

Medienkompetenz

für die 4. Klasse

19 Lernkarten für den Unterricht

Stark im Netz.



Sicher im Netz

- 01 Datenschutz - Nicht alles gehört ins Internet
- 02 Gefahren im Internet – Diese Tricks gibt es
- 03 Account - Wie schütze ich ihn vor Hackern?
- 04 Cybermobbing I - Erkennen und verstehen
- 05 Cybermobbing II - So schützt du dich und andere
- 06 Cybergrooming - Wenn dich Fremde online ansprechen



Wissen aus dem Netz

- 07 Das Internet - Wie geht es und was geht?
- 08 Informationen im Internet - Was stimmt wirklich?
- 09 Werbung im Internet - Nervig oder notwendig?
- 10 Künstliche Intelligenz I - Was ist das?
- 11 Künstliche Intelligenz II - Herausforderungen und Risiken



Regeln im Netz

- 12 Fotos von Menschen – Was darf ich online teilen?
- 13 Fotos von mir selbst – Was darf ich online zeigen?
- 14 Urheberrecht - Schutz für kreative Werke



Mein Leben im Netz

- 15 FOMO - Die Angst etwas zu verpassen
- 16 Soziale Medien - Warum Vergleiche dir schaden
- 17 In-Game Käufe - Wie kleine Beträge groß werden
- 18 Medienzeit I - Warum es schwer ist, aufzuhören
- 19 Medienzeit II - So bekommst du die Kontrolle





Sicher im Netz

Datenschutz

Nicht alles gehört ins Internet

Im Internet werden viele Daten gesammelt. Datenschutz bedeutet, dass ich selbst entscheiden darf und sollte, wer etwas über mich erfährt.



Was sind persönliche Daten?

Persönliche Daten sind Informationen, die etwas über dich **verraten**. Zum Beispiel:

- dein Name und deine Adresse
- Fotos von dir
- deine Telefonnummer
- dein Standort
- deine Interessen



Merksatz:

*Meine Daten gehören mir –
ich gehe vorsichtig damit um.*

Warum nicht alles teilen?

- Jemand kann sich als **dich ausgeben**, zum Beispiel mit deinem Namen oder einem **falschen Profil**.
- Ein Foto von dir **bleibt lange im Internet**, auch wenn es alt oder peinlich ist
- Manche wollen dich zu **Käufen oder Abos überreden**.

So gehst du vor

- ➊ Gib persönliche Daten nicht einfach weiter.
- ➋ Teile Fotos nur, wenn du sicher bist.
- ➌ Frag nach, wenn du unsicher bist.
- ➍ Prüfe in Apps, welche Daten du freigibst.

Zum Nachdenken



 Welche persönlichen Daten würdest du deinem Medienkompetenz-Lehrer geben – *und welche lieber nicht?*

 Eine Spiele-App möchte deinen Standort wissen. Überlege: *Braucht sie das wirklich? Warum – oder warum nicht?*





Gefahren im Internet

Diese Tricks gibt es

Im Internet gibt es fiese Tricks und Programme. Dahinter stecken Menschen, die **Hacker** genannt werden.

Phishing



- Nachrichten oder Webseiten, die echt aussehen, es aber nicht sind
- Wollen dein Passwort oder Daten



Schadsoftware „Malware“

- **Spyware** spioniert dich heimlich aus (z. B. Kamera oder Mikrofon)
- **Ransomware**: sperrt dein Gerät
- **Viren & Trojaner**: Programme, die einem Gerät schaden – heute eher selten



Wenn etwas dringend wirkt und nach Passwörtern fragt, ist Vorsicht angesagt



Social Engineering

- Dabei geht es darum, **Menschen zu täuschen**, nicht Technik
- Jemand tut so, als wäre er eine Hilfe
- Zum Beispiel: „Dein Account hat ein Problem. Sag mir schnell dein Passwort.“



Was kann dann passieren?

- Jemand **liest private Infos** von dir oder sammelt sie, zum Beispiel **peinliche Fotos**
- Jemand **droht** dir und macht dir **Angst**.
- Jemand **nutzt unbemerkt deinen Account** und macht Bestellungen oder schreibt Nachrichten in deinem Namen.



Zum Nachdenken:

Du bekommst eine SMS: „Bitte ändere sofort dein Passwort!“ In der Nachricht ist ein Link.

