



Comune di Bologna



Città sane OMS  
è Bologna

**Area Welfare e Promozione del benessere della comunità**

**Progetto Guida la Notte FreeZone**

[infodipendenze@comune.bologna.it](mailto:infodipendenze@comune.bologna.it)

[www.area15.it](http://www.area15.it)



**La Carovana** onlus 

**LA CAROVANA O.N.L.U.S.**

Via Pellizza da Volpedo 30 - 40139 Bologna

Tel.051 494721 - Fax 051 548547

Sito: [lacarovanacoop.com](http://lacarovanacoop.com)

Email: [info@lacarovanacoop.com](mailto:info@lacarovanacoop.com)

## **FONTI**

[www.area15.it](http://www.area15.it)

[www.generazioniconnesse.it](http://www.generazioniconnesse.it)

FOTO di Nikita Kachanovsky on Unsplash



**ANCORA 5 MINUTI  
GAMING ONLINE**

## COSA SONO?

I Videogame Online sono videogiochi utilizzati da più persone contemporaneamente attraverso internet. I più diffusi sono gli E-sports, i Picchiaduro, gli Sparatutto, i Giochi di ruolo.

## IL GIOCO E' PIACEVOLE PERCHE':

- ti fa divertire e ti fa sentire protagonista
- crea una sana competizione con i tuoi amici
- ti permette di fare nuove amicizie e condividere nuove esperienze
- ti fa sentire 'figo'
- per alcuni potrebbe diventare una possibile opportunità di lavoro

## LO SAPEVI CHE ...

- Se usi videogiochi molto violenti o paurosi possono turbare il sonno, creare ansia, nervosismo e tachicardia, oppure possono renderti indifferente alla violenza perché ti abitua ad assistervi.
- Se ti abitui a giocare spesso e per lunghi periodi di tempo rischi di isolarti e di dimenticare come è bello fare altre attività. Inoltre può danneggiare la vista per la costante messa a fuoco ravvicinata, alterare il sonno, l'umore, il rendimento scolastico o la socialità. Problemi di cervicale anche in giovane età a causa della testa reclinata.
- Rischi di incontrare giocatori che ti insultano e ti prendono in giro e ti possono trascinare in una inutile guerra virtuale.
- Non puoi sempre sapere chi sono i giocatori con cui interagisci e puoi diventare bersaglio di malintenzionati.
- Gli *hacker* possono intercettare i tuoi dati personali e di accesso, anche con finalità disoneste

## ALCUNI CONSIGLI

- Installa un software antivirus e tieni al sicuro le tue credenziali di accesso agli account personali e non digitarle su richiesta via email, anche se da fonti apparentemente affidabili.
- Mantieni la calma e il controllo, cerca di reagire alle offese e alle prese in giro con ironia e moderazione e chiudi i rapporti con i giocatori maleducati.
- Non accettare mai incontri dal vivo con persone sconosciute nella vita reale.
- Fai attenzione ai campanelli di allarme che ti indicano che giochi per un tempo troppo lungo, come il sentire la mancanza del videogioco quando sei impegnato/a in altre attività che prima ti piacevano.
- Ricordati che il tempo libero non è moltissimo e va usato bene, non sciuparlo in attività ripetitive; datti un limite di tempo, magari concordandolo con i genitori; quando giochi fai fatica a percepire il tempo che passa: punta una sveglia per non perderne la cognizione.
- Fidati di chi ha fatto studi e osservazioni approfonditi e classifica i giochi per garantire ai giocatori divertimento sereno ed appropriato, rispettando i limiti di età indicati. (PEGI)
- Parla con i genitori o con gli amici se succede qualcosa che ti turba o ti crea disagio.
- Evita di consigliare e far giocare fratelli e sorelle minori a giochi inadatti a loro, anche se a te piacciono.

Ancora 5 minuti: è la frase che spesso dicono i figli ai loro genitori, ma anche i genitori ai loro figli.