

# Cool and Safe

Arbeits-, Spiel- und  
Rätselheft für Kinder



  
**SMOG** e.V.  
*Schule machen ohne Gewalt*

"Hallo, ich bin Smoggy."  
Vielleicht kennst du mich schon aus „Cool and Safe“? Falls nicht, herzlich willkommen. Dies ist ein Arbeits-, Rätsel- und Spieleheft zum Training „Cool and Safe“.



## Smoggy sagt „Hi“!

Mit diesem Heft kannst du üben, wie man Gefühle erkennt, was gute und schlechte Geheimnisse sind, wie man reagiert, wenn man angesprochen wird und wie man Hilfe holt, wenn man Angst bekommt. Das ist aber noch längst nicht alles!

Es gibt noch viel mehr zu entdecken – schau doch mal auf die nächste Seite, da gibt es eine Übersicht.

In diesem Heft begleiten dich Julia, Emma und Tom. Sie sind Freunde und gehen zusammen in die Schule. Nachmittags treffen sie sich oft zum Spielen. Sie lieben Abenteuer und sind oft neugierig. Hin und wieder geraten sie dabei, genau wie du, in Situationen, in denen es brenzlich wird und sie Angst kriegen. Wie man sich verhält, um nicht in Gefahr zu geraten, kannst du in diesem Heft üben. Die Geschichten, die Julia, Emma und Tom erleben und die Fragen dazu sollen dir dabei helfen.

Lies dir alles genau durch. Wenn du einmal auf eine der Fragen keine Antwort weißt, ist das nicht schlimm. Dann frage deine Eltern und Geschwister oder deine Lehrkräfte um Rat oder schau einfach hinten am Ende des Heftes die Lösung nach.

Viel Spaß!



# INHALT

Modul 1 ■■

## Was du unbedingt wissen musst !

Mein Körper • Gute und schlechte Gefühle • Das geheime Briefbuch

ab Seite 4

Modul 2 ■■

## Situationen mit fremden Personen

Was will der Fremde von mir? • Hilfe holen • Autofahrer • Ich sage „Nein!“

ab Seite 10

Modul 3 ■■

## Internet !

Regeln für sicheres Surfen • Chatten

ab Seite 18

Modul 4 ■■

## Situationen mit Bekannten und zu Hause

Allein zu Hause • Was dürfen Personen, die du kennst?

ab Seite 22



# 1. Mein Körper

# Modul 1

Heute ist in der Schule wieder einmal Sachkundeunterricht und Julia, Emma und Tom lernen etwas über den menschlichen Körper. Die drei haben gar keine große Lust auf den Unterricht, weil draußen so herrliches Sonnenwetter ist. Da macht die Lehrerin Frau Nagel plötzlich den Vorschlag, dass alle auf den Schulhof gehen und dort mit Kreide Körperumrisse auf den Boden zeichnen, damit dann die Körperteile benannt werden können. Das findet Julia besonders spannend. Sie wettet mit Tom, dass sie viel mehr Körperteile kennt als er. Also legen sie los und beschriften ihre Zeichnung – Arme, Beine, ... Plötzlich fällt Julia ein, dass sie noch gar nicht geklärt haben, ob das auf dem Boden gemalte Bild einen Jungen oder ein Mädchen zeigt. Julia ruft: „Das ist ein Mädchen, die hat eine Brust.“ Tom meint: „Klaro ein Mädchen, aber das heißt Busen!“ Da mischt sich Emma ein und sagt: „Also ich kenne ja noch ganz viele andere Bezeichnungen dafür...“

Welche Körperteile kennst du? Beschrifte die abgebildeten Körperbilder. Dabei hilft dir der Buchstabensalat, dort sind alle Körperteile versteckt.



B	A	E	B	V	Z	S	C	H	U	L	T	E	R	T	K	Y	P	S	D
A	R	A	L	G	U	X	V	A	B	U	R	F	S	C	H	E	I	D	E
U	M	K	ß	S	B	E	I	N	D	W	L	Q	N	O	B	V	R	I	L
C	U	Y	E	A	Q	P	B	D	O	X	S	W	K	A	E	L	I	N	X
H	A	C	Z	N	I	F	S	T	R	F	Y	P	O	K	R	Z	Y	A	P
N	R	T	M	F	X	P	Z	A	G	I	W	V	P	I	L	K	N	I	E
A	B	Z	B	U	S	E	N	M	F	N	E	S	F	U	ß	X	P	Q	R
B	E	Q	K	L	O	N	R	Y	R	G	H	N	O	E	N	I	S	C	H
E	P	K	A	E	X	I	A	P	L	E	L	L	E	N	B	O	G	E	N
L	J	I	H	A	L	S	Y	L	W	R	A	I	X	M	G	I	Q	W	ß

