



Dieses Heft gehört: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

# Dein Weg zum Chat-Profi



“Hallo, ich bin **Mila**. In diesem Heft geht es um “**Chats**”. Ich selbst habe noch kein Smartphone und bin auch noch wenig im Internet. Trotzdem möchte ich wissen, wie digitale Nachrichten verschickt werden, wie diese digitale Unterhaltungen ablaufen und worauf ich dabei achten muss. Mein Klassenkamerad Felix kennt sich schon etwas aus und gemeinsam mit ihm nehmen wir das Thema “**Chats**” unter die Lupe.”



“Hallo, ich bin **Felix**. Ich freue mich, dass du uns auf dem Weg zum Chat-Profi begleiten wirst. Weil ich bereits ein Smartphone habe, kenne ich mich mit “**Chats**” schon etwas aus. Aber auch ich kann noch viel lernen. Unsere “Entdeckungsreise” startet immer hier im **Mitmachheft** und leitet dich dann auf eine **Entdeckerseite** im Internet weiter. Dort werden wir Abenteuer erleben und lernen, wie wir uns schlau und fair in Chats verhalten.

**Chat**  
(englisch: “plaudern”,  
“sich unterhalten”;  
sprich: Tschät)  
= ein Gespräch aus  
Nachrichten auf dem  
Handy, Tablet, Laptop  
oder Computer.



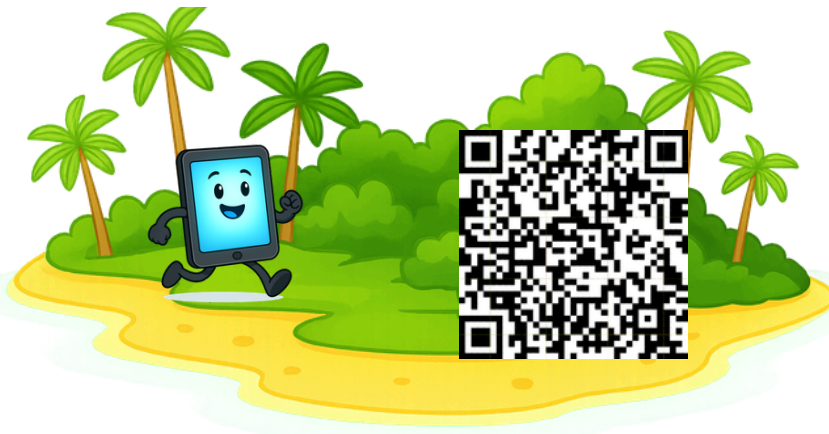
➤➤ Los geht's!!!

# Entdeckerseite 1: Chat - Grundwissen



Mit dem QR-Code wirst du auf die digitale Entdeckerseite im Internet weitergeleitet.

Auf **Entdeckerseite 1** erfährst du, was ein Chat genau ist und wie so ein Chat aussehen kann.



**Jetzt bist du dran**

Scanne den QR-Code und bearbeite die Aufgaben im Internet!



**Check-Liste**

Super, du hast **Entdeckerseite 1 geschafft!**

Wie gut kennst du dich nun mit dem **Chat-Grundwissen** aus?  
Überlege und male die Stufe an, auf der du dich einschätzt.

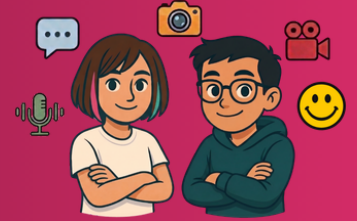


Aufgabe	So schätze ich mich ein.
Ich kann wichtige Begriffe rund um das Thema "Chat" erklären.	
Ich weiß, welche Möglichkeiten es gibt in einem Chat zu kommunizieren.	
Ich weiß, wo überall gechattet werden kann.	
Ich weiß, was ich bei der Wahl eines "Nicknames" für mich beachten muss.	

