

# Gezondheid puzzel 1

moeilijkheid ●●●

Met al die schermen die we om ons heen hebben is het niet makkelijk een goede digitale balans te vinden. Soms word je blij van waar je op een scherm mee bezig bent, maar soms word je te veel afgeleid, slaap je slecht of krijg je pijn in je nek. In deze opdracht zoeken jullie oplossingen voor problemen met digitale balans.

Stap 1: Knip alle kaartjes uit het werkblad

Stap 2: Begin met het Start kaartje en lees het probleem. Welke oplossing hoort erbij?

Leg de oplossing tegen de startkaart aan en ga verder met het volgende probleem.

Leg alle kaartjes tegen elkaar aan totdat je de laatste kaart met Einde hebt gelegd.

Stap 3: Schrijf de morsecode op de kaartjes in de vakjes.

Begin met de code op de startkaart en eindig met de letter op de laatste kaart.

Stap 4: Ontcijfer de morsecode met het tweede werkblad en schrijf de letters in de vakjes.

Morsecode

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Oplossing

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <h2>START</h2>                                                                                                                                                                                                           |  <p>Je voelt je opgejaagd door alle meldingen op je telefoon.</p>                                          |  <p>Zorg voor een goede houding, verander regelmatig van houding en zorg voor voldoende beweging.</p>                      |  <p>Je merkt dat je weinig beweegt omdat je veel met schermen bezig bent.</p>  |  <p>Gebruik een uur voordat je gaat slapen geen schermen meer en neem je telefoon niet mee naar je slaapkamer.</p> |  <p>Je voelt je rot nadat je lang op sociale media aan het scrollen bent geweest.</p>        |  <p>Stel een timer in voordat je begint met gamen en hou je daaraan.</p>  |  <p>Je raakt steeds afgeleid van je huiswerk door je telefoon die naast je ligt.</p> |
|   <p>Zorg dat je iedere dag buiten gaat spelen of sporten.</p>                                                                        |  <p>Je krijgt ruzie met je vrienden omdat je hun berichtjes niet goed begrijpt.</p>                      |  <p>Zet de geluidjes en trillingen van meldingen uit en reageer of bekijk dingen op je telefoon als dat jou uitkomt.</p> |  <p>Je voelt je moe en slaapt niet goed.</p>                                 |  <p>Leg je telefoon in een andere kamer zodat je je beter kunt concentreren.</p>                                 |  <p>Je ogen worden moe of zien slechter omdat je veel naar schermen kijkt.</p>             |  <p>Praat in het echt met elkaar in plaats van online.</p>              |  <p>Je kijkt uren achter elkaar filmpjes op YouTube.</p>                           |
|   <p>Gebruik de 20-20-2-regel: kijk na iedere 20 minuten op een scherm, 20 seconden in de verte en ga 2 uur per dag naar buiten.</p> |  <p>Je krijgt pijn in je nek omdat je lange tijd in een verkeerde houding met een scherm bezig bent.</p> |  <p>Spreek af met je vrienden om het offline gezellig te hebben.</p>                                                     |  <p>Aan tafel praat niemand met elkaar omdat iedereen op een scherm zit.</p> |  <p>Spreek af dat jullie geen schermen gebruiken als jullie samen aan tafel zitten.</p>                          |  <p>Je speelt een game en vergeet de tijd, waardoor je te laat aan je huiswerk begint.</p> |  <p>Zet de autoplay uit, stel een tijdslimiet in en hou je daaraan.</p> | <h2>EINDE</h2>                                                                                                                                                          |

# Morsecode

Bij meerdere puzzels bestaat de oplossing uit een vreemde code van streepjes en punten.  
Deze code heet morsecode en wordt soms nog gebruikt om (nood)berichten mee te versturen.  
Gebruik onderstaande tabel om de code om te zetten.

|   |         |
|---|---------|
| A | . _     |
| B | _ . . . |
| C | _ . . . |
| D | _ . .   |
| E | .       |
| F | . . _ . |
| G | _ . . . |
| H | . . . . |
| I | . .     |

|   |           |
|---|-----------|
| J | . _ _ _ _ |
| K | _ . _     |
| L | . _ . .   |
| M | _ _       |
| N | _ .       |
| O | _ _ _ _   |
| P | . _ _ .   |
| Q | _ _ . _   |
| R | . _ .     |

|   |             |
|---|-------------|
| S | . . .       |
| T | _           |
| U | . . _       |
| V | . . . _     |
| W | . _ _ _     |
| X | _ . . . _   |
| Y | _ _ . _ _   |
| Z | _ _ . . .   |
| 0 | _ _ _ _ _ _ |

|   |             |
|---|-------------|
| 1 | . _ _ _ _ _ |
| 2 | . . _ _ _ _ |
| 3 | . . . _ _ _ |
| 4 | . . . . _   |
| 5 | . . . . .   |
| 6 | _ . . . .   |
| 7 | _ _ . . . . |
| 8 | _ _ _ . . . |
| 9 | _ _ _ _ . . |