

Inhalt

Kapitel 1: Dein Smartphone

So funktioniert es	14
Ganz schön smart!	14
Wann darf ich ein Smartphone haben?	14
Der Vergleichscheck	14
Du fühlst dich bereit für ein eigenes Smartphone?	14
Welches Smartphone ist das Richtige?	14
Vier Tipps zum Smartphone-Kauf	15
Der Preis - Weniger ist mehr	15
Die Größe - Hauptsache handlich	15
Vertrag versus Prepaid - Kostenkontrolle ist King	15
Der SAR-Wert - Total verstrahlt?	15
Mach den Sicherheitscheck!	16
Alles safe? Deine Sicherheits Checkliste	16
Werde zum Internet-Profi	17
Expertentipp Mirjam Jansen, Social Media Expertin	17
Bist Du ein echter Smartphone-Experte?	18
Smartphonennutzungsvertrag	19
Mach mit! Yoga für mehr Energie	21

Kapitel 2: Social Media Kanäle

Social Media	26
Mach den Sicherheitscheck!	26
Die wichtigsten Social Networks im Überblick	27
Instagram	27
TikTok	28

YouTube29

Snapchat30

WhatsApp.....31

Was ist ein soziales Netzwerk? 32

Wie funktioniert ein soziales Netzwerk?..... 32

Was ist ein Influencer?..... 32

Mach mit! Emoji Spaß..... 33

Emojis 33

Gaming34

Wie viel zocken ist gesund?34

Zu viel gezockt? 35

Expertentipp Dr. jur. Thomas-Gabriel Rüdiger, Cyberkriminologe .. 35

Kapitel 3: Gefahren im Netz

Achtung Gefahr!38

Cyber-Mobbing38

Cyber-Grooming39

Sexting40

Kettenbriefe..... 41

Fakten, warum Sport cool ist42

Mach mit! Sport43

Gefährliche Challenges44

Ungesunde Werbung45

Information für Eltern und Lehrkräfte46

Kapitel 4: Achtsamkeit

Bildschirmnutzungszeit	50
Mach mal Pause: Handyfreie Zeit	51
Eltern wissen´s auch nicht besser	51
Was bedeutet „Achtsamkeit“	52
Expertentipp Sergio Nuzzo, Mantalcoach	53
Mach mit! Yoga für mehr Achtsamkeit	57

Kapitel 5: Netikette

Netikette	60
Mach mit! Regeln für deine Gruppe	61
Mach mit! Muffins backen	65

Kapitel 6: Smartphone-Führerschein

Mach mit! Smartphone-Führerschein	68
Memoji-Fun	72
MiNaGo-Wiki	74
Deine Notizen	82
Danke!	86