

→ Tipps, wenn Social Media euch zu viel wird!

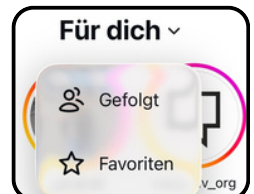
Checkliste für Medienhygiene:

- ❑ **Räumt aktiv euren Feed auf!** (nehmt euch dafür z. B. mal 30 Minuten Zeit)
- ❑ **Entfolgt allem**, was euch nicht guttut!
- ❑ Nutzt den *Interessiert-Mich-Nicht-Button*.
- ❑ **Interagiert nicht** mit Inhalten, von denen ihr **weniger** sehen wollt!



- ❑ **Sucht und folgt aktiv** coolen Menschen und Inhalten.
- ❑ **Sucht und folgt** Accounts und Infos, denen ihr vertraut.
- ❑ Nutzt den *Gefolgt-* oder *Favoriten-Feed*.
- ❑ **Macht den Selbst-Check:**

- Pausen machen und aktiv das Handy weglegen
- Zeitlimit setzen oder einstellen
- Privatsphäre-Einstellungen durchgehen
- Pushnachrichten ausmachen
- (...)



→ **Habt ihr noch Tipps? Immer her damit!**



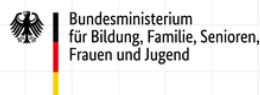
Das Projekt:



Von:



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**