

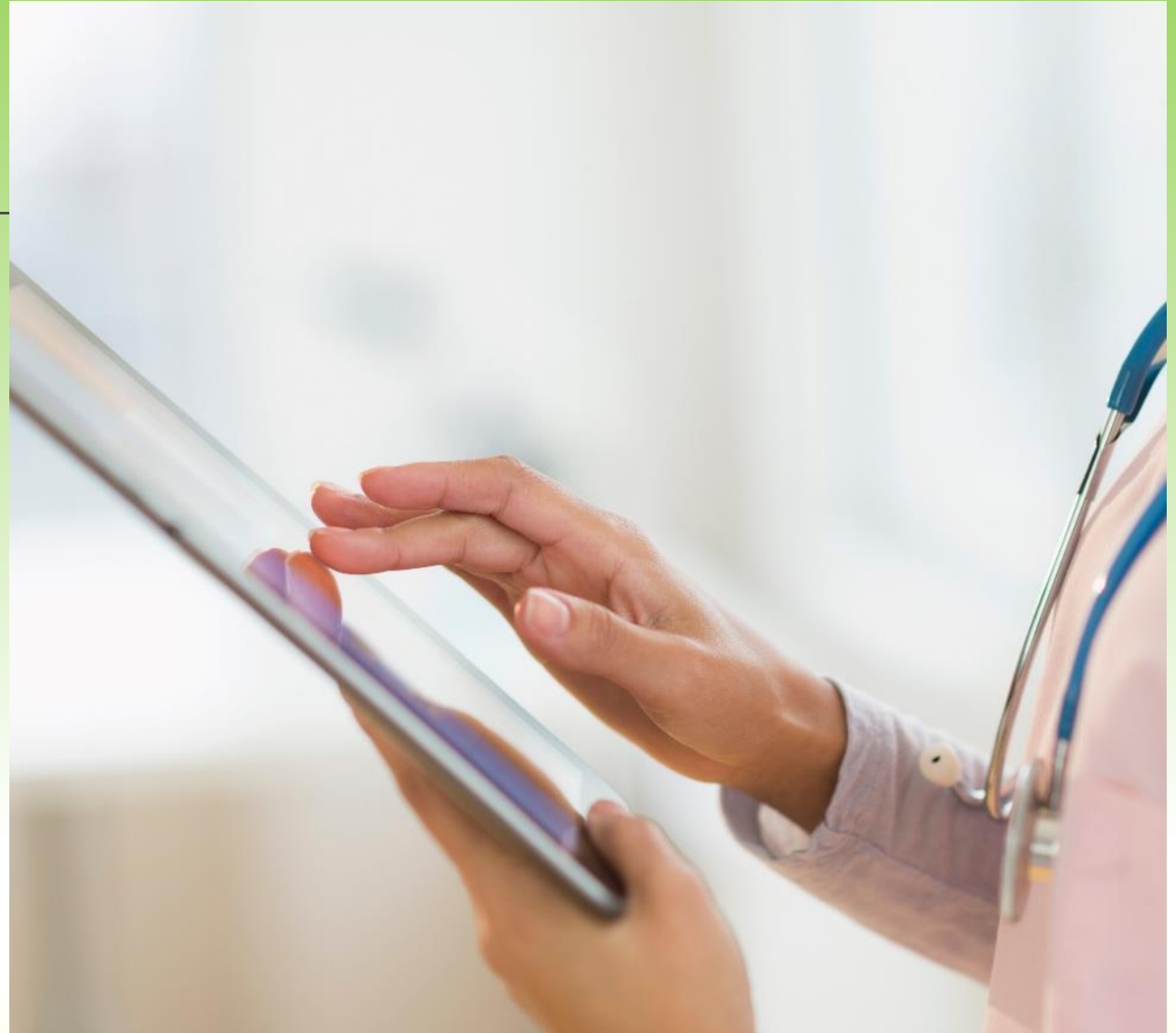
Tablet-Kurs

Modul 1

Februar / März 2026

PC-Treff 55+ Mentoren

PC-Treff 55+



Wer sind wir vom PC-Treff 55+?

(ehrenamtliche Mentoren)



Horst Höfer



**Dorothea
Reichbauer**



Rainer Kaiser



Richard Weitz



Egbert Zwerschke

Allgemeines

- Begrüßung
- Erwartungen
- Ziel des Tablet-Kurses
- Regeln, Leihvertrag
- Übergabe der Tablets



Ziel des Tablet-Kurses

Der PC-Treff55+ setzt sich dafür ein, dass Seniorinnen und Senioren mithilfe mobiler Geräte und des Internets länger **selbständig, aktiv** und **mobil** bleiben können.

Unterstützung bekommen wir von:



Unter der Schirmherrschaft des



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Tablet-Kurs Gliederung



Allgemeines zum Kurs; Tablet kennenlernen



Internet



Kommunikation



Datenwelt



Schutz vor Gefahren im Netz



Technologie Alltag

Digitalführerschein

Level 01



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Deutschland
sicher im Netz

Tablet-Kurs



Allgemeines zum Kurs; Tablet kennenlernen

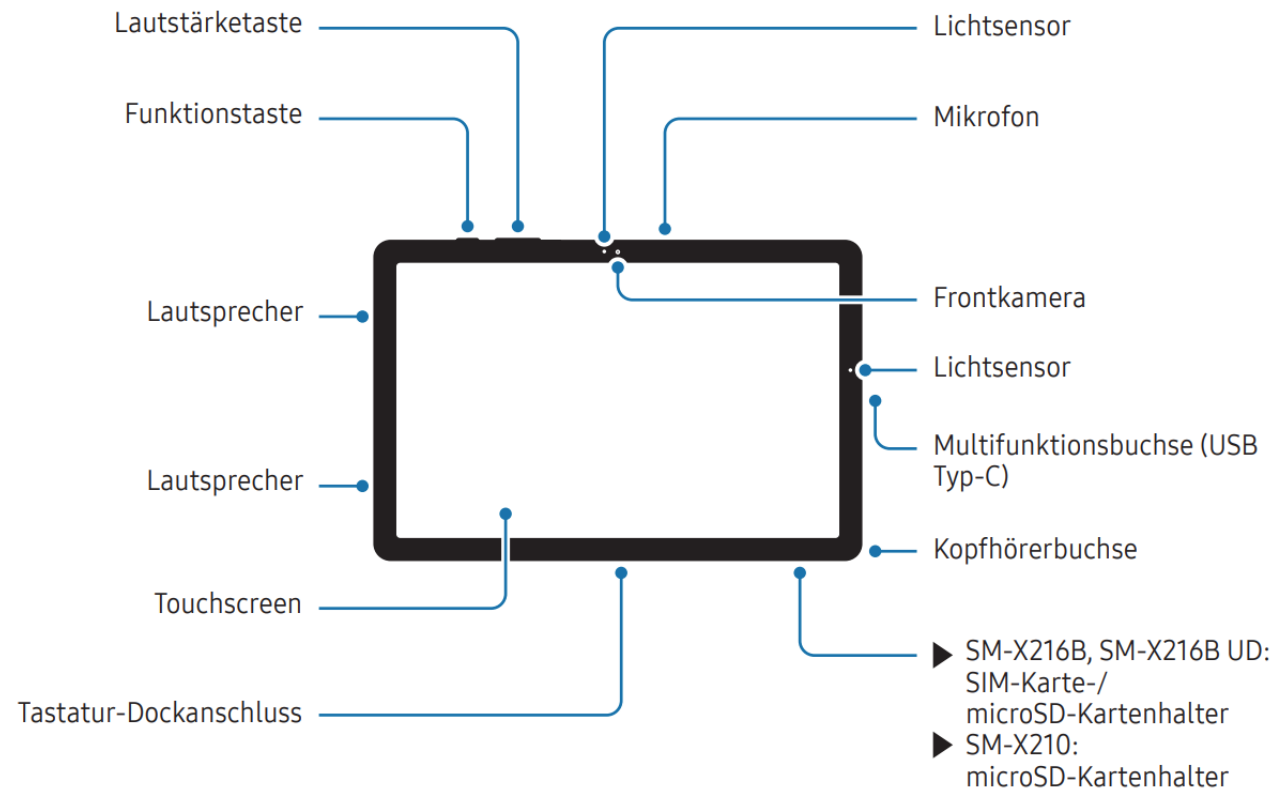
Kennenlernen der Hardware

- Grundlegender Tablet Aufbau
- Grundlagen der Tablet Bedienung
- Zugang zum Internet
- Praktische Übungen



Grundlegender Tablet Aufbau

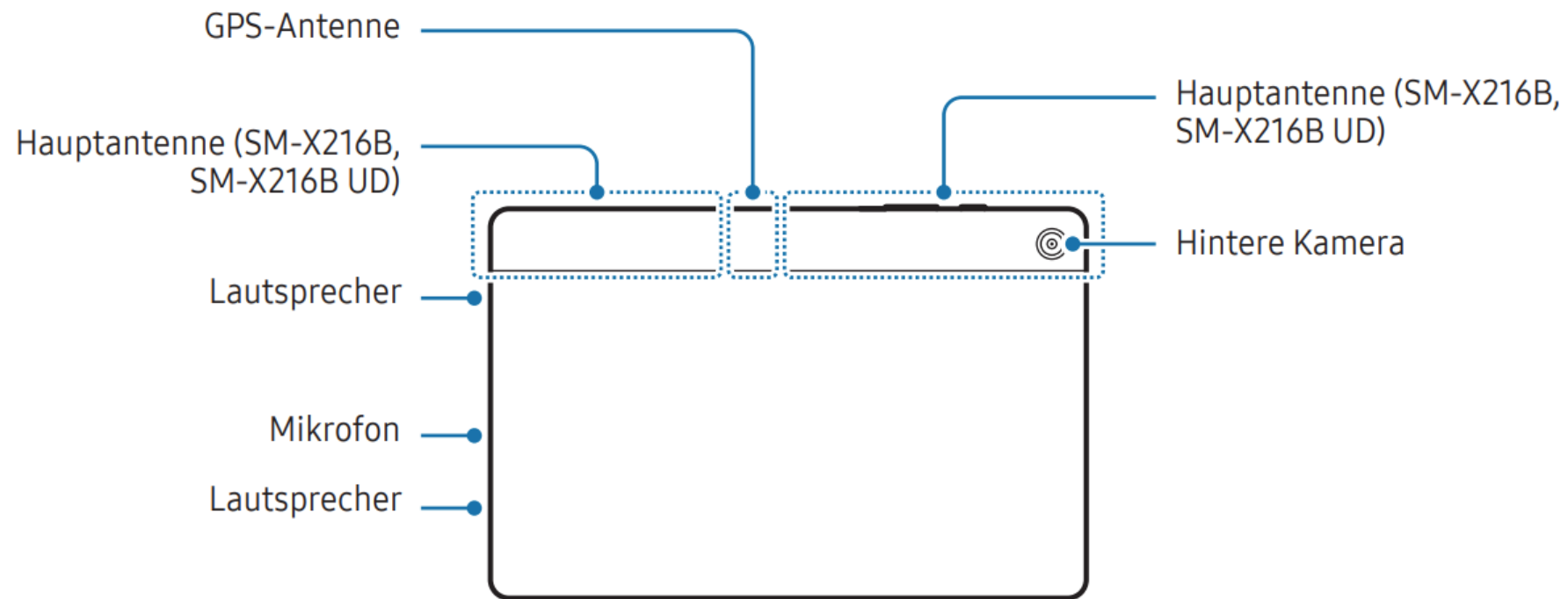
(Vorderseite)



