

Asajer

Aisia osasungarria
pantailetatik kanpo



Errehabilitazioan diren Arabako
jokalarien elkarte (ASAJER)

 C/ General Álava, 25-1º dcha.
01005 Vitoria-Gasteiz



945 140 468



asajer@telefonica.net

www.asajer.org

ONDO PASATU
DEZAKEGU
PANTAILETATIK
KANPO
JOLASTEN





Arreta jarri



- Sarean, zaindu zure pribatasuna eta identitate digital positiboa asma ezazu.
- Ondo pentsatu irudiak edo edukiak argitaratu baino lehen.
- Beste norbaiten zerbaite argitaratzen baduzu, eska ezazu baimena.
- Online bideojokoetara jolasten baduzu, jolas ezazu lagunekin, eta inoiz ez ezezagunekin.
- Ez erabili dirua bideojokoetan.
- Zerbaitek molestatzen bazaitu, esan heldu bati.

Buruarekin jolastu



- Ez mugatu zure aisialdia pantailletara.
- Ez utzi teknologiek beste jardueretatik urruntzen, familiako denboratik, lagunekin egoteagatik, edo kiroleetatik.
- Bideojokoaren edukia zure adinera egokitu behar da. PEGI kodigoa www.pegi.com heldibean ikus dezakezu.
- Saia zaitez ordutegi bat ezartzen jolasteko, eta ziurtatu ez duela bi ordu jarraian egun batean gaintitzen, eta hobe da 20 minuturo atseden bat hartzen baduzu.
- Utzi bideojokoetan jolastea oheratu baino ordubete lehenago.

Eta batez ere... ondo pasa!



- Jokoan modu osasuntsuan lehiatu. Garrantzitsuena ondo pasatzea da.
- Lagunekin jolastea dibertigarria da, beraz, saiatu pertsonan jokatzeko, haiekin geratuz eta ez beti online moduan.

Besteak errespetatu



- Interneten ere, errespetuz jokatu behar duzu. Saihestu zure lankideei irainak.
- Ez bidali beste pertsonari kalte egin diezaikeen irudirik edo informaziorik.