*Warum solltest du nicht einfach klicken?
Wie kannst du dein Passwort stattdessen sicher ändern?*





Sicher im Netz

Mein Account

Wie schütze ich ihn vor Hackern?

Ein Account ist dein persönlicher Zugang.
Zum Beispiel zu **Spiele**n, **Apps** oder **Chats**.
Wer deinen Account hat, **kann alles machen**
wie du.

Einen Account zu verlieren, fühlt sich
schlecht an, weil Zeit, Erfolge oder
Erinnerungen weg sein können.



So kommen Hacker an Accounts

- Durch **schwache** Passwörter
- Durch **Phishing**
- Durch **aufgeschriebene** Passwörter



Ein bisschen Schutz spart viel Ärger!



So schützt du deinen Account

- 1 Nutze ein **starkes Passwort**.
- 2 Verwende **nicht überall dasselbe Passwort**
- 3 **Wechsle** dein Passwort ab und zu
- 4 Sag dein Passwort **niemandem**
- 5 Logge dich auf fremden Geräten **aus**.
- 6 Richte eine **Zwei-Schritt-Anmeldung** ein:
Passwort + Extra-Code (per App oder Nachricht)

So merkst du dir ein starkes Passwort

- Denk dir einen **Satz**, den nur du kennst
- Nimm die **ersten Buchstaben**
- Ergänze **Zahlen oder Zeichen** 
- *Beispiel:* Ich spiele gern Minecraft mit 2 Freunden! → IsgMm2F!

Zum Nachdenken



Warum ist ein verlorener Account manchmal schwer zurückzubekommen? Überlege: Wie kann ein Anbieter wissen, dass der Account dir gehört?





Cybermobbing (1)

Erkennen und verstehen

Mobbing kennst du wahrscheinlich. Das ist, wenn jemand immer wieder bewusst gemein zu einer anderen Person ist.

Passiert das im Internet, nennt man es **Cybermobbing**.

Formen von Cybermobbing



Schikane ist, wenn dir immer wieder böse Nachrichten geschrieben werden.



Verleumdung nennt man es, wenn Lügen über dich verbreitet werden



Bloßstellen ist, wenn private Infos oder peinliche Inhalte von dir weitergeschickt werden.



Ausschluss ist, wenn dich jemand absichtlich nicht mitmachen lässt.

Was Cybermobbing auslösen kann

- Es verletzt genauso wie Mobbing im echten Leben
- Du fühlst dich **schlecht** oder **unsicher**
- Du hast **Angst** oder bist **oft** traurig
- **Schule fällt dir schwer**
- Du ziehst dich zurück



Kein Einzelfall

Cybermobbing ist weit verbreitet – Studien zeigen: **Viele Kinder sind betroffen.** Aber: **Du kannst dich wehren!** Auf der nächsten Karte erfährst du, wie.



Zum Nachdenken

Stell dir vor, im Gruppenchat deiner Klasse wird jemand schlechtgemacht. Was passiert, wenn du nichts tust? Hilft das dem Täter, dem Opfer – oder niemandem? Tipp: Stell dir die Situation im echten Leben vor, zum Beispiel auf dem Schulhof.





Sicher im Netz

Cybermobbing (2)

So schützt du dich und andere

Cybermobbing kann jeden treffen. Hier erfährst du, was du tun kannst – wenn du betroffen bist oder wenn du es mitbekommst.



Wenn du betroffen bist

- 1 Du bist nicht schuld!** Niemand darf dich so behandeln.
- 2 Nicht zurückbeleidigen** – das eskaliert oft
Klare Ansage: „Lass das!“.
- 3 Blockieren** – Kontakt stoppen.
Beweise sichern (Screenshots machen).
- 4 Melden** – nutze die Meldefunktion der Plattform.
- 5 Hilfe holen** – sprich mit Menschen, denen du vertraust.

Wenn du es mitbekommst

- **Schau nicht weg.** Schweigen schützt die Täter.
- **Leite nichts weiter**
- **Sag klar: „Das geht gar nicht!“**
- **Steh dem Opfer bei** – „Ich bin für dich da.“ reicht oft.
- **Hol Hilfe** – mit anderen oder Erwachsenen.
- **Melden!** – Auch als Zuschauer kannst du Inhalte melden.