Quelle: Samsung Benutzerhandbuch

Grundlegender Tablet Aufbau

(Rückseite)



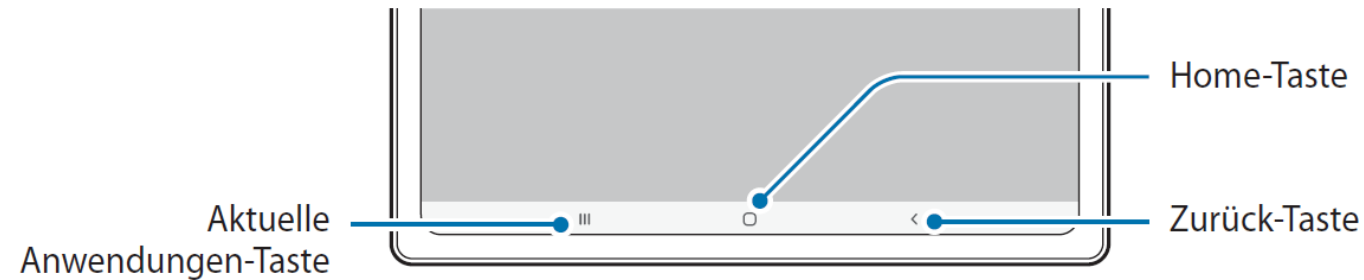
Quelle: Samsung Benutzerhandbuch

Tasten am Gerät

Taste	Funktion
Funktionstaste	• Gedrückt halten, um das Gerät ein- oder auszuschalten. • Drücken, um den Bildschirm einzuschalten oder zu sperren. • Zweimal drücken, um die festgelegte Anwendung oder Funktion zu öffnen.
Funktionstaste + Lautstärketaste nach unten	• Gleichzeitig drücken, um einen Screenshot aufzunehmen. • Gleichzeitig gedrückt halten, um das Gerät auszuschalten.

Quelle: Samsung Benutzerhandbuch

Softkeys



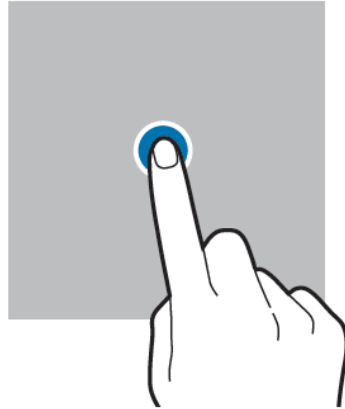
Taste	Funktion
Aktuelle Anwendungen ()	Antippen, um eine Liste der aktuellen Anwendungen zu öffnen.
Home (○)	• Antippen, um zum Startbildschirm zurückzukehren. • Lasse die Option angetippt, um Circle to Search zu starten. Tippe oder zeichne einen Kreis um ein Bild oder einen Text.
Zurück (<)	Antippen, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

Quelle: Samsung Benutzerhandbuch

Touchscreen bedienen

Tippen

Tippen Sie den Bildschirm an.



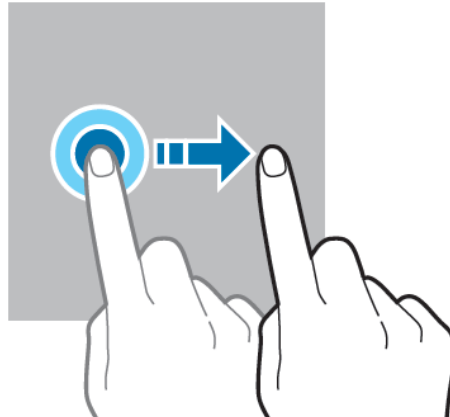
Berühren und halten

Berühren und halten Sie einen Bereich auf dem Bildschirm etwa 2 Sekunden lang.



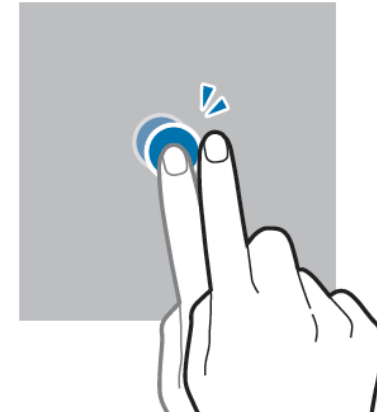
Ziehen

Berühren und halten Sie ein Element und ziehen Sie es an die gewünschte Position.



Doppelt antippen

Tippen Sie den Bildschirm zweimal an.

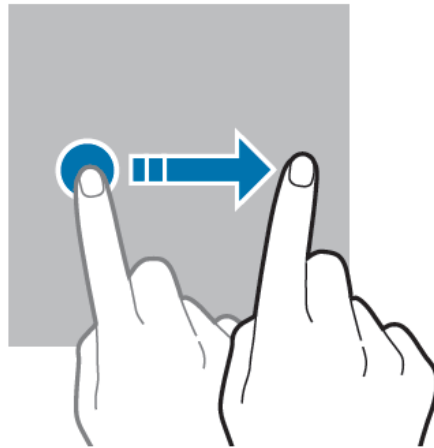


Quelle: Samsung Benutzerhandbuch

Touchscreen bedienen

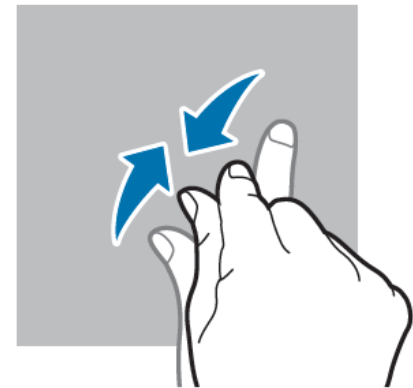
Streichen

Streichen Sie nach oben, unten, links oder rechts.



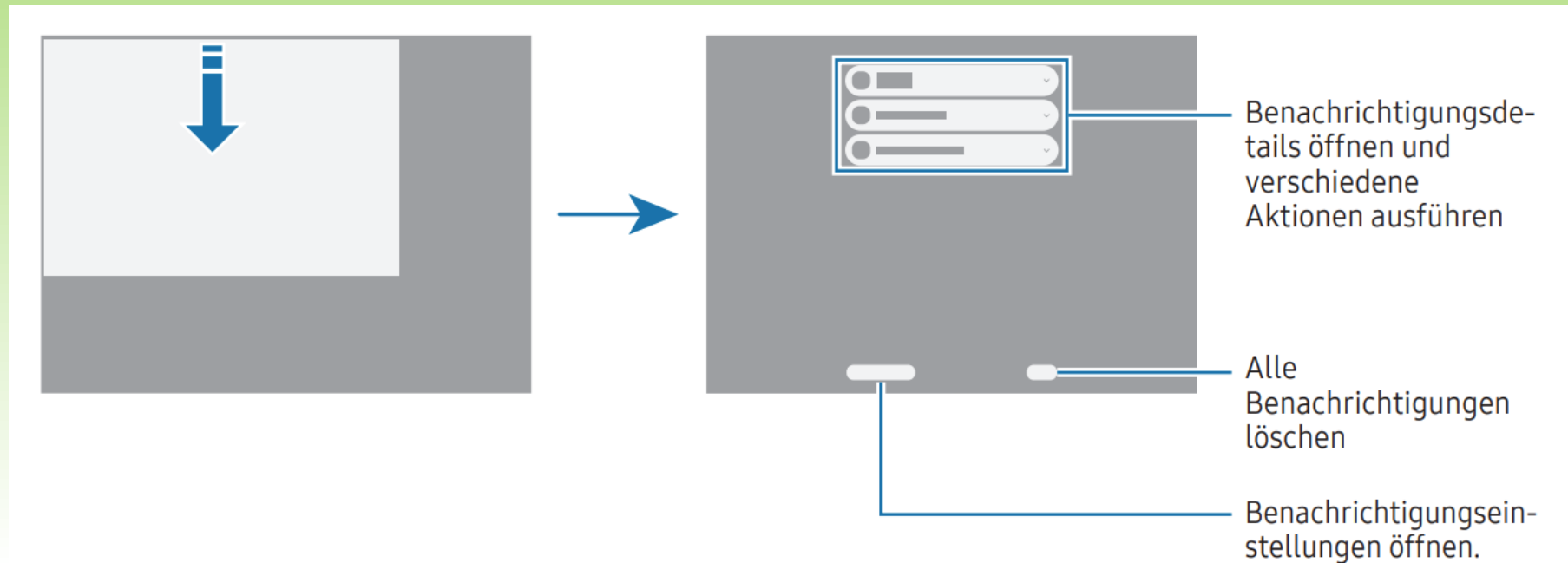
Finger spreizen oder zusammenführen

Spreizen Sie zwei Finger auf dem Bildschirm oder führen Sie sie zusammen.



