

- Tracke deine Bildschirmzeit!
- Reduziere jede Woche die Bildschirmzeit um 5 Minuten (z.B. für einen Monat)!
- Lege dein Handy vorm Schlafengehen weg!
- Triff dich mit deinen Freund*innen ohne Handy!
- Lege handyfreie Räume fest (z.B. Bad)!
- Lasse dir Zeit beim Beantworten von Nachrichten!



CHALLENGES

für achtsame
Mediennutzung