

# Kannerde liichten Offline méi hell

31  
DEEG

Checkt är Bildschirmzäit:

Virdrun:  Std. | Herno:  Std.

## Kids-Aktivitéit

Offline Aktivitéiten déi dir  
gemeinsam mat äre Kanner  
ëmsetze kënt.



## Detox-Tipp

Nätzlech Tipps fir op den  
Handy ze verzichten.



## Kreativ-Tipp

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



# DIGITAL DETOX KALENNER

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



Fir méi Infoen!

mat der Ënnerstëtzung vu:



**CEUVRE**  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte



**INITIATIV LIEWENSUFANK**  
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



Eterschoul Janusz Korczak

**CNAPA**  
Centre National  
de Prévention des Addictions