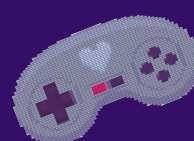


GOMENDIOAK

# BIDEJOLASAK

## MODU OSASUNGARRIAN ERABILTZeko



1



### EZAGUNEKIN JOLASTU

Ez dakigu nor egon daitekeen beste aldean. Ezezagunekin jolasten baduzu ez partekatu informazio pribaturik.

2



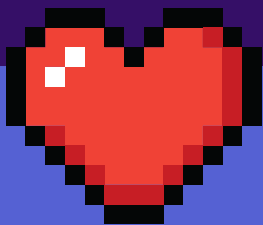
### DENBORA MUGATU

Bideojokoak ahalik eta denbora gehien jolasten pasatzeko eta egunero jolasteko diseinatuta daude, gure osasuna arriskuan jarri dezakete.

Aldez aurretik zenbat denbora jokatu nahi duzun erabaki eta alarma jarri edo denbora amaitzen denean abisatzeko eskatu.

Ez jolastu lo egin baino ordubete lehenago eta asteburuetan jolastu. Ez jokatu denbora asko jarraian, atsedenaldiak egin.

3



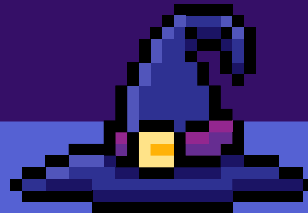
### OHITURA OSASUNGARRIAK

Bideojokoak haurren eta gazteen obesitatea areagotzeko faktore bat dira.

Jolasten duzun bitartean egarri bazara, hidratatu urarekin. Saihestu ultraprozesatuak.

Kirolari eta naturari lehentasuna eman.

4



### ADINA ERRESPETATU

Joko bakoitzak adin gomendatuak ditu, horiek errespetatzea gomendatzen da.

Bideojolasetan arrisku asko daude, eta gomendatutako adina ez badugu ez gara gai izango horiek antzemateko: ezezagunak, marketin-teknika oldarkorrak, eduki desegokiak, toxikotasuna...

5



### ZURE ARAUAK EZARRI

Zuk erabaki dirua gastatu nahi duzun edo ez, besteak nola tratatuko dituzun, zenbat denbora jokatu nahi duzun, zein jolas gustatzen zaizkizun. Atsegina izan zaitez. Bideojokoek ez dezatela zure ordeaz aukeratu.

macsonrisas

[www.macsonrisas.es](http://www.macsonrisas.es)