



powered by
DAK
Gesundheit

HERZLICH WILLKOMMEN zum fit4future-Workshop

**Dein Online-Fußabdruck:
Digitale Selbstverteidigung für Deine Gesundheit!**

*Aus Gründen der Lesbarkeit wurde nicht überall die männliche und die weibliche Form verwendet.
Es sind jedoch immer ausdrücklich Angehörige aller Geschlechter gemeint.*



fit4future Teens

Die Präventionsinitiative für
Jugendliche und junge Erwachsene



powered by
DAK
Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

- Allgemeine Themen
- Fakten zur Mediennutzung
- Das Experiment: Dein Online-Ich
- Datenschutz = Gesundheitsschutz

fit4future Teens

Die Präventionsinitiative für
Jugendliche und junge Erwachsene



powered by
DAK
Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

- **Allgemeine Themen**
- Fakten zur Mediennutzung
- Das Experiment: Dein Online-Ich
- Datenschutz = Gesundheitsschutz

fit4future Teens

Die Präventionsinitiative für
Jugendliche und junge Erwachsene

fit4future – Allgemeine Themen

Nachbestellungen

Spiel- und Sportgeräte aus der **fit4future Teens-Box** (50,- €)

Die Bestellung kann von den Lehrkräften unter <https://teens.fit-4-future.de/> im Mitgliederbereich unter Nachbestellungen aufgeben werden.





Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

fit4future – Allgemeine Themen: Events

Workshops

Insgesamt sind 2 Workshops geplant.

1. Termin im Zeitraum 12.10.2021 – 31.01.2022

Thema für den Lehrkräfte-Workshop:

„Ihr Online-Fußabdruck: Warum Datenschutz Ihre Gesundheit schützt!“

Der Workshop findet digital statt (Dauer 2 Std.).

Thema für den Schüler*innen-Workshop:

„Dein Online-Fußabdruck: Digitale Selbstverteidigung für Deine Gesundheit!“

Der Workshop findet digital im Anschluss an den Lehrkräfte-Workshop statt (Dauer 1 Std.).

2. Termin im Zeitraum 01.02.2022 – 31.05.2022

Thema für den Lehrkräfte-Workshop:

„Gesundheit im Schulalltag“

Der Workshop findet - wenn möglich - präsent statt (Dauer 3,5 Std.).

Thema für den Schüler*innen-Workshop:

(noch offen)

Der Workshop findet digital im Anschluss an den Lehrkräfte-Workshop statt (Dauer 1 Std.).

fit4future – Allgemeine Themen: Events



Online-Get-Together (für die Lehrkräfte)

Interaktive Video-Konferenzen zum „digitalen“ Netzwerken. Sie dienen der Stärkung und Intensivierung der persönlichen Kontakte zwischen den Schulen, um u.a. Synergieeffekte zu nutzen und um Fragen zur Umsetzung zu klären.

Insgesamt sind 4 Online-Get-Together geplant; sie finden quartalsweise statt (Dauer 1 Std.).

1. Termin im Zeitraum 01.09. – 31.10.2021

Thema: „Fit und motiviert ins neue Schuljahr:
fit4future-Tipps für einen gelungenen Start ins neue Schuljahr 2021-2022.“

2. Termin im Zeitraum 01.10. – 15.12.2021

Thema: „Motivation der Schüler*innen für die Beteiligung an fit4future-Beispiel:
Einrichtung eines Wohlfühlraums.“

3. Termin im Zeitraum 12.01. – 31.03.2022

4. Termin im Zeitraum 01.04. – 30.06.2022



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by



fit4future – Allgemeine Themen: Events

Online-Seminare (für die Lehrkräfte)

Digitaler, interaktiver Vortrag/Seminar mit einem Experten.
Insgesamt sind 2 Online-Seminare geplant (Dauer 30 – 60 Min.)

1. Termin im Zeitraum 15.11. – 15.12.2021

Thema: „Sport als Mentaltraining“

2. Termin im Zeitraum 01.03. – 28.04.2022

Thema: „Zwischen Lifestyle, Erfolgsdruck und Erwartungen – wie geht es der heutigen Jugend?“



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

fit4future – Allgemeine Themen: Events

Event-Tage für die Schule

Die fit4future-Schwerpunkte sollen in einem Live-Format an der Schule „erlebbar“ gemacht werden.

Insgesamt sind 4 Event-Tage geplant.

Thema Event-Tag 1: „Starte in ein gesünderes Leben“

Thema Event-Tag 2: „Ein gesundes Leben macht Spaß“

Event-Tag 1 und 2 können ab dem 01.11.2021 an der Schule stattfinden.