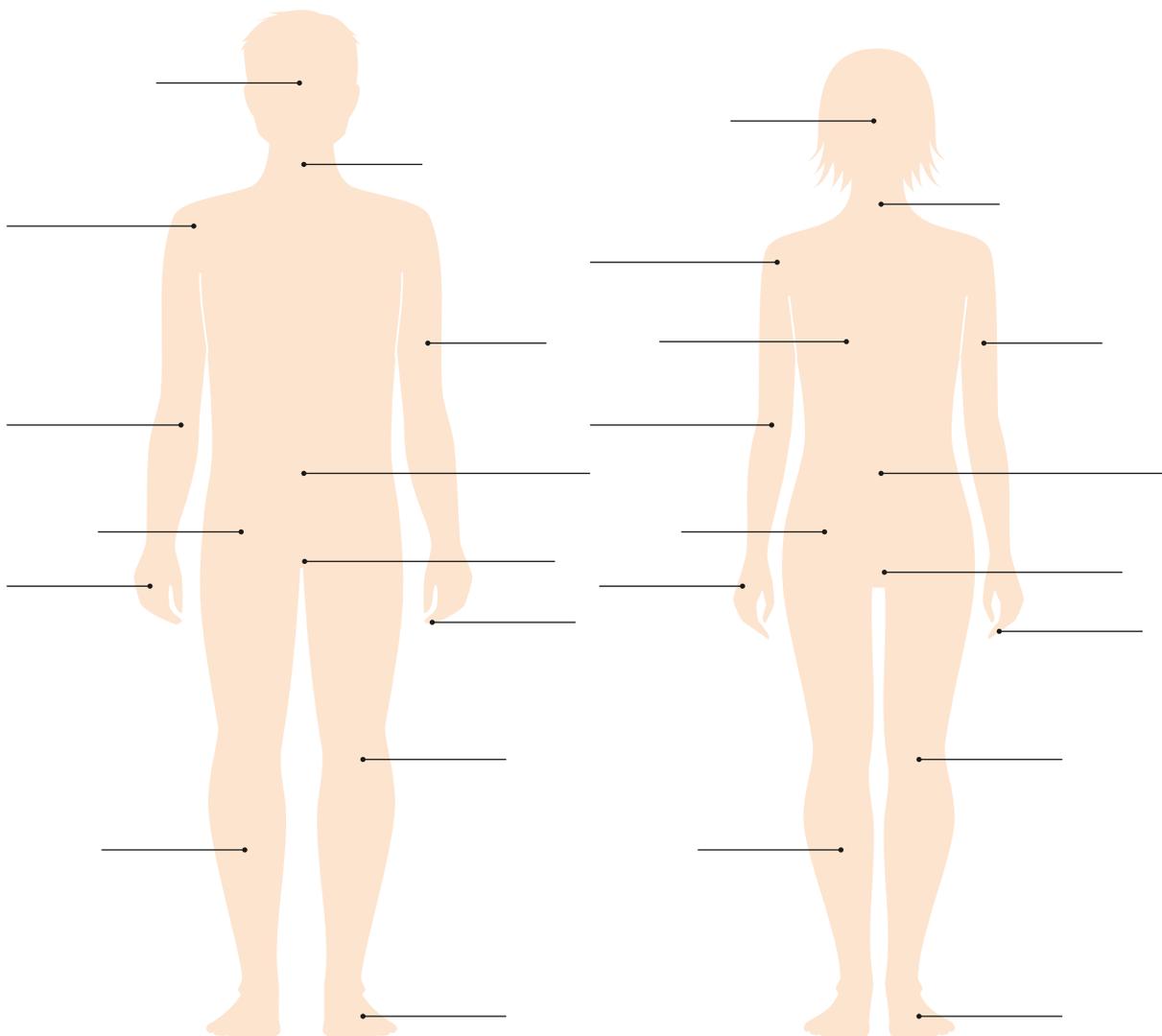


Mein Tipp:  
Schau mal, ob deine  
Lösungen stimmen.  
Die Infos findest du  
auf Seite 28!

Als Julia, Emma und Tom gerade so schön am rumalbern sind, steht plötzlich Frau Nagel hinter ihnen und fasst Julia auf die Schulter. Die zuckt zusammen und dreht sich erschrocken um: „Ach Sie sind es nur. Ich dachte schon es wäre ein Fremder. Denn mir darf nicht jeder einfach so auf die Schulter fassen. Denn auch wir Kinder haben Rechte!“

**Wo darfst du angefasst werden? Kennst du die Stellen deines Körpers, an denen dich jeder berühren darf und die Stellen, die niemand berühren darf, wenn du es nicht möchtest?**

**Nimm dir einen roten, einen gelben und einen grünen Stift, dann kannst du es in die Körperbilder, die du eben beschriftet hast, einzeichnen. Benutze grün für Stellen, wo dich jeder anfassen darf, gelb für Stellen, wo dich nur Menschen anfassen dürfen, die du gut kennst, und rot für Stellen an denen du von niemandem angefasst werden möchtest.**





## 2. Gute und schlechte Gefühle

## Modul 1

„Mann, war das eine Sachkurstunde heute!“ Julia, Emma und Tom ist ihre Blödelei im Unterricht jetzt doch etwas peinlich und auf dem Heimweg müssen Emma und Julia kichern, als sie darüber nachdenken, was ihnen alles für Bezeichnungen für die verschiedenen Körperteile eingefallen sind. Emma sagt: „Wenn ich jetzt so daran denke, dann werde ich noch ganz rot im Gesicht und schäme mich ein bisschen.“ Zustimmend nickt Julia und meint: „Das sieht man dir auch an. Ich hab wenigstens nur etwas feuchte Finger, weil es mir peinlich ist.“ Tom hingegen ist ganz cool und lässig, dem sieht man gar nichts an. Der meint nur: „Ach was soll's, war doch alles halb so wild. Ich bin glücklich, dass wir so eine tolle Unterrichtsstunde hatten. Das ist ein gutes Gefühl!“

Welche Gefühle kennst du schon? Versuche mal, die nachfolgenden Gefühlsgesichter dem richtigen Gefühlswort zuzuordnen. Falls du es nicht alleine kannst, folge der Schlangenlinie, die bringt dich sicher ans Ziel.

ärglich  
beleidigt  
bestürzt  
entspannt  
erschrocken  
fröhlich  
genervt  
lustig  
niedergeschlagen  
traurig  
wütend  
zufrieden

Woran kannst du erkennen, welches Gefühl zu sehen ist – bei den Gefühlsgesichtern und im wahren Leben?

- a) an der Größe des Kreises
- b) an den Augen
- c) am Mund
- d) an der Dicke der Linie
- e) an den Augenbrauen
- f) an der Farbe

Welches der Gesichter zeigt ein gutes Gefühl und welches zeigt ein schlechtes Gefühl? Male mit einem grünen Stift die guten Gefühlsgesichter aus und mit einem roten Stift die schlechten Gefühlsgesichter.

Mein Tipp:  
Schau mal, ob deine  
Lösungen stimmen.  
Die Infos findest du  
auf Seite 29!





### 3. Das geheime Briefbuch

## Modul 1

Julia, Emma und Tom sind an der Mülhstraße angekommen und müssen sich verabschieden, da sie von hier an unterschiedliche Wege nach Hause haben. Doch bevor sie sich für heute trennen, müssen sie noch ihr geheimes Briefbuch austauschen. In dieses Buch schreiben sich die drei Freunde Nachrichten und erzählen sich Dinge, die sonst niemand weiß und die ihr Geheimnis sind. Heute ist Julia an der Reihe, das Buch mitzunehmen. Jetzt darf sie etwas hineinschreiben und lesen, was die anderen geschrieben haben.

Als Julia zu Hause angekommen ist, setzt sie sich an ihren Schreibtisch und überlegt, was am Wochenende so alles los war. Ach ja, sie war mit Papa ein Geschenk für ihre Mama zum Geburtstag kaufen und dann war ja noch Onkel Joachim da. Wenn Julia daran denkt, wird ihr ganz mulmig und es zwick in ihrem Bauch, sie fühlt sich gar nicht gut. „Ach, wieso hat Onkel Joachim das nur gemacht?“ denkt Julia. „Wieso hat er mir nur im Garten beim Spielen plötzlich so komisch an meinen Po gefasst?“



Mein Tipp: Schlechte Geheimnisse machen einem ein komisches Gefühl im Bauch und man fühlt sich gar nicht gut. Diese Geheimnisse sollten besser keine Geheimnisse sein und man sollte sie einem Erwachsenen erzählen!

Hier siehst du ein paar Geheimnisse aus dem Briefbuch der drei Freunde. Finde heraus, was ein gutes und was ein schlechtes Geheimnis ist. Nimm dazu die Satzanfänge und vervollständige sie mit dem richtigen Ende. Das Ende findest du entweder im Geheimniskästchen, dann ist es ein gutes Geheimnis oder bei Telefon und Erzählkopf, dann ist es ein schlechtes Geheimnis und sollte besser kein Geheimnis sein.

1. Tom weiß, dass sein großer Bruder zum Schulabschluss ein ...
2. Auf dem Schulfest hat ein fremder ...
3. Tom hat einen anderen Jungen ...
4. Julia schenkt ihrer Mutter ...
5. Julia hat gehört, wie eine Klassenkameradin ...
6. Emma ist in einen Jungen ...
7. Der Baum auf dem Schulhof ...
8. Onkel Joachim hat Julia an den ...
9. Konstantin hat Tom gedroht, ihn zu verprügeln, ...
10. Julia, Tom und Emma schreiben sich ...