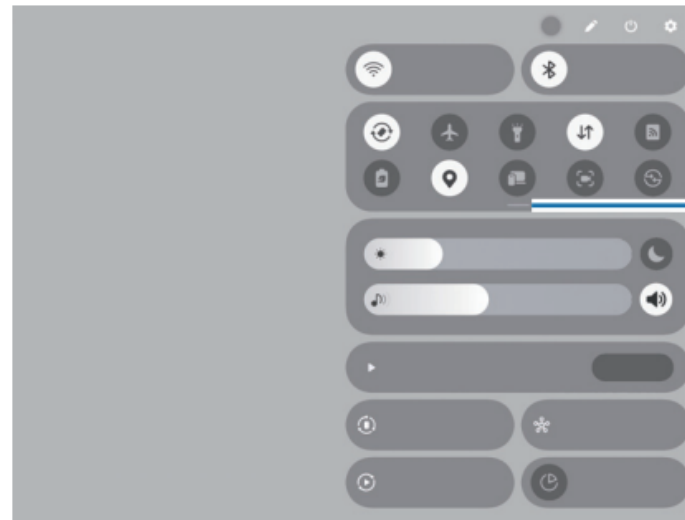
Quelle: Samsung Benutzerhandbuch

Benachrichtigungsfeld



Quelle: Samsung Benutzerhandbuch

Quick Panel

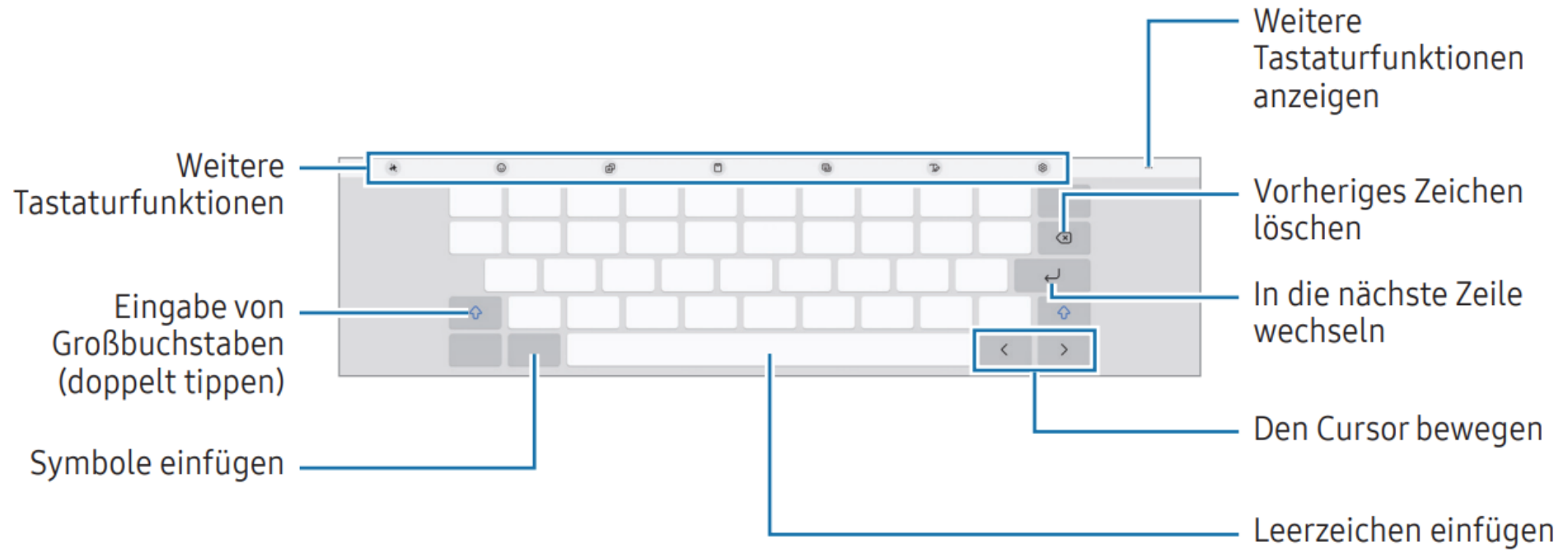


Weitere Schaltflächen
ansehen

Quelle: Samsung Benutzerhandbuch

Tastatur

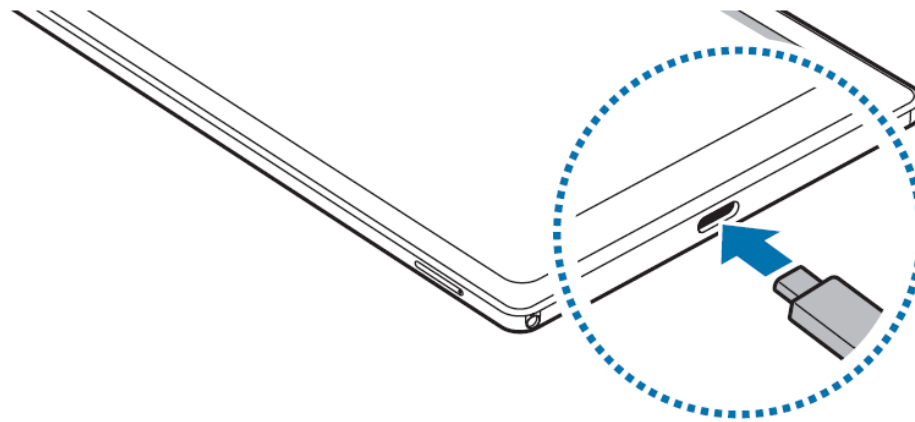
Bei der Texteingabe wird automatisch eine Tastatur eingeblendet.



Quelle: Samsung Benutzerhandbuch

Tablet-Akku laden

Schließen Sie das USB-Kabel an das USB-Netzteil und das Kabel anschließend an die Multifunktionsbuchse des Geräts an, um den Akku zu laden. Trennen Sie das Ladegerät vom Gerät, wenn der Akku vollständig geladen wurde.



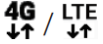
Quelle: Samsung Benutzerhandbuch

Bildschirm Anzeigesymbole

Symbol	Bedeutung
•	Keine Benachrichtigungen
⊘	Kein Signal
▬▬▬	Signalstärke
R▬▬▬	Roaming (außerhalb des normalen Netzabdeckungsbereichs)
G ↓↑	Mit GPRS-Netz verbunden
E ↓↑	Mit EDGE-Netz verbunden
3G ↓↑	Mit UMTS-Netz verbunden
H ↓↑	Mit HSDPA-Netz verbunden
H+ ↓↑	Mit HSPA+-Netz verbunden

Quelle: Samsung Benutzerhandbuch

Bildschirm Anzeigesymbole

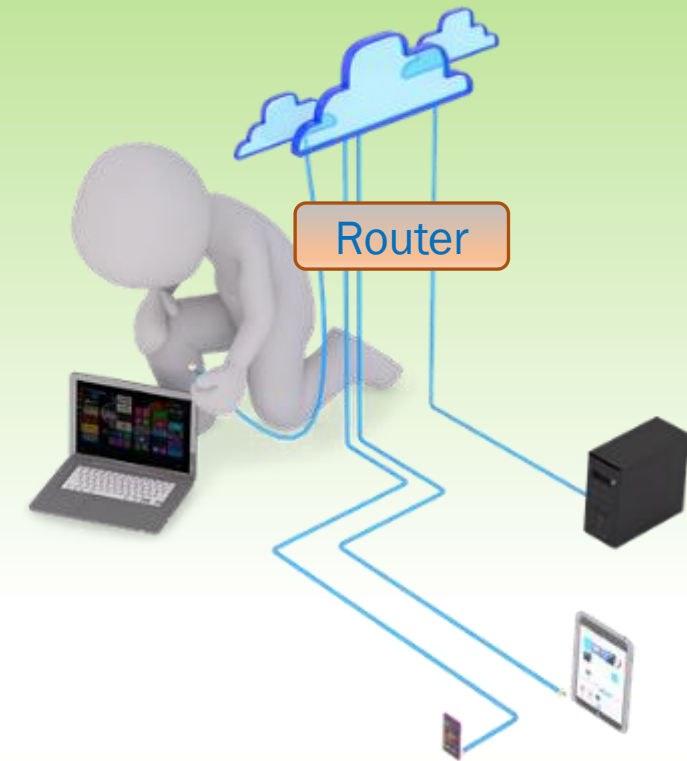
Symbol	Bedeutung
	Mit LTE-Netz verbunden
	Mit 5G-Netzwerk verbunden
	Mit LTE-Netz verbunden, dass das 5G-Netzwerk umfasst
	Mit WLAN verbunden
	Bluetooth-Funktion aktiviert
	Standortdienste verwendet
	Laufender Anruf
	Anruf in Abwesenheit
	Neue SMS oder MMS
	Alarm aktiviert
	Stummmodus/Vibrationsmodus
	Flugmodus aktiviert
	Fehler aufgetreten oder Vorsicht erforderlich
	Akkuladevorgang/Akkuladezustand

Quelle: Samsung Benutzerhandbuch

Die Hardware für ein Internetzugang

(Basiselemente der IT-Sicherheit)

- Aktiver Internet-Anschluss durch einen Anbieter (Provider)
- Verbindung zwischen Internet und PC (Router)
- PC, Laptop, Tablett
- Smartphone, Smart-TV, X-Box, Cloud Speicher, Network Attached Storage (NAS), Alexa u.v.m.



Der Router

(Basiselemente der IT-Sicherheit)

- Stellt die Verbindung zwischen der Außenwelt / Internet und den angeschlossenen Geräten her
- Hardware-Firewall
- LAN (Local Area Network)
- WLAN (Wireless Local Area Network) 2,4 Ghz und 5 Ghz
- SSID (Service Set Identifier), Name des Netzwerks
- WLAN-Netzwerkschlüssel
- IP-Adresse (Internet Protokoll Adresse)
- VPN (virtual privat Network)



Quelle: Stiftung Warentest

Tablet Operating System

Betriebssystem

Gerätesteuerung

- **Windows:** PC – Laptop:
- **MacOS:** MacBook - Apple Computer
- **Android:** Smartphone - Tablet
- **iOS:** iPhone - iPad
- **Verwaltet:** Hardware, Software, Dateien, Rechte, Internetverbindung
- **Schutz durch Updates und Firewall**



Quelle: Digitaler Engel



Quelle: Wondershare mobile

Apps und Programme

Programm

- Anwendung
- Software
- Application
- Apps

Store

- Microsoft Store
- Google Play Store
- Mac App Store
- App Store



„Nur bei Nutzung
der App“

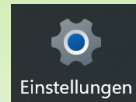


- Vertrauenswürdigkeit
- Berechtigungsanfragen
- Bewertungen
- Kosten
- Datensicherheit

Quelle: Digitaler Engel

Übungen Modul 1

- Tablet einschalten
- Einstellungen suchen
- Router-Verbindungen suchen
- Router-Passwort eingeben
- im Internet surfen 😊
- Sperrbildschirm einstellen
- Hintergrund und Stil einstellen



