



CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS.
IN EMERGING REALITIES

Non-formal education practices:

Over-gaming or gaming addiction

R2 CYBER TOOLKIT



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

#2	Hra – ovláda ona mňa, alebo ja ju?
Hrozba(y)	Závislosť na prehrávaní alebo hraní hier
	Závislosť mládeže na kybernetických hrách, často označovaná ako Internet Gaming Disorder (IGD), je definovaná ako nadmerné používanie online hier, ktoré vedie k výraznému narušeniu alebo trápeniu. Tento stav sa prejavuje symptómami podobnými iným závislostiam, medzi ktoré patrí zaujatosť hraním, abstinenčné príznaky, keď sa hranie prestane hrať, tolerancia (potreba tráviť viac času hraním, aby ste uspokojili nutkanie), strata záujmu o predchádzajúce záľuby a zábavu, pokračujúce nadmerné používanie napriek znalostiam o psychosociálnych problémoch, klamanie týkajúce sa množstva času stráveného hraním hier, používanie hrania na zmiernenie negatívnych nálad a ohrozenie alebo strata vzťahov, zamestnania alebo príležitostí na vzdelanie alebo kariéru v dôsledku hrania.
Typológia	Skupinové diskusie a debaty
Trvanie	180 minút/3 hodiny (možno upraviť podľa hĺbky aktivít)
Modalita	V prítomnosti [prostredie v triede]
Cieľ	Cieľom tejto praxe je vybaviť účastníkov zručnosťami a znalosťami potrebnými na aplikáciu špecifických techník behaviorálnej intervencie na prevenciu a boj proti závislosti od nadmerného hrania. Zameriava sa na identifikáciu najlepších stratégií na podporu odolnosti a zvládanie psychologických problémov v kontexte nadmerného hrania, sledovanie pokroku a implementáciu zmien správania, ktoré podporujú zdravý životný štýl. Kritickým hodnotením obsahu hier budú študenti schopní robiť tie najlepšie rozhodnutia o hrách, ktoré zlepšujú ich sebaúctu a schopnosť brániť sa pred výzvami na osobnej a sociálnej úrovni, ktoré predstavuje závislosť/nadmerné hranie.
Vzdelávacie ciele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rozvíjajte schopnosť analyzovať správanie hráča. ▪ Vypracovanie plánu samoregulácie správania, aby ste sa vyhlí/prestali závislosti od nadmerného hrania. ▪ Zlepšenie pochopenia potreby analýzy obsahu prístupného na internete. ▪ Identifikácia najlepších stratégií na rozvoj odolnosti voči psychologickým výzvam spojeným so závislosťou od hier.
Profil stážistu	Účastníci vo veku 13 – 18 rokov so základnými zručnosťami digitálnej navigácie. Žiadne špecifické predpoklady, ale zvedavosť o digitálnych médiách a online interakciách je prospešná.
počet účastníkov	15-20 (ideálne na uľahčenie skupinových diskusií a aktivít)
Materiály	Zariadenia pripojené na internet (notebooky/tablety) Listy s (príloha 1-6): (1) prípadová štúdia; (2) teoretické informácie o závislosti na online hrách; (3) kroky na ochranu pred online závislosťou; (4) štruktúra analýzy

