



AwareNessi

Das fantastische Security Activity Book
für Kinder und Erwachsene



Wer ist der Pommes-Boss?

Gesunde Lieblingsstäbchen
selbst gemacht

Legt doch mal

das Ding weg!

Digital Detox
kinderleicht gemacht

Neuer Security Parcours

Online?
Sowas von Tabu!



INHALT

- 3** **Geschichte**
Großes Offline-Abenteuer
- 4** **AwareNessi erklärt**
Kinderfragen einfach beantwortet
- 6** **Spiel & Spaß**
Liebste Grüße auf Papier
- 8** **AwareNessi erklärt**
Begriffe unter die Lupe genommen
- 9** **Spiel & Spaß**
Ausmalbild: Endlich mal abschalten
- 10** **Spiel & Spaß**
Test: Welcher Medien-Typ bist du?
- 13** **AwareNessi erklärt**
Goldene Drachenweisheiten
- 14** **Geschichte**
Breaken statt chatten
- 15** **AwareNessi erklärt**
Alles auf einen Blick
- 16** **Quiz**
Digitales Entgiften für Vollprofis
- 17** **Security Parcours**
Online? Sowas von Tabu!
- 19** **Gesund & Topfit**
Detox-Rallye für fitte Kids
- 21** **Gesund & Topfit**
Pommes-Party mit grünem Dip
- 22** **Lösungen**

LIEBE KINDER,

liebe Erwachsene,

ob Musikplayer, Spielkonsole, Tablet oder Smartphone – oft merken wir gar nicht, wie sehr uns digitale Geräte im Griff haben. Sobald das Handy ein Geräusch macht, wollen wir unbedingt wissen, was es Neues gibt. Und auch so fällt es uns oft schwer, vom Bildschirm loszukommen.

Immer wissen, was abgeht, immer erreichbar sein und überall dabei sein: Plötzlich artet der große Spaß dann ganz schnell mal in großen Stress aus. Was da hilft? Digital Detox natürlich! Wie das geht und was ihr dafür tun müsst, erfahrt ihr in dieser Ausgabe.

AwareNessi

In diesem Heft entdecken Danika und eine Freundin, wie entspannt eine Zeit ohne Handy sein kann. Wie wichtig das ist und was ihr machen könnt, um vom digitalen Stress abzuschalten, erfahrt ihr auf den nächsten Seiten.

NOAH

DANIKA

FINN

MAMA

PAPA



Großes

Offline- Abenteuer

Es ist ein herrlicher Tag. Danika und ihre Freundin Julia treffen sich zum Picknicken im Park und quatschen über das vergangene Wochenende. Julia erzählt, dass sie drei Tage mit ihrer Familie auf einer Berghütte verbrachte, die so abgelegen war, dass dort oben kein Empfang herrschte. „Gaaar kein Empfang?!“, fragt Danika ungläubig. „Nicht ein einziger Balken. Nada, nix!“, klärt Julia auf.

Danika nimmt sich eine duftende Zimtschnecke und beißt hinein. „Das muss doch die Hölle gewesen sein!“, sagt sie, während sie nachdenklich auf dem Teilchen herumkaut. Julia schüttelt den Kopf: „Weißt du, eigentlich war es das ganz und gar nicht. Klar, am Anfang habe ich wirklich jeden Zentimeter auf der Hütte nach Empfang abgesucht. Aber bald war mir mein Handy echt voll egal.“ Danika kann nicht glauben, was ihre Freundin ihr da erzählt. Schließlich war Julia doch eigentlich noch öfter am Handy als sie. „Und was habt ihr dann den ganzen Tag gemacht?“, fragt Danika skeptisch. „Die verschiedensten Dinge“;

antwortet Julia, „wir waren gemeinsam draußen, haben endlich das neue Familien-Tabu gespielt und zusammen Abendessen gekocht – **alles ohne Ablenkung. Kein nerviges Bimmeln, Vibrieren oder Aufleuchten eines Handys.**“ In dem Moment spaziert AwareNessi um die Ecke und setzt sich zu den Mädchen. Er schnappt sich ein süßes Gebäck und wendet sich an Julia: „Es ist spitze, dass du gemerkt hast, wie gut es tut, deine Zeit ohne digitale Geräte zu verbringen. Danika, ich bin mir sicher, du würdest es genauso gut finden!“ Da steigt Julia ein: „Au ja, garantiert. Weißt du, was noch richtig toll war? Dass Mama und Papa auch mal voll bei der Sache waren. Unsere Eltern sind von den Dingen ja fast abhängiger als wir.“

Danika schaut die beiden zögernd an, nickt dann jedoch lächelnd und sagt: „Ich glaube, ihr habt recht. Meine Mama sagte sogar, es gäbe einen Begriff dafür ... Digital Botox?“ Der clevere Drache lacht laut auf. „**Digital Detox**“, korrigiert AwareNessi „**das heißt so viel wie digitale Entgiftung.**“ Danika und Julia schauen ihn erstaunt an. „Zu viel Zeit mit Handy & Co. ist tatsächlich Gift für euren Körper und eure Gedanken. Deshalb wäre es noch besser, ihr würdet es aus eigener Überzeugung schaffen, die Geräte beiseitezulegen“, bestätigt der Drache. Da steigt Danika direkt drauf ein: „Wetten, ich schaffe es länger als du?“ „Nie und nimmer!“, prustet Julia. Die drei fangen herzlich an zu lachen, geben sich die Hand auf die Wette und verputzen die restlichen Zimtschnecken.