Quelle: Chip

WLAN Passwort

PC-Treff 55+

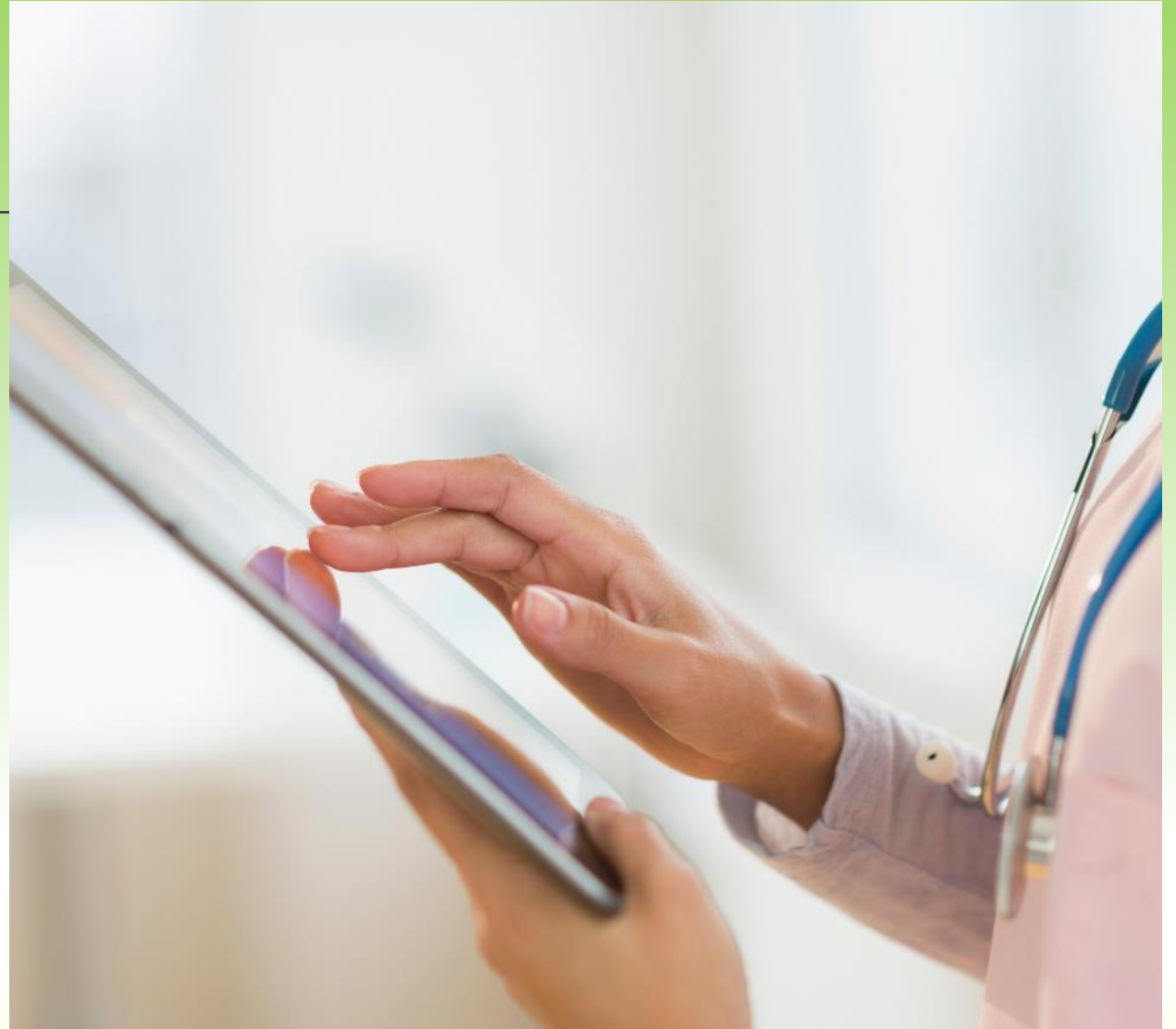
Tablet-Kurs

Modul 2

Februar / März 2026

PC-Treff 55+ Mentoren

PC-Treff 55+



Tablet-Kurs Gliederung



Allgemeines zum Kurs; Tablet kennenlernen



Internet



Kommunikation



Datenwelt



Schutz vor Gefahren im Netz



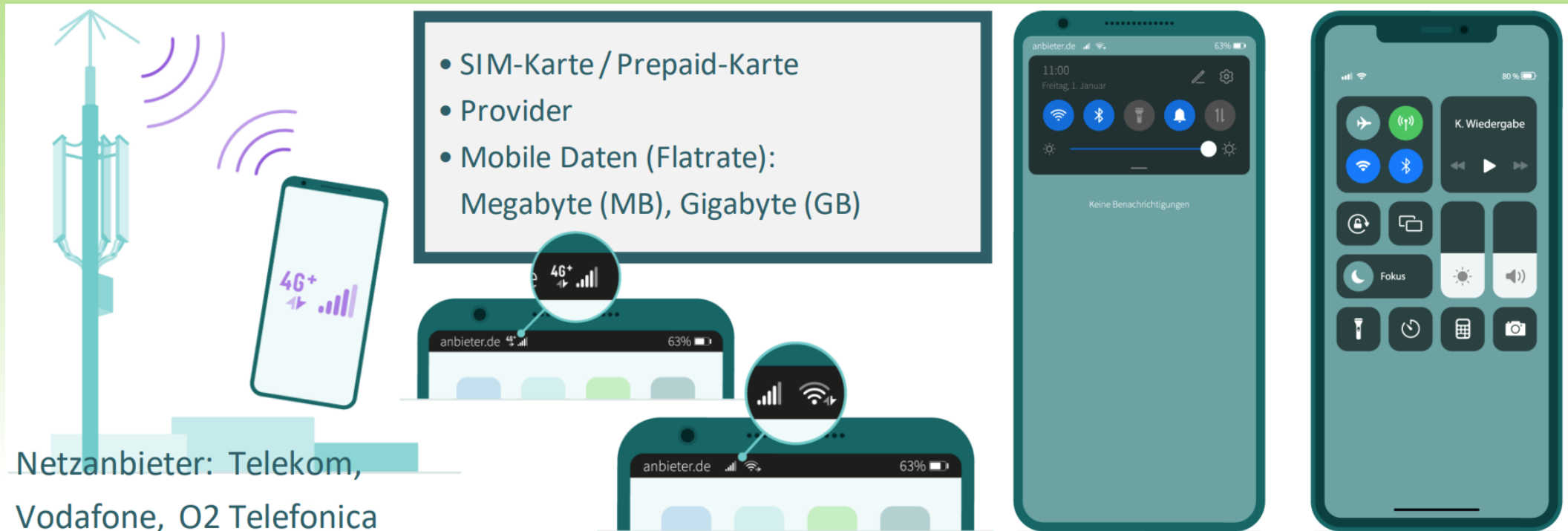
Technologie Alltag

Tablet-Kurs



Internet

Mobiles Internet



Quelle: Digitaler Engel

Web und Web 2.0

Web 1.0

- Statisch
- Passive Website
- Links

Web 2.0

User generated Content
(nutzergenerierter Inhalt)

Web 2.0

- Kommunikation und Austausch
- Bilder über soziale Netzwerke teilen
- Videos schauen
- Musik oder Podcasts hören
- Likes
- Kommentare



Quelle: Digitaler Engel

Web und Web 2.0

Web 1.0

- Statisch
- Passive Website
- Links

Web 2.0

User generated Content
(nutzergenerierter Inhalt)

URL

www . **sicher-im-netz** . **de**

Subdomain

Domainname

TLD

Top-
Level-
Domain

Upload / Download



- Urheberrecht
- Datenschutz
- Schadsoftware
- Dateigröße

Quelle: Digitaler Engel

Browser



Quelle: Chip



- Datenspuren reduzieren
- Privatsphäre schützen
- **Cache** regelmäßig löschen
- Suchverlauf oder Passwörter nicht speichern
- Inkognito oder anonymer Modus nutzen

Quelle: Digitaler Engel

Browser



Quelle: Chip

- Automatische Updates, die sich selbsttätig und zeitnah installieren
- Verschlüsselte Verbindung nutzen (siehe Beispiel)
- Kritisches Beobachten der Fenster z.B. unbekannte Popups, wie Gewinninformationen oder Viruswarnungen nicht aktivieren
- Werbeblocker im Browser unter Einstellungen einschalten
- Unnötige Plugins wie **Java**, **ActivX** oder **Flash** ausschalten
- Nicht als Administrator Surfen evtl. mit dem Gast-Konto (eingeschränkte Rechte)
- Wichtige Web-Adressen als Lesezeichen speichern

Cookies



Negativ: Verfolgung im Netz, Werbung

Positiv: Online Login, Warenkorb, Sprache



- Einstellungen anpassen
- Tracking Cookies
- Cookies manuell oder automatisch löschen
- Inkognito-Modus nutzen

Quelle: Digitaler Engel

Sicherheitseinstellungen der gängigen Browser



Quelle: Chip

Firefox:

- Sicherheitseinstellungen: <https://support.mozilla.org/de/products/firefox/privacy-and-security>

Empfehlung: Verwenden Sie die Standard-Einstellungen von Firefox. Deaktivieren Sie die Option "Passwörter speichern". Falls Sie Passwörter im Browser speichern wollen, verwenden Sie unbedingt ein Master-Passwort (Beachten Sie die [Hinweise für ein sicheres Passwort](#)).

Internet Explorer / MS Edge:

- Sicherheitseinstellungen: <https://support.microsoft.com/de-de/help/17479/windows-internet-explorer-11-change-security-privacy-settings>

Empfehlung: Blockieren Sie die ActiveX-Steuerelemente. Verwenden Sie die neueste Version des Internet Explorers, die für Ihre Windows-Version verfügbar ist.

Chrome:

- Sicherheitseinstellungen: https://google.com/intl/de_ALL/chrome/security/
- Blockieren Aktiver Inhalte in Google Chrome: <http://support.google.com/chrome/bin/answer.py?hl=de&answer=142064>

Empfehlung: Wählen Sie unter "Plugins blockieren" die Funktion "Click-to-Play".

Opera:

- Sicherheitseinstellungen <https://help.opera.com/>
- Guide to security and privacy in Opera <https://de.opera.com/browser/tutorials/security/>

Safari:

Auf der Internetseite von Apple gibt es Zusatzinformationen zu den Sicherheitseinstellungen des Browsers im [Benutzerhandbuch](#).

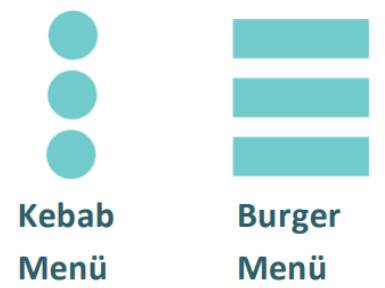
Quelle: Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik

Suchmaschinen



- Link prüfen
- Suchbegriffe in der Website-Beschreibung
- Auf Anzeigen (Ad) achten

- Google
- Bing
- DuckDuckGo
- Ecosia



Kebab Menü

Burger Menü

Quelle: Digitaler Engel

Play Store

Galaxy Store

Hier können Sie Anwendungen kostenlos erwerben oder kaufen und herunterladen. Sie können Anwendungen herunterladen, die speziell auf Samsung Galaxy-Geräte zugeschnitten wurden.

Starten Sie die Anwendung Galaxy Store. Sie können Anwendungen nach Kategorie durchsuchen oder antippen, um nach einem Schlüsselwort zu suchen.



Quelle: Samsung

Play Store

Hier können Sie Anwendungen kostenlos erwerben oder kaufen und herunterladen.

Starten Sie die Anwendung Play Store. Suchen Sie Anwendungen nach Kategorie oder nach Stichwort.



Quelle: Chip

Hinweis → E-Mail und z.B. Google Konto notwendig

Nutzen der SIM-Karte



Quelle: Stockphoto

Surfen im Internet ohne WLAN-Zugang

Sie sind unterwegs oder fern von zu Hause?

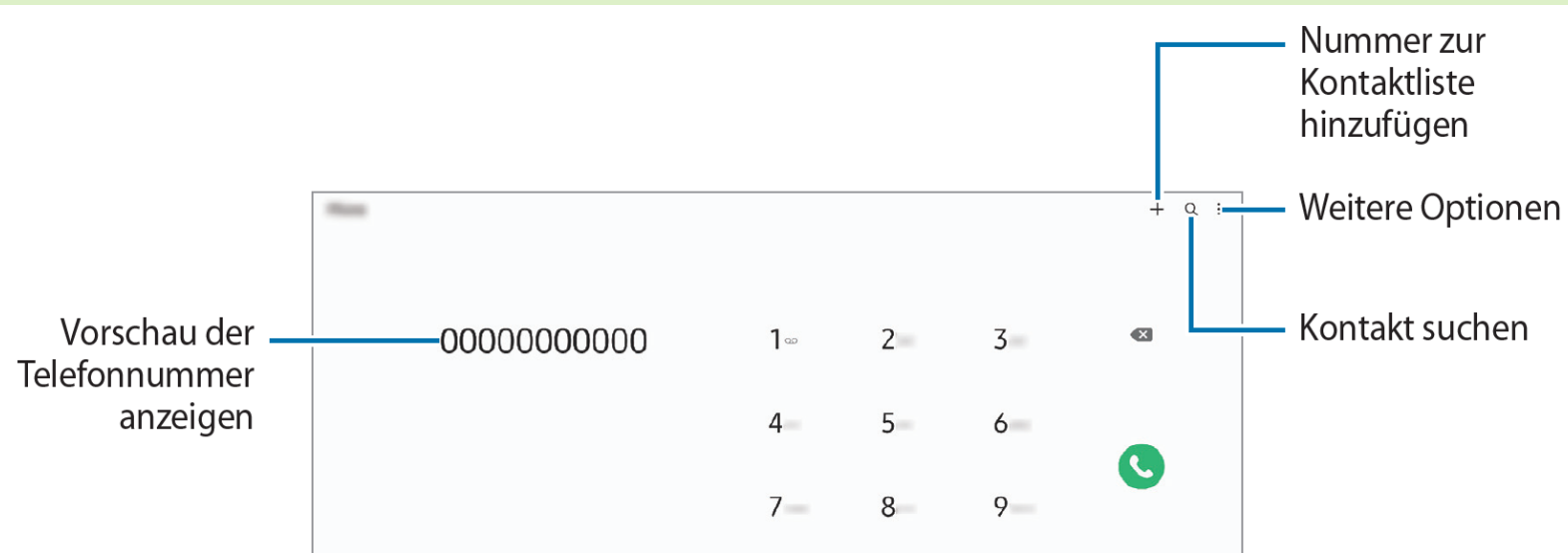
Sie verreisen oder wollen beim Einkauf im Internet etwas recherchieren?