Die Aufgaben zur Entdeckerseite findest du auf dem nächsten Blatt! >>



# Chat - Grundwissen



## ? Was denkst du?

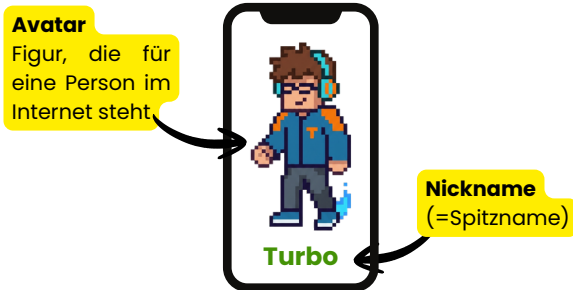
Der Vereins-Chat "El-Jugend" hat Mitglieder, die Felix nicht kennt. Mila findet das komisch. Was denkst du darüber?

---

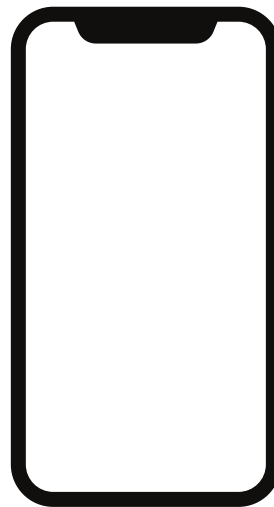


---

## Dein Avatar - dein Nickname



Hier siehst du den Avatar von Felix!



Erstelle einen **eigenen Avatar** und gib dir einen passenden **Nickname**.

## Jetzt bist du dran

Hast du dir gemerkt, wie die verschiedenen Elemente eines Chats heißen? Schreibe zu jeder Nummer den passenden Begriff!



- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_

**Lösungswörter:**  
Sprachnachricht, Text, Foto, Abkürzung, Emojis, Video/Film

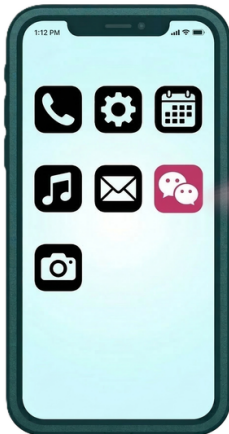


Erzähle, was du über Chats gelernt hast.

# Entdeckerseite 2: Vor- und Nachteile von Chats



? Im Alltag wird zum Chatten meist ein **Messenger** verwendet. **Was ist das** eigentlich?



So könnte das Bild eines Messengers auf dem Smartphone aussehen

## Messenger (-App)

(englisch "Bote", sprich "Mässentscher")  
Das ist eine **App** (= ein kleines Programm) auf dem Tablet oder Smartphone, mit der Nachrichten verschickt werden können.

📄 Auf **Entdeckerseite 2** wirst du über die **Vor- und Nachteile von Chats** im Alltag aufgeklärt.



👤 Jetzt bist du dran  
Scanne den QR-Code und bearbeite die Aufgaben im Internet!



📄 Check-Liste  
Super, du hast **Entdeckerseite 2** geschafft!

Wie gut kennst du dich mit den **Vor- und Nachteilen von Chats** aus?  
Überlege und male die Stufe an, auf der du dich einschätzt.



Aufgabe	So schätze ich mich ein.
Ich kenne Vorteile der Nutzung von Chats.	
Ich kenne die Fachbegriffe für Dinge die beim Chatten stressen können.	



