

Präsentation PC-Spiele, Urs Bösch

- Gehirntraining durch PC-Spiele
- Onlinespiele Handy, Tablet oder PC/Notebook
- Beispiele

Computerspiele sind gut, aber der soziale Kontakt ist auch wichtig. Spielen Sie wenn möglich in der Familie, an Spielnachmittagen etc.

Gehirntraining durch PC-Spiele



Computerspiele machen Spaß und halten das Gehirn fit.

Mit Computerspielen können ältere Menschen ihr Gedächtnis trainieren. Die Spiele halten das Gehirn auf Trab: Sie sorgen für Freude und Abwechslung, die Spieler erleben immer neue Herausforderungen. Dadurch fördern sie die Gedächtnisleistung.

Computerspiele eignen sich gut als Herausforderung für Senioren und können im Gehirn die Folgen eines Bewegungsmangels mindestens teilweise kompensieren.

Körperliche Bewegung hat sich bei der Vorbeugung und Behandlung von Demenzerkrankungen als hilfreich erwiesen. Computerspiele haben ähnliche Effekte auf die Hirnstruktur, obwohl sich die Betroffenen kaum bewegen.

Hobbys verbessern kognitive Leistungsfähigkeit. Musizieren, Tanzen, Fremdsprachen lernen, erfordern Konzentration, Koordination, regen die Sinne an, erfordern die Zusammenarbeit beider Hirnhälften

→ Kann auch durch Spiele am Smartphone, Tablet oder PC trainiert werden

Positive Auswirkungen von PC-Spielen



- **Kognitive Kompetenzen** wie logisches Denkvermögen und die Fähigkeit zur Problemlösung
- **Sensomotorische Fähigkeiten**, etwa eine schnelle Reaktionsfähigkeit und eine gute Hand-Auge-Koordination
- **Technikkompetenz** durch den Umgang mit technischen Geräten wie Laptop, Tablet und PC
- **Persönliche Kompetenzen** wie Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz, wenn im Game nicht alles auf Anhieb gelingt

Onlinespiele Handy, Tablet oder PC/Notebook



➤ Handy/Smartphone

- für unterwegs, im Wartezimmer etc.
- Kleiner Bildschirm, einfache Bedienung durch anklicken
- Spiele zum klicken: Solitaire, Tetris etc.

➤ Tablet

- Ortsunabhängig
- Bildschirm in Buchgrösse
- Leseintensive Spiele, Rätsel

➤ PC/Notebook

- bequeme Haltung vor dem Bildschirm
- Bedienung mit Maus, ev. Spielkonsole
- Bis zu Grossbildschirmen für Strategiespiele

Spiele in der APP, im Browser (Internet-Seite), auf dem PC/Notebook

➤ APP auf Smartphone oder Tablet

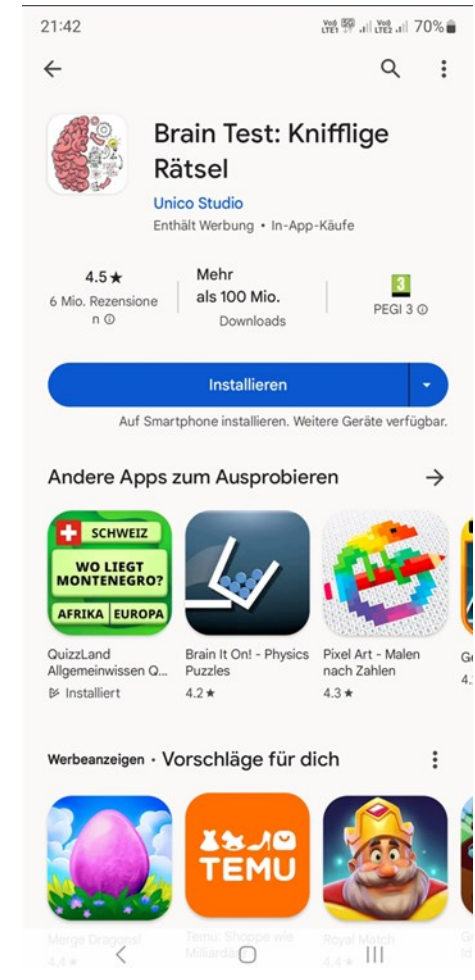
- App wird über Google-/Appstore auf Gerät installiert
- bedingen oft Internet-Verbindung
- Meist kostenlos. Werbung kann durch Zahlungen eines einmaligen, monatlichen oder jährlichen Beitrags unterdrückt werden

