

# Wenn es zu viel wird – Exzessive Internet-/Spielenutzung

**K**inder können anhand körperlicher Reaktionen recht gut erkennen, wann ihnen die Nutzung digitaler Geräte zu viel wird. Dies bedeutet jedoch noch nicht, dass sie sich auch entsprechend verhalten und die Geräte wieder rechtzeitig weglegen können. Dazu sind viele Voraussetzungen notwendig, etwa die Möglichkeit für Alternativen oder die Eltern und Geschwister als Vorbilder.

## Was bedeutet Sucht?

Sucht ist eine ernstzunehmende Krankheit, aus der die Betroffenen ohne Unterstützung oft nicht herausfinden.

**Folgende veränderte Verhaltensweisen, die über einen längeren Zeitraum andauern, können Hinweis für ein ernstzunehmendes Suchtverhalten sein:**

- **Einengung des Verhaltensspielraums:** Nichts anderes geht mehr.
- **Kontrollverlust:** Eine Verhaltensänderung gelingt nicht.
- **Toleranzentwicklung:** Die Dosis muss immer weiter gesteigert werden.
- **Entzugerscheinungen:** Unruhe, Aggressivität.
- **Negative soziale Folgen:** Schwierigkeiten in der Schule, in der Arbeit, in der Familie oder im Freundeskreis.



**Wo kann man bei Volksschulkindern ansetzen, um Sucht vorzubeugen?**

- Lernen, **eigene Grenzen zu erkennen** und bewusst wahrzunehmen.
- **Alternativen kennen:** andere Spiele, hinausgehen können und dürfen, Bewegung machen, kreativ betätigen, ...
- **Auf die eigene Gesundheit achten** können: ausreichend schlafen, genügend essen und trinken, digitalfreie Zeiten einlegen, ausreichend Bewegung machen, ein eigenes gesundes Körperbild entwickeln, ...



## Sucht hat auch Vorstufen – Lese-Tipp:

Broschüre „Suchtprävention in der Schule“ unter [www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at)  
(Quickinfos > Suchtprävention)

## ➔ Zum Weiterlesen ...

digi.komp4	Internet-ABC	Bee Secure	klicksafe	A1 Internet Guide für Kids	Sheeplive	Safer Internet in der Volksschule – 1. Auflage
✓✓		✓✓				

# Meine eigenen Grenzen erkennen

ÜBUNG  
8

<b>Alter:</b>	ab 7 Jahre
<b>Material:</b>	Papier, Stifte, Material zum Gestalten von Plakaten
<b>Dauer:</b>	1-2 Unterrichtseinheiten
<b>Digitale Kompetenzen digi.komp4:</b>	1.2. „Ich kenne Risiken bei der Nutzung von Informationstechnologien und weiß, wie ich mich im gegebenen Fall verhalten soll.“

## Ziele

- Die persönlichen (körperlichen) Grenzen bei der Nutzung von digitalen Medien erkennen
- Körperliche Reaktionen, welche sich auf die eigene Person beziehen, benennen können
- Wissen, was man tun kann, wenn man diese Symptome an sich selbst erkennt

## Themen

#Sucht #Prävention #Gesundheit



## Ablauf

Die Klasse diskutiert gemeinsam über **Symptome exzessiver Internet- bzw. Spielnutzung**.

### Phase 1

Die Kinder diskutieren mit der Lehrkraft über die Symptome, die sie bei längerem Computerspielen, Anschauen von Handy-Videos, Nutzung von *WhatsApp* etc. an sich selbst beobachten können.

Symptome, die häufig von den Kindern genannt werden:

- Augenbrennen
- Unruhe
- Drang, sich zu bewegen
- Kopfweh
- Nachlassende Konzentration
- Aggressivität, Schimpfen



**Hinweis:** Kinder, die nie einen Computer nutzen, aber z.B. gerne lesen, kennen ähnliche Symptome.

### Phase 2

Nun überlegen die Kinder, was man tun kann, wenn einem die Mediennutzung zu viel wird.

#### Lösungshinweise für die Lehrkraft:

- Alle Geräte mit Bildschirmen abdrehen
- Sich bewegen
- Hinausgehen
- Mit Freunden treffen
- Ball spielen
- Im Bett ausruhen
- Wasser trinken

### Phase 3

Jedes Kind erstellt nun ein eigenes Plakat, auf dem es **Lösungsvorschläge** für eine exzessive Internet-/Spielnutzung festhält. Die Lehrkraft achtet darauf, dass nicht voneinander abgesehen wird. Jedes Plakat soll einzigartig sein!



### Variante

Die Kinder überarbeiten das Plakat gemeinsam mit ihren Eltern und gestalten es so, dass es zum gemeinsamen Familienleben passt.