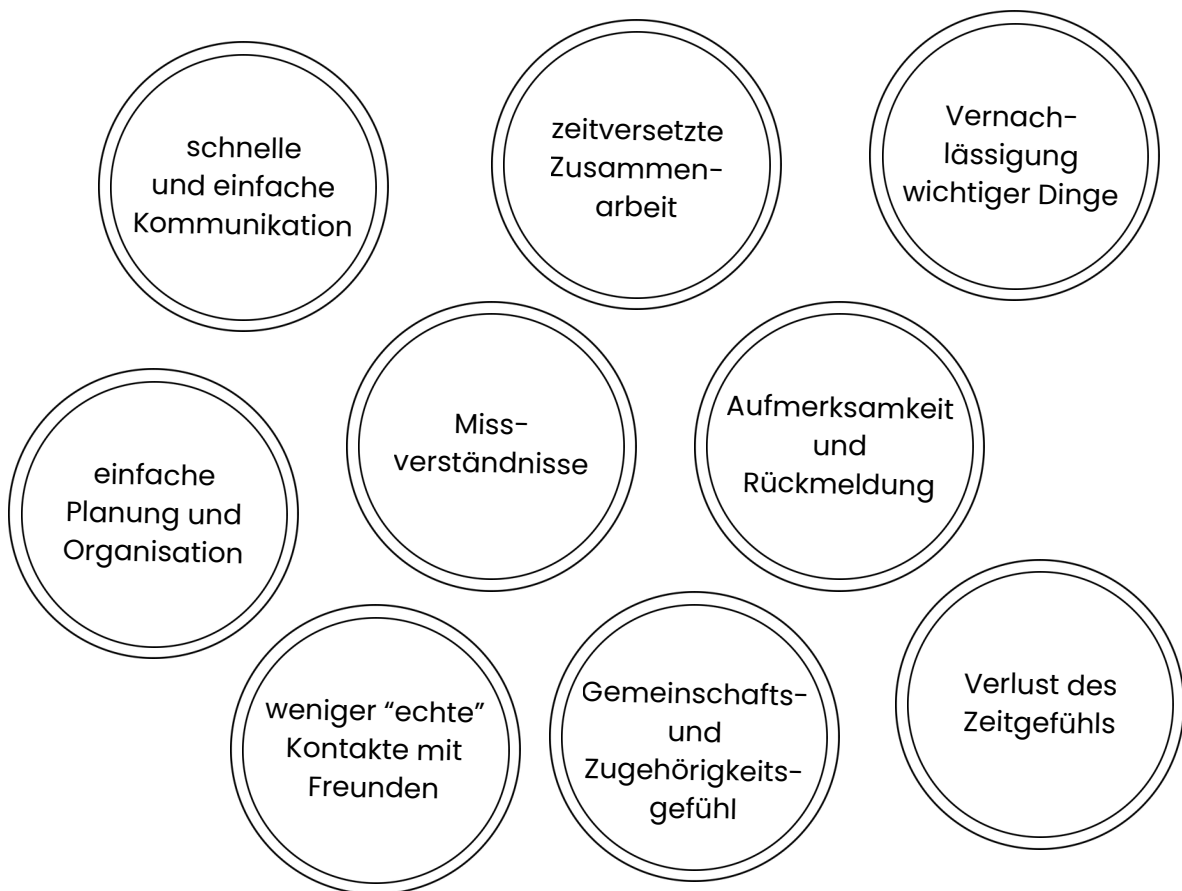
# Vor- und Nachteile von Chats



## Bist du ein Profi?

Vorteil oder Nachteil? Worum handelt es sich?

Male den Rand von Chatvorteilen **blau** aus und den Rand von Chatnachteilen **orange**!



## Was denkst du?

Mila hat vorgeschlagen, die Treffen mit den Freunden am Nachmittag in Zukunft nach der Schule auszumachen.

Schreib auf, was du darüber denkst!

---

---



Erzähle, welche Vor- und Nachteile von Chats du kennengelernt hast.



# Entdeckerseite 3: Chatten unter der Lupe



Auf **Entdeckerseite 3** siehst du, wie lange Felix jeden Tag chattet und was beim Chatten stressen kann.



**Jetzt bist du dran**

Scanne den QR-Code und bearbeite die Aufgaben im Internet!



**Check-Liste**

Super, du hast **Entdeckerseite 3 geschafft!**

Wie gut kennst du dich damit aus, **was beim Chatten stresst?**

Überlege und male die Stufe an, auf der du dich einschätzt.



Aufgabe	So schätze ich mich ein.
Ich kenne Beispiele dafür, was beim Chatten stresst.	
Ich kenne die Fachbegriffe für Dinge, die beim Chatten stressen können.	