DANIKA

Kein Empfang – und jetzt?
Endlich wieder mehr Zeit
mit Mama und Papa



Kinderfragen

→ einfach beantwortet ←



AwareNessi, wieviel Bildschirmzeit pro Tag ist denn eigentlich okay?



– Jonas, 8 Jahre –



AwareNessi: Hi Jonas! Es ist wichtig, dass du nicht zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringst, damit du auch genug Zeit zum Spielen mit deinen Freunden, für Bewegung und Sport hast. Und natürlich ist es auch eine Frage des Alters. In deinem Fall ist die von den Experten empfohlene Bildschirmzeit täglich 30 bis 45 Minuten. Ein großer Teil der Zeit sollte außerdem für etwas Lernendes oder Kreatives sein (zum Beispiel Lernspiele). Aber unabhängig davon, wie alt man ist, sollte immer der Grundsatz gelten: weniger ist mehr!



Kann denn Zeit vorm Handy oder vor dem Fernseher auch einen guten Effekt haben?

– Mo, 12 Jahre –



Warum ist es gefährlich, zu viel Zeit mit Handy, Tablet & Co. zu verbringen? Kann mir da was passieren?



– Lyia, 11 Jahre –

AwareNessi: Liebe Lyia, weißt du, „zu viel“ von irgendetwas ist immer gefährlich. Und zu viel Zeit vor dem Bildschirm kann süchtig machen – dann fängst du an, Dinge wie gutes Essen, ruhigen Schlaf, Bewegung an der frischen Luft und deine Freunde zu vernachlässigen. Diese Dinge sind in deinem Alltag nötig, damit es dir rundum gut geht und daher superwichtig. Versuche gemeinsam mit deinen Eltern, Abmachungen zur Nutzung deines Handys zu finden, damit andere Aktivitäten und deine Gesundheit nicht zu kurz kommen.

AwareNessi: Hallo Mo. Gut, dass du fragst, denn digitale Medien sind unsere Zukunft und wir müssen lernen, die positiven Dinge daran richtig zu nutzen. Zum Beispiel kann dir das Internet beim Lernen helfen, weil du schnell an mehr Informationen kommst. Du kannst durch Videotelefonie und Chats mit Freunden aus aller Welt besser in Kontakt bleiben. Und so ein Filmabend mit der ganzen Familie kann auch ganz schön entspannend sein. Aber natürlich ist alles davon schädlich, wenn man es übertreibt!



Liebste Grüße

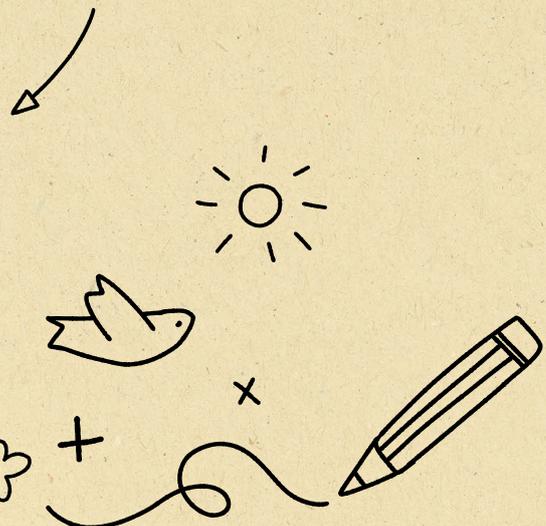
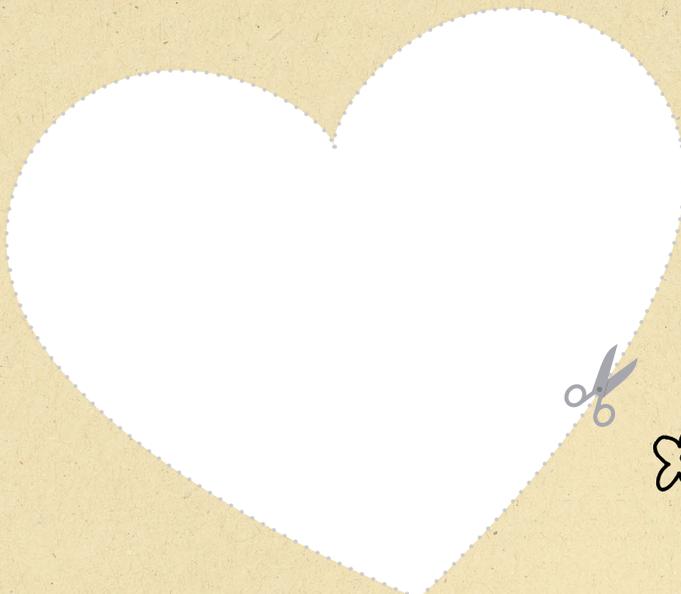
AUF PAPIER