Hilfe online

Online findest du viele Anlaufstellen. Dort helfen dir Fachleute – per Chat, Telefon oder Video. **Kostenlos. Immer für dich da.**



Zum Nachdenken

Du liest in einem Gruppenchat mit. **Jemand wird schikaniert.** Du willst nichts im Chat schreiben. **Was kannst du trotzdem tun?**





Sicher im Netz

Cybergrooming

Wenn dich Fremde online ansprechen

Im echten Leben weißt du:

Mit fremden Erwachsenen sprichst du nicht einfach auf der Straße.

Im Internet gilt das Gleiche. Auch dort können dich Fremde anschreiben, besonders gern in **Spiele-Chats**.

Was ist Cybergrooming?



- Erwachsene sprechen dich im Internet an
- Sie tun so, als wären sie nett, hilfsbereit oder gleich alt



Wird ein Chat mit jemandem aus dem Internet privat, komisch oder geheim, sag **Stopp!**



Warum ist das gefährlich?

- Die Person will dein **Vertrauen** gewinnen.
- Oft versucht sie, persönliche Infos oder Bilder von dir zu bekommen.
- Manche machen **Druck oder Angst**, um dich zu steuern.

Typisches Beispiel

- „*Das bleibt **unser Geheimnis.***“
- „*Wenn du nicht machst, was ich sage, schicke ich etwas weiter.*“
- „*Das darfst du keinem sagen.*“



Was solltest du tun?

- Nicht antworten
- Den **Chat beenden** oder blockieren
- Sofort mit einer erwachsenen **Vertrauensperson sprechen**



Das ist verboten

- Cybergrooming ist verboten
- Erwachsene dürfen Kinder online nicht bedrängen oder unter Druck setzen
- **Du bist nie schuld**





Wissen aus dem Netz

Das Internet

Wie geht's & was geht?

Wir nutzen das Internet jeden Tag. Zum Spielen, Lernen oder Nachrichten schreiben. Aber wie funktioniert es eigentlich?

Im Schnelldurchlauf



Es verbindet Computer weltweit. Über Glasfaserkabel, Mobilfunk oder Satelliten sprechen Geräte miteinander.



Server speichern Daten. Das sind große Computer mit Informationen.



Websites zeigen Inhalte. Zum Beispiel Texte, Bilder oder Videos.



Ein Browser zeigt dir die Websites. Er ist das Programm zum Surfen.



Suchmaschinen helfen dir Websites zu finden.

Was kann man im Internet machen?



Online einkaufen



Videos schauen & Musik hören



Lernen & Hausaufgaben machen



Kommunizieren – Videoanrufe, Chatten, E-Mails



Kreativ sein – Videos erstellen, Fotos bearbeiten



Spielen



Bankgeschäfte erledigen



Termine buchen



Routen planen



Zum Nachdenken

Fallen dir noch weitere Dinge ein, wofür du das Internet nutzt?

Gehe jeden Punkt der Liste durch: Wie haben deine Großeltern das früher gemacht – *ohne* Internet?





Informationen im Internet

Was stimmt wirklich?

Im Internet kann **jede Person etwas veröffentlichen**. Nicht alles, was echt aussieht, ist auch richtig. Darum ist es wichtig, **Informationen zu prüfen**.



Fehlinformation

Manche Infos sind **falsch, ungenau oder unvollständig**.

- Es wird nur ein Teil gezeigt und so wirkt alles ganz anders.
- Text oder Ton erklären etwas **ungenau oder übertrieben**.
- Infos wurden **nicht gut geprüft oder erklärt**.

Bewusst falsche Infos heißen **Fake News**.



Infos prüfen – so gehst du vor

- 1** Wer hat das geschrieben? Ist die Quelle vertrauenswürdig?
- 2** Wie klingt es? – Sachlich oder übertrieben/reißerisch?
- 3** Ist es aktuell? – Wann wurde es veröffentlicht?
- 4** Stimmt das auch anderswo? – Schau bei anderen Quellen nach.
- 5** Nicht einfach teilen! – Erst prüfen, dann entscheiden.

Zum Nachdenken



 „Im Test haben viele eine schlechte Note geschrieben. Der Test war extra schwer, weil es ein Übungstest war.“ Was denkst du, wenn du nur den ersten Satz liest – und was, wenn du alles liest?

