



- ☐ Laat het smartboard van het klaslokaal een dag uit.
- ☐ Breng een volledige dag zonder video's en schermmpjes door.
- ☐ Doe een namiddag gezelschapsspelen.
- ☐ Leer (elkaar) verschillende soorten kaartspelletjes.
- ☐ Raak met je vingers een dag lang geen enkel scherm aan.
- ☐ Kijk een dag of een week lang maar half zoveel tv als dat je nu doet.
- ☐ Organiseer een buitenactiviteit (op de binnenplaats of in een groene omgeving rond de school) – neem deel aan de Buitenlesdag van Goodplanet. Zie: [Buitenlesdag - GoodPlanet Belgium](#)
- ☐ Stel je een grote elektriciteitspanne voor... en leef een dag zonder elektriciteit.
- ☐ Bereken je schermtijd gedurende één week.
- ☐ Voer een creatieve opdracht uit om aan de anderen van de klas te tonen (DIY, model, schilderij, gedicht, ...).
- ☐ Maak een lijst van 5 dingen die je thuis kan doen zonder schermmpjes.
- ☐ Maak een (grote, leuke...) wandeling.
- ☐ Vervang je schermtijd door het lezen van een boek.
- ☐ Laat iemand een boek aan je voorlezen of luister naar een luisterverhaal.
- ☐ Schrijf een brief aan iemand die je al een tijdje niet meer zag.
- ☐ Maak een dag lang gebruik van alle voorwerpen die onze (groot-) ouders gebruikten in plaats van de smartphone:
 - *Wegenkaart of -atlas*
 - *Kookboek*
 - *Postkaart*
 - *Woordenboek*
 - *Gezelschapsspel*
 - *Vaste telefoon*
 - *Fototoestel, ...*
- ☐ Maak een toneelstuk.