Eine schnelle Textnachricht hier, eine E-Mail da – heutzutage findet unsere Kommunikation fast ausschließlich digital statt. Schade eigentlich, denn **handgeschriebene Grüße zeigen Wertschätzung**, weil sie persönlich und liebevoll sind.

Nehmt euch die Zeit, etwas mit der Hand zu schreiben und es ist, als würdet ihr sagen: „Ich habe an dich gedacht und möchte dir etwas Einzigartiges schenken.“ Noch einzigartiger wird's, wenn dieser liebe Gruß auf einer schönen, selbstgebastelten Karte steht. Also nichts wie ran an Schere, Klebstoff und Papier!

Für eine Karte braucht ihr:

Blanco-Klappkarten in A6
4 verschiedenfarbige Fotokartons
Bleistift, Fineliner, Schere, Klebestift
Herzschablone





Die tollen Karten könnt ihr euren Freunden, Eltern oder Großeltern zum nächsten Geburtstag schenken. Ganz egal, wer der Empfänger ist – die Freude wird riesengroß sein, versprochen!

1.

Schneidet die Schablone aus und umrahmt das weiße Herz auf je einem bunten Fotokarton mit einem Bleistift. Schneidet die bunten Herzen anschließend aus.



2.

Faltet die Herzen in der Mitte und tragt jeweils auf einer Hälfte den Kleber auf. Klebt dann immer auf dieser Seite mit einem anderen Herz zusammen, bis alle Herzen verbunden sind.



3.

Alle Herz-Hälften gemeinsam wirken wie ein runder Ballon. Klebt ihn mit den zwei übriggebliebenen Hälften an die gewünschte Position der Klappkarte.



4.

Malt mit Fineliner den Rest des Bildes und lasst eurer Fantasie freien Lauf. Mit dem übrigen Fotokarton können auch Kreise, Wolken und ähnliches dazu geklebt werden.



Begriffe unter die **LUPE** genommen



Detox

Detox bedeutet Entgiftung. Das heißt, dass ihr eurem Körper eine Pause von ungesunden Dingen (wie zum Beispiel zu viel Zucker oder eben zu viel Handy) gebt, weil euch diese Dinge müde, gereizt oder unruhig machen und einfach nicht gut für euch sind. Stellt euch vor, dass euer Körper euer Zimmer wäre. Das braucht ja auch von Zeit zu Zeit mal eine Reinigung oder Aufräumaktion, weil es sonst einfach zu vollgestellt ist und chaotisch wird. Nach dem Aufräumen ist es so viel schöner, dort Zeit zu verbringen.



Smombie

Das ist ein lustiges Kunstwort, das sich aus den zwei Worten Smartphone und Zombie zusammensetzt. Es beschreibt Menschen, die so sehr auf das Display ihres Handys starren, dass sie ihre Umgebung nicht mehr mitbekommen – und oft sogar nicht mal mehr darauf achten, wo sie hingehen, also fast wie Zombies. Es ist superwichtig, dass ihr immer wieder vom Handy aufschaut, damit ihr sicher bleibt und auch die Welt und die Menschen um euch herum genießen könnt!



Fomo

Diese englische Abkürzung steht für „Fear of missing out“. Jemand, der darunter leidet, hat immer Angst, etwas Spannendes zu verpassen. Wenn alle Freunde zu einem Geburtstag eingeladen sind und ihr nicht hingehen könnt, seid ihr traurig und denkt, dass euch etwas entgeht. Oder aber wenn ihr von euren Social Media Accounts nicht loskommt, weil ihr meint, immer dabei sein zu müssen. Es ist aber enorm wichtig, dass ihr euch davon nicht stressen lasst. Man kann einfach nicht zu jeder Zeit überall sein!



Push-Nachricht

Push-Nachrichten sind kurze Messages, die direkt auf dem Display eures Handys erscheinen, auch wenn ihr diese Apps gerade gar nicht geöffnet habt. Sie informieren euch über die wichtigsten Dinge, zum Beispiel, dass ihr eine neue Nachricht von einem Freund bekommen habt. Ich empfehle euch, dass ihr nur die Push-Nachrichten aktiviert, die ihr wirklich braucht, damit es euch nicht zu viel wird. Das nennt man das Need-to-know-Prinzip.



