

Gesunde Mediennutzung – Übungen und Infos für die ganze Familie

1. Wie oft entsperren wir unser Handy?

iPhone

Ab iOS 12 gibt es die Funktion "Bildschirmzeit" in den allgemeinen Einstellungen. Hier kann man überprüfen, wie viel Zeit man pro Tag am Smartphone verbringt, wie viele Benachrichtigungen man erhält und wie oft man das Smartphone aktiviert. Für alle Parameter können Tageslimits gesetzt werden.

Android

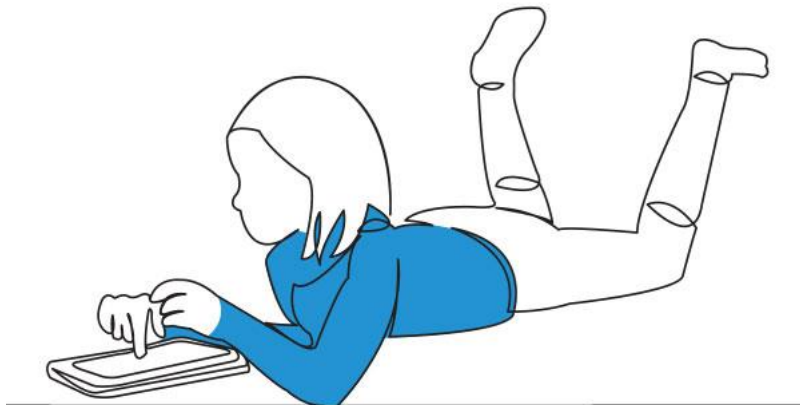
Ab Android 9.0 gibt es in den Einstellungen die Funktion "Digitales Wohlbefinden". Auf anderen Geräten oder Betriebssystemen kann diese Funktion auch "Digital Balance" oder "Digital Wellbeing" heißen.

2. Der automatische Griff zum Handy

Rechnung:

1. 120 Aktivierungen: 16 Stunden (Wachzeit pro Tag) = 7,5 Aktivierungen pro Stunde
2. 60 Minuten: 7,5 Aktivierungen = Alle 8 Minuten entsperre ich das Handy.

Rechnen Sie es mit Ihren eigenen Daten einmal durch!



3. Welche Daten werden auf dem Handy gesammelt?

Einige Beispiele:

Was Google über uns weiß: myactivity.google.com

iPhone

- Einstellungen -> Health (Gesundheitsdaten) -> Datenzugriff & Geräte -> iPhone auswählen -> Asymmetrischer Gang
- Einstellungen -> Datenschutz und Sicherheit -> Hier können Sie verwalten, welche App welche Berechtigungen (Zugriff auf Fotos, Kamera, Standort, Kontakte, Mikrofon...) nutzen darf

Android

- App-Berechtigungen in den Einstellungen verwalten:
Einstellungen -> Sicherheit & Datenschutz -> Datenschutz -> Berechtigungsmanager

4. Wie viel Zeit verbringen Jugendliche pro Tag am Smartphone?

Rechnung:

- Durchschnittliche Nutzung: 4 Stunden pro Tag
- 4 Stunden x 30 Tage x 12 Monate = 1.440 Stunden im Jahr
- 1.440 Stunden / 24 Stunden = 60 volle Tage im Jahr
- 1.440 Stunden / 16 Stunden Wachzeit = 90 Tage im Jahr



5. Wie viele Nachrichten erhalten Sie pro Tag? Wie viele Ihr Kind?

WhatsApp

Einstellungen -> Speicher und Daten -> Netzwerknutzung

Snapchat

- Eigenes Profil -> Snapscore antippen -> Anzahl der erhaltenen Snaps merken
- Snapscore schließen -> ganz nach unten scrollen -> Dauer der Nutzung seit Anmeldung einsehen
- Durchschnittliche Anzahl der Snaps pro Tag berechnen

Grenzen setzen macht Sinn: www.medien-kindersicher.de

CLEMENS  HILFT!



6. Datenschutz-Einstellungen anpassen

WhatsApp:

Einstellungen -> Datenschutz

- "Zuletzt online", "Profilbild", "Info" und "Status" nicht auf "Alle" einstellen.
- Einstellen, wer Sie in Gruppen hinzufügen darf (Empfehlung: "Meine Kontakte").

Instagram:

Eigenes Profil -> Drei Balken oben rechts -> Einstellungen -> Privatsphäre

TikTok:

Eigenes Profil -> Drei Balken oben rechts -> Einstellungen -> Datenschutz

Snapchat:

Eigenes Profil -> Zahnrad oben rechts -> Datenschutzkontrollen anpassen

7. Weitere empfehlenswerte Internetseiten

- www.smarterstartab14.de
- www.medien-kindersicher.de
- www.flimmo.de
- www.schau-hin.info
- www.law4school.de
- www.spieleratgeber-nrw.de
- www.medizin.uni-tuebingen.de/de/ises-onlinetraining

8. Noch mehr Empfehlungen zum Reinhören, Anschauen und Lesen

Eine Liste aktueller TV-Beiträge und Podcast-Auftritte von Clemens Beisel finden Sie unter www.clemenshilft.de/referenzen

a. Apps zur Medienkontrolle & Konzentrationssteigerung

- **Forest:** Bäume wachsen lassen, indem man das Handy nicht benutzt
- **Offtime:** Bestimmte Apps und Benachrichtigungen gezielt blockieren
- **StayFree:** Detaillierte Analyse der Bildschirmzeit mit Warnfunktionen

b. Alternative Freizeitaktivitäten ohne Smartphone

- Challenge: **Einen Tag ohne Social Media**
- Liste von Offline-Aktivitäten: Lesen, Sport, Kreatives Schreiben
- „**Handyfreie Zonen**“ in der Familie einrichten (z. B. beim Essen, Schlafenszeit)

c. Kritische Medienkompetenz fördern

- Reflexionsfragen zu Social Media:
 - Wie fühle ich mich nach längerer Nutzung von Instagram/TikTok?
 - Was macht mich süchtig an der App?
 - Welche Inhalte beeinflussen meine Stimmung?
- Fake-News erkennen: Faktencheck-Tools wie mimikama.at nutzen

d. Schlaf & Handynutzung

- Auswirkungen von Bildschirmlicht auf die Schlafqualität
- Blaulichtfilter aktivieren (iPhone: Night Shift, Android: Blaufilter)
- 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen das Handy meiden

e. Gemeinsame Vereinbarungen in der Familie

- Familien-Medienvertrag erstellen: mediennutzungsvertrag.de
- Regeln festlegen: Wann ist Handyzeit? Wann nicht?