

Défi¹⁾ : passer 10 jours sans écrans



Depuis mardi, 35.000 enfants et adolescents essaient de vivre sans téléphone, sans télévision, sans ordinateur. Ils participent au défi « 10 jours sans écrans ». Les participants peuvent gagner des points quand ils ne regardent pas leurs écrans. On peut gagner jusqu'à 5 points par jour. Un exemple : ne pas toucher au téléphone le matin, c'est 1 point. On organise aussi des activités, comme une soirée jeux de société, pour montrer qu'on peut très bien s'amuser sans appareil électronique. Le but du défi est d'améliorer la santé des enfants. Quand on passe moins d'heures devant les écrans, on dort mieux et on a plus de temps pour faire du sport.

Mon Quotidien
9 juni 2022

noot 1 le défi = de uitdaging

- 1p **28** In de tekst staat: « On organise aussi des activités (...). »
Waarom worden deze activiteiten georganiseerd volgens de tekst?
om te laten zien dat
- A** buiten spelen goed is voor je gezondheid
 - B** gezelschapsspellen weer populair zijn
 - C** je je ook kunt vermaken zonder een scherm
- 2p **29** Wat zijn de voordelen van minder tijd voor je beeldscherm doorbrengen?
Geef van elk voordeel aan of dit wordt genoemd in de tekst.
- 1 Je haalt hogere cijfers op school.
 - 2 Je slaapt beter.
 - 3 Je hebt meer tijd om te sporten.
- Omcirkel 'wel' of 'niet' achter elk nummer in de uitwerkbijlage.*