Na, was habt ihr euch gemerkt? Werdet bloß niemals zu einem Smombie mit Fomo, sondern ignoriert auch einfach mal eure Push-Nachrichten! :-)

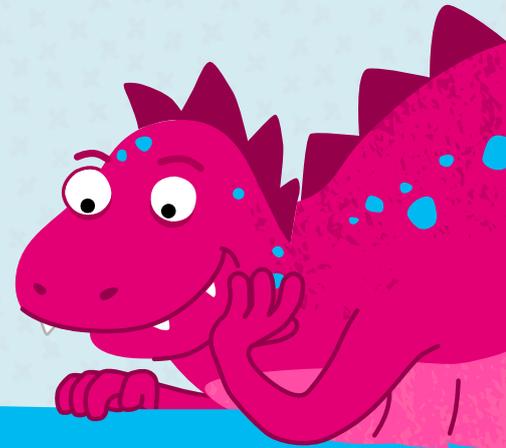




ENDLICH MAL **ABSCHALTEN**

Gääähäh ...! Das ständige Vibrieren oder Klingeln eines Handys kann ganz schön nervig werden. Und nicht nur das – es ist auch noch wahnsinnig eintönig. So eintönig, dass ich glatt meine schöne bunte Farbe verloren habe. Wisst ihr was: Ich gönne mir ein kleines Püschchen in der Hängematte und ihr könnt mir in der Zwischenzeit helfen, wieder so richtig farbenfroh zu werden. **Schnappt euch eure liebsten Bunt-, Filz- oder Wachsmalstifte und legt los!**





Viereck, Kreis und Dreieck – lest auf Seite 22 nach, welche Typen ihr seid. Ich bin schon ganz neugierig!

3.

Dein Freund hat ein brandneues Game für sein Handy, das alle total cool finden. Er fragt dich, ob du es auch spielen möchtest. Was tust du?

■ Klingt gut! Ich denke, ich frage meine Eltern, ob ich darf. Das wäre doch was für Samstagvormittag, denn am Nachmittag habe ich mich schon im Schwimmbad verabredet.

▲ Ich kann kaum seiner Erklärung folgen, weil es mich ehrlich gesagt ein bisschen langweilt. Also sag ich ihm ab, denn ich bin im Kopf schon wieder bei meinem Skateboard und überlege, welche neuen Tricks ich ausprobieren könnte.

● Was für ein Game sollte das sein, das ich noch nicht durchgezockt hab? Wenn irgendjemand die brandneuen Spiele als Allererster hat, bin das ja wohl immer noch ich!

4.

Ein Mädchen aus deiner Klasse zeigt allen am Pausenhof ihr tolles neues Handy, das sie zum Geburtstag bekommen hat. Neugierig schaust du zu ihr und denkst:

▲ Neues Handy – cool, kann ich verstehen, dass sie sich da freut. Ich habe auch bald Geburtstag und wünsche mir ein neues Fahrrad mit Gangschaltung.

● Puh, da muss ich echt zugeben, dass ich total neidisch bin. Ich muss unbedingt dieses Handy haben – meins hat ja auch viiiel zu wenig Speicherplatz! Wäre gut, wenn meine Eltern das endlich verstehen würden.

■ Ja, sieht echt gut aus, aber ich mag mein eigenes Handy auch. Außerdem habe ich das erst letztes Jahr neu bekommen.



AwareNessi
erklärt

Wenn ihr mal länger ohne euer Handy seid, versteht ihr erst, wie sehr diese Geräte eure Leben bestimmen. Eigentlich ganz schön erschreckend, oder was meint ihr?

Goldene Drachenweisheiten

Warum ist Digital Detox

für Kids und ihre Familien so wichtig?

1. ✨ ✨ ✨

Erholsamer Schlaf

Die Schlafhormone in eurem Gehirn werden vom bläulichen Licht der Bildschirme gehemmt, darum ist es wichtig, dass ihr vor allem vor dem Zubettgehen auf digitale Medien verzichtet. Das hilft euch, schneller einzuschlafen und sorgt die ganze Nacht für einen gesunden Schlaf. Dann seid ihr am nächsten Tag wieder fit!

2. ☁️ ☀️

Entschleunigter Alltag

Ohne Handy, Tablet & Co. – also ohne ständige Push-Nachrichten und ohne die Angst, etwas zu verpassen – könnt ihr ganz beruhigt den Tag genießen. So können sich alle mal wieder entspannen, auf andere Gedanken kommen und auf das konzentrieren, was gerade jetzt ist, beispielsweise ein Brettspiel oder ein gemeinsames Essen.

3.

Gestärkte Beziehungen

Die Zeit ohne digitale Medien bedeutet für alle Mitglieder der Familie, mehr ungestörte Zeit miteinander zu verbringen. Nutzt zusammen die Gelegenheit, um gemeinsame Aktivitäten zu planen und die Familienzeit in vollen Zügen zu genießen. Positive Erlebnisse stärken die Beziehungen und führen zu weniger Konflikt und Streit.