Event-Tag 3 und 4 sind ab Februar geplant (Entscheidung ob und wann fällt im Jan/Febr)

Die Schulen bekommen ein ausgearbeitetes Konzept an die Hand.

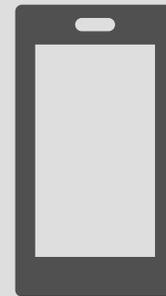
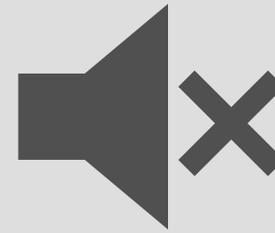
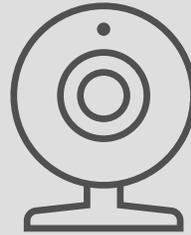
Ansprechpartner ist der Area-Manager.

fit4future – Los geht's!



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit





powered by
DAK
Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

- Allgemeine Themen
- **Fakten zur Mediennutzung**
- Das Experiment: Dein Online-Ich
- Datenschutz = Gesundheitsschutz

fit4future Teens

Die Präventionsinitiative für
Jugendliche und junge Erwachsene



Gruppen-Echo!

Auf einer Skala von 0-10:
Wie viel gibst Du von Dir im Internet preis?

(Antworte bitte einfach in den Chat!)

fit4future – Mediennutzung



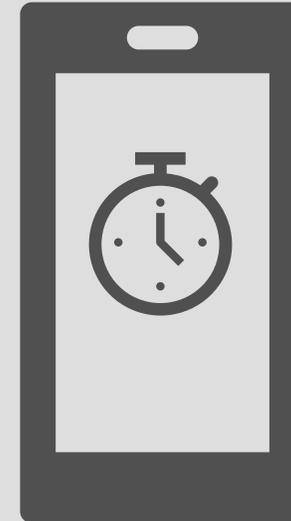
Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit



Wie sieht es bei Dir aus?

Check mal Deine Screentime!