- ... eine Vase zum Geburtstag.
- ... aus der Parallelklasse verliebt.
- ... manchmal in ihrer Geheimschrift.
- ... neues Fahrrad bekommt.
- ... ist der geheime Treffpunkt von Julia, Tom und Emma.



- ... Zehntklässler Emma auf den Mund geküsst.
- ... beim Stehlen beobachtet.
- ... Po gefasst.
- ... wenn er ihm nicht sein Taschengeld gibt.
- ... über andere Kinder gelästert hat.



Die richtige Lösung für die Aufgabe findest du auf Seite 30.



## 1. Was will der Fremde von mir?

## Modul 2

Seit Montag hat Julia einen neuen Schulranzen. Julia durfte ihn selbst aussuchen und hat sich für einen pinken Rucksack mit schwarzen Bändern entschieden. Ganz stolz hat sie dann sofort zu Hause ihren Schülerschein in das Plastikfach am Rucksack geschoben, damit jeder gleich sehen kann, wem dieser tolle Rucksack gehört.

Die Schule ist aus und Julia ist auf dem Weg nach Hause. Plötzlich kommt ein Mann um die Ecke gelaufen. Er macht ein ernstes Gesicht und sagt: „Du bist doch Julia Wehmeyer?“ Julia nickt und der Mann sagt: „Julia, es tut mir leid, aber deine Mutter hatte einen Unfall und ist im Krankenhaus. Ich bin ein Kollege von deinem Vater. Dein Vater hat mich gebeten, dich von der Schule abzuholen und dich dann zu ihm ins Krankenhaus zu bringen.“

Julia erschrickt: „Woher weiß der Mann meinen Namen, ich habe den noch nie gesehen! Ob das wirklich ein Kollege von Papa ist?“ Da fällt Julia etwas ein: „Hat Papa nicht so einen Ausweis von der Firma?“



### Woher kann der Mann Julias Namen wissen?

Es sind mehrere Antworten richtig. Kreuze alle richtigen Antworten an.

- a) Er ist wirklich ein Kollege von Julias Vater.
- b) Er hat den Schülerschein an ihrem Ranzen gesehen und den Namen abgelesen.
- c) Er hat ein anderes Kind gefragt, wie sie heißt.
- d) Er hat gut geraten.

### Wie kann Julia herausfinden, wie der Mann heißt und wo er arbeitet?

Es sind mehrere Antworten richtig. Kreuze alle richtigen Antworten an.

- a) Sie kann ihn fragen.
- b) Sie kann sich seinen Personal- / Firmenname zeigen lassen.
- c) Sie kann versuchen, ihren Vater zu erreichen.
- d) Sie könnte ihn nach genaueren Informationen über ihren Papa und seine Arbeit fragen.



## 1. Was will der Fremde von mir?

## Modul 2

Welche Dinge gehören zu den wichtigsten Merkmalen eines Ausweises? Smoggy sind die Merkmale eines Ausweises durcheinandergeraten. Ordne die Silben richtig an, um herauszufinden, worauf man bei einem Personalausweis achten muss! Schreibe die Wörter auf die Linie!

TO-PASS-FO

SCHRIFT-TER-UN

CHEN-ZEI-SER-WAS

ME-NA



(wenn der Ausweis gekippt wird)

Lass dir von deinen Eltern doch mal ihren Personalausweis zeigen und frage sie, ob sie auch einen Ausweis von der Arbeit haben!



Mein Tipp: Schau mal, ob deine Lösungen stimmen. Die Infos findest du auf Seite 31!



## 2. Hilfe holen

# Modul 2

Julia hat den Mann nach seinem Ausweis gefragt, aber der wollte ihr den Ausweis nicht zeigen. „Der liegt im Auto, steig ein, dann zeig ich ihn dir unterwegs.“, drängt der Mann Julia mitzukommen. Julia wird ganz mulmig zumute. Sie schaut sich um, ob jemand in der Nähe ist, der ihr helfen könnte. Nicht mal ein Handy hat sie dabei. Aber sie entdeckt eine Telefonzelle, die direkt vor einer Bäckerei steht.

**Welche Möglichkeiten fallen dir ein, wie Julia sich Hilfe holen könnte? Male oder schreibe sie auf!**

**Julia entscheidet sich, zu der Bäckerei zu laufen. Auf der Tür entdeckt sie sogar einen Aufkleber, dass es sich bei der Bäckerei um eine Hilfe-Insel für Kinder handelt. Was könnte Julia in der Bäckerei sagen, damit ihr geholfen wird?**

---

---

---

**Als Julia die Klinke der Tür drückt, merkt sie, dass die Bäckerei geschlossen ist. Julia beschließt, zur Telefonzelle zu laufen und die Polizei anzurufen. Kennst du die Nummer der Polizei? Schreibe sie hier auf!**

---

Smoggy weiß schon, dass man bestimmte Fragen beantworten muss, wenn man bei der Polizei anruft. Die Fragewörter hat er in einem Geheimcode aufgeschrieben, bei dem die Buchstaben durch Zahlen ersetzt werden. A wird zu 1, B wird zu 2, C wird zu 3 und so weiter. Kannst du die Fragewörter entschlüsseln?

1. 23 5 18    \_\_\_\_\_ ruft an?
2. 23 1 19    \_\_\_\_\_ ist passiert?
3. 23 15    \_\_\_\_\_ genau ist das passiert?
4. 23 1 14 14    \_\_\_\_\_ ist das passiert?



Mein Tipp: Schau mal, ob deine Lösungen stimmen. Die Infos findest du auf Seite 32!





### 3. Autofahrer

## Modul 2

Tom kommt vom Fußballspielen. Es ist bereits kurz nach 17:00 Uhr und eigentlich hatte er versprochen, pünktlich um fünf zu Hause zu sein. An der Kreuzung muss er warten, die Fußgängerampel zeigt rot. Ein schicker silberner Sportwagen kommt herangefahren, den Tom bewundernd mustert. Der Wagen hält am Straßenrand und die Beifahrertür öffnet sich. „Hallo, Entschuldigung, kannst du uns sagen, wie wir von hier zum Tierpark kommen?“

Den Tierpark kennt Tom gut, er liegt nur ein paar Straßen von zu Hause entfernt. „Ja“, sagt Tom sofort, „da wohne ich in der Nähe, das ist ganz einfach. Sie müssen nach links abbiegen, dann zweimal rechts und wieder links.“ Die Frau, die am Steuer sitzt, brummelt: „Das ist aber kompliziert.“ Die Beifahrerin winkt Tom heran: „Wir sind völlig fremd hier, wenn du sowieso in der Gegend wohnst, dann steige doch einfach ein. Du zeigst uns den Weg und wir bringen dich nach Hause!“ Tom zögert: „Soll ich das Angebot wirklich annehmen?“

Stell dir vor, du bist an Toms Stelle. Welche Gründe sprechen fürs Mitfahren, welche für eine Ablehnung?

#### Mitfahren



---

---

---

---

---

---

---

#### nicht Mitfahren



---

---

---

---

---

---

---



Schau mal, ob deine Lösungen stimmen. Die Infos findest du auf Seite 33!

