

# TIPPS für den Umgang mit dem Smartphone/Tablet/PC

## Mediennutzungszeiten

### Richtwerte von der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

- 6-10 Jahre: 30 -45 Min.
  - 11-13 Jahre: 60 Min.
- [http://www.bzga.de/botmed\\_20282000.html](http://www.bzga.de/botmed_20282000.html) (aus der Broschüre: Gut hinsehen und zuhören)

### Richtwerte von



- bis 5 Jahre : bis ½ Stunde am Tag
  - 6-9 Jahre: bis zu 1 Stunde am Tag
- Ab 10 Jahre: ca. 9 Stunden pro Woche (→ 77 min./Tag)

andere Orientierungen mit einem Limit der Medienzeit von

- 10 Minuten pro Lebensjahr am Tag (→ 10 J.: 100 Min/ Tag)
  - 1 Stunde pro Lebensjahr in der Woche (→ 10J. = 10 Stunden pro Woche → 86 Min. pro Tag)
- <https://www.schau-hin.info/extrathemen/medienzeiten.html>

## Mediennutzungsvertrag

→ <http://mediennutzungsvertrag.de>

## Sicherheitseinstellungen für das Gerät

### iOS- Geräte:

- Apps (Safari, iTunes Store,...) deaktivieren
- Altersbeschränkungen (Musik, Filme, Sendungen, Apps)
- Websites eingeschränkt (jugendfreie Inhalte, nur bestimmte Websites)
- In-App-Käufe, personalisierte Werbung . . .
- App-Download mit einem Passwort schützen  
→ *Einstellungen* → *Allgemein* → *Einschränkungen*
- Geführter Zugriff → nur eine App ist aktiviert  
→ *Einstellungen* → *Allgemein* → *Bedienungshilfen* → *Geführter Zugriff*

### Android-Geräte

Im Playstore → *Einstellungen* → *Jugendschutzeinstellungen*

- Apps und Spiele, Filme und Serien mit Altersangaben
  - explizite Musik einschränken (Musik mit anrühigem Text, pornographischem Inhalt, . . .)
  - App-Download mit einem Passwort schützen: Playstore → *Einstellungen* → *Authentifizierung für Käufe erforderlich*
- <http://www.surfen-ohne-risiko.net/mobil/>

## Sicherheitseinstellungen für das Internet

### Kinder

- Meine Startseite- App (für Android und iOS) (vorwiegend Grundschule bis 6.Klasse)

→ <http://www.sicher-online-gehen.de/empfehlenswerte-seiten-fuer-eltern-und-kinder.html>

### Jugendliche

Jugendschutzprogramm --> JusProg (PC Windows und iPhone, iPad)

→ <http://www.jugendschutzprogramm.de/>

#### Jugendschutzprogramm →

Vodafone Child Protect für Android (Initiative von JusProg.e.V. und Vodafone im Herbst 2016 eingestellt). Alternative dazu noch nicht bekannt.

**Sicherer PC** → <http://www.surfen-ohne-risiko.net/pc/>

- Microsoft Family Safety Funktion (eigenes Konto für das Kind) →

→ <http://www.pc-magazin.de/ratgeber/internet-sicherheit-kinder-jugendschutz-tipps-3195803.html>

- PC Windows: Jugendschutzprogramm JusProg

→ <http://www.jugendschutzprogramm.de/>

## Whats App

### Privatsphäreneinstellungen

In Whats App in *Einstellungen* → *Account* → *Datenschutz* → *zuletzt online* → *Jeder/Meine Kontakte/Niemand*

Das Profilbild und der Status können ebenso eingestellt werden.

## Bei Cybermobbing, Angst vor Internetsucht, Konsum von fragwürdigen Inhalten, Verabredung mit Internetbekanntschaften, . . .

→ Anruf bei NummergegenKummer

Elterntelefon 08001110550 (anonym und kostenlos)

Jugendtelefon 116111 oder 08001110333 (anonyme und kostenlose Gespräche mit Jugendlichen)

→ Erste Hilfe App für Jugendliche bei Cybermobbing (für Android und iOS)

## Recht am eigenen Bild

→ <https://www.rechtambild.de/>

## Urheberrecht

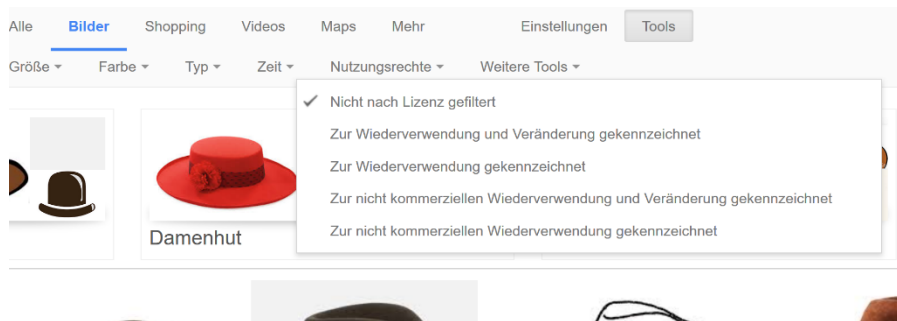
### Creative Commons

Creative Commons ist der Name einer gemeinnützigen Gesellschaft. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, kreative Werke auf eine einfache sowie schnelle Art und Weise auszutauschen.

