

# Social Media: Vielfalt der digitalen Welt



9 – 10 Jahre

## Handreichung für Lehrkräfte

- Informationen
- Arbeitsblätter
- Lösungen

DURCHBLICKT! [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)

© khosrork - stock.adobe.com

# Social Media: Vielfalt der digitalen Welt

## Handreichung für Lehrkräfte

 9 – 10 Jahre

 **Dauer:** 90 min



Die verwendeten Online  
Materialien/Tools sind  
DSGVO-konform.

## Allgemeine Kurzbeschreibung des Themas

In dieser fächerübergreifenden Unterrichtseinheit werden die Lernenden die Vielfalt der digitalen Welt entdecken. Dabei werden sie unter anderem für das Thema Social Media und die Bedeutung von Privatsphäre und Datenschutz sensibilisiert. Sie lernen verschiedene Plattformen kennen und üben, wie sie sich im Internet sicher bewegen können. Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Besonderheiten und Gemeinsamkeiten verschiedener sozialer Netzwerke sowie deren Gefahren und Risiken bei der Nutzung. Informationen und Nachrichten können auf ihren Alltagsnutzen und ihre Glaubwürdigkeit überprüft werden. Die Lernenden reflektieren gleichermaßen über Kommunikationstechniken und einen ethischen Umgang miteinander in der digitalen Welt unter Berücksichtigung kultureller und persönlicher Situationen.

### Ziel dieser Einheit ist es,

- verschiedene Social Media Apps in ihrer Funktionsweise zu verstehen.
- die Nutzungsbedingungen dieser Plattformen zu kennen.
- die Gefahren und Risiken von Social Media zu identifizieren.
- die Themen Privatsphäre, Persönlichkeitsrechte und Datenschutz bewusst zu machen.
- altersgerechte Nutzungszeiten zu thematisieren.
- Aspekte der digitalen Balance und der Gesundheit bewusst zu machen.
- ethische Grundwerte der Kommunikation im Netz beachten zu lernen (Netiquette).
- im Internet sicher zu navigieren.
- die Alltagsrelevanz der Nutzung von Social Media zu erkennen.





SCHULFÄCHER	BEZUG ZUM BILDUNGSPLAN
Biologie	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ körperliches Wohlbefinden, geistiges Wohlbefinden durch Bewegung, Entspannung, Schlaf, Ernährung</li><li>▪ Bedeutung der Sozialisation in Familie und Freundeskreis und Entwicklung für die Gesundheit</li><li>▪ Gesundheitsförderung und -fürsorge</li><li>▪ Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zum Erhalt der Gesundheit</li><li>▪ Förderung der Gesundheitskompetenz</li></ul>
Sachunterricht	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ bewusste Mediennutzung</li><li>▪ Welt erleben und wahrnehmen</li><li>▪ Welt erkunden und verstehen</li><li>▪ in der Welt handeln – Welt gestalten</li></ul>
Deutsch	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kommunikation und Kooperation</li><li>▪ kommunizieren und sich verständigen</li><li>▪ Seh-, Hör-, Leseverstehen</li><li>▪ Schreiben</li><li>▪ Präsentieren</li></ul>
Ethik	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ das eigene Handeln reflektieren und sich positionieren</li></ul>



© Tatiana - stock.adobe.com



## KMK-Kompetenzen

- ☰ Mit Hilfe verschiedener digitaler Kommunikationsmöglichkeiten kommunizieren
- ⚙️ Digitale Kommunikationsmöglichkeiten zielgerichtet und situationsgerecht auswählen
- 💡 Ethische Prinzipien bei der Kommunikation kennen und berücksichtigen
- ♥️ Kulturelle Vielfalt in digitalen Umgebungen berücksichtigen
- ☰ Risiken und Gefahren in digitalen Umgebungen kennen, reflektieren und berücksichtigen
- 🛡️ Strategien zum Schutz entwickeln und anwenden

## Schwerpunkt der Einheit nach den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz:

### Sicher im Internet navigieren:

gemeint ist die Fähigkeit, sich im Internet und in digitalen Medien gut zu orientieren (z. B. den Überblick auf einer Website zu behalten)

### Umgang mit personenbezogenen Informationen und Datenschutz:

verstanden als die Fähigkeit, Informationen über sich und andere Personen in digitalen Medien nicht zu teilen und zu entscheiden, wer Zugriff auf die persönlichen Daten und Informationen hat

### Bestimmen der Alltagsrelevanz:

verstanden als die Fähigkeit zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind

Weitere Informationen zu den 7 Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz finden Sie im Exkurs und unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Sozialform

- Plenum
- Gruppenarbeit
- 2er Gruppen
- Einzelarbeit



### Link zur Einheit

- Startervideo, TaskCards und Anhang mit Erklärung unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Kursmaterial (Lehrkraft)

- Heft, Papier, alternativ: Tablet oder Laptop zur Ergebnissammlung, idealerweise an Beamer angeschlossen
- Arbeitsblätter
- Erwartungshorizont
- Möglichkeit Video zu zeigen



### Kursmaterial (Lernende)

- Arbeitsblätter 1 – 4 auf Format A3
- Arbeitsblätter 5 und 6 Format A4
- Schulheft für Notizen
- Tablet oder Laptop (wenn möglich)



### Klasse(n) Meditationen und Achtsamkeitsübungen

7Mind@School bietet viele Übungen.  
Reinschauen und entspannen!  
Weitere Informationen unter [www.durch-blickt.de](http://www.durch-blickt.de)



### Online Material und Werkzeuge in der Einheit

- [www.miro.com](http://www.miro.com) (fakultativ)



## Unterrichtsvorbereitung

- Video testen
- Arbeitsblätter 1 – 4: eins für jede Gruppe ausdrucken
- Arbeitsblatt 5 und 6: für alle Schülerinnen und Schüler ausdrucken, eventuell auch Anhang 3 und 4 (Anhang 4 auch auf Format A3 denkbar)
- fakultativ: Anmeldung bei [miro.com](https://miro.com) und eine Concept Map probeweise erstellen
- evtl. Schulgeräte besorgen



## Ablauf

**Einstieg in das Thema**

**Erarbeitung 1**

**Präsentation**

**Reflexion 1**

**Quiz**

**Erarbeitung 2**

**Vertiefung**

**Reflexion 2**

Brainstorming und Startervideo zur Einheit

Gruppenarbeit: soziale Netzwerke entdecken

Gallery Walk rund um Social Media

Soziale Netzwerke: Bedeutung, Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Spielerische Evaluation

Stress vs. digitales Wohlbefinden

Mobbing, Cybermobbing und Prävention

Digitales Wohlbefinden und Abschlussrunde



## ZIEL UND FRAGESTELLUNG



## METHODIK



## MEDIUM



### Einstieg

#### Phase 1:

Brainstorming ohne Video:

- Welche sozialen Netzwerke kennt ihr?
- Was sind soziale Netzwerke (Social Media)?

#### Phase 2:

Video „Social Media: Digitale Vielfalt“ anschauen:

- Was hast du im Video gesehen?
- Was ist besonders wichtig?
- Was musst du beachten?