	<p>online hier , (5) kritická analýza teórie hier, (6) kritická analýza hernej aplikácie.</p> <p>Model myšlienkovvej mapy (príloha 7).</p> <p>Karty so stratégiami pre emocionálnu a psychickú pohodu. (príloha 8).</p> <p>Flipcharty, fixky a lepiace papieriky.</p>
Príprava	<p>Prípravte si pracovné listy s prípadovými štúdiami (pozri prílohu: Prípadová štúdia) a pracovné listy s teoretickou a praktickou časťou, na ktorej musia študenti pracovať (pozri prílohu: „Čo je závislosť na online hrách“, „Ako prekonať závislosť na online hre“, „Kritické zapojenie sa do hry“ obsah“, „Analýza kritickej hry“), model myšlienkovvej mapy (pozri prílohu „Myšlienková mapa“), karty so stratégiami pre emocionálnu a psychickú pohodu každého študenta.</p>
Implementácia	<p>Stretnutie 1</p> <p>1. Úvodné/energizujúce cvičenie (15 min): hra „HOPA“.</p> <p>Rozdeľte žiakov do skupín po 4-6 hráčov. Každá skupina dostane balón na nafúknutie. Potom, držiak sa za ruky, členovia skupiny vytvoria kruh a snažia sa udržať balón vo vzduchu kopaním a držaním vo vzduchu akoukoľvek časťou svojho tela bez toho, aby si dali ruky dole. Ak balón dopadne na zem, skupina najskôr „príde“ o ruky, čiže sa už nemôže dotknúť balóna rukami. Ďalej, bez toho, aby si dali ruky preč, zakaždým, keď balón dopadne na zem, hráči „stratia“ právo používať lakty, ramená, hlavu a chodidlá.</p> <p>2. Debata: cvičenie „Rohy“ (15 min)</p> <p>Zobrazte dva flipchartové hárky v opačných rohoch triedy. Jeden hovorí „Offline hry“ a druhý „Online hry“. Študenti sú vyzvaní, aby si vybrali typ hry, ktorý uprednostňujú, a presunuli sa do tohto rohu. Ak v laviciach zostanú nejakí študenti, ostatní študenti sa pokúsia argumentmi ich presvedčiť, aby sa pridali k svojej preferencii. Ak si už všetci študenti hru vybrali, prinesú argumenty, aby presvedčili svojich kolegov z tímu súpera, aby sa k nim pridali. Učiteľ navrhne témy na diskusiu: čas hry, pravidlá, socializácia, prežívané emócie, naučené vedomosti/zručnosti, investované peniaze, nebezpečenstvá.</p> <p>3. Analýza prípadovej štúdie (20 minút)</p> <p>Rozdeľte žiakov do malých skupín. Každá skupina dostane hárky s rovnakou prípadovou štúdiou. Spolupracujte na identifikácii príznakov závislosti na nadmernom hraní hier a dopade na človeka. Na záver študenti prezentujú svoje zistenia a diskutujú o nich. Sledujte a dopĺňajte závery žiakov. Predstavte koncept závislosti na hre.</p> <p>Stretnutie 2</p> <p>1. Úvod (5 min): Urobte si rýchlu rekapituláciu toho, o čom sa hovorilo v predchádzajúcej relácii. Označte žiakom, že budú robiť interaktívnu aktivitu v skupinách, kde budú dopĺňať myšlienkovú mapu o závislosti na hre.</p>

2. Skupinová aktivita: „Mozaika “ (45 min): Najprv rozdeľte študentov do kooperatívnych skupín alebo „domácich“ skupín tak, že študentov napočítate do 3. Každý z nich dostane hárok o závislosti na internete a na konci hodiny budú musieť študenti porozumieť obsahu a vytvoriť myšlienkovú mapu .

Všetci žiaci s číslom 1 teda dostanú pracovný list s informáciami a pracovnými úlohami súvisiacimi so závislosťou od hier (Príloha: Čo je to závislosť od hier?), tí s číslom 2 dostanú pracovný list s informáciami a pracovnými úlohami súvisiacimi s tým, ako sa chrániť pred závislosťou od hier (príloha: „Ako sa chrániť pred závislosťou od hier“), tí s číslom 3 dostanú pracovný list s informáciami a pracovnými úlohami súvisiacimi s kritickou analýzou hry (príloha: „Kritické zapojenie do obsahu online hier“). Každá skupina bude musieť vyplniť časť myšlienkového mapy.

Činnosť expertnej skupiny (cca 20 minút). Všetci z rovnakého počtu vytvoria skupinu, ktorá bude riešiť naznačené pracovné úlohy, objasňovať problémy, extrahovať podstatné myšlienky, vymýšľať efektívne spôsoby výučby podstatného obsahu a spôsoby kontroly porozumenia poznatkom kolegami v odbore. „domová“ skupina. Každý študent sa stáva expertom na tému diskutovanú v expertnej skupine a stáva sa zodpovedným za vyučovanie nadobudnutých vedomostí pre ostatných členov kooperatívnej skupiny. Ak majú študenti v expertných skupinách nejaké ťažkosti, zasiahnite, aby ste zaistili správne pochopenie témy.

