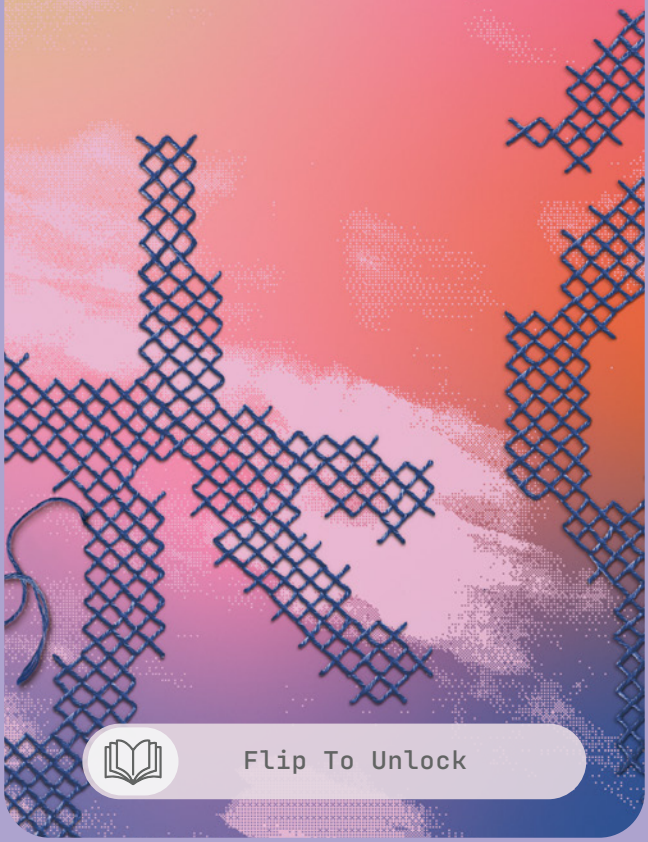
BEE SECURE

Gënn dir eng

PAUS

vum Scrollen



Flip To Unlock

Profil

Sommaire


03
Frëndschaftsbuch


27
Hoppy Games


51
Opklärung


57
Rezepter


71
Challenges


79
Messagen

Numm _____

Klass _____

Socialising Mode

Back to Reality

Touch Grass

BEE SECURE

Gënn dir eng

PAUS

vum Scrollen

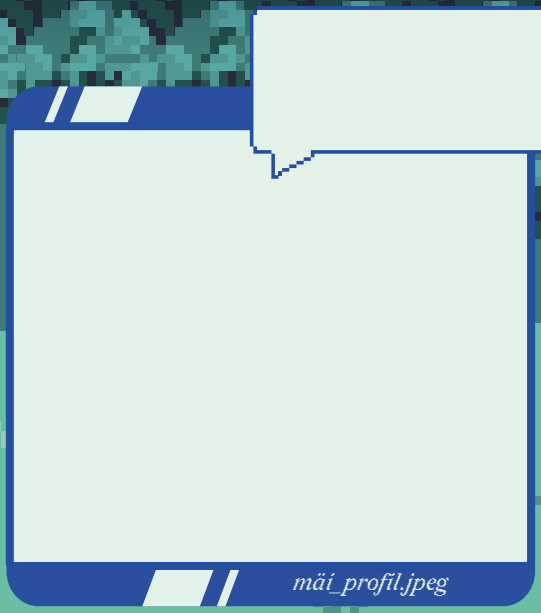
touch_grass.jpg

Fréindschaftsbuch



BEE SECURE

Numm: _____



LvL HP

Meng gréisste Stäerkt:
_____

Mäi Liblingsiessen:
_____

Wann ech eng Superkraaft kéint hunn, wier et:
_____

Wat ass mir léiwer?

Kaffi	Téi	Suen	Léift
Erfolleg	Gléck	Plang	Impro
Reesen	Doheem	Sécherheet	Risiko
Uerdnung	Chaos	Rou	Action
Séiss	Salzeg	Stad	Duerf

Op wat sinn ech houfreg?
_____

Mäi peinlechste Moment:
_____

Mäi Guilty Pleasure Song:
_____

Eppes, wat ech ni iesse géif:
_____

Wat ech maache wëll, éier ech 30 sinn:
_____

Wat versteet net jiddereen u mir?
_____

Wat ass fir mech keng domm Fro?
_____

Numm: _____

mäi_profil.jpeg

LvL HP ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Wat ass mir léiwer?

Kaffi	Téi	Suen	Léift
Erfolleg	Gléck	Plang	Impro
Reesen	Doheem	Sécherheet	Risiko
Uerdnung	Chaos	Rou	Action
Séiss	Salzeg	Stad	Duerf

Op wat sinn ech houfreg?
_____

Mäi peinlechste Moment:
_____

Mäi Guilty Pleasure Song:
_____

Eppes, wat ech ni iesse géif:
_____

Wat ech maache wëll, éier ech 30 sinn:
_____

Wat versteet net jiddereen u mir?
_____

Wat ass ar mech keng domm Fro?
_____

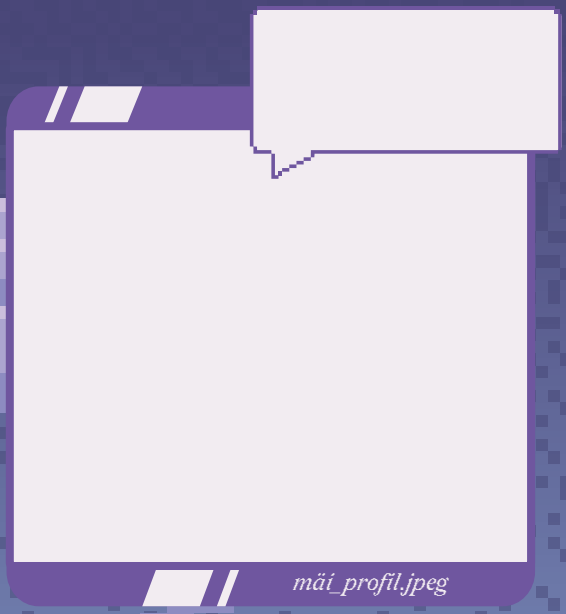
Meng gréisste Stäerkt:
_____

Mäi Liblingsiessen:
_____

Wann ech eng Superkraaft kéint hunn, wier et:
_____

BEE SECURE

Numm: _____



LvL HP ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Wat ass mir léiwer?

Kaffi	Téi	Suen	Léift
Erfolleg	Gléck	Plang	Impro
Reesen	Doheem	Sécherheet	Risiko
Uerdnung	Chaos	Rou	Action
Séiss	Salzeg	Stad	Duerf

Op wat sinn ech houfreg?

_____

Mäi peinlechste Moment:

_____

Mäi Guilty Pleasure Song:

_____

Eppes, wat ech ni iesse géif:

_____

Meng gréisste Stäerkt:

_____

Wat ech maache wëll, éier ech 30 sinn:

_____

Mäi Liblingsiessen:

_____

Wat versteet net jiddereen u mir?

_____

Wann ech eng Superkraaft kéint hunn, wier et:

_____

Wat ass Ar mech keng domm Fro?

_____

Numm: _____

mäi_profil.jpeg

LvL HP ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Meng gréisste Stäerkt:
_____

Mäi Liblingsiessen:
_____

Wann ech eng Superkraaft kéint hunn, wier et:
_____

Wat ass mir léiwer?

Kaffi	Téi	Suen	Léift
Erfolleg	Gléck	Plang	Impro
Reesen	Doheem	Sécherheet	Risiko
Uerdnung	Chaos	Rou	Action
Séiss	Salzeg	Stad	Duerf

Op wat sinn ech houfreg?
_____

Mäi peinlechste Moment:
_____

Mäi Guilty Pleasure Song:
_____

Eppes, wat ech ni iesse géif:
_____

Wat ech maache wëll, éier ech 30 sinn:
_____

Wat versteet net jiddereen u mir?
_____

Wat ass fir mech keng domm Fro?
_____

Numm: _____

mäi_profil.jpeg

LvL

HP

Wat ass mir léiwer?

Kaffi	Téi	Sue	Léift
Erfolleg	Gléck	Plang	Impro
Reesen	Doheem	Sécherheet	Risiko
Uerdnung	Chaos	Rou	Action
Séiss	Salzeg	Stad	Duerf

Op wat sinn ech houfreg?

_____

Mäi peinlechste Moment:

_____

Mäi Guilty Pleasure Song:

_____

Eppes, wat ech ni iesse géif:

_____

Meng gréisste Stäerkt:

_____

Wat ech maache wëll, éier ech 30 sinn:

_____

Mäi Liblingsiessen:

_____

Wat versteet net Jiddereen u mir?

_____

Wann ech eng Superkraaft kéint hunn, wier et:

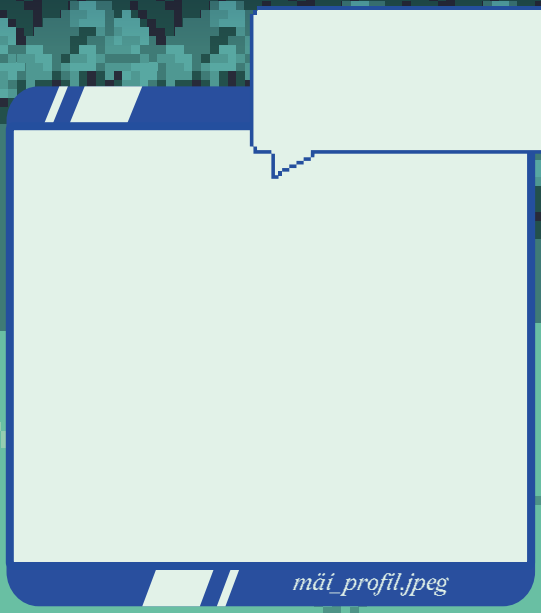
_____

Wat ass Ar mech keng domm Fro?

_____

BEE SECURE

Numm: _____



LvL HP

Meng gréisste Stäerkt:
_____

Mäi Liblingsiessen:
_____

Wann ech eng Superkraaft kéint hunn, wier et:
_____

Wat ass mir léiwer?

Kaffi	Téi	Suen	Léift
Erfolleg	Gléck	Plang	Impro
Reesen	Doheem	Sécherheet	Risiko
Uerdnung	Chaos	Rou	Action
Séiss	Salzeg	Stad	Duerf

Op wat sinn ech houfreg?
_____

Mäi peinlechste Moment:
_____

Mäi Guilty Pleasure Song:
_____

Eppes, wat ech ni iesse géif:
_____

Wat ech maache wëll, éier ech 30 sinn:
_____

Wat versteet net jiddereen u mir?
_____

Wat ass fir mech keng domm Fro?
_____

Numm: _____

mäi_profil.jpeg

LvL HP ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Wat ass mir léiwer?

Kaffi	Téi	Suen	Léift
Erfolleg	Gléck	Plang	Impro
Reesen	Doheem	Sécherheet	Risiko
Uerdnung	Chaos	Rou	Action
Séiss	Salzeg	Stad	Duerf

Op wat sinn ech houfreg?
_____

Mäi peinlechste Moment:
_____

Mäi Guilty Pleasure Song:
_____

Eppes, wat ech ni iesse géif:
_____

Wat ech maache wëll, éier ech 30 sinn:
_____

Wat versteet net jiddereen u mir?
_____

Wat ass ar mech keng domm Fro?
_____

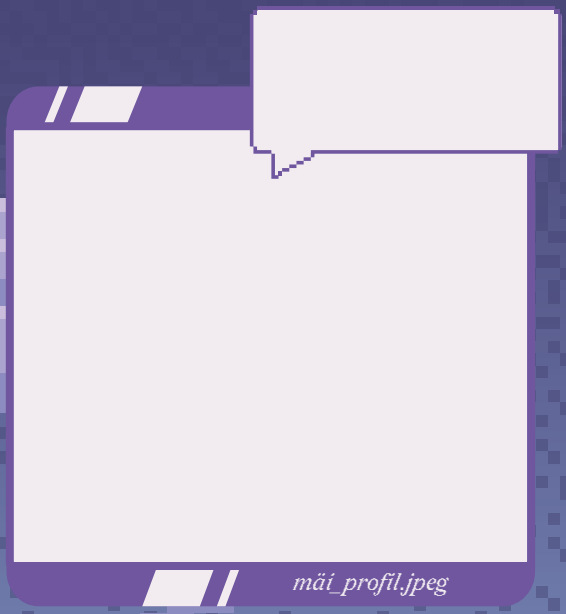
Meng gréisste Stäerkt:
_____

Mäi Liblingsiessen:
_____

Wann ech eng Superkraaft kéint hunn, wier et:
_____

BEE SECURE

Numm: _____



LvL HP ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Wat ass mir léiwer?

Kaffi	Téi	Suen	Léift
Erfolleg	Gléck	Plang	Impro
Reesen	Doheem	Sécherheet	Risiko
Uerdnung	Chaos	Rou	Action
Séiss	Salzeg	Stad	Duerf

Op wat sinn ech houfreg?

_____

Mäi peinlechste Moment:

_____

Mäi Guilty Pleasure Song:

_____

Eppes, wat ech ni iesse géif:

_____

Meng gréisste Stäerkt:

_____

Wat ech maache wëll, éier ech 30 sinn:

_____

Mäi Liblingsiessen:

_____

Wat versteet net jiddereen u mir?

_____

Wann ech eng Superkraaft kéint hunn, wier et:

_____

Wat ass Ar mech keng domm Fro?

_____

Numm: _____

mäi_profil.jpeg

LvL HP ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Meng gréisste Stäerkt:
_____

Mäi Liblingsiessen:
_____

Wann ech eng Superkraaft kéint hunn, wier et:
_____

Wat ass mir léiwer?

Kaffi	Téi	Suen	Léift
Erfolleg	Gléck	Plang	Impro
Reesen	Doheem	Sécherheet	Risiko
Uerdnung	Chaos	Rou	Action
Séiss	Salzeg	Stad	Duerf

Op wat sinn ech houfreg?
_____

Mäi peinlechste Moment:
_____

Mäi Guilty Pleasure Song:
_____

Eppes, wat ech ni iesse géif:
_____

Wat ech maache wëll, éier ech 30 sinn:
_____

Wat versteet net jiddereen u mir?
_____

Wat ass fir mech keng domm Fro?
_____

Numm: _____

mäi_profil.jpeg

LvL

HP

Wat ass mir léiwer?

Kaffi	Téi	Sue	Léift
Erfolleg	Gléck	Plang	Impro
Reesen	Doheem	Sécherheet	Risiko
Uerdnung	Chaos	Rou	Action
Séiss	Salzeg	Stad	Duerf

Op wat sinn ech houfreg?

_____

Mäi peinlechste Moment:

_____

Mäi Guilty Pleasure Song:

_____

Eppes, wat ech ni iesse géif:

_____

Meng gréisste Stäerkt:

_____

Wat ech maache wëll, éier ech 30 sinn:

_____

Mäi Liblingsiessen:

_____

Wat versteet net Jiddereen u mir?

_____

Wann ech eng Superkraaft kéint hunn, wier et:

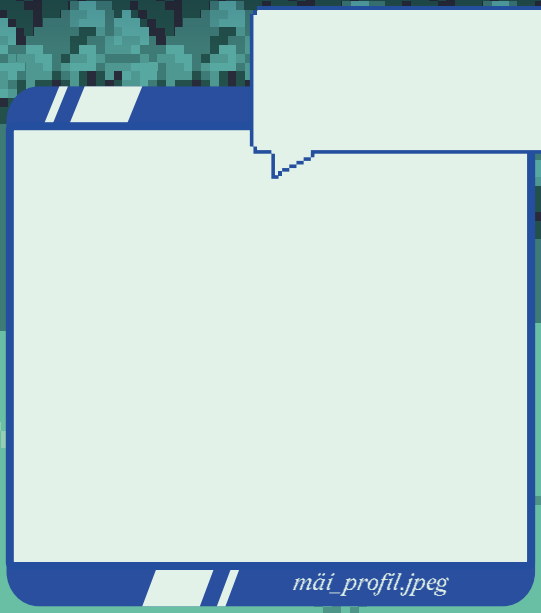
_____

Wat ass Ar mech keng domm Fro?

_____

BEE SECURE

Numm: _____



LvL HP

Meng gréisste Stäerkt:
_____

Mäi Liblingsiessen:
_____

Wann ech eng Superkraaft kéint hunn, wier et:
_____

Wat ass mir léiwer?

Kaffi	Téi	Suen	Léift
Erfolleg	Gléck	Plang	Impro
Reesen	Doheem	Sécherheet	Risiko
Uerdnung	Chaos	Rou	Action
Séiss	Salzeg	Stad	Duerf

Op wat sinn ech houfreg?
_____

Mäi peinlechste Moment:
_____

Mäi Guilty Pleasure Song:
_____

Eppes, wat ech ni iesse géif:
_____

Wat ech maache wëll, éier ech 30 sinn:
_____

Wat versteet net jiddereen u mir?
_____

Wat ass fir mech keng domm Fro?
_____

BEE SECURE

Gënn dir eng

PAUS

vum Scrollen

touch_water_lilies.jpg



SUDOKU LVL: EASY

EASY 1

7	2	4	6					9
6		3		7		4		1
		5	2		4	7	8	6
	3	6	1		8		4	7
4	7		9	2			1	5
5					6			8
	4		8			5		
2	6	7			5	8	9	3
8	5			6	2		7	

EASY 2

	8	4		9			3	2
5							4	
					2		7	
			4		7			8
2	7		9				6	
		6	2		3	1	5	
9	1		3			6		5
6	4	3		5				9
		5	6			3	1	

EASY 3

2			6					7
6	1		2	9		4		3
7	8	4			1		2	
5	3	2			8			1
		6		5	2	8		4
9	4	8	1	7	6			
	2					3		9
3		7				5		
8	5	9				6	4	

FËLL ALL D'FELDER MAT DEN ZUELEN VUN 1 BIS 9 AUS. KENG ZUEL DÄERF AN ENGER REI, KOLONN ODER ENGEM 3x3-QUADRAT ZWEEMOL VIRKOMMEN!



