declick

Die Welt der Bildschirme

Tauche ein und schütze dich!

INHALTSVERZEICHNIS

EMOTIONEN UND BILDSCHIRME 4
VIDEOSPIELE 6
SOZIALE NETZWERKE 11
DAS INTERNET UND ICH 13
16 CYBERMOBBING
18 SEXTING
20 TIPPS
22 HILFE
24 ANHÄNGE

Hallo digitale Entdeckerin oder digitaler Entdecker!

In dieser Broschüre findest du Tipps, wie du ein gutes Gleichgewicht zwischen Zeiten mit und ohne Bildschirm findest, vor allem in Bezug auf Videospiele und soziale Netzwerke.

Zu Beginn schauen wir, was Bildschirme überhaupt sind.
Welche Bildschirme kennst du? Schreibe sie auf.

....

....

....

....

....

Die wichtigsten hast du bestimmt schon gefunden: Fernseher, Tablet, PC, Smartphone, Smartwatch, Spielkonsole und so weiter. Ist dir schon einmal aufgefallen, dass die Zeit schneller vergeht, wenn du sie benutzt? Das ist ganz normal, denn Bildschirme fesseln und können manchmal dazu führen, dass man die Zeit vergisst. Deshalb ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen der Zeit an einem Bildschirm und den Aktivitäten im realen Leben zu finden.

Woher weiss man, ob man Bildschirme ausgewogen nutzt?
Diese Frage ist sehr schwer zu beantworten, da jedes Kind anders ist. Hier sind einige Tipps, die dir helfen können, eine gute Balance zu halten.

Nutze deine Essenszeit, um dich mit deiner Familie zu unterhalten und von deinem Tag zu erzählen.

Nutze die letzte Stunde vor dem Schlafengehen, um dich ohne Bildschirme zu entspannen, was die Qualität deines Schlafs verbessern wird.

Konzentriere dich voll und ganz auf deine „bildschirmfreien" Hausaufgaben, um effektiver zu sein. Halte während dieser Zeit deine Geräte möglichst von deinem Zimmer fern.

Du kannst bewusst bildschirmfreie Zeiten einplanen. Nenne vier Aktivitäten, die du ohne Bildschirme machen kannst.

....

....

Wir haben dir auch ein paar Ideen für Familienaktivitäten zusammengestellt. Bist du bereit, eine davon auszuprobieren?

Kochen: Bildet ein Team, um gemeinsam ein leckeres Rezept zu zaubern.

Künstlerisches Gestalten: Lass deiner Fantasie freien Lauf. Malen, zeichnen, Collagen basteln... Alles ist erlaubt, um einzigartige Kunstwerke zu schaffen.

Sporttag: Fordere deine Famile zu einem Sportduell heraus. Egal ob du Fussball, Basketball oder Radfahren magst - wichtig ist, dass du gemeinsam mit deiner Familie Spass hast.

Gesellschaftsspiele: Hol deine Lieblingsspiele heraus, ob ein Karten- oder Brettspiel. Es gibt nichts Besseres, als einen lustigen Gesellschaftsspiele-Marathon mit deiner Familie und Freunden.

Emotionen und Bildschirme

Damit du dich in diesem digitalen Abenteuer wohlfühlst, ist es wichtig, dass du dich auch mit deinen Emotionen auseinandersetzt, die während der Nutzung von Bildschirmen auftreten können.

Emotionen sind Superkräfte, über die alle Menschen verfügen.
Wenn beispielsweise etwas Gutes passiert, wie das Gewinnen eines Fussballspiels, empfinden wir Freude. Und wenn etwas Trauriges passiert, wie ein Streit mit einem Freund, empfinden wir Traurigkeit.

Emotionen zeigen uns, wann wir glücklich, traurig, ängstlich oder wütend sind. Es ist ganz normal, alle möglichen Gefühle zu haben. Und das ist es auch, was das Leben interessant macht. Wenn wir lernen, unsere Emotionen wahrzunehmen und damit umzugehen, ist es so, als lernen wir, mit unseren Superkräften umzugehen. Werde deine eigene Superheldin oder dein eigener Superheld im Alltag. Hier sind einige Situationen aufgelistet, die unterschiedliche Gefühle auslösen können. Überlege dir, wie du dich in den folgenden Situationen fühlst:

Wie fühle ich mich, wenn...

ich bei einem Videospiel verliere?

.....

meine Eltern von mir verlangen, dass ich meine Konsole ausschalte?

.....

ich ein Spiel gewonnen habe?

.....

ich ein Foto in sozialen Netzwerken gepostet habe?

.....

ich finde, dass ich zu viel Zeit an meinem Handy verbringe?

.....

mein Computer mitten in einem Spiel abstürzt?

