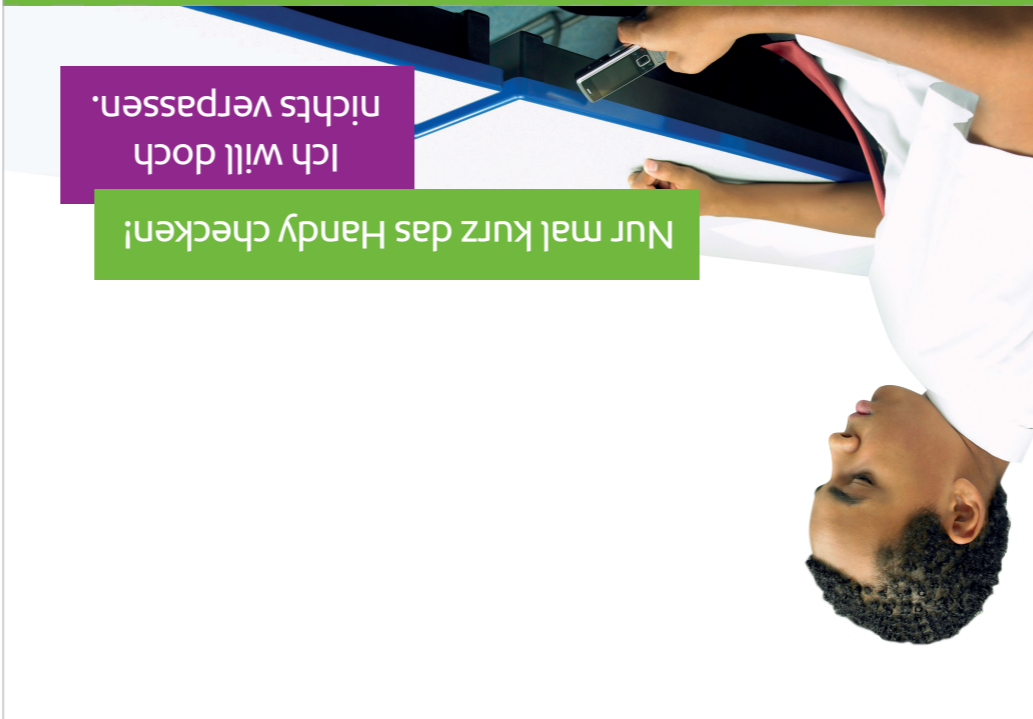




Einmal richtig
posen fürs Netz!

Was ist denn schon dabei?



Nur mal kurz das Handy checken!

Ich will doch
nichts verpassen.


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

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

Bestellnummer: 33215018

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

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

 Beratungstelefon
0221 892031

Bist du schon
ins Netz gegangen?

Im Netz bin ich am liebsten!
Wo ist das Problem?



Was wäre das Leben ohne
meine Freunde!

Doch was,
wenn sie nur virtuell sind?

Die ganze Welt auf deinem Bildschirm.

Das neueste Video deiner Lieblingsband auf deine Pinnwand stellen, Fotos teilen, den Status deiner Freundinnen und Freunde kommentieren und übers Handy chatten – die Welt der Online-Kommunikation ist grenzenlos und bringt jede Menge Spaß.

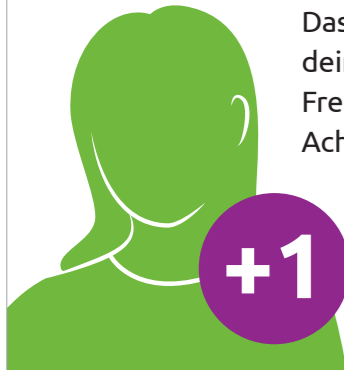
Nie war es einfacher, rund um die Uhr und überall mit Leuten in Kontakt zu sein. Doch wenn sich alles nur noch um Handy, Internet und soziale Netzwerke dreht, leiden irgendwann Hobbys, Schule und reale Freundschaften.



Ein Klick, ein Freund?

1.000 Freunde, zum Beispiel auf Facebook? Was im echten Leben unmöglich ist, ist im Internet ein Klacks. Mit nur einem Klick ist man befreundet. Da kann es schnell passieren, dass man sich nur noch um seine Online-Bekanntschäften kümmert.

Klar ist es toll, sich online auszutauschen. Das Netz ist einfach der schnellste Draht zu deinen Freundinnen und Freunden. Pflege deine Freundschaften aber auch im echten Leben. Achte darauf, Schule oder Ausbildung nicht zu vernachlässigen. Hilfe bietet dir unser Beratungsprogramm „**DAS ANDERE LEBEN**“ auf www.ins-netz-gehen.de.



Chatten, posten, kommentieren – übers Internet zu kommunizieren, macht Spaß und das Leben leichter.

Doch wenn du dich nur noch virtuell mit deinen Freundinnen und Freunden beschäftigst und dich unruhig fühlst, sobald das Internet mal außer Reichweite ist, dann hat das Netz vielleicht schon zu viel Einfluss auf dein Leben gewonnen.

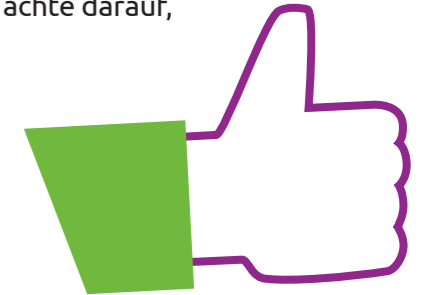
Beim Selbsttest auf www.ins-netz-gehen.de kannst du checken, welche Rolle das Internet in deinem Leben einnimmt. Falls es zu viel ist, hilft unser Beratungsprogramm „**DAS ANDERE LEBEN**“ dir dabei, das richtige Maß wiederzufinden.



„30 Personen gefällt das.“

Eben noch hast du ein Foto von dir online gestellt – und schon hast du ein ganzes Dutzend „Gefällt mir“ ergattert. Wer würde sich nicht darüber freuen? Und es macht ja auch Spaß, sich zu präsentieren, Rollen zu spielen, Bestätigung zu bekommen.

Mach dich aber nicht von den Kommentaren deiner Online-Bekanntschäften abhängig und achte darauf, wie du dich im Netz verhältst. Wie ist dein Umgangston? Wie freizügig bist du? Hast du die richtigen Datenschutzeinstellungen?



Geht's dir gut?

Immer online – kennst du das?

Facebook, WhatsApp und Co. können einen ganz schön in den Bann ziehen. Egal, wo du bist, ständig musst du dein Handy checken? Könnte ja sein, dass du eine neue Nachricht bekommen hast oder jemand ein Foto von dir kommentiert hat...

Ja. Und dir?

Auch.

Super.

Was machst du?

Nix.

Ich auch.

Wenn du immer erreichbar bist, stehst du dauernd unter Strom. Dann kann deine Konzentration für andere Dinge fehlen. Und du kannst dich schnell unruhig und gereizt fühlen, wenn Handy oder Computer mal nicht zur Hand sind. Erste Abhilfe: Frage dich öfter, ob es wirklich wichtig ist, was du gerade mitteilen willst.