

„Ganz normal im Alltag?!“ (Schüler)

Medien:

- 1) Ich habe ein/en.... (Bitte ankreuzen)
 TV(internetfähigen) Smartphone PC Laptop Tablet
 Spielekonsole (Playstation, X-Box, andere)
- 2) Mit diesem Medien (siehe oben) kenne ich mich besonders gut aus:

- 3) Ich habe ein Profil in...(Bitte ankreuzen)
 Whats App Facebook Snapchat You Tube
- 4) Meine Eltern legen Zeiten fest, in denen ich TV schauen, zocken oder surfen darf?
 Ja Manchmal Nein

Spiele:

- 5) Ich habe die neuesten Spiele für Konsolen und/oder PC zu Hause
 Ja(2) Nein(1)
- 6) Ich erzähle meinen Eltern, worum es in den Spielen geht
 Ja(1) Manchmal(2) Nein(3)
- 7) Ich spiele nur Spiele, die für mein Alter freigegeben sind
 Ja(1) Manchmal(2) Nein(3)
- 8) Ich spiele länger, als ich mir vorgenommen habe
 Ja(3) Manchmal(2) Nein(1)

- 9) Spiele helfen mir Probleme zu vergessen
 Ja(3) Manchmal(2) Nein(1)
- 10) In der Schule denke ich an das nächste Mal, wann ich spielen werde
 Ja(3) Manchmal(2) Nein(1)
- 11) Ich werde sauer, wenn mich jemand beim Zocken stört
 Ja(3) Manchmal(2) Nein(1)
- 12) Ich schlafe weniger, weil ich lange spiele
 Ja(3) Manchmal(2) Nein(1)
- 13) Ich denke an Spiele, wenn ich mit was anderem beschäftigt bin
 Ja(3) Manchmal(2) Nein(1)
- 14) Wenn ich mir vornehme weniger zu spielen, habe ich Erfolg
 Ja(1) Manchmal(2) Nein(3)
- 15) Meine Eltern beschweren sich, dass ich zu viel spiele
 Ja(3) Manchmal(2) Nein(1)
- 16) Ich spiele lieber, als mit Freunden etwas zu unternehmen
 Ja(3) Manchmal(2) Nein(1)

Meine Punktzahl:

Bitte wenden!

Internet:

17) Ich kenne mich mit Datenschutz im Internet aus

- Ja Nein

18) Ich nutze das Internet....(Bitte ankreuzen)

- Nie 1x in der Woche mehrmals in der Woche täglich

19) Ich habe schon etwas über Mobbing im Internet- Cybermobbing- gehört

- Ja Nein

20) Ich oder eine nahestehende Person (Eltern, Freunde) waren schon von Cybermobbing betroffen

- Ja Nein

21) Ich möchte mehr Informationen über.....(Bitte ankreuzen)

- Umgang mit Cybermobbing Spielesucht Datenschutz

Auswertung der Punktzahl

12-19 Bei dir ist alles in Ordnung! Zocken und Freizeit sind ausgeglichen. Weiter so!

20-28 Geht so! Dein Spielverhalten kann dazu führen, dass du weniger mit deinen Freunden unternimmst und du in der Schule schlechter wirst. Bleib aufmerksam und versuche es zu verringern!

29-36 Achtung! Dein Spielverhalten ist gefährlich. Du verbringst viel Zeit mit Spielen, was zu einer Spielsucht führen kann. Süchtige Menschen leben meist isoliert und nehmen am alltäglichen Leben kaum teil. Suche dir Hilfe und eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung!

Herzlichen Dank fürs Ausfüllen!

Miriam Lumbela