

## Achtung:

Bitte drucken Sie die nachfolgenden Druckvorlagen erst **nach dem individuellen Vorbereitungsgespräch** aus. In diesem Gespräch stimmen wir ab, welche Materialien in welcher Stückzahl für die Durchführung benötigt werden.

**Hinweise zum Druck des Materials für die Projektdurchführung:  
#Fair Play im Netz - Respektvoll und selbstbestimmt in sozialen Medien**

**Seite 2:** Social Media Account Analyse (Empfehlung ab 7. Klasse)  
Bitte 6-mal ausdrucken.

**Seite 3:** Medientagebuch (Empfehlung ab 7. Klasse)  
Bitte entsprechend der Teilnehmerzahl ausdrucken.

**Seite 4:** Wie TikTok & Co. unser Verhalten beeinflussen (Empfehlung ab 7. Klasse)  
Bitte entsprechend der Hälfte der Teilnehmerzahl ausdrucken, sodass das Arbeitsblatt immer zu zweit bearbeitet werden kann.

**Seite 5:** How to: Sexting (Empfehlung ab 7. Klasse)  
Bitte entsprechend der Hälfte der Teilnehmerzahl ausdrucken, sodass das Arbeitsblatt immer zu zweit bearbeitet werden kann.

**Seite 6-7:** Sexting, Porno, Gewalt  
Bitte entsprechend der Teilnehmerzahl doppelseitig ausdrucken.

**Seite 8:** Freundebuch (Empfehlung bis 7. Klasse)  
Bitte entsprechend der Teilnehmerzahl ausdrucken.

**Seite 9:** Social Media Memory (Empfehlung bis 7. Klasse)  
Bitte entsprechend der Teilnehmerzahl ausdrucken.

**Seite 10:** Funktionen und Mechanismen (Empfehlung bis 7. Klasse)  
Bitte entsprechend der Teilnehmerzahl ausdrucken.

**Seite 11:** Die tägliche Datenspur (Empfehlung bis 7. Klasse)  
Bitte entsprechend der Teilnehmerzahl ausdrucken.

**Seite 12:** Brief an mein Handy (Empfehlung bis 7. Klasse)  
Bitte entsprechend der Teilnehmerzahl ausdrucken.

# Social Media



## Account Analyse

### Was findet ihr über diesen Social Media Kanal heraus?

Kanalname:

Plattform(en):

Follower-Anzahl:

Wer steckt hinter dem Account? (Einzelne Person oder ein Team)

Welche Inhalte werden hochgeladen? (Art und Themen)

Wie werden die Inhalte des Accounts produziert? (Produzieren Creator alles selbst oder haben sie ein Team für Contentplanung, Schnitt und Co hinter sich?)

Wie realitätsnah sind die Darstellungen?

Wer wird angesprochen (Zielgruppe)?

Wie erfolgt die Ansprache? (typische Sätze, Aktionen, ...)

Wie häufig wird Content hochgeladen?

# Social Media



Always On -  
Medientagebuch

Schätze deine Mediennutzungszeit an einem gewöhnlichen Schultag und am Wochenende (Sa oder So) selbst ein - ohne diese vorher auf dem Handy zu checken

	Die 3 am häufigsten verwendeten Apps		Nutzung Sozialer Medien in h/min (Insta, TikTok, Messenger, Snapchat etc.)	Audio-Streaming in h/min (Spotify etc.)	Zocken von Games in h/min		Anzahl der Handy-Entsperrungen
	Name	h/min			Handy	Konsole	
Geschätzt (pro Schultag)	1.	1.					
	2.	2.					
	3.	3.					
Geschätzt (pro Sa/So)	1.	1.					
	2.	2.					
	3.	3.					

Probiere dich anschließend an einem Medientagebuch. Protokolliere täglich deine tatsächlichen Nutzungszeiten über den Zeitraum von einer Woche

	Die 3 am häufigsten verwendeten Apps		Nutzung Sozialer Medien in h/min (Insta, TikTok, Messenger, Snapchat etc.)	Audio-Streaming in h/min (Spotify etc.)	Zocken von Games in h/min		Anzahl der Handy-Entsperrungen
	Name	h/min			Handy	Konsole	
Beispiel	1.	1.					
	2.	2.					
	3.	3.					
Montag	1.	1.					
	2.	2.					
	3.	3.					
Dienstag	1.	1.					
	2.	2.					
	3.	3.					
Mittwoch	1.	1.					
	2.	2.					
	3.	3.					
Donnerstag	1.	1.					
	2.	2.					
	3.	3.					
Freitag	1.	1.					
	2.	2.					
	3.	3.					
Samstag	1.	1.					
	2.	2.					
	3.	3.					
Sonntag	1.	1.					
	2.	2.					
	3.	3.					

# Like, Scroll, Repeat

- unser Gehirn im Belohnungsmodus



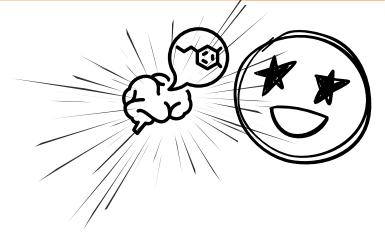
ed[medien]



YC Medien und Bildung gGmbH



## Wie TikTok, Instagram & Co. unser Verhalten beeinflussen

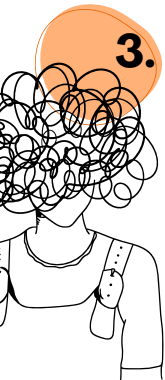


1. Wie nutzen soziale Medien das Belohnungssystem unseres Gehirns? Welche Rolle spielt Dopamin dabei?

2. Welche Mechanismen sorgen dafür, dass Nutzer\*innen möglichst lange auf Social Media-Plattformen bleiben? Nenne konkrete Funktionen, die **dich persönlich** schon dazu verleitet haben, länger online zu bleiben.



3. Mit Fokus auf Abhängigkeit, Druck, Selbstwertgefühl oder Datenschutz - Welche möglichen Risiken gibt es im Umgang mit Social Media?



Welche Strategien kannst du nutzen, um deine eigene Social-Media-Nutzung bewusster zu gestalten? Überlege, welche Maßnahmen helfen könnten, einen gesunden Umgang mit diesen Apps zu finden.

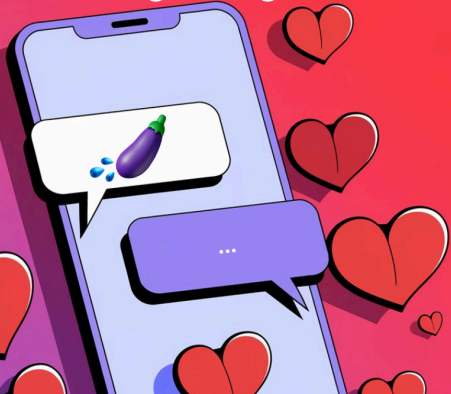
Tipps für  
Digitales Wohlbefinden



# How to: Sexting



Sexting-Regel:



Sexting-Regel:



Sexting-Regel:



Sexting-Regel:



Sexting-Regel:



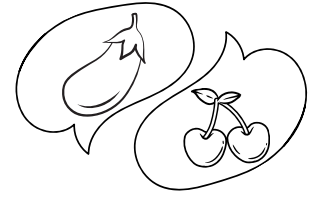
Sexting-Regel:



# Sexting, Porno & Gewalt

## Gesetze zu Pornographie und Missbrauchsabbildungen

### Was steht drin?



#### § 184 StGB

Verbreitung  
pornographischer Inhalte



Pornos an unter-18-Jährige weitergeben, ist strafbar.

Pornografische Inhalte (*dazu zählen auch Nacktbilder*) ungefragt an andere (egal wie alt) zu schicken, ist strafbar

#### § 184a StGB

Verbreitung gewalt- oder  
tierpornographischer Inhalte

„Gewaltpornografie“ sind Inhalte, die sexuelle Handlungen zusammen mit extremer Gewaltausübung gegen den Körper einer Person darstellen.

„Tierpornografie“ umfasst alle sexuellen Handlungen mit Körperkontakt zwischen Menschen und Tieren.

Handlungen, die auf eine Weiterverbreitung solcher Inhalte abzielen (herstellen, verschicken, veröffentlichen; auch der Versuch) sind strafbar. **Der reine Besitz ist nicht strafbar.**

#### § 184b StGB

Verbreitung, Erwerb und Besitz  
kinderpornographischer Inhalte



KI-generierte Nacktbilder (sog. **Deep-Nudes**) gelten auch als Missbrauchsabbildungen/Pornographie und sind ebenso strafbar!

„Kinderpornographie“ sind Inhalte, die Kinder unter 14 Jahren...

- bei sexuellen Handlungen
- nackt/teilweise nackt
- in aufreizenden oder sexuellen Posen
- oder den Intimbereich/das Gesäß nackt & sexuell aufreizend ...zeigen.

Solche Missbrauchsabbildungen herzustellen, zu besitzen, herunterzuladen, zu verschicken oder anders zu veröffentlichen ist strafbar.

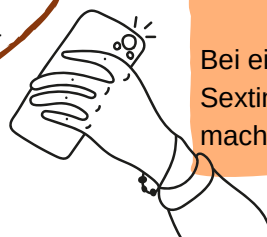
#### § 184c StGB

Verbreitung, Erwerb und Besitz  
jugendpornographischer Inhalte

#### Einvernehmlich heißt:

Alle beteiligten Personen sind mit den Handlungen (z.B. Herstellung und Verschicken/ Erhalt von Nudes, Dickpics und Co.) einverstanden!

Eine Weiterleitung an unbeteiligte Personen ohne Zustimmung der abgebildeten Person ist strafbar!



„Jugendpornographie“ sind Inhalte, die Jugendliche ab 14 und unter 18 Jahren...

- bei sexuellen Handlungen
- nackt/teilweise nackt
- in aufreizenden oder sexuellen Posen
- oder den Intimbereich/das Gesäß nackt & sexuell aufreizend ...zeigen.

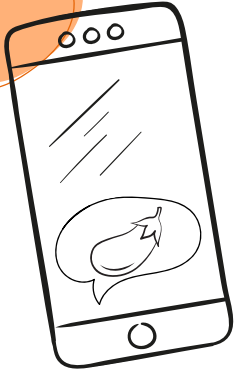
Solche Missbrauchsabbildungen herzustellen, zu besitzen, herunterzuladen, zu verschicken oder anders zu veröffentlichen ist strafbar.

Bei einvernehmlichem (*konsensuellem*) und privatem Sexting von Jugendlichen (über 14 und unter 18 Jahren) machen sich die beteiligten Personen NICHT strafbar.

# Sexting, Porno & Gewalt

## Hilfe und Unterstützung bei digitaler sexualisierter Gewalt

### Sichere Beweise



Speichere alle Infos, die dir wichtig erscheinen (Chatsverläufe, Fotos, Videos, Sprachnachrichten, ...).

Mache mehrere Screenshots.

Achte drauf, dass folgende Punkte auf deinen Screenshots erkennbar sind:

- der Verstoß selbst und der Gesamtkontext
- Datum und Uhrzeit des Verstoß
- Aufnahmezeitpunkt des Screenshots
- Name und Profil der Tatperson
- Plattform und URL

Eine detaillierte Anleitung zu rechtssicheren Screenshots auf einzelnen Plattformen findest du hier:

- [hateaid.org/rechtssichere-screenshots/](https://hateaid.org/rechtssichere-screenshots/)

### Such dir Unterstützung

**Telefonisch:**

Nummer gegen Kummer: 116 111

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch: 0800 2255530

**Online:**

[juuport.de](https://juuport.de)

[schreib-ollie.de](https://schreib-ollie.de)

IT'S OKAY  
to ASK  
For HELP

### Stelle Strafanzeige

Melde sexuelle Übergriffe und Verstöße im Netz

Unsicher, ob intime Bilder von dir ohne Zustimmung geteilt wurden?

Auf den Websites <https://stopncii.org/> und <https://takeitdown.ncmec.org/de/> findest du Tools, die dir helfen, deine Bilder zu finden und löschen zu lassen.

Wende dich an die Polizei.

Lass dich dabei von einem vertrauensvollen Erwachsenen unterstützen.