Was könnte Felix gegen den Chat-Stress machen? Gib ihm **drei Tipps!**

1

\_\_\_\_\_

2

\_\_\_\_\_

3

\_\_\_\_\_



Erzähle, was beim Chatten Stress auslösen kann.

# Entdeckerseite 4: Was tun bei Chat-Stress?



Auf **Entdeckerseite 4** erfährst du, was dir helfen kann, wenn Chats stressig werden, und wie freundliches Chatten gelingt.



**Jetzt bist du dran**

Scanne den QR-Code und bearbeite die Aufgaben im Internet!



**Check-Liste**

Super, du hast **Entdeckerseite 4 geschafft!**

Wie gut kennst du dich mit **Möglichkeiten zur Vermeidung von Chat-Stress und Chatiquette** aus?

Überlege und male die Stufe an, auf der du dich einschätzt.



Aufgabe	So schätze ich mich ein.
Ich kenne Einstellungen am Handy, durch die ich bei Chatnachrichten nicht gestört werde.	
Ich kann den Begriff 'Chatiquette' erklären.	
Ich kenne die wichtigsten Chatiquette-Regeln für einen freundlichen Umgangston in Chats.	



# Was tun bei Chat-Stress?



Welche Handy-Einstellungen können helfen, damit Chatten nicht stressig wird? Schreibe die passenden Begriffe in die Kästchen.



Wann sind diese Einstellungen wichtig? Ergänze die Sätze.  
*Ich schalte den Chat stumm, wenn ...*

---

*Ich schalte den "Nicht-stören-Modus" ein, wenn ...*

---



## Chatiquette

Markiere **zwei Chatiquette-Regeln** gelb, die für dich besonders wichtig sind.

In einem Chat verhält man sich freundlich und respektvoll.

In einem Chat wird niemand beleidigt und über niemanden gelästert.

Probleme werden persönlich geklärt, ohne dass die ganze Chatgruppe mitliest.

Wenn sich jemand unfair verhält, wird das angesprochen.

Wir schreiben keine Wörter in Großbuchstaben.



Fällt dir noch eine **eigene Chatiquette-Regel** ein, die dir wichtig wäre?  
Besprecht eure Regeln in der Klasse.

# Entdeckerseite 5: Persönliche Daten



Was sind persönliche Daten?

## Persönliche Daten:

Persönliche Daten sind alle Informationen über dich, die dich beschreiben  
- zum Beispiel dein Name, wo du wohnst, wann du Geburtstag hast oder welche Spiele du am liebsten magst.



Persönliche Daten, durch die man erkennen kann, **wer du bist oder wo du wohnst**, solltest du besonders schützen.  
- wie einen Schatz.

Was deine persönlichen Daten mit einem Rucksack und einer Schatzkiste zu tun haben, erfährst du auf **Entdeckerseite 5**.



Jetzt bist du dran  
Scanne den QR-Code und bearbeite die Aufgaben im Internet!



Check-Liste  
Wie gut kennst du dich mit persönlichen Daten aus?



Aufgabe	So schätze ich mich ein.
Ich weiß, was persönliche Daten sind.	
Ich weiß, welche meiner persönlichen Daten ich gut schützen muss, da sie Rückschlüsse auf meine Person zulassen.	

Was sind deine persönlichen Daten?

Auf der nächsten Seite hier im Mitmachheft ist ein Steckbrief. **Fülle** den Steckbrief mit deinen persönlichen Daten aus. **Unterstreiche** die persönlichen Daten, die du besonders schützen solltest, farbig.



# Deine persönlichen Daten



Ich heiße .....

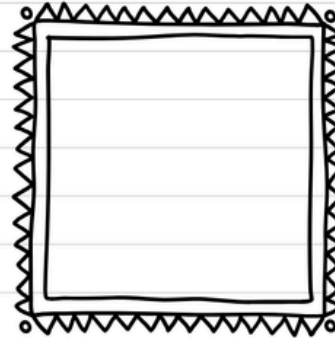
Meine Adresse:

Straße: .....

Ort: .....

Telefonnummer: .....

E-Mail-Adresse: .....



So sehe ich aus!

