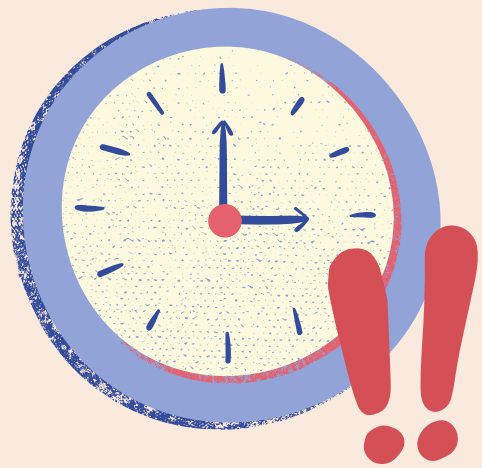
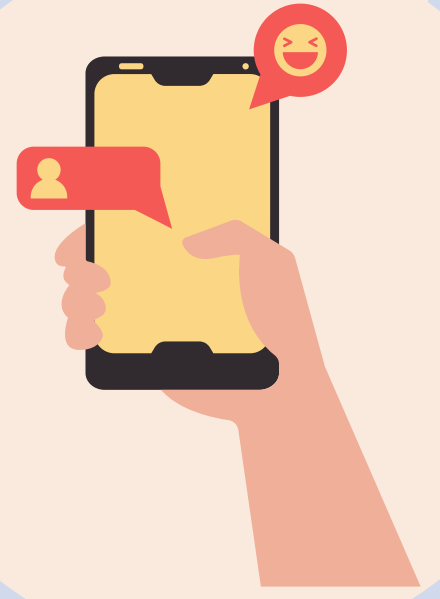


TIPPS FÜR EINE MEDIENNUTZUNG, DIE MIR GUT TUT!

1 Inhalte in den Medien bewusst auswählen



2 Medienzeiten festlegen und bewusst Freizeit ohne Medien planen

3 Ausgleich schaffen



4 Nicht ablenken lassen!

5 Über Medien sprechen



6 FOMO und sozialer Druck auf Mediennutzung und Konflikte