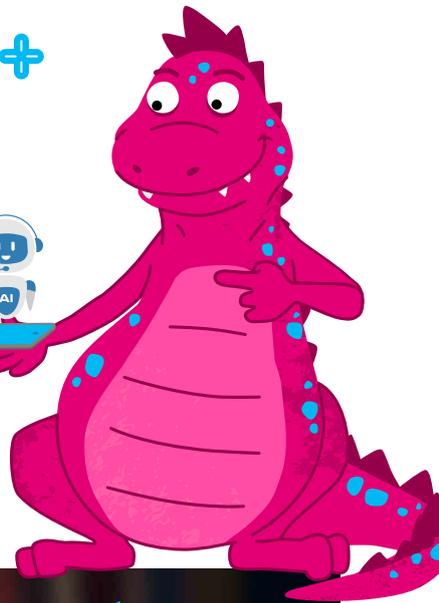




AwareNessi

Das fantastische Security Activity Book
für Kinder und Erwachsene



Kann man mit KI auch
gemeine Dinge machen?

AwareNessi gibt
Antworten auf typische

Kinderfragen

zu Künstlicher Intelligenz

Superschlaue Freunde & tückische Fallen
Lernt die Welt der
Künstlichen Intelligenz
kennen

Wie bunt wird die Zukunft?

Zauberhafte Bastelanleitung
für dein persönliches

KI-Kaleidoskop



INHALT

3

Geschichte

Superschlaue Freunde & perfekte Verstecke

4

Spiel & Spaß

Vervollständige deinen Roboterfreund

5

AwareNessi erklärt

Künstliche Intelligenz im Alltag

6

Spiel & Spaß

Jetzt wird's knifflig

7

AwareNessi erklärt

Kinderfragen einfach beantwortet

9

Spiel & Spaß

Würfelspiel: Befreit mich!

10

AwareNessi erklärt

Goldene Drachenweisheiten

11

Spiel & Spaß

Bastelt euch euer KI-Kaleidoskop

13

Geschichte

Wer spricht denn da?

14

Quiz

Ein sehr komisches Interview

15

Security Parcours

Werde zum Memory-Meister

17

AwareNessi erklärt

Alles auf einen Blick

18

Gesund & Topfit

Was sagt eigentlich die KI dazu?

19

Gesund & Topfit

Rezept: Kunterbunter Datensalat

20

Gesund & Topfit

Atemübung: Macht mal den Kopf frei

21

Spiel & Spaß

Witze & Auflösungen (Rätsel & Quiz)

LIEBE KINDER

und liebe Eltern

Denkt ihr beim Begriff „Künstliche Intelligenz“ an ferne Galaxien und außerirdisches Leben? Ganz ehrlich: So ging's mir auch. Doch Künstliche Intelligenz (kurz: KI) ist uns näher, als ihr denkt. Ich bin mir sogar sicher, dass ihr alle schon mal Kontakt mit KI hattet, und dass KI bald fester Bestandteil unseres Alltags werden wird – von der Schule bis in die Freizeit.

Von was ich hier genau spreche, erfahrt ihr in dieser Ausgabe. Viel Spaß beim Eintauchen in die spannende Welt der Künstlichen Intelligenz.

AwareNessi

So wie ihr habe auch ich eine Familie. Noah, Danika, Finn und ihre Eltern begleiten euch gemeinsam mit mir durch das ganze Heft.

NOAH

DANIKA

FINN

MAMA

PAPA



Superschlaue Freunde & perfekte Verstecke



Das ist **Sophia**,
Noahs Schulfreundin.



Danika und Noah lernen
Künstliche Intelligenz kennen.



NOAH



DANIKA

Noah kommt aus der Schule, schleudert den Schulranzen in die Ecke und setzt sich ganz aufgeregt zu Danika an den Küchentisch. „In meiner Klasse ist ein Mädchen“, erzählt er mit großen Augen. „Sie heißt Sophia und ist einfach super schlau. Neulich hatte sie eine 1 in Mathe, in Erdkunde weiß sie auch alles.“

„Wow“, antwortet Danika erstaunt, **„Vielleicht ist sie ja ein Roboter und besitzt eine Künstliche Intelligenz“**. Noah schaut sie fragend an: **„Künstliche Intelligenz? Was ist das?“** „Hmmm ...“, grübelt Danika, „irgendwas mit Computern, die selbst denken können.“ Aber so ganz genau weiß sie es selbst nicht. Da kommt AwareNessi durch die Tür spaziert.

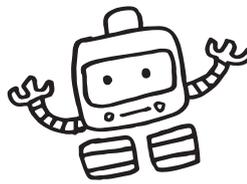
Der clevere Drache hat natürlich eine gute Antwort parat: „KI ist wie ein schlauer Roboterfreund, der genauso denken, lernen

und Entscheidungen treffen kann wie ihr. Sie kann euch zum Beispiel auch verraten, wo es die besten Verstecke gibt. Was sie noch alles kann, erzähle ich euch später.“



