Tip: Doe mee met wat je leest, ziet of hoort

Tijdens mediagebruik kun je makkelijk meebewegen met verhalen, bijvoorbeeld bij het lezen van boekjes en luisteren van podcasts. Breng het tot leven door samen met je gezicht, je handen en je voeten uit te beelden wat er gebeurt en maak grappige en spannende geluiden. Zo wordt mediagebruik niet alleen leuker maar ook nog eens spelser.

Meer tips? Check [#linkinbio](#)

#MUD23

### **Facebook:**

Tip: Doe mee met wat je leest, ziet of hoort

Tijdens mediagebruik kun je makkelijk meebewegen met verhalen, bijvoorbeeld bij het lezen van boekjes en luisteren van podcasts. Breng het tot leven door samen met je gezicht, je handen en je voeten uit te beelden wat er gebeurt en maak grappige en spannende geluiden. Zo wordt mediagebruik niet alleen leuker maar ook nog eens spelser.

Meer tips over bewegen met media? Check [mediaukkedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/](https://mediaukkedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/)

#MUD23

## **Di 28 maart**

### **Instagram:**

Tip: Ontdek bewegingen!

Beweeg met je ukkie na het kijken van filmpjes of het spelen van spelletjes. Laat je kind zich helemaal oprollen en daarna helemaal uitrekken. Onderzoek samen bewust hoe het voelt om je klein en groot te maken. Zet een vrolijk muziekje aan en ontdek welke beweging er ontstaat. Het ontdekken van deze bewegingen is niet alleen leuk, maar ook nog eens educatief voor je kind! zo leren kinderen hun eigen lichaam beter kennen.

Alle tips bekijken? [#linkinbio](#)

#MUD23



## Facebook:

Tip: Ontdek bewegingen!

Beweeg met je ukkie na het kijken van filmpjes of het spelen van spelletjes. Laat je kind zich helemaal oprollen en daarna helemaal uitrekken. Onderzoek samen bewust hoe het voelt om je klein en groot te maken. Zet een vrolijk muziekje aan en ontdek welke beweging er ontstaat. Het ontdekken van deze bewegingen is niet alleen leuk, maar ook nog eens educatief voor je kind! zo leren kinderen hun eigen lichaam beter kennen.

Meer tips over bewegen met media? Kijk op [mediaukkie.nl/tien-tips-bewegen-met-media/](https://mediaukkie.nl/tien-tips-bewegen-met-media/)

#MUD23

## Woe 29 maart

### Instagram:

Tip: Verbind media aan andere activiteiten

Maak samen een toneelstukje van wat je gelezen hebt in een boek. Knutsel of teken de hoofdpersonen na. Of doe een stopdans op het intromuziekje van een filmpje. Op deze manier wissel je activiteiten af én verbind je beweging aan media.

Meer tips over bewegen met media? #linkinbio

#MUD23

### Facebook:

Tip: Verbind media aan andere activiteiten

Maak samen een toneelstukje van wat je gelezen hebt in een boek. Knutsel of teken de hoofdpersonen na. Of doe een stopdans op het intromuziekje van een filmpje. Op deze manier wissel je activiteiten af én verbind je beweging aan media.

Meer tips over bewegen met media? Check [mediaukkie.nl/tien-tips-bewegen-met-media/](https://mediaukkie.nl/tien-tips-bewegen-met-media/)

#MUD23

## Do 30 maart

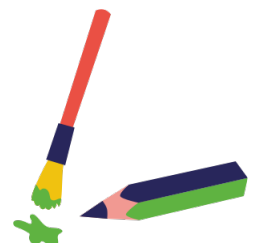
### Instagram:

Tip: Geef het goede voorbeeld

De omgeving van een kind heeft invloed op zijn of haar gedrag. Als je als ouder veel zittend van media gebruik maakt, doet je kind het eerder na. Wissel dus ook zelf af tussen momenten met en zonder media, en tussen bewegen, zitten en staan. En praat erover met je kind. Vraag bijvoorbeeld wat zij/hij vindt van jouw mediagebruik.

Alle tips? Laat je inspireren via #linkinbio

#MUD23



**Facebook:**

Tip: Geef het goede voorbeeld

De omgeving van een kind heeft invloed op zijn of haar gedrag. Als je als ouder veel zittend van media gebruik maakt, doet je kind het eerder na. Wissel dus ook zelf af tussen momenten met en zonder media, en tussen bewegen, zitten en staan. En praat erover met je kind. Vraag bijvoorbeeld wat zij/hij vindt van jouw mediagebruik.

Alle tips? Laat je inspireren op [mediaukkedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/](https://mediaukkedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/)

#MUD23

**Vrij 31 maart****Instagram:**

Vandaag is het alweer de laatste dag van de Media Ukkie Dagen. Hierbij ook de laatste tip van deze reeks.

Tip: Zit niet te lang stil!

In de eerste levensjaren van een kind is hij nog volop in fysieke ontwikkeling. Daarom is het heel erg belangrijk dat je kind genoeg beweegt. Net zo belangrijk als voldoende bewegen, is niet te lang achter elkaar stilzitten. Laat je kind niet langer dan een uur zitten in een kinderzitje, buggy of autostoeltje.

Alle tips nog eens teruglezen? Check [#linkinbio](#)

#MUD23

**Facebook:**

Vandaag is het alweer de laatste dag van de Media Ukkie Dagen. Hierbij ook de laatste tip van deze reeks.

Tip: Zit niet te lang stil!

In de eerste levensjaren van een kind is hij nog volop in fysieke ontwikkeling. Daarom is het heel erg belangrijk dat je kind genoeg beweegt. Net zo belangrijk als voldoende bewegen, is niet te lang achter elkaar stilzitten. Laat je kind niet langer dan een uur zitten in een kinderzitje, buggy of autostoeltje.

Alle tips nog eens teruglezen? Bekijk ze op [mediaukkedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/](https://mediaukkedagen.nl/tien-tips-bewegen-met-media/)

#MUD23

