

Netpower



Mädchen stark im Netz

MINIKIT

gefördert vom:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Sparkasse
Duisburg



Suchthilfeverbund Duisburg e.V.



KLEINIGKEITEN – WARM UPS



Platzwechselspiel

⌚ ca. 10 min

Alle sitzen im Stuhlkreis, ein Stuhl fehlt. Eine Person steht in der Mitte und ruft: „Alle, die ...“ (z. B. heute eine WhatsApp bekommen haben / das Handy nachts am Bett liegen haben). Alle, auf die das zutrifft, wechseln schnell die Plätze. Wer keinen Platz findet, bleibt in der Mitte und ruft den nächsten Satz. → Sorgt für Bewegung, Konzentration und Leichtigkeit zum Ankommen
→ Sorgt für Bewegung, Konzentration und Leichtigkeit zum Ankommen.

Augen- & Nackenyoga

⌚ ca. 5 min

Daumen-Yoga: Im Stehen Daumen vor die Augen halten, den Blick abwechselnd auf Daumen (nah) und Hintergrund (fern) richten.
→ Trainiert den Fokus, da Smartphones meist nur Nahsicht fördern.

Nackenyoga: Mit der Nase (als „Pinsel“) langsam den eigenen Namen in die Luft schreiben, dann den einer nahestehenden Person.
→ Lockert Nacken und Schultern, beugt Handy-Verspannungen vor.

Name merken mit Hackysack

⌚ ca. 10 min

Die Gruppe steht im Kreis. Eine Person nennt ihren Namen und wirft ein Hackysack zu jemand anderem, der sich ebenfalls vorstellt. Es entsteht eine feste Wurfreihenfolge. In Runde 2 nennen die Werfenden den Namen der Person, zu der sie werfen. In Runde 3 kommt ein zweiter Ball dazu – er wird in entgegengesetzter Reihenfolge geworfen.