

Kannerde liichten Offline méi hell

31
DEEG

Checkt är Bildschirmzäit:

Virdrun: St. | Herno: St.

Kids-Aktivitéit

Offline Aktivitéiten déi dir gemeinsam mat äre Kanner emsetze kënn.



Detox-Tipp

Nätzlech Tipps fir op den Handy ze verzichten.



Kreativ-Tipp

Gemeinsam Aktivitéite bei deenen d'Medien op eng kreativ Aart kënnen agesat ginn.



DIGITAL DETOX KALENNER

<p>1 Moies offline bleiwen - Verbréng déi éischt Stonn nom Opstoen ouni Handy. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>	<p>2 Maacht e Picknick an der Stuff um Buedem. <input type="checkbox"/></p> <p>Kids-Aktivitéit </p>	<p>3 All Push-Benoriichtegungen deaktivéieren. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>
<p>4 Dréit zesummen ee Stop-Motion-Film. <input type="checkbox"/></p> <p>Kreativ-Tipp </p> <p>App-Virschlag: <i>Stop Motion Studio</i></p>	<p>5 Baut zesummen eng Höl aus Decken a Kësse. <input type="checkbox"/></p> <p>Kids-Aktivitéit </p>	<p>6 Riicht doheem een Handy-eck an, wou e beim Heemkommen ofgeluecht gëtt. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>
<p>7 Kuckt iech e Bastelvideo un a setzt dat offline zesummen em. <input type="checkbox"/></p> <p>Kreativ-Tipp </p>	<p>8 Schalt däin Smartphone haut fir 2 Stonnen aus a verbréng Zäit mat denger Famill. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>	<p>9 Gestalt zesummen e Bild - egal ob molen, pechen, bastelen - esou wéi et iech gefält! <input type="checkbox"/></p> <p>Kids-Aktivitéit </p>
<p>10 Lee een Dag pro Woch fest, wou's de den Smartphone minimal benotzt. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>	<p>11 Maacht zesumme Sport. <input type="checkbox"/></p> <p>Kreativ-Tipp </p> <p>App-Virschlag: <i>Kindersport zuhause</i></p>	<p>12 Kreéiert einfach Musiksstrumenter (z.B. Rëselen aus Räs an Dousen). <input type="checkbox"/></p> <p>Kids-Aktivitéit </p>
<p>13 Desaktivéier fir een Dag all Social-Media-App. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>	<p>14 Liest zesumme Billerbicher. <input type="checkbox"/></p> <p>Kids-Aktivitéit </p>	<p>15 Dréckt Lego-Bau-Virlagen aus a baut dës zesummen op. <input type="checkbox"/></p> <p>Kreativ-Tipp </p>
<p>16 Erhéich deng Smartphone-fräi Zäiten deeglech em 10 Minuten. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>	<p>17 Baakt oder kacht zesummen als Famill. <input type="checkbox"/></p> <p>Kids-Aktivitéit </p>	<p>18 Zäitauer fir Apps: Notz Apps nëmmen innerhal vu festgeluechten Zäiten. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>
<p>19 Macht en Ausflug an d' Natur. <input type="checkbox"/></p> <p>Kreativ-Tipp </p> <p>App-Virschlag: <i>Flora Inkognita</i></p>	<p>20 Entwéckel eng Owesroutine, bei der den Handy net genotzt gëtt. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>	<p>21 Maacht zesumme Puzzelen. <input type="checkbox"/></p> <p>Kids-Aktivitéit </p>
<p>22 Schaaft zesumme schéin Erënnerungen a maacht ee Familjen-Fotoshooting. <input type="checkbox"/></p> <p>Kreativ-Tipp </p>	<p>23 Läsch ongenotzt Apps an Dateie vun dengem Handy. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>	<p>24 Erschaaft är eege Konschtwierker. <input type="checkbox"/></p> <p>App-Virschlag: <i>Kinderspiele: Malen für Kinder</i></p>
<p>25 Huel der eng Stonn Zäit, nëmme fir dech, ouni Handy. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>	<p>26 Bastelt zesummen einfach Pabeierfliger a loosst se fléien. <input type="checkbox"/></p> <p>Kids-Aktivitéit </p>	<p>27 Begrenz d' Smartphone-Notzung op bestëmmt Stonnen am Dag. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>
<p>28 Maacht eng Foto-Safari duerch d'Haus an de Gaart - dono d'Billen zesumme kucken an driwwer schwätzen. <input type="checkbox"/></p> <p>Kreativ-Tipp </p>	<p>29 Looss den Handy doheem, wann's de akafe gees oder soss eppes mëss. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>	<p>30 Spillt zesummen ee Gesellschafts- oder Kaartespill. <input type="checkbox"/></p> <p>Kids-Aktivitéit </p>
<p>31 Denk iwver déi lescht 30 Deeg no a maach eise Selbsttest. Plang wéis de déi nei Gewunnechte bäibehale kanns. <input type="checkbox"/></p> <p>Detox-Tipp </p>		



Fir méi Infoen!

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

ënnerstëtz vum
œuvre nationale

INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



Eiterschoul Janus Korczak