.....

meine Freunde ein Spiel spielen, aber meine Eltern es mir verbieten?

.....

ich negative Kommentare zu einem Foto sehe, das ich gepostet habe?

.....

ich merke, dass ich vergessen habe, meinen Fortschritt in einem Spiel zu speichern?

.....

ich eine Benachrichtigung von einem Freund erhalte, während ich mich auf eine wichtige Aufgabe konzentriere?

.....

mir klar wird, dass ich den ganzen Tag mit Spielen verbracht habe, ohne mich um meine Hausaufgaben oder andere Verpflichtungen zu kümmern?

.....

ich sehe, dass meine Freunde zusammen spielen, und ich oft mit Videospielen beschäftigt bin?

.....

Fröhlich **Traurig** **Wütend** **Frustriert** **Zufrieden**

Videospiele

Lass uns dein digitales Abenteuer gemeinsam fortsetzen und auf eine neue Ebene steigen: Videospiele. Hier findest du nützliche Informationen, um sicher und geschützt zu spielen.

Ein Videospiel ist eine Welt, die verschiedene Formen annehmen kann. Es kann zum Beispiel ein Abenteuer sein, bei dem du eine Figur steuerst. Du kannst Rätsel lösen, gegen Feinde kämpfen und Fahrzeuge fahren. Du erkundest ein Universum, das sich vom realen Leben unterscheidet und nach eigenen Regeln funktioniert.

Ein Videospiel ermöglicht mehrere unterhaltsame Aktivitäten:

- **Fantasiewelten** erkunden: Du kannst fantastische Orte besuchen und neue Abenteuer erleben.
- **Rätsel** lösen: Spiele können dir Rätsel aufgeben, um in der Geschichte voranzukommen.
- Mit **Freunden** spielen: Bei manchen Spielen kannst du dich online mit anderen Leuten amüsieren, sei es mit Freunden oder Menschen aus der ganzen Welt.
- Werde eine **Superheldin**, ein **Superheld**: Du kannst in die Rolle eines besonderen Charakters schlüpfen und unglaubliche Geschichten erleben.
- **Fähigkeiten** entwickeln: Videospiele können dir helfen, deine Koordination und dein Denken zu verbessern und sogar neue Dinge zu lernen.
- **Spass** haben: Es geht in erster Linie um Unterhaltung und darum, Freude zu haben.

Wenn du Videospiele spielst, kannst du starke Emotionen erleben: die Freude über den Erfolg oder die Frustration, wenn du es nicht schaffst. Diese Wut kann so stark sein, dass du am liebsten deinen Controller werfen würdest! Kennst du dieses Gefühl? Dann ist ein guter Zeitpunkt für eine Pause.

Wusstest du, dass es einfache Tricks gibt, mit denen du dich beruhigen kannst, wenn du gestresst oder wütend bist?

Einer davon ist die Bauchatmung:

1. Setze dich bequem hin.
2. Lege eine Hand auf deinen Bauch.
3. Atme langsam durch die Nase ein und blase dabei deinen Bauch wie einen Ballon auf.
4. Atme langsam durch den Mund aus und stelle dir vor, eine Kerze auszupusten, während die Luft aus deinem Bauch strömt.
5. Wiederhole den Vorgang mehrmals und konzentriere dich dabei auf deine Atmung.

Die Bauchatmung kann dir helfen, dass du dich beruhigen kannst. Probier es aus!

Regeln im Umgang mit Videospielen:

Wie für viele Bildschirme gibt es auch für Videospiele Empfehlungen. Sie heissen „PEGI-Standards“ (Pan European Game Information). PEGI verwendet Symbole und Zahlen: Ein Spiel mit einer „3“ ist ab 3 Jahren geeignet, während „16“ für 16-Jährige und Ältere empfohlen wird. Diese Angaben helfen dir und deinen Eltern bei der Auswahl von geeigneten und sicheren Spielen.

Vielleicht hast du schon einmal Bilder gesehen oder ein Spiel gespielt, das nicht für dein Alter bestimmt war. Die PEGI-Standards sind vor allem dazu da, dich vor Inhalten zu schützen, die schockieren oder ungeeignet sein könnten.

Wenn du manchmal das Gefühl hast, dass viele Videospiele erst ab 16 oder 18 Jahren sind, dann sei beruhigt: Es gibt jedes Jahr immer mehr Spiele, die genau für dein Alter gemacht sind.

Eltern und Videospiele:

Hast du deinen Eltern schon einmal dein Lieblingsgame gezeigt oder ihnen erklärt, was in diesem Spiel passiert und sie waren nicht interessiert? Das ist normal, denn die meisten Eltern sind nicht unbedingt Experten auf diesem Gebiet. Schlag ihnen doch einmal vor, gemeinsam mit dir eine Partie zu spielen.

