



# AwareNessi

Das fantastische Security Activity Book  
für Kinder und Erwachsene



Woher weiß denn der Algorithmus,  
was mir gefällt?

AwareNessi gibt Antworten auf

**Kinderfragen**

Faszination Internet:

Lasst uns alles zu

**Algorithmus und Sucht**  
herausfinden!

Algorithmus-Aerobic

Testet unser witziges  
Würfel-Workout



# INHALT

3

## Geschichte

Noah, Finn und der Algorithmus

4

## AwareNessi erklärt

Kinderfragen einfach beantwortet

6

## Spiel & Spaß

Kleine Naschkatzen, aufgepasst!

7

## AwareNessi erklärt

Begriffe unter die Lupe genommen

8

## Spiel & Spaß

Algorithmus al dente



9

## Spiel & Spaß

AwareNessi packt einen Koffer

10

## AwareNessi erklärt

Goldene Drachenweisheiten

11

## Spiel & Spaß

Baut euch euer Murmel-Labyrinth

13

## Geschichte

Die Algorithmus-Falle

14

## Quiz

So ein wilder Wirbelsturm

15

## Security Parcours

Wahrheit oder Wissen



17

## AwareNessi erklärt

Alles auf einen Blick



18

## Gesund & Topfit

Abgefahrene Anti-Algorithmus-Abenteuer

19

## Gesund & Topfit

Rezept: Pesto mit Suchtpotenzial

20

## Gesund & Topfit

Würfel-Workout mit AwareNessi

21

## Spiel & Spaß

Auflösungen (Rätsel & Quiz)



# LIEBE KINDER

## und liebe Eltern

Das Internet ist oft ganz schön faszinierend – nicht zuletzt, weil es euch wie von Zauberhand genau das anzeigt, was ihr gerne mögt. Verantwortlich dafür sind Algorithmen. Ihr könnt sie euch wie kleine Heinzelmännchen vorstellen, die euch beim Surfen zuschauen und so still und heimlich euer persönliches Internet-Erlebnis zusammenschustern. Doch aufgepasst: Mithilfe der Algorithmen will euch das Internet in seinen Bann ziehen.

Wie genau der Algorithmus das anstellt und was es beim Surfen zu beachten gibt, erkläre ich euch in dieser Ausgabe. Viel Spaß beim Lesen!

## AwareNessi

Meine Freunde Noah und Finn und ihre Familie machen sich in diesem Heft mit mir schlau, was passiert, wenn man vom Internet gar nicht genug kriegen kann.

NOAH



DANIKA

FINN



MAMA



PAPA





# FINN, NOAH & der Algorithmus



Das Internet kann **ganz schön faszinierend** sein.

Abenteuerlust oder  
Handysucht?



NOAH



FINN



Finn und Noah treffen sich mit den Nachbarn zum Fußballspielen. Der Himmel ist strahlend blau, als sich die Jungs den Ball fröhlich hin und her kicken. Aus dem Augenwinkel sieht Noah ein Mädchen allein auf einer Bank sitzen. „**Was macht die denn da?**“, fragt Finn seinen großen Bruder. „Sieht aus, als würde sie ununterbrochen auf ihr Handy starren“, entgegnet ihm Noah. „**Komm, wir fragen sie, ob sie mitspielen will!**“, schlägt Finn vor.

Die beiden rennen zu ihr. Noah beginnt: „Hey du, möchtest du vielleicht mitspielen?“. „Wir lassen dir auch eine Chance“, scherzt Finn und lächelt das Mädchen schief an. Da antwortet sie: „Nö, danke. Ich schaue lieber noch ein paar Videos.“ Finn und Noah gucken sich irritiert an. „Hm, na gut ...“, entgegnet ihr Noah. Als sie zurück zu ihren Freunden kommen, wartet AwareNessi schon auf die zwei Brüder.

„**Das, meine Lieben, passiert, wenn man zu viel Zeit auf Social Media verbringt!**“, warnt der clevere Drache. „Wie meinst du

das?“, fragt Finn neugierig. „Die Algorithmen lassen dich nicht mehr los“, antwortet AwareNessi. „Algo..., was!?“, schreien Finn und Noah gleichzeitig. „Keine Sorge, das erkläre ich euch später. Jetzt schießen wir lieber noch ein paar Tore.“



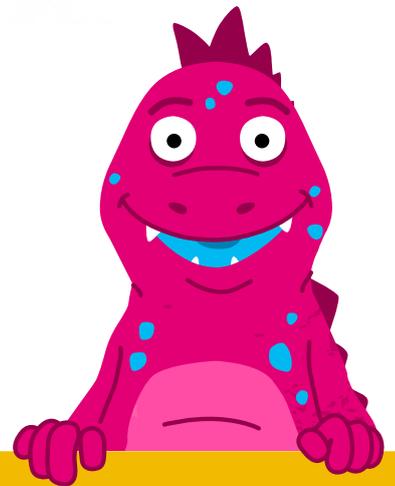
Ein bisschen Kicken ist **viel cooler** als jedes Smartphone.