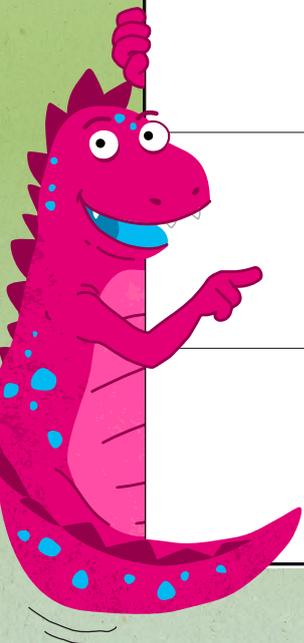
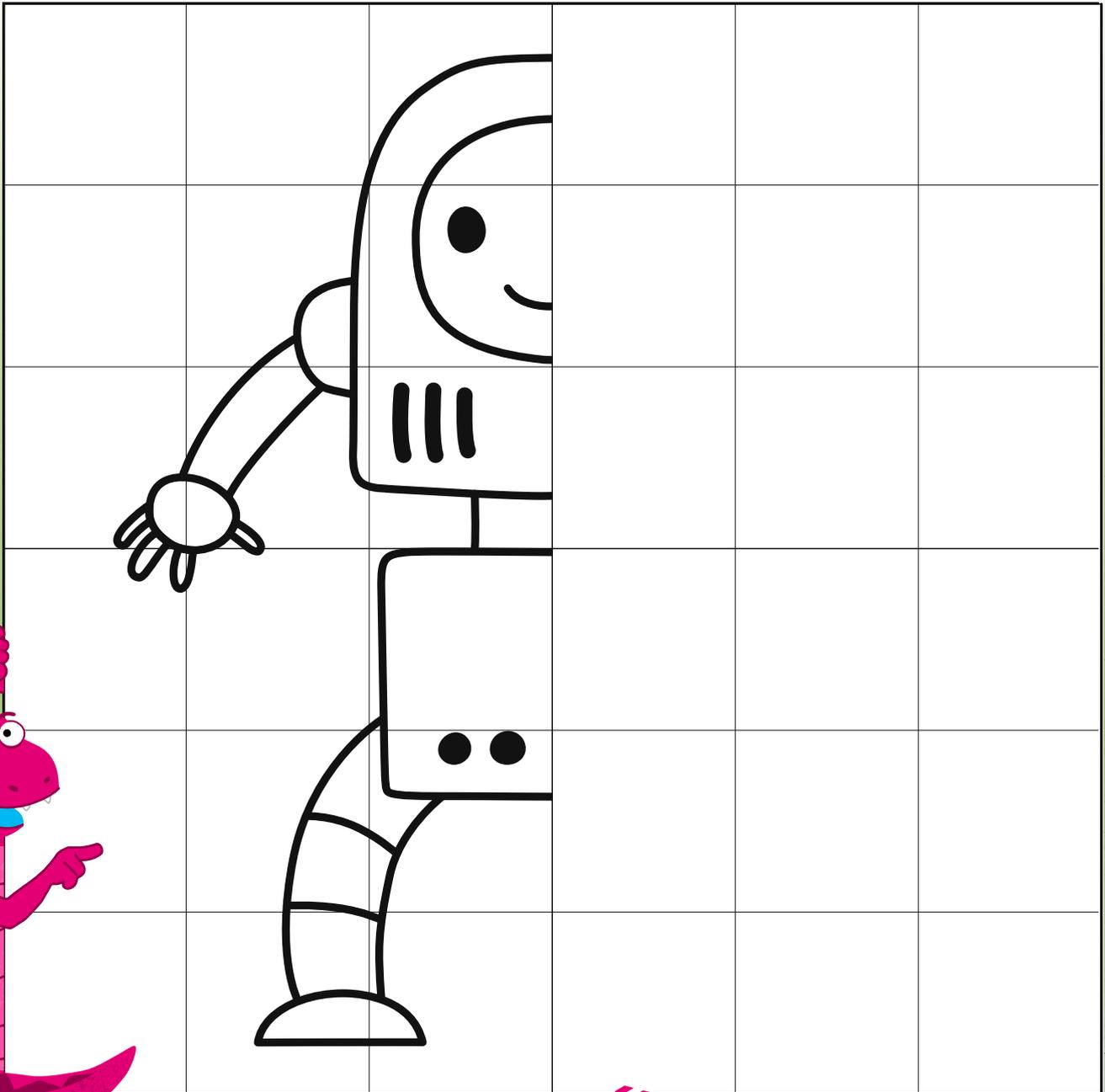
Beinahe so schlau wie eine KI:
Sophia hat auf alles die passende Antwort.

Vervollständige deinen



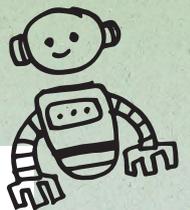
Spiel & Spaß

ROBOTERFREUND



Ein Roboter braucht uns Menschen,
um zu wachsen und zu lernen.

Also schnappt euch einen Stift und zeichnet ihn fertig, damit er sein Wissen mit euch teilen kann. Die Kästchen helfen euch dabei. Und danach könnt ihr ihn noch bunt anmalen.





Künstliche Intelligenz **IM ALLTAG**



Gesichter erkennen

Einmal schnell aufs Smartphone schauen und schon entsperrt sich der Bildschirm – KI kann auch Gesichter erkennen. Das funktioniert wie bei einem Memory-Spiel: Die KI prägt sich euer Gesicht ein, das sie über eine eingebaute Kamera aufnimmt – also, wie groß sind eure Augen, wie klein eure Nase und so weiter. Wenn ihr später nochmal in die Kamera schaut, gleicht die KI das Bild mit ihren gespeicherten Erfahrungen ab – und schon ist das Smartphone entsperrt. Ganz schön cool, oder?



Smart-Home-Systeme

Ihr kommt vom Spielplatz nach Hause und wie von Zauberhand gehen automatisch alle Lampen an, sobald ihr das Haus betretet. Was magisch aussieht, wird ebenfalls von einer KI gesteuert. Diese versteckt sich zum Beispiel in Lampen, Lautsprechern oder sogar in eurer Heizung. In solchen Smart-Home-Geräten stecken viele winzig-kleine Fühler, die eure Gewohnheiten messen. Der Name Smart-Home bedeutet übersetzt übrigens „Schlaues Zuhause“ – klingt logisch, oder?

Sprachassistenten

Sprachassistenten stecken zum Beispiel in Smartphones oder Lautsprechern. Doch wie genau funktioniert das eigentlich? Sie müssen zuallererst aufgeweckt werden – in etwa so, wie ihr morgens vor der Schule. Das geht ganz einfach, indem ihr sie beim Namen ruft. Dann könnt ihr sie etwas fragen. Im Inneren der Sprachassistenten verarbeitet eine KI eure Frage. Dazu verbinden sie sich mit dem Internet. Und nur ein paar Sekunden später habt ihr schon eure Antwort.



