

Паметен гејмер

Како да уживаш во игрите и да останеш безбеден



Зошто ги сакаме онлајн игрите?

Онлајн игрите се забавни и возбудливи.
Во нив можеме да:

- играме со другарчиња
- освојуваме разни нивоа
- бидеме дел од тим
- учиме нови вештини

Игрите ни даваат радост и чувство
дека сме добри во нив и затоа
многу деца сакаат да играат секој ден.

Но кога игрите се онлајн, со нас не
играат само другарчињата што ги познаваме.



Активност: Мојата игра

Напиши:

Мојата омилена игра е:

Најчесто играм со:

Што е безбедно, а што не?

Во онлајн игрите, секој играч сам одлучува како ќе се претстави пред другите.

Играчот може да избере:

- име што не е неговото вистинско име
- лик што не личи на него
- профилна слика што не е негова

Затоа, во играта најчесто гледаме **само лик**, а не вистинска личност.

Понекогаш некој играч може да биде:

- љубезен и пријателски настроен
- подготвен да помогне во играта
- да зборува како да се познаваме одамна

Но тоа **не значи дека вистински в го познаваме во живо**. Онлајн, луѓето може да изгледаат поинаку од тоа какви се во реалниот живот.

Затоа е важно да запомниме:

Вистински другар е оној што го познаваме во живо, а не оној што изгледа фин во играта.

Задача

Додека играш игра, еден од играчите е многу фин, те фали и сака да се здружиш што побрзо.

Заокружи го најпааметниот одговор. Што е најдобро да направиш?

- Да му веруваш и да се здружиш со него
- Возвраќаш љубезно, но си доста внимателен/а

Чатови во онлајн игрите

Многу онлајн игри имаат чат. Во чатовите играчите можат да пишуваат или да зборуваат додека играат.

Чатот често се користи за:

- договор во тимската игра
- кратки пораки и охрабрување
- подобра соработка меѓу играчите

Но, бидејќи во чатот учествуваат различни луѓе, понекогаш разговорите можат да станат непријатни или збунувачки.

Што може да се случи во чатовите

Во чатот некои играчи може:

- да користат навредливи зборови
- да се лутат и викаат
- да прашуваат лични работи
- да пишуваат работи што не се во ред

Важно е да знаеме: **не мораме да одговараме на секоја порака!**

Што е во ред да се пишува

- кратки пораки за играта
- охрабрување на тимот
- љубезни зборови

Што не е во ред да се пишува

- навреди и пцовки
- закани
- барање на лични информации

 **Задача: Прочитај ја пораката и заокружи:**

„Ајде сите заедно, можеме да победиме!“

Во ред Не е во ред

„Кажми ми колку години имаш и од каде си“

Во ред Не е во ред

Кога играта престанува да биде забавна

Онлајн игрите се направени за забава. Но понекогаш, наместо да нè радуваат, можат да нè изнервираат и налутат.

Ова најчесто се случува кога:

- губиме повеќе пати по ред
- некој игра нефер
- некој нè навредува
- тимот не соработува со нас

Во вакви моменти нормално е да почувствуваме лутина.

Што се случува кога сме лути?

Кога лутината ќе ја преземе играта:

- веќе не се забавуваме
- почнуваме да реагираме непромислено
- можеме да кажеме или напишеме нешто за што подоцна ќе ни биде жал
- играта повеќе нè заморува отколку што нè радува

Во тие моменти, играта веќе **не ни помага**.

Зошто паузата е паметен избор?

Кога ќе почувствуваме дека сме лути или изнервирани, често продолжуваме да играме без да размислиме. Во такви моменти, најпаметно е да застанеме за кратко и да си дадеме време да се смириме.

Кога ќе направиме пауза:

- лутината постепено се намалува
- повторно почнуваме да размислуваме јасно
- не реагираме непромислено
- ја враќаме контролата врз себе и играта

Паузата ни помага да спречиме да кажеме или направиме нешто за што подоцна можеби ќе ни биде жал.

Да направиме пауза не значи дека сме слаби. Тоа значи дека знаеме да се грижиме за себе и да носиме паметни одлуки.

Кога е време да направиме пауза од игрите

Онлајн игрите можат лесно да нè вовлечат. Кога играме, времето брзо поминува и понекогаш ни е тешко да застанеме.

Ова најчесто се случува кога:

- играме подолго отколку што сме планирале
- постојано мислиме на играта
- ни е тешко да престанеме, дури и кога сме уморни
- ги одложуваме другите обврски

Како да забележиме дека е време за пауза

Играта може да стане премногу ако:

- чувствуваме замор, а сепак продолжуваме да играме
- се лутиме кога некој ќе ни каже да престанеме
- немаме време за учење, одмор или движење
- играта ни станува поважна од сè друго

Ова не значи дека правиме нешто погрешно. Тоа значи дека ни треба **подобар баланс**.

Зошто балансот е важен?

Баланс значи да има време за сè:

- за играње
- за учење
- за одмор
- за движење и дружење

Кога имаме баланс, игрите повторно се забавни, а не напорни или заморни.

Кога е време да направиме пауза од игрите

Како да ја задржиме контролата

За да не дозволиме играта да нè преземе:

- однапред одредуваме колку време ќе играме
 - правиме пауза кога ќе завршиме
 - кажуваме ако ни е тешко да престанеме
 - бараме помош од родител или возрасен
- Барањето помош е знак дека размислуваме паметно.



Паметен гејмер знае кога е време за игра, а кога е време за пауза.

Активност: Мојот план

Напиши:

Колку време сакам да играм секој ден:

Кои други работи сакам да ги правам:
