



Grundsätze für dich:

1. **Lege zusammen mit Deinen Eltern Digitalzeiten fest.** Werde nicht zum Digital-Zombie! Dein Gehirn und dein Körper brauchen Regenerationszeiten.



Verbringe bewusst Zeit offline: Lesen, Sport treiben, Freunde in echt treffen, Spaß haben, Sonne tanken.

2. **Während der Hausaufgaben und beim Lernen sollte dein Handy völlige Sendepause haben.**
Du und dein Handy solltet dabei in verschiedenen Räumen sein. So kannst du dich besser konzentrieren und wirst schneller mit deinen Aufgaben fertig.



3. **„Eine-Nacht-Regel“**, wenn du wütend bist:



Poste erst, nachdem Du eine Nacht darüber geschlafen hast.

Das schützt dich davor, unüberlegt zu handeln und Dinge zu schreiben, die du später bereuen würdest. Mache dir lieber einen Namen dadurch, dass du immer cool bleibst und überlegt handelst.

4. **„Schulhof-Regel“**
Diese Regel sagt: **Schreibe in den digitalen Medien nie etwas, von dem Du nicht wollen würdest, dass es auf einer großen Leinwand auf dem Schulhof für alle sichtbar wäre.**

Im Internet sind deine Postings für noch viel mehr Leute und viel länger sichtbar! Überlege dir: Will ich, dass dieses Bild, dieses Statement, das ich gerade poste, auch in 10 oder 20 Jahren noch im Umlauf ist?



5. **Erstelle keine Teams- bzw. WhatsApp-Gruppen, ohne die Teilnehmenden vorher zu fragen:** Übe keinen Druck auf andere aus, indem Du ihnen ungefragt Beitrittsangebote zu neuen Gruppen machst.

6. Vorsicht! Z.B im Bus machen sich manche den „Spaß“, andere mit **grausamen oder unanständigen Bildern über AirDrop** zu schocken und die Reaktion zu beobachten. Mach dich hier nicht zum Spielball solcher Personen und **nimm über AirDrop nur Botschaften von Personen an, denen du vertraust.**





Anregungen für Sie als Eltern:

1. **Interessieren Sie sich für die Apps Ihrer Kinder!**

Reden Sie mit Ihren Kindern regelmäßig und ausführlich über deren Mediennutzung! Lassen Sie sich auch mal die einzelnen Apps erklären.



2. **Schaffen Sie auch in digitalen Angelegenheiten eine Vertrauensbasis zu Ihrem Kind!**

Ihr Kind soll immer zu Ihnen kommen können, auch wenn es in den digitalen Medien gemobbt wird oder dort schockierende Dinge erlebt hat. **Nehmen Sie nicht das Handy weg, wenn es Ihnen solche Dinge zeigt!** Das würde die Vertrauensbasis sofort wieder zerstören! Helfen Sie Ihrem Kind! Sichern Sie ihm Ihre Unterstützung zu! Zeigen Sie Ihrem Kind immer wieder, dass in den digitalen Medien vieles Fassade ist und dass es sich davon nicht unter Druck setzen lassen muss.

3. **Das Handy hat nachts im Kinderzimmer nichts zu suchen!**

Kinder werden von den Nachrichten anderer wach gehalten oder sehen Dinge an, die sie sich tagsüber nicht trauen würden anzusehen.

Tipp: Versammeln Sie alle digitalen Medien nachts auf einer Familienaufladestation!



Hilfreich kann auch die „**Zähneputzen-Zähneputzen-Regel**“ sein:

Digitale Medien haben vom abendlichen bis zum morgendlichen Zähneputzen Pause.



Nutzen Sie selbst Ihr Handy nicht als Wecker, dann kann auch Ihr Kind nicht die Ausrede vorbringen, es brauche das Handy im Schlafzimmer.

4. **Wichtigste Regel von allen: Seien Sie Vorbild!**



*„Wir müssen unsere Kinder nicht erziehen,
sie machen uns ja sowieso alles nach.“*

Karl Valentin

Erwachsene, die ihrem Kind nur mit einem Ohr zuhören, weil sie aufs eigene Handy schauen, dürfen nicht überrascht sein, wenn sich ihr Kind auch lieber mit dem Smartphone abgibt, anstatt rauszugehen.