

BIDEO-JOKOAK



Erabilera arduratsua

Bideo-jokoak ondorengo gaitasunak **garatu** ditzake: hobetzeko grina, trebetasun psikomotorrak, erreakzio ahalmena, edo azaltzen diren egoerei aurre egitea. Hala ere, gehiegizko erabileraren ondorioz, **isolamendu** eta **adikzio arriskuak** ere eman daitezkeela kontuan izan behar duzu. Bideo-jokoekin modu arduratsuan jolasteko, hurrengo **gomendioak** jarrai itzazu:

- ★ Erabiltze-denbora **mugatu**
- ★ Zure aisialdia **planifikatu**. Bideo-jokoekin jolasteaz gain, jarduera ezberdinetan aritu zaitez
- ★ Jolasteari utzi zure onetik ateratzen zarenean
- ★ Aparatua etxeko bizilagun guztiek **partekatzen duzuen gela** batean egotea gomendagarria da
- ★ Arazo fisikoak ekiditeko, garrantzitsua da gorputza **jarrera onean** izatea
- ★ Ez da komenigarria bideo-kontsolak **sari** edo **zigor** gisa erabiltzea. Balio handiagoa ematen zaie benetan dutena baino

Sailkapena

Adin guztietarako bideo-jokoak daude, eta eduki oso desberdinak dituzte. Bere **ezaugarriak** zeintzuk diren jakiteko eta gomendatutako adinaren eta edukiaren arabera egokiena aukeratzeko, komenigarria da begiratzea **PEGI** (Pan European Game Information) **kodearen piktogramak**, hurrengo informazioa eskaintzen dutenak:

- ★ Erabiltzeko **gutxieneko** adina:



- ★ Edukiei buruzko **ohartarazpena**:



Online bideo-jokoak

Beste pertsona batzuekin elkar-eragitea ahalbidetzen dute, bai **elkarlanean** zein **lehiakortasunean**. Horrek zenbait **arrisku** eragin ditzake zure kontu eta pribatutasunean. Horregatik, jarrai itzazu ondorengo **gomendioak**:

- ★ Jokoak **konfiantzazko** denda edo plataformetan eros itzazu
- ★ Online jolasteko erabiltzen duzun gailua **antibirus** on batekin **babes** ezazu
- ★ Ordainketaren bat egin behar izatekotan, **modu seguru** bat aukera ezazu (PayPal, adibidez)
- ★ Zure **erabiltzaile-izena** ('alias' edo 'nick') ez zaitu identifikatu behar, eta ez da beste webguneetan erabiltzen duzunaren berdina izan behar
- ★ Zure profilean zabaltzen duzun informazioari adi egon, eta saiatu zuk aukeratutako pertsonak soilik ikus dezaten. Horretarako, **pribatutasunaren konfigurazioa** berrikusi
- ★ **Ez ezagutarazi** zure datu pertsonalak (lantokia edo ikastetxea, helbidea, etab.), ezta plataforman sartzeko erabiltzen duzun pasahitza ere
- ★ Zure kontua **sare sozialekin** lotzen uzten duten aukerak adi irakur itzazu
- ★ **Adi egon** erabiltzailea eta pasahitza eskatzen dituzten **mezuekin**