Plenum:

1. Brainstorming und 2. Video anschließende Diskussion

#### analog:

- Brainstorming: Tafel oder Whiteboard (Ergebnisse festhalten)

#### oder digital:

- eine Concept Map mit [www.miro.com](https://www.miro.com) (siehe Anleitung Anhang 2)
- Anhang 1 und 2
- Video (nur Phase 2)



ZIEL UND FRAGESTELLUNG

METHODIK

MEDIUM

<p> <b>Erarbeitung 1</b></p> <p>Vier verschiedene „Poster“ (Links) werden jeweils mit 4 Schülerinnen oder Schülern über ein Tablet oder einen Laptop geteilt. Zusätzlich wird das bereits gezeigte Video auf die Geräte gespielt, um auf Informationen und Inhalte zurückzugreifen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Poster 1:</b> dein Vertrag mit TikTok: <a href="http://www.handysektor.de">www.handysektor.de</a></li> <li>▪ <b>Poster 2:</b> dein Vertrag mit Snapchat: <a href="http://www.handysektor.de">www.handysektor.de</a></li> <li>▪ <b>Poster 3:</b> dein Vertrag mit Instagram: <a href="http://www.handysektor.de">www.handysektor.de</a></li> <li>▪ <b>Poster 4:</b> dein Vertrag mit Roblox: <a href="http://www.handysektor.de">www.handysektor.de</a></li> </ul>	<p>4er Gruppen (1 Link pro Gruppe) In der Kleingruppe: schriftliche Fixierung der Ergebnisse und Sammeln der Antworten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblätter 1–4</li> </ul> <p>Material für jede Gruppe:</p> <p><b>digital:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Startervideo zur Einheit</li> <li>▪ 1 „Poster“ pro Link</li> <li>▪ Arbeitsblatt zum passenden Thema</li> </ul> <p><b>analog:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die „Poster“ und die Arbeitsblätter (DIN A3-Format) können ausgedruckt werden.</li> </ul>
<p> <b>Präsentation</b></p> <p>Präsentation – Gallery Walk: Da jede Gruppe ein anderes soziales Medium (TikTok, Instagram, Snapchat oder Roblox) bearbeitet, werden die Ergebnisse in einem (Museums-) Rundgang den anderen vorgeführt.</p>	<p>Rundgang und kollaborative Präsentation anschließendes Unterrichtsgespräch (Die Lernenden wechseln sich ab und unterstützen sich gegenseitig auch im Unterrichtsgespräch.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ergebnisse aus Erarbeitung 1 (analog oder digital)</li> </ul>
<p> <b>Reflexion 1</b></p> <p>Soziale Netzwerke: Bedeutung, Gemeinsamkeiten und Unterschiede anhand der Ergebnisse aus Erarbeitung 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Welche Gemeinsamkeiten könnt ihr bei den sozialen Netzwerken erkennen?</li> <li>▪ Welche Unterschiede?</li> <li>▪ Warum finden viele Kinder und Jugendliche soziale Netzwerke interessant?</li> <li>▪ Warum sind Kinder und Jugendliche in sozialen Netzwerken erst ab 12 oder 13 Jahren erlaubt?</li> <li>▪ Was ist besonders wichtig zu beachten?</li> </ul>	<p>zuerst Austausch in Kleingruppen, danach mündliche Diskussion im Plenum</p>	<p>–</p>



ZIEL UND FRAGESTELLUNG

METHODIK

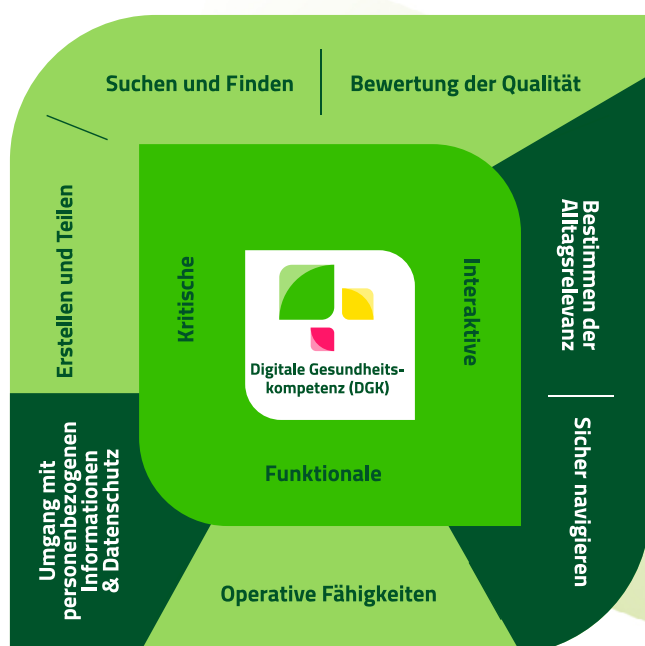
MEDIUM

<p> <b>Quiz</b></p> <p>Spielerische Evaluation: Bist du ein Netzwerkprofi? Teste dein Wissen über Social Media zusammen mit einer Partnerin oder einem Partner.</p>	<p>Einzelarbeit oder in 2er Gruppen mit anschließender kurzer Überprüfung der Ergebnisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblatt 5</li> </ul>
<p> <b>Erarbeitung 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Probleme kann man im Zusammenhang mit sozialen Netzwerken bekommen?</li> <li>Was ist eigentlich Mobbing und Cybermobbing?</li> <li>Wenn du in den sozialen Netzwerken Probleme bekommst, weil zum Beispiel jemand zu dir sehr gemein ist, was kannst du tun?</li> </ul>	<p>Plenum: zuerst Brainstorming und dann kurzes Gespräch (Versuch einer vorläufigen Definition)</p>	<p><b>analog:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tafel mit Erweiterung von Stichpunkten in der Concept Map (aus Einstieg und Reflexion 1) oder <b>digital:</b></li> <li>eine Concept Map mit <a href="http://www.miro.com">www.miro.com</a> aus Einstieg und Reflexion 1 (siehe Anhang 1 und 2)</li> </ul>
<p> <b>Vertiefung</b></p> <p>Mobbing und Cybermobbing: Prävention</p> <p>1. Video anschauen: <a href="http://www.handysektor.de">www.handysektor.de</a></p> <p>2. Gruppenarbeit (Arbeitsblatt):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was genau ist Cybermobbing? Wie unterscheidet es sich zu „normalem“ Mobbing?</li> <li>Warum ist es für die Betroffenen besonders schlimm?</li> <li>Wer sind die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner (an meiner Schule)?</li> <li>Was kann man als Betroffene oder Betroffener tun, um sich Hilfe zu holen?</li> </ul>	<p>Plenum: Video anschauen Gruppenarbeit: 2er Gruppen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblatt 6</li> <li>Anhang 3</li> </ul>
<p> <b>Reflexion 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was ist digitales Wohlbefinden?</li> <li>Wie wichtig sind die 10 Punkte auf dem Plakat für euch im Alltag? Warum?</li> <li>Wie schaffe ich es, für mich mein digitales Wohlbefinden zu erreichen?</li> </ul>	<p>Diskussion und Reflexion im Plenum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anhang 4: Poster digitales Wohlbefinden</li> </ul>

## Über digitale Gesundheitskompetenz

### Definition von digitaler Gesundheitskompetenz angelehnt an die HLS-Definition (2012):

Digitale Gesundheitskompetenz basiert auf dem allgemeinen Konzept von Gesundheitskompetenz und umfasst, neben dem Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten auch die digitale und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen, relevante Informationen und Dienstleistungen für die Gesundheit in digitaler Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Sie versetzt sie in die Lage, im Alltag in den Bereichen der Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, die ihre Lebensqualität während des gesamten Lebensverlaufs erhalten oder verbessern. Während „Digitalkompetenz“ als die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von Medien- und Kommunikationstechnologien beschrieben wird, kann unter „digitaler Gesundheitskompetenz“ die Fähigkeit der angemessenen Nutzung von digitalen Informationstechnologien zur Erschließung und Verarbeitung gesundheitsbezogener Informationen verstanden werden.



Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz

Stufen der Gesundheitskompetenz nach Nutbeam

### Sieben Dimensionen der digitalen Gesundheitskompetenz angelehnt an van der Vaart und Drossaert (2017):

- **Operative Fähigkeiten:** verstanden als die Fähigkeit, mit digitalen Endgeräten und digitale Medien umgehen zu können (z. B. einen PC, ein Tablet oder eine Suchmaschine zu bedienen)
- **Suchen und Finden von Gesundheitsinformationen:** verstanden als die Fähigkeit, den gesundheitsbezogenen Informationsbedarf in eine geeignete Suchstrategie zu überführen (z. B. eine Frage zu formulieren, Suchanfragen entsprechend des Informationsbedarfs zu stellen) und die ermittelten Informationen auch zu verstehen
- **Bewertung der Qualität von Gesundheitsinformationen:** verstanden als die Fähigkeit, die Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit der ermittelten gesundheitsbezogenen Informationen zu bewerten (z. B. kritische Einschätzung, ob die gefundenen Informationen kommerziellen Charakter haben)
- **Bestimmen der Alltagsrelevanz:** verstanden als die Fähigkeit zu entscheiden, ob die gefundenen Informationen für die eigene Lebenslage und das eigene gesundheitsbezogene Anliegen nützlich sind
- **Sicher im Internet navigieren:** gemeint ist die Fähigkeit, sich im Internet und in digitalen Medien gut zu orientieren (z. B. den Überblick auf einer Website zu behalten)
- **Erstellen und Teilen von Gesundheitsinformationen:** hierunter wird die Fähigkeit verstanden, eigene gesundheitsbezogene Anliegen mittels digitaler Medien (z. B. E-Mail) verständlich und klar zu formulieren
- **Umgang mit personenbezogenen Informationen und Datenschutz:** verstanden als die Fähigkeit, Informationen über sich und andere Personen in digitalen Medien nicht zu teilen und zu entscheiden, wer Zugriff auf die persönlichen Daten und Informationen hat





### Einstieg.

#### Phase 1:

##### Welche sozialen Netzwerke kennt ihr? – Vorschläge:

Instagram, Snapchat, TikTok, Twitch, WhatsApp, Twitter, Discord, Roblox

Hinweis: Die Kanäle sind bei Jugendlichen zwar beliebt, aber die Inhalte sind nicht immer jugendfrei (z. B. bei Twitch: Inhalte mit Gewalt, erotischen oder pornographischen Elementen). Dies sollte auch thematisiert werden.

##### Was sind soziale Netzwerke (Social Media)? – Vorschläge:

Definition (DUDEN): Gesamtheit der digitalen Technologien und Medien wie Weblogs, Wikis, soziale Netzwerke u. ä., über die Nutzerinnen und Nutzer miteinander kommunizieren und Inhalte austauschen können

#### Phase 2:

Video: Individuelle Antworten der Lernenden

---

### Erarbeitung 1.

In diesem ersten Arbeitsschritt werden die Lernenden auf das Thema „personenbezogene Daten“ sensibilisiert und üben anhand von konkreten Internetseiten, wie sie sich in den digitalen Medien orientieren können und den Überblick auf einer Webseite behalten.

Ziel der Aufgabe: Beschreibung des sozialen Netzwerkes, Aufzeigen der jeweiligen Besonderheiten und Elemente, die es für Jugendliche so attraktiv machen, einem sozialen Netzwerk beizutreten.

#### Lösungsvorschläge zu Arbeitsblätter 1 – 4:

##### Was ist TikTok? Beliebte Kategorien und wichtige Begriffe:

In TikTok, ehemals Musical.ly, können Nutzerinnen und Nutzer kurze Videoclips erstellen. Anfänglich waren diese Clips an populäre Hits angelehnt und im Playback dann aufgezeichnet. Mittlerweile gibt es aber eine Vielzahl an kleinen, lustigen Videos, Sportclips, Bastelanleitungen, How-To-Videos. Außerdem können verschiedene Kommunikationsmöglichkeiten genutzt werden. In einem Duett wird der Bildschirm geteilt und in jeweils einem extra Fenster wird eine Originalaufnahme und eine eigene Aufnahme gleichzeitig abgespielt. Durch sogenannte „Reaktionen“ können Aufnahmen im Bild-in-Bild-Modus kommentiert werden. Und bei einem „Stitch“ können Videoaufnahmen von anderen in die eigenen Aufnahmen integriert werden.

##### Was ist Snapchat? Beliebte Kategorien und wichtige Begriffe:

In Snapchat können sich Nutzerinnen und Nutzer Nachrichten, Fotos, Sticker, Videos zuschicken. Oft werden lustige Situationen geteilt, dabei können die Bilder nach kurzer Zeit automatisch gelöscht werden, was den Reiz der App ausmacht. Es können Standorte über Snap Map geteilt werden oder über den Geistmodus kann man sich unsichtbar machen. Besonders beliebt sind die Stories, die unbedingt nur mit Freundinnen und Freunden geteilt werden sollten.

##### Was ist Instagram? Beliebte Kategorien und wichtige Begriffe:

Auf Instagram werden hauptsächlich Fotos und Videos geteilt, die in Ereignissen, Stories und Reels organisiert werden können. Diese Stories sind dann 24 Stunden in den Profilen zu sehen, können aber Bildersammlungen hinzugefügt werden. Es gibt verschiedene Challenges, in denen Vorgaben gemacht werden, was täglich gepostet werden soll.

##### Was ist Roblox? Beliebte Kategorien und wichtige Begriffe:

- USK: ab 12 Jahren
- Features: Spiele aus der Community, MMO (Massively Multiplayer Online), Avatar gestalten



Nähere Infos zu Roblox  
unter [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)



- Bezahlmodell: kostenlos
- abwechslungsreich durch zahlreiche Spielwelten, mit Freundinnen und Freunden chatten und spielen
- Spielmodi für jeden Geschmack: von Parcours bis hin zu Pizza-Lieferservice-Simulatoren
- Roblox benutzt eine eigene Spiele-Währung, die man auch für Echtgeld kaufen kann.

#### **Was gefällt mir an ...?**

gute Laune, gutes Aussehen, Spaß, Außenwirkung, witzige Situationen, witzige Bilder, das Gefühl, dazu zu gehören und sich mitteilen zu können usw.

#### **Was muss ich beachten?**

Zu beachten sind Sicherheitseinstellungen, Jugendschutz und Persönlichkeitsrechte, Urheberrechte usw.

#### **Welche Probleme können auftreten?**

Mobbing oder Cybermobbing (später mehr dazu), Verletzung der Würde, Missachtung der Umgangsregeln (Netiquette), Verletzung und Schutz der Privatsphäre, Pushnachrichten, „süchtig“ nach Likes, digitale Aufmerksamkeit, Clickbaits, Fortsetzungsgeschichten, Stalking usw.

---

### **Präsentation.**

#### **Individuelle Antworten der Lernenden (s. Erarbeitung 1)**

Gallery Walk: Die Poster der Erarbeitungsphase 1 werden an vier verschiedenen Stellen im Klassenzimmer aufgehängt. Jede Gruppe präsentiert ihre Ergebnisse der restlichen Klasse. Rückfragen sind erlaubt und im anschließenden Unterrichtsgespräch erwünscht.

Die Lernenden sollen hier in der Lage sein, die wichtigsten Informationen auf einer Webseite zu verstehen, um sie mit anderen teilen zu können.

---

### **Reflexion 1.**

Die Lernenden sollen den Nutzen der sozialen Medien in ihrer Lebenswelt erkennen und verstehen, wie wichtig der Umgang mit personenbezogenen Informationen und Datenschutz ist.

Um die Fragen zu beantworten, können die Schülerinnen und Schüler jederzeit in den Links aus Erarbeitung 1 nachschauen.

#### **Welche Gemeinsamkeiten könnt ihr bei den sozialen Netzwerken erkennen? – Lösungsvorschläge:**

Die Teilnahme an sozialen Netzwerken ist mit einer Altersfreigabe ab 13 versehen, deshalb ist es eigentlich nur mit den Eltern und deren Konto als Nutzerinnen oder Nutzer möglich, dennoch werden diese Netzwerke häufig von jüngeren Kindern und Jugendlichen genutzt.