PEGI 3
Für alle Altersgruppen geeignet. Leichte, humorvoll dargestellte Gewalt. Fantastische Charaktere. Keine unangemessenen Inhalte.

PEGI 7
Nicht-realistische oder implizite Gewalt, cartoonhaft oder humorvoll. Szenen, die jüngere Kinder erschrecken können.

PEGI 12
Realistische Gewalt gegen Fantasiefiguren oder unrealistische Gewalt gegen menschenähnliche Figuren. Leichte vulgäre Sprache, Nacktheit, Horror.

PEGI 16
Realistische Gewalt gegen menschlich geprägte Charaktere. Sportliches Spiel mit Blutpräsenz. Schimpfwörter, Drogenkonsum. Darstellung krimineller Aktivitäten.

PEGI 18
Starke oder brutale Gewalt, Gewalt gegenüber wehrlosen oder unschuldigen menschenähnlichen Charakteren. Idealisierung von Drogen. Sexuelle Ausdrucksformen oder Aktivitäten.

Schimpfwörter
Das Spiel enthält Unterhaltungen (geschrieben oder gelesen), die grobe Ausdrücke beinhalten.

Drogen
Das Spiel präsentiert oder bezieht sich auf den Gebrauch von Drogen.

Angst
Das Spiel weist Elemente auf, die vor allem kleine Kinder erschrecken können.

Glücksspiel
Das Spiel verleitet dazu, Glücksspiele zu betreiben oder lehrt die Regeln dafür.

Geschlecht
Das Spiel enthält Nacktszenen und/oder Verhaltensweisen oder Andeutungen sexueller Natur.

Sex
Das Spiel enthält gewalttätige Szenen,auch im Cartoonstil. Der Gewaltgrad ändert sich mit der PEGI-Altersfreigabe.

In-Game-Käufe
Im Spiel kann man mit echtem Geld virtuelle Güter kaufen.

Diskriminierung
Das Spiel enthält Bilder, die zu Diskriminierung führen können.

Was ist eine Lootbox?

Eine Lootbox ist eine Überraschungsbox, die du in einem Spiel gewinnen oder kaufen kannst. Sie enthält coole Gegenstände wie Kostüme, besondere Waffen oder andere nützliche Dinge für deine Spielfigur. Manchmal musst du jedoch mehr als eine Lootbox kaufen, um den von dir gewünschten Gegenstand zu erhalten. Achtung, das kann teuer werden.

**Scanne den QR-Code,
um weitere Infos zu erhalten.**

Quelle: Gesundheitsförderung Wallis

Die Hintergründe der Lootboxen.
Wir legen die Karten auf den Tisch.
Youtube.com

Sprich mit deinen Eltern oder einem Erwachsenen, bevor du in einem Spiel etwas kaufst. Es ist wichtig zu wissen, wie viel du bezahlst, denn auch kleine Beträge können schnell teuer werden. Um auf der sicheren Seite zu bleiben, kannst du Geschenkkarten mit einem fixen Betrag verwenden, um deine Ausgaben besser kontrollieren zu können. Vor jedem Kauf solltest du deine Eltern um Erlaubnis fragen.

Soziale Netzwerke

Lass uns das digitale Abenteuer mit einem neuen Thema fortsetzen: Soziale Netzwerke.

Soziale Netzwerke sind Plattformen, auf denen du Videos schauen, Ideen teilen und kreativ sein kannst. Du kannst deine Hobbys teilen, findest viele Informationen zu verschiedenen Themen und kannst mit deinen Freunden in Kontakt bleiben. Wichtig: Pass gut auf dich und deine Daten und Inhalte auf!

Los geht's mit einer kleinen Challenge für dich!

Welche sozialen Netzwerke kennst du?

....

....

....

....

....

Kreise unter den gefundenen Netzwerken die Netzwerke ein, die du nutzt.

Sicherlich hast du viele der heute bekanntesten sozialen Netzwerke leicht identifizieren können: TikTok, Snapchat, WhatsApp oder Instagram.

Weisst du, wie alt man sein muss, um sich ein Konto in sozialen Netzwerken einzurichten?

Unter 13 Jahren dürfen soziale Netzwerke keine Informationen über dich sammeln. Die DSGVO (allgemeine Datenschutzverordnung) will damit deine Daten schützen und deine Privatsphäre gewährleisten. Um ein Konto zu erstellen, musst du also 13 Jahre alt sein, und bis 16 ist eine elterliche Zustimmung erforderlich. Andernfalls besteht die Gefahr, dass das Konto gesperrt oder gelöscht wird.