Fragt doch mal eure Eltern, welche Zaubergeräte sich noch so zuhause verstecken.

Jetzt wird's

knifflig



Spiel & Spaß

KI kann nicht nur Texte schreiben, sondern auch Rechenaufgaben lösen – und ihr könnt das sicher auch, oder? Taucht ein in die Welt der Zahlen und habt viel Spaß mit den folgenden Rätseln:

Bekommt ihr heraus, wie die Reihen enden?
Welche Zahl kommt in das leere Feld?

1.

18 21 25 28 32 35 39

33 34 36 39 43 48

2 3 4 5 6 10 18

2.

Hihi, ich bin durchs Heft spaziert und habe überall blaue Schuppen verloren. Wie viele verlorene Schuppen könnt ihr im gesamten Heft zählen?

Kleiner Tipp: Die Schuppen auf dem Rücken gehören nicht dazu!

Ihr findet alle Auflösungen auf Seite 21.

Kinderfragen

→ einfach beantwortet ←



Was ist Künstliche Intelligenz?

Künstliche Intelligenz ist ein Computerprogramm, das Aufgaben selbständig lösen und Entscheidungen treffen kann, für die es normalerweise uns Menschen braucht. Zum Beispiel Texte übersetzen, Spiele spielen oder Auto fahren. Man spricht von „künstlich“, weil das Programm von uns Menschen künstlich erzeugt wurde.



Funktioniert jede KI gleich?

Nein, jede KI ist auf ihre Art und Weise anders – genau wie wir Menschen. Während wir uns in der Haarfarbe unterscheiden, variieren bei einer KI die inneren Werte. Sie sind also unterschiedlich programmiert, je nachdem, wofür sie eingesetzt werden. Einige KIs sind groß und sehr kompliziert, während andere klein und einfach sind. Doch eine Sache haben alle gemeinsam: Sie verwenden Daten, um Aufgaben zu erledigen und uns Menschen zu helfen.

Wie geht man sicher mit KI um?

Zuallererst gilt: Verwendet smarte Haushaltsgeräte oder Chat-Programme am besten immer nur gemeinsam mit euren Eltern. KI-Textprogramme sind beispielsweise erst ab 18 Jahren erlaubt. Und ihr müsst bedenken: Alles, was ihr eine KI wissen lasst, speichert sie, um daraus zu lernen. Die Daten werden also am Ende nicht gelöscht, sondern weiterverarbeitet.

Kann eine KI meine Daten stehlen?

Eine KI kann zwar selbstständig Aufgaben erledigen, aber sie kann es nicht allein entscheiden – dazu braucht es uns Menschen. Eine KI kann also auch keine Daten stehlen, ohne dass sie jemand dazu auffordert. Das wäre, als würde dein neues, ferngesteuertes Auto plötzlich von selbst losfahren. Ganz schön unwahrscheinlich, oder? Trotzdem müsst ihr immer aufpassen, welche Daten ihr einer KI anvertraut. Denn obwohl eine KI die Daten nicht von allein stiehlt, verarbeitet sie alle Daten, die man ihr gibt.



Wer kontrolliert eine KI?

Stell dir vor, ihr habt ein neues Spielzeug – eine abgefahrene Spielekonsole zum Beispiel. Wenn ihr damit spielt, seid auch ihr es, die alles steuern. Und so ist es auch mit einer KI: Wir Menschen kontrollieren, was sie macht – denn wir haben sie schließlich auch erschaffen. Das kann aber nicht jeder, sondern nur ganz bestimmte Baumeister. Sie programmieren sie und sorgen dafür, dass die KI nichts Böses tut.

Stimmt es, dass man mit KI auch gemeine Dinge machen kann?

KI ist ein großer Helfer in unserem Alltag, doch man kann sie auch für unschöne Dinge nutzen. Zum Beispiel lassen sich mit KI Bilder oder Videos von Menschen verändern, so dass sie plötzlich Dinge machen oder sagen, die nicht stimmen. Ihr könnt euch davor schützen, indem ihr die Informationen der KI selbstständig oder gemeinsam mit euren Eltern überprüft.

Ihr seht schon: KI ist mit Vorsicht zu genießen. Auf der nächsten Seite wartet eine böse KI darauf, von euch besiegt zu werden.



Befreit mich!