4.

Mehr Kreativität

Ohne die ständige Ablenkung durch digitale Medien seid ihr viel konzentrierter. Ob bei den Schulaufgaben, beim Backen oder beim Sporteln – verzichtet ihr aufs Handy, geht euch alles leichter von der Hand und ihr könnt es mehr genießen. Außerdem schafft Langeweile Platz für neue Ideen im Gehirn und macht euch kreativ.



BREAKEN

statt chatten

Breakdancen ist sooo cool!
Da bleibt das Handy einfach aus



Einen Tag nach ihrem Picknick im Park bummeln Danika und ihre Freundin Julia gerade plaudernd durch die Stadt, da bleibt Julia plötzlich stehen: „Wow, schau mal, Danika – wie coooool!“, ruft sie begeistert. Direkt vor den Freundinnen duellieren sich nämlich gerade einige coole Kids bei einem Breakdance Battle.

„Hammer!“, sagt Danika, als der Battle zu Ende ist. „Die akrobatischen Moves, die Beats – einfach alles daran ist super!“, schwärmt sie. „Und nicht zu vergessen, die coolen Jungs“, zwinkert ihr Danika zu, die schon einen süßen Typen im Auge hat. Die beiden besten Freundinnen sehen sich an und verstehen sich blind. „Lass uns doch ...“, beginnt Danika, und Julia beendet den Satz: „... zusammen einen Breakdance-Kurs machen!“ Gesagt, getan – die beiden Girls stiefeln zu der Gruppe und machen sich schlau.

Eine Stunde später laufen sie samt Anmeldeformular und großer Vorfreude zurück zu ihren Eltern, um sich die Erlaubnis abzuholen. Die sind ebenso begeistert und der Kurs wird bereits fürs kommende Wochenende gebucht. Die Freundinnen überlegen gerade, was sie für den Kurs brauchen, da klopft AwareNessi an die Zimmertür. „Hi, ihr zwei – ich habe gehört, was ihr vorhabt. So ein Breakdance-Move würde mir bestimmt auch ganz gut stehen, oder?“, prustet der Lieblingsdrache los. Danika und Julia kichern. Plötzlich fällt Danika das Gespräch mit AwareNessi vom Vortag ein und sie sagt: „Hey, wisst ihr was, wir könnten doch den Kurs für unsere Wette nutzen und das

ganze Wochenende das Handy ausgeschaltet lassen, oder?“ Julia nickt eifrig: „**Ja klar – macht sowieso viel mehr Spaß, sich dabei nicht von irgendwelchen digitalen Geräten ablenken zu lassen!**“

AwareNessi schmunzelt in sich hinein, weil das exakt der Grund war, weshalb der Drache in Danikas Zimmer kam. Da sind die Mädchen doch tatsächlich aus eigener Überzeugung einen Schritt voraus. „Na, umso besser“, denkt sich AwareNessi und sagt laut: „Ihr beiden seid toll! Das habt ihr euch gut überlegt. Und wisst ihr, was das Beste daran ist?“ Die zukünftigen Breakdancerinnen schütteln den Kopf. „**Es ist richtig sinnvoll, was ihr hier macht – ihr plant eure Freizeit auch ohne Handy & Co.** Damit achtet ihr schon von vornherein darauf, dass möglichst wenig schädliche Stoffe in euren Körper gelangen. Vorbeugen statt Detoxen lautet die Devise!“, freut sich AwareNessi für die Freundinnen. „Aber ich sehe schon, ihr braucht meinen Rat gar nicht, ihr seid selbst schon so schlau.“ Damit deutet der clevere Drache einen etwas tapsigen Move an und zieht mit lautem Gelächter wieder ab.





ALLES 

AUF EINEN BLICK

Hier gibt's fünf Tipps, wie Digital Detox zum Kinderspiel wird

1. Regeln für alle

Führt gemeinsam medienfreie Zeiten ein, die für die ganze Familie gelten – zum Beispiel am Esstisch oder vorm Schlafengehen. So ziehen alle an einem Strang und niemand fühlt sich außen vor.

3. Belohnung macht's leichter

Denkt euch lustige Wettbewerbe aus, um euren Ehrgeiz so richtig anzustacheln. Zum Beispiel, wer es am längsten ohne Handy aushält, darf sich drei Tage lang das Lieblingsessen wünschen.

5. Austausch von Erfahrungen

Sprecht anschließend darüber, was euch an der Zeit ohne Handy, Tablet & Co. besonders gut gefallen hat. Habt ihr besser geschlafen oder mehr miteinander gesprochen? Eure Erfahrungen in der Familie zu teilen kann dabei helfen, die Motivation oben zu halten.