Das Internet und ich

Hast du dich schon einmal gefragt, wer auf dein Konto und deine Beiträge in sozialen Netzwerken zugreifen kann?

Wenn du in sozialen Netzwerken unterwegs bist, teilst du Informationen über dich. Das können Nachrichten sein, die du Freunden schickst oder Informationen, die das Netzwerk über dich speichert.

Bei den meisten sozialen Netzwerken kannst du über die Kontoeinstellungen festlegen, wer Zugriff auf deine Beiträge hat. Man unterscheidet zwei Arten von Konten:

- Öffentliche Konten: Jeder kann auf das Konto zugreifen und den Inhalt einsehen.
- Private Konten: Nur die Personen, die man akzeptiert hat (Abonnenten), können den Inhalt sehen.

Sobald du etwas im Internet teilst, gehört es nicht mehr nur dir. Auch wenn dein Konto privat ist, könnte jemand deinen Beitrag kopieren und weiterschicken.

Deshalb haben wir drei Tipps für dich, wie du deine Inhalte schützen kannst:

Halte dein Gesicht immer privat
Veröffentliche keine Fotos, auf denen man dein Gesicht erkennen kann und verwende sie auch nicht als Profilbild für dein Konto.

Verwende ein Pseudonym
Ein Pseudonym ist ein erfundener Name, den du im Internet anstelle deines richtigen Namens verwendest. So kannst du anonym bleiben und deine Privatsphäre schützen, wenn du im Internet Spiele spielst oder chattest.

Halte deine Konten privat
So können nur die Personen, die du akzeptiert hast, deine Beiträge sehen. Bedenke jedoch, dass dies nicht unbedingt bedeutet, dass andere Personen sie nicht sehen können.

Welche Pseudonyme würdest du wählen, wenn du Charlie Bruttin heissen würdest?

- Charlie_23
- C_23
- Koala_23
- Charlie_B_23
- Charlie_Bruttin

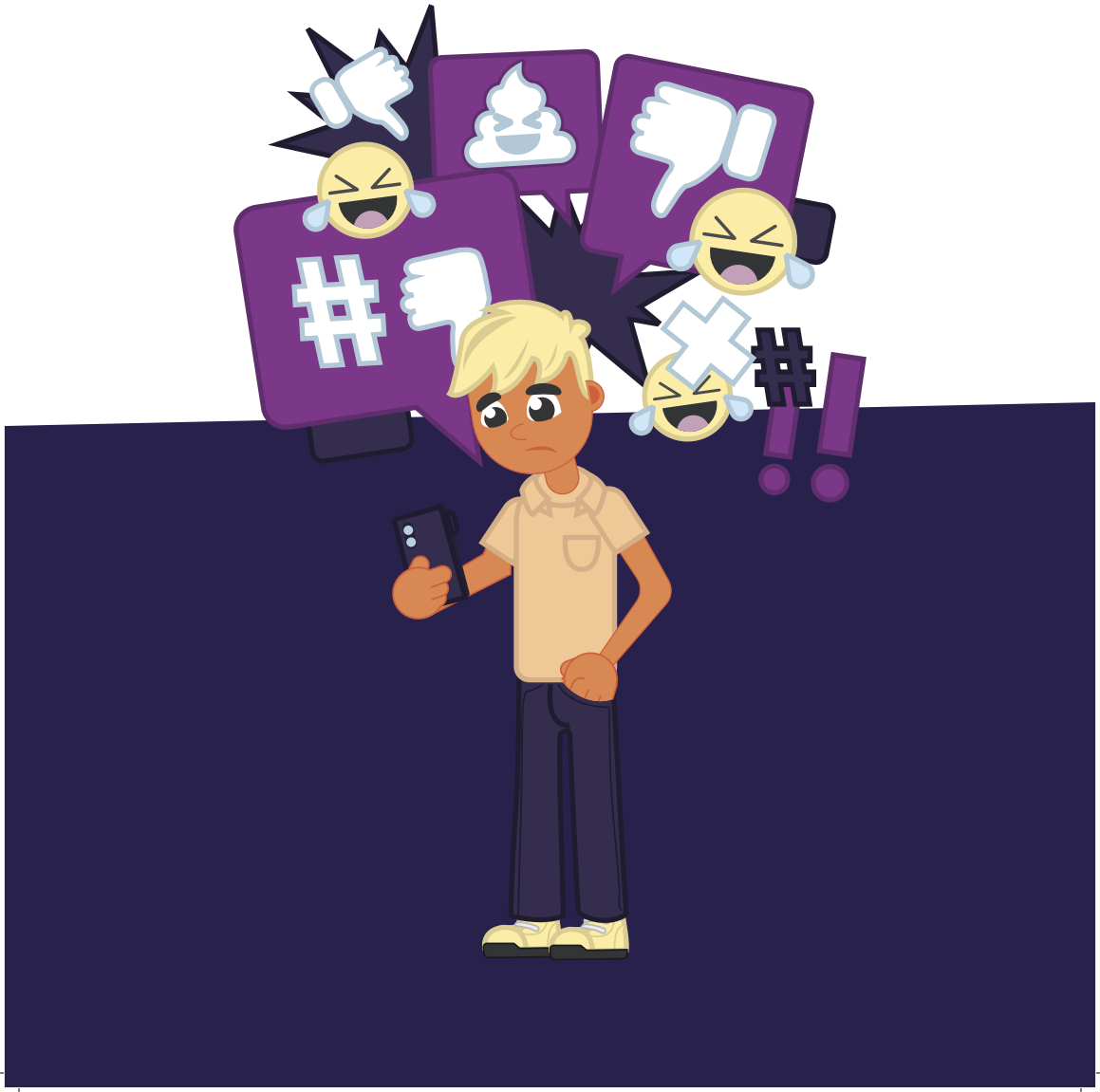
GUTE PSEUDONYME SIND...

