



Tipps und Tricks zur besseren Smartphone-Nutzung

- Wenn Du Zeit mit Freunden und Familie verbringst oder am Essenstisch sitzt, sollte Dein Handy in der Tasche bleiben. So kannst Du Dich besser unterhalten und zeigst, dass Du anderen Deine volle Aufmerksamkeit schenkst.
- Schalte Dein Handy nachts in den Flugmodus. So stören Dich keine Benachrichtigungen (Dein Wecker klingelt normalerweise trotzdem).
- Lege eine Zeit fest, zu der Du das Handy ausschaltest oder in den Flugmodus wechselst.
- Kauf Dir eine richtige Armbanduhr. So nimmst Du Dein Handy seltener aus der Tasche und checkst nicht „noch kurz“ Deine Nachrichten oder Spiele.
- Ändere Deine Benachrichtigungen und erlaube nur den wichtigsten Apps (z.B. Messenger, Telefon, Kalender) Dir Popup-Benachrichtigungen anzuzeigen. Das kannst Du hier einstellen:

Apple: "Einstellungen", "Datenschutz"

Dort kannst Du nachschauen, welche App auf welche Funktionen zugreift und kannst auch die Benachrichtigungs-Berechtigungen verwalten.

Android: Gehe auf "Einstellungen", dann auf "Apps" und dann auf "App-Berechtigungen" (Achtung: Das heißt bei Android-Geräten manchmal auch: "Berechtigungsmanager", "Berechtigungsverwaltung" oder nur "Rechte" oder ähnlich)

- Lösche regelmäßig Apps und Spiele, die Du nicht mehr benötigst
- Setze Dir zeitliche App-Limits. Das kannst Du hier einstellen:

Apple: Bildschirmzeit

Android: Digitales Wohlbefinden oder Digital Wellbeing oder Digital Balance

- Verbringe auch mal ein paar Stunden oder einen ganzen Tag ohne Handy.
- Legt in Eurer Familie Medien-Regeln fest (z.B. mit dem Hilda-Mediennutzungsvertrag)



Unsere Empfehlung für den Mediennutzungsvertrag in Deiner Familie:

<https://hilda-pforzheim.de/wp-content/uploads/2020/12/2020-MNV-Empfehlung.pdf>