➤ Tablet

- Bildschirm in Buchgrösse
- geeignet für leseintensive Spiele, Rätsel

➤ PC/Notebook

- Spiele können über Browser (direkt im Internet) gespielt werden
- Download/Installation möglich oder nötig für rechenintensive Spiele, z.B. Strategiespiele
- Bedienung mit Maus, ev. Spielkonsole
- Verwendung bis zu Grossbildschirmen für Strategiespiele



Zu beachten

- **generell**
 - Für gutes Licht sorgen, Spiegelungen vermeiden
 - je dunkler, desto mehr Pausen und «Ausruhen» der Augen
 - Trinken nicht vergessen!
- **Smartphone / Tablet**
 - schlechte Körperhaltung im Sitzen und Stehen kann rasch zu Verspannungen führen
 - häufig Pausen machen (aufstehen, ausstrecken, bewegen, Hände lockern)
- **PC/Notebook**
 - bequeme Haltung, angenehme Sitzposition vor dem Bildschirm
 - Gelenkstützen, ergonomische Tastaturen verwenden

Zu beachten

- **Downloads / Installation von Spielen Smartphone und Tablet**
 - APPs nur von sicheren Seiten herunterladen (Google Play Store, Apple Play Store)
 - APPs werden über Werbung finanziert, dadurch immer wieder Werbeeinblendungen. Oft «tricky», wie man weiterkommt....
 - eventuell Internetverbindung ausschalten, um Werbung zu unterdrücken (nur bei lokal installierten Spielen!)
- Achtung: sehr viele Werbung für Spiele im Bereich Glücks- und «Gewinn»-spiele. Lassen Sie sich nicht von den Versprechen verleiten!
- Oft müssen Sie einen Namen eingeben: Verwenden Sie einen Phantasienamen oder irgendeinen Begriff, nicht Ihren wirklichen Namen

Zu beachten

- Verzichten auf die Installation von APPs mit Hinweisen, dass persönliche Daten gespeichert und verwendet werden können
- **Downloads / Installation von Spielen PC / Notebook**
 - vor allem Strategiespiele können viel Speicher und qualitativ sehr hochstehende Bildschirmtreiber / Monitore voraussetzen
 - Schaden dem PC/Notebook nicht, aber es kann die Verarbeitung auch von anderen Programmen verlangsamen
 - Vor Installation Spiel «googlen» für Hinweise auf unseriöse Seiten etc.

21:45 VoLTE1 69%

Personenbezogenen Daten können Attribute über Ihre Interessen, andere von Ihnen genutzte Spiele und Dienste, demografische Informationen und allgemeine Standortinformationen umfassen. Wir verwenden diese personenbezogenen Daten gemäß den Beschreibungen in unserer Datenschutzerklärung.

Persönliche Daten, die direkt von Ihnen erhoben werden

Wenn Sie unsere Dienste in Anspruch nehmen, erfassen wir möglicherweise personenbezogene Daten direkt von Ihnen. Diese Informationen werden auf unseren Systemen gespeichert und für die in dieser Datenschutzrichtlinie dargelegten Zwecke verarbeitet. Die spezifischen personenbezogenen Daten, die wir erfassen, hängen von den von Ihnen genutzten Diensten ab und können Folgendes umfassen:

- Ihr Vor- und Nachname
- Ihr Spiel-Benutzername oder Alias
- E-Mail-Adresse oder andere Kontaktdaten
- Kommunikation in den Diensten (z. B. Nachrichten mit anderen Spielern und In-Game-Chats)
- Persönliche Informationen, die Sie angeben, wenn Sie über unsere Website Unterstützung von unserem Kundensupport-Team oder eine

Links:

Spiele Allgemein für Zwischendurch:

<https://www.50plus.ch/spiele.html>

<https://www.50plus.ch/spiele/raetsel/wortsuche.html>

<https://jassverzeichnis.ch/uebersicht-wo-kann-man-online-jassen/>

Quiz:

https://www.beobachter.ch/?utm_source=BEO+Newsletter&utm_campaign=2e60d838d0-Beo+SO+051123&utm_medium=email&utm_term=0_1d31f5f40a-2e60d838d0-%5BLIST_EMAIL_ID%5D#wochenquiz

<https://www.50plus.ch/spiele/quiz/quiz-personen-1.html>

<https://www.20min.ch/story/quiz-kennst-du-die-verkehrssignale-der-schweiz-453231333948>

Gehirntraining:

<https://www.lumosity.com/de/>

<https://www.50plus.ch/spiele/gehirnjogging.html>

Strategiespiele:

<https://spiels.ch/my-adventure-book-2-spiel/>

Demo Stragetiespiel Weinbau:

<https://www.youtube.com/live/Kop2du6kwkY?si=TOTz44-6gHh9OQGz>