

Wie viel wird gezockt und ist dies gesund?

Viele Jugendliche verbringen viel Zeit in ihrer Freizeit vor dem Computer, Handy und weiteren digitalen Geräten. Meistens sind es Jungs, die viel Computer spielen doch in letzter Zeit spielen auch immer mehr Mädchen Computer Games.

Auch junge Erwachsene spielen manchmal so viel, dass sie ihren Job verlieren und arbeitslos werden, weil sie es nicht schaffen ihren PC zu verlassen und zur Arbeit zu gehen. Bei Jugendlichen ist dies aber deutlich schlimmer. Laut einer Studie verbringen 60% der 13-15 Jährigen mehr als 30 Stunden in der Woche im Internet. Ärzte empfehlen, dass Kinder im Alter von 11- 13 Jahren ca. 60 Minuten pro Tag spielen sollten*. Das zeigt, dass die Empfehlungen und die Zeit die Jugendliche wirklich vor digitalen Geräten sitzen, deutlich auseinander geht. Dies kann auch gesundheitliche Schäden verursachen, wie z.B. Rückenschmerzen und Kopfschmerzen. Zum Teil beeinträchtigt das viele Zocken auch die schulische Leistung, da die Kinder die Schule vernachlässigen.

Jugendliche spielen alle möglichen Spiele im Internet, von Spielen ab 0 bis zu Spielen ab 18 Jahren wie z.B. GTA und Battlefield. Oft spielen aber auch Kinder im Alter von 10-15 Jahre schon Spiele ab 16 oder 18 Jahren. Diese Spiele können bei Kindern auch psychische Probleme hervorrufen. Dies gilt aber natürlich nicht für jedes Kind, da alle Kinder verschieden mit z.B. Gewaltspielen umgehen. Doch am Ende liegt es an den Eltern, ob das eigene Kind Spiele ab 16/ 18 Jahren spielen darf und wie viel es am Tag, bzw. in einer Woche im Internet verbringen darf. Sie sollten sich dabei an den Empfehlungen der Ärzte orientieren.

*<https://www.mamiweb.de/familie/computerspiele-ab-welchem-alter,-wie-lange-und->

was-/1