



## INFORMATIONEN

11-12 jährige dürfen höchstens  
45-60 Minuten pro Tag vor dem  
Bildschirm verbringen

## WORAN MAN HANDY- UND ONLINESUCHT ERKENNT?

- Ständige Nutzung trotz Verpflichtungen.
- Ungutes Gefühl ohne Handy oder Internet.
- Übermäßige Online-Zeit.
- Vernachlässigung von Freunden, Familie und Hobbys.
- Häufiges Lügen über die Online-Zeit.

## TIPPS GEGEN ONLINE-SUCHT:

- Zeit begrenzen: 1-2 Stunden täglich.
- Pausen machen: Draußen bewegen.
- Andere Aktivitäten: Sport, Freunde, Hobbys.
- Regeln aufstellen: Kein Handy beim Essen, abends aus.
- Mit Erwachsenen reden: Eltern oder Lehrer helfen.

## Kontakt



Andersen Grundschule  
Kattegatstraße 26  
13359 Berlin  
030 493015410

sekretariat@andersen.schule.berlin.de  
www.andersen-grundschule.de

## Du brauchst Hilfe?

Hier findest du unseren KI-Schulchatbot,  
der dir zu den Themen Datenschutz,  
Cybermobbing, Soziale Medien, Digitaler  
Gesundheit und deinen Rechten hilft:

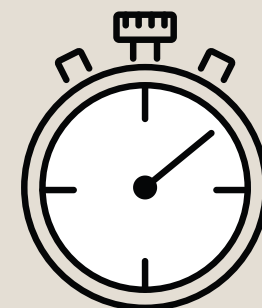


*In Kooperation mit der*



# Andersen Grundschule Internet-sicherheit

## DIGITALE GESUNDHEIT & HILFSSTRATEGIEN IM INTERNET



## WARUM SPORT BEI VIEL BILDSCHIRMZEITUNG WICHTIG IST

- Es macht deinen Körper stark und gesund.
- Deine Augen bekommen Pause.
- Du fühlst dich glücklicher.
- Du triffst neue Freunde.
- Du schläfst besser.



## WAS TUN, WENN DICH DAS INTERNET TRAURIG ODER WÜTEND MACHT?

- Tief durchatmen, um ruhig zu bleiben.
- Mit jemandem, dem du vertraust, sprechen (z.B. Eltern, Lehrer, Freunde).
- Eine Pause vom Internet machen und etwas Angenehmes tun.
- Schlimmes blockieren oder melden.
- Vorsichtig mit deinen Daten umgehen und einen Erwachsenen informieren, wenn nötig.

**ES IST WICHTIG, SICH IM INTERNET SICHER  
ZU FÜHLEN UND NICHT ALLEIN MIT DEN  
GEFÜHLEN ZU SEIN.**



## 3 DINGE, DIE DU STATT IM INTERNET ZU SEIN, MACHEN KANNST

- Draußen spielen oder spazieren gehen, frische Luft tut gut!
- Ein Buch lesen oder eine Geschichte schreiben, macht Spaß und regt die Fantasie an.
- Zeit mit Freunden oder Familie verbringen, zusammen lachen und spielen ist toll!



## VERGLEICHE DICH NICHT STÄNDIG MIT BILDERN AUF SOCIAL MEDIA

Viele Bilder sind nicht echt, sie zeigen nur die besten Momente.

- Jeder ist einzigartig und wertvoll.
- Vergleichen kann traurig machen, das ist nicht fair zu dir.
- Auf Social Media sieht man nur einen kleinen Teil vom Leben.

**SEI STOLZ AUF DICH UND MACH, WAS  
DICH GLÜCKLICH MACHT!**

**FEEL  
YOUR  
FEELINGS**