C_23
Koala_23

Aus diesen beiden Pseudonymen geht nicht eindeutig hervor, dass es sich um Charlie Bruttin handelt, da weder der Vor- noch der Nachname angegeben sind.

Cybermobbing

Cybermobbing ist, wenn Menschen das Internet oder soziale Netzwerke nutzen, um jemanden einzuschüchtern, zu beleidigen oder zu verletzen. Das kann bei der betroffenen Person viel Traurigkeit, Angst oder Stress verursachen, sodass sie sich schliesslich isoliert und sogar Schlafprobleme entwickeln kann.



Um Cybermobbing zu vermeiden, ist es wichtig, eine wohlwollende Haltung einzunehmen. Das bedeutet, dass man andere so behandelt, wie man selber gerne behandelt werden möchte. Jemanden zu beleidigen ist nicht nur verletzend, sondern in vielen Ländern, auch in der Schweiz, illegal.

Was kann ich tun, wenn mir oder einem Freund so etwas passiert?
Mache Screenshots von den Gesprächen, um den Überblick über die Interaktionen zu behalten. Sprich dann mit einem Erwachsenen, dem du vertraust, damit er weitere Schritte unternehmen kann. Oft ist es nicht einfach, über solche Themen zu reden. Aber es hilft, sich jemandem anzuvertrauen. Das ist der beste Schutz.

Kann man eine Beschwerde einreichen?
In der Schweiz kannst du zwar keine Anzeige wegen Cybermobbing machen. Aber es gibt Gesetze gegen bestimmte Dinge, die damit zu tun haben.
Zum Beispiel: jemanden beleidigen, gemein beschimpfen, Lügen verbreiten oder jemandem drohen. Das ist verboten.
Wusstest du, dass du in der Schweiz ab 10 Jahren für dein Verhalten verantwortlich bist? Das heißt: Die Polizei darf dich befragen und untersuchen, was passiert ist.
Wenn du etwas gemacht hast, das gegen das Gesetz ist, musst du zum Jugendgericht und erklären, was passiert ist.

Es ist verboten, sich als eine andere Person auszugeben. Das nennt man Identitätsdiebstahl. Verwende deshalb keine Informationen von anderen, so schützt du ihre Privatsphäre und ihre Sicherheit.

Sexting

Entwickelt in Zusammenarbeit mit den SIPE-Zentren

Wenn du dich mit jemandem wohlfühlst und ihr euch gut versteht, ist es normal, dass ihr euch Nachrichten schreibt oder Bilder und Videos austauschen möchtet. Bevor du das machst, nimm dir kurz Zeit und stelle dir ein paar wichtige Fragen.

Vielleicht hast du schon einmal von Sexting gehört? Dabei geht es um Nachrichten oder Bilder mit sexuellem Inhalt, zum Beispiel Fotos, auf denen nackte Körperteile zu sehen sind. Solche Inhalte sind für Kinder nicht geeignet. Sie können verstören, Angst machen oder Schwierigkeiten bereiten. Es ist wichtig, solche Bilder nicht zu verschicken.

Was kann ich tun, wenn ich solche Bilder bekomme?
Wenn du ein pornografisches Bild oder Video bekommst oder wenn ein Bild von dir oder von jemandem aus deiner Klasse herumgeschickt wird, ... Mach keinen Screenshot, schicke das Bild oder das Video nicht weiter und lösche es.

