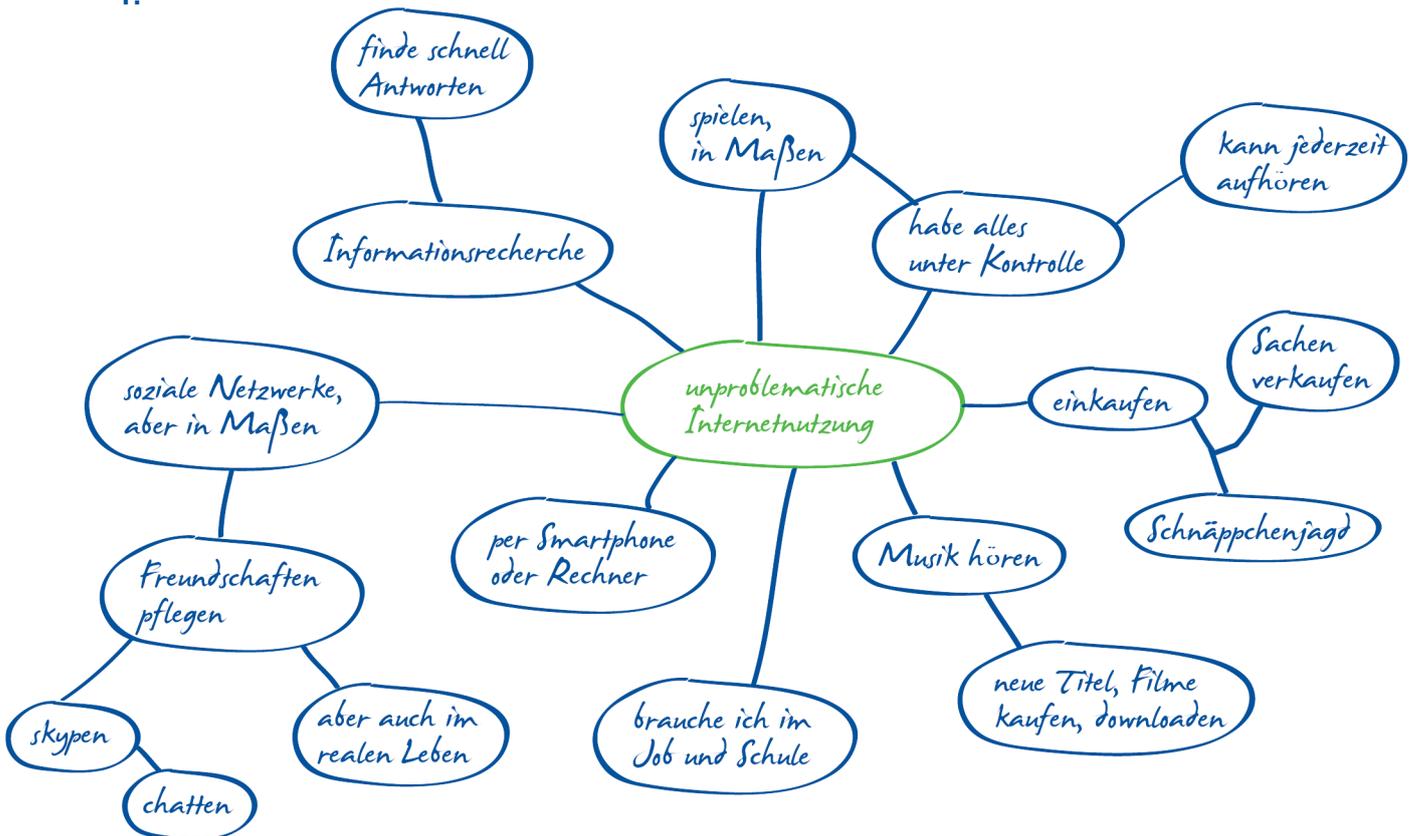


## Alles unter Kontrolle

1.



**2. Mögliche Thesenliste:** Eine unproblematische Internetnutzung kann folgende Merkmale haben (Beispiele):

- Sie dient u. a. der Informationssuche/Recherche, z. B. für ein Referat oder für die Wettervorhersage.
- Downloads von ausgewählten, legalen Dateien (z. B. Filme oder Musiktitel) sind okay.
- Musikhören, z. B. über Internetradio, macht Spaß und ist kein Problem.
- Appen, Skypen, Chatten, sich in sozialen Netzwerken bewegen, ist völlig in Ordnung, so lange das in Maßen geschieht und soziale Kontakte auch „offline“ im realen Alltag gepflegt werden.
- Onlinespiele sind nur eine Möglichkeit der Freizeitgestaltung und finden nicht täglich statt.
- Das Internet ist gut, um einzukaufen oder z. B. etwas zu ersteigern.
- Man hat immer Kontrolle über die Zeit, die man im Internet ist.
- Man kann jederzeit aufhören, z. B. wenn es Essen gibt oder jemand anruft.
- Es ist nicht so schlimm, wenn man mal nicht ins Internet kann.

**3. Mögliche Definition:** Eine unproblematische Internetnutzung unterstützt bei der Erledigung von Aufgaben und der Planung verschiedener Aktivitäten. Sie bietet auch Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung und Entspannung, ohne so wichtig zu werden, dass sie andere Interessen verdrängt und man sich unwohl fühlt, wenn man nicht online sein kann.