

CHECKLISTE DIGITAL WELLBEING OFFLINE CHALLENGE

VON JUGENDLICHEN FÜR JUGENDLICHE

MONTAG

GEHE 30MIN
SPAZIEREN



DIENSTAG

VERBRINGE BEWUSST 2H
OHNE ELEKTR. GERÄTE



MITTWOCH

LIES EIN KAPITEL IN
EINEM BUCH



DONNERSTAG

MACHE 30MIN
SPORT



FREITAG

PROBIERE EIN NEUES
REZEPT AUS



SAMSTAG

ENTSPANNE 20MIN ZU
NATURGERÄUSCHEN



SONNTAG

REFLEKTIERE DIE
WOCHE



DAS HAT MIR GEFALLEN: