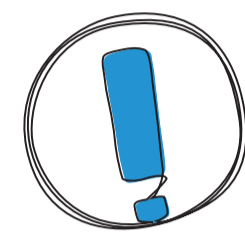


HANDY NUTZUNG – GEHT GESÜNDER!



DU HAST DAS GEFÜHL, DASS DU ZU LANGE AM HANDY BIST? HOL DIR HILFE!

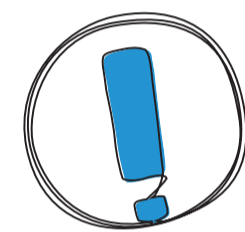
Wenn du es allein nicht schaffst, lass dir von deinen Eltern ein Limit geben. Auf www.medien-kindersicher.de können deine Eltern lernen, wie sie dein Handy einstellen, damit du weniger abgelenkt wirst.



TIPPS, WIE DU WENIGER AM HANDY SEIN KANNST:

Einstellungen am Handy

- Apps, mit denen du viel Zeit verbringst, von der ersten Bildschirm-Seite auf die zweite / letzte Seite in einem Unterordner ablegen
- Spiele löschen und höchstens 3 Spiele behalten
- App-Benachrichtigungen einschränken:
Einstellungen -> Benachrichtigungen oder Mitteilungen
ODER
Einstellungen -> Apps -> App wählen -> Benachrichtigungen / Mitteilungen



RECHNE MAL DURCH!

Zeiten am Handy

Check in deinen Einstellungen: iPhone -> Bildschirmzeit
Android -> Digitales Wohlbefinden (Samsung)
Digital Balance (Huawei)
Digital Wellbeing (Google-Geräte)

- Wir gehen davon aus, dass du 8 Stunden pro Tag schläfst. Wenn du im Durchschnitt 1 Stunde pro Tag am Handy bist, sind das 30 Tage pro Jahr.
• 2 Stunden pro Tag am Handy bist, sind das 60 Tage pro Jahr.
• 3 Stunden pro Tag am Handy bist, sind das 90 Tage pro Jahr.
• 4 Stunden pro Tag am Handy bist, sind das 120 Tage pro Jahr.
• 5 Stunden pro Tag am Handy bist, sind das 150 Tage pro Jahr.
• 6 Stunden pro Tag am Handy bist, sind das 180 Tage pro Jahr.
• 7 Stunden pro Tag am Handy bist, sind das 210 Tage pro Jahr.
• 8 Stunden pro Tag am Handy bist, sind das 240 Tage pro Jahr.

Zeiten ohne Handy – tagsüber ... nach

Je näher das Handy bei uns ist, desto häufiger greifen wir drauf und lassen uns ablenken.

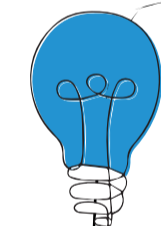
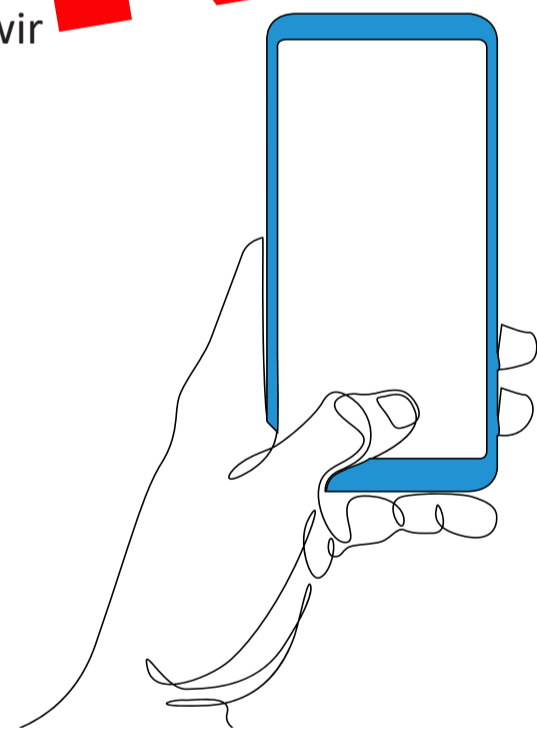
Wann sollten wir uns nicht ablenken lassen?

