



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.).



Eine Initiative der  
.cleven·stiftung  
powered by



# 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

# 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?“

# 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.

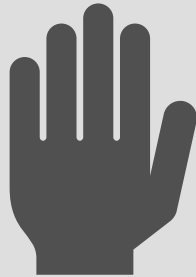
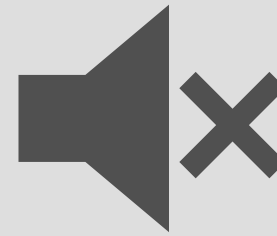
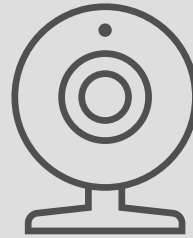


# fit4future – Los geht's!



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



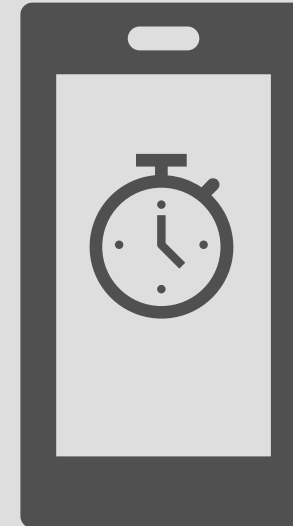
Eine Initiative der  
.cleven·stiftung  
powered by

**DAK**  
Gesundheit



## Wie sieht es bei Dir aus?

Check mal Deine Screentime!

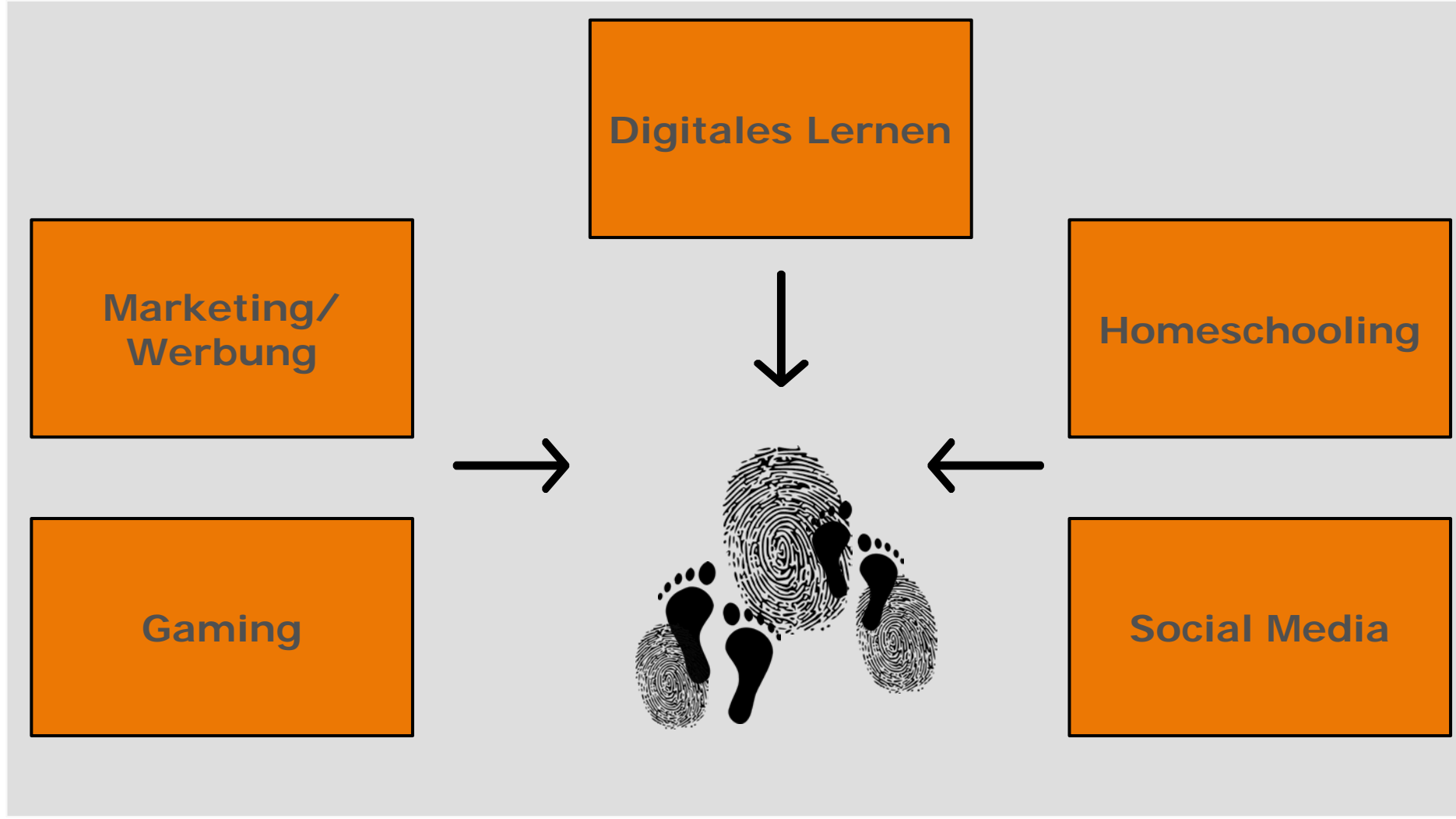


→ *PINGO-Umfragen*

# fit4future – Mediennutzung



Eine Initiative der  
.cleven·stiftung  
powered by



## 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

**DAK**  
Gesundheit

## Jetzt bist Du dran!



Deine erste Spur:  
Vor- & Nachname



Hier startest Du:  
Google.de



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





Eine Initiative der  
.cleven·stiftung  
powered by

**DAK**  
Gesundheit

## 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





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 – 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](http://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](http://www.jugend.support)

Hilfevermittlung bei Stress im Netz, Zusammenstellung von Angeboten

[www.juuuport.de/beratung](http://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](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](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](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).



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](mailto:rn@fit-4-future.de)

**Ulrike Meerbecker**  
Projekt Manager  
Email: [um@fit-4-future.de](mailto:um@fit-4-future.de)

[www.teens.fit-4-future.de](http://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](mailto:heinemann@cleven-stiftung.com)

[www.cleven-stiftung.com](http://www.cleven-stiftung.com)

**DAK-Gesundheit**  
Nagelsweg 27 – 31  
20097 Hamburg

Tel: 040 /23 96-0

[www.dak.de/fit4future](http://www.dak.de/fit4future)