

# Smartphone – Erreichbarkeit



Medienscouts

Sankt Ursula  
Geilenkirchen



... ich im Alltag über wichtige Dinge (z. B. Staus) informiert sein möchte, um Zeit zu sparen.

... ich von meiner Familie und meinen Freunden über Aktuelles informiert werden möchte.

**Erreichbarkeit ist wichtig für mich, weil**  
...

... ich „up-to-date“ sein möchte über alles, was mich interessiert (Sport, Lifestyle, ...).

... ich mich im Notfall an andere Personen oder Institutionen wenden möchte.

... ich mit Freunden oder Familie in Kontakt bleiben möchte, die weiter entfernt wohnen.



Bischöfliches Gymnasium  
**Sankt Ursula**  
Geilenkirchen



*Social-Media-AG*

**Sankt Ursula**  
Geilenkirchen

## Permanente Erreichbarkeit

Probleme	Lösungsvorschlag
Ablenkung / Konzentrationsstörungen / Verminderte Aufmerksamkeit	Smartphone stumm- oder ausschalten, wenn man etwas erledigen muss oder unterwegs ist
Stress	Smartphone zuhause lassen; „Nutzungsregeln“ mit Freunden und Familie besprechen
Zeitmangel	App-Sperren, Zeitbegrenzungen
Schlafmangel	Smartphone weit weg vom Schlafplatz legen