Mein Geburtstag:



Meine Hobbys:

.....  
.....  
.....  
.....



Meine Schule:

.....  
.....  
.....



Meine Klasse: .....

Ich bin Mitglied in einem Verein:

Mein Verein/meine Vereine:

.....  
.....  
.....

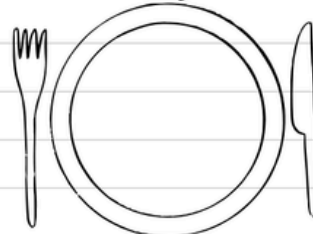
Ich habe ein Haustier:

Mein Haustier/meine Haustiere:

.....  
.....  
.....

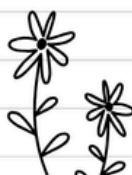


Mein Lieblingsessen:



An diesen Orten bin ich gerne:

.....  
.....



Welche Menschen begegnen dir sehr oft in deinem Leben?  
Mit wem würdest du welche persönlichen Daten teilen?

# Entdeckerseite 6: Selbstdatenschutz



## Was ist ein Profil? Was sind Kontakte?

Diese beiden Begriffe solltest du kennen, bevor du in die nächste Entdeckerseite startest.



### Profil:

Ein Profil ist wie ein **digitaler Steckbrief**, den eine Person über sich erstellt. Das Profil enthält einen Namen, ein Bild und meistens eine Telefonnummer.

Teilnehmer in Chats sehen die Profilinformationen.



### Kontakte:

Personen, mit denen du **Kontakt** hast, kannst du speichern. Sie werden **„Kontakte“** genannt. Möchtest du einem Kontakt schreiben, musst du ihn nur anklicken.

Deine **Kontakte** sind in einer digitalen Liste alphabetisch aufgezählt.



Wie du dein Profil so gestalten kannst, dass du geschützt bist und wie du den Messenger sicher einstellst, erfährst du auf **Entdeckerseite 6**.



## Jetzt bist du dran

Scanne den QR-Code und bearbeite die Aufgaben im Internet!



Hier geht's zur Checkliste!



# Selbstdatenschutz



## Check-Liste

Wie gut kennst du dich mit persönlichen Daten aus?



Aufgabe	So schätze ich mich ein.
Ich weiß, wie ein sicheres Profilbild und ein sicherer Profilname (Nickname) gestaltet sein müssen.	
Ich weiß, mit welchen Datenschutz-Einstellungen ich meine persönlichen Daten schützen kann.	
Ich weiß, wie ich im Chat reagieren kann, wenn ich von unbekanntenen Personen nach persönlichen Daten gefragt werde.	





## Wie würde dein sicheres Profil im Messenger aussehen?

Denke dir einen **sicheren Profilnamen** für dich aus. (Nickname)

Gestalte ein **sicheres Profilbild** für dich. (Avatar oder Emoji)



Wenn du auf der Seite "Chat-Grundwissen" schon einmal einen Avatar gezeichnet hast und dir einen Nickname ausgedacht hast, dann überprüfe: War dein Profil sicher? Kreuze an.

sicher

nicht sicher, weil \_\_\_\_\_



Mila ist froh, dass sie schon so viel über Datenschutz weiß.

Was weiß sie schon? Warum ist das gut? Was denkst du?

# Entdeckerseite 7: Messenger-Apps



Auf **Entdeckerseite 7** erfährst du, welche Messenger es gibt und wie sie sich unterscheiden.



## Messenger

= App zum Chatten  
(Nachrichten verschicken)  
Es gibt verschiedene Messenger.  
Sie unterscheiden sich darin, wie man sie bedient, welche besonderen Funktionen sie haben und wie gut sie die persönlichen Daten schützen.



### Jetzt bist du dran

Scanne den QR-Code und bearbeite die Aufgaben im Internet!



### Welche Messenger kennst du?

Schreibe sie hier auf.

---



### Weiter geht es auf der Entdeckerseite.

Nimm dazu wieder dein digitales Gerät zur Hand.