Mein Tipp:

Hast du dir vor dem Einsteigen in ein Auto schon mal die folgenden Fragen gestellt?

**Wissen deine Eltern, dass du JETZT mitfährst?**

**Haben dir deine Eltern erlaubt, IMMER mit dieser Person mitzufahren?**

Wenn du beide Fragen mit „Nein“ beantwortest, solltest du niemals in das Auto steigen!

Wenn du nicht weißt, bei wem du immer mitfahren darfst, kannst du mit deinen Eltern einen Mitfahrvertrag erstellen. Den findest du auf der nächsten Seite.



### 3. Autofahrer – Mitfahrvertrag

## Modul 2

Sicherlich fährst du manchmal auch bei anderen Erwachsenen als bei deinen Eltern mit. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass du dir gemeinsam mit deinen Eltern genau überlegst, mit wem du mitfahren darfst. Hierfür dient dieser MITFAHRVERTRAG.

- Schritt 1:** Bitte überlege genau, mit welchen erwachsenen Personen du mitfahren darfst. Überlege, welches Gefühl du zu bestimmten Personen hast und zu welchen Erwachsenen du Vertrauen hast. Nimm nicht zu viele Personen in den Mitfahrvertrag auf, sondern konzentriere dich darauf, zwei bis drei Erwachsene zu notieren und höre genau auf dein Gefühl.
- Schritt 2:** Besprich anschließend mit deinen Eltern den Mitfahrvertrag. Vielleicht fällt dir oder ihnen noch eine Person ein, bei der du bedenkenlos mitfahren darfst.
- Schritt 3:** Wenn ihr euch auf die erwachsenen Personen geeignet habt, könnt ihr alle den Vertrag unterschreiben. Ab jetzt weißt du immer, bei wem du mitfahren darfst.

Viel Spaß beim Ausfüllen!

### MITFAHRVERTRAG zwischen

\_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_  
(Name des Kindes) (Name des/der Sorgeberechtigten)

Wir erklären hiermit, dass wir uns gemeinsam auf folgende Personen geeinigt haben, bei denen

\_\_\_\_\_ im Auto mitfahren darf:  
(Name des Kindes)

Name, Vorname	Anschrift (Straße, Ort)	Telefon
		Tel.: Mobil:
		Tel.: Mobil:
		Tel.: Mobil:

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift des Kindes: \_\_\_\_\_

Unterschrift des/der Sorgeberechtigten: \_\_\_\_\_



## 4. Ich sage „Nein!“

## Modul 2

Julia ist mit Tom und Emma auf dem Spielplatz, wo sie sich mit anderen Kindern aus ihrer Klasse verabredet haben. Einige Kinder bauen gemeinsam eine riesige Sandburg im Sandkasten. Auf einer Bank in der Nähe sitzt ein Mann, der ihnen zuschaut. Julia ist das unheimlich. Seit ihrer Begegnung mit dem angeblichen Kollegen von ihrem Vater ist sie besonders vorsichtig. Schließlich steht der Mann auf und spricht die Kinder an. „Ich finde toll, was ihr hier macht! Kann ich mich zu euch setzen und ein bisschen mithelfen? Oder ihr kommt mit zu mir nach Hause, da hab ich Eis für alle und auch viele tolle Spielsachen!“ Julia ist empört, natürlich will sie nicht zu einem Fremden nach Hause gehen! Sie schüttelt den Kopf und flüstert Emma zu: „Ich will das nicht!“ aber der Mann redet einfach weiter. Zum Glück ist Emma mutig. Laut und deutlich ruft sie: „Wir wollen das nicht! Lassen Sie uns in Ruhe!“



Viele Kinder trauen sich nicht, laut zu sagen, wenn sie etwas nicht möchten. Vielleicht geht es dir auch manchmal so wie Julia, dass du nur noch flüstern kannst? Aber keine Angst, deutlich „Nein“ zu sagen kann man üben!

Probiere das „Nein-sagen“ doch mal mit einem Freund oder einer Freundin aus! Stellt euch draußen möglichst weit auseinander. Einer geht langsam auf den anderen zu. Derjenige, der stehen geblieben ist, sagt „Nein!“. Sobald der andere das „Nein“ deutlich hört, bleibt er stehen.

Wie könnt ihr es schaffen, dass der andere möglichst weit entfernt stehen bleibt?

Mehrere Antworten sind richtig!

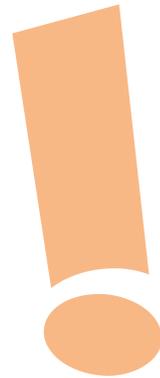
- a) So laut wie möglich rufen.
- b) Langsam sprechen.
- c) Sich aufrichten und mit dem Körper ein „Nein“ signalisieren (z.B. Arme vorstrecken).
- d) Sich wegrehen.
- e) Die Hand vor den Mund halten.

Die Kinder auf dem Spielplatz beschließen wegzugehen, weil der Mann immer noch in der Nähe ist.

Wie ist es am sichersten wegzugehen?

- a) Jeder läuft so schnell er kann.
- b) Jeder läuft in eine andere Richtung.
- c) Alle gehen gemeinsam weg und achten darauf, dass keiner zurückbleibt.

# NEIN!



Mein Tipp:  
Schau mal, ob deine  
Lösungen stimmen.  
Die Infos findest du  
auf Seite 34!





Julia und Emma sind heute Nachmittag zu Besuch bei Tom. „Schaut!“, sagt Tom und öffnet eine Internetseite in seinem Webbrowser. „Die hab ich gestern Abend entdeckt. Ist die nicht echt super? Hier kann man jede Menge tolle Bilder runterladen.“, sagt Tom und strahlt über das ganze Gesicht. „Das ist alles kostenlos und ich hab mir gleich ein Konto angelegt. Dafür musste ich nur meinen Namen, meine Adresse und meinen Geburtstag angeben.“ „Wow, das will ich auch haben.“, sagt Julia. Emma dagegen ist gar nicht so begeistert. Emma erzählt Julia und Tom davon, dass ihr Papa bei der Polizei in einem Internetkommissariat arbeitet und er ihr schon viel davon erzählt hat, wie schnell Daten im Internet ausgenutzt werden und man plötzlich jede Menge Werbung erhält, die man gar nicht will. „Mein Papa sagt immer: Du musst sehr vorsichtig sein. Persönliche Sachen wie Wohnort, Adresse, Telefonnummer, Hobbys, persönliche Bilder und Dinge über die eigene Familie haben im Internet nichts verloren! Was einmal ins Internet gestellt wurde, lässt sich genau wie ein Tattoo auf der Haut nicht mehr entfernen!“ sagt Emma.

**Weißt du schon, was man im Internet beachten muss? Wenn ja, probiere doch mal alleine, den richtigen Regelkasten zu finden. Falls du es nicht alleine schaffst, löse die Labyrinthaufgabe auf der nächsten Seite und finde heraus, welche Internetregeln wichtig sind.**

## Internetregeln

1. Ich schicke Bilder auch an unbekannte Personen.
2. Beim Chatten verwende ich meinen richtigen Namen.
3. Ich ärgere andere im Internet.
4. Im Internet verrate ich alles über meine Schulklasse oder meine Familie.
5. Alter, Geschlecht, Aussehen, Adresse, Wohnort, Telefonnummer und E-Mailadresse gebe ich im Internet **jedem** bekannt.

