



Zkus si při hraní online her pohlídat pár věcí:

1

Hlídej si čas trávený hraním her, nehraj na úkor svého spánku, odpočinku nebo povinností.

2

Hraj jen hry, které odpovídají tvému věku, podívej se na PEGI rating.

3

Když s někým ve hře nechceš komunikovat, nemusíš.

4

Dávej si pozor! I v online hrách je prostor pro kyberšikanu nebo predátory.

5

Stahuj a hraj jen hry z ověřených zdrojů. Hry také mohou obsahovat viry!

6

U mobilních her si omez příjem oznámení v časech, kdy nechceš nebo nemůžeš hrát.

7

Když se ti nebude dařit, hru vypni.

8

Svoje herní účty si pořádně zabezpeč! Obsahují mnoho cenného.

9

Neutrácej velké množství peněz za loot boxy, dají se získat i zdarma.

10

Když se budeš cítit nepříjemně, neboj se obrátit na specializované linky pomoci.

Ale ze všeho nejdůležitější je vyvážit čas online nějakou fyzickou aktivitou.