#### **Welche Unterschiede? – Lösungsvorschläge:**

- Roblox ist eher für Gamerinnen und Gamer, während in TikTok überwiegend kleine lustige Filmclips mit Gesang oder Tanz gepostet werden.
- Auf Instagram und Snapchat finden sich meist Bilder und Fotos mit Kommentaren.

#### **Warum sind Kinder und Jugendliche in sozialen Netzwerken? – Lösungsvorschläge:**

- Es ist attraktiv, sich nach außen zu präsentieren.
- Man kann sich mit Freundinnen und Freunden austauschen und ihnen (persönliche) Sachen zeigen.
- Es macht Spaß, lustige kleine Beiträge, Bilder und Filmclips zu posten.
- Die Lebenswelt dort ist toll und alles ist perfekt.



### Was ist besonders wichtig zu beachten? – Lösungsvorschläge:

Es ist darauf zu achten, dass die Posts einerseits nicht zu viele private Informationen über die Kinder offenbaren und andererseits keine Diffamierung anderer darstellen (Netiquette).

Darüber hinaus kann hier darauf hingewiesen werden, dass altersunangemessene Nutzungszeiten, Bewegungsmangel, mangelnder oder schlechter Schlaf, ungesunde Ernährungsgewohnheiten, aber auch der Erwartungsdruck der Followerinnen und Follower, z. B. immer und jederzeit antworten zu müssen und dem damit verbundenen Stress, zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen können.

---

### Quiz.

#### Quiz-Ergebnisse:

1a), 2b), 3c), 4c), 5b), 6b), 7b) Nein, weil die Bilder kopiert werden können, etwa durch einen Screenshot, und dann möglicherweise weitergeleitet werden.

Bei den jungen Lernenden geht es hier primär darum, anhand eines Fragekatalogs zu verstehen, dass man seine Informationen über sich und andere Personen in digitalen Medien nicht immer und mit jeder oder jedem teilen soll. Die Schülerinnen und Schüler sollen in der Lage sein, zu entscheiden, wer Zugriff auf die persönlichen Daten und Informationen hat.

---

### Erarbeitung 2.

Die Arbeitsphase ist eine Überleitung und Hinführung zum Thema Mobbing und Cybermobbing. Dabei sollen die Lernenden die Grenzen und Risiken der sozialen Netzwerke erkennen und besprechen, um sie im Alltag zu vermeiden.

### Welche Probleme kann man im Zusammenhang mit sozialen Netzwerken bekommen? – Vorschläge:

Mobbing, Cybermobbing, Verletzung der Würde, Missachtung der Umgangsregeln (Netiquette), Verletzung und Schutz der Privatsphäre, Pushnachrichten, „süchtig“ nach Likes, digitale Aufmerksamkeit, Clickbaits, Fortsetzungsgeschichten, Stalking usw.

### Was ist eigentlich Mobbing und Cybermobbing?

Definition Mobbing: Der Begriff Mobbing stammt aus dem Englischen und bedeutet anpöbeln, fertigmachen (mob = Pöbel, mobbish = pöbelhaft). In der Wissenschaft wird Mobbing als systematischer und wiederholter Angriff auf die psychische oder physische Integrität verstanden, mit dem Ziel, den Betroffenen auszugrenzen und zu isolieren. Mobbinghandlungen vollziehen sich über einen längeren Zeitraum und unterscheiden sich dadurch von einmaligen Handlungen. Mobbinghandlungen können verbal oder körperlich oder auch indirekt manipulativ sein. Ein zentrales Merkmal von Mobbing besteht darin, dass sich die Angriffe auf wenige Opfer konzentrieren.

Ca. 10% der Kinder und Jugendlichen waren schon Opfer von dieser Art von Angriff und deshalb ist Präventionsarbeit hier von Anfang der Schulzeit an nötig.

Definition „Cybermobbing“: Mobbing geschieht heute in den meisten Fällen nicht mehr nur im direkten persönlichen Kontakt in der Klasse, im Schulhof, auf dem Schulweg oder dem Sportplatz, sondern parallel im Internet, in den sozialen Medien und über das Smartphone. Mobbing ohne das vorangestellte „Cyber“ gibt es praktisch nicht mehr, und Cybermobbing macht das Mobbing noch wirksamer und



Nähere Infos zu Mobbing unter  
[www.schulische-gewaltpraevention.de](http://www.schulische-gewaltpraevention.de)



Nähere Infos zur JIM-Studie  
2020 unter  
[www.mpfs.de](http://www.mpfs.de), Seite 61



für die Opfer noch furchtbarer. Wenn Jugendliche von Mobbing betroffen sind, kann man davon ausgehen, dass dies sowohl analog („analoges“ Mobbing) als auch digital (Cybermobbing) stattfindet, denn die analoge und digitale Welt von Kindern und Jugendlichen überschneiden sich nahtlos und müssen daher gemeinsam betrachtet werden.



Nähere Infos zu Cybermobbing unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

**Wenn du in den sozialen Netzwerken Probleme bekommst, weil zum Beispiel jemand zu dir sehr gemein ist, was kannst du tun? – Vorschläge:**

mit Freundinnen oder Freunden, mit Mitschülerinnen oder Mitschülern, mit Lehrkräften, Eltern, Vertrauenspersonen sprechen (Genauere Informationen folgen im nächsten Arbeitsschritt „Vertiefung“.)

---

**Vertiefung.**

**Lösungsvorschläge zu Arbeitsblatt 6:**

**Was genau ist Cybermobbing? Wie unterscheidet es sich zu „normalem“ Mobbing?**  
siehe Erarbeitung 2



Nähere Infos zum Thema Cybermobbing unter [www.gewalt-gegen-kinder.de](http://www.gewalt-gegen-kinder.de)

**Warum ist es für die Betroffenen besonders schlimm?**

- weil sie in ihren Gefühlen und ihrer Persönlichkeit angegriffen und verletzt werden
- weil sie unsicher sind, wie sie Hilfe bekommen und wem sie sich anvertrauen können
- weil es manchmal schwierig ist, die tatsächlichen Täterinnen oder Täter zu finden, da Cybermobbing meistens anonym abläuft
- weil die Angst überwiegt, wenn Hilfe gesucht und geholt wird, alles nur noch schlimmer wird

**Wer sind die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner (an meiner Schule)?**

- in der Schule: Freundinnen und Freunde, Mitschülerinnen und Mitschüler, Lehrkräfte, Schulleitung, Vertrauenslehrerinnen und Vertrauenslehrer, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen
- zu Hause: Eltern, Geschwister, Vertrauenspersonen, Familienangehörige

**Was kann man als Betroffene oder Betroffener tun, um sich Hilfe zu holen?**

Viele Informationen zum Thema „Cybermobbing und Kampf gegen Cybermobbing“ finden Sie im Anhang 3. Der Anhang kann auch als Grundlage für weitere Vertiefungsaufgaben dienen. Die Hilfeangebote auf [klicksafe.de](http://klicksafe.de) können im Klassenverband durchgespielt werden.

Die Schülerinnen und Schüler lernen das Thema (Cyber)Mobbing genauer kennen und bekommen konkrete Werkzeuge und Hilfsangebote in die Hand, um sich davor zu schützen und sich dagegen zu wehren. Die Alltagsrelevanz des Themas ist das Ziel der Aufgabe.