## Internetregeln

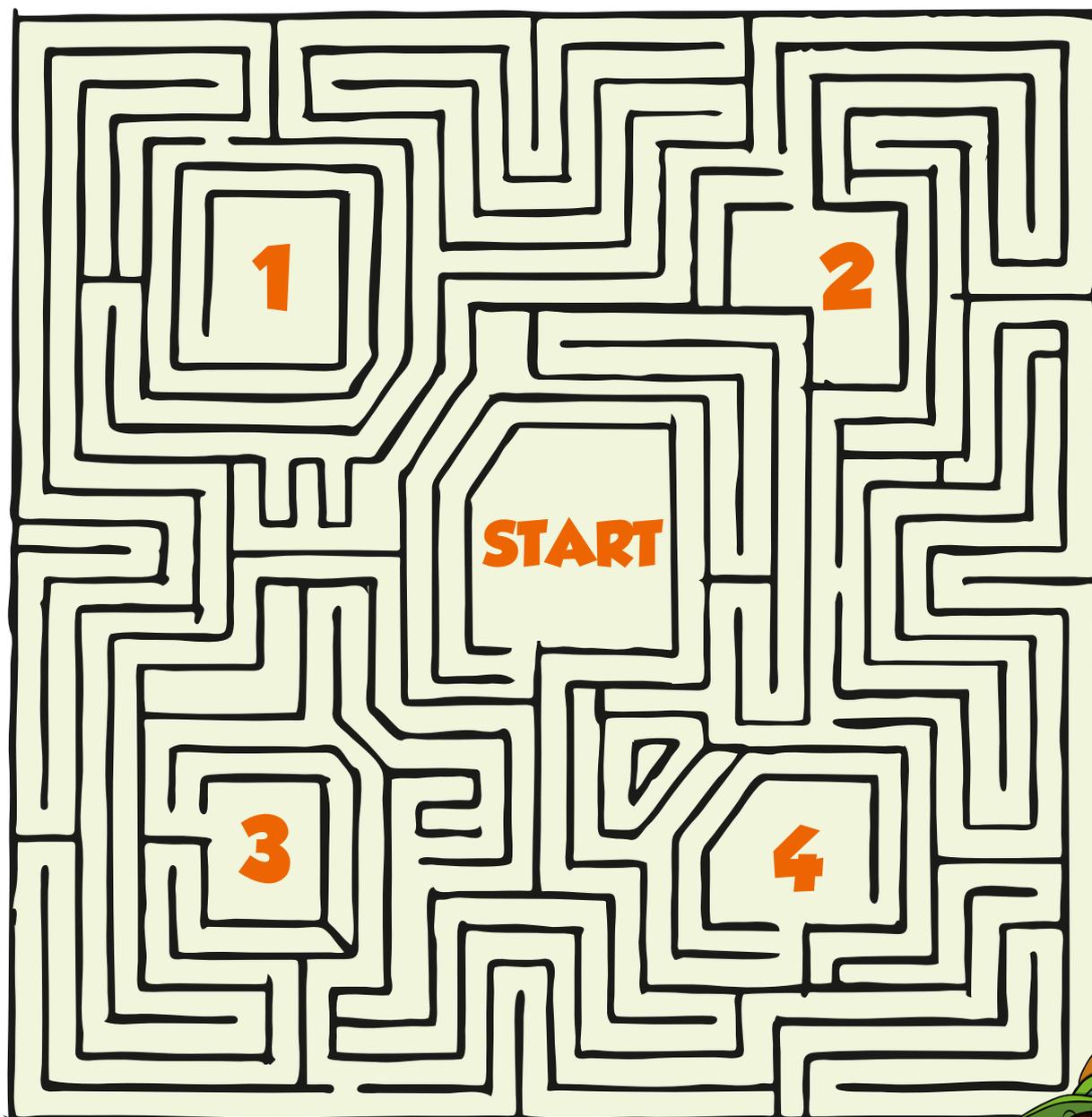
1. Ich schicke keine Bilder an unbekannte Personen.
2. Beim Chatten verwende ich einen Spitznamen / Nickname.
3. Auch wenn ich jemanden nicht mag, ärgere ich ihn nicht im Internet.
4. Im Internet verrate ich nichts über meine Schulklasse oder meine Familie.
5. Alter, Geschlecht, Aussehen, Adresse, Wohnort, Telefonnummer und E-Mailadresse gebe ich im Internet **niemandem** bekannt.

## Internetregeln

1. Ich schicke Bilder auch an unbekannte Personen.
2. Beim Chatten verwende ich einen Spitznamen / Nickname.
3. Ich ärgere andere im Internet.
4. Im Internet verrate ich nichts über meine Schulklasse oder meine Familie.
5. Alter, Geschlecht, Aussehen, Adresse, Wohnort, Telefonnummer und E-Mailadresse gebe ich im Internet **niemandem** bekannt.

## Internetregeln

1. Ich schicke keine Bilder an unbekannte Personen.
2. Beim Chatten verwende ich meinen richtigen Namen.
3. Auch wenn ich jemanden nicht mag, ärgere ich ihn nicht im Internet.
4. Im Internet verrate ich nichts über meine Schulklasse oder meine Familie.
5. Alter, Geschlecht, Aussehen, Adresse, Wohnort, Telefonnummer und E-Mailadresse gebe ich im Internet **jedem** bekannt.



Mein Tipp:  
Schau mal, ob deine  
Lösungen stimmen.  
Die Infos findest du  
auf Seite 35





## 2. Chatten

## Modul 3

Abends sitzt Tom vor dem Computer. Ein bisschen unsicher ist er jetzt schon, nachdem Emma ihm erklärt hat, dass man im Internet auch ganz leicht in eine Falle tappen kann, wenn man sich irgendwo anmeldet oder zu viel über sich verrät. Da fällt ihm ein, dass er neulich einen Chatroom gefunden hat, wo man sich mit anderen unterhalten kann. Dazu muss man sich auch gar nicht mit Name und Adresse anmelden, sondern sich nur einen Nicknamen ausdenken. „Heute heiÙe ich Fußballkönig!“ denkt Tom und tippt den Namen ein. Kaum hat er den Chatroom betreten, wird er schon von einem Mädchen mit dem Nicknamen Sommerfan angesprochen.



Es ist in Ordnung, wenn du im Internet nichts über dich verrätst. Aber du musst aufpassen, denn auch andere verraten nicht alles über sich und können Lügen erzählen, ohne dass man es merkt. Weil du im Internet nie wissen kannst, wer wirklich am anderen Ende ist, solltest du nicht alles glauben, was man dir erzählt!

## 2. Chatten

## Modul 3

Lies dir das Chatprotokoll durch und sieh dir die Bilder und Steckbriefe der beiden Kinder an, die miteinander chatten." Was fällt dir auf? Markiere alle Unstimmigkeiten im Chatprotokoll!



