

Handyfreier Aktionstag 24h Offline-Challenge am 7.7.2026

Motivation für Lehrkräfte - Warum mitmachen?

soll ich den Tag mit den Schüler*innen machen- One Day Off schafft bewusst eine Auszeit vom digitalen Alltag und regt dazu an, das eigene Medienverhalten zu reflektieren. Gleichzeitig eröffnet der Tag Raum, neue Erfahrungen und gemeinsame Aktivitäten außerhalb der digitalen Welt zu erleben und zeigt, dass es auch einmal ohne Smartphone geht.

Warum ein handyfreier Tag?

Digitale Medien bieten Spaß & Verbindung
– können aber auch zu Dauerstress,
Abhängigkeit und sozialem Druck führen.



Dieser Aktionstag hilft Jugendlichen:

- bewussten Umgang mit dem Smartphone zu entwickeln
- Alternativen zur Bildschirmzeit kennenzulernen
- echte Entspannung zu erleben

Präventionsziele auf einen Blick

- Reduktion von exzessiver Handynutzung
- Stärkung von Selbstkontrolle & Achtsamkeit
- Unterbrechung von Gewohnheitsmustern
- Aufbau gesunder Freizeitstrukturen

3 Medienfreie Alternativen - konkret & umsetzbar

Bewegung & Natur

Waldrallye mit Aufgaben

Kostenfreies Sportangebot in der Nähe

Parkspiele

Spaziergang

Schnitzeljagd

Begegnung & Vielfalt

Kulturzentrum / Jugendhaus

Interkulturelle Treffpunkte

Queeres Café (z. B. Anyway)

Kreativ & Entschleunigung

Malen, Basteln, Musik

Achtsamkeitsübung oder Atempause

Gesprächsrunden ohne Ablenkung

Yoga oder Traumreise

4 Sozialraum nutzen · vorab planen

Ort / Angebot

.....
Was können Jugendliche dort erleben?

.....
Kostenfrei am Aktionstag?

Ja Nein Auf Anfrage

5 Reflexion · 5-10 Min

01 Was habe ich ohne Handy neu entdeckt?

.....
02 Was war überraschend schwer oder leicht?

.....
03 Welche Aktivität könnte ich öfter machen?

6

Tipps für Fachkräfte & Lehrkräfte

Angebote vorher anfragen

Kurzer Anruf erspart geschlossene Türen.

klare Offline-Regel vereinbaren

Gemeinsam entscheiden:
Tasche, Box, zuhause.

Positives Erleben in den Fokus

Offline als Geschenk framen,
nicht als Entzug.

Keine Moralisierung

Erfahrung zählt – zuhören statt belehren.

**WENIGER BILDSCHIRM –
MEHR ECHTES LEBEN
ERLEBEN.**

#ODO

Aktionstag · 07.07.2026
24 h · Offline · Gemeinsam



ODO.NRW