Medziuniverzitné vzdelávanie (15 min). Každý žiak-odborník sa potom vráti do pôvodnej skupiny a odprezentuje, čo sa naučil svojim rovesníkom. Vrstovníci môžu klásť odborníkovi otázky na objasnenie. Odborník zase kladie otázky, aby sa uistil, že každý pochopil nový obsah. Cieľom skupiny je, aby sa všetci členovia naučili prezentovaný materiál a každý odborník je za to zodpovedný.

Prezentácia preberaného materiálu (10 min.): Aby boli informácie podané správne a aby ich každý pochopil, pracujte spoločne na myšlienková mapa o závislosti na nadmernom hraní hier. Zdôraznite dôležitosť poznania znakov závislosti na hre a jej dôsledkov, behaviorálnej intervencie a analýzy obsahu hry.

Stretnutie 3

Karty emocionálnej pohody (40 min)

Toto cvičenie je dôležité, pretože mladí ľudia si pomocou introspekcie a analýzy každej navrhovanej stratégie, vo dvojiciach a v skupinách, budú môcť vybrať najlepšie stratégie na udržanie emocionálnej a psychickej pohody (odolnosti) v kontexte oboch. herná závislosť a iné stresové, problematické situácie v súvislosti s kybernetickými hrozbami a mimo nich.

Krok 1: Dajte každému účastníkovi sadu kariet so stratégiami na udržanie emocionálnej a psychickej pohody v kontexte nadmerného hrania s úlohou

	<p>vybrať/uprednostniť ich podľa dôležitosti, ktorú pripisujú každej stratégii.</p> <p>Krok 2: Usporiadajte účastníkov do dvojíc. Úlohou každého mladého človeka je prezentovať svoje zvolené stratégie svojmu partnerovi pre aktivity v poradí podľa priorit a uviesť dôvody pre svoj výber. Po diskusii si každý pár vytvorí nový zoznam stratégií, pravdepodobne v inom poradí, ako je zoznam vytvorený individuálne.</p> <p>Tretí krok zahŕňa prezentáciu a diskusiu o zoznamoch stratégií v druhom kroku v skupinách po štyroch alebo šiestich.</p> <p>Poslednou úlohou je zostaviť zoznam stratégií odrážajúcich víziu a priority skupiny, ktorá ich vytvorila. Zoznamy budú predložené plénu.</p> <p>Reflexia/kritické myslenie (10 minút):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Poskytnite argumenty podporujúce potrebu odolnosti. ▪ Akými ďalšími spôsobmi môžeme rozvíjať odolnosť? ▪ Čo by ste odporučili tým, ktorí sú závislí na hrách, aby si rozvíjali odolnosť? A čo ty? ▪ Vzhľadom na to, že v odolnosti je veľmi dôležitá medziľudská stránka (vytvorené stretnutia a väzby), aké metódy navrhujete na zlepšenie sociálnych vzťahov?
<p>Tipy a rady</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Povzbudzujte účastníkov, aby kriticky premýšľali po každom navrhovanom cvičení, pričom sa zamerali na sebahodnotenie a monitorovanie ich správania vo vzťahu k online hrám a kontrolovali ich obsah. ▪ Povoľte skupinové riešenie úloh v offline aj online formáte pomocou aplikácií, ktoré umožňujú spoluprácu (napr. Google Education, Edmodo atď.) ▪ Uistite sa, že každý žiak má prístup k informáciám, ako aj k modelovým pracovným listom, ktoré sú k dispozícii na sledovanie vlastného správania a kritickú analýzu hry. ▪ Poskytnite adresy webových stránok, ktoré hovoria o závislosti od hier, ako aj webových stránok, ktoré podporujú závislých. ▪ Uľahčite široké diskusie o každej stratégii budovania odolnosti vo vzťahu k hrám. Povzbudzujte ich, aby hľadali informácie, príklady aplikácie každej stratégie.
<p>Bezpečnostné opatrenia</p>	<p>Zabezpečenie bezpečnosti na internete počas online aktivít.</p> <p>Vytvorte rešpektujúci a neodsudzujúci priestor na diskusiu.</p>

