

## Videogiochi

### Il mondo dei videogiochi

Il piacere del gioco non è una novità. Da sempre l'essere umano ama divertirsi con i giochi d'intrattenimento. Affrontare nuove sfide e risolvere problemi in modo ludico e all'insegna dell'intrattenimento fanno parte della natura umana. Può darsi che i tuoi genitori non se ne rendano conto, ma anche a loro piacciono i giochi e l'intrattenimento. Molto probabilmente tu, a differenza delle persone più anziane, preferisci giocare con lo smartphone, il tablet, la console o il computer. Per avere sempre tutto sotto controllo, quando usi i videogiochi ci sono alcuni punti che devi considerare.

Prova a mostrare ai tuoi come e cosa giochi. Sicuramente resteranno sorpresi dall'enorme scelta di videogiochi e di applicazioni che si possono trovare nei negozi e negli store in rete. Infatti ce n'è per tutti i gusti: MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game), giochi strategici a turni, giochi strategici in tempo reale, giochi d'avventura, giochi di ruoli, giochi Jump'n'Run, giochi sportivi di simulazione, giochi di gara e gli sparatutto. Hai mai fatto caso che, come per i vestiti o la musica, esistono delle tendenze anche per i videogiochi? Angry Birds, Flappy Bird, Minecraft, Clash of Clans, World of Warcraft ecc. Improvvisamente tutti compagni di classe e i tuoi amici giocano lo stesso game. Il mondo dei videogiochi è talmente vasto che vale la pena guardarlo da vicino. Hai mai fatto i conti su quanto spendi per i videogiochi, quante ore passi a giocare e perché un gioco ti piace più di un altro? Quando giochi tieni la schiena dritta e fai anche delle pause? Giochi da solo o con gli amici? Passi più tempo con i videogiochi e trascuri altre attività e compiti?

### I videogiochi costano

Videogiochi, passatempo costoso Negli store online esistono numerosi giochi che puoi scaricare gratuitamente, però di norma ogni videogiochi ha il suo prezzo. A volte sei costretto a guardare le pubblicità prima di poter giocare. Altre volte soltanto la versione di prova è gratis, per la versione completa ti tocca comunque pagare. Durante il gioco potrai acquistare altre armi, tempo, crediti, upgrade ecc. oppure pagare per avanzare più in fretta al prossimo livello. Tutto sommato un gioco scaricato gratuitamente potrebbe costarti caro. Detto tra di noi: hai mai letto le Condizioni generali di contratto (CGC) prima di accettarle? Di solito il testo è talmente lungo e complicato che ti passa la voglia di leggerlo. Però non devi dimenticare che se accetti le CGC è come se tu firmassi un contratto. In alcuni casi può anche trattarsi di un abbonamento che dovrai pagare a scadenze regolari – che alla fine risulterà abbastanza caruccio.



### Tempo per altre cose

Dopo un'ora la concentrazione diminuisce, non soltanto a scuola anche durante i videogiochi. È importante fare delle pause e fare del movimento: fa bene al corpo e dà anche nuova carica al cervello. Giocare per ore e ore ogni giorno non farà di te un gamer migliore e non fa nemmeno bene alla tua salute. Ricordati di fare delle pause e di non esagerare con i videogiochi. Sei tu che controlli il gioco e non il gioco che controlla te. Il tempo libero deve essere fatto di attività diverse: sport, incontri con gli amici. Ciò avrà degli effetti positivi sulla tua salute e non rischierai di diventare dipendente dai videogiochi.

### Rispetta il tuo corpo

Per la salute dei tuoi occhi lo schermo deve essere sufficientemente grande e posizionato alla giusta distanza. Evita che sullo schermo ci siano dei riflessi, la distanza tra te e lo schermo deve essere tra 50 e 70 cm e l'inclinazione di circa 30 gradi. Per il bene della tua schiena scegli una sedia comoda. Quando stai seduto, i piedi devono toccare terra e la parte superiore della gamba deve formare un angolo retto con la parte inferiore.