### STECKBRIEF

NAME: SOPHIE  
ALTER: 9 JAHRE  
HOBBYS: LESEN,  
MALEN  
HAUSTIER: 1 HUND



### STECKBRIEF

NAME: TOM  
ALTER: 10 JAHRE  
HOBBYS: FUßBALL  
SPIELEN, KLAVIER ÜBEN  
HAUSTIER: KEINES

Mein Tipp:  
Schau mal, ob deine  
Lösungen stimmen.  
Die Infos findest du  
auf Seite 36!





## 1. Allein zu Hause

## Modul 4

Schon 21:00 Uhr! Noch immer sind Mama und Papa vom Elternabend nicht zurück. Julia fühlt sich gar nicht wohl so alleine, doch Julias Vater hatte am Telefon gesagt, dass die Nachbarin Frau Neumann gleich rüberkommt, um mit Julia zu spielen. „Sie klingelt dann 3x kurz.“, hatte Julias Papa gesagt.

Es klingelt an der Wohnungstür! „Das ist bestimmt Frau Neumann.“, denkt Julia. Julia läuft zur Tür, doch – halt – hatte ihr Vater nicht gesagt, dass Frau Neumann 3x hintereinander kurz klingeln wird, damit Julia weiß, dass sie es ist? Julia zögert. Es klingelt wieder laut und durchdringend, aber es klingelt nur 1x. „Komisch!“ denkt Julia und steht unsicher hinter der geschlossenen Tür.

**Hast du eine Idee, wie Julia herausfinden kann, wer an der Haustür geklingelt hat, ohne sich zu erkennen zu geben? Es sind mehrere Antworten richtig. Kreuze die Antworten an, die deiner Meinung nach stimmen.**

- a) Sie kann durch den Türspion schauen, wer da vor der Tür steht.
- b) Sie kann bei Frau Neumann auf dem Handy anrufen und nachfragen, ob sie schon auf dem Weg ist.
- c) Sie kann ihren Papa anrufen und fragen, was sie jetzt tun soll.
- d) Sie kann rufen: „Wer ist denn da?“
- e) Sie kann die Tür einfach öffnen und nachschauen, wer davor steht.





# 1. Allein zu Hause

# Modul 4

Was soll Julia machen? Löse das Rätsel und das Lösungswort zeigt dir, was Julia machen soll und was du auch tun solltest, wenn du allein zu Hause bist. Die Lösung für jede Zeile kannst du eintragen und dann erhältst du in den dick umrandeten Kästchen den Lösungssatz.

Gegenteil von warm

Obst und ...

Gegenteil von falsch

Gute Mäusefänger

Stacheliges Tier

Gibt Wolle

Tier mit langen Ohren

... und danke

Vater der Prinzessin

Kann man reiten

Tier mit langem Hals

Steht am Himmel

Unsere ist schwarz, rot, gold

Produziert Honig

Mein Tipp:  
Schau mal, ob deine  
Lösungen stimmen.  
Die Infos findest du  
auf Seite 37!





## 2. Was dürfen Personen, die du kennst?

## Modul 4

Tom, Emma und Julia gehen gerne gemeinsam ins Schwimmbad. Bisher wurden sie immer von Emmas Mutter begleitet. Heute sind sie aber das erste Mal allein unterwegs. Das haben die Eltern erlaubt, weil Peter auch da sein wird. Peter ist Schwimmlehrer und daher kennt er die Kinder schon seit über einem Jahr und wird zur Sicherheit ein Auge auf Tom, Emma und Julia haben. Die drei packen also ihre Sachen und machen sich auf den Weg zum Schwimmbad.

Lies dir die verschiedenen Situationen aufmerksam durch und entscheide, ob das Verhalten des Erwachsenen gut oder schlecht ist. Oder ob insgesamt alles in Ordnung ist.

Wenn du denkst, dass es für Tom, Emma oder Julia unbedenklich ist, dann stelle die Ampel auf grün, indem du den untersten Kreis grün ausmalst. Wenn die Situation nicht klar ist, dann male den mittleren Kreis gelb an. Bei Situationen, die nicht in Ordnung sind, solltest du die Ampel auf rot stellen, indem du den obersten Kreis rot anmalst.



Mein Tipp: Achte darauf, wie die Kinder sich fühlen! Solange man sich mit einer Berührung gut fühlt, ist alles in Ordnung. Wenn dich mal jemand an einer Stelle anfasst, wo du das nicht möchtest und du dich nicht gut damit fühlst, dann sag laut und deutlich „Nein“!

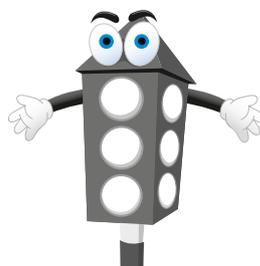




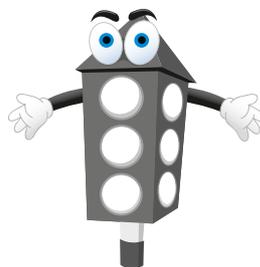
## 2. Was dürfen Personen, die du kennst?

## Modul 4

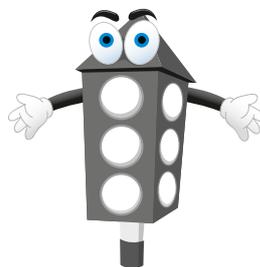
Fröhlich gehen die drei Kinder auf das Schwimmbad zu, da treffen sie zufällig unterwegs Evelyn, die Oma von Tom. Die Oma freut sich über das Wiedersehen und drückt allen Kindern zur Begrüßung ein Küsschen auf die Wange. Die Freunde mögen zwar die Oma von Tom, finden aber immer die Schmatzer total eklig und unangenehm.



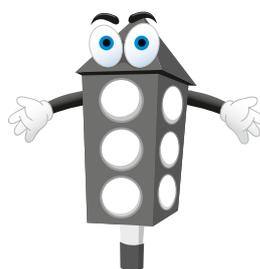
Nach einem kurzen Gespräch mit der Oma gehen die drei weiter und kommen an der Kasse des Schwimmbads an. Dort sitzt wie immer Ali, den kennen und mögen die Kinder schon ganz lange von den vielen Besuchen im Schwimmbad. Die Kinder bezahlen den Eintritt und erzählen Ali kurz, dass sie heute das erste Mal alleine schwimmen gehen dürfen.



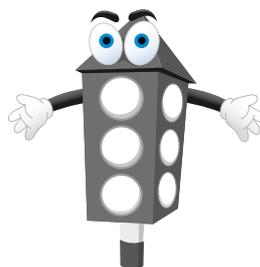
Dann ist es endlich soweit! Sie sind im Schwimmbad angekommen und gehen in die Umkleiden. Tom in die Herrenumkleide, die Mädchen in die Damenumkleide. Da Emma einen neuen Bikini hat, fragt sie Julia, ob sie ihr mit dem Verschluss helfen kann. Julia macht das natürlich gerne.



Fertig! Tom war sehr schnell und wartet schon ungeduldig am Beckenrand auf die Mädchen, als er den Schwimmlehrer Peter sieht und ihm zuwinkt. Dieser kommt auf Tom zu, umarmt ihn und kneift ihm in den Po, während er fragt, wo denn Julia und Emma bleiben. Tom erschrickt bei der Berührung, die ihm unangenehm ist.



Dann kommen auch schon Julia und Emma um die Ecke. Peter begrüßt die beiden Mädchen mit einem Handschlag. Sie unterhalten sich kurz und gehen dann ins Wasser. Die Sonne scheint und es wird ein sehr schöner und vergnüglicher Sommertag.



Mein Tipp:  
Schau mal, ob deine  
Lösungen stimmen.  
Die Infos findest du  
auf Seite 38!







# Cool and Safe

Lösungen





## Lösung 1. Mein Körper

## Modul 1

**Na, hast du alle Körperteile entdeckt?**

**Jungen und Mädchen haben:**

Bauchnabel, Finger, Hand, Arm, Po, Bein, Schulter, Kopf, Fuß, Knie, Ellenbogen, Hals

**Nur Mädchen haben:**

Busen, Scheide

**Nur Jungen haben:**

Penis

**Wo darfst du angefasst werden?**

**Grün eingezeichnet könnten sein:**

Finger und Hände, Arme, Schultern

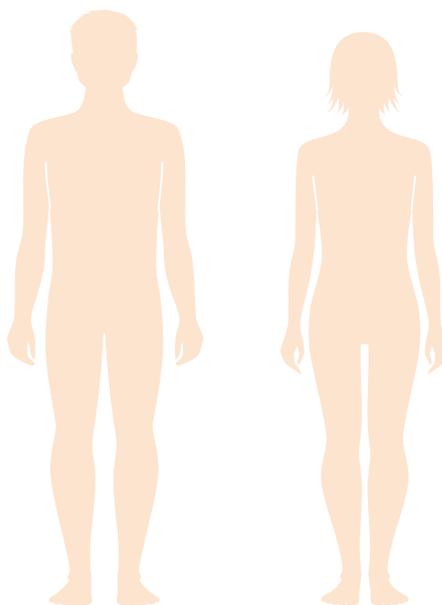
**Gelb eingezeichnet könnten sein:**

Kopf, Bauch, Beine, Hals

**Rot eingezeichnet könnten sein:**

Busen, Scheide, Penis, Po, Bauchnabel

Hier gibt es jedoch kein richtig oder falsch, du kannst das ganz alleine entscheiden!



Woran kannst du erkennen, welches Gefühl zu sehen ist – bei den Gefühlsgesichtern und im wahren Leben?

- b) an den Augen
- c) am Mund
- e) an den Augenbrauen

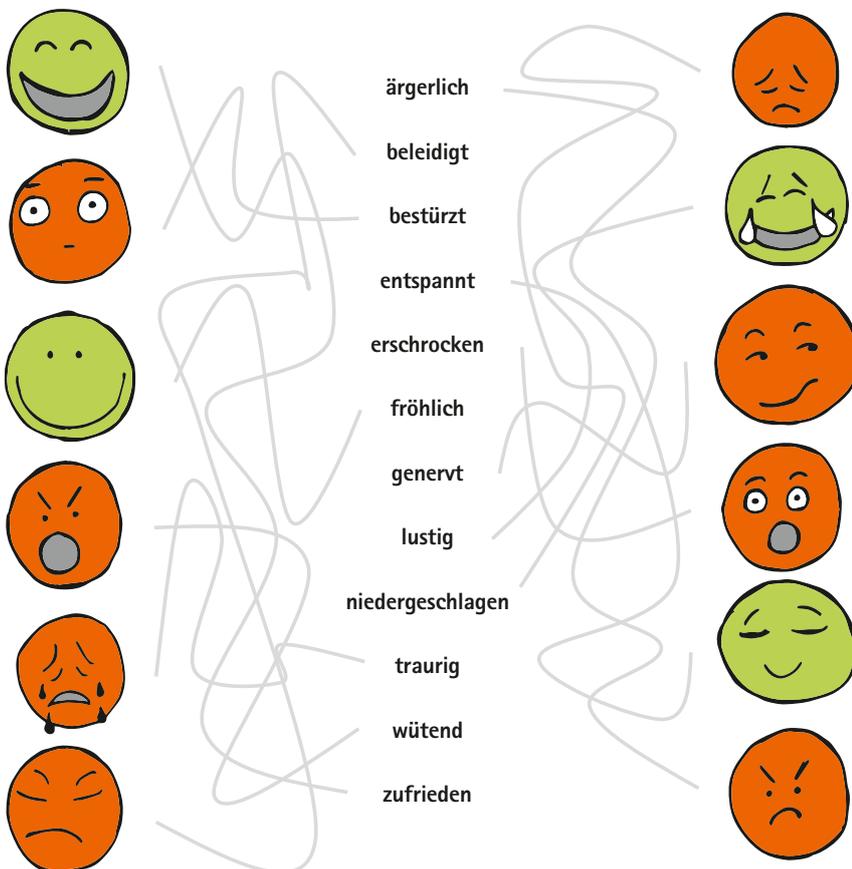
Welches der Gesichter zeigt ein gutes Gefühl und welches zeigt ein schlechtes Gefühl? Male mit einem grünen Stift die guten Gefühlsgesichter aus und mit einem roten Stift die schlechten Gefühlsgesichter.

**gute Gefühle sind:**

- entspannt
- fröhlich
- lustig
- zufrieden

**schlechte Gefühle sind:**

- ärgerlich
- beleidigt
- bestürzt
- erschrocken
- genervt
- niedergeschlagen
- traurig
- wütend





## Lösung

### 3. Das geheime Briefbuch

## Modul 1

Hier siehst du die Lösung zu den Geheimnissen.

**In das Schatzkästchen dürfen:**

Tom weiß, dass sein großer Bruder zum Schulabschluss ein ...	... neues Fahrrad bekommt.
Julia schenkt ihrer Mutter ...	... eine Vase zum Geburtstag.
Emma ist in einen Jungen ...	... aus der Parallelklasse verliebt.
Der Baum auf dem Schulhof ...	... ist der geheime Treffpunkt von Julia, Tom und Emma.
Julia, Tom und Emma schreiben sich ...	... manchmal in ihrer Geheimschrift.

**Besser erzählt werden sollten:**

Auf dem Schulfest hat ein fremder ...	... Zehntklässler Emma auf den Mund geküsst.
Tom hat einen anderen Jungen ...	... beim Stehlen beobachtet.
Julia hat gehört, wie eine Klassenkameradin ...	... über andere Kinder gelästert hat.
Onkel Joachim hat Julia an den ...	... Po gefasst.
Konstantin hat Tom gedroht ihn zu verprügeln, ...	... wenn er ihm nicht sein Taschengeld gibt.



**Woher kann der Mann Julias Namen wissen?**

**Es sind mehrere Antworten richtig. Kreuze alle richtigen Antworten an.**

- a) Er ist wirklich ein Kollege von Julias Vater.
- b) Er hat den Schülerschein an ihrem Rucksack gesehen und den Namen abgelesen.
- c) Er hat ein anderes Kind gefragt, wie sie heißt.

**Wie kann Julia herausfinden, wie der Mann heißt und wo er arbeitet?**

**Es sind mehrere Antworten richtig. Kreuze alle richtigen Antworten an.**

- b) Sie kann sich seinen Personal- / Firmenname zeigen lassen.
- c) Sie kann versuchen, ihren Vater zu erreichen.
- d) Sie könnte ihn nach genaueren Informationen über ihren Papa und seine Arbeit fragen.

