

Computer und Gesundheit

Symptome der Computersucht



- Kopfschmerzen
- trockene und rote Augen
- Nervosität
- man verbringt mehr und mehr Zeit am Computer

Folgen der Computersucht



- man verliert familiäre und soziale Kontakte
- man bekommt schlechte Noten und kommt zu spät zu Arbeit
- man verliert dabei den Kontakt zur richtigen Welt
- man ist weniger leistungsfähig

Rätschlage für die Arbeit am Computer



- mach eine Pause jede Stunde
- geh Rad fahren und laufen
- sprich mal mit deinen Eltern
- sitz nicht länger als 4 Stunden am Computer