

Minder schermtijd

Een praktische gids voor minder schermtijd en meer echt leven: je telefoongewoontes begrijpen, gezond omgaan met social media, telefoonvrije momenten, een rustig digitaal huis, schermafspraken in het gezin en een digitale detox-uitdaging van 30 dagen.

E-BOOK · A4

- Minder schermtijd, meer echt leven
- Gewoontes, social media, gezin en focus
- Schermtijdlogboek en 30-dagenuitdaging

Minder schermtijd

Een praktische gids voor minder schermtijd en meer echt leven: je telefoongewoontes begrijpen, gezond omgaan met social media, telefoonvrije momenten, een rustig digitaal huis, schermafspraken in het gezin en een digitale detox-uitdaging van 30 dagen.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene tips voor gezondere schermgewoontes. Het is geen medisch of psychologisch advies. Heb je het gevoel dat je telefoon-, game- of internetgebruik uit de hand loopt, of heeft het invloed op je stemming, slaap, werk of relaties? Praat er dan over met je huisarts of een hulpverlener.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Waarom je scherm zo moeilijk wegleggen is	5
2. Je schermgewoontes	6
3. Stel je telefoon in	7
4. Social media	8
5. Telefoonvrije momenten	9
6. Vul je tijd met echt leven	10
7. Schermen in het gezin	11
8. Schermen op het werk en focus	12
9. Je 30-dagenuitdaging	13
Werkbladen	14
Tot slot	18