- In der Schule
- Bei den Hausaufgaben/beim Lernen
- Im Straßenverkehr
- Beim Essen
- Beim Schlafen

Tipp: Nutze den Flugmodus ODER

iPhone: Einstellungen -> Fokus -> Nicht stören
Android: Schnelleinstellungsfeld -> „Bitte-nicht-stören“-Modus

Mit dem Zeitplan lässt sich die Funktion zu einer bestimmten Zeit automatisch ein- und ausschalten. So kannst du zum Beispiel sicherstellen, dass du nachts oder in der Schule nicht gestört wirst.



Check mal: Wie viele Snaps erhältst du?

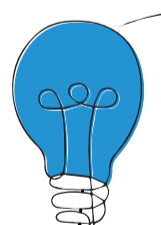


Snapchat -> Profil-> Tippe auf deinen Snapscore
Merk dir, wie viele Snaps du erhalten hast. Schließ den Snap Score und scroll ganz nach unten. Dort steht, wie lange du bereits bei Snapchat bist. Jetzt kannst du deinen Durchschnitt ausrechnen.

Hinweis: Manchmal bekommt man für Snaps Bonuspunkte, wenn man beispielsweise lange nicht aktiv war oder mit neuen Kontakten snapped. Textnachrichten, die du über Snapchat versendest, erhöhen den Snapscore nicht.

Noch mehr Ideen:

- Limit einstellen (am Besten von den Eltern über Google Family Link (Android) oder Bildschirmzeit (iPhone))
- Handy beim Lernen in einen anderen Raum legen, Ton aus
- Handy nicht am Esstisch
- Handy nicht in der Hosentasche / an einer Handkette tragen
- Das Handy nachts nicht im Schlafzimmer laden
- Das Handy nicht im Bett nutzen



Check mal: Wie viele WhatsApp-Nachrichten erhältst du?

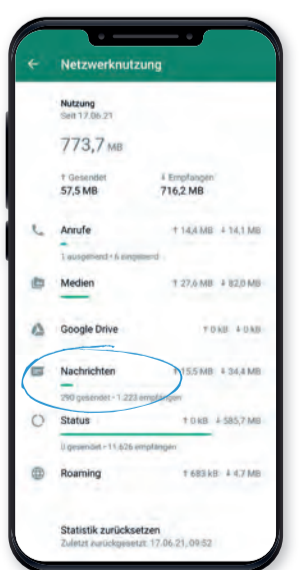
Die Gesamtzahl deiner gesendeten und empfangenen WhatsApp-Nachrichten findest du hier:

WhatsApp -> Einstellungen -> Speicher und Daten -> Netzwerknutzung
Summe erhaltener Nachrichten
÷ Tage, die ich WhatsApp habe (oder Tage seit Zurücksetzen der Statistik)

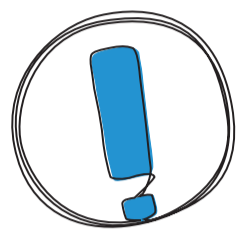
Ø Durchschnitt Nachrichten pro Tag

Um die Anzahl mit der gesamten Klasse zu kontrollieren, könnt ihr alle am gleichen Tag auf der Seite ganz unten die Statistik zurücksetzen. Dabei gehen keine Chats verloren, nur die Zählung fängt von vorne an.

Checkt mit der Klasse 14 Tage später die gesendeten und empfangenen Nachrichten. Dann könnt ihr das eigene Nutzungsverhalten gut einstufen.



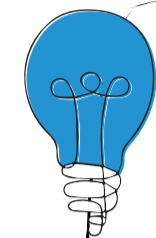
SCHÜTZ DICH UND DEINE FREUNDE!



DATENSCHUTZ AM HANDY



Wenn du es allein nicht schaffst, lass dir von deinen Eltern helfen. Auf www.medien-kindersicher.de können deine Eltern nachschauen, wie sie dein Handy sicher einstellen.