# Kinderfragen

→ einfach beantwortet ←

## Algo..., was!?! Was bedeutet Algorithmus eigentlich?

Dass ihr manchmal nicht von YouTube, Instagram & Co. loskommt, liegt an den Algorithmen. Was sich kompliziert anhört, ist es gar nicht. Algorithmus heißt auf Deutsch so viel wie „Berechnungsverfahren“ – und das ist es auch. Algorithmen sind also Rechnungen, die immer in derselben Reihenfolge ablaufen, um eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Einfache Dinge, wie eure Matheaufgaben – oder aufwändigere Berechnungen, die vorhersagen, welches Video ihr als nächstes sehen wollt.



## Wie funktioniert der Algorithmus?

Hier kommt die Künstliche Intelligenz ins Spiel – beziehungsweise das Maschinelle Lernen. Die Algorithmen verbessern sich nämlich von selbst. Aus den vielen Daten der Social-Media-Nutzer lernen sie immer mehr, was ihr gerne mögt. Und nicht nur das: Sie sagen auch voraus, ob ihr euch ein bestimmtes T-Shirt, eine Halskette oder ein Spielzeug kaufen wollt und sorgen dafür, dass euch genau die richtige Werbung angezeigt wird. Denn das sind die Ziele der Social-Media-Plattformen: Dass ihr den Algorithmus mit immer mehr Daten füttert und euch möglichst viel ansieht – vor allem viel Werbung.

## Woher weiß der Algorithmus, was mir gefällt?

Die Algorithmen, die so etwas berechnen, sind so kompliziert, dass es dazu gigantische Computer braucht. Kein Wunder: Sie müssen sich ja auch alles merken, was ihr tut – und dazu speichern sie eure Daten. Welche Musik ihr zum Beispiel gerne hört, wo ihr ein Like hinterlasst, was ihr kommentiert – ja, auch euren Standort merken sie sich. Mithilfe all dieser Daten treffen sie dann eine Art Vorhersage, was ihr als nächstes schauen wollt.



### Wie erkenne ich, ob ich süchtig bin?

Nur weil ihr gerne Zeit im Internet verbringt, seid ihr nicht gleich süchtig. Eure Alarmglocken sollten aber losgehen, sobald ihr ohne euer Handy nervös werdet oder die ganze Nacht wach bleibt, um durchs Internet zu scrollen. Als Folge von zu wenig Schlaf seid ihr in der Schule unkonzentriert und eure Noten verschlechtern sich. Kinder, die süchtig nach Medien sind, vernachlässigen außerdem oft ihre Freunde, um länger surfen zu können. Trifft etwas davon auf euch zu, sprecht am besten mit euren Eltern.

### Was kann ich machen, um nicht süchtig zu werden?

Um euren Handys nicht zu viel Aufmerksamkeit (und Daten) zu schenken, könnt ihr euch selbst Zeitlimits für Apps wie YouTube & Co. setzen. Plant mit eurer Familie gemeinsame, handyfreie Zeit und legt eure Geräte bei den Hausaufgaben weit weg von euch. Schaltet Benachrichtigungen aus, um euch nicht unnötig ablenken zu lassen und verwendet lieber einen alten, analogen Wecker statt eures Handys. Zu guter Letzt könnt ihr einen Wettbewerb veranstalten: Wer nach einer Woche am wenigsten Bildschirmzeit hat, gewinnt!

### Warum sind Algorithmen so gefährlich?

Algorithmen sind gefährlich, weil sie uns die Welt so machen, wie sie uns gefällt. Ihr bekommt also immer mehr von dem, was ihr mögt und was eurer Meinung entspricht – lernt aber wenig Neues kennen. Das kann jedoch gefährlich werden. Denn so können sich extreme Ansichten immer weiter verstärken. Das ist besonders problematisch, wenn die Inhalte gar nicht der Wahrheit entsprechen – oder ihr auf eine Phishing Website reinfällt. Das sind gefälschte Internetseiten, die Betrüger dazu verwenden, eure Daten zu stehlen und anschließend an andere Ganoven weiterzuverkaufen.





Spiel & Spaß



# Kleine Naschkatzen, **aufgepasst!**

So wie ihr Kinder liebe auch ich Eis und Kuchen. Malt mein Bild in euren buntesten Farben aus und gönnt euch danach eine kleine Belohnung. Denn ein **gesunder Umgang mit Süßigkeiten ist wichtig** – auch richtig naschen will gelernt sein!



# Begriffe unter die **LUPE** genommen

## 1. Sucht

Bei einer Sucht habt ihr das ständige Verlangen, eine bestimmte Sache zu tun – ihr seid also von etwas abhängig. Dazu gehört, dass das Gefühl der Sucht meistens stärker ist als euer Verstand. Und das kann ganz schön schädlich sein. Eine Mediensucht beginnt im Kopf: Wenn ihr mehr und mehr von den Dingen angezeigt bekommt, die euch gut gefallen, löst das in eurem Körper ein wohliges Gefühl aus. Genauso sieht es beim Handyspiel aus, das ihr mal wieder gewonnen habt. Schuld daran ist das Helden-Hormon Dopamin. Aber Moment mal, Dopa-was?!



