



Los geht's

Unsere Mission: von bis

Mission aussuchen, Zeitrahmen bestimmen und links eintragen. Wer teilnimmt, schreibt seinen Namen ein, täglich wird im Kästchen mit + / x / - markiert, ob die Mission gelungen, teilweise gelungen oder nicht gelungen ist. Darunter ankreuzen, wie es gegangen ist.

Ich mache mit:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Los geht's

Unsere Mission: von bis

Mission aussuchen, Zeitrahmen bestimmen und links eintragen. Wer teilnimmt, schreibt seinen Namen ein, täglich wird im Kästchen mit + / x / - markiert, ob die Mission gelungen, teilweise gelungen oder nicht gelungen ist. Darunter ankreuzen, wie es gegangen ist.

Ich mache mit:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Internet – aber sicher



Wer du bist, geht Fremde und Internetfreunde nichts an!
Gib im Internet keine Adresse, Telefonnummer, kein Geburtsdatum etc. weiter.



Stelle keine „blöden“ Bilder ins Internet – sie können für dich oder andere zum Problem werden.
Betrachten wir von allen Familienmitgliedern die letzten drei versendeten und die letzten drei empfangenen Bilder.



Nicht alles im Internet ist wahr!
Glaub nicht alles, was du dort findest. Frag im Zweifel deine Eltern, Lehrerinnen und Lehrer.



Gruselige Nachrichten sind Lügen!
Schicke keine Kettenbriefe mit gruseligen Nachrichten weiter – sonst bekommen noch mehr Kinder Angst!



Netiquette
Respekt ist die beste Verbindung! Behandelt andere online so wertschätzend wie im echten Leben. Ein kurzer Check vor dem „Senden“ schützt Gefühle und sorgt für ein besseres Miteinander.



Reden hilft!
Wenn dir im Internet etwas unangenehm ist, du Angst hast oder nicht schlafen kannst, rede darüber mit einem Erwachsenen, dem du vertraust!



Genug ist genug!
Du weißt sicher, wann dir das Spielen am Handy oder Computer zu viel wird. Mach dann mal was anderes!



„Ja“ und „Nein“ heißen im Internet oft anders, z. B. „OK“, „Weiter“ oder „Abbrechen“ – lies genau, bevor du eine Zustimmung oder Ablehnung anklickst.



Anlaufstellen bei Problemen
www.ombudsstelle.at
Kostenlose Hilfe und Schlichtung bei Problemen mit Online-Shops
www.watchlist-internet.at
Aktuelle Warnungen vor Fake-Shops und Betrug im Netz
guetezeichen.at
Überblick über zertifizierte und seriöse Online-Händler:innen



Das Internet vergisst nicht!
Daten, die einmal im Internet sind, können nie wieder gelöscht werden.
Was glaubst du, welche Inhalte im Internet nichts verloren haben?



Passwort-Formel!
Passwörter sind privat wie Hausschlüssel! Nutzt lange Sätze statt simpler Wörter. Checkt auf haveibeenpwned.com, ob eure E-Mail von einem Datenleck betroffen ist.



Elternseite.at
Bucht unkompliziert Beratung bei Cybermobbing, App-Stress oder Online-Problemen



Social-Media-Ratgeber
Perfekte Sicherheitseinstellungen für TikTok, Instagram & Co.

