

# Entdeckerseite 4: Was tun bei Chat-Stress?



Auf **Entdeckerseite 4** erfährst du, was dir helfen kann, wenn Chats stressig werden, und wie freundliches Chatten gelingt.



**Jetzt bist du dran**

Scanne den QR-Code und bearbeite die Aufgaben im Internet!



**Check-Liste**

Super, du hast **Entdeckerseite 4 geschafft!**

Wie gut kennst du dich mit **Möglichkeiten zur Vermeidung von Chat-Stress und Chatiquette** aus?

Überlege und male die Stufe an, auf der du dich einschätzt.



Aufgabe	So schätze ich mich ein.
Ich kenne Einstellungen am Handy, durch die ich bei Chatnachrichten nicht gestört werde.	
Ich kann den Begriff 'Chatiquette' erklären.	
Ich kenne die wichtigsten Chatiquette-Regeln für einen freundlichen Umgangston in Chats.	



# Was tun bei Chat-Stress?



Welche Handy-Einstellungen können helfen, damit Chatten nicht stressig wird? Schreibe die passenden Begriffe in die Kästchen.



Wann sind diese Einstellungen wichtig? Ergänze die Sätze.  
*Ich schalte den Chat stumm, wenn ...*

---

*Ich schalte den "Nicht-stören-Modus" ein, wenn ...*

---



## Chatiquette

Markiere **zwei Chatiquette-Regeln** gelb, die für dich besonders wichtig sind.

In einem Chat verhält man sich freundlich und respektvoll.

In einem Chat wird niemand beleidigt und über niemanden gelästert.

Probleme werden persönlich geklärt, ohne dass die ganze Chatgruppe mitliest.

Wenn sich jemand unfair verhält, wird das angesprochen.


Wir schreiben keine Wörter in Großbuchstaben.



Fällt dir noch eine **eigene Chatiquette-Regel** ein, die dir wichtig wäre?  
Besprecht eure Regeln in der Klasse.

# Was tun bei Chat-Stress?




-  Welche Handy-Einstellungen können helfen, damit Chatten nicht stressig wird?  
Schreibe die passenden Wörter in die Kästchen.



Lesebestätigung ausschalten

Gruppenchat stummschalten

Nicht-stören-Modus anschalten

-  Wann sind diese Einstellungen wichtig? Ergänze die Sätze.

Ich schalte den Chat stumm, wenn ...

z. B. wenn zu ständig Nachrichten kommen / wenn es mir zu viel wird / ...

Ich schalte den "Nicht-stören-Modus" ein, wenn ...

z. B. wenn ich Hausaufgaben mache / wenn ich schlafen will / ...

## Chatiquette

Markiere **zwei Chatiquette-Regeln** gelb, die für dich besonders wichtig sind.

In einem Chat verhält man sich freundlich und respektvoll.

In einem Chat wird niemand beleidigt und über niemanden gelästert.

Probleme werden persönlich geklärt, ohne dass die ganze Chatgruppe mitliest.

Wenn sich jemand unfair verhält, wird das angesprochen.

Wir schreiben keine Wörter in Großbuchstaben.



Fällt dir noch eine **eigene Chatiquette-Regel** ein, die dir wichtig wäre?  
Besprecht eure Regeln in der Klasse.