



Schütze dein Smartphone und damit deine Privatsphäre

Wir alle nutzen unsere Smartphones ständig – sei es zum Chatten, Spielen oder für die Schule. Da du bestimmt auch dein Smartphone für den Moodle-Kurs verwenden wirst, ist es uns wichtig zu erwähnen, dass du deine Privatsphäre schützt. Warum? Weil deine persönlichen Daten wertvoll sind und du die Kontrolle darüber behalten solltest, wer darauf zugreifen kann.

Stell dir vor:

Wenn du zu Hause bist, schließt du deine Wohnungstür, damit nicht jeder einfach hereinschauen kann. Oft machst du sogar deine Zimmertür zu, damit nicht einmal deine Familie alles mitbekommt, was du gerade machst. Das ist ganz normal, denn jeder braucht mal seine Privatsphäre. Genauso solltest du auch mit deinen Daten umgehen.

Deshalb haben wir ein paar Tipps zusammengestellt, die dir helfen, sicherer und geschützter online zu arbeiten. Schau sie dir an und Sorge dafür, dass deine Daten sicher bleiben. Bleib smart und sicher!

Aktiviere eine Bildschirmsperre:

Nutze die automatische Bildschirmsperre, um unbefugten Zugriff zu verhindern, wenn das Gerät unbeaufsichtigt ist.

Stelle deine Nachrichtendienste so ein,

das keine Nachrichten im Sperrbildschirm angezeigt werden. Denn die Nachrichten sind ja schließlich an dich gerichtet und nicht unbedingt für die Augen anderer bestimmt.

Vermeide öffentliche WLAN-Netzwerke:

Sei vorsichtig bei der Nutzung öffentlicher WLAN-Netzwerke. Wenn nötig, verwende ein VPN, um deine Daten zu verschlüsseln.

Deaktiviere Tracking und Standortdienste:

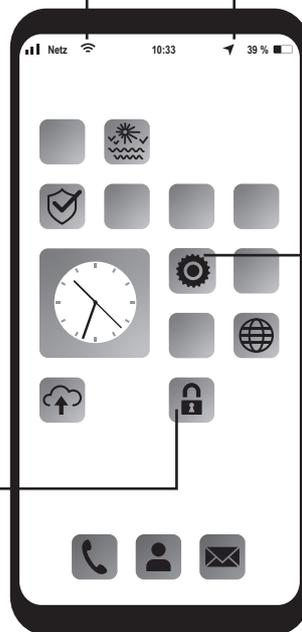
Schalte Standortdienste aus, wenn sie nicht benötigt werden, und überprüfe, welche Apps Zugriff auf deinen Standort haben.

Verwende starke Passwörter:

Nutze ein starkes, einzigartiges Passwort oder einen PIN-Code für das Entsperren des Smartphones. Wenn möglich, aktiviere die Zwei-Faktor-Authentifizierung. Auch auf deinem Smartphone kannst du deinen Passwortmanager benutzen.