---

**Reflexion 2.**

**Was ist digitales Wohlbefinden?**

siehe Anhang 4

**Wie wichtig sind die 10 Punkte auf dem Plakat für euch im Alltag? Warum? – Lösungsvorschläge:**

- Wenn ich diese 10 Punkte betrachte, bekomme ich wertvolle Tipps, die mir in bestimmten Situationen helfen.
- Jeder einzelne Punkt beinhaltet einen guten Hinweis, dem ich folgen kann: Ich protokolliere mein Nutzungsverhalten, zum Beispiel die Dauer, hinsichtlich Social Media.
- Wenn ich mich online gestresst fühle, kann ich meine Eltern oder Freundinnen und Freunde ansprechen, die mir weiterhelfen können.



- Wenn es mir online irgendwie zu viel wird, schalte ich mein Smartphone für eine Weile ab und mache andere Sachen, wie Sport oder mit Freundinnen und Freunden spielen. Da komme ich auch wieder auf andere Gedanken. Falls ich das nicht wirklich schaffe, kann ich auch Zeitlimits für einzelne Apps festlegen, die mich dann daran erinnern. Apps lassen sich auch automatisch abschalten.
- Ich schalte meine Social Media Accounts immer auf privat und lade nur meine Freundinnen, meine Freunde und meine Familie ein, um mich beispielweise vor Mobbing zu schützen.

**Wie schaffe ich es für mich mein digitales Wohlbefinden zu erreichen? – Lösungsvorschläge:**

- Es ist vielleicht gut, das Smartphone manchmal auszuschalten.
- In der Familie könnten Regeln aufgestellt werden, z. B. wenn die ganze Familie beim Essen sitzt, werden alle Geräte an einem entfernteren Ort aufbewahrt.
- Genauso können auch gewisse Nutzungszeiten vereinbart werden.
- Wirklich toll ist es, wenn meine Eltern mir helfen, mein Gerät und meine Einstellungen für Social Media sicher zu machen (auf privat stellen oder nur für Freundinnen, Freunde und Familien).
- Bei Problemen kann ich jederzeit mit meinen Eltern sprechen.
- Ich weiß, dass die tollen Bilder auf den sozialen Medien nicht immer der Wirklichkeit entsprechen und ich lasse mich hier nicht täuschen, dass alles immer nur schön ist.
- Ich treibe regelmäßig Sport und treffe mich mit Freundinnen und Freunden.

In dieser letzten Arbeitsphase trainieren die Schülerinnen und Schüler die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu verstehen und sie in ihrem Alltag zur Verbesserung ihrer Lebensqualität mit einzubeziehen.

Am Ende der Unterrichtseinheit kann Anhang 4 als Plakat auf DIN A3 ausgedruckt und im Klassenzimmer aufgehängt werden.

---

## Arbeitsblatt 1

Social Media: Vielfalt der digitalen Welt



© vectorfusionart - stock.adobe.com



## TikTok, Snapchat, Instagram, Roblox

Welche Informationen über TikTok im Video sind besonders wichtig?

Was ist TikTok?

Was gefällt mir an TikTok?

Beliebte Kategorien und wichtige Begriffe:

Was muss ich beachten?

Welche Probleme können auftreten?





# TikTok, Snapchat, Instagram, Roblox

Welche Informationen über Snapchat im Video sind besonders wichtig?

Was ist Snapchat?

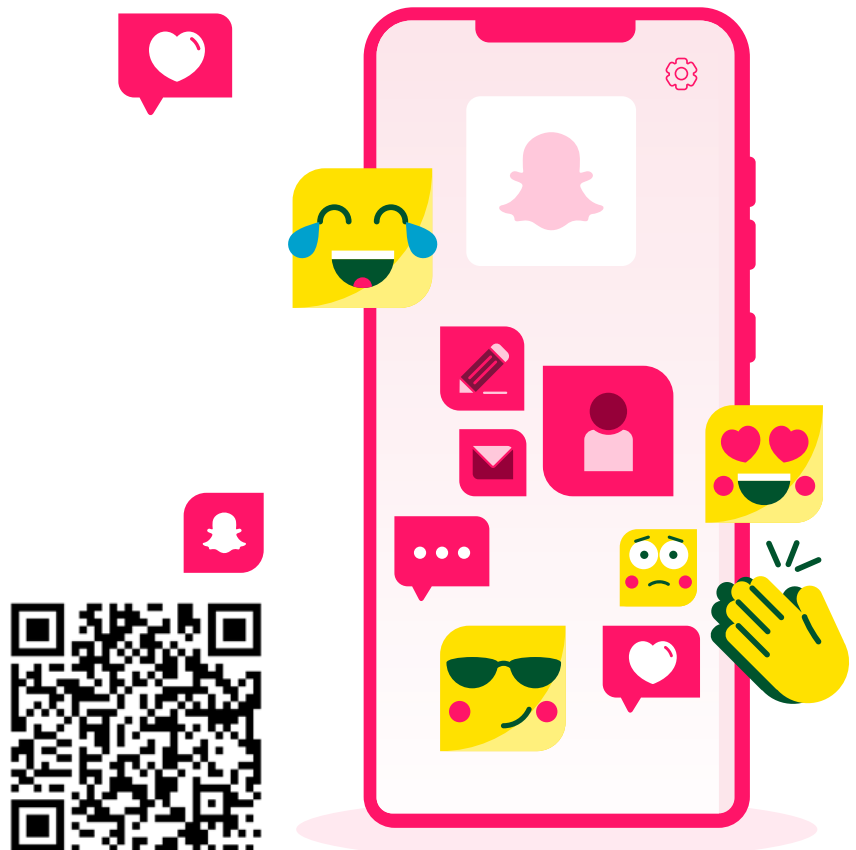
Was gefällt mir an Snapchat?

Beliebte Kategorien und wichtige Begriffe:

Was muss ich beachten?

Welche Probleme können auftreten?

100





# TikTok, Snapchat, Instagram, Roblox

Welche Informationen über Instagram im Video sind besonders wichtig?

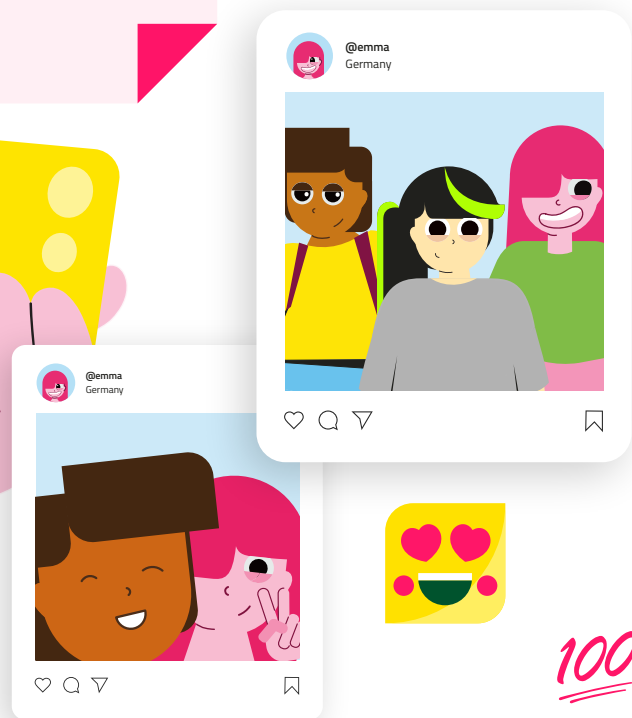
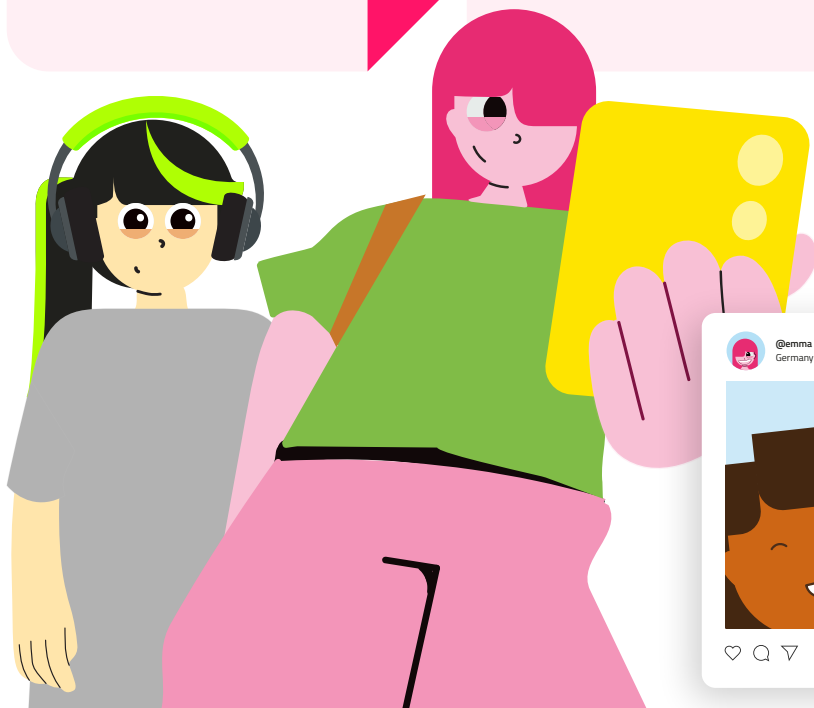
Was ist Instagram?