SUDOKU LVL: MEDIUM

MEDIUM 1

		9	7					
5				3		8		1
							5	9
1		5						
	7	6	5	8	2		4	
8					6	5		
7			6					
6	3		4	5	1	9	2	
	9							

MEDIUM 2

3					1			7
7				9				
	6							3
				7	2	8	4	
								2
		6	5		4		3	
		8						
	7			3			2	9
	9				6	1		5

MEDIUM 3

		1			2	9	7	8
	6		3					
4	9				8		5	6
9			6	8			2	3
7			9	2	3			1
			7	4			9	
		5						7
		6						
1	4							

MEDIUM 4

					7			
		6	5	1	3	8	7	
			6		2		1	9
		2	9	7	8			
						5	9	
1		9				7		6
	2							
	3	5	4			6	8	
9					6			3

SUDOKU LVL: SCHWÉIER

SUDOKU LVL: EXPERT

SCHWÉIER 1

				5	9			
9		2	8			5	1	
1					4			
			7	2			3	
6	9	1				2		
						6		
	4	3	5				8	
8				4				

SCHWÉIER 2

2			7					3
		1	6	8			9	
						1		
5	3				4			
	9		1	6			7	
		6			2		4	
1				4	8		3	
	2					9		
		4						

EXPERT 1

		3						9
		9						
	2						4	
1		4				5	2	
				2		6		3
				7				
4			5	6		1		
	1	7			9			
9				3				2

EXPERT 2

6				4			5	
7						8		
				5		6		
			5		1		2	
				6	8	3		
								6
	8	3			5		7	
2	4	7						
1					3	9		



EASY 1

7	2	4	6	8	1	3	5	9
6	8	3	5	7	9	4	2	1
1	9	5	2	3	4	7	8	6
9	3	6	1	5	8	2	4	7
4	7	8	9	2	3	6	1	5
5	1	2	7	4	6	9	3	8
3	4	1	8	9	7	5	6	2
2	6	7	4	1	5	8	9	3
8	5	9	3	6	2	1	7	4

EASY 2

7	8	4	1	9	6	5	3	2
5	6	2	7	3	8	9	4	1
1	3	9	5	4	2	8	7	6
3	5	1	4	6	7	2	9	8
2	7	8	9	1	5	4	6	3
4	9	6	2	8	3	1	5	7
9	1	7	3	2	4	6	8	5
6	4	3	8	5	1	7	2	9
8	2	5	6	7	9	3	1	4

MEDIUM 3

5	3	1	4	6	2	9	7	8
8	6	7	3	5	9	2	1	4
4	9	2	1	7	8	3	5	6
9	1	4	6	8	5	7	2	3
7	5	8	9	2	3	6	4	1
6	2	3	7	4	1	8	9	5
3	7	5	2	1	6	4	8	9
2	8	6	5	9	4	1	3	7
1	4	9	8	3	7	5	6	2

MEDIUM 4

2	1	3	8	9	7	4	6	5
4	9	6	5	1	3	8	7	2
8	5	7	6	4	2	3	1	9
5	6	2	9	7	8	1	3	4
3	7	4	2	6	1	5	9	8
1	8	9	3	5	4	7	2	6
6	2	8	1	3	5	9	4	7
7	3	5	4	2	9	6	8	1
9	4	1	7	8	6	2	5	3

EASY 3

2	9	3	6	8	4	1	5	7
6	1	5	2	9	7	4	8	3
7	8	4	5	3	1	9	2	6
5	3	2	9	4	8	7	6	1
1	7	6	3	5	2	8	9	4
9	4	8	1	7	6	2	3	5
4	2	1	8	6	5	3	7	9
3	6	7	4	2	9	5	1	8
8	5	9	7	1	3	6	4	2



SCHWÉIER 1

4	7	8	1	5	9	3	6	2
9	6	2	8	7	3	5	1	4
1	3	5	2	6	4	8	9	7
5	8	4	7	2	1	9	3	6
6	9	1	4	3	5	2	7	8
3	2	7	6	9	8	4	5	1
7	1	9	3	8	2	6	4	5
2	4	3	5	1	6	7	8	9
8	5	6	9	4	7	1	2	3

SCHWÉIER 2

2	4	9	7	5	1	8	6	3
7	5	1	6	8	3	4	9	2
3	6	8	4	2	9	1	5	7
5	3	7	8	9	4	6	2	1
4	9	2	1	6	5	3	7	8
8	1	6	3	7	2	5	4	9
1	7	5	9	4	8	2	3	6
6	2	3	5	1	7	9	8	4
9	8	4	2	3	6	7	1	5

MEDIUM 1

2	8	9	7	1	5	4	3	6
5	6	4	2	3	9	8	7	1
3	1	7	8	6	4	2	5	9
1	2	5	9	4	3	7	6	8
9	7	6	5	8	2	1	4	3
8	4	3	1	7	6	5	9	2
7	5	2	6	9	8	3	1	4
6	3	8	4	5	1	9	2	7
4	9	1	3	2	7	6	8	5

MEDIUM 2

3	5	2	8	6	1	4	9	7
7	4	1	3	9	5	2	6	8
8	6	9	4	2	7	5	1	3
1	3	5	9	7	2	8	4	6
4	8	7	6	1	3	9	5	2
9	2	6	5	8	4	7	3	1
6	1	8	2	5	9	3	7	4
5	7	4	1	3	8	6	2	9
2	9	3	7	4	6	1	8	5

EXPERT 1

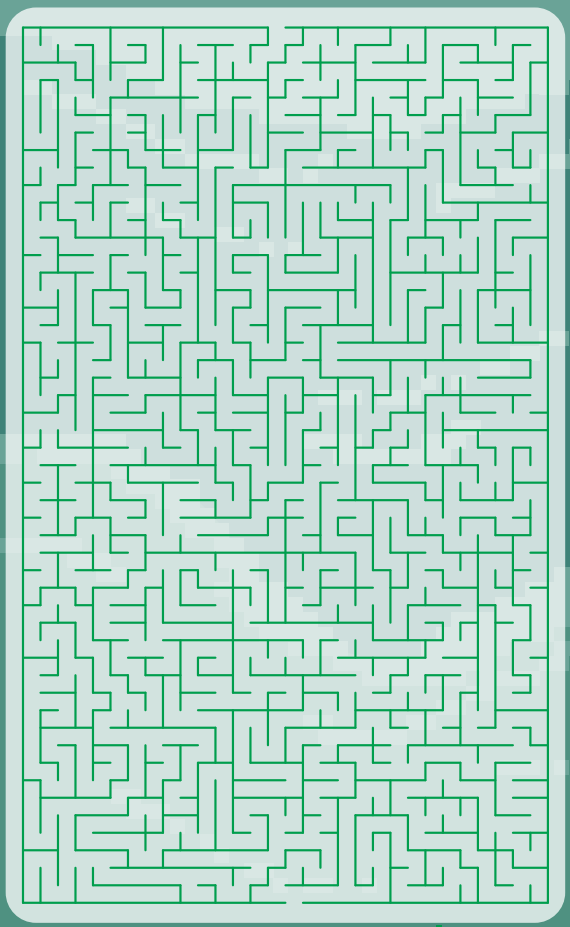
6	4	3	2	1	8	7	5	9
5	8	9	6	4	7	2	3	1
7	2	1	9	5	3	8	4	6
1	7	4	3	9	6	5	2	8
8	9	5	1	2	4	6	7	3
3	6	2	8	7	5	9	1	4
4	3	8	5	6	2	1	9	7
2	1	7	4	8	9	3	6	5
9	5	6	7	3	1	4	8	2

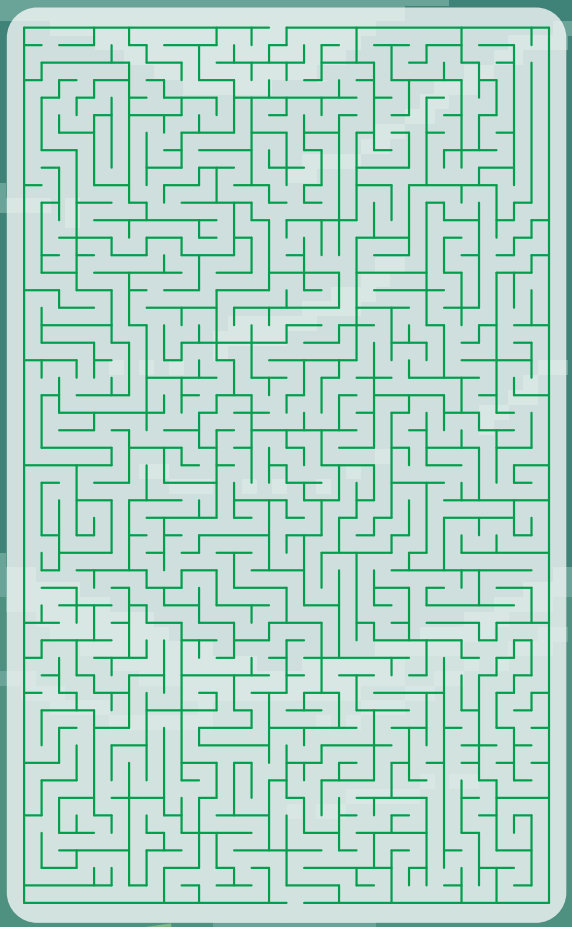
EXPERT 2

6	3	9	8	4	7	2	5	1
7	5	2	3	1	6	8	4	9
8	1	4	9	5	2	6	3	7
3	7	6	5	9	1	4	2	8
4	2	1	7	6	8	3	9	5
5	9	8	2	3	4	7	1	6
9	8	3	6	2	5	1	7	4
2	4	7	1	8	9	5	6	3
1	6	5	4	7	3	9	8	2

LABYRINTH

LABYRINTH





HËLLEF DEM HOPPY OP DÉI ANER SÄIT.

