

Was passt in den Text? Schreiben Sie die entsprechenden Buchstaben in die Rubrik.

**Achtung!** Es gibt einen Buchstaben zu viel.

(0) ist ein Beispiel für Sie.

## Süchtig nach Realitätsflucht?

Mütter, die ins Handy starren, während sie stillen. Eltern, die beim Abendessen auf dem Tablet lesen, **G**. Und Jugendliche, die zugeben, \_\_\_\_\_. So sieht unser Alltag aus.

Eine Forschungsgruppe wollte es genau wissen und befragte mehr als 5.500 Kinder und Jugendliche sowie ihre Eltern. Die kamen nicht besser weg als ihre Kinder: Wenn Mütter „nebenbei“ surfen und chatten, \_\_\_\_\_ – sie essen und schlafen schlechter.

Das Kindergartenkind von elektronischen Medien „babysitten“ lassen? Das machte die Hälfte der Befragten für mehr als 30 Minuten am Tag. Mit Folgen: Die Kleinkinder konnten sich schlechter konzentrieren \_\_\_\_\_.

Auch jene von euch, \_\_\_\_\_, können sich körperlich schlechter beruhigen. Sie sind unkonzentrierter, leichter ablenkbar und essen mehr Süßigkeiten. Das macht dick – und unglücklich.

Was kannst du also tun, um dem Netz nicht ins Netz zu gehen? Die Antwort ist einfach: Nimm dir Zeit für echte Freundschaften und suche dir Abenteuer in der analogen Welt.

Dasselbe gilt auch für die Virtual Reality. Wer zu viel Zeit mit einer VR-Brille auf dem Kopf verbringt, \_\_\_\_\_. Nach einem Ausflug in die virtuelle Realität kann es erst einmal dauern, \_\_\_\_\_. Farben, Töne und Kontraste wirken jetzt blasser als zuvor. Damit steigt die Gefahr, \_\_\_\_\_. Denn in der VR kann man sich prima vor den eigenen Problemen „verstecken“...



Photo by jymaki Pixabay

- A)** bis man wieder auf dem „Boden der Realität“ angekommen ist
- B)** dass sie ihre Internetnutzung nicht kontrollieren können
- C)** der muss mit Schwindel, Kopfschmerzen und Übelkeit rechnen
- D)** die mehr als 60 Minuten pro Tag am Handy verbringen
- E)** ohne je draußen gespielt zu haben
- F)** schadet das den Babys
- G)** statt miteinander zu sprechen
- H)** süchtig nach der „Realitätsflucht“ zu werden
- I)** und lernten langsamer sprechen