

## **Schermdit, gezin aan!**

### **- Bijbelmoment over beeldschermen (12-18 jaar) -**

**Beeldschermen hebben het samenleven in veel gezinnen veranderd.**

**Er wordt in het algemeen minder tijd gezamenlijk en meer tijd individueel met de eigen sociale media doorgebracht.**

**Het thema van de Week van het Gezin 2025 is dan ook:**

**'Schermdit, gezin aan!'**

**Waarom is gezamenlijke gezinstijd zo belangrijk?**

**En hoe kun je elkaar daarin stimuleren?**

### **Binnenkomer**

- Laat elk gezinslid nagaan hoeveel totale schermtijd hij of zij ongeveer dagelijks heeft.
- Reken ook uit hoeveel gezinstijd er ongeveer per dag is (koffiedrinken, eten, gesprekjes, Bijbelstudie, samen iets doen en dergelijke).
- Maak een overzicht van de gemiddelde hoeveelheid schermtijd en gezinstijd per gezinslid.

### **Bespreken**

- Wat valt je op aan dit overzicht?
- Waarom is het belangrijk dat er balans is tussen schermtijd en gezinstijd? Met andere woorden: waarom is het belangrijk dat er niet ontzettend veel persoonlijke schermtijd en ontzettend weinig gezamenlijke gezinstijd is?
- Waarom is gezamenlijke gezinstijd belangrijk? Wat is er de waarde van?
- Neem een leeg A4. Teken in het midden een huis. Schrijf eromheen waarom gezamenlijke gezinstijd belangrijk is. Vul aan vanuit onderstaande vragen bij het Bijbelgedeelte.

### **Bijbel erbij**

Lees met elkaar **Psalm 78:1-8** en bespreek dit Bijbelgedeelte met behulp van onderstaande vragen:

1. Wat is de bedoeling van gezinnen?
2. Waarom is gezamenlijke gezinstijd volgens deze verzen dus belangrijk?
3. Kun je nog meer Bijbelteksten noemen die iets zeggen over het belang van gezamenlijke gezinstijd? *(onderaan dit document vind je nog een paar voorbeelden – lukt het jullie niet er meer te noemen, zoek dan een Bijbeltekst op die daar genoemd wordt en haal uit de tekst een argument voor gezamenlijke gezinstijd)*
4. Wat vind je van deze stelling? 'Tot ongeveer het jaar 2000 kon de duivel kinderen bijna alleen bereiken via hun ouders. Sinds de komst van de sociale media kan hij kinderen rechtstreeks bereiken. Gezamenlijke gezinstijd is dus meer dan ooit nodig om met elkaar waakzaam te zijn tegen de geestelijke boosheden in de lucht!'
5. En wat vind je van deze stelling? 'Het gezin is een netwerk dat God hoog heeft staan. Het is Zijn instelling, waar andere netwerken niet doorheen mogen breken'.

## Bezig: gezinschallenge

Probeer met elkaar de komende week de gezamenlijke gezinstijd te vermeerderen en de individuele schermtijd te verminderen. Bedenk samen manieren waarop jullie dat zouden kunnen doen en voer deze uit. Je kunt ook gebruikmaken van de afvinklijst voor de gezinschallenge die je hieronder vindt!

## Besluiten

Besluit dit Bijbelmoment met gebed. Eventueel kun je ook zingen met elkaar als jullie dat gewend zijn (samen zingen is ook gezinstijd 😊), bijvoorbeeld Gebed des Heeren:8 en 9, Psalm 127:1 en 4 of Psalm 78:4). Bid om Gods zegen over het bouwen van jullie als gezinsleden aan het gezin.