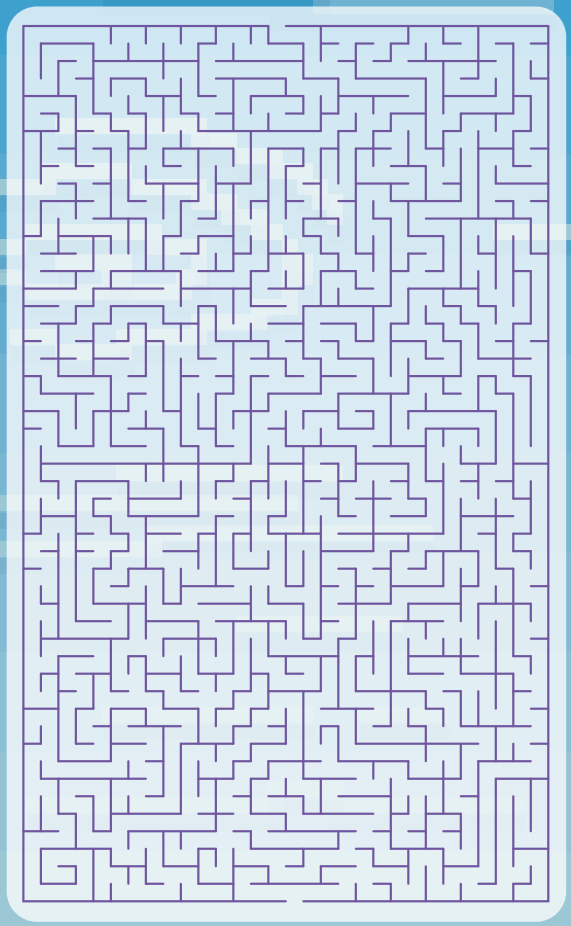


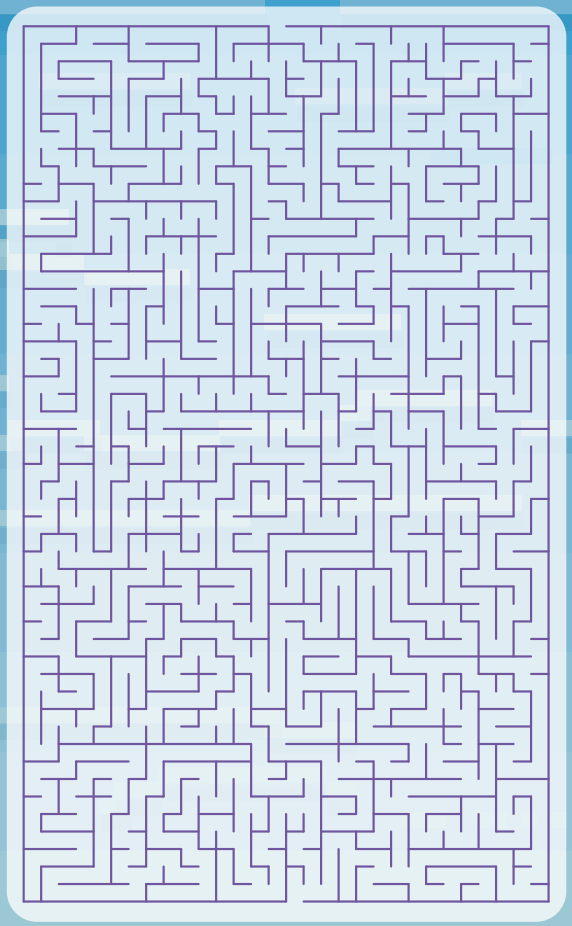


BEE SECURE

LABYRINTH

LABYRINTH









LABYRINTH

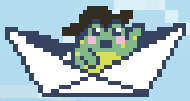
LABYRINTH





SCHIFFE VERSENKEN

SCHIFFE VERSENKEN



VERDEEL DENG SCHËFFER OP DENGEM FELD. DUERNO NENNT DIR OFWIESSELND ENG KOORDINAT, OP DÉI DIR SCHÉISST. →

→ MARKÉIER DENG SCHËSS UM GÉIGNE-RESCHE FELD AN D'SCHËSS VUM GÉIGNER OP DENGEM. WIEN ALS ÉISCHTEN ALL GÉIGNERESCH SCHËFFER GETRAFF HUET, GEWËNNT. A LASS!

Meng Schëffer

3x 3x

2x 1x

Géigneresch Feld

	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Mäi Feld

	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

*Jidderee brauch säin eegent Booklet oder zeechent sech säi Feld op e Blat Pabeier op.

Meng Schëffer

3x 3x

2x 1x

Géigneresch Feld

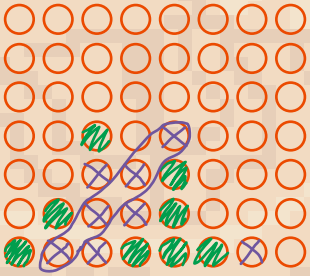
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Mäi Feld

*Jidderee brauch säin eegent Booklet oder zeechent sech säi Feld op e Blat Pabeier op.

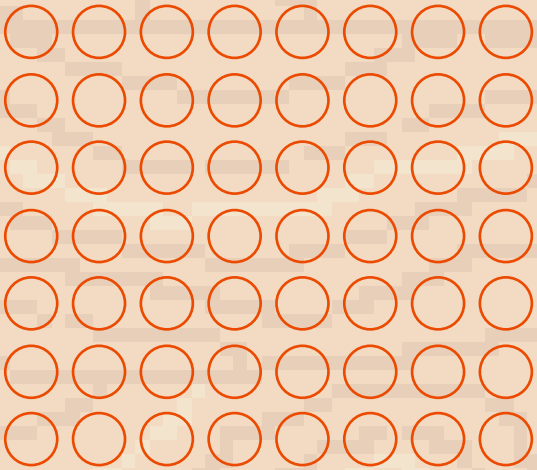
4 GEWINNT

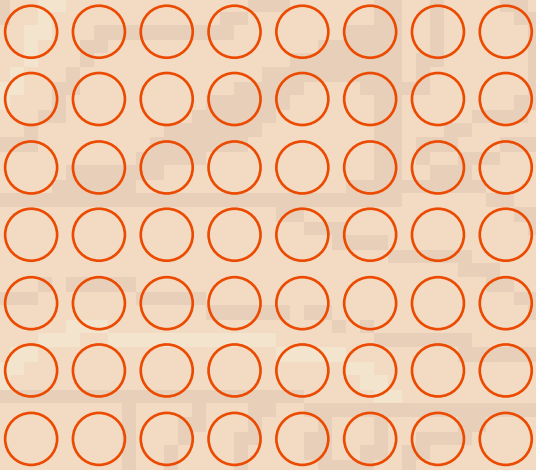
4 GEWINNT

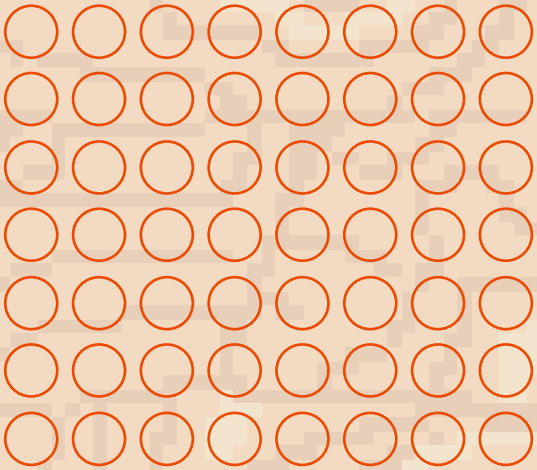




D'SPILLER FËLLEN OFWIESSELND EE KREES AUS. AN ALL KOLONN FÄNKT EEN ËNNEN UN A MÉCHT NO VEWEN WEIDER. WIEN ALS ÉISCHTE 4 KREESER HORIZONTAL, VERTIKAL ODER DIAGONAL AN ENGER REI HUET, GEWËNNT.

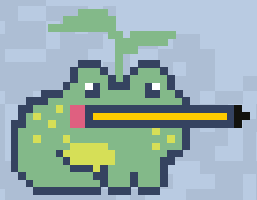






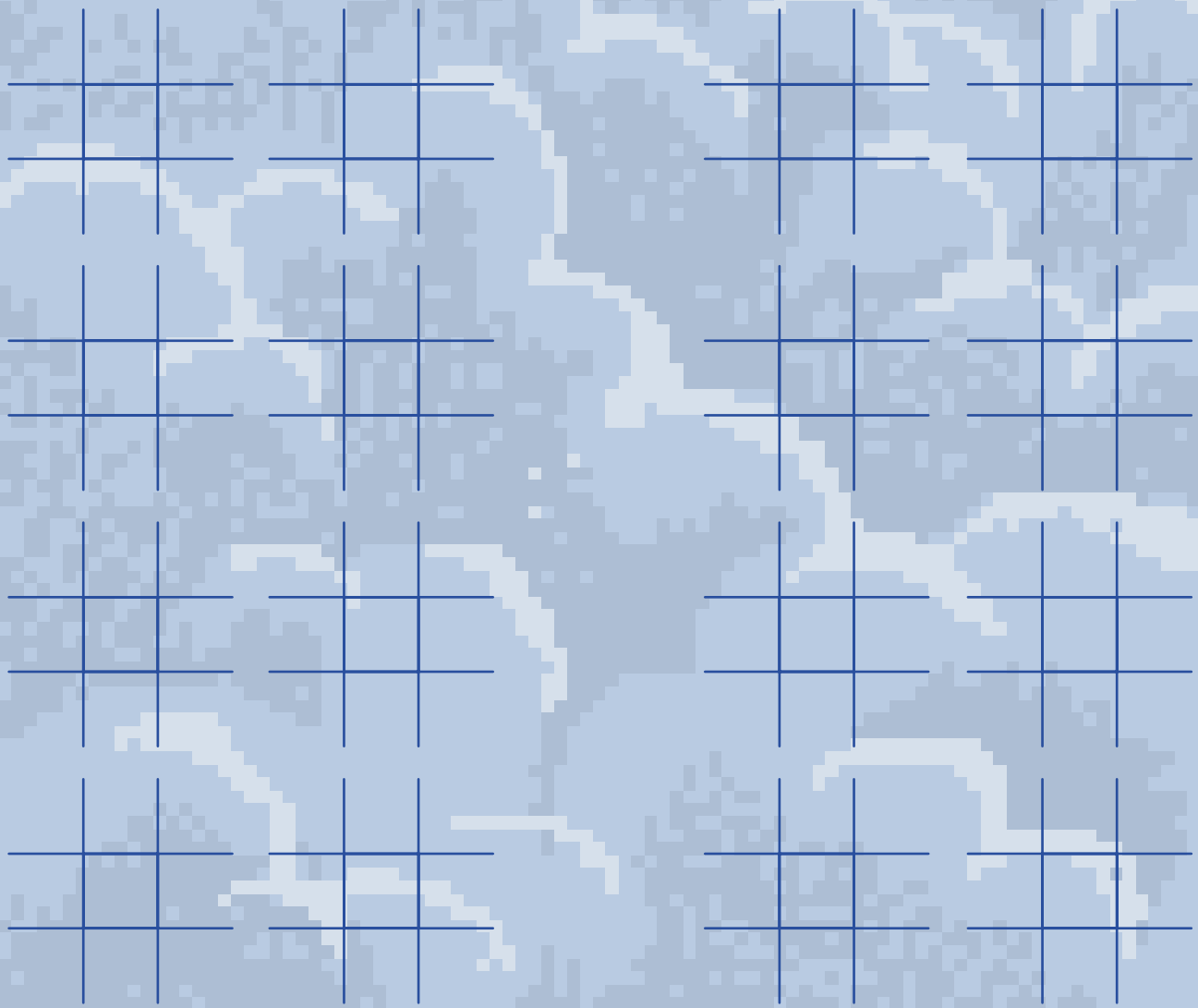
4 GEWINNT

TIC TAC TOE



TIC TAC TOE

TIC TAC TOE



Gënn dir eng

PAUS

vum Scrollen

touch_sand.jpg



Hues du däi Scrollen am Griff?