**Welche Dinge gehören zu den wichtigsten Merkmalen eines Ausweises?**

PASS-FO-TO

UN-TER-SCHRIFT

WAS-SER-ZEI-CHEN

NA-ME



**Welche Möglichkeiten fallen dir ein, wie Julia sich Hilfe holen könnte?**

Erwachsene fragen, in ein Geschäft laufen, von der Telefonzelle aus Hilfe anrufen

**Was könnte Julia in der Bäckerei sagen, damit ihr geholfen wird?**

Mich hat gerade ein fremder Mann angesprochen, den ich nicht kenne. Er will, dass ich in sein Auto steige. Können Sie mir bitte helfen?

**Kennst du die Nummer der Polizei?**

110

**Smoggy weiß schon, dass man bestimmte Fragen beantworten muss, wenn man bei der Polizei anruft.**

1. W E R ruft an?
2. W A S ist passiert?
3. W O genau ist das passiert?
4. W A N N ist das passiert?

Welche Gründe sprechen fürs Mitfahren, welche für eine Ablehnung?

### Mitfahren



Toms Mama wartet schon.

Das Auto sieht schick aus.

### nicht Mitfahren



Toms Mama weiß nicht, dass er jetzt mitfährt.

Toms Mama hat nicht erlaubt,  
dass er mit diesen Personen mitfährt.

Tom kennt die Personen nicht.



## Lösung

### 4. Ich sage „Nein!“

## Modul 2

**Wie könnt ihr es schaffen, dass der andere möglichst weit entfernt stehen bleibt?**

- a) So laut wie möglich rufen
- b) Langsam sprechen
- c) Sich aufrichten und mit dem Körper ein „Nein“ signalisieren (z.B. Arme vorstrecken)

**Wie ist es am sichersten wegzugehen?**

- c) Alle gehen gemeinsam weg und achten darauf, dass keiner zurückbleibt.



Lösung

1. Regeln für sicheres Surfen

Modul 3

**Weißt du schon, was man im Internet beachten muss?**

Richtig sind die Internetregeln im Kasten mit der Nummer 2!



**Was fällt dir auf?**

Die Informationen im Chat stimmen gar nicht mit dem Steckbrief überein. Die Kinder sind nicht ehrlich zueinander.

Die Kinder sagen nicht ihren echten Namen, nicht ihr echtes Alter, beschreiben ihr Aussehen falsch und nennen falsche Hobbys und Haustiere.



# Lösung

## 1. Allein zu Hause

# Modul 4

Hast du eine Idee, wie Julia herausfinden kann, wer an der Haustür geklingelt hat, ohne sich zu erkennen zu geben?

- a) Sie kann durch den Türspion schauen, wer da vor der Tür steht.
- b) Sie kann bei Frau Neumann auf dem Handy anrufen und nachfragen, ob sie schon auf dem Weg ist.
- c) Sie kann ihren Papa anrufen und fragen, was sie jetzt tun soll.

Gegenteil von warm	K	A	L	T						
Obst und ...	G	E	M	Ü	S	E				
Gegenteil von falsch				R	I	C	H	T	I	G

Gute Mäusefänger	K	A	T	Z	E	N				
Stacheliges Tier						I	G	E	L	
Gibt Wolle				S	C	H	A	F		
Tier mit langen Ohren						H	A	S	E	
... und danke				B	I	T	T	E		

Vater der Prinzessin				K	Ö	N	I	G		
Kann man reiten				P	F	E	R	D		
Tier mit langem Hals	G	I	R	A	F	F	E			
Steht am Himmel				S	O	N	N	E		
Unsere ist schwarz, rot, gold	F	A	H	N	E					
Produziert Honig				B	I	E	N	E		



## Lösung

### 2. Was dürfen Personen, die du kennst?

## Modul 4

Wenn du denkst, dass es für Tom, Emma oder Julia unbedenklich ist, dann stelle die Ampel auf grün, indem du den untersten Kreis grün ausmalst. Wenn die Situation nicht klar ist, dann male den mittleren Kreis gelb an. Bei Situationen, die nicht in Ordnung sind, solltest du die Ampel auf rot stellen, indem du den obersten Kreis rot anmalst.

Fröhlich gehen die drei Kinder auf das Schwimmbad zu, da treffen sie zufällig unterwegs Evelyn, die Oma von Tom. Die Oma freut sich über das Wiedersehen und drückt allen Kindern zur Begrüßung ein Küsschen auf die Wange. Die Freunde mögen zwar die Oma von Tom, finden aber immer die Schmatzer total eklig und unangenehm.



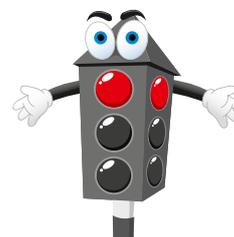
Nach einem kurzen Gespräch mit der Oma gehen die drei weiter und kommen an der Kasse des Schwimmbads an. Dort sitzt wie immer Ali, den kennen und mögen die Kinder schon ganz lange von den vielen Besuchen im Schwimmbad. Die Kinder bezahlen den Eintritt und erzählen Ali kurz, dass sie heute das erste Mal alleine schwimmen gehen dürfen.



Dann ist es endlich soweit! Sie sind im Schwimmbad angekommen und gehen in die Umkleiden. Tom in die Herrenumkleide, die Mädchen in die Damenumkleide. Da Emma einen neuen Bikini hat, fragt sie Julia, ob sie ihr mit dem Verschluss helfen kann. Julia macht das natürlich gerne.



Fertig! Tom war sehr schnell und wartet schon ungeduldig am Beckenrand auf die Mädchen, als er den Schwimmlehrer Peter sieht und ihm zuwinkt. Dieser kommt auf Tom zu, umarmt ihn und kneift ihm in den Po, während er fragt, wo denn Julia und Emma bleiben. Tom erschrickt bei der Berührung, die ihm unangenehm ist.



Dann kommen auch schon Julia und Emma um die Ecke. Peter begrüßt die beiden Mädchen mit einem Handschlag. Sie unterhalten sich kurz und gehen dann ins Wasser. Die Sonne scheint und es wird ein sehr schöner und vergnüglicher Sommertag.



## Impressum

„Cool and Safe“  
Arbeits-, Spiel- und Rätselheft für Kinder  
Version 1. Juli 2013

### Kontakt:

Schule machen ohne Gewalt (SMOG) e.V.  
Schlossbergweg 4  
36286 Neuenstein-Saasen

Telefon: +49 (0)6677 918211

Telefax: +49 (0)6677 918575

E-Mail: [kontakt@smogline.de](mailto:kontakt@smogline.de)

Internet: <http://www.smogline.de>

© SMOG e.V. 2013

Teilweise oder vollständige Vervielfältigung des Arbeits-, Spiel- und Rätselhefts für Kinder ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung von SMOG e.V. erlaubt.

Ausgenommen davon sind Kopiervorlagen und Unterrichtsmaterialien.

„Cool and Safe“ wurde partnerschaftlich entwickelt durch



und gefördert von