Externé referencie a zdroje	<p>Druga, Simona (2018), „Príbeh tínedžera závislého od internetu“, Terapia a poradenské centrum pre deti, dorast a rodiny. Dostupné na: https://mindtherapycenter.ro/2018/08/13/povestea-unui-adolescent-dependent-de-internet/</p> <p>Cuzino, Oana „Závislosť od videohier: príznaky, následky a liečba.“ Dostupné na: https://www.doc.ro/consum-responsabil-prevenirea-dependentei/dependenta-de-jocuri-video-semne-consecinte-tratament</p> <p>Costin, Oana (2019), „Závislosť od videohier – príčiny, symptómy, liečba“, Lekárska rada.ro. Dostupné na: https://sfaturimedicale.ro/dependenta-de-jocuri-video/</p> <p>Barca, Iulia (2019), „Čo skrýva závislosť na počítačových hrách“, časopis PSYCHOLOGIES Romania. Dostupné na: https://www.psychologies.ro/dezvoltare-personala-cunoaste-te-2/cunoaste-te/ce-ascunde-dependenta-de-jocuri-pe-calculator-216999</p>
Partner/Autor	CJRAE Botosani, Rumunsko

Príloha 1: Prípadová štúdia na identifikáciu príznakov závislosti na nadmernom hraní hier a jej vplyvu na jednotlivcov.

Príbeh tínedžera

Volám sa Teo a mám 18 rokov. Všetko to začalo pred 2 rokmi, ako pre mňa zábavná činnosť a istým spôsobom, aby som sa zbavil nudy a prestal počúvať, ako ma moja mama stále dookola nadáva. Škola bola nudná, o mojom spolužiakovi ani nehovoriac..., tak som našiel hru, ktorá ma „dostala“. Navyše som na tom bol ešte lepšie ako ostatní, ktorí boli stále nablízku, a musel som im poradiť...vyslúžil som si ich rešpekt !

Od jednoduchej hry...k vášni...myslel som si! Nevedela som sa dočkať, kedy vyjdem zo školy, prídem domov, sadnem si do kresla k počítaču, mama mi konečne prinesie obed a ...akcia! Najlepšie bolo, keď mama pracovala na nočnej zmene a ja som nemusel spať. Niekedy som neverila, že je už ráno, a cítila som mierny hlad. Nikdy som nemal dost času. Nestaral som sa o nikoho a nič.

Každopádne... tento cyklus bol takmer rovnaký, až kým som jedného dňa nevedel, čo som urobil, ale niečo ma zobudilo! Nie v ten deň, ale potom, čo som sa videl na zozname odmietnutých. Potom prišlo leto, šťastlivci sa odišli zabávať, ja som zostal. Snažil som sa nestarať sa o to, hrať ďalej, ale nezdalo sa mi, že by chutilo rovnako. Mala som chuť ísť von, odísť, porozprávať sa s niekým, s kýmkoľvek, len aby som zabudla na tú márnosť, ktorá bola všade okolo mňa...

Teraz sa učím...mať život, znovu sa spojiť so životom! Teraz si môžem bez starostí zabudnúť telefón doma, môžem si prečítať knihu a považovať ju za zaujímavú, môžem počúvať ostatných a myslieť si, že majú čo povedať.

Analýza prípadov:

1. Uvedte fázy, ktorými narkoman prechádza.
2. Zapíšte si znaky, že mladý človek si mal uvedomiť, že sa stal závislým na online hrách.
3. Aké znaky by ostatným (matke, rovesníkom, učiteľom atď.) ukázali, že Teo je závislý od hier?
4. Aký je dopad závislosti na Tea? Uvedte ďalšie typy následkov.
5. Ako sa Teo snaží prekonať závislosť?