Was sagt das Gesetz zu diesem Thema?
Man kann bestraft werden, wenn man sexuelle Inhalte herstellt, anschaut oder teilt, die Minderjährige darstellen. **Es ist verboten, wenn:**

- Die Person auf dem Bild, die es verschickt oder die es bekommt, nicht einverstanden ist. Es ist verboten, Bilder an andere zu verschicken, auf denen man selbst nicht zu sehen ist.
- Erpressung oder ein Geldaustausch stattfindet.
- Der Altersunterschied zwischen den Personen, die den Inhalt teilen, mehr als drei Jahre beträgt.

Auch wenn dein Bild nicht verboten ist, solltest du dir dennoch einige Gedanken machen. Sobald du das Foto verschickst, gehört es nicht mehr dir und es ist sehr schwierig, das Ganze rückgängig zu machen. Auch wenn du der Person vertraust, der du das Bild geschickt hast, gibt es immer ein Risiko, dass es weitergeschickt wird.

7 Tipps
um soziale Netzwerke sicher zu nutzen!

Überlege gut, bevor du etwas veröffentlichst

Bevor du etwas ins Internet stellst, solltest du gut nachdenken. Denn sobald etwas online ist, kann es gesehen, gespeichert und weitergeschickt werden. Das kann dein Privatleben beeinflussen und Auswirkungen auf deine Zukunft haben.

Respektiere andere

Du bist verantwortlich für das, was du online veröffentlichst. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine Worte in sozialen Netzwerken achtest. Was du nicht willst, was man dir tut, das füge auch keinem anderen zu.

Sag nicht alles

Gib im Internet nur ein Minimum an persönlichen Informationen preis. Veröffentliche keine privaten Angaben über dich, wie deinen Namen, dein Alter oder deine Adresse.

Sichere deine Konten

Geh in die Einstellungen deines Profils, suche nach „Datenschutz“ und aktiviere „Privates Konto“. So haben nur Personen, die du akzeptierst, Zugriff auf deine Beiträge.

Vorsicht bei Fotos und Videos

Veröffentliche keine peinlichen Fotos von deinen Freunden, deiner Familie oder dir selbst, denn du kannst eine Verbreitung nicht kontrollieren.

Verwende ein Pseudonym

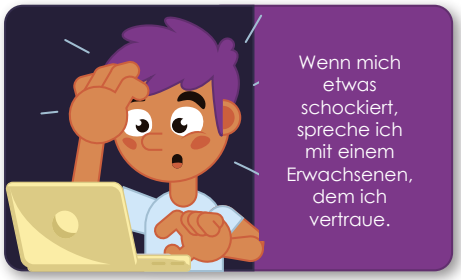
Nur deine Freunde und deine Familie werden erkennen, dass du das bist.

Sei vorsichtig mit deinen Passwörtern

Gib sie niemandem bekannt und wähle sichere Passwörter aus (wähle dazu nicht deinen Spitznamen oder dein Geburtsdatum).

*Diese 7 Tipps werden von der CNIL (Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés) vorgeschlagen.

Als Bonus findest du hier vier Leitlinien, um in deinem digitalen Abenteuer das Gleichgewicht zu halten:



WER KANN MIR HELFEN?

Wenn du Probleme hast, kannst du immer Erwachsene um Hilfe bitten. Das können deine Lehrpersonen, die Mediatoren, Schulsozialarbeitende oder andere erwachsene Personen sein.

Wenn es dir unangenehm ist, mit jemandem aus deinem Umfeld zu sprechen, gibt es andere Möglichkeiten: Bei Fragen rund um Sexualität kannst du dich an ein **SIPE-Zentrum** wenden. Für andere Themen findest du Hilfe auf **feel-ok.ch**, **clickandstop.ch** oder über die Nummer **147**.

SIPE
www.sipe-vs.ch

vs.feel-ok.ch

clickandSTOP.ch
Meldestelle gegen Pädokriminalität im Netz

147 PRO JUVENTUTE

Und welche Rolle spielen deine Eltern?
Sprich mit deinen Eltern über deine Bildschirmnutzung. Erkläre ihnen, welche Spiele du spielst und was dir an sozialen Netzwerken gefällt.
Du kannst ihnen auch Aktivitäten ohne Bildschirme vorschlagen, um gemeinsam Zeit zu verbringen.

Und nun einige Fragen, die dich und deine Eltern zu einem gemeinsamen Austausch anregen sollen:

Fragen über deine Eltern:

- Schauen meine Eltern oft auf ihr Smartphone, wenn sie mit mir zusammen sind?
- Interessieren sie sich dafür, was ich mache, wenn ich vor dem Bildschirm sitze (Videospiele und soziale Netzwerke)?
- Hören sie mir zu, wenn ich mit ihnen spreche und sie gerade vor einem Bildschirm sitzen?
- Verbringen sie zu viel Zeit vor einem Bildschirm?
- Haben sie mit mir über eine Familienvereinbarung zur Bildschirmnutzung gesprochen?
- Interessieren sie sich, mit wem ich mich online unterhalte?
- Setzen sie klare Grenzen zur Bildschirmnutzung Zuhause?
- Haben sie schon einmal mit mir über Online-Sicherheit gesprochen?
- Verbringen wir regelmässig Zeit und unternehmen etwas ohne Bildschirme?
- Machen sie regelmässig bildschirmfreie Aktivitäten mit mir?

