



# MEDIENFREI

## Hand aufs Herz...

Schaffst du es auch mal einen Tag ganz ohne Fernseher, Internet, Computerspiele, Handy und so? Ein Tag ohne Bildschirm - meinst du, dass dir das gelingt?



Probiere es aus! Kreuze an ob es gelungen ist oder nicht.

Schreibe in die letzte Spalte wie es dir dabei gegangen ist: Ist es dir leicht gefallen? War es schwierig? Was hätte dir geholfen, dass du es schaffst? Wie ist es dir dabei gegangen? Wie hast du dich dabei gefühlt?

DATUM: \_\_\_\_\_

Ich schaffe es ohne...			Gedanken und Gefühle
Fernsehen			
Computer			
Handy			
Spiele			
...			

PS: Falls du es nicht oder nicht ganz geschafft hast, versuch es einfach nochmal. Vielleicht bist du dann stark genug!