

Total vernetzt:
Wie gut kennst du dich aus
in der digitalen Welt?

1. Was ist ein Avatar?

- a) eine Onlinewährung b) ein virtuelles Ich c) ein Spielzeugauto

2. Wie viele Freundinnen und Freunde haben Jugendliche durchschnittlich in ihrem sozialen Netzwerk?

- a) 138 b) 256 c) 320

3. Wie lange darf man täglich online sein?

- a) 1 Stunde
b) 4 Stunden
c) hängt von den Umständen ab



Bist du schon
ins Netz gegangen?

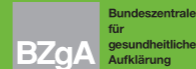
ins-netz-gehen.de
Online sein mit Maß und Spaß.

Beratungstelefon
0221 892031

Auf www.ins-netz-gehen.de erfährst du, wie du mit Computer, Internet und Handy richtig umgehst.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149-161,
50825 Köln

Bestellnummer: 33215026



1. Wie viele Jugendliche besitzen ein Smartphone?

- a) 50 % b) 74 % c) 88 %

2. Was ist die wichtigste App bei Jugendlichen?

- a) Facebook b) WhatsApp c) Instagram

3. Wie viele User spielen weltweit täglich „League of Legends“?

- a) 27 Millionen
b) 14 Millionen
c) 5 Millionen



1. Bleibst du manchmal heimlich länger auf, um im Netz zu sein?

2. Hast du schon mal gespielt oder gepochtet, weil es dir schlecht ging?

3. Stell dir vor, deine Eltern nehmen dir dein Handy weg. Wie fühlst du dich?

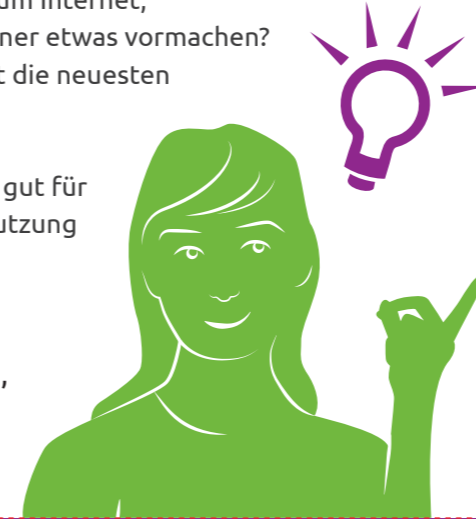


Hast du den Durchblick?

„FIFA“ spielen, bei WhatsApp chatten, Fotos bei Instagram posten, Videos bei YouTube anschauen, für die Hausaufgaben bei Wikipedia recherchieren – wenn es um Internet, Computer und Handy geht, kann dir keiner etwas vormachen? Du nutzt das Netz ausgiebig und kennst die neuesten Computerspiele und aktuellsten Apps?

Aber weißt du auch, wie viel Onlinezeit gut für dich ist und welche Gefahren bei der Nutzung lauern? Hast du schon mal etwas von „exzessivem Medienkonsum“ gehört?

Beantworte ein paar Fragen und zeig, was du weißt!



Willkommen im Computerzeitalter!

Fast alle haben heute einen kleinen Computer in der Tasche: 9 von 10 Jugendlichen (88 %) besitzen ein Smartphone, z.B. um damit auf Facebook zu gehen. Es ist das meistgenutzte soziale Netzwerk mit mehr als 1 Milliarde Mitgliedern. Die beliebteste App bei Jugendlichen aber ist WhatsApp, das „erst“ 600 Millionen Nutzer zählt und zu Facebook gehört.

Ziemlich gefragt sind auch Computerspiele: 27 Millionen Menschen weltweit spielen täglich das Onlinespiel „League of Legends“. Zum Vergleich: „World of Warcraft“ hat 10 Millionen Abonnenten.



Die richtigen Lösungen lauten: 1c, 2b, 3a

Gar nicht so einfach, das richtige Maß zu finden.

Der richtige Umgang mit Computer, Internet und Handy ist vielleicht schwieriger, als du dachtest. Denn was dir auf der einen Seite Spaß macht und Unterhaltung bringt, kann dich auf der anderen Seite ganz schön fesseln und ablenken.

Beim Selbsttest auf www.ins-netz-gehen.de kannst du herausfinden, welche Rolle Computer und Internet in deinem Leben einnehmen. Falls es zu viel ist, hilft dir unser Beratungsprogramm „DAS ANDERE LEBEN“ dabei, das Gleichgewicht wiederzufinden.



Schöne bunte Onlinewelt?

Computerspiele regen die Fantasie an. In Rollenspielen kannst du dir ein virtuelles Ebenbild (Avatar) erschaffen, das schöner, stärker und schlauer ist als du. Auch in sozialen Netzwerken kannst du in eine Rolle schlüpfen und jede Menge Kontakte gewinnen. Im Durchschnitt hat jeder Jugendliche 256 Freundinnen und Freunde. Ziemlich viel, oder?

Die richtige Zeitmenge im Netz gibt es nicht. Mal länger online zu sein, ist ok. Schlecht ist es nur, wenn du deine Freundschaften vernachlässigst, zu wenig für die Schule machst oder Hobbys aufgibst.



Die richtigen Lösungen lauten: 1b, 2b, 3c

Sind Internet und Handy wirklich alles?

Niemand will eine Welt ohne Computer, Internet und Handy. Doch auch das echte Leben hat einiges zu bieten: ob Sport machen oder zusammen etwas unternehmen.

Am besten ist es, wenn die virtuelle und die reale Welt im Gleichgewicht sind.

Manchmal kann das Internet aber zu wichtig werden. Du merkst es, wenn du dich ohne das Netz schlecht konzentrieren kannst, dir andere Dinge keine Freude machen, du dich kaum bewegst, zu viel von Süßigkeiten ernährst und immer müde bist, weil du zu wenig schläfst. Wenn etwas davon auf dich zutrifft, ist es Zeit, etwas zu ändern.

