

Einfach Mitmachen!

Digital-Detox-Challenge

In einer digitalen Welt laden wir dich ein, eine Woche lang bewusst Abstand von Bildschirmen zu nehmen. Finde Momente der Erholung, um Reizüberflutung zu vermeiden.

Kreuze den Tag an, an dem du die einzelnen Challenges gemeistert hast

Mein Ziel: so viele Tage wie möglich anzukreuzen

Zeitraum von _____ bis _____



Digitale Entgiftung:

1-2 unnötige Apps vom Smartphone löschen

Offline-Mahlzeit:

beim Essen keine Bildschirmzeit (kein Handy, Laptop, Fernsehen, Tablet,..)

Bildschirmfreizeit:

2 Stunden am Stück ohne Bildschirmzeit

Social-Media-Pause:

ein Tag ohne Social Media

Morgenroutine:

in der 1. Stunde nach dem Aufstehen, weder Handy, Laptop, Tablet noch Fernseher nutzen

Abendroutine:

keine Bildschirmzeit eine Stunde vor dem Schlafen gehen

 = eine Wohltat für mich