## 2. Dopamin

Der Champion unter den Hormonen wird ausgeschüttet, wenn ihr belohnt werdet. Das kann beim Essen, beim Sport oder eben auch beim Internetsurfen passieren. Dopamin sorgt dafür, dass ihr euch glücklich und zufrieden fühlt, ihr wollt dieses Gefühl also immer wieder – eben, weil es sich so gut anfühlt. Euer Handy läutet die Dopamin-Glocke durch soziale Interaktionen, Likes und dem Reiz nach dem Unbekannten. Euer Gehirn speichert, dass Handy = Belohnung = Zufriedenheit bedeutet – und schon hängt ihr öfter am Gerät, als euch lieb ist.

## 3. Belohnungszentrum

Was Dopamin ist, wisst ihr ja schon. Das Belohnungszentrum ist das Zuhause des Dopamins. Und wenn die Tür einmal offensteht, möchte euer Körper so viel Belohnung wie möglich. Kurz gesagt: Belohnungen machen süchtig. Das Feuer für euer Belohnungszentrum schlummert aber nicht nur in eurem Lieblingsfilm auf YouTube. Allein die Aussicht auf etwas Schönes macht kribbelig und ist der stärkste Motivator für den Griff zum Handy. Denn die zufällige Belohnung ist für das Gehirn noch angenehmer.

Wusst ihr, was auch glücklich macht?  
Knifflige Rätsel lösen, hihi. Probiert's  
auf der nächsten Seite gleich mal aus.



# Algorithmus

al dente!



Spiel & Spaß

Auch im Alltag verwendet ihr ständig Algorithmen. Schritt-für-Schritt-Anleitungen sind das beste Beispiel – wie Kochrezepte, Wegbeschreibungen oder auch dieses Rätsel.

## Findet die richtige Reihenfolge

Bringt die Anleitung in die richtige Reihenfolge und schon könnt ihr euch eure Lieblingsnudeln selber kochen. Verbindet die Zahlen in den Kochtöpfen mit den Papierschnipseln – so, als würden dazwischen kleine Spaghetti schweben, hihi.



Wenn ihr zu Pasta-Profis werden wollt, findet ihr auf Seite 19 zusätzlich ein Rezept, wie ihr euer eigenes Pesto zubereitet.

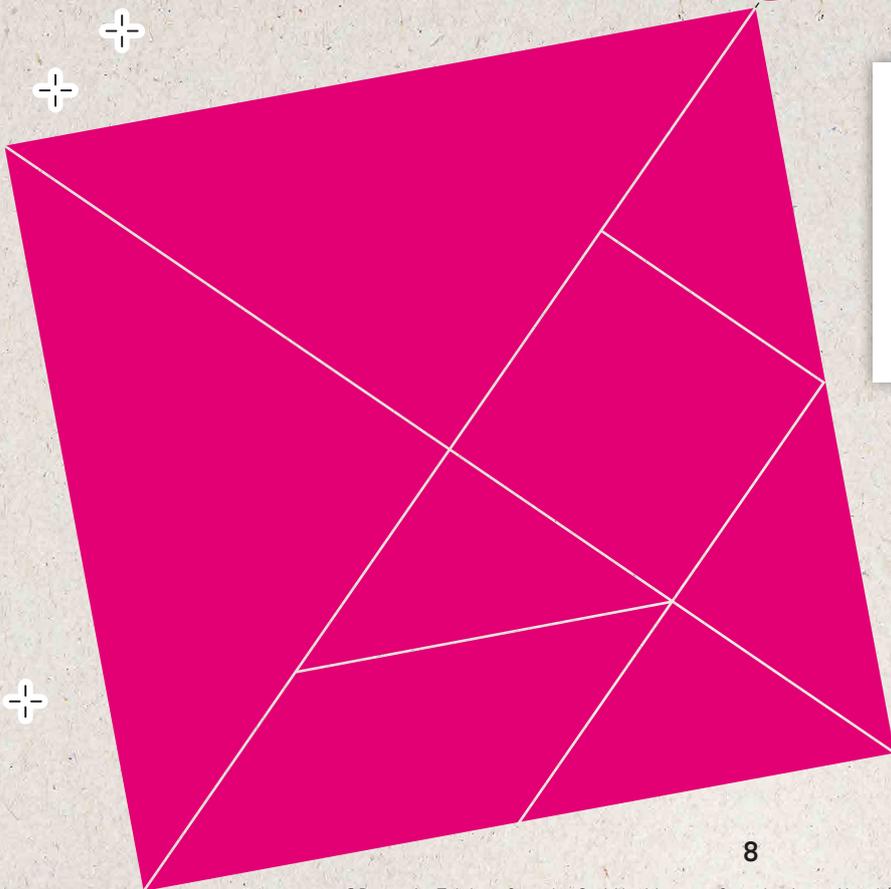
- 1 Topf mit Wasser füllen
- 2 Nudeln essen
- 3 Topf aus dem Schrank holen
- 4 Nudelwasser abgießen
- 5 Wasser zum Kochen bringen
- 6 Nudeln 12 Minuten im Wasser lassen
- 7 Topf auf den Herd stellen
- 8 Nudeln ins kochende Wasser geben



