

Erste Hilfe für digitales Wohlbefinden:

Armbanduhr & analogen Wecker benutzen

Lesebestätigung ausschalten:

WhatsApp > Einstellungen > Konto > Datenschutz > Lesebestätigung

Signal > Einstellungen > Datenschutz > Lesebestätigung

Threema > Einstellungen > Privatsphäre > Lesebestätigung senden

Push-Nachrichten deaktivieren:

Android > Einstellungen > Benachrichtigungen > Erweiterte Einstellungen > App-Symbolindikator deaktivieren / bearbeiten

iPhone > Einstellungen > Mitteilungen > Mitteilungsstil > Kennzeichen deaktivieren / bearbeiten (für jede App einzeln)

Bildschirmfarbe ändern:

Android > Einstellungen > Eingabehilfe > Verbesserung der Sichtbarkeit > Farbanpassung aktivieren > Graustufen

iPhone > Einstellungen > Bedienungshilfen > Anzeige & Textgröße > Farbfilter aktivieren > Graustufen

Autoplay ausschalten (bei Youtube):

Video starten > auf das Autoplay Symbol tippen, um die automatische Wiedergabe weiterer Videos zu stoppen

App: Symbol am oberen Bildschirmrand

Computer: Symbol unten rechts

Zeitbegrenzung einstellen:

Android: Einstellungen > Digital Wellbeing & Jugendschutzeinstellungen > Dashboard > alle Apps anzeigen > entsprechende Anwendung auswählen > auf Timer tippen > Tageslimit festlegen > mit OK bestätigen

iPhone: Einstellungen > Bildschirmzeit > App Limits (unter der Darstellung des Tagesdurchschnitts) > Limit hinzufügen > App auswählen & Timer einstellen (alternativ: Bildschirmzeit > Auszeit planen)

Social Media – Frühjahrsputz:

- > Likes zurücknehmen
- > Anzahl der Likes verbergen (Bsp. Instagram: Einstellungen & Privatsphäre > Anzahl der „Gefällt mir“-Angaben und geteilten Inhalte verbergen)
- > Profilen entfolgen
- > alte Posts, Fotos, Stories, Lesezeichen und Nachrichten löschen

Was auch noch hilft:

- > Apps ausmisten > welche werden wirklich gebraucht / genutzt?
- > Apps von der Startseite nehmen oder in Ordner schieben
- > Handy lautlos / stumm stellen (oder Flugzeugmodus / ganz aus?)
- > aus den Augen aus dem Sinn: Handy weglegen (anderes Zimmer, Rucksack, Schublade)
- > bildschirmfreie Zonen und Zeiten einrichten (in der Küche / beim Essen /im Gespräch / bei den Hausaufgaben / bei der Arbeit / vor dem Schlafen...)

Apps zur Kontrolle der Bildschirmzeiten:

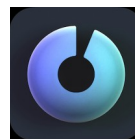
Für die Nutzungszeiten der Kinder:

- Familylink oder ScreenTime



Für die eigene Nutzung:

- Flora Forest one sec



> Hilfe zum fokussiert bleiben und zur bewussten Smartphone-Nutzung, teilweise mit Kosten verbunden

Empfehlenswerte Seiten rund um die Mediennutzung:



<https://www.klicksafe.de/>



<https://webcare.plus/>



<https://www.schau-hin.info/>



<https://spieleratgeber-nrw.de/>



<https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>



<https://www.medien-kindersicher.de>



<https://www.handysektor.de/startseite>

Medienpause >

Prävention exzessiver Mediennutzung

fjp>media
Fachstelle Medienpause

Anita Neutag
Gareisstr. 15
39106 Magdeburg

Tel.: 0391 / 561 82 36
0176 / 859888385

Mail: post@medienpause.de
www.medienpause.de

Medienpause >
Prävention exzessiver Mediennutzung



gefördert durch:

 | ottostadt
magdeburg



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für
Arbeit, Soziales und
Integration

#moderndenken