

# Regeln

## Umgang mit Computer, Handy und Internet

---

1. Ich nutze, Medien wie das Handy, den PC etc. vorwiegend zielgerichtet, für Recherchen und den Austausch mit Freunden - nur selten zur Ablenkung oder aufgrund von Langeweile.
2. Ich überlege mir vorher, was ich machen möchte und wie viel Zeit ich mit einem Medium (Handy, PC etc.) nutzen werde. Danach schalte ich das Gerät ab.
3. Ich esse in Ruhe am Esstisch, idealerweise mit meiner Familie und nicht vor dem Fernseher oder dem Computer. Handyanrufe und SMS-Nachrichten müssen dann warten.
4. Mein Medienkonsum beeinträchtigt meine anderen Lebensbereiche nicht. Ich komme allen Verpflichtungen nach und vernachlässige die Schule, meine Freunde, meine Familie und meine eigene Erholung (Entspannungszeiten, Schlaf etc.) nicht.
5. Für Computerspiele, Chatten und Surfen verbrauche ich täglich nicht mehr als zwei Stunden.
6. Ich gebe im Internet so wenig wie möglich persönliche Informationen an. Denn jedes Bild und jede Information über mich, kann von anderen Menschen gesehen und leider auch missbraucht werden.
7. Ich respektiere die Privatsphäre anderer Menschen und stelle niemals Bilder, Videos oder Informationen über andere ins Internet.
8. Im Chat teile ich Unbekannten niemals meine Identität mit. Ich verabrede mich auch nicht Menschen, die ich nicht gut/ persönlich kenne.
9. Illegale Inhalte und Aktivitäten im Internet schaue ich mir nicht an und meide sie. Mir ist bekannt, dass ich niemals anonym bin und alles was ich online mache, nachverfolgt werden kann.
10. Wenn ich „in Ruhe“ mit Freunden sprechen will, meine Hausaufgaben erledige, einen Film oder eine Serie ansehe oder ausruhen möchte, mache ich mein Handy aus. Das Handy muss sich nicht immer „einmischen“ und ich muss auch nicht permanent erreichbar sein.