Melde Cybergrooming online:

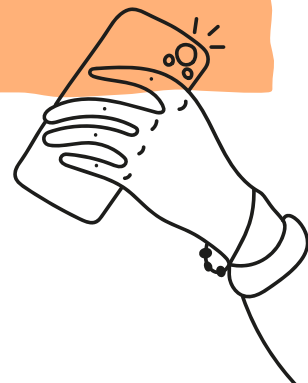
[fragzebra.de](https://fragzebra.de)

Zeige den Erhalt von unerwünschten Dickpics online an:

[dickstinction.com](https://dickstinction.com)

Melde Verstöße:

[jugendschutz.net/verstoss-melden](https://jugendschutz.net/verstoss-melden)





**Das bin ich:**

**MEIN NAME:**

**MEIN GEBURTSTAG IST AM:**

So alt bin ich: *Male die Geburtstagskerzen aus!*

Hier wohne ich:

**Meine Augenfarbe**

**MEINE SCHULE**

Adresse:

**Das ist mein Hobby**

**Meine Handynummer:**

**Die Krankheit hab ich:**

**Das ist mein Haustier**

Und hier bin ich gerade in der **BADEWANNE**

Name:

**LIEBLINGSFARBE**

**TOP SECRET**

Mein größtes Geheimnis:

**PSSST...**

Mit dem Passwort speichere ich alles

Nachdem ihr das Memory erfolgreich gespielt habt, könnt ihr die richtigen Paare hier noch einmal miteinander verbinden:



Online Nachrichten mit anderen Menschen austauschen – oft schnell und direkt. Häufig in Messenger-Apps oder sozialen Netzwerken.



In sozialen Medien können Nutzer\*innen aktiv mitmachen: sie können Inhalte kommentieren, teilen oder liken. Es findet ein direkter Austausch statt – anders als bei klassischen Medien wie Fernsehen.



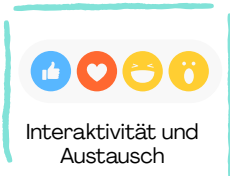
Soziale Medien können weltweit Menschen erreichen – Inhalte verbreiten sich oft schnell über Ländergrenzen hinweg.



Ein Dienst zum schnellen Versenden von Texten, Bildern oder Sprachnachrichten – meist in Echtzeit, z. B. WhatsApp, Signal oder Telegram.



Digitale Plattform, auf der Menschen miteinander verbunden sind, Inhalte teilen und in Kontakt bleiben – z. B. Instagram, TikTok, Snapchat.



Viele Personen können Inhalte senden und viele können sie empfangen – typische Form der Kommunikation in sozialen Netzwerken, im Gegensatz zu z.B. TV



Menschen knüpfen online Kontakte – z. B. durch Folgen, Freundschaftsanfragen oder Communities.



Inhalte, die von Nutzer\*innen selbst erstellt und veröffentlicht werden – z. B. Videos, Kommentare, Memes oder Fotos.

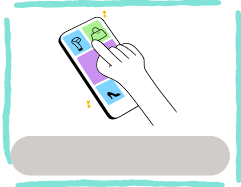


... bedeutet ‚nicht real im Raum‘, sondern digital oder online. Freundschaften oder Communities existieren (nur) im Internet.

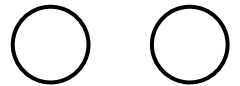
## Funktionen und Mechanismen der Social Media Apps



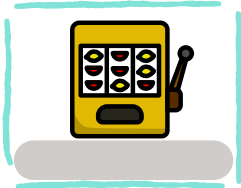
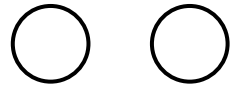
Nachdem ihr erfolgreich gepuzzelt habt, könnt ihr nun die richtigen Begriffe in den grauen Feldern ergänzen. Überlege, welche Mechanismen du **gut** und welche du eher **stressig** findest. **Warum?** Klebe entsprechend Punkte hinter die Begriffe - grün für "finde ich gut, rot für "finde ich stressig".



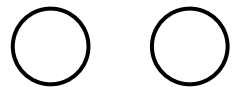
"Unendliches Scrollen" -  
Wenn du bei Insta oder TikTok nach oben wischst und immer neue Inhalte angezeigt werden. Es gibt kein Ende.



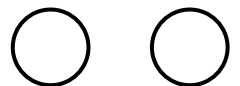
Die (blauen) Häkchen zeigen an, ob jemand deine Nachricht gelesen hat. Das kann praktisch sein, aber auch für Druck sorgen.