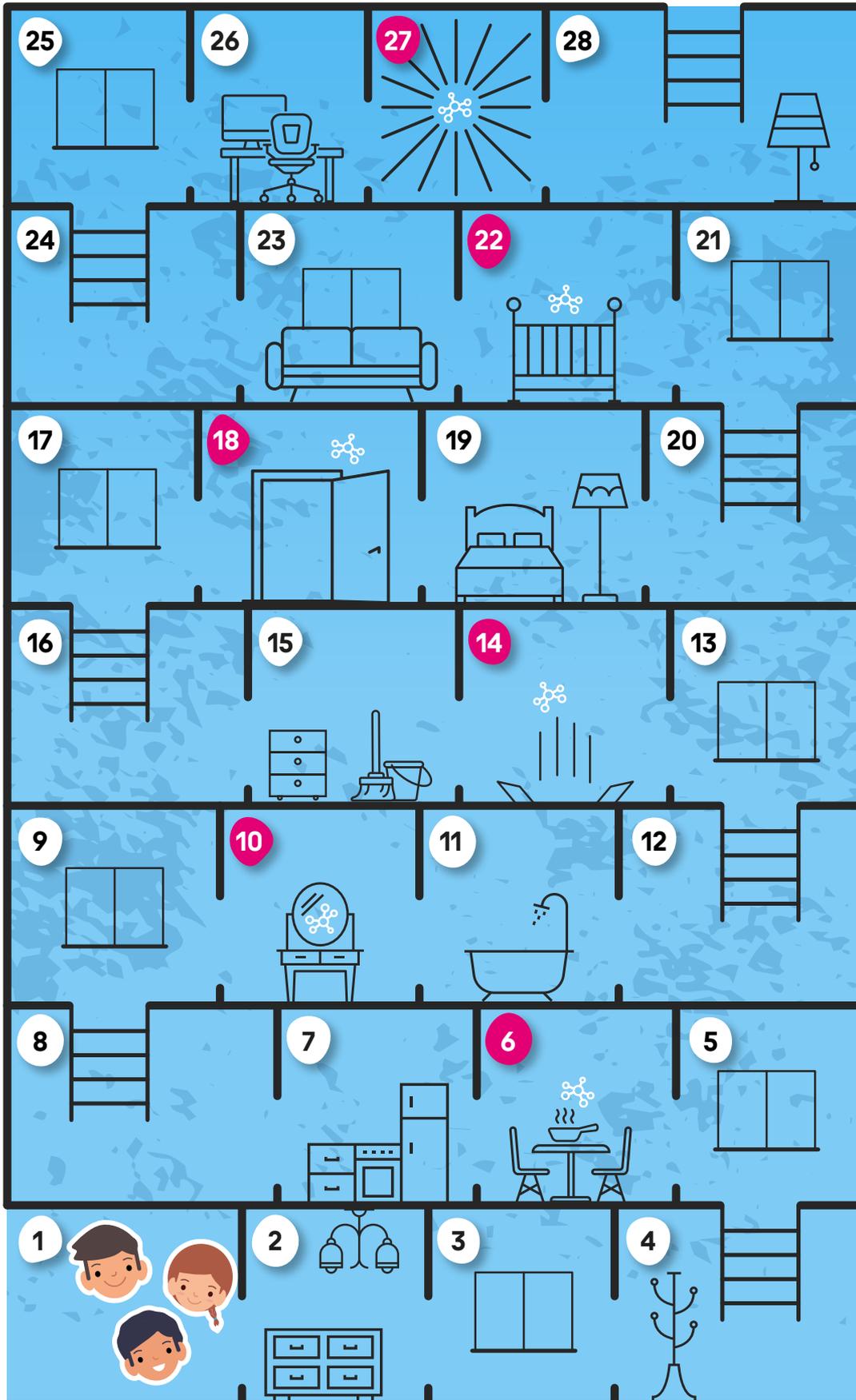


Spiel & Spaß

Eine böse KI hat mich entführt und hält mich in ihrem Cyber-Turm gefangen. Könnt ihr mich befreien? Doch passt auf: Hinter manchen Feldern verstecken sich tückische Fallen. Du musst mit deinem Wurf genau bei AwareNessi landen, um den Drachen zu retten. Ansonsten bleibst du dort stehen, wo du gerade bist.



Ihr braucht: 1 Würfel
& 1 Figur pro Spieler.
Viel Spaß!



27: Laser-Raum

Die KI hat ein Feld aus Laserstrahlen gespannt. Setze eine Runde aus.

22: Balkon

Auweia, der Balkon ist nur eine Illusion. Du fällst nach unten und fängst wieder am Startpunkt an.

18: Geheimtür

Damit hat selbst die KI nicht gerechnet. Gehe ein Stockwerk nach oben in Raum 23.

14: Besenkammer

Plötzlich öffnet sich eine Falltür im Boden. Gehe zurück zu Raum 11.

10: Badezimmer

Die KI erscheint im Spiegel. Du erschreckst und purzelst drei Felder zurück.

6: Küche

Die KI kann deine Gedanken lesen und lenkt dich mit deinem Lieblingsessen ab. Setze eine Runde aus.



+ GOLDENE DRACHENWEISHEITEN

für den Umgang mit der KI



1. **Behaltet private Infos für euch**

Künstliche Intelligenz kann Daten sammeln und abspeichern. Seid daher vorsichtig, welche persönlichen Informationen ihr online teilt. Fragt daher immer eure Eltern.

2. **Glaubt nicht alles, was ihr seht oder lest**

Auch eine KI kann Fehler machen – oder von bösen Menschen genutzt werden, um Lügen zu verbreiten. Deshalb ist es ganz wichtig, nicht alles zu glauben, was ihr von einer KI geliefert bekommt.

3. **Seid nett zueinander – auch zu einer KI**

Als Computerprogramm hat eine KI keine Emotionen. Doch es ist nie verkehrt, auch zu ihr nett zu sein. Wenn du die KI nach etwas fragst, dann formuliere deine Frage so, als würdest du einen guten Freund oder deine Eltern nach etwas fragen.

4. **KI ist gut, doch Freunde sind besser**

Der Austausch mit Freunden und Familie sollte immer an erster Stelle stehen. Achte also auf ein gutes Verhältnis zwischen KI-Freunden und echter Welt.

KI-Kaleidoskop

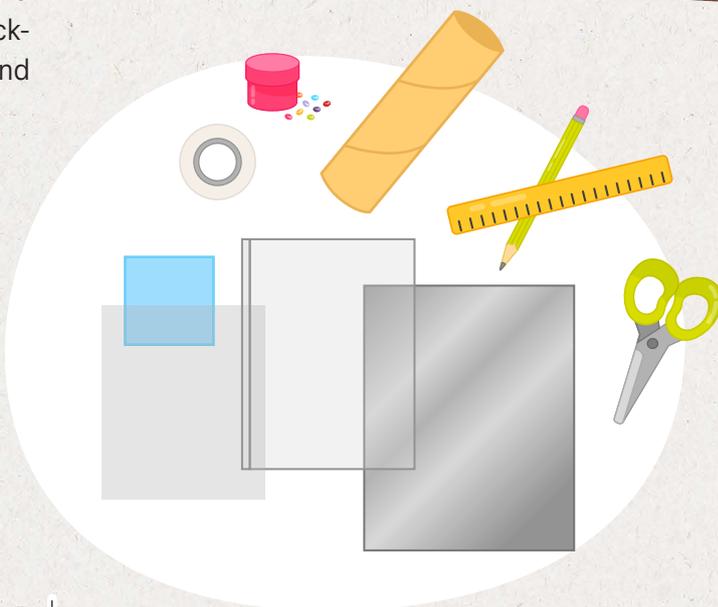
Wie bunt wird die Zukunft mit der KI?