2. Offline-Wunschlisten

Redet in einer Art Familienkonferenz darüber, wie diese Zeit ohne Handy, Tablet & Co. aussehen kann. Vielleicht habt ihr besondere Wünsche – zum Beispiel endlich das Buch anzufangen, das schon so lang auf eurem Nachttisch liegt.

4. Gemeinsame Erlebnisse

Wenn ihr gleich einen ganzen Tag offline verbringen wollt, überlegt euch vorher zusammen, was ihr Tolles unternehmen könnt. Koch-Challenge, Familien-Olympiade im Park oder ein gemeinsam geschriebener Song – mit Sicherheit wird eure Liste gaaanz lang.





Digitales Entgiften

→ für Vollprofis ←

Stellt euer Wissen zu Digital Detox auf die Probe und geht die Fragen durch, die euch mittlerweile sicher ganz kinderleicht vorkommen.

z
z
z

1.

Was ist so schädlich daran, vor dem Schlafengehen so lange am Handy zu sein?



- A:** Die vielen lustigen Videos sorgen dafür, dass ihr so doll lachen müsst und dann vor Bauchschmerzen nicht mehr schlafen könnt.
- B:** Das bläuliche Licht von Handy & Co. stört die Bildung der Schlafhormone im Gehirn, die dafür zuständig sind, euch müde zu machen und seelenruhig schlafen zu lassen.
- C:** Gar nichts! Die coolsten Dinge finden schließlich nachts statt – das wollt ihr doch bestimmt nicht verschlafen!



llllllll



2.

Was bedeutet der Begriff Bildschirmzeit?

- A:** Der Begriff sagt mir nichts ... Vermutlich ist das eine Erfindung der Eltern, die sich wieder in mein Leben einmischen wollen.
- B:** Das ist die Zeitspanne, die man täglich höchstens vor Handy, Tablet & Co. verbringen sollte. Es gibt Empfehlungen von Experten, die sich nach dem Alter der Kinder ausrichten.
- C:** Das ist die Zeit, die man täglich vor dem Bildschirm verbringen muss, da man sonst alles verpasst.

#

3.

Wer oder was ist ein Smombie?

- A:** Ein Smartphone-Zombie. Menschen, die durch den ständigen Blick auf das Handy so stark abgelenkt sind, dass sie ihre Umgebung kaum noch wahrnehmen.
- B:** Das ist ein neuer Food-Trend aus dem Internet. Ein süßer Snack, der überall schon vergriffen ist, weil ihn alle haben wollen.
- C:** Das ist der beliebteste weibliche Vorname des Jahres 2020.