→ der WLAN-Zugang zu Ihrem Router zu Hause wird unterbrochen

Nutzen der SIM-Karte

■ Anrufe tätigen

- Starten Sie die Anwendung Telefon und tippen Sie Tastatur an.
- Geben Sie eine Telefonnummer ein.
- Tippen Sie zum Tätigen eines Sprachanrufs  oder zum Tätigen eines Videoanrufs  an.



Quelle: Samsung

0152 33994547

Nutzen der SIM-Karte

Anrufe entgegennehmen

Anruf beantworten

- Ziehen Sie bei einem eingehenden Anruf  aus dem großen Kreis.

Anruf abweisen

- Ziehen Sie bei einem eingehenden Anruf  aus dem großen Kreis.
- Um beim Abweisen eingehender Anrufe eine Nachricht zu senden, ziehen Sie die Leiste **Nachricht senden** nach oben und wählen Sie die Nachricht aus, die gesendet werden soll.
- Starten Sie zum Erstellen verschiedener Ablehnungsnachrichten die Anwendung **Telefon**, tippen Sie  → **Einstellungen** → **Schnellnachrichten zum Ablehnen** an, geben Sie eine Nachricht ein und tippen Sie abschließend  an.

Quelle: Digitaler Engel

Übungen Modul 2

- Link → 5 Tipps für Suchmaschinen: <https://difue.de/news/internet/5-tipps-fuer-suchmaschinen/>
- Nach Begriffen „googeln“
- Internet Adressen aufsuchen
 - PC-Treff55+
 - Faktencheck
- Bedienungsanleitung Tablet runterladen:
https://downloadcenter.samsung.com/content/UM/202504/20250428162043705/SM-X11X_X21X_UG_Open_15_Ger_Rev.1.0_250424.pdf
- Ein Telefonat mit dem Tablet führen
- Kurzes Video:
https://difue.de/app/uploads/2022/02/DsIN_Themenbereich_B_Internet_20220131.mp4

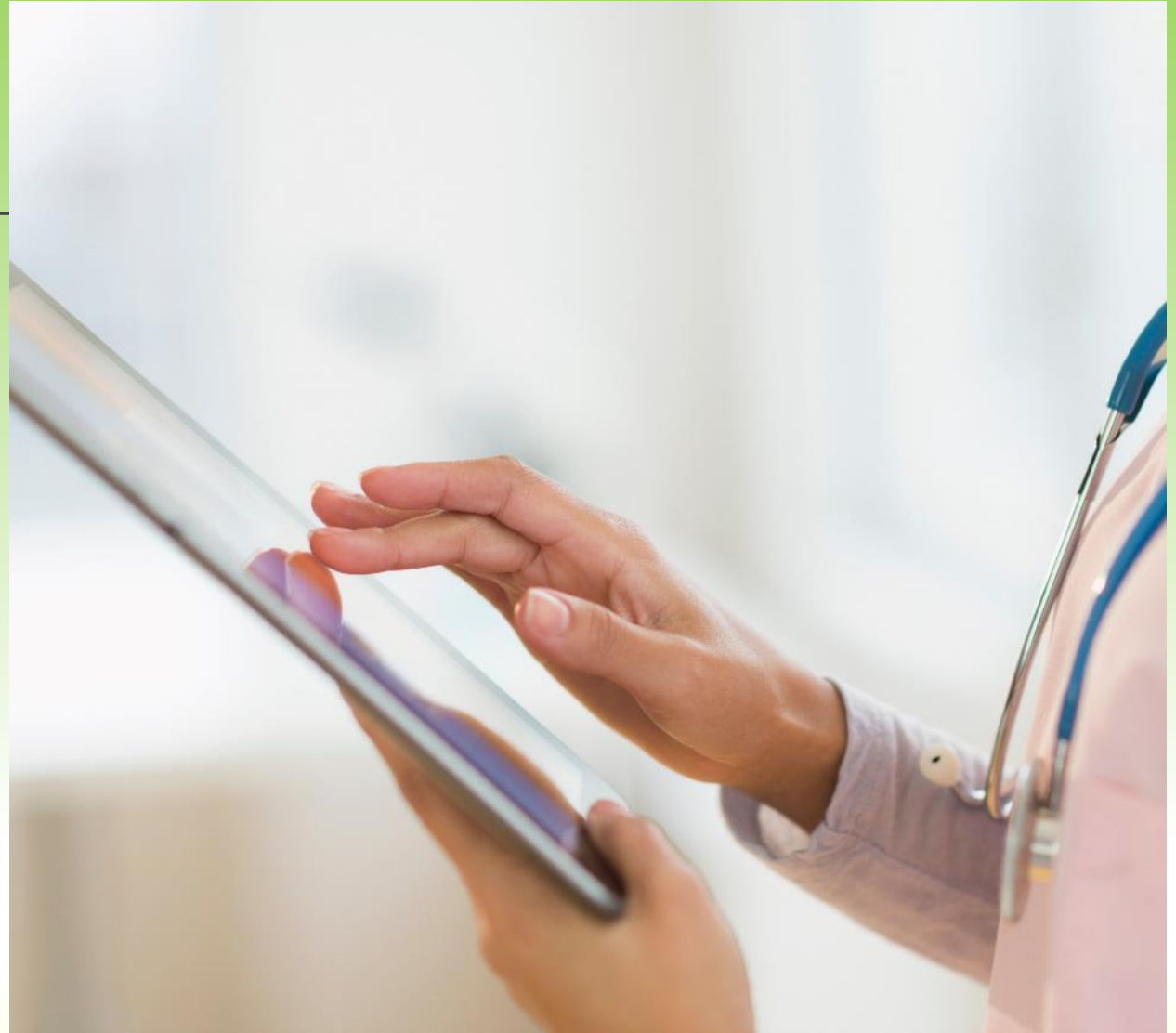
Tablet-Kurs

Modul 3

Februar / März 2026

PC-Treff 55+ Mentoren

PC-Treff 55+



Tablet-Kurs Gliederung



Allgemeines zum Kurs; Tablet kennenlernen



Internet



Kommunikation



Datenwelt



Schutz vor Gefahren im Netz



Technologie Alltag

Tablet-Kurs



Kommunikation

E-Mail

E-Mail-Anbieter/Provider

- outlook
- gmail
- web
- gmx



max.mustermann@gmail.com



- Ende-zu-Ende-Verschlüsselung
- Server / Datenspeicherung
- Datensparsamkeit / Datenschutz
- Login / sicheres Passwort
- E-Mail-Adresse nicht öffentl. teilen
- Virenschutzprogramm
- Verschlüsselung
- Absender/ Betreffzeile beachten
- **Spamfilter**

Quelle: Digitaler Engel

E-Mail

E-Mail-Anbieter/Provider

- outlook
- gmail
- web
- gmx



max.mustermann@gmail.com

Spam-Mails

send phenomenal amounts of mail

- Spam
- Scam
- Hoax
- Phishing



- Datenanhang nicht öffnen
- Datensparsamkeit
- Vorsicht mit Zahlungsaufforderungen

Quelle: Digitaler Engel

Messenger und SMS

SMS
160 Zeichen

MMS
Foto

Messenger:

- WhatsApp
- Signal
- Telegram
- Threema

Messenger zum Chatten nutzen

- digitales Plaudern
- Internetverbindung
- Symbol / Icon

Quelle: Digitaler Engel

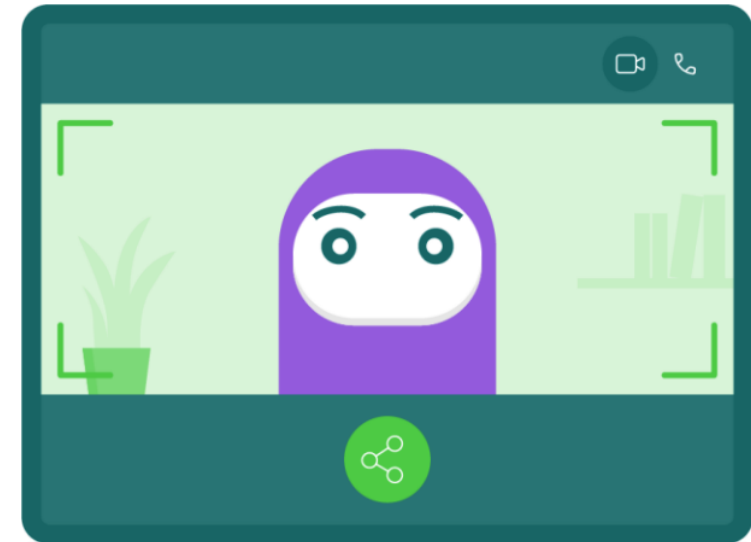
Videokonferenzen

Anbieter

- Skype (skypen)
- Zoom
- Messenger:
WhatsApp, Signal,
Telegram

Auswahl

- Chatten
- Bildschirm teilen
- Daten senden
- Aufzeichnung
- Tastenkürzel
- Datenschutz, AGB
- Nutzungsbedingungen
- Kostenlose Version
- Nur Anmeldung
- Programm nötig



Quelle: Digitaler Engel

Videokonferenzen

Anbieter

- Skype (skypen)
- Zoom
- Messenger:
WhatsApp, Signal,
Telegram

Auswahl

- Chatten
- Bildschirm teilen
- Daten senden
- Aufzeichnung
- Tastenkürzel
- Datenschutz, AGB
- Nutzungsbedingungen
- Kostenlose Version
- Nur Anmeldung
- Programm nötig

Vorbereitung



- Datenschutz
- Ende-zu-Ende-Verschlüsselung
- keine Weitergabe an Drittanbieter
- Sicheres Passwort
- Zugriffsrechte
- Updates
- Einladung: E-Mail, Messenger

Quelle: Digitaler Engel

Soziale Netzwerke



- Facebook,
- Instagram
- Snapchat
- Twitter
- TikTok
- YouTube



- posten
- adden
- liken
- #Hashtag

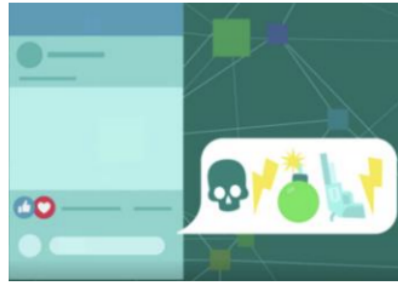


- **Datensparsamkeit**
- Anmeldung: Passwort, Profilname
- Sicherheitsvoreinstellungen
- Persönlichkeitsrechte
- Urheberrechte
- Zwei-Faktor-Authentisierung
- **Beleidigungen:**
blockieren, ignorieren, Beitrag melden,
Beweise sammeln,
zur Polizei gehen