Wie kleine Zaubereien sehen die Muster aus, die in dieser „magischen“ Röhre entstehen. Bastelt euch selbst euer KI-Kaleidoskop – mit dem Innenleben einer Küchenrolle und vielen bunten Glasperlen. Schaut dann durch das Guckloch gegen das Licht und dreht euer Kaleidoskop – und schon seht ihr ein zauberhaftes Farbenspiel!



Ihr braucht:

- + Klebeband (z. B. Tesafilm)
- + Möglichst kleine, bunte, durchsichtige Perlen
- + 1 Kartonröhre, 20–30 cm (z. B. Innenteil der Küchenrolle)
- + Lineal, Stift
- + Buntes Papier, Transparentpapier, Klarsichtfolie
- + Spiegelfolienkarton, 20–30 cm
- + Klebstoff, Schere
- + Zum Verzieren: z. B. Farben, Geschenkpapier, Washi-Tape



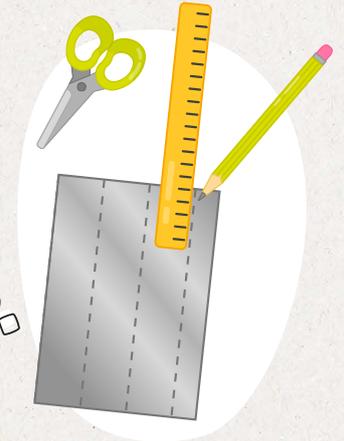
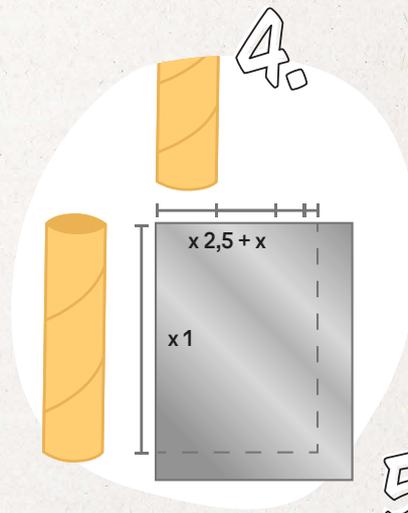
1. Stellt die Röhre aus Karton auf ein Blatt buntes Papier und zieht den Umriss nach. Zeichnet im Abstand von 1,5 cm noch einen Kreis darum herum. Macht das gleiche mit der Klarsichtfolie und dem Transparentpapier. Danach jeweils entlang des äußeren Kreises ausschneiden.

2. Schneidet alle 3 Kreise (Buntpapier, Klarsichtfolie, Transparentpapier) in etwa 0,5 cm Abständen bis zum inneren Kreis ein.

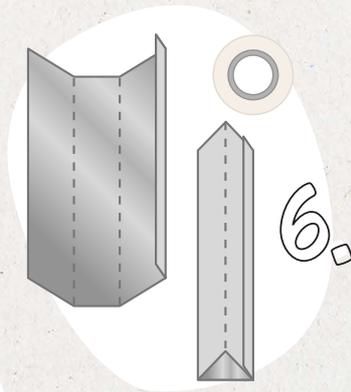
3. Legt den Buntpapierkreis auf ein Ende der Röhre und klebt die Laschen an der Seite mit Klebeband fest. Bohrt mit der Bleistiftspitze in der Mitte ein Loch, das etwa 0,5 cm Durchmesser hat.



4. Zeichnet auf die Rückseite des Spiegelfolienkartons ein Rechteck. Es soll so lang sein wie die Röhre selbst und zweieinhalbmal so breit. Teilt es mit zwei Linien in drei gleich breite Teile. Zeichnet eine Lasche dazu.



5. Schneidet das Rechteck aus und drückt die markierten Linien mit einer Schere ein. Nehmt das Lineal zur Hilfe.

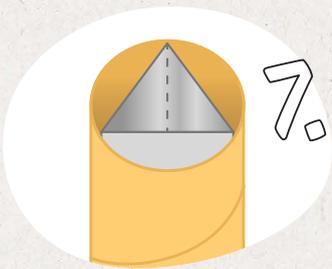


6. Jetzt könnt ihr das Rechteck entlang der Linien falten (glänzende Seite innen!) und an der Lasche mit stark haftendem Klebeband verschließen.

7. Steckt die gefaltete Pappe in die Röhre, bis es auf das Buntpapier am Ende stößt. Wenn es nicht hält, könnt ihr es mit Klebestreifen fixieren.

8. Klebt an das offene Ende der Röhre das Stück Klarsichtfolie und legt die bunten Perlen drauf. Je bunter der Inhalt, desto besser die Wirkung.

9. Legt das Transparentpapier locker darüber und klebt es fest.



Verziert euer Kaleidoskop noch und verwendet dazu Farben, Geschenkpapier und Washi-Tape.





Wer spricht denn da? ⚡



FINN



Opa Rudi wäre beinahe drauf reingefallen.