Was gefällt mir an Instagram?

Beliebte Kategorien und wichtige Begriffe:

Was muss ich beachten?

Welche Probleme können auftreten?



100





# TikTok, Snapchat, Instagram, Roblox



Welche Informationen über Roblox im Video sind besonders wichtig?

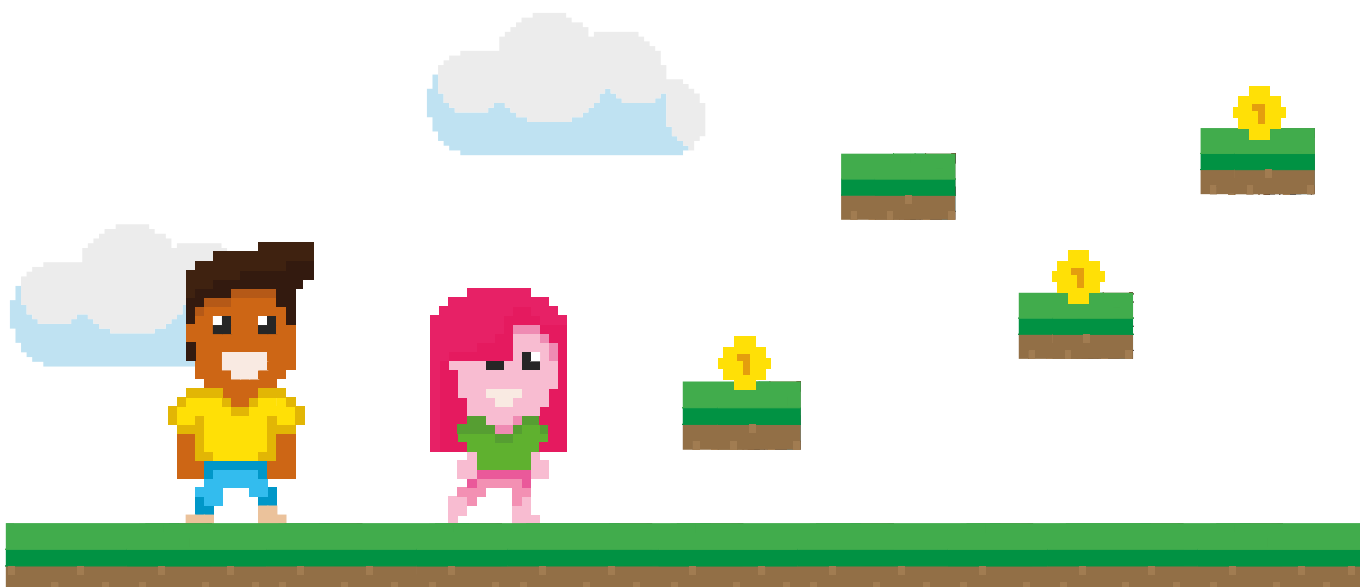
Was ist Roblox?

Was gefällt mir an Roblox?

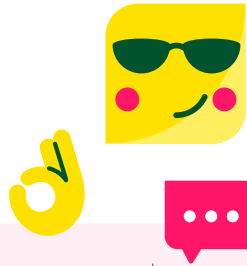
Beliebte Kategorien und wichtige Begriffe:

Was muss ich beachten?

Welche Probleme können auftreten?



Bist du ein Netzwerkprofi?



1. Wem schreibst du in einem sozialen Netzwerk?

- A. nur meiner besten Freundin oder meinem besten Freund
- B. jedem
- C. meinen Lehrerinnen und Lehrern

2. Was schreibst du in sozialen Netzwerken?

- A. alles über mich
- B. möglichst wenig über mich
- C. ich erfinde einfach Dinge

3. Wenn dir jemand schreibt, nimmst du sie oder ihn in deine Freundesliste auf?

- A. ja, immer
- B. niemals
- C. ich schaue mir erst das Profil an

4. Welche Sicherheitseinstellungen wählst du aus?

- A. keine
- B. immer die, die mir angeboten werden (Standardeinstellungen)
- C. die Höchstmöglichen

5. Welche Zugriffsrechte haben meine Freundinnen und Freunde auf meine Informationen oder auf meine anderen Kontakte?

- A. alle
- B. nur diejenigen, die ich ihnen freigegeben habe

6. Wenn ich Bilder und Informationen nur für meine Freundinnen und Freunde freigebe, dann ...

- A. bleiben sie unter uns.
- B. kann es sein, dass sie trotzdem weitergeleitet werden.

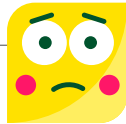
7. Wenn ich ein peinliches Foto von mir poste, kann ich es wieder löschen, ohne Spuren zu hinterlassen?

- A. Ja, auch wenn ich es erst nach ein paar Tagen lösche, ist es weg.
- B. Nein, weil ...

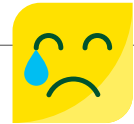


# Mobbing und Cybermobbing

Beantworte die Fragen zum Video!



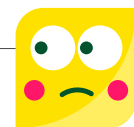
Was genau ist Cybermobbing? Wie unterscheidet es sich zu „normalem“ Mobbing?



Warum ist es für die Betroffenen besonders schlimm?



Wer sind Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner (an meiner Schule)?



Was kann man als Betroffene oder Betroffener tun, um sich Hilfe zu holen?

## Anhang 1 Concept Map

Eine Concept Map ist ein grafisches Visualisierungstool, um Gedanken zu organisieren und Ideen für kreative Projekte zu entwickeln. Concept Maps eignen sich besonders als Lernhilfe für visuelle Lernende, da veranschaulicht wird, wie verschiedene Sachverhalte und Abläufe miteinander verbunden sind. Concept Maps werden üblicherweise erstellt, indem eine Idee, ein übergeordneter Begriff in ein Kästchen oder Oval geschrieben und dann mit Pfeilen oder Strichen mit anderen Begriffen in sinnvolle Beziehung, in ein Bedingungsgefüge gesetzt wird. Am häufigsten sind hierarchische Concept Maps, Concept Maps als Spinnennetz oder Flowchart Concept Maps.

Siehe Beispiel Anhang 2.

