



Flimmerpause



Jetzt geht's los!



Eine Woche lang kein Handy, kein TV, keine Bildschirmmedien – klingt erstmal nach Verzicht, oder? Aber hey: Das ist deine Chance, richtig viel Neues zu entdecken!

Triff deine Freunde, geh raus, mach Sport, chill beim Lesen, zeichne, bastle oder probiere einfach irgendwas, dass du noch nie gemacht hast. Du willst schon lange dein Zimmer umstellen? Dann leg los! Du liebst Burger? Koch dir selber welche!



Jeden Abend trägst du kurz ins Logbuch ein:

- Wie war dein Tag?
- Was hat Spass gemacht?
- Was war schwer?

Wir sind mega gespannt, was die Flimmerpause bei dir auslöst. Vielleicht entdeckst du ja eine neue Lieblingsbeschäftigung!



Dienstag, ____.

Auf welche Medien hast du heute verzichtet?



anderes:

Was hast du heute unternommen?

Wie geht es dir?



Damit hatte ich Schwierigkeiten:

Mein Plan für morgen:



Mittwoch, ____.

Auf welche Medien hast du heute verzichtet?



anderes:

Was hast du heute unternommen?

Wie geht es dir?



Damit hatte ich Schwierigkeiten:

Mein Plan für morgen:



Donnerstag, ____.

Auf welche Medien hast du heute verzichtet?



anderes:

Was hast du heute unternommen?

Wie geht es dir?



Damit hatte ich Schwierigkeiten:

Mein Plan für morgen:



Freitag, ____.

Auf welche Medien hast du heute verzichtet?



anderes:

Was hast du heute unternommen?

Wie geht es dir?



Damit hatte ich Schwierigkeiten:

Mein Plan für morgen:



Geschafft!

Die Woche ist vorbei! Wie war es für dich?

Was hat dich überrascht?

Würdest du deinen Freunden empfehlen, auch mal eine Flimmerpause einzulegen?

