

Mein 7-Tage-Plan: Handy-Pause mit Spaß

Für Kinder (ca. 7–12 Jahre) – einfach, freundlich, zum Abhaken

Warum machen wir das? Damit dein Kopf sich ausruhen kann, du besser schläfst und mehr Zeit für tolle Sachen hast.   

So klappt's – in 3 Schritten

1) **Morgens:** Erst **aufstehen, anziehen, frühstücken** – dann Handy/Tablet.  2) **Nachmittags:** **Spiel-Zeit ohne Bildschirm** (mind. 30 Minuten).    3) **Abends:** **Handy-Schlafplatz** außerhalb des Schlafzimmers. Gute Nacht! 

Regel der Woche: „Erst **ich** entscheide – dann das Display.“

Mein Handy-Schlafplatz

- Such dir einen festen Platz für Handy/Tablet (Küche oder Wohnzimmer).
- Ab **eine Stunde vor dem Schlafen** liegt es **dort** – **nicht** im Kinderzimmer.
- Ladegerät bleibt am Handy-Schlafplatz.

Hier ist mein Platz: ____

Sticker-Tafel (Haken, Stern oder Smiley malen)

Tag	Morgen ohne Display ()	30 Min. Spiel/ Lesen ()	Handy-Schlafplatz ()	Heutiger Laune-Smiley
Mo	☐	☐	☐	   
Di	☐	☐	☐	   
Mi	☐	☐	☐	   
Do	☐	☐	☐	   
Fr	☐	☐	☐	   
Sa	☐	☐	☐	   
So	☐	☐	☐	   

7-Tage-Abenteuer

Tag 1 – Detektiv-Tag

- Finde deine **Top-3 Lieblings-Apps** und male ihre Symbole.
- Bestimme deinen **Handy-Schlafplatz**.
- Spiele **15 Min.** ein **analoges Spiel** (Karten, Lego, Puzzle).

Meine 3 Apps: 1) _ 2) _ 3) ____

Tag 2 – Benachrichtigungs-Pause

- Bitte einen Erwachsenen: **Töne & Vibration** ausschalten.
 - Nur **wichtige Anrufe** dürfen klingeln.
 - Mache eine **Mini-Ruhe-Übung**: 5 tiefe Atemzüge.
-

Tag 3 – Zimmer-Zauber

- Räume den **Startbildschirm** auf: Nur **3 wichtige Apps** vorn lassen.
 - Lege alle Spiele in einen Ordner „**Nur später**“.
 - Baue eine **10-Min. Lego- oder Mal-Zeit** ein.
-

Tag 4 – Fokus-Held*in

- Hausaufgaben: **25 Min.** konzentriert, **5 Min. Pause – 2 Runden**.
 - In der Pause: **Wasser trinken & strecken** – kein Bildschirm.
 - Erzähle jemandem **1 Sache**, die du heute gelernt hast.
-

Tag 5 – Social-Zeit nur am Abend

- Apps wie YouTube/TikTok/Spiele nur **19:00–19:30** (30 Min.).
 - Am Morgen **kein** Scrollen.
 - Male oder schreibe **eine Postkarte** an eine Person, die du magst.
-

Tag 6 – Draußen-Tag

- **1 Stunde** draußen: Rad, Ball, Spielplatz, Spaziergang.
 - Mache **3 Fotos** von etwas Schöнем **ohne** gleich zu posten.
 - Erzähle am Abend, was dir **am besten** gefallen hat.
-

Tag 7 – Schlaf-Superstar

- **60 Min. vor dem Schlafen**: kein Bildschirm.
- **Vorlesen** oder **selbst lesen** (10–20 Min.).

- Überlege dir **3 Regeln** für nächste Woche.

Meine 3 Regeln: 1) ____ 2) ____ 3) ____

Ideen-Box ohne Bildschirm

- Baue ein **Papier-Flugzeug-Rennen**
 - **Comic** zeichnen
 - **Lego-Stadt** erfinden
 - **Kissenschlacht**
 - **Tanz-Stopp-Spiel** (Musik an/aus)
 - **Kekse backen** oder Obst-Spieße machen
 - **Schnitzeljagd** in der Wohnung/ im Garten
-

Wenn es schwer fällt (Notfall-Karte)

1) **STOP** – Lege das Gerät hin. 2) **ATMEN** – 5× tief ein und aus. 3) **WECHSEL** – Mache 10 Hüpfer oder trinke Wasser. 4) **WEITER** – Zur Aufgabe zurück und **3 Minuten** weitermachen.

Eltern-Ecke (kurz & klar)

- **Vorbild:** Handy abends gemeinsam parken.
 - **Rahmen:** Feste Zeiten (z. B. 19:00–19:30) + kein Gerät im Kinderzimmer.
 - **Sicherheit:** Notruf/Favoriten klingeln, sonst lautlos.
 - **Lob/Belohnung:** Bei **5 von 7** erfüllten Tagen → kleine Familien-Aktion (z. B. Pancakes, Spiel wählen).
-

Unterschrift & Ziel

Ich schaffe meinen 7-Tage-Plan!

Name: __ Start: _ / _ / ____

Belohnung, wenn ich es schaffe: ____