



Meine Gilde ist immer für mich da – und ich für sie!

Egal, wo ich gerade bin.

Wo ist das Problem?

Computerspiele find ich toll!

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 Computerspielen richtig umgehst.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Str. 220
51109 Köln
Bestellnummer: 33215008

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Mir doch egal, was meine Eltern sagen.

Ich spiele so lange und so viel ich will!

So ein Mist!

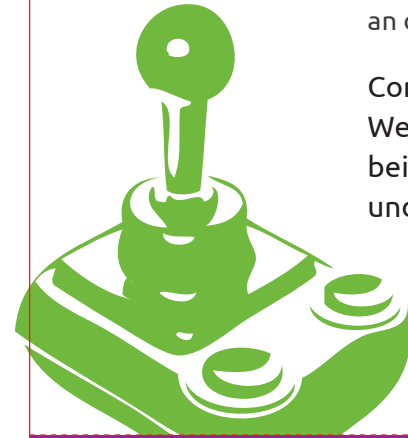
Schon wieder zu viel Computer gespielt und die Deutsch-Arbeit vergeht!



Spielen soll vor allem Spaß machen.

Gerade neue Spiele können einen ganz schön in den Bann ziehen. Kein Wunder! Denn die Grafiken werden immer realistischer, die Spielwelten immer größer. Dazu kannst du dir auch noch aussuchen, wo du spielst: im Browser, in deinem sozialen Netzwerk, an der Konsole oder am PC.

Computerspiele sind einfach eine spannende Welt für sich. Da kann es schon passieren, dass beim Spielen Hobbys, Schule oder Freundinnen und Freunde auf der Strecke bleiben.



Faszinierende Welten, mächtige Gestalten, berauschende Grafik...

So ein Computerspiel kann fesselnder sein als Schule oder Familienausflug. Vor allem, wenn deine Mitspielerinnen und Mitspieler dich brauchen, um im Spiel weiter zu kommen. Wenn es nach dir ginge, könntest du immer und überall spielen.

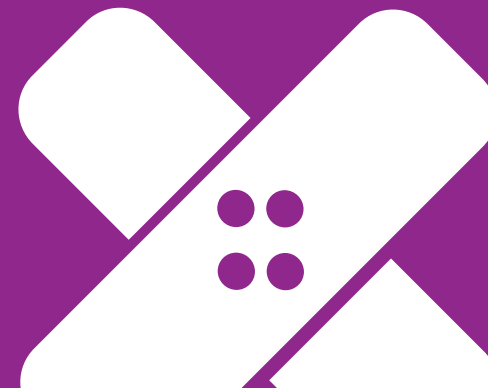
Achte darauf, dass sich nicht alles nur um das Computerspiel dreht! Gerade Online-Rollenspiele verleiten dazu, zu lange zu spielen, da sie kein Ende haben. Denk daran, genug zu schlafen und dich gesund zu ernähren!



Mach dir nicht gleich Sorgen, wenn du mal länger spielst als du wolltest.

ABER: Wenn du beim Spielen immer öfter die Zeit vergisst, du wichtige andere Dinge vernachlässigst, du dich ohne Computerspiel unruhig oder gereizt fühlst und du es nicht schaffst, weniger zu spielen, dann ist das Computerspiel vielleicht schon wichtiger geworden als es sollte.

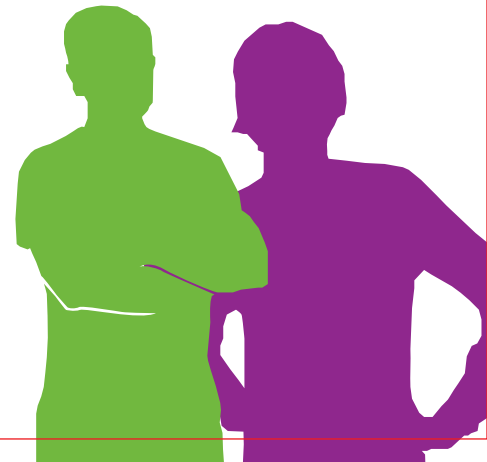
Mach unseren Selbsttest auf www.ins-netz-gehen.de und hol dir ein paar hilfreiche Tipps, wie du das Problem schnell angehen kannst.



„Lass die Kiste doch mal ausgeschaltet!“

Du kannst die Sprüche deiner Eltern nicht mehr hören. Ständig jammern sie und verstehen einfach nicht, wie du dich für Computerspiele begeistern kannst. Und was und wie viel du eigentlich spielst, haben sie auch noch nie gecheckt.

Vertrau deinen Eltern! Vielleicht haben sie ja Recht, wenn sie ohne Computer Zeit mit dir verbringen wollen. Manchmal wissen sie genau, was dir gut tut und was nicht. Und vielleicht weißt du selbst, dass du zu viel spielst.



Eigentlich wolltest du dich nur kurz vor den Computer setzen.

Doch beim Spielen hast du einfach die Zeit vergessen. Zeit, die dir jetzt für andere Dinge fehlt. Wenn du aber Hausaufgaben oder Lernen vergisst, ist die nächste Klassenarbeit schnell in den Sand gesetzt.

Achte darauf, dass dir beim Spielen nicht die Zeit durch die Finger rinnt und dass du Schule oder Freundinnen und Freunde nicht vernachlässigst! Mit dem Online-Wecker auf www.ins-netz-gehen.de kannst du deine Zeit am Computer besser einteilen.