1. Verbréngs du méi Zäit op de soziale Medien, wéi s du eigentlech virgesinn has?

O [jo] O [nee]

2. Gräifs de automatesch nom Handy, wann s de e fräie Moment hues?

O [jo] O [nee]

3. Scrolls de heiansdo weider, obwuel s de eigentlech ophale wëlls?

O [jo] O [nee]

4. Gees du méi spéit schlofen, well s du op de soziale Medie scrolls?

O [jo] O [nee]

5. Kucks du direkt nom Waakreg ginn deng Apps duerch?

O [jo] O [nee]

6. Hues du Schwieregkeeten, dech op eng Aufgab ze konzentréieren, ouni op däin Handy ze kucken?

O [jo] O [nee]

7. Hues de dacks den Drang, op däin Handy ze kucken, och wann s de e grad réicht ewechgeluecht hues?

O [jo] O [nee]

8. Gëss du nervös oder gereizt, wann s du eng Zäit net op den Handy kucke kanns?

O [jo] O [nee]

9. Hues du schonn Aktivitéiten vernoléissegt, well s du um Handy gescrollt hues?

O [jo] O [nee]

10. Hues de scho probéiert, manner ze scrollen, mee et ass dir schwéier gefall?

O [jo] O [nee]

*** Däi Resultat ***

> 0–2 × Jo

Du hues däi Scrollen éischter am Griff!

Et gesäit esou aus, wéi wann s de deng Scrollgewunnechte gutt am Bléck hues. Weider esou!

> 3–5 × Jo

Heiansdo gëtt et dach e bësse méi laang ...

Du kenns déi Momenter, wou een eigentlech just kuerz op den Handy wollt kucken. Vläicht hëlleft et dir, heiansdo bewosst eng Paus ze maachen.

> 6–8 × Jo

D'Scrollen hëlt heiansdo d'Iwwerhand.

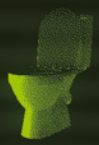
Nach ee Video, nach ee Post ... an op eemol ass méi Zäit vergaangen, wéi s de geduecht hues. Probéier mol, deng Scrollgewunnechten e bëssen ze änneren. Kleng Schrëtt kënne schonn en Ënnerscheed maachen.

> 9–10 × Jo

Zäit, dem Scrollen eng Paus ze ginn?

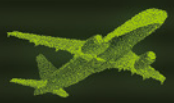
Du erkenns dech a ville vun dëse Situatiounen erëm. Vläicht ass et e gudde Moment, fir eppes Neies auszeprobéieren. Du muss net alles op eemol änneren – fänk einfach mat engem klengen Tipp un.

*** Tipps fir manner ze scrollen.***



> Schaf dir scrollfräi Momenter.

Lee den Handy heiansdo bewosst op d'Säit, zum Beispill op der Toilett oder wann s de mat Frënn zesumme bass.



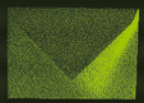
> Ënnerbriech den Autopilot.

Ier s de eng Social-Media-App opméchs, fro dech kuerz: Wëll ech elo wierklech scrollen oder maachen ech et just aus Gewunnecht?



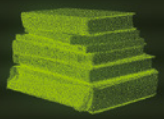
> Gënn dir eng Paus virum Schlofen.

Lee den Handy owes ewech a probéier, net bis direkt virum Aschlofen ze scrollen.



> Reduzéier d'Oflenkungen.

Schalt onnéideg Notifikatiounen aus. Sou bass de manner tentéiert, automatesch nom Handy ze gräifen.



> Maach mol eppes anescht.

Géi eraus, treff Frënn oder maach eppes, wat dir Spaass mécht – och ouni ze scrollen.



Rezepter & GEBASTELS

Toast Pizza

Zutaten

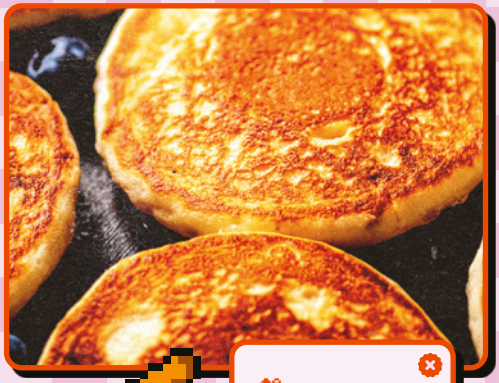
2 Scheiwe Brout
2 EL Tomatenzooss
40g gerappte Kéis



Zoubereedung

- Den Uewen op 180 °C virhëtzen.
- D'Broutscheiwe mat Tomatenzooss besträichen.
- De gerappte Kéis driwwer verdeelen.
- 5 - 8 Minutte baken, bis de Kéis geschmollt ass.

Bananne-Paangech



Zutaten

1 räif Banann
2 Eeër
E bëssen Ueleg

Zoubereedung

- D'Banann mat enger Forschett zerdrécken.
- D'Eeër dobäiginn a gutt vermëschen.
- E bëssen Ueleg an enger Pan erhëtzen.
- Kleng Portioune vum Deeg an d'Pan ginn.
- D'Paangecher op béide Säite gëllebrong baken, bis se duerch sinn.

Schoko-Knusper

Zutaten

250g Couverture-Schockela
50g Cornflakes
40g gehackte Mandelen



Zoubereedung

- De Schockela a kleng Stécker schneiden an an enger Kasseroll lues schmëlze loossen.
- Aus der Kasseroll raus an eng grouss Schossel man a Cornflakes a Mandelen ënnerréieren.
- E Bakblech mat Bakpabeier ausleeën. Mat zwee Téiläffel kleng Schockelas-Knusper formen.
- D'Knusper min. 6 Stonnen un enger kaler Plaz ofkille loosse bis de Schockela haart ass.

Quesadilla



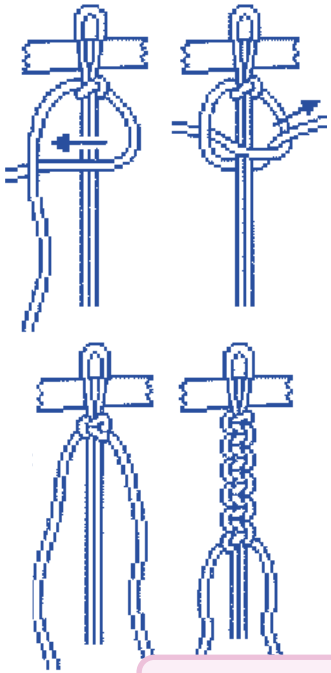
Zutaten

2 Weesstortillaën
150g Pouletsfilet
1 Paprika
½ Ënn
E bësse
Jugurt, Ueleg, Gerappte Kéis, Paprikapolver, Peffer a Salz

Zoubereedung

- De Poulet an d'Geméis a kleng Stécker schneiden.
- De Poulet mat e bëssen Ueleg an enger Pan ubroden, würzen an d'Geméis dobäiginn.
- D'Mëschung mat e bësse gerappte Kéis op eng Hallschent vun enger Tortilla verdeelen an déi aner Hallschent driwwerklappen.
- D'Quesadilla vun zwou Säite gëllebrong ubroden an zesumme mat Naturjugurt als Dip zerwéieren.

Frëndschaftsband



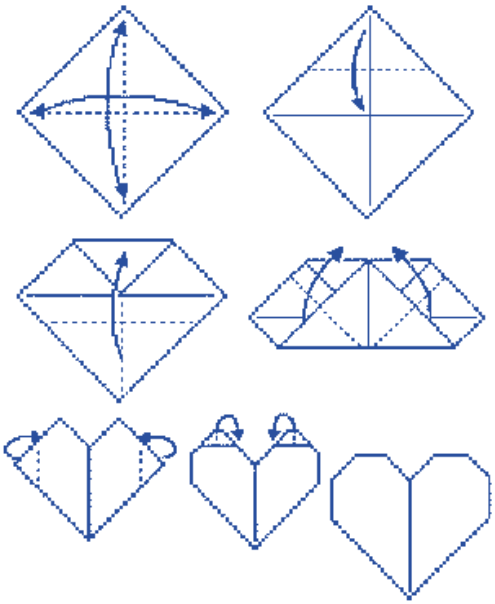
Material

2 Fiedem
1 Schéier
1 Stéck Scotch
E bësse Gedold

Origami Häerz

Material

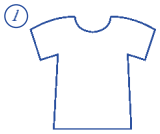
1 quadratescht Blat Pabeier



T-Shirt Tote Bag

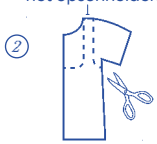
Material

1 alen T-Shirt
1 Schéier

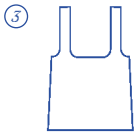


Huel en T-Shirt

Déi iewescht Nout net opschneiden.



