

# Kannerde liichten Offline méi hell

31  
DEEG

Checkt är Bildschirmzäit:

Virdrun:  Std. | Herno:  Std.

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



Fir méi Infoen!

mat der Ënnerstëtzung vu:



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



INITIATIV LIEWENSUFANK  
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



Eltereschoul Janus Korczak

**CNAPA**  
Centre National  
de Prévention des Addictions