Nach dem Versteckspielen im Garten kommen Noah, Danika und der kleine Finn voller Vorfreude aufs Abendessen nach Hause. „Hallo Papa“, ruft Finn, „bist du auch so schlau wie Künstliche Intelligenz?“ Der Vater lacht. Da klingelt sein Smartphone: **„Hallo? Ach, Opa Rudi ... was sagst du? Du hattest einen Trickbetrüger am Telefon?“** Puh ... gut, dass du so schnell reagiert hast. Ich gebe den Kindern direkt Bescheid.“ Der Vater legt das Handy zur Seite.

„Boah, das ist ja Wahnsinn!“, stellt Noah verblüfft fest. Der Vater besänftigt die Kinder: „Keine Sorge. Solange ihr fremde oder gar anonyme Anrufe gar nicht erst annehmt, haben die Fieslinge keine Chance, eure Stimme aufzunehmen.“

„Ein Trickbetrüger? Was ist denn passiert?“, fragt Finn ganz ungeduldig. „Nun ja“, erklärt der Vater, „AwareNessi hat euch ja bereits erklärt, dass man mit Künstlicher Intelligenz auch gemeine Dinge machen kann. Dazu zählen auch solche Anrufe wie der bei Opa Rudi.“ Die Kinder gucken sich irritiert an. „Wie funktioniert sowas?“, grübelt Danika. Da erscheint AwareNessi auch schon und klärt die Kinder auf. **„Mithilfe von KI lassen sich zum Beispiel auch Stimmen klonen. So wie deine“**, sagt der clevere Drache und imitiert dabei Danikas Stimme, sodass alle laut lachen. Dann fährt er fort: „Dazu reicht es, wenn die Betrüger euch nur für ein paar Sekunden ans Handy kriegen und in ein Gespräch verwickeln. Sie nehmen eure Stimme auf, rufen anschließend bei Leuten wie Opa Rudi an und geben sich als ihre Enkel aus. Schließlich klingen sie dank der geklonten Stimme auch genauso.“

Noah, Danika und Finn atmen erleichtert aus. Sie versprechen, bei fremden oder anonymen Nummern niemals ans Telefon zu gehen.



NOAH



PAPA



DANIKA



Es gibt noch mehr Dinge, die durch eine KI nicht so sind, wie sie scheinen. Werdet auf der nächsten Seite zu KI-Detektiven und enttarnt ihre Lügen.



EIN SEHR
komisches
INTERVIEW

Stellt euch vor, ihr seht im Internet ein Video eurer Lehrerin, die gerade ein Interview gibt – und teilweise echt merkwürdige Sachen sagt. Welche Sätze sind garantiert mit Hilfe einer KI manipuliert worden?

Schnappt euch einen Stift und markiert sie.

Wie sind Sie Lehrerin geworden?

1.

Als Kind wollte ich eigentlich Polizistin werden. Doch irgendwann merkte ich, dass es mir großen Spaß macht, Dinge zu erklären und mein Wissen weiterzugeben. Bei einem Helikopterflug zum Mars traf ich die Entscheidung, Lehramt zu studieren. Und heute, zwanzig Jahre später, bin ich sehr glücklich mit dieser Entscheidung.



Wie schaffen Sie es, ihre Schüler vom Unterricht zu begeistern?

2.

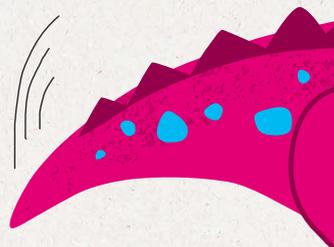
Begeisterung entsteht durch Miteinander. Deshalb erkläre ich meine Inhalte mit vielen praktischen Beispielen, sodass die Schüler spielerisch lernen können. Und natürlich mit ganz vielen Süßigkeiten zur Belohnung, denn Süßigkeiten sind gut für das Gehirn.



Nutzen Sie bereits Künstliche Intelligenz im Unterricht?

3.

Ja, ab sofort dürfen sich alle Kinder von KI die Hausaufgaben erledigen lassen. Sie ist ein sehr wertvolles Werkzeug und wird in Zukunft immer wichtiger in unserem Leben. Daher ist es gut, sie zu beherrschen und mit ihr zu arbeiten. Gleichzeitig darf man aber nicht einfach alles glauben, was uns die KI serviert. Da sind manchmal noch echt grobe Fehler drin. Und wir als Lehrer merken sofort, wenn jemand die KI zum Schummeln benutzt.



Ihr findet alle Auflösungen auf Seite 21.

Werde zum **MEMORY-MEISTER**

Jetzt wird's Zeit, die grauen Zellen anzustrengen.

Eine KI hat ein Memory-Spiel für euch vorbereitet. Aber aufgepasst: Bei diesem Memory sucht ihr nicht nach zwei identischen Bildern, sondern müsst einen Satz und das passende Bild zusammenbringen. Findet ihr ein richtiges Pärchen, seid ihr gleich nochmal an der Reihe. Liegt ihr falsch, ist der Nächste dran. Und immer so weiter. Auf die Karten, fertig, los!



Zum Basteln dieses Spiels braucht ihr:

- die Memory-Pärchen (findet ihr auf der nächsten Seite)
- ein Stück Karton oder Pappe, in DIN A4
- Schere und Kleber

Spielablauf:

Vorbereitung:

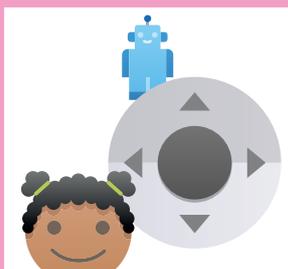
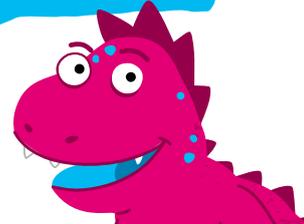
1. Klebt die komplette nächste Seite auf ein Stück feste Pappe oder Karton. Durch den festen Untergrund halten die Karten länger.
2. Schneidet die einzelnen Kärtchen aus der Pappe oder dem Karton aus. Passt dabei gut auf eure Finger auf und lasst euch eventuell von euren Eltern helfen.
3. Fertig! :-)

1. Mischt alle Karten gut durch und breitet sie anschließend verdeckt auf dem Tisch aus. Die nicht beklebte Seite des Kartons sollte nach oben zeigen.
2. Der jüngste Mitspieler beginnt und deckt die ersten beiden Karten auf.
3. Findet er ein Pärchen aus einem Satz und dem dazugehörigen Bild, darf er die Karten vom Tisch nehmen und sie vor sich legen. Er ist direkt danach wieder an der Reihe.
4. Findet er kein Pärchen, versucht der nächste Spieler sein Glück.
5. Das wiederholt ihr so lange, bis alle Pärchen gefunden wurden.
6. Gewonnen hat, wer am Ende die meisten Pärchen gesammelt hat.

