

Digital Detox Challenge

#Woche 1: Dein Status Quo

In der ersten Woche der Challenge geht es darum, welche Medien in deinem Alltag eine Rolle spielen und wozu du sie nutzt, wenn du online bist.

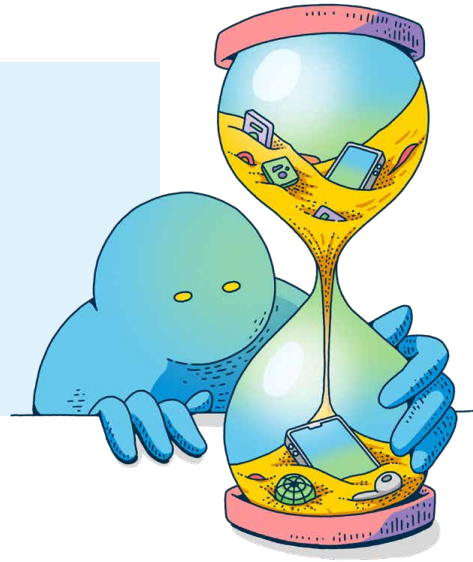


Illustration: Julian Horx

Mediennutzung

Denke an die letzten Tage und Wochen – wie sieht so ein typischer Medienalltag bei dir aus? Welche Geräte nutzt du, wenn du online bist und was machst du damit genau? Verschaffe dir hier einen Überblick.*















* Abgebildet: Smartphone, Laptop/PC, Tablet, Spielkonsole, TV, Smartwatch und Smarte Sprachassistenten.