### Check-Liste

Super, du hast **Entdeckerseite 7 geschafft!**

Wie gut kennst du dich mit den **“Messenger-Apps”** aus?  
Überlege und male die Stufe an, auf der du dich einschätzt.



Aufgabe	So schätze ich mich ein.
Ich kann den Begriff “Messenger” erklären.	
Ich weiß, wie sich Messenger-Apps unterscheiden.	
Ich weiß, warum Menschen verschiedene Messenger nutzen.	






# Messenger-Apps



## Blue Messenger - Orange Messenger - Pink Messenger

Schau dir nochmals die Tabelle an, die du von Entdeckerseite 7 kennst.

	eigene Gestaltung	Anmeldung ohne vollständigen Namen	Anmeldung ohne Telefonnummer	sehr gute Sicherheits-einstellungen
 Blue Messenger	✓	✗	✗	✗
 Orange Messenger	✗	✓	✗	✓
 Pink Messenger	✗	✓	✓	✓



Kreise den Messenger ein, den **du** wählen würdest.



Warum hast du diesen Messenger gewählt? Begründe!

---

---

---



Du hast dich für einen Messenger entschieden.

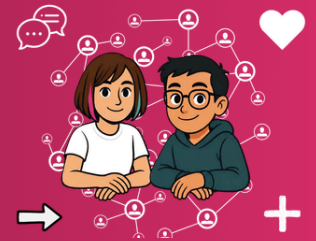
Was sagst du zu deinen Klassenkameraden, wenn sie einen anderen Messenger auf dem Handy haben, als du möchtest?

---

---

---

# Entdeckerseite 8: Da ist noch mehr, aber ohne mich!?



## 🔍 Social-Media-Wissen

**Social Media** sind **Internetseiten** und **Apps**, also Orte, an denen sich **Menschen online treffen**. Man nennt sie auch **Social-Media-Plattformen**.

Personen können sich hier **gegenseitig Inhalte zeigen** und **Nachrichten schreiben**. Auf diesem Weg kann man Freunden, Bekannten aber auch fremden Menschen etwas **mitteilen**.

In Social Media kann man **Kontakte knüpfen**, man kann sich **informieren, austauschen** und **unterhalten lassen**.



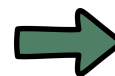
**Posten:** Inhalte (Bilder, Videos, Texte, Musik) veröffentlichen



**Liken:** durch ein Zeichen (❤️, 👍, ...) zeigen, dass dir etwas gefällt



**Kommentieren:** auf Beiträge mit Text oder Emojis reagieren



**Teilen:** einen Beitrag an andere weiterschicken



**Folgen:** eine Person auswählen, um immer ihre neuen Beiträge zu sehen



Welche Möglichkeiten Social Media bietet und warum Social Media trotzdem altersbeschränkt ist, erfährst du auf **Entdeckerseite 8**.



Jetzt bist du dran

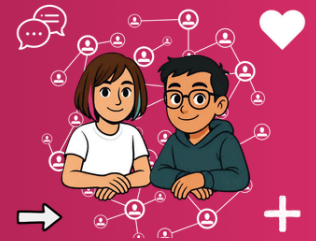
Scanne den QR-Code und bearbeite die Aufgaben im Internet!



Hier geht's zur Checkliste!



# Da ist noch mehr, aber ohne mich!?



## Check-Liste

Wie gut kennst du dich mit Social Media aus?



Aufgabe	So schätze ich mich ein.
Ich weiß, was Social Media ist.	
Ich weiß, welche Probleme Menschen auf Social-Media-Plattformen bekommen können.	
Ich weiß, warum Social Media eine Altersbeschränkung hat.	



Auf der Entdeckerseite haben dir mehrere Jugendliche von ihren schlechten Erfahrungen in Social Media erzählt.

Wie unangenehm wären diese Situationen für dich? Schätze dich ein.

Male dafür die Balken farbig an von 1 (wenig) bis 5 (sehr unangenehm).

