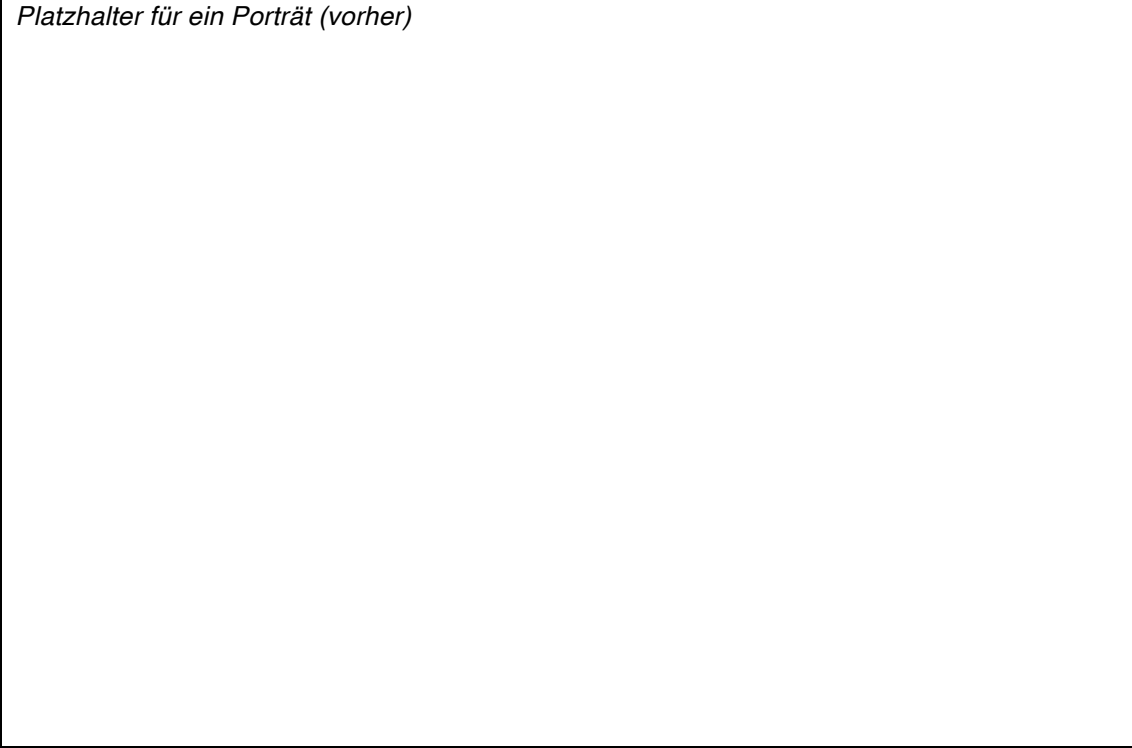


Platzhalter für ein Porträt (nachher)

Platzhalter für ein Porträt (vorher)



Flimmerpausen Tagebuch

von: _____

Vorbereitung auf die flimmerfreie Zeit

Nächste Woche beginnt die Flimmerpause. Du verzichtest in deiner Freizeit eine Woche lang auf alle Bildschirme. Super!

Was könntest du statt Fernsehen, Gamen, im Internet surfen oder mit dem Handy spielen sonst noch tun?

Schreibe hier deine Ideen auf:

Abschluss der Flimmerpause

Wie waren für dich die letzten Tage? Was hat dir gefallen? Was hat dir nicht gefallen?

Hast du dich an die Vereinbarung gehalten?

Ja Nein

Würdest du bei einem solchen Experiment wieder mitmachen?

Ja Nein

Kannst du die Flimmerpause deinen Freunden empfehlen?

Ja Nein

Tag 4

Das habe ich heute in meiner Freizeit gemacht:

Wie ist es mir heute ohne Bildschirm ergangen? Was war schwierig? Was hat mir Spass gemacht?

Ideen für morgen:

Tag 1

Das habe ich heute in meiner Freizeit gemacht:

Wie ist es mir heute ohne Bildschirm ergangen? Was war schwierig? Was hat mir Spass gemacht?

Ideen für morgen:

Tag 2

Das habe ich heute in meiner Freizeit gemacht:

Wie ist es mir heute ohne Bildschirm ergangen? Was war schwierig? Was hat mir Spass gemacht?

Ideen für morgen:

Tag 3

Das habe ich heute in meiner Freizeit gemacht:

Wie ist es mir heute ohne Bildschirm ergangen? Was war schwierig? Was hat mir Spass gemacht?

Ideen für morgen:
