

Wende alles Gelernte in deinem Alltag an.

# 7 Tage Mediennutzungs- Challenge

Ein Spiel des  
Jugendmedienschutzes

Kreuz hier an!

Tag 1

Heute werde ich mein Handy zwei Stunden vor dem Schlafengehen nicht benutzen.

Tag 2

Heute kann ich Soziale Medien nur 90min lang nutzen.

Sehr gut, weiter so!

Tag 3

Heute werde ich den ganzen Tag ohne Bildschirme essen.

Tag 4

Ab heute werde ich mein Handy erst 30 Minuten nach dem Aufwachen benutzen und nicht vorher.

Tag 5

Heute muss ich mindestens 10 Minuten ohne Musik und Handy spazieren gehen.

Tag 6

Heute stelle ich mir ein Zeitlimit insgesamt 60 min aufgeteilt auf alle Social Media Apps.

Tag 7

Heute werde ich 15 Minuten lang etwas lesen, das nicht auf einem Bildschirm zu sehen ist.

Geschafft! Herzlichen Glückwünsche!

Kinder-  
und  
Jugend-  
schutz



Landeshauptstadt  
Mainz

Wende alles Gelernte in deinem Alltag an.

# 7 Tage Mediennutzungs- Challenge

Ein Spiel des  
Jugendmedienschutzes

Kreuz hier an!

Tag 1

Heute werde ich mein Handy zwei Stunden vor dem Schlafengehen nicht benutzen.

Tag 2

Heute kann ich Soziale Medien nur 90min lang nutzen.

Sehr gut, weiter so!

Tag 3

Heute werde ich den ganzen Tag ohne Bildschirme essen.

Tag 4

Ab heute werde ich mein Handy erst 30 Minuten nach dem Aufwachen benutzen und nicht vorher.

Tag 5

Heute muss ich mindestens 10 Minuten ohne Musik und Handy spazieren gehen.

Tag 6

Heute stelle ich mir ein Zeitlimit insgesamt 60 min aufgeteilt auf alle Social Media Apps.

Tag 7

Heute werde ich 15 Minuten lang etwas lesen, das nicht auf einem Bildschirm zu sehen ist.

Geschafft! Herzlichen Glückwünsche!

Kinder-  
und  
Jugend-  
schutz



Landeshauptstadt  
Mainz

Bonus: Wie hast du dich nach dieser Woche gefühlt? Hast du einen Unterschied bemerkt?