Drache

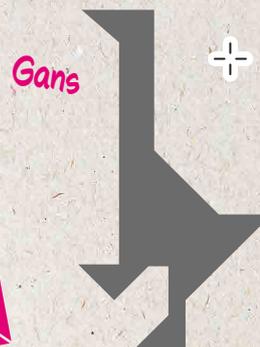


Hund



## Lustiges Legespiel für schlaue Köpfe

Klebt die geometrischen Formen auf einen dicken Karton, schneidet sie aus und legt sie danach Schritt für Schritt so, dass sie die umliegend gezeigten Figuren ergeben.



Gans



Fuchs

Ihr findet alle Auflösungen auf Seite 21.



## AWARENESSI PACKT EINEN

**KOFFER****Macht mit und werdet selbst zum Algorithmus!**

Ich hab euch ja schon erzählt, dass der Algorithmus sich merken kann, was euch gefällt. Könnt ihr das auch? Packt meinen Koffer und testet eure grauen Zellen.

**Und so geht's:**

1. Alle Spieler sitzen im Kreis.
2. Ein Kind beginnt mit dem Satz: „AwareNessi packt einen Koffer und nimmt eine Zahnbürste mit.“ (Den Gegenstand sucht jeder Spieler selbst aus).
3. Der nächste Spieler wiederholt den Satz und fügt etwas hinzu: „AwareNessi packt einen Koffer und nimmt eine Zahnbürste und eine Badehose mit.“
4. Der darauffolgende Mitspieler wiederholt dann erneut den kompletten Satz und ergänzt ihn: „AwareNessi packt einen Koffer und nimmt eine Zahnbürste, eine Badehose und eine Tafel Schokolade mit.“
5. So geht das Spiel immer weiter. Jeder Mitspieler wiederholt die Gegenstände aus dem Koffer und packt selbst noch einen hinzu. Die anderen Mitspieler passen auf, ob alles in der richtigen Reihenfolge ist.
6. Sagt ein Spieler etwas Falsches oder kommt nicht weiter, scheidet er aus.

**Viel Spaß beim Spielen!**



# GOLDENE DRACHENWEISHEITEN

zum Thema Algorithmus

## 1. Legt eine klare Bildschirmzeit fest

Das Limit erinnert euch daran, wann es an der Zeit ist, das Handy wieder wegzulegen. Es gehen aber auch klare Regeln, wie zum Beispiel eine halbe Stunde Bildschirmzeit nach den Hausaufgaben.

## 2. Nutzt die 3-6-9-12-Regel

Ein weiser Drache hat mal gesagt: kein Bildschirm unter 3, keine Konsole unter 6, kein Smartphone unter 9, kein unbegleitetes Internet unter 12.

## 3. Seid gute Vorbilder!

Egal, ob als Erwachsene oder Kinder für andere Kinder: Ein Bewusstsein für die eigene Bildschirmzeit hilft nicht nur euch, sondern kann auch andere dazu motivieren, das Handy öfter mal wegzulegen.

## 4. Über den Tellerrand hinausblicken

Denkt gemeinsam darüber nach, was man anstelle von stundenlangem Surfen noch alles erleben kann. Schreibt dazu doch eine Liste mit Algorithmus-Alternativen, die ihr euch dort aufhängt, wo sie jeder sehen kann.



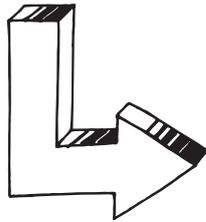
BAUT EUCH

EUER

MURMEL



-LABYRINTH



Algorithmen folgen immer demselben Weg, um ans Ziel zu kommen. Genauso, wie ihr immer dieselbe Strecke zur Schule oder zum Kindergarten nehmt. Hin und wieder kann es sein, dass es sogar nur einen einzigen Weg gibt – so wie in meinem Murmel-Labyrinth.

**Schafft ihr es, die funkelnde Kugel wieder hinauszubefördern?**



Ihr braucht:

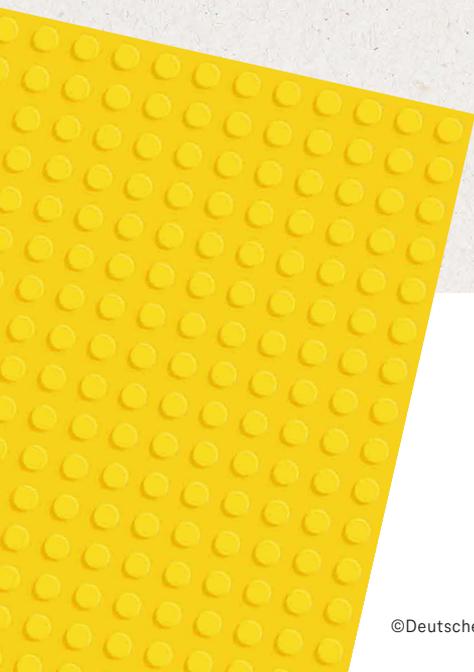
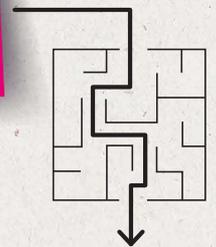
- Noppensteine verschiedenster Art**
- 1 Grundplatte**
- 1 Murmel**



Und so geht's:

Vergewissert euch, dass ihr eine Startposition für eure Murmel habt und lasst dann eurer Fantasie freien Lauf. Ihr könnt Brücken, Tunnel, Kurven und Sackgassen bauen.

