



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Ενημερωτικό έντυπο για μαθητές

Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με την επιμέλεια του Επιστημονικού Οργανισμού «Μαζί για την Εφηβική Υγεία»
www.youth-life.gr

Μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Η δημοτικότητα των ψηφιακών παιχνιδιών έχει φτάσει στα ύψη. Παιχνίδια στο smartphone μέχρι σύνδεση με παίκτης ανά τον κόσμο, τα διαδικτυακά παιχνίδια έχουν γίνει μέρος της ζωής μας. Η τεχνολογία των παιχνιδιών είναι πλέον τόσο καλή που κάποιος μπορεί να περάσει ολόένα και περισσότερο χρόνο σε αυτόν τον online κόσμο.

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, το σύνολο των ανθρώπων ανά τον κόσμο που παίζουν παιχνίδια υπερβαίνει το **1,2 δισεκατομμύριο!** Με άλλα λόγια, το 17% του παγκόσμιου πληθυσμού. Επομένως, είναι σημαντικό να εξετάσουμε προσεκτικότερα τα θετικά και τα αρνητικά των online παιχνιδιών:

Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
Το gaming μπορεί να είναι μία πολύ κοινωνική δραστηριότητα όταν κάποιος παίζει εναντίον / με φίλους ή online με άλλους ανθρώπους	Από την άλλη πλευρά, πολλά παιχνίδια είναι μόνο για έναν παίκτη και ενδέχεται να απομονώσουν κάποιον εάν παίζονται για μεγάλο χρονικό διάστημα
Τα παιχνίδια μπορούν να είναι εκπαιδευτικά, να διδάξουν γνώσεις σε αστέιο και παιχνιδιάρικο τρόπο	Όταν παίζει κανείς, χρησιμοποιεί συνεχώς τα μάτια, τους αντίχειρες ή τους καρπούς χωρίς διάλειμμα. Το γεγονός αυτό ενδέχεται να οδηγήσει σε τραυματισμό
Μπορούν να βελτιώσουν δεξιότητες όπως, ο συντονισμός ματιών-χειρών, επίλυσης προβλημάτων, και στρατηγική σκέψη ...	Τα παιχνίδια συχνά διαρκούν πολλές ώρες και ενδέχεται να είναι αρκετά «εθιστικά». Είναι σημαντικό να βρίσκει κανείς μία ισορροπία όταν παίζει
Το online gaming δίνει την ευκαιρία να συναντήσει κάποιος καινούριους άτομα από ολόκληρο τον κόσμο και να συζητήσει μαζί τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού	Η συνομιλία με άτομα που δεν γνωρίζουμε κρύβει κινδύνους ενόσω δεν μπορεί κανείς να είναι σίγουρος με το ποιον συζητά. Πρέπει να προσέχει κανείς όταν δίνει προσωπικές πληροφορίες οιασδήποτε φύσης





Η ποικιλία των παιχνιδιών που διατίθενται στην αγορά αυξάνεται καθημερινά. Μπορεί κάποιος να παίξει παιχνίδια όλων των ειδών, από παιχνίδια σχετικά με μαγειρική έως παιχνίδια δράσης και πολλά από αυτά είναι ΔΩΡΕΑΝ.

Παρόλο που πολλά παιχνίδια είναι δωρεάν, πολλά από αυτά σε κάνουν να πληρώσεις για διάφορα, όπως ενημερώσεις, ξεκλείδωμα σε πίστες ή για να πάρεις επιπλέον ζωές. Αυτό γρήγορα μπορεί να καταστήσει το παιχνίδι ακριβό.




Επίσης, μπορεί κάποιος να μπει στον πειρασμό να παίξει παιχνίδια που είναι πάνω από την ηλικιακή διαβάθμιση. Κατά συνέπεια, ενδέχεται να δει ακατάλληλο ή τρομακτικό περιεχόμενο.

