

Mach mit bei ODO - stelle dich der Challenge!

Wir laden euch zu einem kleinen Experiment ein: Schafft ihr einen Tag oder einen bestimmten Zeitraum ohne Handy? Es geht darum, gemeinsam auszuprobieren, wie sich ein Tag mit weniger Smartphone anfühlt.

Was könnte sich verändern?



Mehr Fokus im Alltag:

Viele merken schnell, dass sie sich besser konzentrieren können.
Schon kurze Pausen vom Handy helfen, weil Nachrichten und Push-Mitteilungen nicht ständig ablenken. Aufgaben können dadurch leichter fallen.



Stimmung und Energie:

Studien zeigen, dass junge Menschen an Tagen mit weniger Handy oft berichten, dass sie bessere Laune, mehr Energie und mehr echte Gespräche erleben.



Mehr echte Begegnungen:

Wenn das Handy nicht ständig dabei ist, werden Gespräche oft intensiver. Viele fühlen sich weniger unter Druck, sich mit anderen zu vergleichen, wie es in sozialen Medien manchmal passiert.



Körper und Kopf profitieren



Besser schlafen:

Weniger Bildschirmzeit – besonders am Abend – kann helfen, dass der Körper besser zur Ruhe kommt. Dadurch kann der Schlaf tiefer und erholsamer werden.



Weniger Dauerstress:

Ständige Erreichbarkeit und viele Benachrichtigungen können Stress auslösen.



Klarer denken:

Wenn das Gehirn nicht ständig zwischen Handy und anderen Aufgaben wechseln muss, kann es Informationen besser verarbeiten – das hilft auch beim Lernen.



Die Challenge in der Klasse stellt die Idee als Experiment oder Challenge vor:

- „Lasst uns testen: Schafft unsere Klasse einen handyfreien Tag?“
- „Wie viel Zeit gewinnt ihr zurück?“ , „Wie fühlt sich ein Abend ohne Handy an?“

Wichtig ist: **Die Teilnahme ist freiwillig.**

Erfahrungen zeigen, dass solche Pausen besonders positiv wirken, wenn man selbst entscheidet mitzumachen.

Motivation statt Druck

Die Challenge kann mit kleinen Ideen begleitet werden:

- eine gemeinsame Aktivität (z. B. Spiel, Bewegung, kreatives Projekt)
- eine „Wall of Fame“ mit Erfahrungen aus der Challenge
- Austausch danach: Was war leicht? Was war schwierig? Was hat euch überrascht?

Idee für Gespräche unter Schüler*innen: Die Jugendlichen können ihre Freund*innen auch so motivieren: „Lass mal testen, ob wir **24 Stunden ohne Handy** schaffen.“ Oder „Mal sehen, wer am längsten durchhält.“