Quelle: Digitaler Engel

Belästigungen & Fake News

- Hate Speech
- Cyber-Mobbing
- Cyber-Grooming
- Cyber-Stalking



- Nicht provozieren lassen
- Beweise sammeln
- Beitrag melden
- Datensparsamkeit
- Aufklärung
- Hate Aid, Weißer Ring

Fake News

gefälschte Nachrichten

- Autor:in
- Impressum
- Überschrift prüfen
- Verifizierter Account (Häkchen)
- Followerzahl
- Faktenfinder:
Tagesschau
Mimikama
Hoaxmap

Quelle: Digitaler Engel

Übungen Modul 3

- Fragen aus dem letzten Treffen? ...
- E-Mail-Adresse erstellen → z.B. gmail.com, web.de, gmx, outlook...
- Google Account erstellen (falls gewünscht)
- SMS schicken an → 0152 33994547 „Hallo, hier ist“
- ein Foto erstellen und an einem Teilnehmer verschicken
- an einem Zoom Meeting teilnehmen → [link folgt](#)
- YouTube nutzen → „digitalpakt alter“
- Kurzes Video:
https://difue.de/app/uploads/2022/02/DsIN_Themenbereich_C_Kommunikation_20220131.mp4

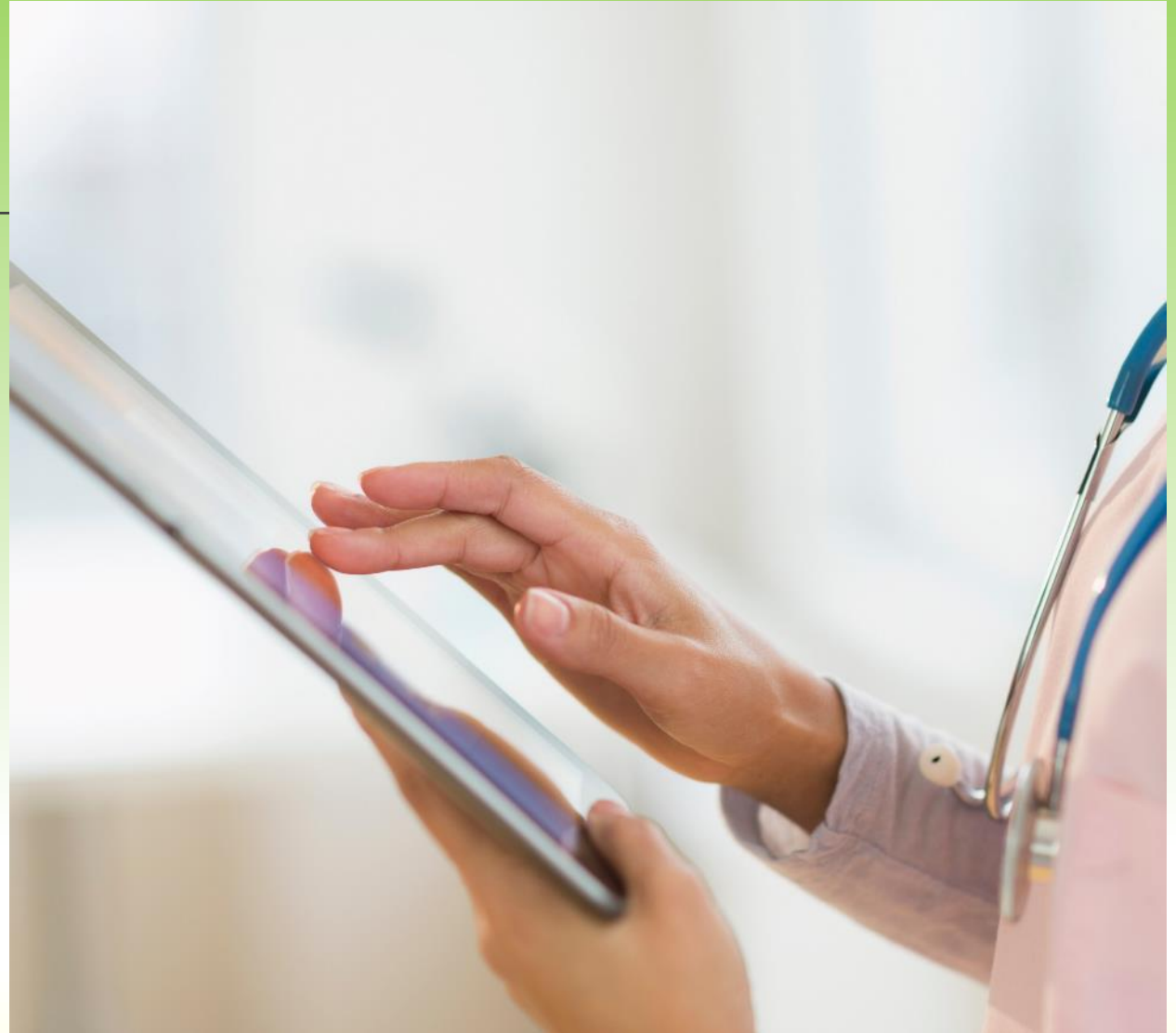
Tablet-Kurs

Modul 4

Februar / März 2026

PC-Treff 55+ Mentoren

PC-Treff 55+



Tablet-Kurs Gliederung



Allgemeines zum Kurs; Tablet kennenlernen



Internet



Kommunikation



Datenwelt



Schutz vor Gefahren im Netz



Technologie Alltag

Tablet-Kurs



Datenwelt

Datenschutz

Datenschutzerklärung

- Welche personenbezogenen Daten werden gespeichert
- Zweck und Zeitraum der Datenspeicherung
- Partnerunternehmen
- Datenweitergabe
- Sicherheitsmaßnahmen, um vor Zugriff zu schützen
- Datenschutzbeauftragter



- Datenschutzerklärung
- Datenspeicherung
- Datenweitergabe
- Zweck der Datenerhebung
- Datenschutzbeauftragte(r)
- Recherche im Netz

Quelle: Digitaler Engel

Datenschutz



- Datenschutz bezeichnet den Schutz des Einzelnen vor dem Missbrauch personenbezogener Daten.
- Der Begriff wurde auch verwendet für Schutz wissenschaftlicher und technischer Daten gegen Verlust oder Veränderung – und Schutz gegen Diebstahl dieser Daten
- Heute bezieht sich der Begriff meist auf den Schutz personenbezogener Daten (Schutz der Privatsphäre).
- Datenschutz ist das Recht des Einzelnen auf informationelle Selbstbestimmung. Datenschutz steht für die Idee, dass jeder Mensch grundsätzlich selbst entscheiden kann, wem wann welche seiner persönlichen Daten zugänglich sein sollen.
- Der Datenschutz will den so genannten gläsernen Menschen verhindern.



Datensparsamkeit

Verantwortungsbewusstes Umgehen mit persönlichen Daten

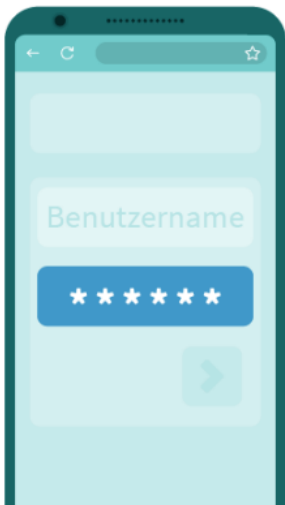
- So wenig Daten wie möglich
- Pflichtfelder *
- Diskret sein
- Anonym bleiben (Pseudonym)
- Verschiedene E-Mail-Adressen
- Nur notwendige Daten
- App-Einstellungen kontrollieren



Datenlöschung

- Daten endgültig löschen
- Eine Stilllegung oder Deaktivierung ist keine Löschung
- Profil-Einstellungen
- justdeleteme.me
- Anbieter kontaktieren
- Daten vorher sichern

Logins und Passwörter



einmalig
lang
komplex
kreativ

Login - Einloggen

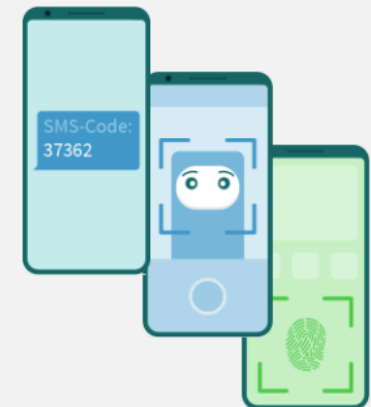
Identifizierung als die Person, die berechtigt ist, auf deine persönlichen und vertraulichen Daten zuzugreifen

Zwei-Faktor-Authentisierung

Erste Komponente: Passwort

Zweite Komponenten per:

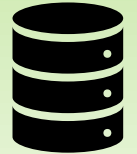
- SMS
- Anruf
- Authenticator App
- Gesichtserkennung
- Fingerabdrucksensor



Datensicherheit



- Wiederherstellungspunkte im Windows Betriebssystem anlegen
- Dokumente, Bilder und alle wichtigen Daten auf externe Datenträger speichern (USB-Stick, externe Platten etc.)
- Regelmäßig ein Backup durchführen (z.B. mit Acronis Software)
 - gesichert werden sollen Betriebssystem und alle Daten
 - z. B. in einer NAS
 - oder in einer Cloud (z.B. DropBox, Microsoft OneDrive, Google Drive, auch div. Virens Scanner wie Norton 360)



Backups

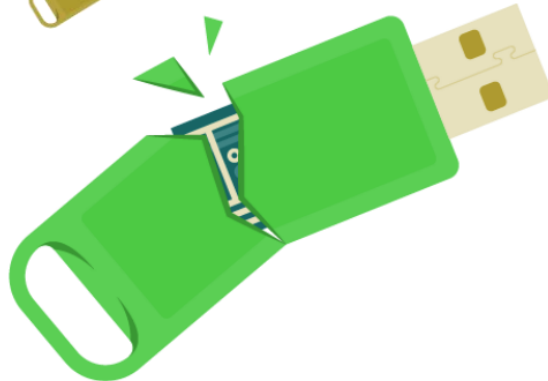
Backup:

Kopie auf USB-Stick oder externe Festplatte (drag&drop)



Synchronisation:

Alle Daten auf dem internen Speicher und dem BackUp sind auf dem gleichen Stand



Quelle: Digitaler Engel



- Backup aktuell halten
- Backup-Medium nicht verbunden lassen
- Backup Betriebssystem

- Programme:
GoodSync&Co, PureSync
- Microsoft Sicherungsfunktion
- MacOS Timemachine

Clouds

Cloud-Dienste

- Dropbox, USA
- Microsoft OneDrive, USA
- Hydrive, Deutschland
- MagentaCloud, Deutschland
- GMX, Deutschland
- Web.de, Deutschland
- Open Telekom Cloud, Deutschland
- Drive, Deutschland
- ownCloud, Deutschland