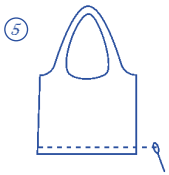
Den T-Shirt an der Mëtt falen an d'Gréffer vun der Täsch schneiden.



D'Täsch soll esou ausgesinn.



Dréin d'Täsch ëm bis se sou ausgesäit.



Bitz den Totebag ënnen zou.



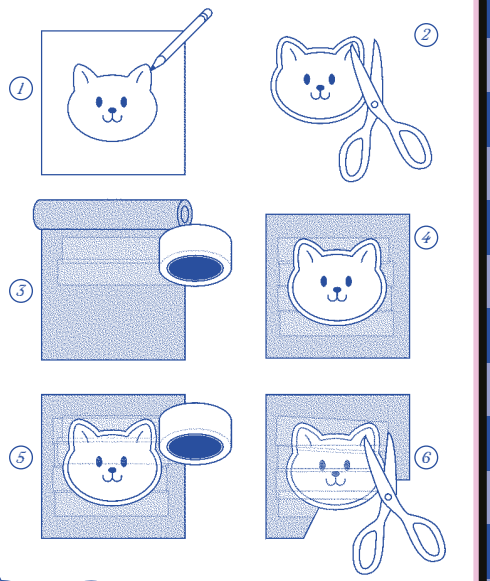
Gestalt däin Totebag ganz no dengem Goût!

DIY Sticker

Material

1 Blat Pabeier
1 Schéier
Faarweg Stëfter
Transparente Scotch
Bakpabeier







Gespréichspaus

Material

1 aner Persoun
E bësse Virwëtz



Uweisung

- Stellt iech géigesäiteg dës 5 Froen. Mol kucken, wat dir nach net vunenee wousst!
- Wann s du kéints an der Zäit reesen, a wéi eng Zäit géifs du reesen?
- Wat berouegt dech am meeschten?
- Wéi eng Superkraaft häss du gär?
- Mat wéi engem Promi géifs du gär fir een Dag tauschen?
- Wann s du just nach ee Plat dierfs iessen, wéi ee wier dat?

Kreativpaus



Material

1 Blat Pabeier
1 Bic
E bësse Fantasie

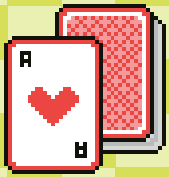
Uweisung

- Schreif e Gedicht aus 5 Zeilen, mat genee 11 Wierder.
- 1. Zeil: 1 Wuert
  2. Zeil: 2 Wierder
  3. Zeil: 3 Wierder
  4. Zeil: 4 Wierder
  5. Zeil: 1 Wuert
- Beispill:
  Sonn
  Ech laachen
  Zäit fir mech
  D'Welt ass voller Iwwerraschungen
  Paus

Spillpaus

Material

1 Kaartespill mat 52 Kaarten
2-5 Matspiller



Uweisung

- All Persoun leet 3 Kaarten zougedeckt viru sech. Duerno kritt jiddereen nach 6 Kaarten an de Grapp. De Rescht kënnt als Koup fir nozezéien an d'Mëtt.
- Virum Start sichs du 3 Kaarten aus dengem Grapp eraus a lees se oppen op déi 3 zougedeckte Kaarten. Déi aner 3 behäls du am Grapp.
- Wien d'Häerzer-3 am Grapp huet, fänkt un. Ass se net am Grapp, fänkt ee mat enger anerer 3 un. Du muss eng Kaart leeën, déi gläich héich oder méi héich ass wéi déi lescht gespillte Kaart. Méi Kaarte mam selwechte Wäert däerfen zesumme geluecht ginn.
- Soulaang nach Kaarten um Koup fir nozezéie leien, fëlls du däi Grapp no all Tour nees op 3 Kaarten op. Kanns du net leeën, muss du de ganze Koup mat de gespillte Kaarten ophuelen.

Uweisung

- Ass de Koup fir nozezéien eidel, spills du fir d'éischt deng Handkaarten, dann déi 3 oppen an zum Schluss déi 3 zougedeckte Kaarten, ouni se virdrun unzekucken.

Spezialkaarten

- 2: Kann ëmmer geluecht ginn. Déi nächst Persoun däerf nees all Kaart leeën.
- 7: Déi nächst Persoun muss eng 7 oder eng méi niddreg Kaart leeën.
- 8: Kann op alles geluecht ginn an ass onsiicht-bar. Dat heescht, d'Kaart dorënner zielt nach ëmmer fir déi nächst Persoun.
- 10: Kann ëmmer geluecht ginn. De Koup mat de gespillte Kaarte kënnt aus dem Spill an du bass nach eng Kéier drun.
- 4 selwecht Kaarten hannerteneen: De Koup kënnt och aus dem Spill an du bass nach eng Kéier drun.
- Wann zum Schluss eng zougedeckte Kaart net passt, muss du se zesumme mam ganze Koup vun de gespillte Kaarten an de Grapp huelen.

Zil

- Gëff all deng Kaarte lass! Wien als Leschten nach Kaarten huet, verléiert.

BEE SECURE

Gënn dir eng

PAUS

vum Scrollen

touch_water.jpg

OFFLINE CHALLENGES

- Fann eppes am Raum, wat nach kee bemierkt huet.
- Bréngt iech géigesäiteg zum Laachen, ouni ze schwätzen.
- Zeechent iech géigesäiteg a just 30 Sekonnen.
- Gitt op eng Plaz an ärer Géigend, wou dir nach ni waart.
- Haalt eng seriö Ried iwwer d'Wichtegkeet vu Strëmp.
- Tauscht är Playlists a sicht e Lidd fir déi aner Persoun eraus.
- Wielt ofwiesselnd eng zoufälleg Richtung a gitt 5 Minutten an déi Richtung.
- Erfannt eng eegen Tapp.
- Maach d'Aen zou a lauschter 1 Minutt laang. Wat héiers du alles?
- Stellt iech géigesäiteg eng Fro, déi der iech virdrun nach ni gestallt hutt.
- Probéier deng Nues mat der Zong ze beréieren.
- Erfannt an 2 Minutten eng nei Sportaart a weist, wéi se funktionéiert.
- Schwätzt 2 Minutte laang zesummen, ouni d'Wuert „jo" oder „nee" ze benotzen.
- Probéier 60 Sekonnen ofzeschätzen, ouni op eng Auer ze kucken.
- Erfann eng nei Eenheet, fir Langweil ze moossen.

- Erfannt en neie Feierdag a beschreift, wéi e gefeiert gëtt.
- Sicht iech géigesäiteg en neie Spëtznumm aus a benotzt en déi nächst 10 Minutten.
- Spillt „Wien oder wat sinn ech?“ mat engem Objet, engem Déier oder enger bekannter Persoun.
- Erziel der anerer Persoun vun enger Saach, déi s du ëmmer schonn ausprobéiere wollts, awer nach ni gemaach hues.
- Denkt un e flotte Moment zeréck, deen dir zesummen erlieft hutt.
- Sot gläichzäiteg en zoufällegt Wuert. Probéiert, ouni iech ofzeschwätzen, op dat selwecht Wuert ze kommen.
- Verbréngt 15 Minutten zesummen, ouni op ären Handy ze kucken.
- Erziel vun engem klenge Moment, deen däin Dag besser gemaach huet.
- Gitt iech géigesäiteg e Rot, deen dir selwer heiansdo brauche géingt.
- Schreift allen zwee dräi Saachen op, déi dir onbedéngt nach zesummen erliewe wëllt.
- Maacht zesummen e klenge Plang fir e perfekte fräien Dag mat engem Budget vun 10 Euro.
- Stellt iech vis-à-vis vuneneen. Eng Persoun mécht lues Beweegungen, déi aner spillt hire Spigel. Wie muss als Éischte laachen?
- Erfannt e geheimen Emoji fir är Frëndschaft.

30 DEEG

Manner scrollen.
Méi erliewen.

Maach all Dag e Kräiz fir all Gewunnecht, déi s du agehalen hues. All Kräiz ass e Schrëtt a Richtung méi Zäit fir dech. **Du muss net perfekt sinn, just ufänken!**

- ☐ Keen Handy op der Toilette
- ☐ Ouni Handy erausgoen
- ☐ Handy ausser Reechwäit beim Schlofen