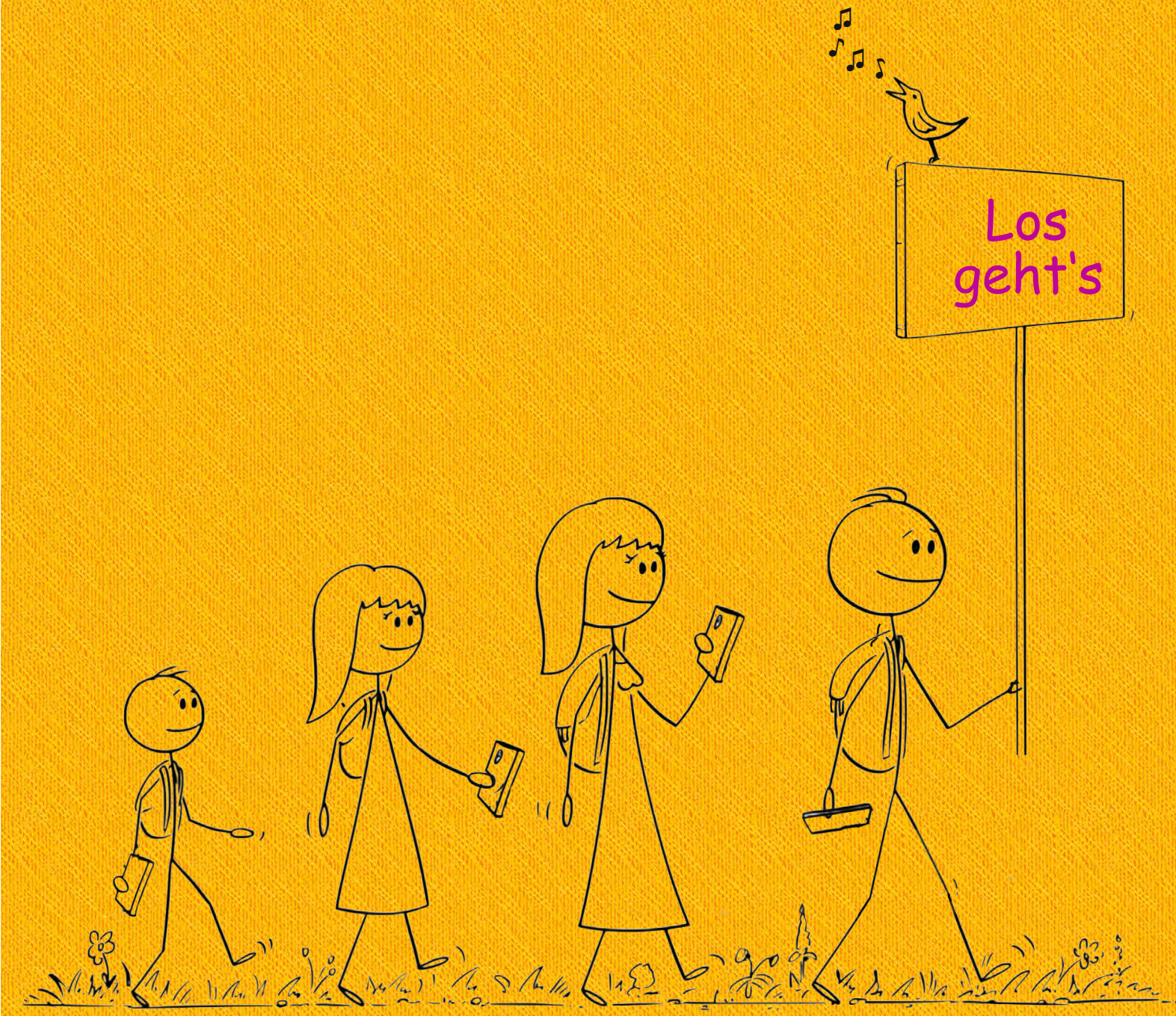


Ombudsstelle – mein Bild im Netz
Soforthilfe, wenn Fotos ohne Erlaubnis im Netz landen



Frag Barbara
Der Video-Elternratgeber rund um den Umgang mit dem Handy im Erziehungsalltag

Umgang mit Handy & Co



Impressum: Der Kath. Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck – in Zusammenarbeit mit Sebastian Holzkecht, Saferinternet.at; Armin Staffler – kontakt&co, Suchtprävention Jugendrotkreuz; Bilder: Emojis: ayayoyo-www.fotosearch.de; oberstes: yayayoyo-istockphoto.com; Strichfiguren: istockphoto.com©Zdenek Sasek; 100 % Altpapier

Umgang mit Handy & Co

Folgt ihr der Spur, erwarten euch sieben Missionen, die euch als Familie dazu einladen, verschiedene Herausforderungen rund um das Thema Handynutzung auszuprobieren. Ziel ist es, gemeinsam ins Gespräch über den Umgang mit dem Handy zu kommen.

Beratet, welche Missionen von allen Familienmitgliedern durchgeführt werden. Tragt diese auf der Rückseite ein und legt oder hängt den Zettel gut sichtbar auf. Weitere Ideen und Download-möglichkeiten findet ihr über den QR-Code.



Mission „Alternativen“

Vereinbart eine handyfreie Zeit und führt eine der folgenden Aktivitäten durch:

Möglichkeit 1: Spielen

- Zielschießen: Versucht, Knöpfe, Korken oder Ähnliches in einen Topf zu schießen. Dabei könnt ihr auch Hilfsmittel wie einen Löffel oder ein Schneidbrett verwenden.
- Zeichenspiel: Jede/r zeichnet ein Motiv mit geschlossenen Augen – das kann auch ein Selbstporträt sein, oder eine Person beschreibt ein Bild, das die anderen so gut wie möglich nachzeichnen müssen. Beispiel: „In der Mitte sieht man einen Bauernhof, rechts unten ein Schwein, auf dem Dach einen Hahn ...“
- Balancierspiel: In jede Hand kommt ein Stift, darauf wird quer ein dritter Gegenstand balanciert. Gespielt wird gegeneinander oder auf Zeit – evtl. Parcours festlegen.