 Du hast viel zu einem Thema gelesen. Es gibt widersprüchliche Informationen und du weißt nicht, was stimmt. Wie gehst du damit um?





Werbung im Internet

Nervig oder notwendig?

Werbung **gehört zum Internet** dazu. Sie sorgt dafür, dass viele **Spiele, Apps und Videos kostenlos** sind. Aber Werbung will immer etwas von uns – und manchmal merkt man das nicht sofort.

Warum gibt es Werbung?

- Firmen wollen Produkte verkaufen
- Apps, Spiele und Videos verdienen so Geld

Wo kommt Werbung vor?

- In Spielen
- Videos, Apps und Websites



Werbung bezahlt viele Inhalte im Internet.

Versteckte Werbung

- In **Suchmaschinen** sind die ersten Treffer oft bezahlt.
- In **Tipp- und Test-Videos** werden Produkte genannt.
- **Influencer** sind Personen mit vielen Followern, die Produkte zeigen.



Affiliate Links

- **Ein Link zum Kaufen**
- Kauft jemand darüber, bekommt der Influencer Geld



Gut zu wissen

Werbung muss gekennzeichnet sein
Zum Beispiel mit: „**Werbung**“, „**Anzeige**“ oder „**Gesponsert**“.



Zum Nachdenken

Würdest du ein Internet ohne Werbung wollen – auch wenn es Geld kostet?





Künstliche Intelligenz (1)

Was ist das und wo begegnet sie dir?

Menschen können denken, lernen und Probleme lösen. Das nennt man Intelligenz. Künstliche Intelligenz (KI) bedeutet: Ein Computer versucht, solche Fähigkeiten nachzuahmen. Z.B. kann KI **Sprache verstehen**, **Probleme lösen** und **Texte schreiben**.

Wie funktioniert das?

KI versucht, ein Gehirn nachzuahmen:



- 1 Man baut **künstliche Netzwerke**, die zusammenarbeiten wie Nervenzellen.
- 2 Dieses „Gehirn“ wird **trainiert** – ähnlich wie wir beim Lernen.
- 3 Dafür bekommt KI **sehr viele Texte und Bilder**, z. B. aus Online-Bibliotheken.
- 4 So **lernt** sie durch viele Beispiele – ganz ähnlich wie ein menschliches Gehirn.

Wo begegnet dir KI?



- **Chatbots:** Antworten auf deine Fragen und erstellen Bilder
- **Handy:** Erkennt deine Sprache
- **Videos:** Schlägt dir neue Clips vor
- **Fotos:** Sortiert Urlaubsbilder automatisch
- **Spiele:** Steuert die Gegner
- **Lernapp:** Übt mit dir eine Sprache und stellt Fragen



KI ist kein Mensch

Sie kann schreiben und antworten, aber sie hat **keine Gefühle**. Sie **weiß nicht, was richtig oder falsch ist** – sie berechnet nur.



Zum Nachdenken

Deine Video-Plattform schlägt dir mit Hilfe von KI neue Videos vor. Praktisch – sie findet immer etwas, das dir gefällt. Oder doch nicht? *Was denkst du?*





Künstliche Intelligenz (2)

Herausforderungen & Risiken

KI kann **erstaunliche Dinge** – aber sie hat auch **Tücken**. Hier lernst du die wichtigsten kennen, damit du weißt, worauf du achten solltest.



KI kann Dinge erfinden

KI wirkt oft sehr sicher. Manchmal erfindet sie aber Informationen, die gar nicht stimmen. Das nennt man **Halluzination**.

➡ KI erfindet manchmal Antworten.



Nicht alles ist echt

KI erstellt Bilder und Videos, die täuschend echt wirken. Solche Bilder heißen **Deepfakes**. Oft merkt man das nicht sofort.

➡ Echt aussehen heißt nicht echt sein.



Woher weiß KI das?

KI lernt aus vielen Texten und Bildern aus dem Internet. Sind diese Daten **falsch oder einseitig**, übernimmt die KI das. Das nennt man **Verzerrung (Bias)**.

➡ KI lernt auch falsche Dinge.



Regeln für KI

In Europa gibt es ein **Gesetz für KI**. Es sorgt dafür, dass KI sicher genutzt wird. Mit KI darf **nichts Schädliches** gemacht werden. Du sollst erkennen können, **wenn KI im Spiel ist** und es soll klar sein, **woher sie ihr Wissen hat**.