Bildrechte

- Personen dürfen ohne ihre vorherige Einwilligung nicht fotografiert oder gefilmt werden (Achtung: unter 14 Jahren ist die Einwilligung der Eltern erforderlich).
- Bilder und/oder Videos dürfen nicht ohne Zustimmung veröffentlicht werden.
- Auch wenn das Gesicht unkenntlich gemacht wird, darf das Bild nicht veröffentlicht werden, wenn die Person trotzdem erkannt werden kann (z.B. an der Kleidung).
- An bestimmten Orten (Schulen, Freibad, Umkleidekabinen, Einkaufszentren und auf Veranstaltungen) sind die Hausordnungen zu beachten. Z.B. ist in Freibädern das Fotografieren immer verboten.



App-Berechtigungen

Hast du manchmal das Gefühl, dass dir ein App etwas „gehört“ hat?

Verwalte die Berechtigungen der Apps:

iPhone:

- *Einstellungen* -> auf eine App tippen – Dort sieht man, auf was die App alles zugreifen kann (Kontakte, Ortungsdienste, Mikrofon etc.).

oder

- *Einstellungen* -> *Datenschutz & Sicherheit* – Dort findest du eine Liste mit allen Berechtigungen.

oder

- *Einstellungen* -> *Datenschutz & Sicherheit* -> *App-Datenschutzbericht* – Dort siehst du, wann eine App welche Berechtigung genutzt hat.

Android:

- *Einstellungen* -> *Datenschutz* oder Suchfunktion nutzen (Suche: „App Berechtigungen“)
 - o Im Berechtigungsmanager (oder Berechtigungsverwaltung) die jeweilige Berechtigung antippen und dann für einzelne Apps deaktivieren.
 - o Bei neueren Android-Geräten gibt es unter *Einstellungen* -> *Datenschutz* das *Privatsphäre-Dashboard*. Dort siehst du, wann eine App welche Berechtigung genutzt hat.

Tip: Kontrolliere regelmäßig, welche Apps auf dein Mikrofon und auf deinen Standort zugreifen können!

Datenschutzeinstellungen

Datenschutzeinstellungen bei WhatsApp:

Einstellungen -> *Datenschutz*

„Zuletzt online“, „Profilbild“, „Info“ und „Status“ sollte nicht auf „Alle“ eingestellt sein.

Stell ein, wer dich in eine Gruppe hinzufügen darf. Auch hier empfiehlt sich die Einstellung „Meine Kontakte“.

Datenschutzeinstellungen bei Instagram:

Gehe auf dein eigenes Profil -> oben rechts auf die drei Balken tippen -> *Einstellungen* -> *Privatsphäre*

Datenschutzeinstellungen bei TikTok:

Gehe auf dein eigenes Profil -> oben rechts auf die drei Balken tippen -> *Einstellungen* -> *Datenschutz*

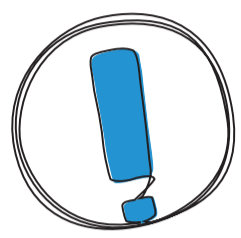
Datenschutzeinstellungen bei Snapchat:

Gehe auf dein eigenes Profil -> oben rechts auf das Zahnrad tippen -> bei „*Datenschutzkontrollen*“ kannst du Sicherheitseinstellungen vornehmen

