

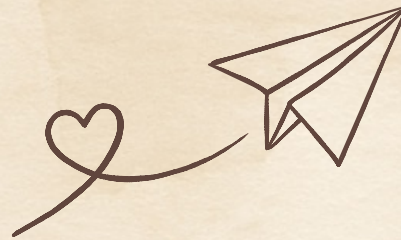
Wir Jugendliche verbringen immer mehr Zeit am Handy – warum eigentlich nicht? Es ist unterhaltsam, unkompliziert und in unserem digitalen Zeitalter vollkommen normal. Da kommen schnell drei oder mehr Stunden täglich zusammen – tut doch keinem weh, oder?

Ganz so harmlos ist das aber nicht. Die intensive Smartphone-Nutzung birgt Risiken: Vor allem soziale Medien haben ein hohes Suchtpotenzial. Sie können Depressionen, Stress und Schlafstörungen fördern. Besonders problematisch ist der ständige Vergleich mit anderen, der häufig zu negativen Gefühlen und sozialer Isolation führt. Jede Stunde, die wir auf Instagram verbringen, fehlt uns für Dinge, die langfristig wirklich guttun – Zeit mit Freund*innen, Bewegung an der frischen Luft oder sportliche Aktivitäten.

Um diesen negativen Effekten entgegenzuwirken, gibt es den Digital Detox Day: einen bewusst gewählten Zeitraum, in dem man komplett auf digitale Geräte verzichtet. Es muss nicht gleich ein ganzer Tag sein – wichtig ist, dass man sich ein klares Zeitfenster setzt, in dem Handy, Tablet & Co. außer Reichweite bleiben. Ziel ist es, das eigene Wohlbefinden zu stärken, indem man der ständigen Reizüberflutung und durchgängigen Erreichbarkeit eine Pause gönnt. Wer regelmäßig solche handyfreien Phasen einbaut, gewinnt nicht nur mehr Zeit für Hobbys, Bewegung oder Freundschaften – man erkennt auch, wie oft und warum man überhaupt zum Handy greift. Auch Stimmung, Konzentration und Schlafqualität können sich deutlich verbessern.

Warum also nicht einfach mal das Handy auf stumm schalten, rausgehen und echte Erfahrungen in der „Off-Screen-Welt“ sammeln?

Auf der nächsten Seite
findest du Ideen, was du an
einem solchen Tag machen könntest:



gestaltet von Theresa, Eva, Veronika, Maya
in Zusammenarbeit mit dem AK Demokratie

Donau-Gymnasium Kelheim:

Adresse: Rennweg 61, 93309 Kelheim

Telefon: 09441 29740

E-Mail: sekretariat@donau-gymnasium.de

Homepage: www.donau-gymnasium.de

Flugmodus für die Seele

Ein Wegweiser zum Glück

3 Dinge, für die du dankbar bist:

1. _____
2. _____
3. _____

Glücksgefühle für zwischendurch:



„Wer ständig online ist, lebt im Takt der Maschinen – und verliert den Rhythmus des eigenen Lebens.“

– Rolf Dobelli



eigene To-Do's:

35-Tage Gefühlstracker:

Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

- müde
- glücklich
- traurig
- wütend
- dankbar
- gestresst
- normal
- motiviert
- nervös