Príloha 2: Čo je to závislosť na hrách?

Teoretická časť:

Definícia: Závislosť od hrania mládeže, často označovaná ako porucha internetového hrania (IGD), je definovaná ako nadmerné používanie online hier, ktoré vedie k výraznému narušeniu alebo trápeniu.

Závislosť na videohrách vzniká vtedy, keď jednotlivец hrá takéto hry zneužívajúcim spôsobom a táto činnosť ovplyvňuje kvalitu jeho života. S touto závislosťou sa často spája sociálna izolácia, náhle zmeny nálad a vyčerpanie.

Príčiny závislosti na videohrách:

- Videohry sú špeciálne navrhnuté tak, aby vám umožnili hrať čo najviac. K závislosti dochádza, pretože počas hry je mozog stimulovaný k uvoľňovaniu veľkých dávok dopamínu. Táto dlhodobá stimulácia spôsobuje štrukturálne zmeny v mozgu.
- Prostredie vytvorené videohrami vytvára pohodlný kontext, v ktorom sa hráč cíti bezpečne a má kontrolu nad tým, čo sa deje. Hra je na rozdiel od reality často predvídateľná.
- Existujú dva typy hier, ktoré vytvárajú dva rôzne typy závislostí.

→ Klasické videohry sú navrhnuté tak, že je tu len jeden hráč, ktorý má poslanie. Závislosť vzniká v tejto situácii z túžby dokončiť misiu a prekonať predtým stanovený rekord.

→ Videohry pre viacerých hráčov, ktoré sa dajú hrať online, cez sieť a sú návykové, pretože nemajú konca. Hráči, ktorí sú na takýchto hrách závislí, majú tendenciu byť dočasne zmätení s postavou v hre. Často si vytvárajú vzťahy s ostatnými hráčmi online, cítia sa pohodlnejšie vo virtuálnej komunite ako v tej skutočnej.

Charakteristika hier s vysokým rizikom závislosti:

- Hry, ktoré nemajú konca.
- Videohry, ktoré podporujú sociálne interakcie s inými hráčmi (viacerí hráči).
- Ktoré ponúkajú odmeny v určitých intervaloch.
- Ktoré na začiatku ponúkajú hráčovi časté odmeny, ale odmeny sú potom čoraz vzácnejšie a ťažšie dostupné.

Rizikové faktory:

- Psychologické: impulzivnosť; nízka sebakontrola; úzkosť.
- Správanie: míňanie veľkého množstva peňazí na hry, zvyšovanie času stráveného hraním počas týždňa, účasť na stretnutiach offline hernej komunity. Deti a tínedžeri, ktorí si vypestujú túto závislosť, majú niečo spoločné: sú inteligentní, majú bohatú fantáziu, no zároveň majú problémy so sebaúctou a nie sú veľmi spoločenský.

Príznaky závislosti na videohrách:

Množstvo času stráveného hraním videohier nie je také dôležité ako vplyv hier na kvalitu života jednotlivca.

Konkrétne, ak hráč zanedbáva osobnú hygienu, odpočinok alebo aktivity, ktoré mal rád, môže byť závislý od videohier, aj keď nehrá veľa hodín denne. Príznaky a symptómy, ktoré prezrádzajú hernú závislosť, sú fyzické aj emocionálne.

Podľa DSM-5 (Diagnostický a štatistický manuál duševných porúch) varovné signály, ktoré by sa mali zväziť, sú aspoň 5 z nižšie uvedeného zoznamu počas obdobia 1 roka:

- osoba myslí na videohry celý alebo väčšinu času.
- cíti sa zle, keď nehrá.
- potrebuje hrať viac a viac, aby sa cítil dobre.
- nemôže prestať hrať hry alebo hrať menej.
- nechce robiť iné veci, ktoré robil pred videohrami.

