



Abhängig vom Internet? Selbsttest bietet Orientierung



News

Mit dem interaktiven Selbsttest der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) können Jugendliche selbst überprüfen, wie abhängig sie vom Internet sind.

Studien zeigen, dass fast 14 Prozent der 14- bis 24-Jährigen einen problematischen, rund 2,5 Prozent einen abhängigen Internetgebrauch aufweisen. Mit dem Selbsttest lässt sich schnell und unkompliziert überprüfen, ob die eigene Computer- und Internetnutzung noch unbedenklich oder bereits auffällig ist. Weist das Testergebnis auf eine problematische Nutzung hin, erhalten die Jugendlichen Empfehlungen, was sie nun tun können, um Online-Angebote wie etwa Soziale Netzwerke, Chats und Computerspiele zukünftig verantwortungsvoller und damit risikofrei zu nutzen. Mithilfe des Online-Weckers können sie zum Beispiel die Zeit, die sie im Internet verbringen, besser im Blick behalten und gegebenenfalls reduzieren, oder sie erhalten Tipps, wie sie ihre Freizeit ohne Computer oder Internet nutzen können.

Weitere Informationen unter ins-netz-gehen.de.

Rubrik, Tags **News Rubrik:** [MINT](#)

Infos **Veröffentlicht ab:** 30.05.2012
Veröffentlicht bis: 20.05.2014
Zuletzt geändert: 30.05.2012 - 00:05
Inhaltstyp: news
Beitrag Id: 253389

Quell-URL: <https://jugendnetz.de/news/abhaengig-vom-internet-selbsttest-bietet-orientierung>