

Deine 10 wichtigsten Regeln – für Smartphone, Tablet, Laptop und Co.

1. WhatsApp-Gruppen, vor allem Klassen-Chats, sind praktisch, gleichzeitig können sie wirklich nerven. **Vereinbart gemeinsam Regeln für euren Klassenchat.**
2. Zu lernen, während das Smartphone oder Tablet auf dem Tisch liegt, ist fast unmöglich. Viele greifen immer wieder danach und lassen sich ablenken. **Leg sie besser in ein anderes Zimmer, wenn du lernst.**
3. **Im Internet gibt es Regeln. Nicht alles ist erlaubt! Eine Anzeige bei der Polizei** kann die Folge sein. So darfst du niemanden beleidigen, mobben oder Lügen weiterverbreiten. Texte, Sprachnachrichten, Fotos oder Videos, die dir nicht gehören, darfst du nicht weiterschicken. Auch keine Nackt- oder Gewaltbilder (Emojis, Videos). **Sei klug! Kenn die Internetregeln!**
4. Vor allem Spiele-Apps sind oft 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 gefährliche Menschen im Internet. Behandle deshalb dein Internetprofil so, wie dein Zimmer: nicht jeden reinlassen und ab und zu aufräumen. **Stelle deshalb alle deine Profile auf privat.**
6. Nur weil jemand im Internet behauptet, er sei auch ein Kind oder Jugendlicher, muss das noch lange nicht stimmen. **Nimm keine Freundschaftsanfragen von Fremden an. Du weißt nicht, wer dahinter steckt.**
7. Eine sehr wichtige Internetregel: **verschick niemals Fotos oder Videos von nackten Körperteilen.** Auch nicht, wenn du die Leute kennst. Du weißt nie, wo sie landen! Wenn dich jemand um solche Fotos oder Videos bittet, reagiere sofort (z.B. blockieren) und sag jemandem Bescheid, dem du vertraust.
8. TikTok, Instagram oder YouTube finden viele Kinder und Jugendliche spannend. Es hat aber einen Grund, warum sie erst ab 13 oder 16 Jahren erlaubt sind, wenn die Eltern einwilligen. Denn was man dort postet, kann von vielen Menschen gesehen werden. Deswegen: **erst mal nur Videos und Fotos von anderen ansehen, ohne selbst zu posten. Denke immer gut nach, bevor du postest!**
9. Wir alle wollen schöne Dinge machen. So wollen viele Menschen gelobt werden und beliebt sein: **Likes** bekommen, mehr **Follower** haben, **Level** schaffen. Das kann süchtig machen und macht dich nicht wirklich glücklich! **Ein Hobby haben, das richtig Spaß macht** - so wie Sport, malen, basteln, Fahrrad fahren, Gitarre spielen oder Geschichten schreiben, das macht dich für lange Zeit zufrieden und somit glücklich.
10. Jeder kann Nachrichten, Bilder oder Videos ins Internet stellen und verbreiten. Manche davon sind **Fake News**. Sie stimmen nicht und sind gefälscht. **Deshalb ist es wichtig, nicht alles zu glauben und weiter zu schicken, was im Internet steht. Sei erst einmal vorsichtig und hole dir weitere Infos.**

Regeln für den Klassenchat können z. B. sein:

- Jeder darf in den Klassenchat, aber niemand muss!
- Nur Schulthemen und Dinge, die alle betreffen, gehören in den Chat.
- Kein Streit, kein Beleidigen!
- Keine Fotos ohne Erlaubnis posten.
- Nachtruhe einhalten: keine Nachrichten von bis

Einstellung beim Smartphone: Zeitlimit für Apps

iPhone

- Suche unter den Symboleinstellungen nach »Bildschirmzeit«.
- Wähle »App-Limits« und »Limit hinzufügen«.
- Wähle die App aus, und stelle die tägliche Nutzungszeit ein, die du mit deinen Eltern vereinbart hast.

Android-Smartphone

- Bei Einstellungen »Digitales Wohlbefinden« wählen.
- »App-Timer« wählen.
- Wähle die App aus, klicke auf »Timer einstellen« und stelle die tägliche Nutzungszeit ein, die du mit deinen Eltern vereinbart hast.