Zum Nachdenken

Ein Chatbot behauptet: Kraken haben drei Herzen. *Wie kannst du prüfen, ob das stimmt?*





Regeln im Netz

Fotos von Menschen

Was darf ich online teilen?

Jeder darf selbst bestimmen, was mit Fotos, Videos oder Infos über sich passiert. **Welche Fotos von dir online gezeigt werden, entscheidest nur du.**

Darum darf auch niemand einfach Fotos von dir teilen. Aber wie ist das bei Familienfotos oder Konzertbildern? Muss ich jetzt wirklich vor jedem Post alle fragen?

Freunde oder Familie



- ✗ ohne Zustimmung: nein
- ✓ mit Zustimmung: ja
- ✓ Im Gruppenchat nur, wenn alle einverstanden sind, dass Fotos geteilt werden und das Foto im Chat bleibt.



Erst fragen, dann teilen!

Fremde Menschen

- ✗ Fotografiere Menschen **nur mit Erlaubnis**. Ohne Erlaubnis ist es unhöflich – und manchmal sogar verboten. Bevor du ein Bild teilst oder ins Internet stellst, brauchst du unbedingt ihre Erlaubnis.
- ✓ Sind fremde Menschen nur **zufällig** im Bild, etwa bei einem Konzert, ist das meist okay.

Berühmte Personen



- ✗ **Privat** (z. B. im Urlaub): nicht aufnehmen.
- ✓ **Öffentlich** (z. B. Konzert): aufnehmen erlaubt – posten nur als Teil des Erlebnisses.

Gruppenfotos

- ✗ Erlaubnis von allen nötig (bei Kindern: Eltern) Darum besser nicht teilen.
- ✓ Fotografieren oft okay – Foto für dich behalten und nicht online teilen.



Zum Nachdenken

Was kannst du tun, wenn dich jemand *ohne dein Okay* aufnimmt?





Regeln im Netz

Fotos von mir Selbst

Was darf ich online zeigen?

Wenn du Fotos von anderen Menschen online teilen willst, musst du sie fragen. Aber was ist mit Fotos von dir selbst? Du kannst dich ja nicht selbst um Erlaubnis fragen. Heißt das, du darfst alles online teilen, was dich zeigt? **Nein – auch dafür gibt es Regeln.**

Kinder sind besonders geschützt



Im echten Leben entscheiden deine Eltern bei wichtigen Dingen für dich mit. **Im Internet ist das genauso** – denn dort sollen Kinder besonders geschützt werden.



Nur mit Erlaubnis deiner Eltern Fotos von dir teilen!

Wer entscheidet?

- ✓ **Deine Eltern entscheiden mit**, wenn es um Fotos oder Videos von dir geht.
- ✓ **Je älter du wirst**, desto wichtiger wird deine **eigene Meinung**.
- ✓ **Ab etwa 14 Jahren** ist dein Einverständnis meist nötig.
- ✓ **Ab 18 Jahren** darfst du allein entscheiden.



Gut zu wissen

Viele Apps sind erst ab etwa 13 Jahren erlaubt, etwa Messenger oder soziale Netzwerke. Wenn du jünger bist, darfst du sie offiziell noch nicht benutzen.



Zum Nachdenken

Schau dir Fotos von dir an, als du noch jünger warst. Damals hättest du sie vielleicht geteilt. *Würdest du das heute auch noch tun?*





Regeln im Netz

Urheberrecht

Schutz für kreative Werke

Stell dir vor: Du malst ein **tolles Bild** – und plötzlich **mal es jemand ab**, sagt „Das habe ich gemacht!“ und gibt es als sein eigenes aus. Damit das nicht passiert, gibt es das **Urheberrecht**. Es ist wie ein Schutzschild für deine Ideen! **Niemand darf einfach dein Werk benutzen.**

Was ist ein Werk?

- Ein Bild
- Ein Video
- Ein Text
- Ein Lied



Solche kreativen Sachen, die du selbst machst, nennt man auch **geistiges Eigentum**.



Was du selbst machst, gehört dir.
Was andere machen, gehört ihnen.

