

# Handysucht - Ich doch nicht! Oder?



(K)ein normales Bild in der 5a

## Hey Leute,

schon mal darüber nachgedacht: Wieviel Zeit verbringt ihr eigentlich mit eurem Handy? Wieviel ist normal? Wieviel ist gesund? Und wann wird es zur Sucht?

Eigentlich sind Handys kleine Telefone, die man bei sich trägt. Aber heutzutage werden sie immer bunter, größer, intelligenter und haben immer mehr Extrafunktionen.

Smartphones sind ja eine ganz praktische und

hilfreiche Erfindung. Die ständige Nutzung kann aber auch schnell zum Verhängnis werden. Zum Beispiel, wenn man den ganzen Tag am Handy hängt und darüber andere Dinge vergisst oder seine Freunde vernachlässigt.

Dies hat natürlich auch Auswirkungen auf unseren Körper. Beim Hinunterstarren auf das Mobiltelefon kann man Nacken- und Kopfschmerzen bekommen. Außerdem reizt das künstliche Licht die Augen.

Wenn man nicht mehr ohne sein Smartphone sein kann und fünf oder mehr Stunden täglich damit verbringt, nennt man das Handysucht. 40.000 Menschen, zum Großteil Jugendliche, sind schon allein in Sachsen davon betroffen.

## Habt ihr schon einmal darüber nachgedacht, ob ihr vielleicht auch etwas zu oft zum Smartphone greift?

Wenn ihr euch noch nicht so sicher seid, haben wir für euch einen Test zur Handysucht erstellt. Kreuzt einfach an, was auf euch zutrifft und zählt diese Nennungen.

## Die Auflösung findet ihr unten.



	Trifft auf mich zu	Trifft nicht auf mich zu
Das Erste, was ich morgens in die Hand nehme, ist mein Handy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nutze mein Handy, wenn ich gelangweilt bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verbringe mehr Zeit mit meinem Handy als mit meinen Freunden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei dem Gedanken, dass mein Handy weg ist, bekomme ich Panik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Freunde und Familie beschweren sich schon über meine ständige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche meinen Handykonsum zu reduzieren, verwerfe es aber.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Handy ist alles für mich, ohne könnte ich nicht leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Handy ist mir wichtiger als meine Familie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Auflösung: Zähle die Nennungen „Trifft auf mich zu“.

0-1 Nennung: Du hast Angst vor Technik.  
 2-4 Nennungen: Du solltest auf deine Handynutzung achten.  
 5-6 Nennungen: Vorsicht!!! Es geht in Richtung Handysucht.  
 7-8 Nennungen: Verzichte eine Zeit auf dein Handy und suche dir Hilfe!