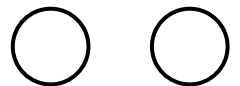
"Zum Aktualisieren nach unten ziehen" -  
Wenn du mit dem Finger nach unten ziehst, damit neue Nachrichten oder Beiträge geladen und angezeigt werden.



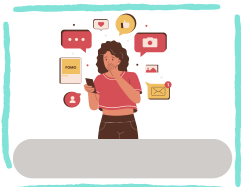
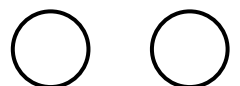
Videos bei YouTube oder TikTok starten automatisch, ohne dass auf "Play" gedrückt werden muss. Das kann dazu führen, dass du länger weiter schaust, auch wenn du das gar nicht geplant hast.



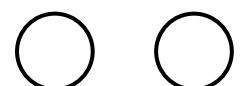
Apps arbeiten mit "spielerischen Elementen" - du kannst Punkte sammeln oder Belohnungen erhalten. Damit wollen die Apps, dass du länger dabei bleibst und öfter zurück kommst.



Ein Computerprogramm, das dir genau die Dinge zeigt, die dich interessieren - z.B. weil du dir dazu bereits Videos angeschaut hast oder sie geliked oder geteilt hast.



"FOMO - die Angst, etwas zu verpassen"  
Wenn du ständig dein Handy checkst, weil du nichts im Chat oder in sozialen Netzwerken verpassen willst.



## Wo hinterlassen wir jeden Tag Datenspuren im Netz?

Finde im Suchsel alle Begriffe, bei denen du Spuren im Internet hinterlassen kannst.  
Das können Geräte, Apps oder Plattformen sein, die man im Alltag benutzt – aber auch Dinge, die man online teilt.

Markiere die Wörter und überlege danach:

- Welche von diesen Dingen benutzt du selbst?
- Welche Daten könnten dabei gesammelt werden?

U	X	K	E	S	M	A	R	T	W	A	T	C	H	Y	Y
S	T	R	E	A	M	I	N	G	D	I	E	N	S	T	E
G	F	N	X	V	P	I	O	R	S	S	F	C	O	S	D
H	R	N	B	K	D	Z	N	U	T	Y	F	N	J	F	I
U	Z	S	D	S	H	A	L	F	A	V	H	A	N	O	J
R	Y	O	F	M	L	A	I	T	N	L	H	T	S	T	K
M	S	C	R	A	J	F	N	L	D	V	G	W	A	O	L
U	H	I	G	R	X	R	E	V	O	D	B	C	I	S	F
D	G	A	B	T	B	Q	S	M	R	A	Q	T	T	T	O
H	C	L	B	P	O	K	H	S	T	T	S	A	N	E	T
A	G	M	A	H	N	N	O	E	M	A	I	L	A	I	K
A	J	E	R	O	D	H	P	D	G	V	A	M	O	L	H
G	G	D	W	N	Z	E	P	X	S	Q	A	I	W	E	J
U	I	I	S	E	D	R	I	W	W	K	D	L	Z	N	N
A	B	A	Z	I	X	E	N	G	G	O	O	G	E	L	N
A	P	P	S	P	V	I	G	W	S	K	L	E	A	Q	B

# Brief an mein Handy

Tipps für  
Digitales Wohlbefinden



Hallo Handy,

du bist für mich .....

Ich habe dich sehr gern in Situationen bei mir, wenn .....

Du hilfst mir .....

Außerdem schätze ich an dir, .....

Manchmal fällt es mir dadurch aber auch sehr schwer,  
dich aus der Hand zu legen.  
Mich ärgert dann, .....

Ich hätte lieber mehr Ruhe bei/m .....

Deswegen habe ich beschlossen, .....

Es gibt auch Momente, da stresst es mich total, wenn/dass .....

Hier werde ich deshalb auch mehr darauf achten, wie/dass, .....

Manchmal brauche ich eben einfach eine Pause von .....

Ich bin gern dein/e Besitzer/in und vertraue dir deswegen einiges  
an – aber meine .....  
sind mir wichtiger und die größten Geheimnisse  
teile ich nur mit ihnen.

Dein/e ...