Wollt ihr wissen, wie so ein cooles Murmel-Labyrinth aussehen könnte? Dann schaut doch mal auf die nächste Seite!



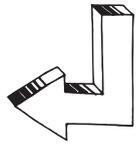


Hier kommt die ultimative Herausforderung!!!  
Bei diesen kniffligen Aufgaben können alle  
„Profi-Architekten“ zeigen, was in ihnen  
steckt. Probiert's einfach aus!



**EURE**

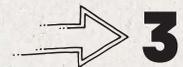
**PROFI-CHALLENGE**



Baut doch mal mehrere  
Labyrinth und messt  
mithilfe einer Stoppuhr,  
in welchem man am  
schnellsten durchkommt.



Oder ihr baut zwei identische  
Labyrinth und spielt  
gegeneinander!



Um es noch schwieriger zu  
machen, könnt ihr auch zwei  
Murmeln gleichzeitig durchs  
Labyrinth schicken.



**START**



**ZIEL**



# Die Algorithmus-Falle



Geschichte



Nach dem Spielen kommen Noah und Finn völlig aus der Puste nach Hause. Am Esstisch wartet schon die Mutter: „Na ihr Zwei, habt ihr ein paar Tore geschossen?“. Finn antwortet aufgeregt: „Ja, und das Mädchen vom Nachbarhaus wollte lieber Handyvideos gucken, als mit uns zu spielen“. „Voll krass“, fügt Noah hinzu.

In dem Moment klingelt es an der Tür. Die beiden Brüder stürmen aufgeregt hin. Als sie aufmachen, stehen das Nachbarsmädchen und AwareNessi am Eingang. Nachdem Noah und Finn weg waren, hatte AwareNessi sie noch auf der Bank angesprochen. „Ich habe ihr erklärt, dass Algorithmen euch wie kleine Heinzelmännchen das allerbeste Internet-Erlebnis zusammenbauen.“ Noah und Finn nicken leicht verduzt. Ingeheim freuen sie sich aber über den Überraschungsbesuch. „Die Algorithmen merken sich, was euch gefällt, und zeigen euch immer mehr davon. Sie wollen, dass ihr in die Falle tappt und möglichst lange am Handy bleibt“, wiederholt AwareNessi.

„So, wie wenn euch jemand mit eurer Lieblingssüßigkeit lockt,“ ergänzt die Mutter lachend, die hinter Finn und Noah an der Tür erscheint. „**Gebt daher nie zu viel über euch preis. So haben die Algorithmen keine Chance**“, rät AwareNessi den Kindern. Noah schaut zu seiner Mutter: „Keine

Sorge, wir spielen sowieso viel lieber Fußball. Das ist viel cooler als Social Media oder Internet.“ Finn stimmt nickend zu.

Das Nachbarsmädchen, das bisher ganz still war, wird ein bisschen rot: „Und ich wollte mich bei euch entschuldigen, dass ich vorhin so abweisend war und fragen, ob ich das nächste Mal doch mitmachen darf? **Ich spiele jetzt lieber mit euch zusammen als mit meinem Handy.**“



Das Nachbarsmädchen **spielt doch lieber mit Finn, Noah und den anderen.**

# So ein wilder

## WIRBELSTURM

Nanu, was ist denn hier passiert? Ein wilder Sturm scheint meine Tipps gegen Internet-Sucht durcheinander gewirbelt zu haben. Könnt ihr mir helfen, den Sturm zu bändigen? **Streicht dazu einfach zwei falsche Aussagen durch**, sodass nur der richtige Tipp stehen bleibt.



Abends ist es besonders wichtig, ...

- 1.
- ... möglichst lange am Handy zu sein.
  - ... das Handy direkt neben dem Kopfkissen zu lassen.
  - ... mindestens zwei Stunden vor dem Schlafen auf Bildschirme zu verzichten.

Der Algorithmus ist ...

- 2.
- ... euer Freund und Helfer.
  - ... sehr tückisch, da er euch in seinen Bann ziehen möchte.
  - ... ein abgefahrenes Raumschiff.

Ihr solltet euch immer wieder bewusst machen, dass ...

- 3.
- ... das echte Leben mit Freunden und Familie sehr viel mehr Spaß macht.
  - ... Smartphones & Co. eure besten Freunde sind.
  - ... eine Sucht halb so wild ist.

