

# WEGE AUS DER COMPUTERSUCHT

Eltern und Lehrer schlagen Alarm: Kinder und Jugendliche sitzen zu lange vor dem Computer. Ärzte und Psychologen empfehlen deshalb folgende Maßnahmen, um aus der Bildschirmwelt heraus zu kommen.

- Sich eingestehen, dass etwas im Leben schief läuft.
- Den Computer in ein anderes Zimmer stellen.
- Abends mehr Fernsehen gucken.
- Seine Freizeit neu planen.
- Tägliche Computernutzung kontrollieren (zum Beispiel einen Wecker benutzen).
- Sich bei Freunden einladen und dort Computerspiele zocken.
- Die tägliche Computerzeit auf 4 Stunden begrenzen, am Wochenende auf 6 Stunden pro Tag erhöhen.
- Andere Dinge in die Freizeit einplanen (Fußball, Schwimmen, ...)
- Eltern und Geschwister zu gemeinsamen Computerspielabenden einladen.
- Auf so genannte "Ballerspiele" verzichten und nur noch Strategiespiele zocken.

## Aufgabe

Lies dir die Tipps aufmerksam durch und kreuze die falschen Maßnahmen an.

## “Medien-Diät” – JA ODER NEIN?



„Unkontrollierter Medienkonsum macht faul, dick, dumm und hyperaktiv, außerdem passiv, abhängig, einsam und aggressiv.“ Das sagt der Kinder- und Jugendpsychiater Lutz Ulrich Besser vom Zentrum für Psychotraumatologie in Niedersachsen. Die Medien nähmen immer mehr Raum und Zeit im Leben ein, die Bildschirme in den Wohn- und Kinderzimmern würden immer größer, die Musik immer lauter, die Bilder folgten immer schneller, destruktive Reizüberflutung sei die Folge, so der Experte. Er empfiehlt eine “Medien-Diät”, damit die Kinder und Jugendlichen nicht dauerhaft Schaden nehmen.

### Aufgabe

Was ist deine Meinung dazu? Begründe.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---