Παιχνίδια με πολλούς παίκτες

Όταν κάνετε chat με άλλους παίκτες παίζοντας ένα παιχνίδι με πολλούς παίκτες, τους οποίους δεν έχετε γνωρίσει offline, πρέπει να προσέχετε τα εξής:

-  Έχετε υπόψη σας ότι δεν είναι τα πάντα αλήθεια από όσα λένε (μπορεί να είναι διαφορετικού φύλου ή ηλικίας ...)
-  Ποτέ μην δίνετε προσωπικές πληροφορίες (διεύθυνση, αριθμό τηλεφώνου, στοιχεία τραπεζικού λογαριασμού ...)
-  Μην πιέξεστε να χρησιμοποιείτε την webcam σας όταν παίζετε ή κάνετε chat εάν δεν επιθυμείτε να το κάνετε
-  Εάν το πρόσωπο με το οποίο κάνετε chat σας κάνει να αισθάνεστε άβολα με οποιοδήποτε τρόπο, βεβαιωθείτε ότι τον αναφέρετε και τον μπλοκάρετε (τα περισσότερα παιχνίδια έχουν αυτές τις επιλογές)

Παιχνίδια με πολλούς παίκτες ορίζονται εκείνα στα οποία μπορεί κάποιος να συζητήσει με πολλούς συμπαίκτες ταυτόχρονα. Αυτό όμως κρύβει παγίδες. Εάν σας αναστατώνει η γλώσσα ή η συμπεριφορά που χρησιμοποιείται, όπως στοχοποίηση ή διαδικτυακή παρενόχληση, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

-  Να θυμάστε ότι μπορείτε πάντοτε να φύγετε από το παιχνίδι
-  Αναφέρετε ή μπλοκάρετε τον παίκτη. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να συνεχίσετε να παίζετε αλλά ότι αυτός ο παίκτης δεν θα μπορεί να επικοινωνήσει μαζί σας (τα περισσότερα παιχνίδια διαθέτουν οδηγίες για το πώς μπορεί να μπλοκάρει ή να αναφέρει κάποιος άσχημη συμπεριφορά σε παιχνίδι, όπως η στοχοποίηση)
-  Συζητήστε με κάποιον, όπως έναν ενήλικα που του έχετε εμπιστοσύνη ή ένα φίλο, ο οποίος μπορεί να σας βοηθήσει



Απενεργοποιήστε το μικρόφωνό σας – αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να συνεχίσετε να παίζετε χωρίς τη λειτουργία chat



Επικοινωνήστε με το NSPCC για βοήθεια ή για περισσότερες συμβουλές στο 800 11 800 15

Τακτική χρήση

Βεβαιωθείτε ότι μετριάζετε το χρόνο που περνάτε παίζοντας. Το Gaming υπάρχει για να διασκεδάζει κανείς και για να σας βοηθήσει να αποκτήσετε διαφορετικές δεξιότητες. Έχετε υπόψη σας ότι όταν δεν έχετε τον έλεγχο του παιχνιδιού αλλά αυτό ελέγχει εσάς, πρέπει να σκεφτείτε να μειώσετε την ώρα που περνάτε παίζοντας.

Πληρωμή για επιπρόσθετα στοιχεία του παιχνιδιού

Πολλά παιχνίδια είναι δωρεάν, ωστόσο υπάρχουν πράγματα που μπορεί να αγοράσει κανείς μέσα στο παιχνίδι, τα οποία ενδέχεται να το καταστήσουν γρήγορα ακριβό:



Σκεφθείτε το καλά πριν πληρώσετε για να ξεκλειδώσετε μία πίστα ή για να αποκτήσετε επιπλέον ζωές. Το κόστος μπορεί να σας κάνει να χάσετε τον έλεγχο



Μη δίνετε στοιχεία τραπεζικού λογαριασμού - δικά σας ή μέλους της οικογένειάς σας – πριν το συζητήσετε πρώτα με κάποιον ενήλικα εμπιστοσύνης.

Ηλικιακές διαβαθμίσεις

Υπάρχει λόγος για την ύπαρξη των ηλικιακών διαβαθμίσεων. Σκοπός τους είναι να προστατεύουν τους νεαρότερους παίκτες και να διασφαλίσουν ότι αυτοί δεν επηρεάζονται αρνητικά από το περιεχόμενο του παιχνιδιού. Βεβαιωθείτε ότι ελέγχετε την ηλικιακή διαβάθμιση πριν παίξετε και έχετε το νου σας για νεαρότερους παίκτες που ενδέχεται να μη γνωρίζουν τις συνέπειες που έχουν τα παιχνίδια που υπερβαίνουν την ηλικιακή τους διαβάθμιση.