Algorithmen kennen euch so gut, weil ...

- 4.
- ... ihr einen Eintrag in ihrem Freundebuch hinterlassen habt.
  - ... sie eure Daten tracken und speichern.
  - ... sie euch mit einem Fernglas beobachten.

Ihr findet alle Auflösungen auf Seite 21.

# WAHRHEIT oder WISSEN

Lustiges Kartenspiel zum Selberbasteln



Wenn ihr auf Social-Media-Beiträgen ein „Like“ gebt, verrätet ihr damit viele Informationen über euch selbst. Die Algorithmen speichern, was euch gefällt und zeigen euch immer wieder Themen, die euch interessieren. So bleibt ihr immer länger und länger am Handy. **Aber wie schaut's eigentlich mit euren Freunden im echten Leben aus? Kennt ihr euch noch besser als der Algorithmus euch kennt?**



## Spielablauf:

Ihr braucht mindestens 3 Mitspieler, je mehr desto besser. Die Karten liegen verdeckt in der Mitte. Jeder Mitspieler darf vor dem Spielzug entscheiden, ob er Wahrheit oder Wissen wählt und zieht erst danach eine Karte. **Entscheidet ihr euch für Wissen**, könnt ihr euer Know-how rund um das Thema Algorithmus und Sucht unter Beweis stellen. **Wählt ihr Wahrheit, müsst ihr euch einer unbequemen Frage stellen.** Doch beachtet: Ist die Antwort auf die Wissensfrage falsch, müsst ihr auf die andere Frage aus der Kategorie Wahrheit antworten. Ist die Frage beantwortet und die Aufgabe erfüllt, wird die Karte rechts vom Stapel angelegt und der nächste Mitspieler im Uhrzeigersinn ist an der Reihe. So geht es immer weiter, bis keine Karten übrig sind.

Die Antworten auf die Wissensfragen kennt ihr, wenn ihr das Heft aufmerksam durchgelesen habt – wo genau, erfahrt ihr auf Seite 21.

## Zum Basteln braucht ihr:

- die Spielkarten-Vorlage (auf der nächsten Seite)
- ein Stück Karton oder Pappe, in DIN A4
- Schere und Kleber

## Vorbereitung:

Klebt die Karten-Vorlage auf der Folgeseite auf dickeren Karton und schneidet sie danach aus – und schon kann wild losgefragt werden.



??



Schaut auch mal in unsere anderen Ausgaben rein. Dort findet ihr noch weitere Spiele meines Security Parcours. Verbindet alle miteinander und schon habt ihr einen wunderbaren Spiele-Zirkel für eure Geburtstagsfeier oder ein Spiele-Wochenende.



Wahrheit

Hast du schon mal was gestohlen?



Erkläre kurz, warum es wichtig ist, **nicht den ganzen Tag am Handy** zu sein.

Wissen

Wahrheit

Wen in der Runde magst du am liebsten?



Beschreibe in deinen eigenen Worten, was ein **Algorithmus** ist.

Wissen

Wahrheit

Hast du dir vor Aufregung schon mal in die Hose gemacht?



Suche in dieser Ausgabe **das Wort Dopamin** und erkläre es in einfachen Worten.

Wissen

Wahrheit

Wen in der Runde kennst du fast besser als dich selbst?



Was ist die Hauptzutat für ein **grünes Pesto**?

Wissen

Wahrheit

Welches Schulfach kannst du gar nicht leiden?



Nenne drei **gute Anti-Langeweile-Tipps**, die nichts mit Handy und Co. zu tun haben.

Wissen

Wahrheit

Wann hast du zuletzt gelogen?



Was sind gute **Beispiele für Algorithmen**?

Wissen

Wahrheit

Bei welchem Essen wird dir kotzübel?



Wie heißt das **Zentrum in unserem Kopf**, in dem Dopamin zuhause ist?

Wissen

Wahrheit

Was findest du so richtig nervig?



Was wollen Algorithmen erreichen, indem sie **dich ans Handy fesseln**?

Wissen

Wahrheit

Wenn du ein Tier wärst, welches wärst du?



Welche Anzeichen gehören eindeutig zu einer **Handysucht**?

Wissen

Wahrheit

Was magst du an dir selbst ganz besonders?



Woher **weiß der Algorithmus** so viel über dich?

Wissen

Wahrheit

Was würdest du tun, wenn du einen Tag lang erwachsen wärst?



Wie **entsteht** eine Sucht?

Wissen

Wahrheit

Was war dein peinlichstes Erlebnis?



Wer **steuert** die Algorithmen?

Wissen

Wahrheit

Wann warst du zuletzt heimlich am Handy?



Was kann man tun, um eine **Sucht zu vermeiden**?

Wissen

Wahrheit

Warst du schon einmal verliebt?



Was bedeutet Algorithmus **auf Deutsch**?

Wissen

Wahrheit

Hast du schon mal deine Hausaufgaben abgeschrieben?



Wie lange solltet ihr **vor dem Schlafengehen** auf Bildschirme verzichten?

Wissen

Wahrheit

Kannst du gut lügen?



