

# LASS DICH NICHT ABLENKEN!



## Probleme durch pausenlose Smartphonennutzung



### Smartphone immer im Kopf?

- Selbst ausgeschaltete Smartphones im Zimmer stören erholsamen Schlaf
- Nachts raus aus dem Zimmer!
- Ich kaufe einen Wecker.
- Kein Smartphone am/im Bett!

### Aktiviere den Blaufilter für besseren Schlaf

Der Blaufilter von mobilen Endgeräten (Smartphone, Tablet) sorgt dafür, dass die Lichtanteile des Displays gefiltert werden.

Die Filterung sorgt dafür, dass uns das Licht des Displays weniger wach macht und wir besser schlafen können.

### Keine Computerspiele nach Lernen und Hausaufgaben

Computerspiele sind meist mit Emotionen, Konzentration und besonderen Erfolgserlebnissen verbunden.

Wer nach dem Lernen an PC, Smartphone oder Tablet zockt, verdrängt die gelernten oder geübten Inhalte besonders erfolgreich!

Du solltest das Gelernte nicht durch Zocken in den Hintergrund drängen!

### Neid und Co. durch übertriebene Selbstinszenierung

Wer viel Zeit mit Instagram oder ähnlichen Plattformen verbringt, wird schneller unzufrieden und neidisch. Die Hochglanzwelt optimierter Bilder zeigt nicht die Realität des echten Lebens. Jeder erlebt auch weniger Gutes – was aber beispielsweise auf Instagram kaum dargestellt wird.