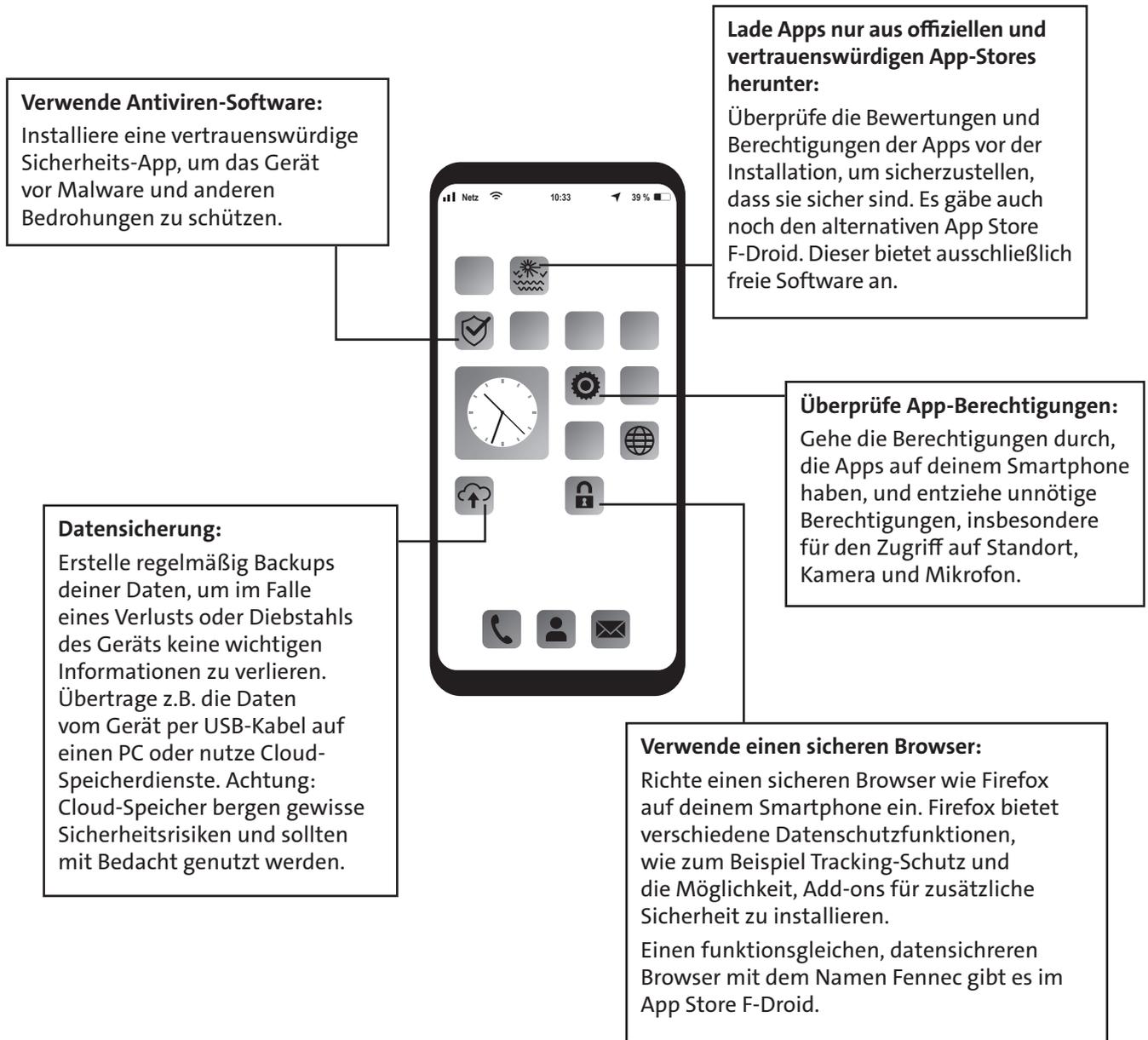
Führe Aktualisierungen durch:

Stelle sicher, dass das Betriebssystem und alle Apps regelmäßig aktualisiert werden, um die neuesten Sicherheitsupdates zu erhalten.





Schütze dein Smartphone und damit deine Privatsphäre



Und das geben wir dir auch noch mit: Begrenze deine Bildschirmzeit.

Es wird empfohlen, die Freizeit-Bildschirmzeit auf etwa 1 bis 2 Stunden pro Tag zu begrenzen, um eine ausgewogene Lebensweise zu fördern. Wichtig ist auch, regelmäßige Pausen einzulegen und bildschirmfreie Zeiten, insbesondere vor dem Schlafengehen, einzuplanen, um die Schlafqualität zu verbessern.

Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten für Datensicherheit zu sorgen. Schau doch mal hier rein:

Der freie App-Store F-Droid und seine Apps | Digitalcourage

<https://digitalcourage.de/digitale-selbstverteidigung/f-droid-appstore>

Befreien Sie Ihr Smartphone! | Digitalcourage

<https://digitalcourage.de/digitale-selbstverteidigung/befreien-sie-ihr-smartphone#fdroid>

Hinweis: Öffnest du dieses Dokument digital, dann führen dich diese Links auf externe Webseiten.