Nenne **zwei Dinge**, die Algorithmen neben Sucht so gefährlich machen.

Wissen



## Alles auf einen **BLICK**

### 1. **Algorithmen merken sich, was euch gefällt.**

Von Likes über Kommentare bis hin zur Dauer, die ihr auf einem Beitrag verweilt: Der Algorithmus speichert alles, was ihr unbewusst über euch preisgebt, und macht sich diese Infos zunutze.

### 2. **Schützt euch und eure Daten**

Algorithmen sind wie hungrige, kleine Heinzelmännchen: Sie können einfach nicht genug bekommen. Gebt also niemals private Daten weiter und fragt eure Eltern, wenn ihr unsicher seid.

### 3. **Lasst euch nicht austricksen**

Schuld daran, dass uns unser Handy so glücklich macht, ist das Helden-Hormon Dopamin. Der Körper möchte immer mehr davon – zu viel Zeit am Handy kann allerdings süchtig machen.

### 4. **Vernachlässigt nie eure Hobbys oder Freunde**

Wenn ihr merkt, dass ihr in letzter Zeit lieber am Handy seid, statt Fußball zu spielen oder eure Freunde zu treffen, solltet ihr aufmerksam werden. Das können erste Anzeichen einer Sucht sein. Sprecht in solchen Fällen immer mit euren Eltern oder euren älteren Geschwistern.

### 5. **Plant handyfreie Zeiten**

Plant gemeinsam mit euren Eltern und euren Geschwistern Tage, an denen das Handy zuhause bleibt. Stattdessen nutzt ihr die Zeit und erlebt großartige Familienabenteuer. Seid kreativ und entdeckt die Welt außerhalb von Social Media & Co.

Abgefahrene

# ALGORITHMUS Abenteuer



Gesund & Topfit

Was ist besser als jedes Handy? Natürlich: Die echte Welt mit ganz viel Spaß und Abenteuer. Damit ihr gar nicht erst in Versuchung kommt, vor Langeweile auf Social Media zu scrollen, habe ich euch **vier meiner liebsten Anti-Langeweile-Tipps zum sofort Ausprobieren** mitgebracht.



psst



## Euer kleines Reich

Baut eine Höhle oder ein Indoor-Zelt: Nehmt dazu einfach Decken, Kissen und alles, was sich dazu eignet.

## Sucht um die Wette

Hier könnt ihr kreativ werden, aber ich gebe euch ein Beispiel: Wer als erstes drei blaue Gegenstände findet, gewinnt.

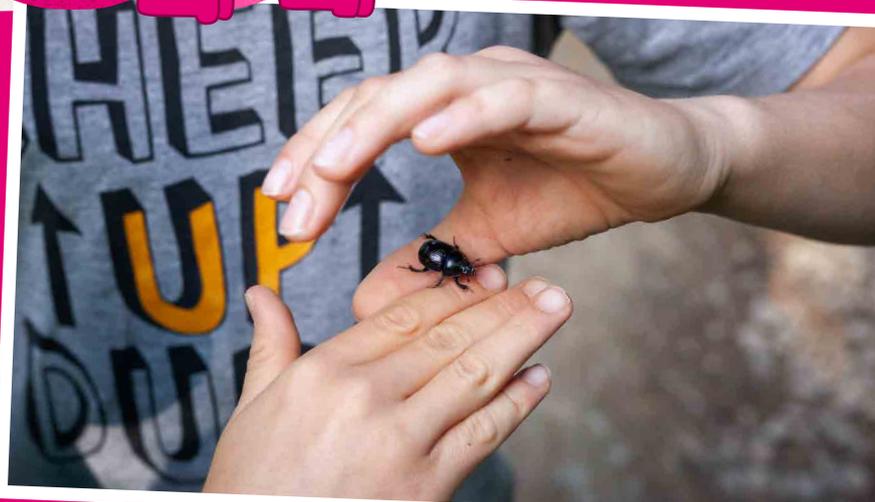
## Leckeres Picknick

Bringt von zu Hause eine Decke und ein paar Snacks mit, die der Kühlschrank und die Speisekammer hergeben. Blauer Himmel, gute Laune und die liebsten Freunde – mehr braucht es nicht.

Schnappt euch eure besten Freunde, Geschwister oder eure Eltern und legt gleich los.

## Rund ums Haus

Schaut in eurer gewohnten Umgebung mal etwas genauer hin und erkundet in der Natur Blumen, Bäume und kleine Tierchen.





# PESTO

## mit Suchtpotenzial

Zu viel Zeit am Handy kann ganz schön süchtig machen – so wie dieses köstliche Pesto. Nur dass ihr davon so viiiiiel essen könnt, bis euer Bauch kugelrund wird, hihi. **Kochen ist außerdem eine prima Alternative zu Smartphone, Tablet & Co.** Und dieser leckere Duft, hmmm ... den gibt es im Internet nicht.