Lizenz – Erlaubnis mit Regeln

Manchmal erlaubt der Urheber, dass **andere sein Werk benutzen**. Er bestimmt dabei, **wer** es benutzen darf und **wie** es benutzt werden darf. Diese Erlaubnis heißt **Lizenz**.

Beispiel: Ein Fotograf sagt: Jeder darf meine Bilder benutzen, aber mein Name muss dabeistehen.



So gehst du mit fremden Werken um

- 1 Nichts einfach kopieren
- 2 Schau, ob du es benutzen darfst (Lizenz).
- 3 Wenn möglich: Frag um Erlaubnis.

 In der Schule darfst du Bilder nutzen – wenn du angibst, von wem sie sind (Quelle).

Zum Nachdenken



Urheberrecht ist nicht immer einfach. Du coverst einen Song deiner Lieblingssängerin und stellst ihn online. Darfst du das einfach? Ist es **dein Werk oder ihres**? Was tust du im Zweifel?





FOMO

Die Angst etwas zu verpassen

Kennst du das Gefühl, wenn andere etwas zusammen machen und du nicht dabei bist?

Genau dieses Gefühl gibt es auch im Internet.

FOMO ist Englisch und bedeutet „**Fear of Missing Out**“. Das heißt: **die Angst, etwas zu verpassen.**

FOMO in sozialen Medien



- In sozialen Medien - zum Beispiel in Gruppenchats - sieht man **ständig neue Posts, Videos oder Nachrichten.**
- Da denkt man schnell: „**Vielleicht passiert gerade etwas ohne mich.**“
- Es fühlt sich **unangenehm** an, nicht nachzuschauen. Und schon **greift man wieder zum Handy.**

FOMO in Spielen

- Du willst **dazugehören und mitspielen**
- Alle spielen – also willst du auch
- Manche Dinge gibt es nur für **kurze Zeit**
- Man hat Angst: „**Wenn ich jetzt nicht spiele, ist es weg!**“

Was kann FOMO mit mir machen?

- Ich greife ständig zum Handy oder Tablet
- Ich werde **unruhig** und stehe **unter Druck**
- Ich kann mich **schlechter konzentrieren**
- Ich fühle mich **traurig, genervt** oder **einsam**



Ich verpasse nichts Wichtiges, wenn ich mal offline bin.



Zum Nachdenken

Man hat Angst, online etwas zu verpassen. Doch was verpasst du vielleicht in deinem *echten Leben*, wenn du ständig aufs Handy schaut?





Soziale Medien

Warum Vergleiche dir schaden

Im echten Leben siehst du bei anderen Menschen **Stärken und Schwächen** – und merkst: **Niemand ist perfekt.**

Was im echten Leben normal ist, wird in **sozialen Medien zum Problem**: Wenn du dich dort vergleichst, vergleichst du dich mit **Millionen Menschen** – und siehst dabei **fast nur ihre Stärken und schönen Seiten** - oft wie in einer Show:

- Fast nur **gute Laune und Erfolge**
- Schwächen und Probleme sieht man nicht
- Nur **besondere Momente** werden gezeigt
- Bilder und Videos sind oft **bearbeitet**



Vergleiche in sozialen Medien sind unfair und können dich traurig machen.

Der Denkfehler

Unser Kopf denkt schnell: „**Die anderen sind toller als ich.**“ Manchmal denkt er sogar: „**Bei denen ist alles perfekt.**“ Dabei sehen wir **nur einen Ausschnitt**, nicht das echte Leben.

Warum ist das problematisch?

- Du fängst an, an **dir selbst zu zweifeln**
- Du **traust dir weniger zu**
- Du **zeigst deine Stärken seltener**
- Du fühlst dich **weniger wert**



Weisheit

Sei du selbst. Alle anderen gibt es schon.
(Oscar Wilde)



Zum Nachdenken

Schau dir Fotos von deinem letzten Urlaub an. Siehst du dort nur fröhliche Momente?
Erinnere dich: Gab es auch einmal Streit, Langeweile oder schlechte Laune?





In-Game Käufe

Wie kleine Beträge groß werden

Mitten im Spiel erscheint ein Angebot: „**Nur 1,99 € für mehr Power!**“ Du willst das Level schaffen – also klickst du. **Die Belohnung kommt sofort.** Das fühlt sich gut an. Genau das ist der Trick: **Kleine Beträge wirken harmlos.** Aber viele kleine Klicks werden schnell teuer.



