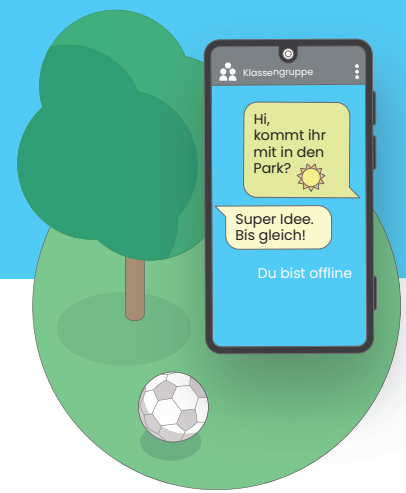


# Geh raus und schalte mal ab!



## Keine Angst, dass du am Handy etwas verpasst!

- Du musst nicht immer erreichbar sein!
- Du brauchst auch Zeit für andere Sachen – für deine Hausaufgaben, deine Hobbies, deine Freundinnen und Freunde und deine Familie!
- Einfach mal abschalten und alle Geräte zur Seite legen!
- Rausgehen und rumtoben: Kicken statt zocken!
- Sonst guckst du am Handy immer nur, was die anderen gerade machen und verpasst dabei noch dein eigenes Leben! 😊

Warum ist es auch wichtig, dass du die Geräte über Nacht nicht mit ins Bett nimmst?

Was unterscheidet ein Fußballspiel mit deinen Freundinnen und Freunden im Park vom Zocken vor dem Bildschirm? Macht dir beides gleich viel Spaß?

Gibt es bei euch zuhause auch handyfreie Zeiten, zum Beispiel beim gemeinsamen Essen? Wie könnt ihr als Familie noch mehr Zeit für euch einplanen? Was macht euch zusammen am meisten Spaß?



**Talkrunde**



**Noch mehr gute Ideen für die ganze Familie und tolle Rausgeh-Tipps in Dortmund findet ihr hier:**

<https://www.dortmund.de/themen/kinder-jugendliche-und-familie/familienbildung/dortmunder-erlebnisorte/>