Smartphone/Tablet

- Apple: iCloud, USA
- Android: Google Drive, USA



- Keine 100% Sicherheit
- 2-Faktor-Authentisierung
- Starkes Passwort
- Datenschutzerklärung
- Recherche Cloud-Anbieter
- Serverstandort

Quelle: Digitaler Engel

Übungen zum Modul 4 Datenwelt

- <https://www.wendlingen.de> → suchen nach Bürgertreff
- <https://pctreff55plus.de> → Seite Pinnwand
- <https://www.youtube.com/?reload=9&app=desktop&hl=de> → Musik, Podcasts, Filme etc.
- <https://www.digitalpakt-alter.de/angebote-finden/>
- <https://www.samsung.com/de/support/mobile-devices/wie-uebertrage-ich-fotos-auf-meinen-pc/> → Thema Backup
- <https://www.samsung.com/de/support/> → technischer Support
- kurzes Video: https://difue.de/app/uploads/2022/02/DsIN_Themenbereich_D_Datenwelten_20220131.mp4

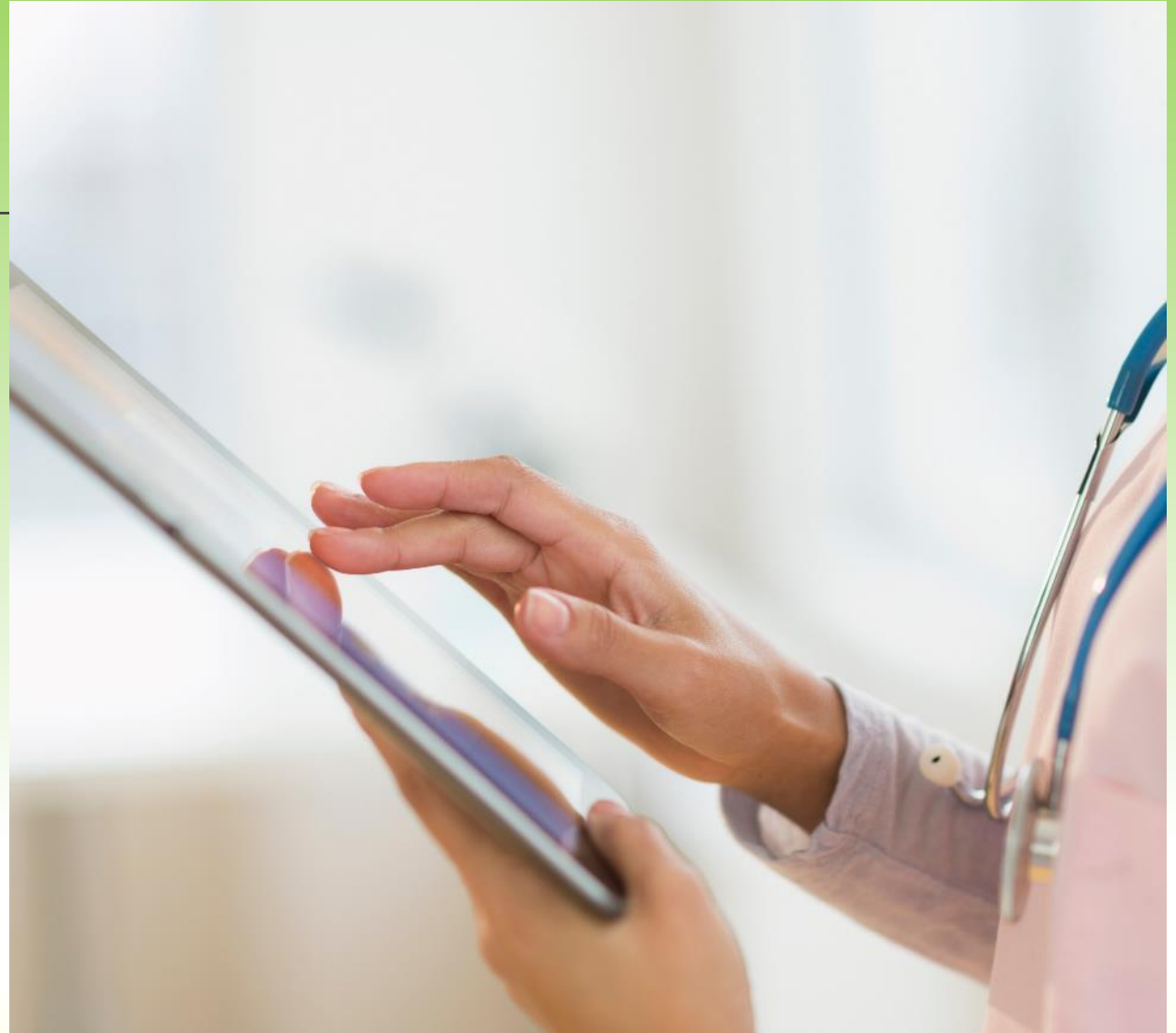
Tablet-Kurs

Modul 5

Februar / März 2026

PC-Treff 55+ Mentoren

PC-Treff 55+



Tablet-Kurs Gliederung



Allgemeines zum Kurs; Tablet kennenlernen



Internet



Kommunikation



Datenwelt



Schutz vor Gefahren im Netz



Technologie Alltag

Tablet-Kurs



Schutz vor Gefahren im Netz

Updates

Was sind Updates und warum sind sie wichtig?

- Aktualisierung von Software, Apps und Programmen
- Sicherheitslücke und Schwachstellen schließen
- Schutz vor Hackern
- Update Betriebssystem
- Softwareupdate
- Major-Update

Quelle: Digitaler Engel



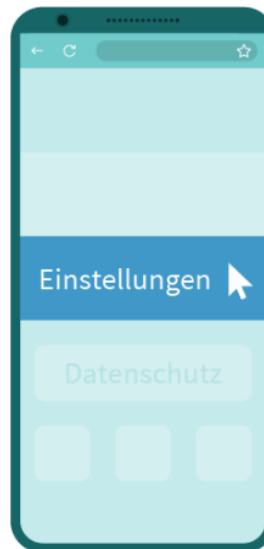
Updates

Was sind Updates und warum sind sie wichtig?

- Aktualisierung von Software, Apps und Programmen
- Sicherheitslücke und Schwachstellen schließen
- Schutz vor Hackern
- Update Betriebssystem
- Softwareupdate
- Major-Update

4 . **3** . **56** - **384**

Major Minor Patch Level Build Nummer



Wo finde ich Updates?

- iPhone/iPad: App Store
- Android-Geräte: Play Store
- PC: Microsoft Store
- Mac: App Store
- Softwareupdate in Einstellungen

Quelle: Digitaler Engel

Schadsoftware



- Trojaner
- Wurm
- Malware
- Adware (Werbung)

- Verdächtige Downloads
- Anhang öffnen
- Fremden USB- Stick nutzen
- Verdächtigen Link öffnen
- Werbebanner anklicken
- Unsichere Software
- Programme veraltet
- Schutz: Firewall und Bordmittel



**ACHTUNG! VIRUS
GEFUNDEN!**



- Reagiert langsam
- Verhält sich komisch
- Seltsame E-Mails im Postausgang
- System-Scan mit Schutzsoftware

Quelle: Digitaler Engel

Social Engineering

Betrug

Phishing =
Passwort + Fishing

Vishing
Über Telefonanruf

Enkeltrick

Anruf Bankmitarbeiter

E-Mail-Anhang



Quelle: Digitaler Engel

Woran erkenne ich Phishing?

- E-Mail-Adresse, Betreff, Anhang, Link, Erscheinungsbild, Ansprache, Fehler
- Verlockendes Angebot
- Frage nach Zugangsdaten

Wie schütze ich mich vor Phishing?

- Spam-Filter, Spam-E-Mails löschen
- Internet-Recherche, Person anrufen und nachfragen
- Passwort ändern,
- Informiere andere und den Anbieter
- Erstatte Anzeige

Doxxing



- Nur personenbezogenen Daten, die nicht frei zugänglich sind
- **Negativ:** Persönliche, nicht veröffentlichte Daten und Dokumente werden im Internet veröffentlicht
- **Positiv:** Veröffentlichung von Missständen, Skandalen
- **Datenbroker:innen**



- Datensparsamkeit
- Social-Media-Einstellungen
- Sicherheitsvorkehrungen:
Zwei-Faktor-Authentisierung,
Updates



Was kann ich tun:

- Doxxing ist strafbar
- Andere benachrichtigen
- Beitrag melden
- Beweise sammeln
- Anzeige erstatten

Identitätsdiebstahl



Online für jemand anderen ausgeben

- Geldbetrug
- Online-Bestellungen, kostenpflichtige Abos
- Identity Leak Checker



- Datensparsamkeit
- Privatsphäre-Einstellungen
- Auf Phishing-Versuche achten

Wenn doch etwas passiert?

- Konto und Karten sperren
- Anzeige Polizei
- Passwörter ändern
- Mahnung, Vollstreckungsbescheid oder Inkasso-Briefe sofort beantworten, Schufa-Meldung



Quelle: Digitaler Engel

Scam

Betrug

- Vorschussbetrug
- Romance Scam



Wenn doch etwas passiert?

- Nicht auf Forderungen eingehen
- Beweise sichern, Rückbuchung
- Anzeige bei Polizei
- Kontakt abbrechen

- 
- Geldforderung
 - Bauchgefühl, „zu gut, um wahr zu sein“
 - Anzeichen einer Fälschung
 - Umwege von Überweisung
 - Fehler
 - Kommunikation über andere Plattformen
 - Persönliches Treffen abgelehnt
 - Suche im Netz

Virenschutzprogramme



Quelle: DPA

1. [Bitdefender Total Security](#)



2. [Avira Prime](#)



3. [Kaspersky Premium](#)



4. [AVG Internet Security](#)



5. [F-Secure Total](#)



6. [Avast Free Antivirus](#)



7. [AVG Anti-Virus Free](#)



8. [Trend Micro Maximum Security](#)



9. [McAfee Total Protection](#)



10. [Norton 360 Advanced](#)



11. [ESET Smart Security Premium](#)



12. [Microsoft Windows Defender](#)



Internet Security-Suiten im Vergleich September 2023

Quelle: Bundespolizei

Übungen Modul 5

- Kurze Videos:

https://difue.de/app/uploads/2022/02/DsIN_Themenbereich_E_Gefahrenschutz_20220131.mp4

- Öffnen der Seite „Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik“
- Öffnen der Seite „Correctiv-Faktencheck“
- Öffnen der Seite „Mimikama“
- Installieren eines kostenfreien Virenschutzprogramm