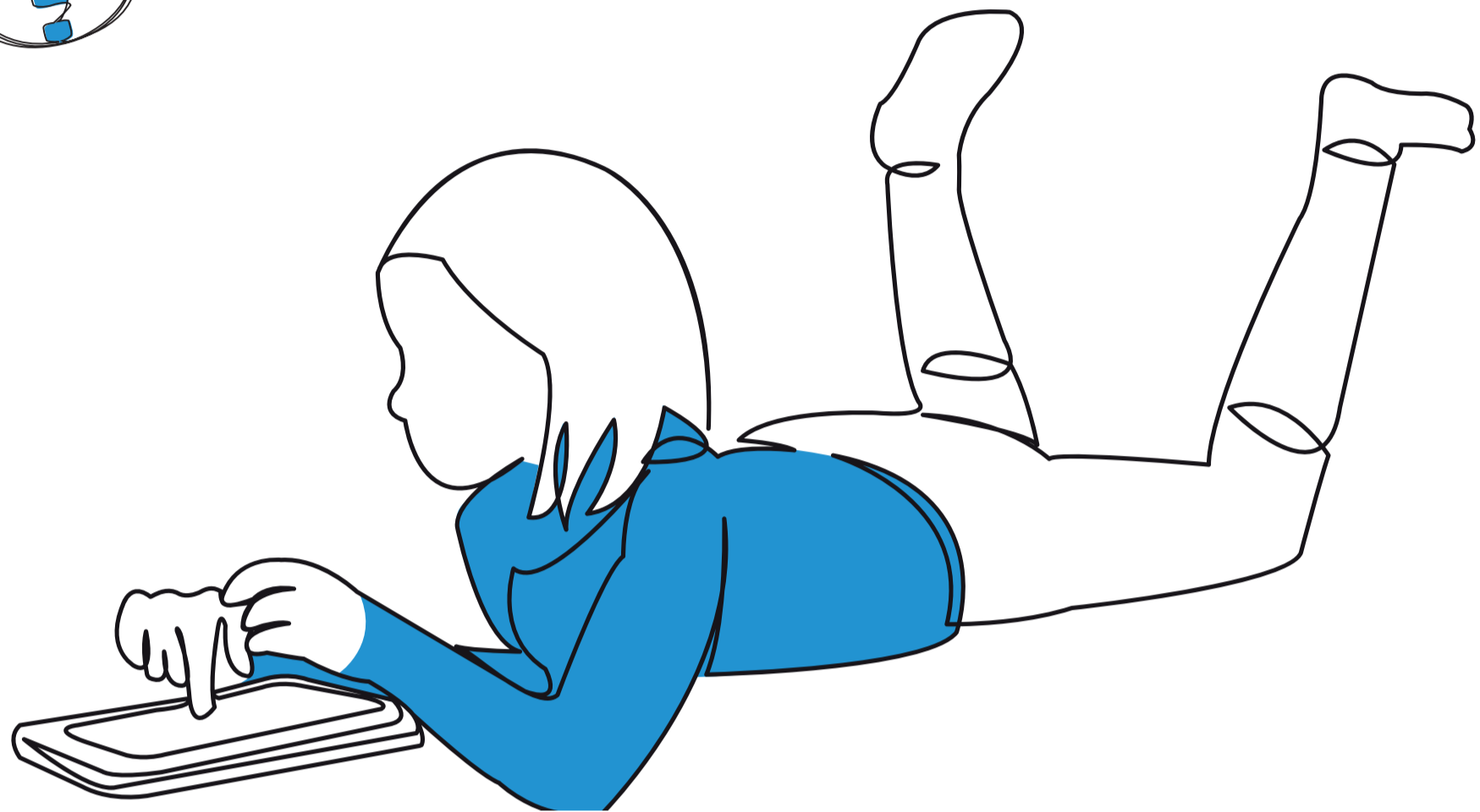
Für alle Apps gilt:

Je jünger du bist, desto eher gilt: So wenig Informationen wie möglich mit Fremden teilen. Bei Snapchat (*Family Center*), Instagram (*Elternaufsicht*) und TikTok (*begleiteter Modus*) kannst du dich auch mit deinen Eltern verbinden, damit sie dich schützen können.

SEI SCHLAUER ALS DIE APPS.



SO KLAUEN SIE DIR ZEIT:



Wenn du allein nicht weiterkommst, lass dir von deinen Eltern helfen. Auf www.medien-kindersicher.de können deine Eltern lernen, wie sie dein Handy einstellen, damit du weniger abgelenkt wirst.

Soziale Netzwerke belohnen dich.

Wenn du in einem sozialen Netzwerk etwas Schönes siehst, dann beginnst du zu grinsen. In diesem Moment werden in deinem Kopf Glückshormone ausgeschüttet. Deshalb möchtest du immer wieder in den Netzwerken nachschauen, ob wieder so ein Glücksmoment für dich bereitsteht.

Darum verspüren wir den Drang, immer wieder nachzuschauen, ob wir ein neues Foto, eine Nachricht, einen neuen Like erhalten haben.

Sozialen Medien hören niemals auf.

Überleg mal: Welches Soziale Netzwerk hat ein Ende? Hat YouTube, TikTok oder Instagram ein Ende? Haben deine Spiele ein richtiges Ende? Die Antwort lautet immer: Nein.