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	negative Kommentare auf einen Beitrag von dir
wenig                      mittel                      sehr	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	schlimme Bilder oder Videos, die dir Angst machen
wenig                      mittel                      sehr	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Werbung für Dinge mit schlechter Qualität
wenig                      mittel                      sehr	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	falsche Informationen und falsche Nachrichten
wenig                      mittel                      sehr	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Kontakte mit vielen fremden Personen
wenig                      mittel                      sehr	



Was hältst du von der Altersbeschränkung für Social Media?

Begründe deine Meinung.

# Entdeckerseite 9: Welche Tricks nutzt Social Media?



Auf **Entdeckerseite 9** erfährst du, welche Tricks Social-Media-Plattformen nutzt, damit Menschen länger dort bleiben.



**Jetzt bist du dran**

Scanne den QR-Code und bearbeite die Aufgaben im Internet!



**Check-Liste**

Super, du hast **Entdeckerseite 9 geschafft!**

Wie gut kennst du dich mit **“Social-Media-Tricks”** aus?

Überlege und male die Stufe an, auf der du dich einschätzt.




Aufgabe	So schätze ich mich ein.
Ich weiß, welche Tricks es von Social-Media gibt, damit Menschen länger dort bleiben.	
Ich kann den Begriff “Endless-Scrolling” erklären.	
Ich kann den Begriff “Likes” erklären.	
Ich kann den Begriff “Streaks” erklären.	



# Welche Tricks nutzt Social Media?



 **Endless-Scrolling, Likes und Streaks - Was ist was?**  
Verbinde die Wörter mit dem passenden Bild!

## Likes

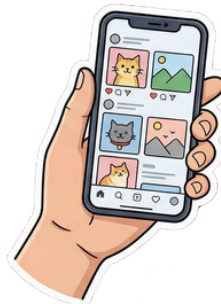
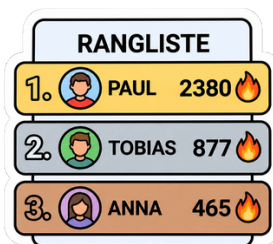
= Zeichen, dass jemand einen Beitrag gut findet.

## Streaks

= Tage hintereinander, an denen du etwas immer wieder machst.


## Endless Scrolling

= immer weiter wischen, ohne dass es ein Ende gibt.



10 PERSONEN  
GEFÄLLT DEIN BILD



 Felix möchte seinem Bruder erklären, warum er so viel Zeit auf Social Media verbringt. Entscheide dich für **einen Trick** und schreibe Felix' Worte in die Sprechblase.

---

---

---

 **Stell dir vor, du erfindest eine App.**

Welchen Trick würdest **du** erfinden, damit Kinder lange am Bildschirm bleiben?

---

---



Findest du es in Ordnung, dass Social Media versucht, die Menschen möglichst lange am Bildschirm festzuhalten, oder nicht? Begründe!

Ich finde es \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_

---

# Entdeckerseite 10: Wenn Social Media zu viel wird



Auf **Entdeckerseite 10** erfährst du, woran man erkennt, wenn zu viel Social Media genutzt wird und welche Maßnahmen dann helfen können.



**Jetzt bist du dran**

Scanne den QR-Code und bearbeite die Aufgaben im Internet!



**Check-Liste**

Super, nun hast du auch **Entdeckerseite 10 geschafft!**

Wie gut kennst du dich nun mit dem **Anzeichen für problematische Social-Media-Nutzung** und **Tipps gegen Social-Media-Stress** aus?

Überlege und male die Stufe an, auf der du dich einschätzt.



Aufgabe	So schätze ich mich ein.
Ich kann den Begriff "problematische Social-Media-Nutzung" erklären.	
Ich kenne Anzeichen für eine problematische Social-Media-Nutzung.	
Ich kenne Tipps, damit Social Media nicht zu viel wird.	



# Wenn Social Media zu viel wird



## Anzeichen für eine problematische Social-Media-Nutzung

Male den Kreisrand des Fachbegriffs (fettgedruckt) und die Erklärung in der gleichen Farbe an!