### Ihr braucht:

1 großer Topf frisches Basilikum  
70g Olivenöl  
50g Pinienkerne  
50g Parmesan  
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)  
Salz & Pfeffer

### Und so geht's:

1. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig anrösten, bis sie hellbraun sind. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Den Parmesan fein reiben.
3. Die Blätter des Basilikums abzupfen, in kaltem Wasser waschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen.
4. Wenn ihr Knoblauch mögt, schält eine Zehe und würfelt sie grob.
5. Das Basilikum mit dem Olivenöl, den Pinienkernen und dem Knoblauch in ein hohes Gefäß geben.
6. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
7. Den geriebenen Parmesan unterheben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. (Achtung: Durch Käse und Knoblauch erhält das Pesto schon Geschmack. Würzt also lieber erstmal vorsichtig.)
8. Über den Nudeln verteilen, vermischen und genießen!

Die passende Anleitung zum Nudelkochen habt ihr auf Seite 8 schon gelöst!



# WÜRFEL Workout



Gesund & Topfit

**Auch Tanzschritte, die Abfolge von Turnübungen oder Yoga sind eine Art von Algorithmus.** Probiert es mit mir aus und ihr werdet gleich merken, wie gut es tut, sich mal richtig auszupowern. Schnappt euch einen Würfel und schon kann es losgehen!

## Ihr braucht:

- 1 Würfel
- ein bisschen Ausdauer
- Zeitlimit (optional)

## Und so geht's:

Die Augenzahl des Würfels gibt an, welche Übung gemacht werden soll. Jede Übung wird 30 Sekunden durchgeführt. Dann ist der Nächste dran. Und immer so weiter. Macht das Würfel-Workout entweder für eine vorher festgelegte Zeit (zum Beispiel 15 Minuten) oder bis ihr völlig aus der Puste seid.

Viel Spaß beim Schwitzen!



Hampelmann



Kniebeuge



Ausfallschritt



Schaukel



Sit-up



Liegestütze





# Lösungen



## Nudel-Rätsel von Seite 8:

1. Topf aus dem Schrank holen
2. Topf mit Wasser füllen
3. Topf auf den Herd stellen
4. Wasser zum Kochen bringen
5. Nudeln ins kochende Wasser geben
6. Nudeln 12 Minuten im Wasser lassen
7. Nudelwasser abgießen
8. Nudeln essen



## Lustiges Legespiel von Seite 8:

Hier findet ihr die genaue Skizze, wie ihr die einzelnen Teile legen müsst, um die lustigen Tiere nachzubauen.

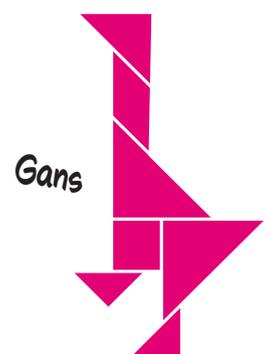
## Wirbelsturm von Seite 14:

1. **Abends ist es besonders wichtig, ...**  
... mindestens zwei Stunden vor dem Schlafen auf Bildschirme zu verzichten.
2. **Der Algorithmus ist ...**  
... sehr tückisch, da er euch in seinen Bann ziehen möchte.
3. **Ihr solltet euch immer wieder bewusst machen, dass ...**  
... das echte Leben mit Freunden und Familie sehr viel mehr Spaß macht.
4. **Algorithmen kennen euch so gut, weil ...**  
... sie eure Daten tracken und speichern.

## Kartenspiel „Wahrheit oder Wissen“ von Seite 16:

### Die Antworten auf die „Wissensfragen“ findet ihr auf diesen Seiten:

- Erkläre kurz, warum es wichtig ist, nicht den ganzen Tag am Handy zu sein. **S. 5**
- Beschreibe in deinen eigenen Worten, was ein Algorithmus ist. **S. 4**
- Suche in dieser Ausgabe das Wort Dopamin und erkläre es in einfachen Worten. **S. 7**
- Was ist die Hauptzutat für ein grünes Pesto? **S. 19**
- Nenne drei gute Anti-Langeweile-Tipps, die nichts mit Handy und Co. zu tun haben. **S. 18**
- Was sind gute Beispiele für Algorithmen? **S. 8**
- Wie heißt das Zentrum in unserem Kopf, in dem Dopamin zuhause ist? **S. 7**
- Was wollen Algorithmen erreichen, indem sie dich ans Handy fesseln? **S. 4**
- Welche Anzeichen gehören eindeutig zu einer Handysucht? **S. 5**
- Woher weiß der Algorithmus so viel über dich? **S. 4**
- Wie entsteht eine Sucht? **S. 7**
- Wer steuert die Algorithmen? **S. 4**
- Was kann man tun, um eine Sucht zu vermeiden? **S. 5**
- Was bedeutet Algorithmus auf Deutsch? **S. 4**
- Wie lange solltet ihr vor dem Schlafengehen auf Bildschirme verzichten? **S. 14**
- Nenne zwei Dinge, die Algorithmen neben Sucht so gefährlich machen. **S. 5**



**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  
- aber ich hab noch viiiel mehr zu bieten!*

In anderen Heften von mir gibt es noch  
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.