Die meisten Netzwerke und Spiele auf unseren Handys sind endlos. Deshalb fällt es uns so schwer, damit aufzuhören. Wir finden kein Ende, weil es kein Ende gibt!

Soziale Medien sind bunt.

Welche Farben haben Soziale Medien? Kannst du dir Soziale Medien in schwarz-weiß vorstellen?

Rot als Signalfarbe: Wenn wir eine Nachricht erhalten, erscheint ein roter Kreis an der jeweiligen App. Das springt sofort ins Auge. Die Farben zielen darauf ab, unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen.

In den Sozialen Medien verlieren wir das Gefühl für Raum und Zeit.

Kam es schonmal vor, dass du gar nicht mehr wusstest, wie viel Zeit vergangen ist, seit du das Handy in die Hand genommen hast?

Das nennt man „Flow-Zustand“: Die Apps werden absichtlich so gestaltet, dass wir uns wohl und glücklich darin fühlen und die Zeit vergessen.

Soziale Medien sind wie Süßigkeiten an der Kasse im Supermarkt.

Kennst du das? Du wolltest nur kurz ein einziges Video auf TikTok sehen und ehe du dich versiehst, hast du 10, 15 oder 20 Videos angeschaut... Ständig ist man überrascht von den Dingen, die man dort findet.

Soziale Medien bringen uns auf Dinge, die wir eigentlich gar nicht wollten!

Das ist wie an der Kasse im Supermarkt: Wenn dort keine Schokoriegel liegen würden, dann würden wir beim Bezahlen gar nicht auf die Idee kommen, dass wir einen Schokoriegel möchten.

Soziale Medien arbeiten mit Unterbrechungen: „Fortsetzung folgt!“

Hast du dich schonmal geärgert, dass du in den Sozialen Medien auf eine Fortsetzung warten musstest oder ein Spiel nicht weiterspielen konntest?

Die Unterbrechung einer Handlung führt zu Spannung im Gehirn, die erst durch die Vollendung dieser Handlung wieder abnimmt. Bei Serien wird das am Ende absichtlich genutzt und nennt sich dort „cliff-hanger“ (wörtlich: jemand, der an der Klippe hängt; also höchste Spannung).

Cliff-Hanger in einem Spiel, am Beispiel Candy-Crush:

- Ich habe 5 Leben, wenn die verbraucht sind, muss ich entweder a) eine halbe Stunde warten oder b) ein neues Spiel kaufen oder c) Werbung anschauen.
- Wir nehmen ein Kartenspiel, um die Aufgabe zu bringen: halbes Spiel, das nur sehr schwer zu gewinnen ist, um die Handlung zu unterbrechen wird.

Mit den Sozialen Medien stillen wir unsere Angst, etwas zu verpassen.

Informierst du dich in den Sozialen Medien darüber, was gerade die neuesten Trends sind und was die Personen aus deiner Klasse so machen?

Der Mensch hat grundsätzlich Angst davor, etwas zu verpassen. Diesen Zustand nennt man „Fear Of Missing Out“ (= FOMO).

Die zeitlich begrenzte Verfügbarkeit von Inhalten verstärkt FOMO. Man hat nur eine begrenzte Zeit, zu sehen, was Freund*innen gepostet haben.

Das nutzen viele Apps aus und haben Formate eingeführt, die nur 24 Stunden gültig oder vorhanden sind: Stories auf Instagram, Status bei WhatsApp, Flamme auf Snapchat und tägliche Belohnungen in Spielen.

Wir entwickeln eine emotionale Bindung zu Sozialen Medien.

Der Besitzums-Effekt bewirkt, dass wir uns den Socials „verbunden“ fühlen:

- Die Summe an Follower*innen auf Instagram oder TikTok: Das war viel Arbeit (Zeit).
- Das eigene Dorf in Clash of Clans: Das war viel Arbeit (Zeit).
- Die Flamme auf Snapchat: Viel Arbeit (Zeit).

Weil wir viel Zeit investiert haben, bedeuten uns die sozialen Netzwerke viel. Und weil wir dort viele schöne Dinge sehen, die uns Freude bereiten.