<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: 150px; height: 150px; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;"><b>Nachlässigkeit</b></p> </div>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: 150px; height: 150px; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;">Schlafstörungen Konzentrations- schwierigkeiten</p> </div>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: 150px; height: 150px; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;">mehr Zeit auf Social Media als geplant</p> </div>
<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: 150px; height: 150px; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;">ohne Social Media nicht gut drauf</p> </div>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: 150px; height: 150px; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;"><b>Sozialer Rückzug</b></p> </div>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: 150px; height: 150px; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;">weniger Zeit mit Familie und Freunden</p> </div>
<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: 150px; height: 150px; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;"><b>Nutzungsdrang</b></p> </div>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: 150px; height: 150px; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;"><b>Gesundheits- probleme</b></p> </div>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: 150px; height: 150px; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;">Hausaufgaben nicht gemacht, Zimmer unauf- geräumt</p> </div>
		<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: 150px; height: 150px; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;"><b>Schlechte Laune</b></p> </div>



## Einstellungen am Smartphone für digitales Wohlbefinden

Was wurde hier am Smartphone verändert?

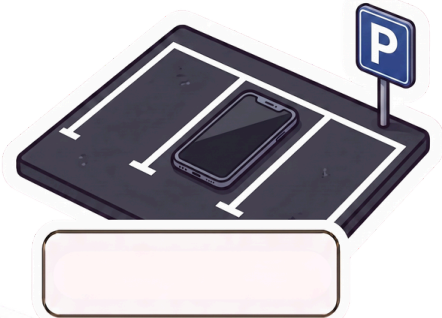
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 100px; height: 60px; background-color: #e91e63; color: white; text-align: center; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;"> <p>Social Media</p> </div> <p style="font-size: small;">Keine Benachrichtigung von 13:30 - 15:30 Uhr</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="background-color: #2196f3; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">M</div> <div style="background-color: #2196f3; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">D</div> <div style="background-color: #2196f3; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">M</div> <div style="background-color: #2196f3; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">D</div> <div style="background-color: #2196f3; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">F</div> <div style="background-color: #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">S</div> <div style="background-color: #ccc; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">S</div> </div>	<div style="border: 2px solid black; width: 250px; height: 50px; margin: 0 auto;"></div>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 100px; height: 60px; background-color: #e91e63; color: white; text-align: center; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;"> <p>Social Media</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="text-align: center;">1h <div style="background-color: #2196f3; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">M</div></div> <div style="text-align: center;">1h <div style="background-color: #2196f3; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">D</div></div> <div style="text-align: center;">1h <div style="background-color: #2196f3; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">M</div></div> <div style="text-align: center;">1h <div style="background-color: #2196f3; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">D</div></div> <div style="text-align: center;">1h <div style="background-color: #2196f3; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">F</div></div> <div style="text-align: center;">2h <div style="background-color: #2196f3; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">S</div></div> <div style="text-align: center;">2h <div style="background-color: #2196f3; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">S</div></div> </div>	<div style="border: 2px solid black; width: 250px; height: 50px; margin: 0 auto;"></div>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 100px; height: 60px; background-color: #00bcd4; color: white; text-align: center; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;"> <p>  </p> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 150px; background-color: #f5f5f5; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center; font-size: small;">Zeit für eine Pause</p> <div style="text-align: right; font-size: 2em;">🔔</div> </div>	<div style="border: 2px solid black; width: 250px; height: 50px; margin: 0 auto;"></div>

**Lösungen:**  
 Pause-App genutzt,  
 Ruhezeit eingestellt, App-Nutzung begrenzt

# Wenn Social Media zu viel wird



Wie heißen diese Tipps der Skater?



Was denkst du?

Mila und Felix sind froh, dass sie schon jetzt darüber Bescheid wissen, wie sie später verhindern, dass ihnen Social Media zu viel wird.

Welche Informationen aus Entdeckerseite 10 waren für dich besonders wichtig?

---

---

---

Welche Tipps der beiden Skaterjungen erscheinen dir besonders hilfreich? Schreibe sie auf.

---

---



Tausche dich über deine Gedanken mit deiner Klasse aus.