Viel Spaß beim Spielen! 





<p>Eine Künstliche Intelligenz kann euer Lieblingslied spielen.</p>		<p>Verratet einer KI niemals eure persönlichen Daten.</p>	
<p>Nehmt keine fremden oder anonymen Anrufe entgegen, um Trickbetrügern keine Chance zu geben.</p>		<p>Seid immer höflich zu einer KI, so wie zu euren Freunden und eurer Familie.</p>	
<p>Eine Künstliche Intelligenz muss mit Informationen gefüttert werden, damit sie dazulernt.</p>		<p>Vertraut einer Künstlichen Intelligenz nicht blind, denn sie kann auch für gemeinen Betrug verwendet werden.</p>	
<p>Künstliche Intelligenz kann Bilder verfälschen und euch etwas vorgaukeln.</p>		<p>Fragt eure Eltern nach Hilfe, wenn ihr unsicher seid, damit ihr keine persönlichen Daten preisgebt.</p>	
<p>Eine Künstliche Intelligenz ersetzt nie eure Freunde oder Familie, denn sie ist nicht echt.</p>		<p>Mit einer Künstlichen Intelligenz kann man eure Stimme klonen, die Ganoven für gemeine Dinge benutzen.</p>	
<p>Eine Künstliche Intelligenz wird von uns Menschen gesteuert.</p>		<div data-bbox="798 1758 1484 2038" style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #00AEEF; color: white;"> <p>Schaut auch mal in unsere anderen Ausgaben rein. Dort findet ihr noch weitere Stationen meines Security Parcours. Verbindet alle miteinander und schon habt ihr einen wunderbaren AwareNessi-Zirkel für eure Geburtstagsfeier oder ein Spiele-Wochenende.</p> </div> 	



Alles auf einen **BLICK**



1.

KI ist ein Computerprogramm.

Es kann selbständig Aufgaben lösen, Fragen beantworten und Entscheidungen treffen. Man spricht von „künstlich“, weil das Programm von Menschen geschrieben, also künstlich erzeugt wurde.



4.

Nicht alles, was eine KI erzeugt, ist wahr.

Manchmal kommt es vor, dass falsche oder unvollständige Informationen weitergegeben werden. Prüft die Inhalte einer KI, wenn ihr unsicher seid. So könnt ihr sichergehen, dass sie stimmen.

2.

KI kann in vielen Bereichen hilfreich sein.

Sie kann zum Beispiel Texte übersetzen, Bilder erstellen oder wichtige Verkehrsinformationen ermitteln.

3.

Schützt euch und eure persönlichen Daten.

Eine KI arbeitet mit euren Daten. Name, Adresse oder Telefonnummer sollten beim Benutzen einer KI also niemals angegeben werden.

5.

Achtet auf einen gesunden Umgang mit KI.

Sie sollte niemals den Austausch mit Familie und Freunden oder das Spielen an der frischen Luft ersetzen.



Was sagt eigentlich die → **KI** ← dazu?

Jetzt kommt die Künstliche Intelligenz auch mal selber zu Wort. Ich habe sie gefragt: **Gib meinen Freunden fünf einfache Tipps für ein gesundes Leben.** Und das hat sie mir geantwortet:



Körperliche Aktivität

Spiel und Bewegung tun gut und sind wichtig für eine gesunde Entwicklung. Macht, was ihr mögt – draußen spielen, Fahrrad fahren oder tanzen. Mit Freunden macht es übrigens gleich doppelt Spaß.



Ausreichend Schlaf

Achtet darauf, dass ihr jede Nacht genügend Stunden Schlaf bekommt. Wenn ihr ausgeschlafen seid, könnt ihr euch besser konzentrieren und habt genug Power für den Tag.

Gesunde Ernährung

Achtet auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.

Versucht, Süßigkeiten und Limonaden zu begrenzen und greift lieber zu Wasser und gesunden Snacks wie Nüssen oder Karotten.

Händewaschen

Regelmäßiges Händewaschen hilft, euch vor Krankheiten zu schützen. Wascht eure Hände gründlich mit Seife, besonders vor dem Essen, nach dem Toilettengang und nachdem ihr draußen gespielt habt.

Emotionale Gesundheit

Denkt nicht nur an euren Körper, sondern auch an eure Gefühle. Sprecht mit euren Eltern oder Lehrern, wenn ihr traurig, wütend oder gestresst seid. Das kann helfen, die Stimmung zu verbessern.

Das sind doch super Tipps, oder? Was wendet ihr davon bereits an?





Gesund & Topfit

Kunterbunter DATENSALAT

Bei einer KI ist es wie bei euch Kindern: Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig, um zu wachsen. Und was isst eine KI am liebsten? Natürlich Daten. **Also machen wir uns einen bunten Datensalat mit Grillgemüse und Mozzarella-Kugeln.** Welches Dressing könnte nur dazu passen? Fragt doch mal eine KI (z. B. ChatGPT), was sie empfiehlt.



