

• NEUROLOGIE & DIDACTIEK

Waarom 'landen' na schermtijd zo belangrijk is

Hoe je jonge kinderen helpt om veilig te schakelen tussen de digitale en fysieke wereld

Door **Yvonne Luiten** · 12 mei 2026



Veel ouders en leerkrachten herkennen het: zodra de tablet uitgaat, volgt er weerstand. Vanuit neurologisch perspectief is dat volkomen logisch. Het brein van een jong kind wordt tijdens schermtijd overspoeld met prikkels. Stoppen voelt voor een kind als een abrupte noodlanding.

De metafoor: Piloot Paz

Om dit proces begrijpelijk te maken voor jonge kinderen, gebruiken we de metafoor van **Piloot Paz**. Paz vliegt in zijn vliegtuigje door een wereld vol kleuren en geluiden. Wanneer het scherm uitgaat, moet Paz landen. Maar een vliegtuig kan niet in één keer stilstaan: het heeft een landingsbaan nodig om veilig af te remmen.



Een vliegtuig kan niet in één keer stilstaan. Het heeft een landingsbaan nodig.

PILOOT PAZ METHODE

WIST JE DAT

Het brein van een jong kind tot 20 minuten nodig kan hebben om volledig te 'ontlanden' na intensieve schermtijd.

TIP VOOR THUIS

Kondig het einde van schermtijd 5 minuten van tevoren aan. Dit geeft het brein alvast een zachte 'nadering' naar de landing.



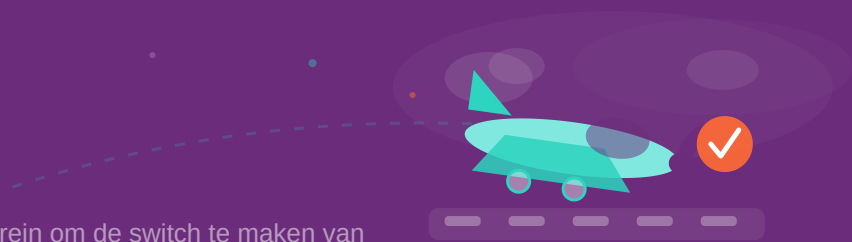
VERVOLG

Oefeningen voor de landingsbaan →

• PRAKTIJK

Oefeningen voor de 'landingsbaan'

Door een overgangsritueel aan te bieden help je het brein om de switch te maken van de digitale wereld naar de fysieke realiteit.



1

De Propeller-Stop

Laat kinderen hun armen ronddraaien als propellers en die langzaam vertragen tot ze stilvallen. Dit helpt bij het fysiek ontladen van energie die zich heeft opgebouwd tijdens schermtijd.



2

De Verrekijker-Check

Laat kinderen met hun handen een verrekijker vormen en drie objecten in de ruimte benoemen. Dit dwingt de focus terug naar de echte omgeving en activeert bewuste aandacht.



Psssst

3

De Landings-Zucht

Samen diep inademen en uitblazen op een "Psssst"-klank. Dit activeert het parasympathische rustsysteem in het brein en helpt het kind kalmeren na intensieve prikkels.

DE ROL VAN DE LEERKRACHT

De klas als vertrekhal

Op school wisselen kinderen dagelijks tussen schermactiviteiten en klassikale momenten. Zonder overgangsritueel stapelen prikkels zich op en neemt de concentratie af. Door Piloot Paz structureel in te zetten als klassenroutine geef je het brein van elk kind de kans om veilig te landen. Bovendien leren kinderen zo zelfstandig herkennen wanneer ze overprikkeld zijn.



"Paz landt. Jassen aan, rugzakken klaar. We landen samen."

Een vaste slotformule die de les afsluit en de overgang markeert

Veilig landen = minder 'crashes'

Door Piloot Paz veilig te laten landen voorkom je driftbuien en help je jonge kinderen spelenderwijs hun digitale balans te vinden. Zie pagina 3 voor de ouderbrief.

Piloot Paz gaat *landen!*

Piloot Paz vliegt hoog in de lucht,
door wolken van kleuren en licht.
Maar de tablet gaat uit, de reis is gedaan —
het is tijd om naar beneden te gaan!

• OEFENING 1 — PROPELLER-STOP

✈️ *draai je armen snel rond*

Draai je propellers, draai, draai, draai!

langzamer... langzamer... stilhouden!

Langzamer... langzamer... en stáá!

• OEFENING 2 — VERREKIJKER-CHECK

🔭 *handen om je ogen als verrekijker*

**Pak je verrekijker, kijk eens goed rond,
wat zie je daar? En daar? En ginds?**
Drie dingen gezien? Dan weet Paz: geweldig!
De echte wereld is mooi en bijzonder.

• OEFENING 3 — LANDINGS-ZUCHT

💨 *diep inademen...*

**En nu de allerlaatste stap:
adem heel diep in... en dan —**

Psssssssst! 💨

Paz heeft geland. Veilig en stil.

Klaar voor wat nu komen wil! 🛬

Beste ouder of verzorger,

In de klas werken wij met **Piloot Paz**: een kleine vliegpiloot die ons helpt rustig te landen na schermtijd. We gebruiken dit elke keer als kinderen van een tablet of computer overschakelen naar een andere activiteit. En het werkt! Thuis kunt u dit heel eenvoudig overnemen.

Wat hebben we op school geleerd?

1



De Propeller-Stop

De armen ronddraaiend vertragen tot stilstand. Zo ontladen kinderen lichamelijke spanning na intensief schermgebruik. We doen dit samen hardop aftellend: "5, 4, 3, 2, 1... gestopt!"

2



De Verrekijker-Check

Handjes vormen een verrekijker en het kind noemt drie dingen die het ziet in de echte ruimte. Dit brengt de aandacht bewust terug naar de omgeving om je heen.

3



De Landings-Zucht

Samen diep inademen en rustig uitblazen met een "Psssst"-klank. Dit kalmeert het zenuwstelsel en geeft het brein het signaal: we zijn geland.

Uw rol thuis

U bent thuis de verkeerstoren van Paz. Wanneer schermtijd stopt, geeft u het startsein voor de landing. Zeg gewoon: **"Paz, tijd om naar beneden te komen. De landingsbaan is vrij."** Doe daarna één van de drie oefeningen samen. Het ritueel hoeft maar één minuut te duren om effect te hebben.

HET SIGNAAL

"Paz, tijd om naar beneden te komen. De landingsbaan is vrij."

Zeg dit elke keer als de tablet of tv uitgaat. Consistentie maakt het ritueel krachtig.

Thuis uitproberen

- ☐ Zeg het landingssignaal vóór het scherm uitgaat
- ☐ Doe samen de Propeller-Stop
- ☐ Probeer de Verrekijker-Check aan tafel
- ☐ Sluit af met de Landings-Zucht
- ☐ Herhaal elke dag voor een vast ritme

VRAGEN?

Spreek ons aan op het schoolplein of stuur een bericht via de schoolapp. We helpen graag mee om Paz ook thuis veilig te laten landen.



Thuis oefenen versterkt wat we op school leren

Hoe vaker Paz thuis ook veilig landt, hoe sterker het ritueel beklijft. Kinderen die de oefeningen thuis herhalen, maken de overstap van scherm naar andere activiteiten sneller en met minder weerstand.