



media ukkie dagen

5 t/m
12 april
2024

Ontspannen met media

Tijdens de Media Ukkie Dagen van 5 t/m 12 april 2024 wordt aandacht gevraagd voor mediawijsheid in de opvoeding van kinderen van 0 t/m 6 jaar. Voor groot en klein geldt; media zijn de hele dag om ons heen. Van 's ochtends vroeg, tot 's avonds laat worden we omringd door schermen, boeken, luidsprekers en apparaten die onze aandacht vragen.

Die media hebben effect op een ukkie. Ze kunnen prikkelen, in beweging brengen, je aan het denken zetten of juist zorgen voor ontspanning. Maar ook een bron van onrust vormen, overprikkelen of té uitdagend zijn. Gelukkig zijn er ouders, vrienden, familie en opvoeders om onze kleintjes regelmatig op een gezonde manier te helpen ontspannen. Met, en zonder media.

Om kinderen en opvoeders hierbij te helpen, gaat de campagne over de invloed van media op ontspanning. Met concrete tips zorgen we voor de juiste balans in een bepaalde situatie.

Laat online zien dat je deelneemt aan de campagne en gebruik ter inspiratie onderstaande (voorbeeld)posts.

Voorbeeld posts: 10 tips

Facebook

Media hebben effect op je ukkie. Ze kunnen jou en je kleintje helpen ontspannen, maar ook een bron van onrust zijn. Wanneer hebben welke media het juiste effect? En wanneer kun je beter even zonder?

Bekijk de tien tips om te ontspannen met media op mediaukkiedagen.nl/tips

Instagram

Media hebben effect op je ukkie. Ze kunnen jou en je kleintje helpen ontspannen, maar ook een bron van onrust zijn. Wanneer hebben welke media het juiste effect? En wanneer kun je beter even zonder?

Bekijk de tien tips om te ontspannen met media op mediaukkiedagen.nl/tips

#MUD24



Voorbeeld posts: Algemeen #MUD24

Facebook

Voor groot en klein geldt; media zijn de hele dag om ons heen. Van 's ochtends vroeg, tot 's avonds laat worden we omringd door schermen, boeken, luidsprekers en apparaten die onze aandacht vragen. En die media hebben effect op je ukkie. Ze kunnen prikkelen, in beweging brengen, je aan het denken zetten of juist zorgen voor ontspanning. Hoe zorg je voor de juiste balans?

Tijdens de Media Ukkie Dagen van 5 t/m 12 april wordt aandacht gevraagd voor mediawijsheid in de opvoeding van kinderen van 0 t/m 6 jaar door heel het land. Ook wij [eventueel naam van uw organisatie toevoegen] geven tips en adviezen aan opvoeders om manieren te ontdekken over hoe media kunnen helpen bij het creëren van rust, en wanneer je kind misschien beter even zonder kan.

- **CTA optie 1:** Kijk op mediaukkie.nl voor tien tips om te ontspannen met media.
- **CTA optie 2:** Kijk op mediaukkie.nl om te zien welke activiteiten er bij jou in de buurt of online te doen zijn.
- **CTA optie 3:** Op [datum] organiseren wij een leuke [activiteit]! Meld je aan via [aanmeldlink].

Instagram

Voor groot en klein geldt; media zijn de hele dag om ons heen. Van 's ochtends vroeg, tot 's avonds laat worden we omringd door schermen, boeken, luidsprekers en apparaten die onze aandacht vragen. En die media hebben effect op je ukkie. Ze kunnen prikkelen, in beweging brengen, je aan het denken zetten of juist zorgen voor ontspanning. Hoe zorg je voor de juiste balans? De Media Ukkie Dagen staan van 5 t/m 12 april in het teken van: Ontspannen met media.

- **CTA optie 1:** Kijk op mediaukkie.nl voor tien tips om te ontspannen met media.
- **CTA optie 2:** Kijk op mediaukkie.nl om te zien welke activiteiten er bij jou in de buurt of online te doen zijn. En volg @iedereenmediawijs om op de hoogte te blijven van leuke activiteiten en handige informatie. #MUD24
- **CTA optie 3:** Op [datum] organiseren wij een leuke [activiteit]! Meld je aan via #linkinbio

LinkedIn

Voor groot en klein geldt; media zijn de hele dag om ons heen. Van 's ochtends vroeg, tot 's avonds laat worden we omringd door schermen, boeken, luidsprekers en apparaten die onze aandacht vragen. En die media hebben effect op een ukkie. Ze kunnen prikkelen, in beweging brengen, je aan het denken zetten of juist zorgen voor ontspanning. Hoe zorg je voor de juiste balans?

Tijdens de Media Ukkie Dagen van 5 t/m 12 april wordt aandacht gevraagd voor mediawijsheid in de opvoeding van kinderen van 0 t/m 6 jaar door heel het land. Ook wij [eventueel naam van uw organisatie toevoegen] geven tips en adviezen aan opvoeders om manieren te ontdekken over hoe media kunnen helpen bij het creëren van rust, en wanneer je kind misschien beter even zonder kan.

- **CTA optie 1:** Kijk op mediaukkie.nl voor tien tips om te ontspannen met media.
- **CTA optie 2:** Kijk op mediaukkie.nl om te zien welke activiteiten er bij jou in de buurt of online te doen zijn.
- **CTA optie 3:** Op [datum] organiseren wij een leuke [activiteit]! Meld je aan via [aanmeldlink].



X

Optie 1: Tijdens de Media Ukkie Dagen (5 t/m 12 april) vragen we aandacht voor mediawijsheid in de opvoeding van kinderen van 0 t/m 6 jaar. Benieuwd naar tien tips om ontspanning te creëren met media? Kijk op mediaukkedagen.nl #MUD24

Optie 2: Kijk op mediaukkedagen.nl om te zien welke activiteiten er bij jou in de buurt of online te doen zijn. En volg [@iedereenmediawijs](https://twitter.com/iedereenmediawijs) om op de hoogte te blijven van de campagne. #MUD24

Optie 3: Op [datum] organiseren wij een leuke [activiteit]! Meld je aan via [aanmeldlink]. Of kijk op mediaukkedagen.nl wat er nog meer bij jou in de buurt te doen is. En volg [@iedereenmediawijs](https://twitter.com/iedereenmediawijs) om op de hoogte te blijven van de campagne. #MUD24

