

Espai Cultural Caja Madrid

*De dilluns a dissabte de 10 a 21h.
Diumenges i festius de 10 a 14h.*

*De lunes a sábado de 10 a 21h.
Domingos y festivos de 10 a 14h.*



© Txema Salvans

Com utilitzar un videojoc ***Cómo utilizar un videojuego*** ***Espai Cultural Caja Madrid*** ***07.09***

Amb la col.laboració de / Con la colaboración de

People & VIDEOGAMES
Asesoría, Desarrollo y Gestión de Proyectos

Com utilitzar un videojoc

Els videojocs són una part important del nostre temps de lleure però hi ha una sèrie d'idees i consells que heu de tenir clars a l'hora d'utilitzar d'una forma saludable i divertida:

1) Jugar als videojocs és una part del teu temps lleure però no poden afectar a les teves hores d'estudi, esport, etc. **Els videojocs són part de les hores lliures i no pot ocupar-les completament, la clau és la moderació.**

2) Es molt important descansar la vista **al menys 5 minuts cada hora de joc**. La forma òptima és mirant a algun lloc llunyà i posteriorment tancant els ulls, d'aquesta forma desentumeixes els músculs oculars.

3) Si tens problemes de vista és molt important que intentis tenir unes **ulleres especials per al seu ús si és continuat**, al igual que passa amb les persones que treballen amb ordinadors.

4) La **qualitat de la pantalla** és fonamental per a no fer-te mal a la vista, també la col·locació a l'habitació. **Evita reflexos a la pantalla o posa-la just davant d'una finestra que tingui llum directa**, això farà que gaudeixis més dels teus jocs i rendeixis més en ells. També **neteja-la regularment** per a poder veure millor el que passa.

5) El cos humà avisa de que fem alguna cosa malament a través del dolor i picors, si se't **entumeixen les articulacions o et piquen els ulls és hora de parar**.

6) **Hi ha jocs que són per la teva edat i d'altres que no...** Intenta escollir bé els jocs que utilitzes i **intenta jugar amb altres persones, així aprendràs nous trucs** i alhora t'ho passarà millor.

7) **No és necessari comprar un joc per a poder jugar con ell**. Pots **canviar-lo amb un amic o llogar-lo**. També dígues als teus pares que poden **comprar-los de segona mà**. Així podràs tenir més jocs per menys diners.

8) **Existeixen molts jocs gratuïts a internet**, tracta de provar algunes de les pàgines que et posem al final i segur que trobes diversos que t'agraden, d'aquesta forma podràs provar jocs diferents més sovint.

Carlos González Tardón. www.peopleandvideogames.com

Pàgines recomanades: www.isftic.mepsyd.es/ninos/
www.gatoconbota.com
www.pequejuegos.com
www.mediometro.com

Cómo utilizar un videojuego

Los videojuegos son una parte importante de nuestro tiempo de juego pero hay una serie de ideas y consejos que tenéis que tener claros a la hora de usar de una forma saludable y divertida:

1) Jugar a los videojuegos es una parte de tu tiempo libre pero no pueden afectar a tus horas de estudio, deporte, etc. **Los videojuegos son parte de las horas libres y no puede ocuparlas completamente, la clave es la moderación.**

2) Es muy importante descansar la vista **al menos 5 minutos cada hora de juego**. La forma óptima es mirando a algún lugar lejano y posteriormente cerrando los ojos, de esa forma desentumeces los músculos oculares.

3) Si tienes problemas de vista es muy importante que intentes tener unas **gafas especiales para su uso si es continuado**, al igual que pasa con las personas que trabajan con ordenadores.

4) La **calidad de la pantalla** es fundamental para no hacerte daño en la vista, también su colocación en la habitación. **Evita reflejos en la pantalla o colócala justo en frente de una ventana que dé luz directa**, esto hará que disfrutes más de tus juegos y rindas más en ellos. También **límpiela regularmente** para poder ver mejor lo que pasa.

5) El cuerpo humano avisa de que hacemos algo mal a través del dolor y picores, si se te **entumecen las articulaciones o te pican los ojos es hora de parar**.

6) **Hay juegos que son para tu edad y otros que no...** Intenta elegir bien los juegos que utilizas e **intenta jugar con otras personas, así aprenderás nuevos trucos** y a la vez te lo pasarás mejor.

7) **No es necesario comprar un juego para poder jugar con él**. Puedes **canviárselo a un amigo o alquilarlo**. También diles a tus padres que pueden **comprarlos de segunda mano**. Así podrás tener más juegos por menos dinero.

8) **Existen muchos juegos gratuitos en internet**, trata de probar algunas de las páginas que te ponemos al final y seguro que encuentras varios que te gustan, de esa forma podràs probar juegos distintos más a menudo.

Carlos González Tardón. www.peopleandvideogames.com

Páginas recomendadas: www.isftic.mepsyd.es/ninos/
www.gatoconbota.com
www.pequejuegos.com
www.mediometro.com