(© Text: Autor Michael Reder)

## Anhang 2

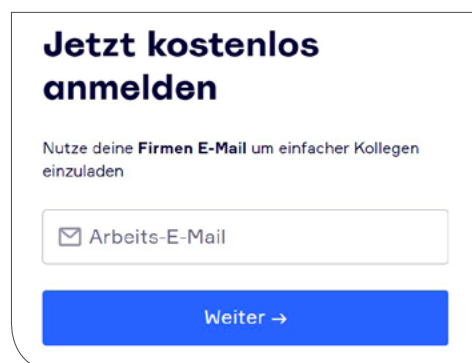
### Miro

Miro ist DSGVO-konform.

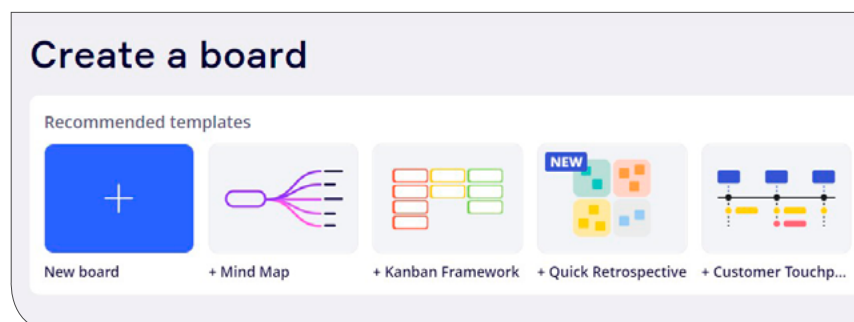
Miro kann sowohl webbasiert über [www.miro.com](http://www.miro.com) als auch in einer App für jedes Betriebssystem verwendet werden.

Miro ist in der Basisversion gebührenfrei und kann sowohl mit Lernenden als auch mit anderen Lehrkräften geteilt werden. Grundsätzlich können sehr viele verschiedene Formate gewählt werden. Hier soll beispielhaft lediglich eine Mind Map und daraus entwickelt eine Concept Map gezeigt werden.

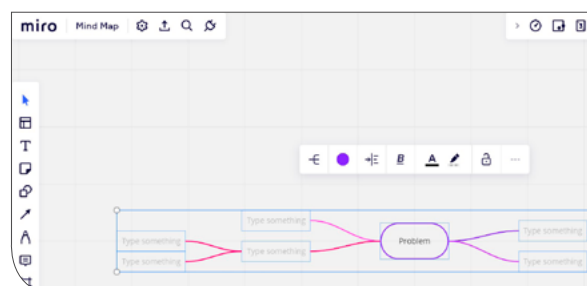
1. Anmeldung:



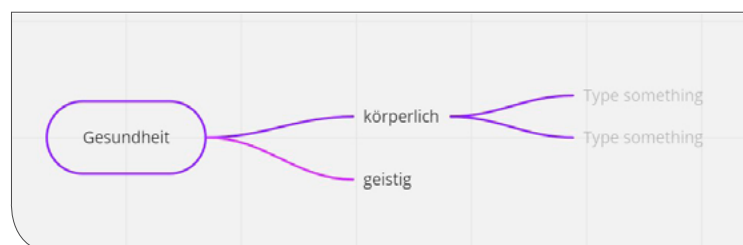
2. Board auswählen:



3. Board erstellen:



4. Concept Map erstellen:



© alle Screenshots: [www.miro.com](http://www.miro.com)



## Anhang 3

### Cybermobbing: Tipps, Erste-Hilfe, Informationen

#### 1. Tipps gegen Cybermobbing

Du wirst ausgegrenzt, beleidigt oder bedroht? Damit ist jetzt Schluss!

Wir geben dir Tipps, was du gegen Cybermobbing tun kannst!

- **1. Halte dich bedeckt!**

Stelle so wenig wie möglich von dir online! Vor allem private Bilder, Videos oder die Handynummer sollten niemals öffentlich zugänglich gemacht werden. Dadurch erhöht man nämlich seine „Angriffsfläche“ und macht es potenziellen Mobberinnen und Mobbern sehr leicht.

- **2. Nicht antworten!**

Auch wenn es einer oder einem – vor allem bei Lügen, die verbreitet werden – schwerfällt, man sollte auf Nachrichten nicht antworten und sich auf keine Diskussion einlassen. Das stachelt die Täterinnen und Täter nur noch mehr an.

- **3. Beweise sichern!**

Das „Gute“ beim Mobbing im Internet ist, dass die Täterinnen und Täter eindeutige Spuren hinterlassen. Über die IP-Adresse können z. B. Konten für Benutzerinnen und Benutzer bei sozialen Netzwerken oder Instant Messengern der Inhaberin oder dem Inhaber zugeordnet werden. Oft reicht ein Screenshot oder ein Foto des Bildschirms aus, um die Beweise für die Polizei zu sichern. Auch wenn es einer oder einem schwer fällt, diese schlimmen Erfahrungen aufzubewahren: Nur dadurch hat man etwas gegen die Täterinnen und Täter in der Hand.

- **4. Inhalte löschen lassen!**

In den meisten sozialen Netzwerken kann man nur unter Angabe von Gründen einzelne Bilder melden und diese nach einer Prüfung durch die Seitenbetreiberin oder den Seitenbetreiber löschen lassen. Geht das nicht schnell genug, kannst du die Seitenbetreiberin oder den Seitenbetreiber auch direkt kontaktieren und um die Löschung bestimmter Inhalte bitten. Jede Internetseite muss ein Impressum besitzen. Du findest es meist ganz unten am Seitenende. Dort findest du dann die direkten Kontaktdaten der Seitenbetreiberin oder des Seitenbetreibers.

- **5. Täterin oder Täter blockieren!**

Bei den meisten Diensten kann man einzelne Nutzerinnen und Nutzer blockieren. Somit erhält man keine Nachrichten mehr von dieser Person.

- **6. Keine Schwäche zeigen!**

Die Täterinnen und Täter zielen bewusst auf vermeintlich schwache Menschen ab. Sobald du dich auf die Opferrolle einlässt, wird das Mobbing meist nur noch schlimmer.

- **7. Sich jemandem anvertrauen!**

Wie auch in der analogen Welt ist es überaus wichtig, sich jemandem anzuvertrauen. Am besten eignen sich die Eltern. Ansonsten können für die ersten Gespräche auch Freundinnen, Freunde oder Geschwister helfen. Findet das Mobbing in der Schule statt: Streitschlichterinnen oder Streitschlichter und Verbindungslehrkräfte sind speziell dafür ausgebildet und eignen sich besonders als erste Anlaufstelle. Du kannst auch gemeinsam mit deinen Eltern zur Schulleitung oder zu deiner Klassenleitung gehen. Erste Hilfe leistet auch die kostenlose und anonyme „Nummer gegen Kummer“ 116 111 (vom Festnetz: 0800 111 0 333). Hier bekommt ihr eine ausführliche Beratung, konkrete Hilfestellung und wichtige Informationen, falls ihr selbst von Mobbing betroffen seid. Der Anruf erscheint übrigens nicht auf der Telefonabrechnung eurer Eltern.


- **8. In schlimmen Fällen: zur Polizei gehen und Anzeige erstatten!**

Cybermobbing und Mobbing sind strafbar. Nicht selten richtet dies bei den Opfern auch langanhaltende Schäden an, wenn z. B. Lügen oder peinliche Fotos (im Internet) verbreitet werden, die sich nicht so einfach bzw. gar nicht entfernen lassen. In schwerwiegenden Fällen daher Anzeige bei der Polizei erstatten. Welche rechtlichen Folgen Mobbende dann erwarten müssen, erklärt die Broschüre **Cybermobbing – Rechtlicher Ratgeber für den Ernstfall** unter [www.suxeedo.de](http://www.suxeedo.de)

#### 2. Erste-Hilfe-App gegen Cybermobbing

klicksafe hat eine tolle Anti-Cybermobbing-App entwickelt. Zwei Guides, Tom und Emilia, stehen euch zur Seite und geben in kurzen Videoclips Tipps, was man gegen Cybermobbing tun kann.

