

# 5 TIPPS

## für gesunde Mediennutzung



- 1.** Schalte mal deine Benachrichtigungen aus!
- 2.** Nimm dir bildschirmfreie Zeit am Tag!
- 3.** Setze dir zeitliche Limits für Apps und Games!
- 4.** Miste Apps und Games regelmäßig aus!
- 5.** Entfolge Menschen, die dir nicht gut tun!