### Ci sono giochi e giochi

Hai mai fatto caso che i videogiochi e le app riportano delle indicazioni sui limiti dell'età minima e sulla sicurezza? Queste informazioni ti aiutano a scegliere il gioco più adatto alla tua età. Mentre giochi, cerca di capire come ti senti e se il videogiochi è quello giusto per te.

Sicuramente sai già quali videogiochi ti fanno stare bene e quali invece ti agitano o che ti fanno paura. Per capire quali sono i giochi più adatti alla tua persona, devi saperti ascoltare e scegliere il gioco con cura. Puoi trovare una scelta di buoni videogiochi su [www.bupp.at](http://www.bupp.at). Mostra il sito anche ai tuoi genitori e discuti con loro sui vari videogiochi. Non è il caso di restare da solo in camera tua e giocare sempre lo stesso gioco. Vale la pena provare anche giochi nuovi.

### Giochi online – giocare con gli altri in rete

Giocare con altre persone è una buona alternativa. Formare una squadra con gli amici oppure giocare contro di loro può essere molto divertente. Nella modalità “più giocatori” potrai anche conoscere persone nuove. Alcuni giochi ti permettono di giocare con persone provenienti da tutto il mondo. Oltre a essere spassoso avrai anche l'occasione di allenare le tue conoscenze linguistiche. Se decidi di aggregarti a un gruppo di giocatori con altri fusi orari non devi dimenticare che eventualmente non potrete giocare agli stessi orari. Di norma in Giappone o negli Stati Uniti si gioca quando da noi è notte e mentre stiamo dormendo. Quando giochi online con altre persone devi tener conto delle seguenti regole:

- Mai rivelare dati personali senza l'accordo dei genitori.
- Nei chat, usa soltanto un nome di fantasia e non dare informazioni reali sulla tua persona.
- Dai accesso alla webcam soltanto alle persone che conosci personalmente.
- Non confidarti rivelando cose personali.
- Se ti senti a disagio o se qualcuno ti molesta, interrompi subito la chat.
- Non credere a tutto quello che ci si racconta in rete. Se hai dei dubbi, chiedi ai tuoi genitori o a una persona di cui ti fidi.

### Fuori controllo – quando il videogioco diventa un problema

Hai forse notato che passi molto tempo con i videogiochi, trascurando le altre attività? Hai già speso più soldi di quelli che hai a disposizione? Il mondo virtuale è diventato il tuo rifugio e vorresti essere uno dei personaggi del videogioco? Esci poco con gli amici e trascuri i compiti? Sei sempre stanco perché dormi poco a causa dei videogiochi? Sai perché giochi così spesso e così a lungo? Forse i tuoi compagni di classe ti escludono e non ti senti più a tuo agio? Se hai dei problemi o se c'è qualcosa che ti preoccupa chiedi aiuto ai tuoi genitori o a un insegnante oppure rivolgiti alla Consulenza + aiuto 147 di Pro Juventute.



#### Informazioni principali in breve

- Ci sono tantissimi videogiochi. Scegli quello più adatto a te. Non giocare sempre lo stesso game, prova anche altri giochi.
- I videogiochi possono diventare un passatempo costoso. Tieni le tue spese sotto controllo e evita le trappole degli abbonamenti.
- Quando giochi è importante mantenere una posizione corretta e la giusta distanza dallo schermo.
- Rispetta le regole di comportamento quando giochi online con altre persone.
- Cerca aiuto quando pensi che la situazione ti stia sfuggendo di mano.



#### Per saperne di più | Link sul tema

##### Recensioni di videogiochi:

- [www.bupp.at](http://www.bupp.at)
- [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)
- [www.cybersmart.ch/gamen/](http://www.cybersmart.ch/gamen/)

##### Pro Juventute Consulenza + aiuto 147

- [www.147.ch](http://www.147.ch)

Oppure rivolgiti all'assistente sociale della tua scuola.