## Evalueren

- Kom na een week opnieuw bij elkaar en laat elk gezinslid nagaan hoeveel totale schermtijd hij of zij ongeveer de achterliggende week had en hoeveel gezinstijd er ongeveer was.
- Pak je overzicht van vorige keer erbij. Zijn er opvallende verschillen?
- Praat erover wat deze week je gebracht heeft. Wat vond je mooi? Wat vond je moeilijk? Waarom was dit belangrijk? Hoe kun je dit vasthouden? Hoe kun je verbinding houden met elkaar? En hoe kun je ervoor zorgen dat je niet gevormd wordt door vrienden, volgers of de wereld, maar door je ouders en Gods Woord?
- Eventueel kun je ook nu een Bijbelgedeelte lezen (Psalm 127 bijvoorbeeld) en eindigen met (dank)gebed.

### Nog een paar Bijbelteksten die wijzen op het belang van gezamenlijke gezinstijd

**Psalm 127:1** – Gezamenlijke gezinstijd is belangrijk om te bouwen aan het gezin en om elkaar te beschermen.

**Genesis 34:1-2** – Het gezin is bedoeld als een beschermende muur rondom individuele gezinsleden.

**Genesis 35:1-3** – Het gezin is bedoeld om gezamenlijk God te dienen en elkaar scherp te houden om te leven zoals de Heere wil.

**Efeze 6:4** – Het gezin is bedoeld als plaats waar gezamenlijk geluisterd wordt naar het Woord van God.

**Lukas 11:13a** – Het gezin is de plek waar je zorg en liefde ontvangt en uitdeelt aan elkaar.

**Genesis 2:24** - God is de Schepper van het gezin. Hij zette mensen niet vrij, ongebonden en onafhankelijk op aarde, maar Hij schiep de mens in relatie en verbondenheid.

**1 Johannes 3:1** – God heeft het gezin ingesteld om door vaders, moeders en kinderen Zijn werkelijkheid te laten zien. Het gezin is een beeld van Gods gezin en van de Kerk. De Bijbel spreekt over God als Vader en de gelovigen als Zijn kinderen. Onderling gaan gelovigen met elkaar om als broers en zussen in een gezin.

## Verdieping

- Artikel over het belang van gezinstijd: <https://www.bijbelsopvoeden.nl/product/gezinstijd>
- Bijbelrooster over schermtijd: <https://www.bijbelsopvoeden.nl/product/bijbels-licht-op-mediagebruik>

# GEZINSCHALLENGE



11 t/m 17 mei 2025



BijbelsOpvoeden.nl



**Scherm uit  
gezin aan**

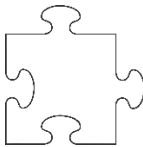
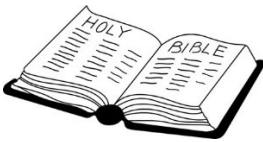
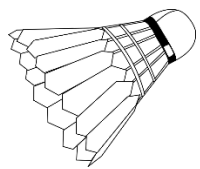


**Wat is de uitdaging?**

Verminder jullie individuele schermtijd en vermeerder jullie gezamenlijke gezinstijd!

**Hoe ga je dat doen?**

Bedenk manieren waarop jullie dit kunnen doen of gebruik de suggesties die hier staan!

|                                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Maak een legpuzzel</b><br>                              | <b>Houd een Bijbelstudie</b><br>          | <b>Maak een wandeling</b><br>                          | <b>Lees voor en luister</b><br>     |
| <b>Bak koekjes</b><br>                                    | <b>Doe een bordspel</b><br>              | <b>Klets met gesprekskaartjes</b><br>                 | <b>Zing met elkaar</b><br>         |
| <b>Maak en stuur een kaart</b><br>                        | <b>Ga bij je opa / oma op bezoek</b><br> | <b>Doe een klusje voor iemand</b><br>                 | <b>Doe een sportactiviteit</b><br> |
| <b>Maak allemaal een dinergerecht en dineer samen</b><br> | <b>Ga een rondje hardlopen</b><br>       | <b>Ga / luister naar een kerkdienst of lezing</b><br> | <b>Zit rond een vuur(korf)</b><br> |