Die App gibt es für iOS und Android.



Nähere Infos zu Tipps gegen Cybermobbing unter [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)



### Lass dir nichts gefallen!

Wird das Mobbing in Zukunft nicht dadurch schlimmer, wenn ich die Täterin oder den Täter verpetze? Und laufe ich jetzt nicht Gefahr, dass ich selbst gemobbt werde, wenn ich dem Opfer helfe?

### Nein!

Die Realität zeigt: Energisches Auftreten gegenüber der Täterin oder dem Täter hilft viel eher, dem Mobbing ein Ende zu setzen, als sich zurückzuziehen. Oftmals ist es der Täterin oder dem Täter auch nicht bewusst, welche schwere Straftaten sie begehen und mit welchen Folgen sie zu rechnen haben (z. B. Schulverweis oder Gerichtsverfahren). Deswegen gilt: Lass dir nichts gefallen und hol Hilfe!

### Was kann ich tun, wenn meine Freundinnen oder Freunde gemobbt werden?

Als Außenstehende oder Außenstehender solltest du nicht wegschauen. In schlimmen Fällen ist es aber auch nicht unbedingt ratsam, sich unkontrolliert einzumischen, da die Situation schnell eskalieren kann.

### Was du als Außenstehende oder Außenstehender tun kannst:

- Nicht wegschauen, sondern Hilfe anbieten!
- Dem Opfer zwar nahelegen, mit den Eltern, Streitschlichterinnen oder Streitlichtern, Verbindungslehrkräften oder anderen Lehrkräften zu sprechen, aber nicht dazu drängen.
- Gerade in sozialen Netzwerken kannst du dich – idealerweise unterstützt durch andere – gegen die Mobbenden stellen und die Betroffene oder den Betroffenen verteidigen. Helfen kann dabei z. B. der folgende Brief:

Liebe XY, / Lieber XY,

Cybermobbing ist kein Spaß!

Hör auf, andere online fertig zu machen. Für die Opfer kann das schlimme Folgen haben. Aber auch du selbst kannst Probleme bekommen, da Beleidigungen und Verleumdungen strafbar sind.

Setze deine Energie lieber für etwas Positives ein.

### #StopCybermobbing

Deine XY / Deiner XY

[www.handysektor.de/](http://www.handysektor.de/)

[www.juuuport.de/](http://www.juuuport.de/)

## 3. Info- und Hilfeseiten

- Online Beratung bei Cybermobbing von jungen Leuten für junge Leute: [www.juuuport.de/beratung](http://www.juuuport.de/beratung)
- Ein Ratgeber und ein Leitfaden zu Cybermobbing (für Lehrkräfte) gibt es von klicksafe zum kostenlosen Download hier: [www.klicksafe.de/materialien/ratgeber-cyber-mobbing](http://www.klicksafe.de/materialien/ratgeber-cyber-mobbing) und unter [www.klicksafe.de/was-tun-bei-cybermobbing](http://www.klicksafe.de/was-tun-bei-cybermobbing)
- *Let's fight it together* ist ein preisgekrönter Kurzfilm (6'30), der für das Ministerium für Kinder, Schulen und Familien in Großbritannien zur Mobbingprävention produziert wurde. Er zeigt einen typischen Fall von Cybermobbing – empfohlen ab 5. Klasse. Hier mit deutschem Untertitel unter [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- Mobbing – Schluss damit  
NEU: Jeden Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr findet ein Live-Chat für Schülerinnen und Schüler zum Thema Mobbing statt! Dort kannst du mit Expertinnen und Experten über deine Probleme und Beobachtungen sprechen und erhältst wichtige Tipps, die dir beim Umgang mit Mobbingfällen helfen: [www.mobbing-schluss-damit.de](http://www.mobbing-schluss-damit.de)
- Nummer gegen Kummer:  
Kinder- und Jugendtelefon: 116 111  
Elterntelefon: 0800 111 0550  
Weitere Informationen: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- Bündnis gegen Cybermobbing unter [www.buendnis-gegen-cybermobbing.de](http://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de)

Anhang 4  
Poster: Digitales Wohlbefinden

**1** Beobachte deine Mediennutzung und ändere Dinge, die dich stören.

**2** Sprich mit Familie oder Freunden über digitalen Stress.

**3** Schalt auch mal komplett ab!

**4** Stelle an deinem Gerät Zeitlimits für die Nutzung von Social Media ein.

**5** Miste regelmäßig deine Social Media-Accounts aus.

**6** Lass dich von der schönen Online-Welt nicht stressen: Vieles ist gescriptet!

**7** Schütze dein Profil mit Hilfe von Sicherheitseinstellungen.

**8** Befreie dich von Abhängigkeiten und stelle z. B. Autoplay auf YouTube aus.

**9** Nutze Meldemöglichkeiten gegen Hasspostings, Mobbing und Fake News.

**10** Mache dir Gedanken darüber, wie du das Internet positiv beeinflussen kannst.

# 10 Tipps für digitales Wohlbefinden



Mehr Infos und Materialien unter:  
[www.klicksafe.de/digital-wellbeing](http://www.klicksafe.de/digital-wellbeing)



Auch als Downloadmaterial erhältlich unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

## Interessante Links zum Thema „Social Media: Vielfalt der digitalen Welt“

- Flyer zu Snapchat unter [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)
- Flyer zu Instagram unter [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)
- Flyer zu TikTok unter [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)
- Cybermobbing – Rechtlicher Ratgeber für den Ernstfall unter [www.suxeedo.de](http://www.suxeedo.de)
- Elternratgeber über Cybermobbing unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- Gegen Mobbing: Eingreifen statt Mittmachen, Tipps und Hilfe unter [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)
- Näheres Infos über digitales Wohlbefinden unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)





# DURCHBLICKT!

Digital in eine gesunde Zukunft.

## Impressum

1. Auflage Oktober 2022. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis §52a UrhG: Weder das Werk, noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt. Fotomechanische oder andere Wiedergabeverfahren nur mit Genehmigung des Verlages.

Auf verschiedenen Seiten dieses Heftes befinden sich Verweise (Links) auf Internetadressen. In diesem Werk sind nach dem MarkenG geschützte Marken und sonstige Kennzeichen für eine bessere Lesbarkeit nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Haftungsnotiz: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird die Haftung für die Inhalte der externen Seiten ausgeschlossen. Für den Inhalt dieser externen Seiten sind ausschließlich die Betreiberinnen und Betreiber verantwortlich. Sollten Sie daher auf kostenpflichtige, illegale oder anstößige Seiten treffen, so bedauern wir dies ausdrücklich und bitten Sie, uns umgehend per E-Mail (r.franz@klett-mint.de) davon in Kenntnis zu setzen, damit bei Nachdruck der Nachweis gelöscht wird.

**Autor:** Thomas Rudel & Michael Reder

**Redaktion und Autorenkoordination:** Fabienne Schmaus

**Projektkoordination:** Ronja Franz, Klett MINT GmbH

**Layout und Satz:** We are Family GmbH & Co. KG, Stuttgart

Eine Zusammenarbeit der BARMER und der Klett MINT GmbH

© BARMER, Berlin, und Klett MINT GmbH, Stuttgart

## Digital in eine gesunde Zukunft.

Wir wollen die Chancen und Potenziale der Digitalisierung für unsere Gesundheit nutzen, indem wir digitale Kompetenz für selbstbestimmte Entscheidungen in allen Gesundheitsfragen vermitteln.