

## Tipps zum Umgang mit Handy und Smartphone

---

Im Gegensatz zum heimischen Computer können Handy und Smartphone vor allem auch allein und unbeaufsichtigt genutzt werden.

Für ein internetfähiges Smartphone gelten die gleichen grundsätzlichen Empfehlungen, um Ihr Kind zu schützen, wie für die Nutzung des Internets am Computer. Dies bedeutet vor allem

- je jünger das Kind ist, desto weniger sollte es ein Handy benutzen,
- klare Regeln für die Nutzung,
- Aufklären über Risiken sowie
- technische Sicherheitsvorkehrungen wie Kinderschutz-Apps oder spezielle Startseiten.

Dazu sollten Sie weitere Hinweise berücksichtigen:

- 
- **Persönliche Daten schützen:** Klären Sie ab, an wen Handynummer und persönliche Daten weitergegeben oder auch Fotos verschickt werden und an wen nicht.
- 
- **Kinder beobachten und begleiten:** Lassen Sie kleinere Kinder Ihr Handy oder Smartphone – wenn überhaupt – nur unter Aufsicht nutzen. Suchen Sie Spiele gegebenenfalls gemeinsam aus, um Kostenfallen und problematische Inhalte zu umgehen.
- 
- **Strahlung verringern:** Beim Gerätekauf auf einen niedrigen [↗ SAR-Wert](#) achten. Die Empfangsbedingungen sollten gut sein, weshalb auch nicht in stark abgeschirmten Räumen (z. B. im Auto) telefoniert werden sollte. Durch weniger und kürzere Nutzung von Handy oder [↗ Smartphone](#) und den Gebrauch von Headsets und der Freisprechfunktion wird die elektromagnetische Strahlung verringert.
- 
- **Handy ausschalten:** Im Kino, Theater und später in der Schule ist es üblich, das Handy auszuschalten. Vereinbaren Sie auch in Ihrer Familie, wann das Handy „ruht“: zum Beispiel während des Essens, in Ruhezeiten oder bei älteren Kindern während der Hausaufgaben. Am besten ignorieren Sie in dieser Zeit auch Störungen durch das Festnetztelefon.
- 
- **Vorbild sein:** Leben Sie Ihren Kindern selbst einen entspannten Umgang mit dem Smartphone vor. Nutzen Sie es bewusst und sparsam. Lassen Sie sich bei wichtigen Angelegenheiten oder auch bei Familienmahlzeiten nicht durch das Smartphone stören.
- 
- **Kreativ sein:** Zeigen Sie Ihrem Kind nicht nur die bekannten Funktionen des Smartphones; Sie können zum Beispiel Fotos bearbeiten, Geräusche aufnehmen, kleine Filme drehen und digitale Schnitzeljagden („Geocaching“) durchführen.
- 
- **Alternativen anbieten:** Neben den vielen verlockenden Medienangeboten sollten gemeinsame Aktivitäten und das Treffen mit Freunden ihren festen Platz im Familienalltag haben.
-