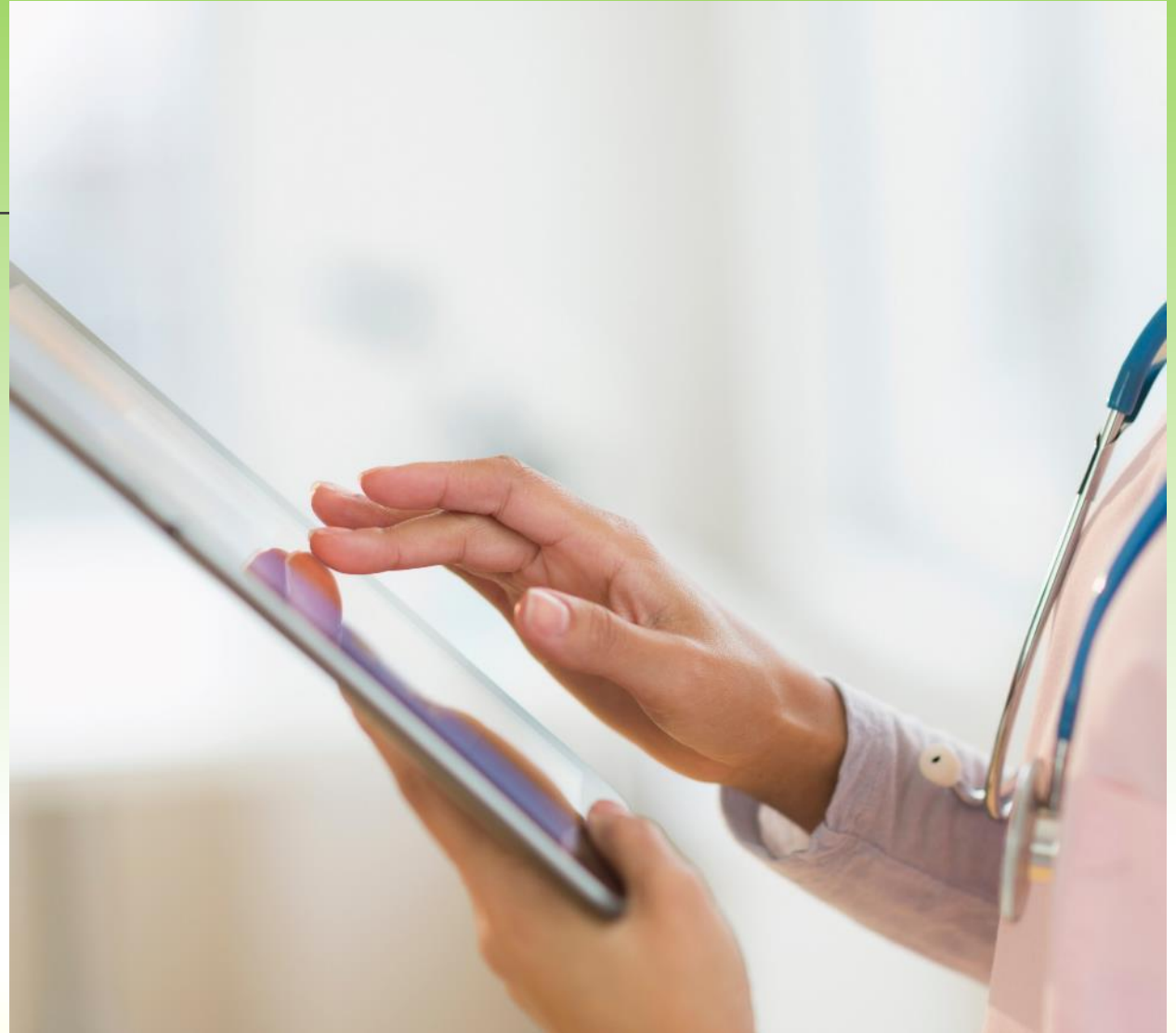
Tablet-Kurs

Modul 6

Februar / März 2026

PC-Treff 55+ Mentoren

PC-Treff 55+



Tablet-Kurs Gliederung



Allgemeines zum Kurs; Tablet kennenlernen



Internet



Kommunikation



Datenwelt



Schutz vor Gefahren im Netz



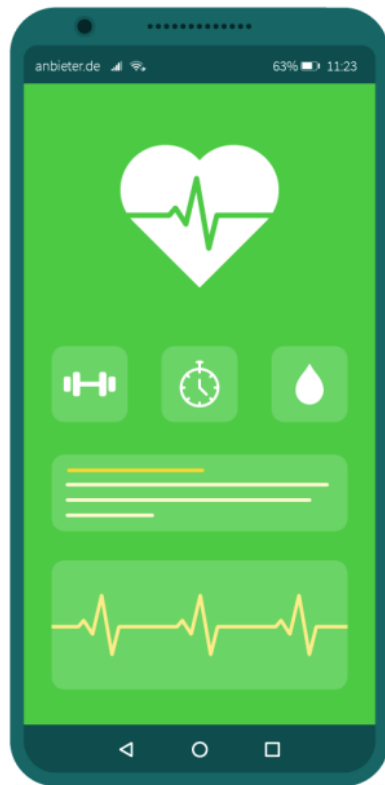
Technologie Alltag

Tablet-Kurs



Technologie im Alltag

Fitnesstracker und eHealth



eHealth

- Elektronische Patientenakte (ePA)
- E-Rezept
- Digitale Gesundheitsanwendung (DiGAs)
- Arztbesuch Videocall
- Telematikinfrastruktur



- Datensparsamkeit
- Updates und Virenschutz
- Einwilligungen

Digital Detox

- Digitales Fasten
- Bildschirmzeit reduzieren
- Benachrichtigungen ausschalten
- Zeiten oder Orte festlegen

Quelle: Digitaler Engel

Digitaler Personalausweis

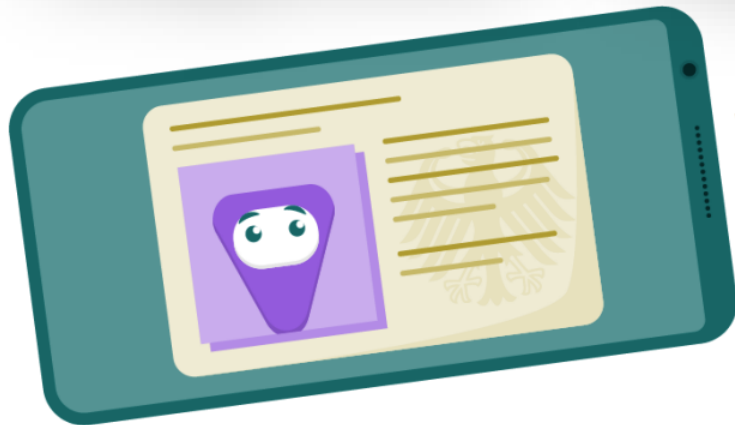
E-Government

eID

AusweisApp2
6stellige Pin

Onlinezugangsgesetz

Verlust:
Polizei oder Bürgeramt



Was für Möglichkeiten bietet er?

- BAföG
- Rentenkonto bei Deutscher Rentenversicherung
- Punktestand beim Kraftfahrt-Bundesamt
- Bürgerämter: Dienste auf Anfrage
- Service Deutsche Post (Postident-Verfahren) und Deutsche Bahn

Quelle: Digitaler Engel

Online-Banking

- Website der Bank
- Einmalige Bank-Anmeldung
- Daten per Post
- **Überweisung: Name und IBAN**
- Echtzeit Überweisung



Quelle: Digitaler Engel



- Sichere Passwörter
- Phishing
- Kontoauszüge prüfen
- Sichere Website
- Datensparsamkeit
- NFC-Hülle
- Zahlungslimit bei Bank

Online-Banking

Sicherheit

- Zwei-Faktor-Authentisierung
- TAN / App Freischaltung
- Sperrung: 3x falsches Passwort
- Sperr-Notruf
- Bank benachrichtigen



- Sichere Passwörter
- Phishing
- Kontoauszüge prüfen
- Sichere Website
- Datensparsamkeit
- NFC-Hülle
- Zahlungslimit bei Bank

Quelle: Digitaler Engel

Online-Shopping



- Großes Angebot
- Viele Anbieter
- Von Zuhause
- Ohne Öffnungszeiten
- Click&Collect, Pick Up

Bezahlung:

- Paypal
- Klarna
- Überweisung
- Ratenkauf
- Paydirekt
- Kreditkarte



- Professionelle Website
- Transparente Preise
- Gütesiegel: TÜV Süd, Trusted Shop, EHI, I Privacy
- Bewertungen, Auflistung Produkte, Abo-Kauf
- SOS-Karte: Bundesamt für Sicherheit & Informations-technik

Quelle: Digitaler Engel

Anmeldung Fritz!Box

Die Benutzeroberfläche können Sie entweder über **Fritz.box** oder über die Reserve-IP-Adresse <http://169.254.1.1> aufrufen.

Außerdem ist die FRITZ!Box über ihre lokale IP-Adresse (in den Werkseinstellungen <http://192.168.178.1>) erreichbar.

The screenshot shows the login page of a Fritz!Box. At the top, there is a blue header with the 'FRITZ!' logo in a yellow diamond. Below the header, the text 'Willkommen bei Ihrer FRITZ!Box 6591 Cable (lgi)' is displayed. The main content area is white and contains a login form. The form has a label 'FRITZ!Box-Kennwort' next to a text input field. To the right of the input field are two icons: a yellow Fritz! logo and an eye icon. Below the input field is a blue button labeled 'Anmelden'. Underneath the button, there is a section titled 'Hinweis:' followed by the text 'Sie können sich auch mit Ihrem Benutzernamen und Kennwort anmelden.' At the bottom of the form, there is a link that says 'Kennwort vergessen?'.

Telefonnummern sperren

**FRITZ!Box 6591 Cable**

MyFRITZ!FRITZ!NAS⋮

Übersicht

Internet

Telefonie

Anrufe

Anrufbeantworter

Telefonbuch

Weckruf

Fax

Rufbehandlung

Telefoniegeräte

Eigene Rufnummern

DECT

Heimnetz

WLAN

Smart Home

DVB-C

Diagnose

Telefonie > Rufbehandlung

Rufsperrern

Rufumleitung

Callthrough

Wahlregeln

Anbietervorwahlen

Hier können Sie festlegen, welche Rufnummern von Ihren Telefoniegeräten nicht angerufen werden dürfen (ausgehende Rufe) und bei welchen Rufnummern Ihre Telefoniegeräte nicht klingeln sollen (ankommende Rufe).

Rufsperrern für ankommende Anrufe

Rufnummern sperren

Hier können Sie einzelne Rufnummern hinterlegen, bei denen Ihre Telefoniegeräte nicht klingeln sollen, wenn Sie angerufen werden.

Rufnummer ↕	Name ↕
Es sind keine Einträge vorhanden.	

Sichern

Wiederherstellen

Rufnummer hinzufügen

Rufnummernbereiche sperren

Zusätzlich zu einzelnen Rufnummern können Sie auch Rufnummernbereiche oder ganze Telefonbücher für ankommende Anrufe sperren.

Bereich ↕	Name ↕
Es sind keine Einträge vorhanden.	

Bereich hinzufügen

Rufsperrern für ausgehende Anrufe

Hier können Sie Rufnummern hinterlegen, die von Ihren Telefoniegeräten aus nicht angerufen werden dürfen.

Übungen Modul 6

- Kurze Videos:

https://difue.de/app/uploads/2022/02/DsIN_Themenbereich_F_Technologiealltag_20220131.mp4

- ARD-Mediathek <https://www.ardmediathek.de> / ARD-Audiothek <https://www.ardaudiothek.de>

- Installieren der Calibre Software <https://calibre-ebook.com/download>

- Suchen nach e.books <https://www.ebook.de/de/>

- Online-Ausleihe Wendlingen Stadtbücherei <https://www.wendlingen.de/freizeit-kultur/stadtbuecherei/online-katalog-nutzerkonto>

- (Darknet-Info <https://www.tutonaut.de/anleitung-wie-komme-ich-ins-darknet/> (Einstieg ist z.B. Hidden Wiki))