Ihr braucht:

500g braune Champignons
2 rote Paprika
2 gelbe oder grüne Paprika
2 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
1 Knoblauchzehe
100g Schalotten
300g Cocktailtomaten
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Packung Mini-Mozzarella
50g Pinienkerne

Und so geht's:

1. Den Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. In der Zwischenzeit könnt ihr die Champignons trocken abreiben und das restliche Gemüse waschen.
3. Entkernt die Paprika und schneidet sie in grobe Stücke. Schneidet Zucchini und Aubergine in Scheiben. Die kleinen Tomaten könnt ihr ruhig ganz lassen. Zuletzt schält ihr noch die Schalotten und den Knoblauch und hackt sie in kleine Stücke.
4. Mischt das Gemüse mit zwei Esslöffeln Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer, gebt es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lasst es im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten garen.
5. Während das Gemüse vor sich hin brutzelt, könnt ihr den Mozzarella aus der Packung nehmen und die kleinen Kugeln vorsichtig trockentupfen.
6. Dann die Pinienkerne in einer Pfanne bei kleiner Hitze goldbraun anrösten. Achtung: Die kleinen Kerne verbrennen ganz leicht!
7. Wenn das Gemüse fertig ist, gebt es noch lauwarm in eine große Schüssel, hebt den Mozzarella unter und streut die Pinienkerne darüber.
8. Fast fertig! Jetzt müsst ihr nur noch schnell ein Dressing-Rezept von der KI erstellen lassen und es dann über den Salat gießen.

Guten Appetit – oder
wie die KI sagen würde:
Buon Datatito!





MACHT MAL DEN KOPF FREI

Habt ihr Streit mit Freunden, Angst vor dem nächsten Test oder einfach nur schlecht geschlafen? Dann nehmt euch 10 Minuten Zeit, sucht euch einen Platz in der Natur oder zieht euch im Kinderzimmer zurück und probiert diese einfache Atemübung. Danach geht's euch sicher gleich viel besser.

Bauchatmung

Setzt euch aufrecht hin und legt euch die Hand auf den Bauch.

Saugt so viel Luft ein, bis euer Bauch ganz dick wird – so wie meiner, hi hi.

Erst, wenn ihr einen kugelrunden Bauch habt, pustet ihr alles wieder raus und spürt, wie euer Bauch wieder flach wird. In etwa so, als würdet ihr ganz kräftig die Samen einer Pusteblume in den Himmel schicken!



Macht das einige Male und ihr werdet sehen, wie das Gedankenkarussell verschwindet.





Witze für den Pausenhof

Zum krönenden Abschluss will ich euch noch zeigen, wie witzig eine KI sein kann. Fordert doch gleich mal einen Sprachassistenten oder einen Chatbot dazu auf, euch einen Witz zu erzählen. **Ich wette, ihr lacht euch schlapp!** Damit ihr für die nächste Pause direkt ein paar gute Witze auf Lager habt, hat die KI mir schon den ein oder anderen verraten.

Treffen sich zwei Kühe. Sagt die eine „Muh!“
Darauf die andere: „Wollte ich auch gerade sagen!“



Ein Schlangenkind fragt seine Mutter:
„Mama, sind wir eigentlich giftig?“
„Ja, warum?“
„Oh je, ich habe mir gerade auf die Zunge gebissen.“

Zwei Freunde schauen Fußball.
Sagt der eine: „Ein gutes Spiel, nur die Tore fehlen.“
Darauf der andere:
„Wieso, da stehen doch zwei!“



hi hi hi hi



Wie macht man aus Wasser Licht?
Mit Fensterputzen.

Lösungen

Zahlenrätsel von Seite 6:

Reihe 1: 42 (du rechnest immer im Wechsel +3 und +4)

Reihe 2: 54 (du rechnest +1, +2, +3, +4, +5 und am Ende +6)

Reihe 3: 17 (du rechnest die erste Zahl x2 und die nächste Zahl -1, immer im Wechsel)

AwareNessis Schuppen von Seite 6:

Du findest im Heft insgesamt 80 Schuppen.

Interview von Seite 14:

Folgende Aussagen wurden mit einer KI manipuliert und sind ganz klar gelogen:

Frage 1: Wie sind Sie Lehrerin geworden?

Bei einem **Helikopterflug zum Mars** traf ich die Entscheidung, Lehramt zu studieren.

Frage 2: Wie schaffen Sie es, ihre Schüler vom Unterricht zu begeistern?

Und natürlich mit ganz vielen Süßigkeiten zur Belohnung, **denn Süßigkeiten sind gut für das Gehirn.**

Frage 3: Nutzen Sie bereits Künstliche Intelligenz im Unterricht?

Ja, ab sofort dürfen sich alle Kinder von KI die Hausaufgaben erledigen lassen.

TELEKOM SECURITY
Deutsche Telekom Security GmbH

Chapter Security Awareness and Communication
Bonner Talweg 100, 53113 Bonn, Deutschland
Kontakt: Security-Awareness@telekom.de

Idee, Konzept und Realisierung: Security Awareness Team, Deutsche Telekom Security GmbH
Weiterentwicklung Designkonzept und Realisierung: CAMAO AG



*Das war's mit dieser Ausgabe
- doch längst nicht alles!*

In anderen Heften von mir gibt es noch
viele weitere **spannende Dinge** zu entdecken.

Also bleibt neugierig
und gebt schön Acht auf euch, ja?



Gerne darf unser fantastisches Security Activity Book auch zu privaten, nicht-kommerziellen Zwecken an neue AwareNessi-Fans verteilt werden!

Bei kommerziellem Interesse wendet euch bitte an die oben genannte Kontaktadresse.



**#GOOD
MAGENTA**
WISSEN SPIELERISCH VERMITTELT -
KINDER UND JUGENDLICHE STÄRK
MACHEN GEGEN INTERNETKRIMINALITÄT.