**Text 1: Mein Handy und ich**

Und das geht so:

**iPhone**

* Suche unter den Symboleinstellungen
nach »Bildschirmzeit«.
* Wähle »App-Limits« und

»Limit hinzufügen«.

* Wähle die App aus, und stell das
Zeitlimit auf maximal 30 Minuten
jeden Tag.

**Android-Smartphone**

* Bei Einstellungen »Digitales Wohlbefinden« wählen.
* »App-Timer« wählen.
* Wähle die App aus, klicke auf »Timer einstellen« und stelle die Zeit auf maximal 30 Minuten jeden Tag.
1. Jeder kann Nachrichten ins Internet stellen und verbreiten – unabhängig davon, ob sie stimmen oder nicht. **Deshalb** **ist es wichtig, nicht alles sofort zu** **glauben, sondern es nachzuprüfen.**
2. WhatsApp-Gruppen, vor allem Klassen-Chats, sind praktisch, gleichzeitig können sie wirklich nerven. **Vereinbart gemeinsam Regeln für euren Klassenchat.**
3. Zu lernen, während das Handy auf dem Tisch liegt, ist fast unmöglich. Man greift ja doch immer wieder danach. **Leg das Handy, wenn du lernst, in ein anderes Zimmer.**
4. Vor allem Spiele-Apps sind oftmals so programmiert, dass man sie jeden Tag nutzen soll (z.B. durch Bonus-Spiele, neue Münzen, Geschenke). **Setz dir ein Zeitlimit für deine Apps.**
5. Es gibt auch Lügner, Betrüger und böse Menschen im Internet, das kann wirklich gefährlich werden. Behandle deshalb dein Profil so wie dein Zimmer: nicht jeden reinlassen und ab und zu ausmisten. **Stelle alle deine Profile auf privat.**
6. Nur weil jemand im Internet behauptet, er sei auch ein Kind, muss das noch lange nicht stimmen. **Nimm keine Freundschaftsanfragen** **von Fremden an, du weiß nicht, wer** **dahintersteckt.**
7. Eine wichtige Regel muss hier stehen: **Schick niemals Fotos von nackten Körperteilen an Leute.** Auch nicht, wenn du die Leute kennst. Wenn dich jemand um solche Fotos oder Videos bittet, sag jemandem Bescheid, dem du vertraust. Und: Schick! Die! Fotos! Nicht! Du weißt nie, wo sie landen.
8. TikTok und Instagram sind für viele spannend.
Es hat aber auch einen Grund, warum sie erst ab 13 Jahren freigegeben sind: Was man postet, kann von wirklich vielen Menschen gesehen werden. Deswegen: **Erst** **mal nur Videos und Fotos von anderen** **ansehen, ohne selbst etwas zu posten.**
9. Wir alle wollen etwas gut machen. Menschen wollen gelobt werden und beliebt sein. **Likes** bekommen, mehr **Follower** gewonnen, **Level** geschafft … das kann süchtig machen. Das Einzige, was wirklich hilft: **ein Hobby haben, das richtig Spaß macht** ­– Sport, Malen, Geschichten-schreiben oder Nähen zum Beispiel.

**Regeln für den Klassenchat
können z. B. sein:**

* Jeder darf in den Klassenchat,
niemand muss.
* Nur Schulthemen und Sachen, die
alle betreffen, schreiben!
* Kein Streit, kein Beleidigen!
* Keine Fotos ohne Erlaubnis posten.
* Nachtruhe: keine Nachrichten
von … bis …