

Тест 3. Чтение

Ключи

Задание 1

Dossier : Je suis accro aux écrans !

Lisez les témoignages de ces adolescents et choisissez.

Qui dit quoi ?

Anonyme, 13 ans

J'ai eu un ordi l'année dernière, et depuis, je n'arrête pas de jouer avec. Ma moyenne chute et je n'arrive pas à arrêter. Aidez-moi ! 4 2 1

Vincent, 11 ans

Je suis trop accroché aux jeux vidéo et mes parents me le font remarquer, bien qu'ils me fixent un certain temps pour jouer. Que faire ? Ne plus du tout y jouer ? 4 5 1

Chloé, 14 ans

J'ai eu un téléphone avec lequel je peux tout faire. Je passe tout mon temps libre dessus, ou sur l'iPad, ce qui agace ma mère. Je suis en train de me métamorphoser en larve ... 6 3

ИЛИ Vincent

1. Anonyme ... demande des conseils.
2. Anonyme ... devient un mauvais élève.
3. Chloé ... énerve trop ses proches.
4. Vincent ... est addict aux jeux.
5. Vincent ... provoque les commentaires de ses proches.
6. Chloé ... passé tout son temps avec son outil.
7. Vincent ... subit le contrôle parental.
8. Chloé ... utilise plus d'un appareil.

Задание 2 и Задание 3

Dossier : Je suis accro aux écrans !

Lisez le document ci-dessous et faites les activités proposées.

Je suis accro aux écrans !

Selon une récente étude, les ados entre 11 et 14 ans, passeraient, en moyenne, 3 h 30 par jour devant les écrans. Ça vous paraît énorme ? Ça l'est, et ce chiffre ne cesse d'augmenter. Ainsi, en 2013, vos aînés y consacraient 2 h 50 « seulement ». Il faut dire qu'entre la **télé**, les **ordi**, les téléphones portables et les tablettes, les sollicitations ne manquent pas. Vous êtes nombreux à nous faire part de votre addiction. On fait le point ?

Dangereux, les écrans ?

Apprendre et découvrir de nouvelles choses sur Internet, garder le contact avec ses ami(e)s grâce aux messages ou aux réseaux sociaux, développer son sens de la stratégie avec des jeux vidéo ou regarder un film ou un bon divertissement à la **télé**... à Okapi, nous vivons avec notre époque.

Nous connaissons donc bien les nombreux aspects positifs que l'on peut retirer de l'utilisation de ces appareils. Il n'empêche, ce n'est pas parce que vos parents ont jugé que vous **étiez mûrs** pour posséder l'un ou l'autre de ces outils qu'il sera forcément facile d'en faire un usage raisonnable. Bref, ce ne sont pas les écrans qui sont dangereux, mais leur abus.

Pourquoi faut-il s'en méfier ?

Parce que ces trois courriers (et tous les autres qu'on n'a pas mis) l'ont parfaitement résumé : les écrans peuvent créer une « dépendance ». Bon, pas comme une drogue, c'est tout de même puissant. Surtout au début, on peut **être grisé(e)** et avoir du mal à maîtriser son usage. À force de passer son temps dessus, il arrive que l'on **néglige le reste, comme ses devoirs**. Et puis, le fait d'avoir **les yeux rivés** sur un (voire plusieurs) écran(s), n'aide pas vraiment à se concentrer. Enfin, il a été prouvé que **l'augmentation du temps passé devant les écrans avait pour conséquence de faire baisser le temps et la qualité de notre sommeil**. Pas terrible, tout ça, pour garder une bonne moyenne, non ?

Comment se désintoxiquer ?

Faut-il tout arrêter d'un coup ? Cette solution radicale, mais efficace, conviendra à certains mais pas à d'autres. Pour ceux qui préféreront réduire leur **conso**, voici quelques principes à appliquer. D'abord, on respecte les priorités : le travail d'abord, la détente ensuite. Et si on a besoin de faire une recherche Internet, on s'efforce d'être rapide et on ne se laisse pas distraire. Pour cela, vous pouvez demander à vos parents d'installer sur l'**ordi** un contrôle parental plus sévère aux heures de travail. De même, éteignez le téléphone et/ou la tablette et posez-les loin de vous. Ensuite, imposez-vous des limites. À chaque fois que vous allumez l'**ordi** ou la **télé**, fixez-vous une heure de début et de fin ou demandez à une personne présente de superviser tout ça, car c'est toujours difficile de s'interrompre au milieu d'une activité.

Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.

Les ados ne sont pas les seuls à ne pas savoir doser le temps passé devant les écrans ! Les adultes eux-mêmes ne donnent pas toujours le bon exemple. Et si vous profitez des vacances pour proclamer une petite cure de **désintox** en famille ?

1. Lisez les phrases. Les informations qu'elles contiennent sont-elles **vraies**, **fausses** ou **non mentionnées** dans le document ?

1. Aujourd'hui le temps d'écrans des adolescents est en hausse.

vrai

2. Les écrans sont dangereux pour le jeune public.

faux

3. Les jeunes sont conscients que la grande variété d'outils numériques provoque la dépendance.

non mentionné

4. C'est l'enfant qui choisit lui-même le moment où il peut avoir son premier appareil.

non mentionné

5. Les résultats scolaires des jeunes utilisateurs d'écran empirent.

vrai

6. Par la faute des outils en questions, nous dormons moins bien.

vrai

7. La discipline personnelle vous aidera à vous préserver.

vrai

8. Il est conseillé à toute la famille de suivre un traitement médical pour se libérer de cette addiction.

faux

2. Que signifient ces expressions dans le texte ?

a) être grisé = être enivré

b) être mûr = être mature d'esprit

Задание 4

Pour chaque mot du texte mis en gras et en italique, écrivez la terminaison appropriée.

a. **Télé** vision

b. **Ordi** nateur

c. **Conso** mation

d. **Désintox** ication

Задание 4

Dossier : Je suis accro aux écrans !

En fonction de l'article précédent, remettez ces phrases dans l'ordre. Le chapitre que vous devez reconstituer est lié au texte Je suis accro aux écrans !

Titre du chapitre: Pour trouver la motiv...

1. Vos parents trouvent que vous passez trop de temps derrière la télé, l'ordi ou la tablette, mais vous n'êtes pas d'accord ?

2. Vous avez que vous avez un problème avec ça, mais vous n'arrivez pas à arrêter.

3. Et si vous commenciez par calculer le temps que vous passez par jour devant chaque écran ?

4. Parce que les études et les sondages, c'est bien, mais ça ne permet pas de se situer soi-même, par rapport à sa propre dépendance.

Marque le résultat (pour arriver à le faire)

Alors, pendant une semaine (week-end compris !), notez, de façon très précise, le temps passé devant chaque écran et dans quel but (travail, détente, etc.).

6. Conclusion : Le résultat sera peut-être le déclic qu'il vous manque pour agir !

Lisez les conseils de ces adolescents et remplissez le tableau ci-dessous. Attention ! Il peut y avoir plusieurs possibilités !

Vos conseils

Baptiste, 14 ans

Rassurez-vous, ça arrive à beaucoup d'autres. Si ça agace vos parents et que vous avez vraiment envie de décrocher des écrans, installez (ou faites-vous installer) des restrictions WI-FI. Petit à petit, vous devriez récupérer un train de vie plus normal. 4 1

Héloïse, 13 ans

Essayez de vous fixer des challenges, en diminuant peu à peu le temps de jeu. Et essayez de jouer le week-end, mais pas trop en semaine et pas la nuit ! 5 1 3

Florent, 14 ans

Il y a une méthode radicale, mais efficace : demandez à vos parents de vous confisquer les écrans, à certains moments de la journée, pour que vous puissiez progressivement vous en passer. Au début, ce sera forcément difficile mais, après, vous aurez de nouveau du temps libre. 2 6 4

Qui propose de (d') ...

1. limiter l'usage des outils ?

И/ИИ Héloïse
Baptiste

2. les faire réquisitionner ?

Florent

3. minimiser le temps de jeu ?

Héloïse

4. revenir progressivement aux occupations ordinaires ?

И/ИИ Florent
Baptiste

5. se lancer les défis ?

Héloïse

6. se priver des appareils ?

Florent