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15

16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30

BEE SECURE

Gënn dir eng

PAUS

vum Scrollen

touch_rocks.jpg

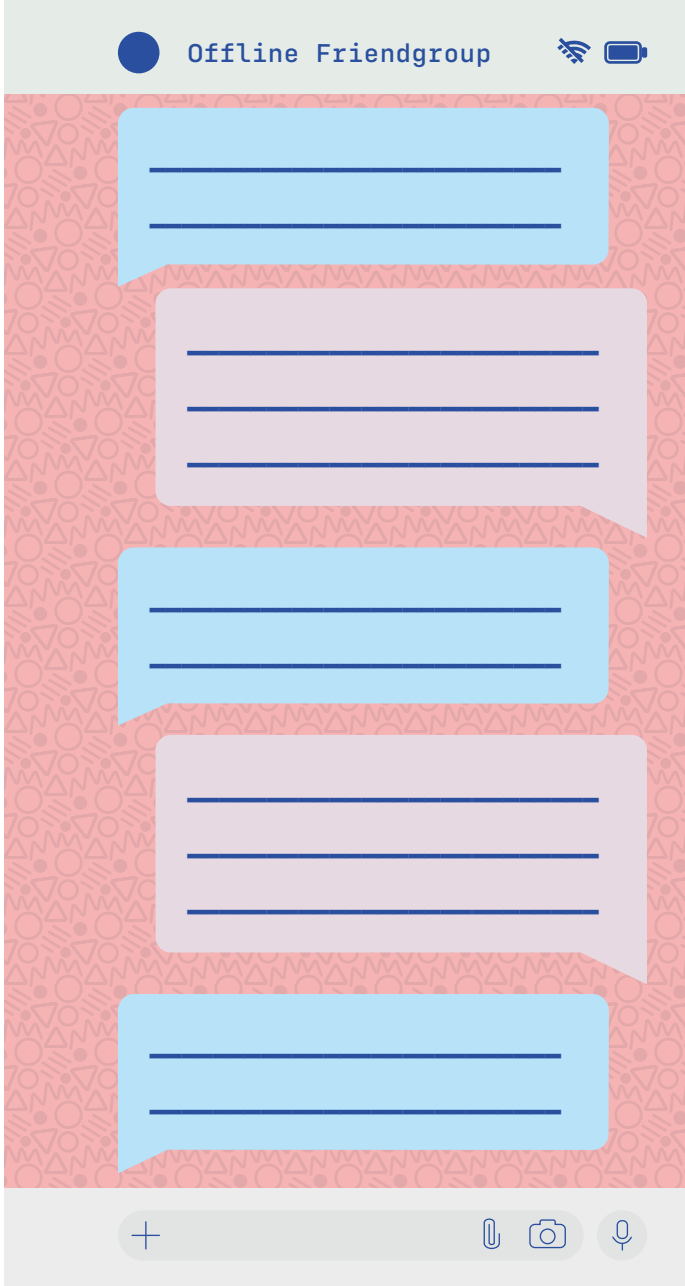
schreif eng Noriicht

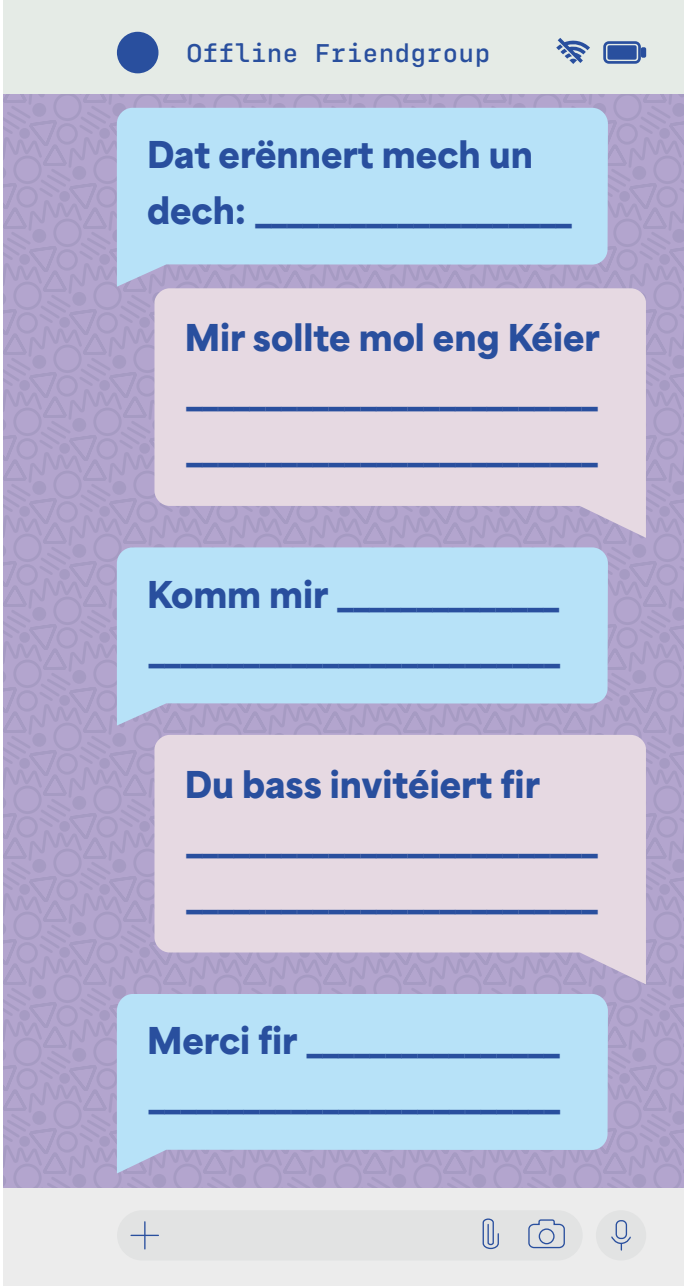


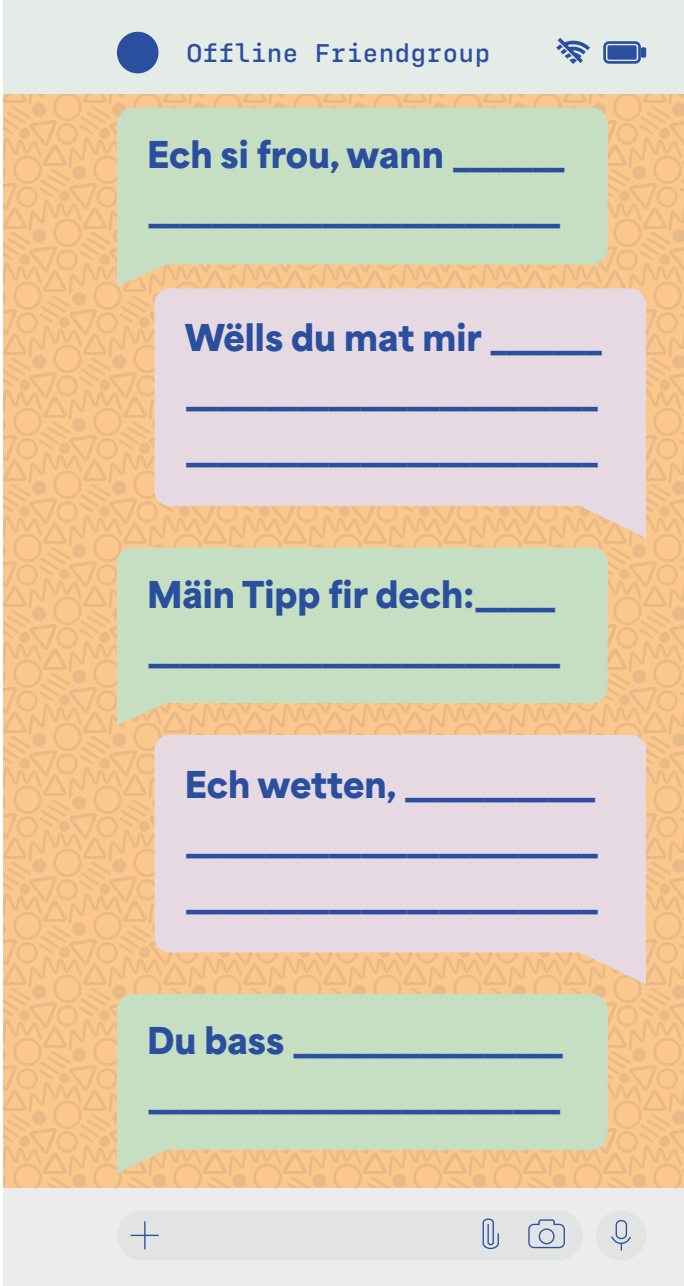
BEE SECURE

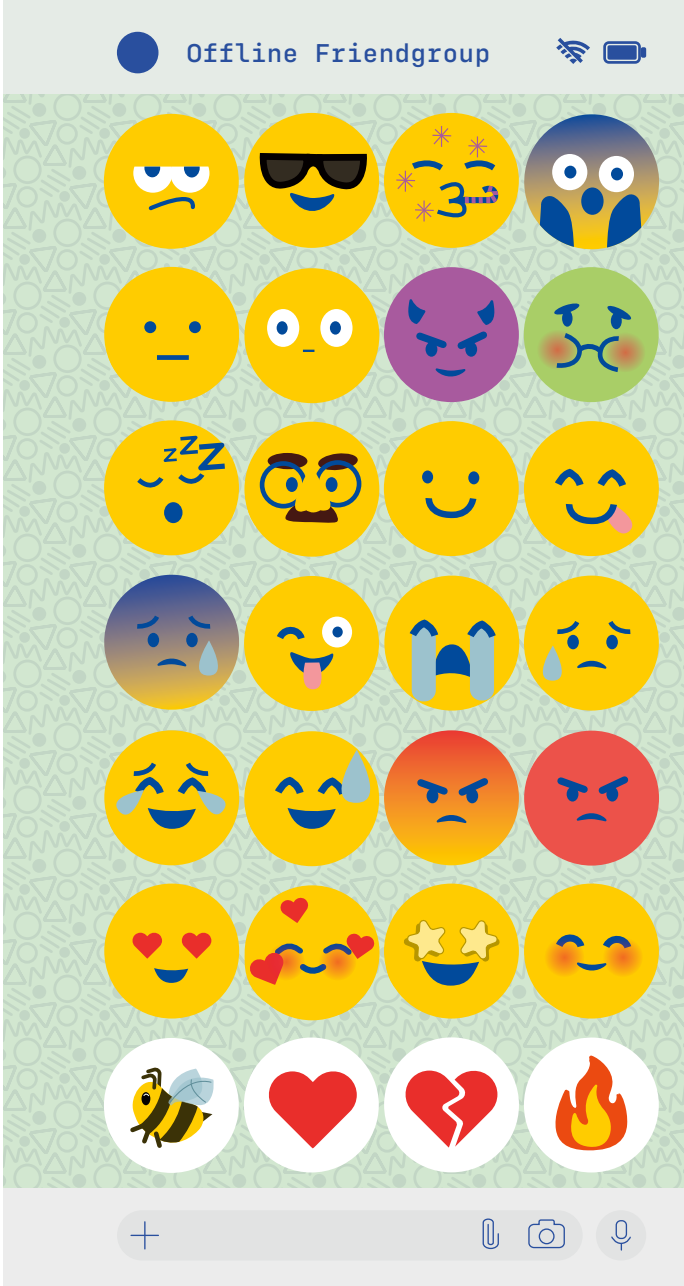


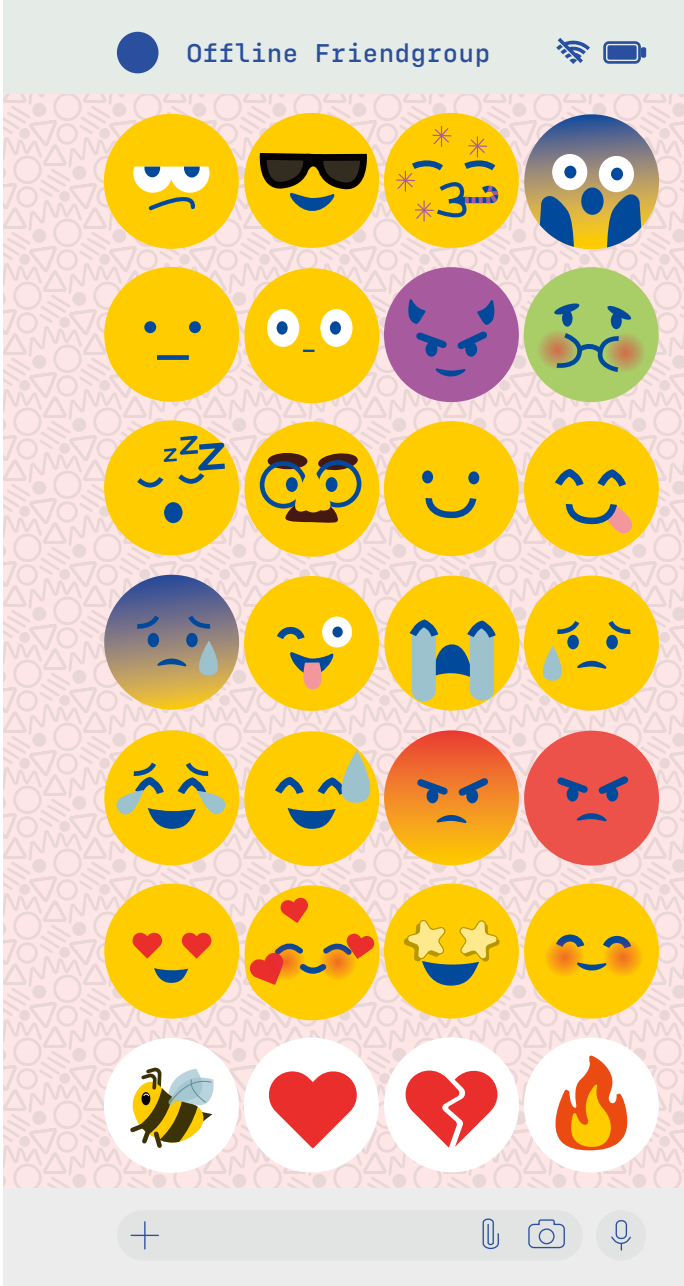
Offline Friendgroup

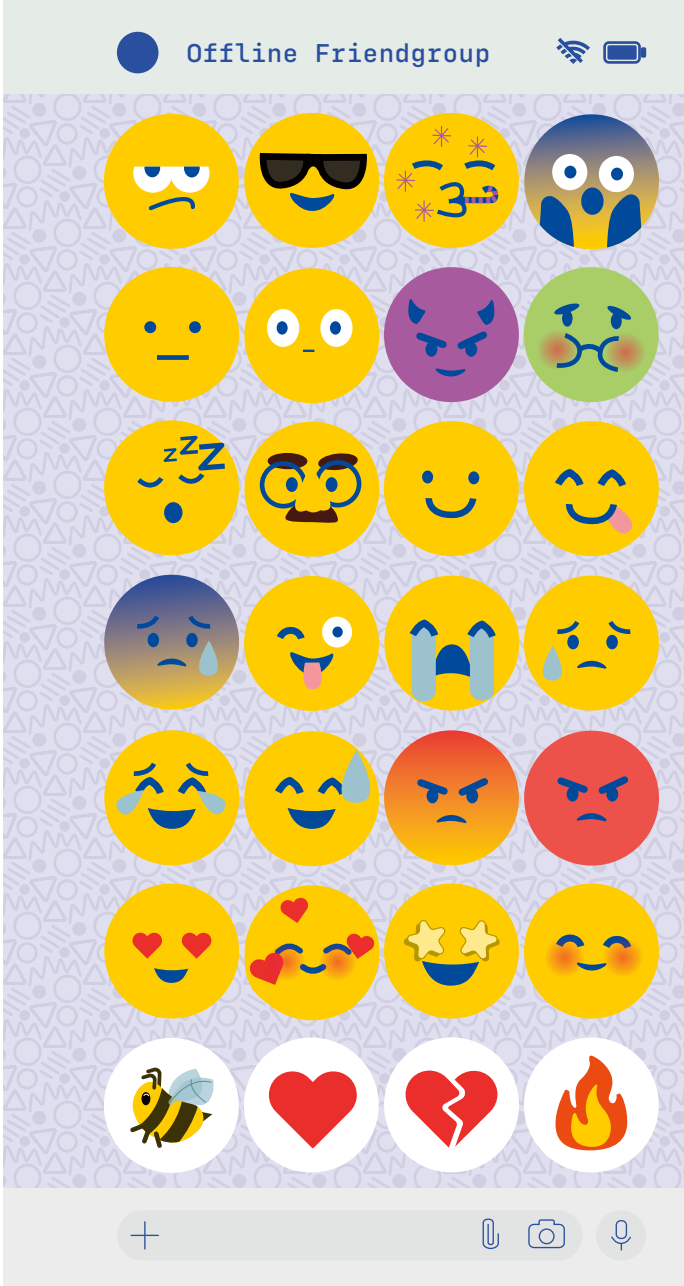

Offline Friendgroup

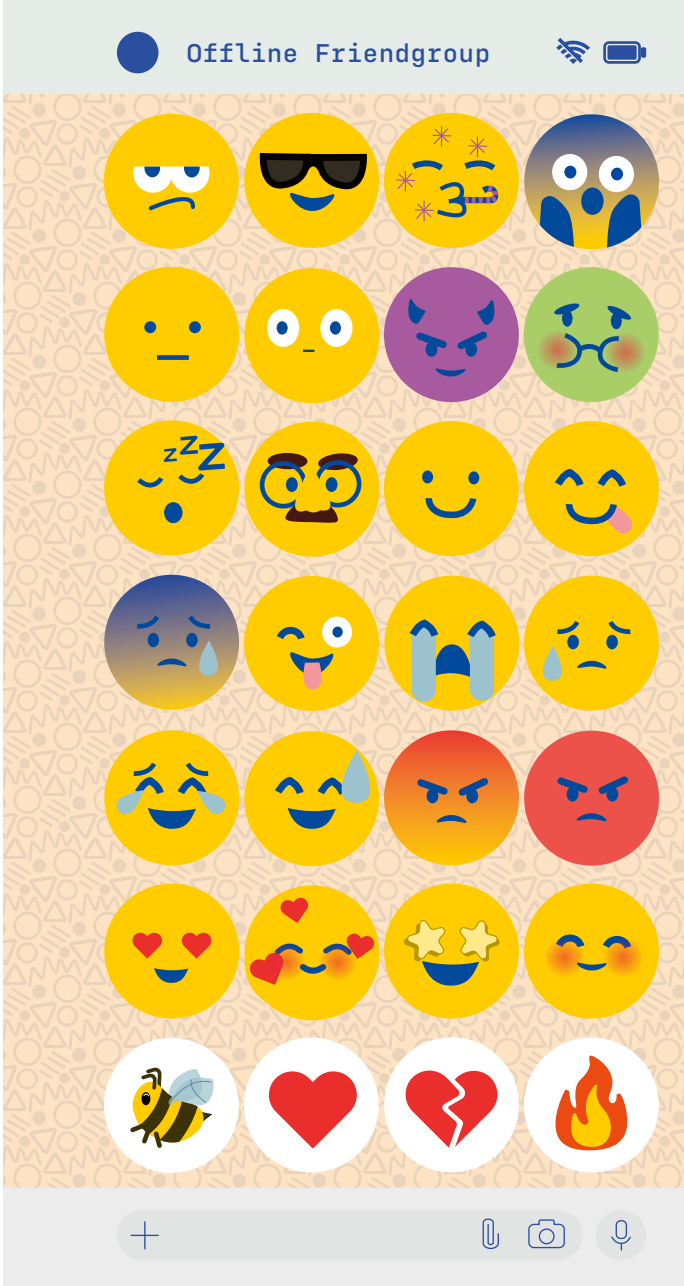

Offline Friendgroup
Dat erënnert mech un dech: _____
Mir sollte mol eng Kéier _____ _____
Komm mir _____ _____
Du bass invitéiert fir _____ _____
Merci fir _____ _____


Offline Friendgroup
Ech si frou, wann _____
_____
Wëlls du mat mir _____
_____
_____
Mäin Tipp fir dech:____
_____
Ech wetten, _____
_____
_____
Du bass _____
_____


Offline Friendgroup


Offline Friendgroup


Offline Friendgroup


Offline Friendgroup

Impressum

Editeur	BEE SECURE
Konzept, Grafik & Illustratioun	SKIN.lu
Drock	Imprimerie Reka
Stand	11.2026





BEE SECURE

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

Service national de la jeunesse

Co-funded by the European Union