Typische In-Game Käufe

- **Spielwährungen** – Diamanten oder Coins statt Euro (so verliert man den Überblick)
- **Lootboxen** – Überraschungskisten, bei denen man vorher nicht weiß, was drin ist
- **Skins** – anderes Aussehen



Kleine Beträge, große Summen - rechnest du mit?

Tricks, die uns locken

- Sofortige Belohnung macht süchtig nach dem nächsten Kick.
- Wer nicht kauft, **bleibt zurück** (Pay2Win).
- **Ein Kauf ist billig** – viele nicht. Das merkt man oft erst sehr spät.

Achtung

Im Spiel gilt: **Gekauft ist gekauft**. Hier gibt es kein 14-Tage-Rückgaberecht.

Echt passiert

2025 gab ein **8-jähriger Junge** unbemerkt **34.000€** für Spiel-Käufe aus.



Zum Nachdenken

Du spielst **3 Spiele** und gibst für jedes Spiel **2€ pro Woche** aus. *Wie viel Geld ist das nach einem Jahr? Hättest du das Geld auch ausgegeben, wenn du es auf einmal hättest zahlen müssen?*





Medienzeit (1)

Warum es schwer ist, aufzuhören

Wir hören oft: Weniger Medienzeit ist besser.
Aber manchmal **hängen wir trotzdem fest**.
Wieso kommen wir so schwer davon los?
Was zieht uns immer wieder an?

Ein Grund liegt in den Apps selbst

- Kein richtiges Ende – es geht immer weiter.
- **Sofort-Belohnungen** – Likes, Punkte, Level-Up.
- **Angst, etwas zu verpassen** (FOMO)
- **Endlos-Scrollen** – neue Inhalte erscheinen automatisch.



Online bleiben ist leicht – **aufhören**
ist *klug*.



Medien als Trostspender

Manchmal retten wir uns in die Online-Welt, wenn es im echten Leben nicht so gut läuft:

- Langeweile oder nichts klappt
- Stress oder Streit
- das Gefühl, nirgends dazuzugehören

Dann wirkt die digitale Welt wie eine **Rettung**. Man **fühlt sich verstanden**, hat **Spaß** – und die **Sorgen** sind für einen Moment lang weg.



Was passiert bei zu viel Medienzeit?

- In der Schule fällt Mithalten schwerer.
- Du **triffst seltener** deine Freunde.
- Du bist **häufiger allein** und lachst selten.
- Für **Hobbys** bleibt kaum Zeit.



Zum Nachdenken

Verbringe eine Stunde online und zähle, wie oft du lachst. Verbringe dann eine Stunde mit Familie oder Freund – und zähle wieder. *Wann lachst du mehr?*





Medienzeit (2)

So bekommst du die Kontrolle

1

Plane deine Zeit

- Lege vorher ein Zeitlimit fest.
- **Pro Tag** oder wöchentlich.
- Teile die Zeit in **kleine Portionen**.
z. B. 20 Minuten statt 2 Stunden am Stück.
- **Timer stellen** – bei Klingeln stoppen.
- Ist dein Limit erreicht, **hörst du auf**.
-  **Online Lernen zählt nicht mit**



2

Stelle feste Regeln auf

- **Schaffe handyfreie Zeiten**.
Zum Beispiel beim Essen, im Bett oder bei Hausaufgaben.
- **Mach Wichtiges zuerst**.
Erst die Aufgaben dann die Serie.
- **Kein Handy bei Gesprächen**.



3

Schaffe Abstand

- Schalte **Push-Nachrichten** aus.
- Lass dein Handy regelmäßig in einer **Auszeit-Ecke** ruhen.
- Trage eine **Armbanduhr**.
- **Sag auch mal Nein**, wenn alle das neue Spiel zocken. Wer sein Ding macht, wird oft bewundert.



4

Hol dir echte Erlebnisse

- Triff **Freunde**.
- Mach **Sport** oder ein **Hobby**.
- **Probiere etwas Neues** aus.
- Je mehr du erlebst, desto weniger fehlt dir das Handy.

**Das heißt Kontrolle!**

Ich bestimme über mein Handy – nicht umgekehrt.



Nicht alles braucht sofort meine Aufmerksamkeit.