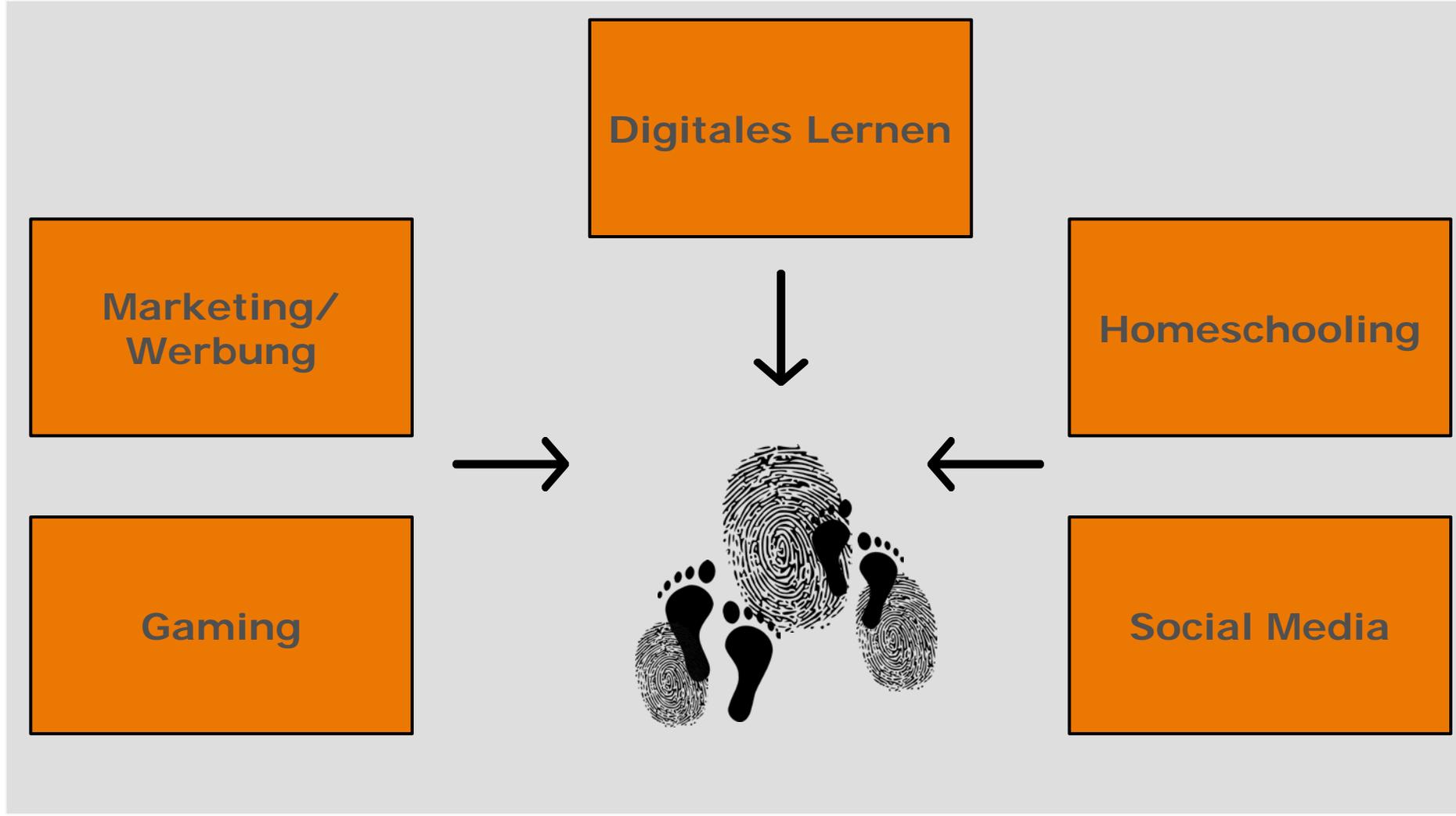


→ *PINGO-Umfragen*

fit4future – Mediennutzung



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by





powered by
DAK
Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

- Allgemeine Themen
- Fakten zur Mediennutzung
- **Das Experiment: Dein Online-Ich**
- Datenschutz = Gesundheitsschutz



fit4future Teens

Die Präventionsinitiative für
Jugendliche und junge Erwachsene



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by



Soziale Medien:
Die Datenkraken



fit4future – Das Experiment: Dein Online-Ich



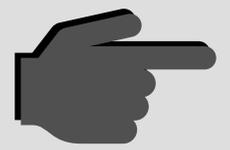
Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by



Jetzt bist Du dran!



Deine erste Spur:
Vor- & Nachname



Hier startest Du:
Google.de



Speed-Challenge:
Wie viele Infos findest Du in 15 Minuten?



fit4future – Das Experiment: Dein Online-Ich



Versucht, folgendes herauszufinden:

- Geburtsdatum
- Wohnort/ Adresse
- Telefonnummer
- Interessen
- Familie & Freund*innen,
- Ansichten & Glaubenssätze
- usw.



fit4future – Das Experiment: Dein Online-Ich



Tipps & Tricks

- Nutzt alle Plattformen, die Euch einfallen!
- Findet Nutzernamen heraus
- Nutzt den Nutzernamen für die weitere Suche
- Hangelt Euch von „Beweisstück“ zu „Beweisstück“

Erstellt ein Profil über Eure*n Partner*in!



fit4future – Das Experiment: Dein Online-Ich



Leitfragen für die Diskussion

- Was hat Euch überrascht?
- Wie leicht/ schwer war es, Informationen zu finden?
- Welche Informationen haltet Ihr für o.k. im Internet preiszugeben? Welche Daten sollten lieber privat bleiben?
- Warum ist das Thema so wichtig?
Warum sollte man sich drum kümmern?
- Wie könnt Ihr Eure Daten im Internet schützen?



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

fit4future – Das Experiment: Dein Online-Ich

Zusammenfassung:

1. Organisiert Euch
2. Speed-Challenge: Wie viele Informationen könnt Ihr in 15 Minuten finden?
3. Entscheidet Euch für eine Recherche-Methode (alle suchen eine*n, alle suchen sich gegenseitig)
4. Startet mit Vor- und Nachnamen auf Google.de
5. Erstelle ein Profil über Dein*e Partner*in
6. Diskutiert Eure Erfahrungen auf Grundlage der Leitfragen
7. Abschließende gemeinsame Diskussion zu Euren Erfahrungen



15 Minuten



fit4future – Diskussionsrunde



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit





powered by
DAK
Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

- Allgemeine Themen
- Fakten zur Mediennutzung
- Das Experiment: Dein Online-Ich
- **Datenschutz = Gesundheitsschutz**

fit4future Teens

Die Präventionsinitiative für
Jugendliche und junge Erwachsene



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

fit4future – Datenschutz = Gesundheitsschutz

„Warum Datenschutz? Ich habe nichts zu verbergen!“

- Deine Daten sind schützenswert!
- Datenschutz gelingt nur gemeinsam!
- Schon mit „harmlosen“ Daten kann Missbrauch betrieben werden! (Cybermobbing, sexualisierte Gewalt, uvm.)
- Datenschutz = Gesundheitsschutz!



fit4future – Datenschutz = Gesundheitsschutz



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by



fit4future – Datenschutz = Gesundheitsschutz



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by



Was kannst Du im Notfall tun?