Nun sind wir am Ende, aber für dich beginnt das Abenteuer in der digitale Welt erst. Habe Spass, aber schütze dich auch vor den Gefahren. Hol dir Hilfe bei Erwachsenen, denen du vertraust. So bist du bereit für dein Abenteuer.

Referenzen
Weber, N. (2023). Les écrans, je gère ! Magenta.
Jugend und Medien. (2024, 22. Juli). Soziale Netzwerke. Soziale Netzwerke: Jugend und Medien (jugendundmedien.ch)
Jugend und Medien. (2024, 22. Juli). Fakten und Zahlen. Fakten und Zahlen: Jugend und Medien (jugendundmedien.ch)
CNIL. (2024, 22. Juli). 10 conseils pour rester net sur le web. 10 conseils pour rester net sur le web | CNIL

© Geschichten aus dem Internet - Season 1 - Bundesamt für Kommunikation **BAKOM**

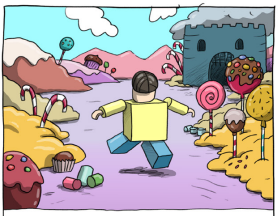
Diese Comicbögen werden OFCOM angeboten.
Es hält die Rechte an ihnen. Informationen sowie zusätzliche Comicbögen finden Sie unter:
https://www.websters.swiss

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

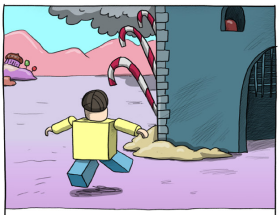
Swiss Confederation

Bundesamt für Kommunikation BAKOM
Office fédéral de la communication OFCOM
Ufficio federale delle comunicazioni UFCOM
Uffizi federal da comunicaziun UFCOM
Federal Office of Communications OFCOM

GAME CHAT



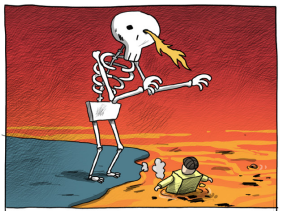
LINUS12: HEISST DU WIRKLICH MAX?
MAX11: JA MAX WEBSTER



LINUS12: UND WIE ALT BIST DU?
MAX11: ICH BIN 11

LINUS12: WO WOHNST DU UND WAS SIND DEINE HOBBYS?
MAX11: ICH WOHNE AM GRÜNWEG 7 UND LIEBE FUSSBALL

LINUS12: WAS FÜR EIN ZUFALL, ICH LIEBE AUCH FUSSBALL UND WOHNE IN DER NÄHE



LINUS12: WOLLEN WIR UNS MORGEN ZUM FUSSBALLSPIELEN TREFFEN, NUR WIR ZWEI?

TIPP:
GIB IN EINEM CHAT KEINE PERSÖNLICHEN INFORMATIONEN WIE DEINEN WOHNORT ODER DEINE ADRESSE AN. TRIFF DICH NICHT MIT MENSCHEN, DIE DU NUR AUS DEM NETZ KENNST.

© Geschichten aus dem digitalen Alltag - Season 3 - Bundesamt für Kommunikation **BAKOM**

© Geschichten aus dem Internet - Season 1 - Bundesamt für Kommunikation **BAKOM**

ILLEGAL PORN

TIPP

BETEILIGE DICH NICHT AN DER VERBREITUNG EROTISCHER FOTOS UND VIDEOS.

WENN SOLCHE IN EINER CHAT- ODER WHATSAPP-GRUPPE GETEILT WERDEN, DANN SPRICH DIE LEUTE DARAUF AN, DASS DAS ERSTELLEN, VERSENDEN UND BESITZEN VON SEXUELLEN DARSTELLUNGEN MIT MINDERJÄHRIGEN, TIEREN ODER GEWALT ILLEGAL UND STRAFBAR IST.