Möglichkeit 2: Fragen beantworten

Beantwortet reihum Fragen wie: Was war heute dein schönster Moment? Worauf freust du dich morgen? Wofür brauchst du Mut? Wer oder was hat dich zuletzt geärgert?

Möglichkeit 3: Geschichten erfinden oder vorlesen

Jedes Familienmitglied schreibt zwei Begriffe auf einen Zettel, die in einer Geschichte vorkommen sollen. Anschließend werden alle Zettel verdeckt auf den Tisch gelegt. Der oder die Älteste beginnt, zieht einen Zettel und baut den Begriff in den Anfang der Geschichte ein. Reihum wird die Geschichte weitergesponnen, indem jeweils ein neuer Begriff gezogen und eingebaut wird. Alternativ kann zu einem oder mehreren Bilderbüchern eine ganz neue Geschichte erfunden werden. Oder es werden gegenseitig Geschichten vorgelesen. Vorschläge dazu und für weitere Spiele und Fragen findet ihr über den QR-Code.

Mission erfüllt!



Mission „Handy bewusst nutzen“

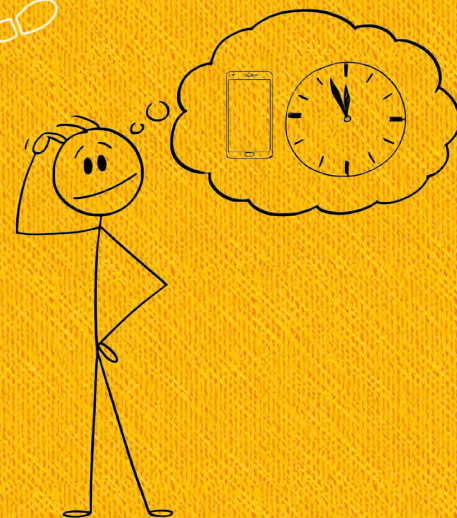
Bei dieser Mission geht es darum, dir deine eigene Handynutzung bewusst zu machen. Oft greifen wir ganz automatisch zum Handy, ohne es wirklich zu merken oder zu brauchen. Probiert aus, wie es ist, wenn du diesen Griff unterbrichst.

Möglichkeit 1: Mach dir den persönlichen Handygebrauch bewusst, indem du bei jedem Griff zum Handy kurz darüber nachdenkst, wann du es zum letzten Mal in der Hand hattest.

Möglichkeit 2: Nutze dein Handy bewusst nur an festen „Check-Zeiten“, z. B. zur vollen Stunde.

Möglichkeit 3: Lass dir länger als 5 Min. Zeit, um auf eine Nachricht zu antworten.

Mission erfüllt!



Mission: „Gemeinsam staunen“

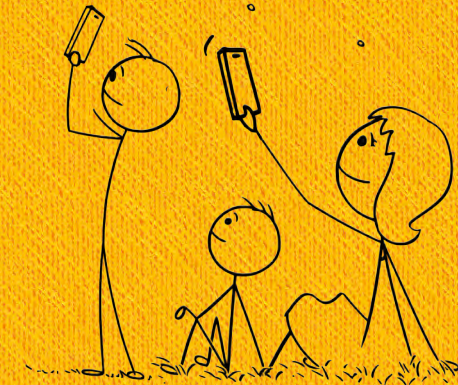
Diese 3 Apps sind wirklich spannend. Die Mission besteht darin, mindestens eine davon gemeinsam auszuprobieren.

Möglichkeit 1: PlantNet – erkennt Pflanzen, Bäume oder Blumen nur durch ein Foto. Werdet bei einem Spaziergang zu Pflanzen-Detektiv:innen – oder staunt, was alles im Garten wächst.

Möglichkeit 2: Sky Guide – Sternenhimmel-App: Hält man das Handy zum Himmel, erkennt man alle Sterne, Planeten und Sternbilder.

Möglichkeit 3: Erstellt auf chatgpt.com ein Bild eurer Familie. Ihr einigt euch zunächst gemeinsam auf eine Szenerie oder ein übergeordnetes Thema (z. B. Strandurlaub, Mittelalter, Zukunft, Märchenwelt, Superhelden, Winterlandschaft, Universum). Anschließend gibt jedes Familienmitglied möglichst detailreich seine Vorstellungen des Bildes ein, danach wird verglichen!