→ <https://www.bildersuche.org/creative-commons-infografik.php>

### Google- Nutzungsrechte von Bildern

Bei *Bilder* → *Tools* → *Nutzungsrechte* finden Sie Bilder, die unter bestimmten Bedingungen verwendet werden dürfen.



## Messung der Nutzungshäufigkeit des Smartphones

→ Mental App für Android

(von Wissenschaftlern der Uni Bonn entwickelt)

→ iOS: *Einstellungen* → *Batterie* → *Batterienutzung* → *Uhrsymbol klicken*

## Spiele

Sicher im Umgang mit digitalen Spielen

→ <http://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/neuer-ratgeber-sicher-im-umgang-mit-digitalen-spielen/#sjspiele>

Beratungsstellen für Mediensucht

→ <https://www.lmz-bw.de/beratungsstellen-mediensucht.html#c36467>

Informationsportal Computerspiele

→ <https://www.lmz-bw.de/computerspiele.html>

## Fiese Kostenfallen

### In-App-Käufe

Besonders in kostenlosen Apps gibt es häufig Spielverbesserungen, Werbefreiheit oder neue Funktionen gegen Geld (In-App-Käufe) → In-App-Kauf deaktivieren (iOS) bzw. Passwortsperre

### **iOS**

Einstellungen → Einschränkungen

**Android** (keine komplette Deaktivierung möglich, aber man kann es mit Passwort versehen)

Google Play Store → Einstellungen → Passwort/ Authentifizierung für Käufe erforderlich

### Wap-Billing

Gefahr: Durch Klicken eines Werbebanners → Unterjubeln eines Abonnements

→ Bei Mobilfunkanbieter eine Sperrung für Mehrwertdienste veranlassen → Drittanbietersperre.

Bereits Opfer von WAP-Billing?

→ Einspruch gegen den Drittanbieter erheben und einen Nachweis für den Vertragsschluss einfordern.

### Achtung vor Sonderrufnummern

1.) Teilnahme bei Gewinnspielen im TV, Anruf für Casting-Favoriten oder Nutzung einer Support-Hotline. Bei **Sondervorwahlnummern** wie 0900, 0180 oder 0137 ist Vorsicht geboten.

→ Preise pro Minute gelten nur für das Festnetz, im Handynet sind sie um ein Vielfaches teurer.

2.) **Premium SMS:** Dienste, die über SMS abrechnen (bei Klingeltönen, Logos, Gewinnspielen, . . .)

SMS als Zahlungsmittel (Kosten von 29Cent – 9,99€)

Erkennungszeichen: 5stellige SMS-Nummer.

Achtung, dass kein langfristiges Abonnement dahintersteckt!

3.) Achtung vor **Lockanrufen!**

Lockanruf wird nach erstem Klingeln abgebrochen → Rückruf → Gefahr: teure Servicenummer

Tipp: Wenn der Anruf wichtig war, ruft der Gesprächspartner sicherlich nochmals an!

→ [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de) (Block Abo, Abzocke)

## Berechtigungen

Seit **Android 6** Marshmallow können Sie auf offiziellem Weg die App-Berechtigungen einschränken.

*Einstellungen → Apps → gewünschte Anwendung → App-Berechtigung → Liste aller Zugriffspunkte der App* → Einzelne Optionen kann man ein- und ausschalten.

### **Berechtigungen beim iOS einschränken**

*Einstellungen → Datenschutz* → Liste aller Dienste, auf die eine App zugreifen kann, erscheint

→ z.B. *Mikrofon öffnen* → Übersicht aller Apps, die das Mikrofon nutzen → *Deaktivieren des Reglers* auf der rechten Seite, wenn diese App keinen Zugriff auf das Mikrofon haben soll.

## Allgemeine Empfehlungen

Landesmedienzentrum → <http://www.lmz-bw.de/>

→ <https://www.handysektor.de/>

→ <https://www.klicksafe.de/>

### Aktuelle Studien zum Nutzungsverhalten von Jugendlichen

JIM-Studie → <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2016/>

### Aktuelle Studien von Kindern

KIM-Studie → <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2016/>

### Internetsucht-Studie von der BZgA

[http://www.deutschlandfunk.de/studie-fast-300-000-jugendliche-sind-internetsuechtig.1783.de.html?dram:article\\_id=378082](http://www.deutschlandfunk.de/studie-fast-300-000-jugendliche-sind-internetsuechtig.1783.de.html?dram:article_id=378082)

### Elternratgeber (Rundumschlag)

<http://www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/smart-mobil-elternratgeber-handys-smartphones-mobile-netze>



<http://www.kmz-gp.de/index.php/jugendmedienschutz-links>