© Geschichten aus dem digitalen Alltag - Season 2 - Bundesamt für Kommunikation **BAKOM**

TIPP

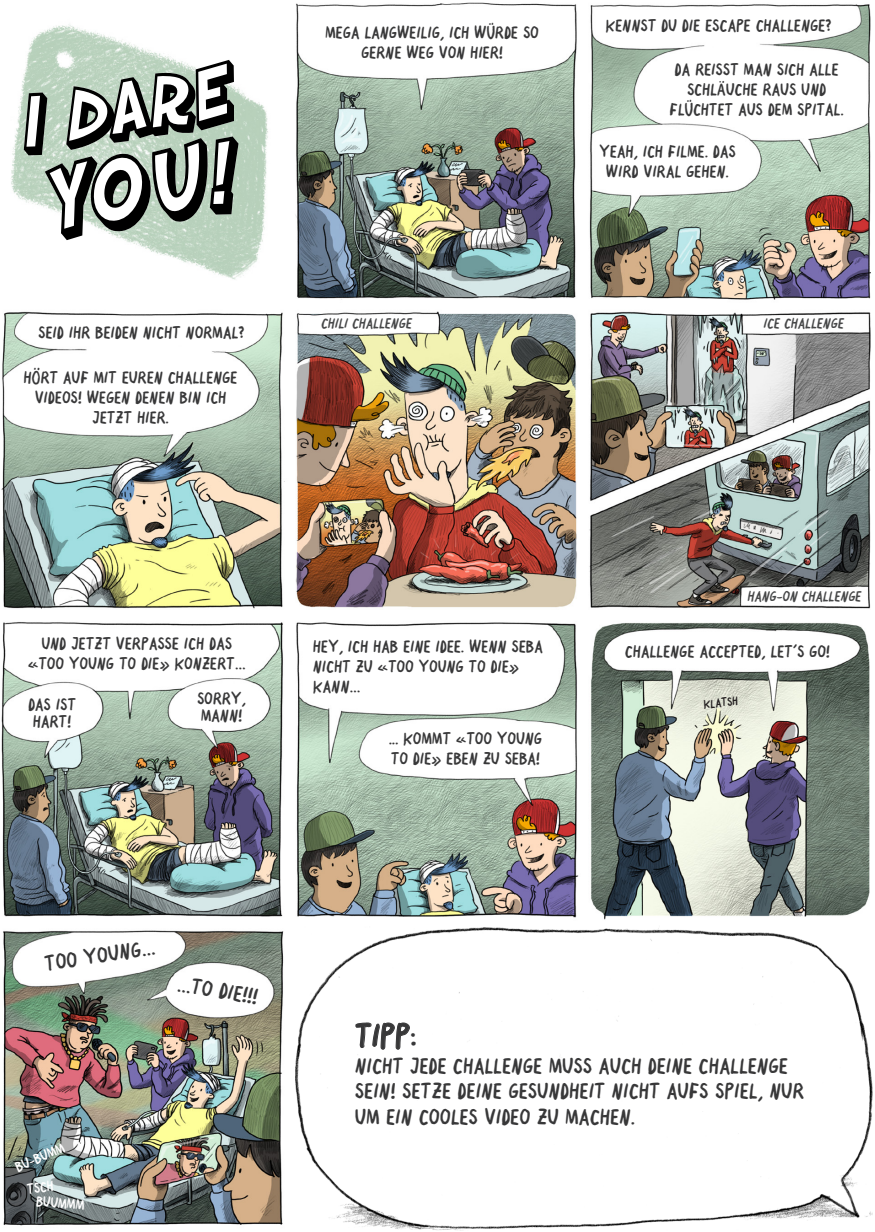
EIN LEBEN OHNE SMARTPHONE? FAST UNMÖGLICH. UMSO WICHTIGER IST EINE BEWUSSTE NUTZUNG.

DAFÜR GIBT'S AUCH TRICKS, WIE BEISPIELSWEISE APPS, DIE DIR AUFZEIGEN, WIE VIELE STUNDEN PRO TAG DU AUFS HANDY STARRST. ODER TRIFF DOCH MAL DEINE FREUNDE UND LASS DABEI EINFACH DAS SMARTPHONE ZU HAUSE.

© Geschichten aus dem digitalen Alltag - Season 2 - Bundesamt für Kommunikation **BAKOM**

© Geschichten aus dem Internet - Season 1 - Bundesamt für Kommunikation **BAKOM**

© Geschichten aus dem digitalen Alltag - Season 2 - Bundesamt für Kommunikation **BAKOM**



© Geschichten aus dem digitalen Alltag - Season 3 - Bundesamt für Kommunikation **BAKOM**

declick

declick
contact@declick.ch
declick.ch/de

Mit der Unterstützung von

Département de l'économie et de la formation
Service de l'enseignement

Departement für Volkswirtschaft und Bildung
Dienststelle für Unterrichtswesen

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

In Zusammenarbeit mit

SIPE
www.sipe-vs.ch

© 2025 - declick / Illustrationen - Mahakala - Julien Valentini / Layout - canif.ch - Luca Morganella