- Technische Möglichkeiten
→ Profile blockieren/ melden, Kontoeinstellungen ändern
...



- Vertrauensperson suchen und darüber reden:
→ Entweder Familie und Freund*in, Lehrer*in
oder professionelle Hilfe (die erhält man auch anonym)



- Digitale Helferchen nutzen
→ z. B. Cybermobbing Erste-Hilfe-App, Websites,
Jugendtelefon ...

fit4future – Datenschutz = Gesundheitsschutz



Hilfreiche Anlaufstellen

<https://teens.fit-4-future.de>

Viele Infos rund um das Thema findest Du im fit4future Blog, in Lernvideos und in Podcasts.

www.klicksafe.de

Alles zum Thema Medienkompetenz und Sicherheit im Internet, z. B.:

- Cybermobbing Erste Hilfe App
- Podcasts, Videos ...
- Dein Vertrag mit Social Media: Klartext der Nutzungsbedingungen

www.jugend.support

Hilfevermittlung bei Stress im Netz, Zusammenstellung von Angeboten

www.juuuport.de/beratung

Hilfe bei Cybermobbing o.ä. von Jugendlichen für Jugendliche

fit4future – Literaturverzeichnis



[1] DAK-Gesundheit (2020). Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona. <https://www.dak.de/dak/gesundheit/dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2295548.html#/>

[2] Feierabend, S., Reutter, T., & Rathgeb, T. (2020). JimPlus 2020: Lernen und Freizeit in der Corona-Krise (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Hrsg.). https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/JIMplus_2020/JIMplus_2020_Corona.pdf

[3] Hasebrink, Uwe; Lampert, Claudia; Thiel, Kira (2019): Online-Erfahrungen von 9- bis 17-Jährigen. Ergebnisse der EU Kids Online-Befragung in Deutschland 2019. 2. überarb. Auflage. Hamburg: Verlag Hans-Bredow-Institut.

[4] Bündes gegen Cybermobbing e. V. (2020). Cyberlife III. Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr. Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. Zugriff unter: https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/fileadmin/pdf/studien/Cyberlife_Studie_2020_END1__1_.pdf

[5] Hanenwinkel, Prof. Dr. R., Hansen, Dr. J., Neumann, C., & Petersen, F. L. (2021). Präventionsradar: Erhebung Schuljahr 20/21—Ergebnisbericht.

[6] Hasebrink, Uwe; Lampert, Claudia; Thiel, Kira (2019). JIM 2019: Jugend, Information, (Multi-) Media – Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Hrsg.). https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2019/JIM_2019.pdf

[7] Londene, M. (2021). Cybermobbing: "Corona hat Täter*innen hervorgebracht, die vorher gar keine waren". Expertinnen-Interview mit Antje Minhoff. Zeit-Online (23.04.2021).

fit4future – Abschluss



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

Schön, dass Du dabei warst!

Danke, bis bald und schütze Deine Daten!

fit4future – Abschluss



Eine Initiative der
.cleven·stiftung
powered by

DAK
Gesundheit

[Link zum Feedbackbogen](#)

fit4future Teens – Kontakt



Eine Initiative der
.cleven-stiftung
powered by



fit4future, Eine Initiative der Cleven-Stiftung, powered by DAK-Gesundheit

c/o planero GmbH
Sylvensteinstraße 2
81369 München

Tel. 089 / 74 66 14-56
Fax: 089 / 72 53 401

Ihre Ansprechpartner*innen:

Robert Neubauer
Projekt Manager
Email: rn@fit-4-future.de

Ulrike Meerbecker
Projekt Manager
Email: um@fit-4-future.de

www.teens.fit-4-future.de

Cleven-Stiftung
Frei-Otto-Straße 6
80797 München

Malte Heinemann
Geschäftsführer
Tel: 089 / 99 27 55 93
Email: heinemann@cleven-stiftung.com

www.cleven-stiftung.com

DAK-Gesundheit
Nagelsweg 27 – 31
20097 Hamburg

Tel: 040 /23 96-0

www.dak.de/fit4future