Mission erfüllt!



Mission „Verzicht/Reduktion“

Probiert als Familie aus, wie es sich anfühlt, das Handy bewusst wegzulegen. Wählt eine der drei Missionen und entdeckt gemeinsam, wie digitale Pausen euren Alltag verändern können.

Möglichkeit 1: 30, 45 oder 60 Minuten vor dem Schlafengehen Handy (und andere Bildschirme) abschalten

Möglichkeit 2: Handy 3 Stunden/halben Tag/ganzen Tag ausschalten

Möglichkeit 3: Handy beim Essen/während der Hausaufgaben/im Bett/ während eines Gesprächs nicht nutzen bzw. ins „Handyhotel“ geben.

Mission erfüllt – Vorname:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mission „Sicherheit“

Möglichkeit 1: Probiert einen sehr schnellen und unkomplizierten Weg zu einem kostenlosen Beratungsgespräch aus: Umseitig auf den QR-Code von elterntseite.at gehen und auf das Feld „einen Termin buchen“ klicken. Die dunkelblau hinterlegten Felder bezeichnen die freien Termine.

Eine Rückmeldung: „Die Einschätzung von außen war sehr entlastend. Ich kann manches jetzt aus anderen Perspektiven betrachten.“

Möglichkeit 2: Umseitig findet ihr in der Spalte „Internet – aber sicher“ mehrere Regeln und Hinweise zum Thema Sicherheit. Manche davon enden mit einer Frage oder Anregung. Vielleicht können die Hinweise, Fragen und Anregungen gemeinsam in der Familie besprochen werden.

Möglichkeit 3: Habt ihr schon von „Roblox“ gehört? Infos und Tipps zu den beliebtesten sozialen Netzwerken, u. a. auch zu Roblox, gibt der Social-Media-Ratgeber. Gleich über den QR-Code auf der Rückseite ausprobieren!



Mission erfüllt!



Mission „Wettbewerb der anderen Art“

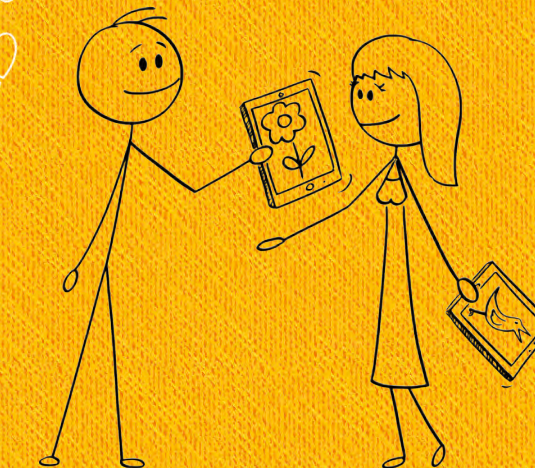
Das Handy wird für „schöne“ Zwecke verwendet.

Möglichkeit 1 – das schönste Bild: Jedes Familienmitglied macht im Laufe des Tages drei Fotos, die es am Abend den anderen Familienmitgliedern vorstellt.

Möglichkeit 2 – gute Botschaft: Jede/r verschickt an alle anderen Familienmitglieder eine besonders schöne und ermutigende Nachricht.

Möglichkeit 3 – Lieblingsmusik: Jedes Familienmitglied stellt einen aktuellen Lieblingssong vor!

Mission erfüllt!



Mission „Gefühle“

Möglichkeit 1: Schaut euch das Männchen mit den Emojis an: Welche Gefühle drücken die Emojis aus? Versucht gemeinsam, zu jedem Gefühl ein Beispiel zu finden: Wann habt ihr euch beim Handygebrauch schon einmal so gefühlt (z. B. Freude oder Ärger über eine Nachricht, Überraschung über ein Foto, Angst wegen einer Botschaft ...)? Redet gemeinsam darüber: Wie wirken diese Gefühle auf euch – angenehm oder eher belastend?

Möglichkeit 2: Chat-Nachrichten nachlesen und bewerten: Welche Nachrichten der letzten Woche habt ihr als besonders wichtig, lustig, ärgerlich oder völlig überflüssig empfunden. Lest dann evtl. eine ausgewählte emotionale Nachricht den anderen vor.

Möglichkeit 3: Jedes Familienmitglied schickt den anderen Familienmitgliedern drei bis fünf Emojis, dazu werden Geschichten erfunden.

Mission erfüllt!