Die Auflösungen findet ihr auf Seite 22



~~~~~

## ONLINE? SOWAS VON TABU!

Wie wichtig medienfreie Zeiten für euch, eure Freunde und Familie sind, habt ihr bereits erfahren. In diesem selbstgemachten Spiel dürft ihr jetzt aktiv werden und euch viele lustige Dinge überlegen, die ihr tun könntet, wenn ihr Handy, Tablet & Co. mal für ein paar Stunden weglegt.

**Volle Kreativität voraus!**



### Ihr braucht:

- Zettel oder Post-its (3 für jeden Mitspieler)
- Stifte
- Beutel oder Stofftüte
- Sanduhr (damit ihr das Handy nicht braucht)
- Freunde, die gerne lachen



**So geht's:** Ihr kennt bestimmt den Spiele-Klassiker Tabu. Es funktioniert ganz ähnlich, nur dass ihr selbst die Begriffe erfindet. Teilt euch zuallererst in zwei gleich große Gruppen ein. Jedes Kind darf sich nun still drei Aktivitäten überlegen, die nicht tabu sind, wenn man Digital Detox macht.

**Hier findet ihr ein paar Beispiele dafür.**

Lasst euch davon aber nicht allzu sehr beeinflussen – euch fallen bestimmt noch viel Bessere ein. Schreibt nun je eine Aktivität auf die Zettel, faltet sie und gebt sie alle in einen Beutel. Es werden im Anschluss drei Runden gespielt.

lll

Tauchen im Schwimmbad

Muffins verzieren

Picknick im Park

Yoga mit Freunden

früh Schlafen gehen

freihändig Fahrrad fahren



**RUNDE 1** → Erklärt das Wort, ohne das Wort selbst oder Teile davon zu sagen.



**RUNDE 2** → Pantomime – ihr dürft also nur mit Händen und Füßen erklären, ohne zu sprechen.



**RUNDE 3** → Zeichnet die Begriffe, ohne sie aufzuschreiben.

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.

Die erste Gruppe beginnt mit der ersten Runde. Ein Kind zieht einen Begriff, erklärt ihn und das eigene Team muss raten. Dabei wird mit der Sanduhr die Zeit gestoppt. Hat das Team den Begriff erraten, darf es den Zettel behalten, ansonsten wird er beiseitegelegt. Dann kommt die andere Gruppe dran und ein Kind zieht einen Begriff, den es erklären muss. Als nächstes kommt wieder die erste Gruppe dran und startet mit Pantomime. Jedes Kind sollte in Summe je ein Wort erklären, darstellen und zeichnen dürfen – bis das Spiel vorbei ist. **Die Gruppe, die am Ende am meisten Zettel besitzt, hat gewonnen!**





# DETOX-RALLYE

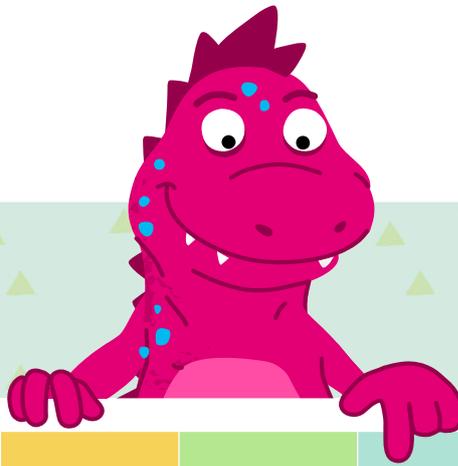
FÜR FITTE KIDS



Flitzt gemeinsam durch diese actionreiche Rallye – und im Nu habt ihr euer Handy vergessen! Drückt dazu einfach den Spielplan auf der nächsten Seite aus, legt euch Würfel und Spielfiguren bereit und los geht's! Die pinken Pfeile bringen euch in Riesenschritten voran, bei den schwarzen gibt's noch eine Runde Extra-Training.

**Na, wer schafft es wohl als Erster ins Ziel?**





|                                         |                                       |                              |                                 |                                   |                                                 |                                   |                                        |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|
| <b>START</b>                            | 10 Sit-Ups                            | 30 Sekunden Unterarmstütz    | 10 Kniebeugen                   | 3 Klappmesser                     | 10x Springen, so hoch es geht                   | <b>Trinkpause</b>                 | 30 Sekunden Rad fahren am Boden        |
| 8 Sprünge auf dem rechten Bein          | 20 Hampelmänner                       | 8 Ausfallschritte            | 20 Sekunden Beine dehnen        | 3x Kombi Kniebeuge + Strecksprung | 20 Sekunde Kerze                                | 30 Sekunden Wandsitz              | 15 Sekunden Kniehebelauf               |
| 10 Sekunden Seitstütz                   | 30 Sekunden auf der Stelle joggen     | <b>Trinkpause</b>            | 10 seitliche Sprünge            | 10 Armkreise                      | 8x Knie berührt Ellenbogen                      | 5 tiefe Atemzüge                  | 20 Sekunden Pantomime-Seilhüpfen       |
| 30 Sekunden auf dem rechten Bein stehen | <b>verdiente Pause</b>                | 3 Froschsprünge              | 10 seitliche Sit-Ups            | 10 Sekunden einbeiniger Wandsitz  | 20 Sekunden Unterarmstütz                       | 5x Springen, so hoch es geht      | 3 Wiederholungen freier Wahl           |
| 3x Kombi Kniebeuge + Strecksprung       | 15 Sekunden einbeiniger Unterarmstütz | 3 Wiederholungen freier Wahl | 20 Sekunden Kerze               | Trinkpause                        | <b>30 Sekunden Augen schließen + entspannen</b> | 10 Armkreise                      | 5 Hampelmänner im Unterarmstütz        |
