

# Januar ist der beste Monat der Welt .....

... ein guter Monat, um (Lebens-)Zeit mal bewusster zu erleben

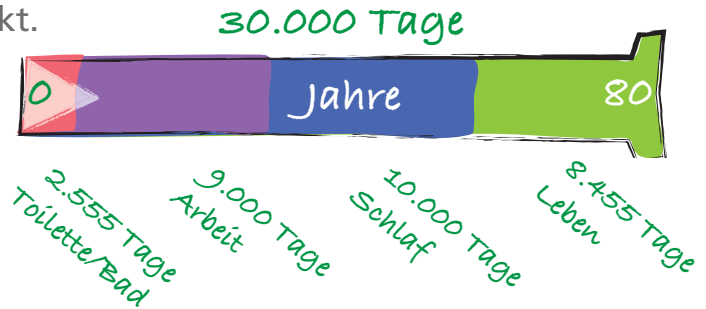
Kindern werden im Leben 30.000 Tage geschenkt.

Das sind 80 Jahre.

Aber wie verbringen sie ihre Zeit eigentlich?

## Fakt\*:

Bis zu 7 Stunden sitzen Kinder und Jugendliche vor Bildschirmen – täglich. Das schadet nachweislich der gesamten Entwicklung.



Das Digital-Tagebuch		
	digital	digital detox
6:00	Aufwachen, digitaler Kater	Ausschlafen
6:30	Likes/Shares/Mails checken	Ausschlafen
7:00	Surf-Frühstück	Ausschlafen
7:15	Snapchatten	Aufwachen und bewusst frühstücken
7:30	Zur Schule gehen, unterwegs chatten, daddeln, wischen, Bilder von der Nacht senden	Zur Schule gehen, im Bus ein Buch lesen
8:00	Wischentzug im Unterricht	Ausgeschlafen und konzentriert im Unterricht
9:30	Pause und Wischen	Pause: Fangen und Verstecken spielen, toben
...	...	...

\*Die Quellenangaben zu jedem Fakt finden sich im Anhang des Kalenders.



## Es geht auch anders:

1. „Digitaltagebuch“: Notieren Sie gemeinsam, was Ihr Kind digital alles anstellt. Wie virtuell ist sein Leben bereits und was verpasst es alles in der Realität? Übrigens auch eine spannende Übung für Erwachsene!
2. Diskutieren Sie Vorschläge für eine alternative und digitalfreie Tagesgestaltung für **morgen**.