| 20 Sekunden Wandsitz                    | 15 Sekunden Unterarmstütz             | 15 Sekunden Kniehebelauf     | 20 Sekunden Rad fahren am Boden | 8 Sprünge auf dem linken Bein     | 10 Sekunden Seitstütz                           | 10 Sit-Ups                        | 30 Sekunden auf dem linken Bein stehen |
| <b>Trinkpause</b>                       | 8 Ausfallschritte                     | <b>5 tiefe Atemzüge</b>      | 20 Sekunden Arme dehnen         | 10 Sekunden einbeiniger Wandsitz  | 10 seitliche Sprünge                            | 3 Wiederholungen freier Wahl      | 30 Sekunden auf der Stelle joggen      |
| 20 Sekunden Schattenboxen               | 20 Sekunden Kerze                     | 3 Froschsprünge              | <b>Trinkpause</b>               | 10 Sekunden Unterarmstütz         | <b>3 tiefe Atemzüge</b>                         | 3x Kombi Kniebeuge + Strecksprung | <b>ZIEL</b>                            |



Gesund & Topfit



Detoxen schmeckt lecker, oder? Diese Pommes haben viel weniger Fett als Pommes aus der Fritteuse – also haut rein!



## POMMES-PARTY MIT GRÜNEM DIP

Entgiftung leicht gemacht! Es muss nicht immer Spinat, Brokkoli und Co. sein. Hier kommt eine simple Pommes-Variante aus Kartoffeln, Karotten und weiteren leckeren Zutaten – denn ohne Frittierfett und mit nur ganz wenig Salz werden selbst eure Lieblingsstäbchen so richtig gesund. Ein Schälchen selbstgemachte, cremige Guacamole (Avocado-Dip) dazu **und die Pommes-Party kann losgehen!**

### Das braucht ihr:

#### Für die Pommes:

Kartoffeln  
Karotten  
Süßkartoffeln  
(oder anderes Gemüse)  
2 EL Olivenöl  
süßes Paprikapulver  
etwas Salz

#### Für den Dip:

1 Avocado  
1 Tomate  
1 halber Teelöffel Salz  
Saft einer halben Limette  
etwas Pfeffer

### So geht's:

1. Heizt den Backofen auf 220 Grad vor und legt ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schält ein paar Kartoffeln und anderes Gemüse eurer Wahl und schneidet alles in längliche Stücke, die aussehen wie Pommes.
3. Legt nun alle Stäbchen auf das Backblech und durchmischt sie gut mit einer Marinade aus Olivenöl, Paprika und Salz. Ihr könnt dafür gerne eure frisch gewaschenen Hände verwenden.
4. Jetzt müssen die Pommes 20 bis 25 Minuten backen, bis sie ganz knusprig sind.
5. Bereitet in der Zwischenzeit die Guacamole zu: Schneidet die Tomate in kleine Stücke. Gebt nun das Fruchtfleisch der Avocado auf einen tiefen Teller und zerdrückt es mit einer Gabel. Vermischt es nun mit den Tomatenstücken, der Limette, Salz und Pfeffer – und schon ist der Dip bereit.
6. Wenn die Pommes fertig sind, könnt ihr sie nach Herzenslust in die Guacamole tunken und genießen!



# Lösungen



## Auswertung Persönlichkeitstest von Seite 10 und 11



### Überwiegend ● : der Internet-Junkie

„Leg das Ding weg!“ – das ist ein Satz, den du öfter mal zu hören kriegst. Du liebst es einfach, online zu sein! Egal, ob es um das Spielen von Games, das Scrollen durch Social Media oder das Schauen von Videos geht: Das Handy ist dein Begleiter und du hast das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn du nicht online bist. Gönn dir auch öfter mal kleine Offline-Pausen und werde nicht zum Smombie – die echte Welt ist auch ganz nice, versprochen!

### Überwiegend ■ : der Medien-Entdecker

Du nutzt dein Handy mit Bedacht. Du liebst es zwar, neue Dinge zu lernen, Spiele auszuprobieren und mit deinen Freunden zu chatten. Du hast aber echt ein gutes Gespür dafür, wann es Zeit ist, das Gerät beiseitezulegen und die Welt da draußen und deine Hobbys zu genießen. Balance ist dein Schlüssel, um das Beste aus der digitalen und der realen Welt herauszuholen!



### Überwiegend ▲ : der Frischluft-Fanatiker

Du verbringst die Zeit am liebsten draußen, spielst mit Freunden, erkundest die Nachbarschaft und lässt dir ständig neue Dinge einfallen. Das Handy kommt nur selten zum Einsatz, und wenn, dann meist für Dinge wie den Klassenchat wegen der Hausaufgaben – oder um Fotos von deinen Abenteuern zu teilen. Für dich ist die echte Welt viel zu spannend, als deine Zeit vor einem digitalen Gerät zu verbringen!

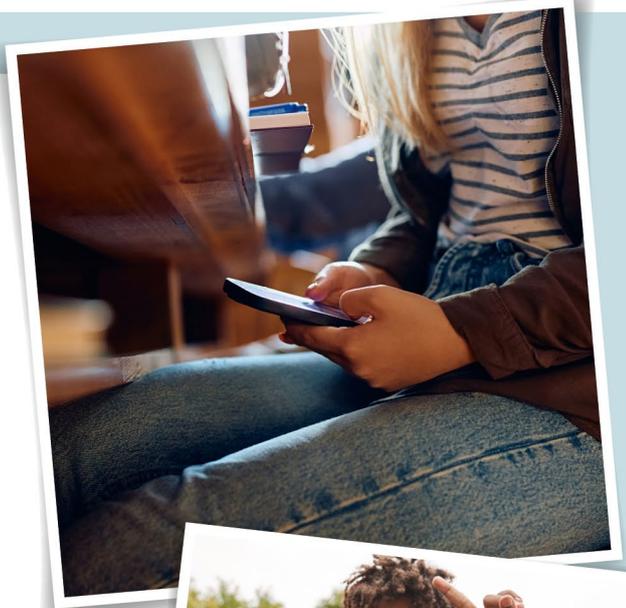


## Quiz von Seite 16

Frage 1: B

Frage 2: C

Frage 3: A



**TELEKOM SECURITY**  
**Deutsche Telekom Security GmbH**

Security Awareness Academy  
Friedrich-Ebert-Allee 71–77, 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.