Negatívny vplyv na zdravie : Nadmerné hranie môže mať nepriaznivé účinky na fyzické zdravie, prispievať k sedavému správaniu, zlému držaniu tela, problémom s pohybovým ústrojenstvom (napr.

zranenia z opakovanej námahy), obezity a poruchám spánku. Dlhodobé hranie hier môže viesť k nepravidelným stravovacím návykom, nedostatočnej výžive a zanedbávaniu osobnej hygieny, čím sa zvyšuje riziko telesných zdravotných problémov a ohrozuje sa celková pohoda. Iné účinky: sociálna izolácia, konflikty s blízkymi, zlý prospech v škole, poruchy koncentrácie a pozornosti, narušenie vzťahov s ostatnými, depresia, úzkosť, špecifické fobie (najmä agorafóbia, keď sa jedinec začne báť vychádzať z domu, pocit v komfortná zóna len vo virtuálnom prostredí), rozvoj agresívneho správania, zneužívanie návykových látok.

Úloha: Doplňte navrhovanú myšlienkovú mapu o získané informácie.

Príloha 3: Ako sa chrániť pred závislosťou od nadmerného hrania?

Teoretická časť:

Samoregulácia správania je nevyhnutná pre udržanie zdravej rovnováhy v herných návykoch. Tu je niekoľko postupov, ktoré môžu jednotlivci prijať, aby zabránili nadmernému hraniu a podporili zdravý životný štýl:

- 1. Stanovte si jasné hranice:** Definujte určité hodiny hry: pridajte si vyhradený čas na hru a držte sa týchto hodín. Vyhnite sa neskorému nočnému hraniu: neskoré nočné sedenia môžu narušiť spánkový režim a ovplyvniť celkovú pohodu.
- 2. Monitorovanie času na obrazovke:** Používajte aplikácie na sledovanie času na obrazovke: sledujte, koľko času strávite hraním každý deň. Nastavte si denné limity: obmedzte herný čas, aby ste predišli nadmernému hraniu.
- 3. Uprednostnite iné aktivity:** Vyvážte voľnočasové aktivity: venujte sa rôznym koníčkam, cvičte, socializujte sa a čítajte. Naplánujte si neherné aktivity: vyčleňte si čas na rodinu, prácu a osobný rozvoj.
- 4. Precvičte si všímavosť:** Overte si sami seba: zamyslite sa nad tým, ako sa vďaka hrám cítite fyzicky a emocionálne. Urobte si prestávky: pauzu počas hry, aby ste si natiahli, hydratovali a odpočinuli oči.
- 5. Socializujte sa offline:** Stretnite sa s priateľmi osobne: vyvážte online interakcie s osobnými kontaktmi. Pripojte sa ku klubom alebo skupinám: zapojte sa do rôznych aktivít (bez hier) s rovnako zmýšľajúcimi ľuďmi.
- 6. Vzdelávajte sa:** Zistite viac o závislosti na hrách: Pochopte znaky a riziká spojené s nadmerným hraním. V prípade potreby vyhľadajte odbornú pomoc: Ak je pre vás ťažké sa samoregulovať, zväžte poradenstvo alebo terapiu. Pamätajte, že moderovanie je kľúčové. Užite si hry, ale uprednostňujte aj svoju všeobecnú pohodu a udržiavajte si vyvážený životný štýl.

Úloha:

Vyplňte svoju myšlienkovú mapu informáciami, ktoré dostanete.

Cvičte vyplnením prvých dvoch nadpisov hárku samoregulácie správania.

Príloha 4: Hárok sebahlásenia o správani

Správanie	Limity	Monitorovanie						
		pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa

Príloha 5: Kritická interakcia s obsahom hry

Teoretická časť:

Kritické zapojenie sa do obsahu hry je nevyhnutné na udržanie zdravého herného zážitku. Tu je niekoľko krokov, ktoré vám pomôžu zhodnotiť vaše návyky a urobiť informované rozhodnutia:

1. Sebareflexia:

Posúďte svoje herné návyky: Zamyslite sa nad tým, koľko času denne strávite hraním hier. Zvážte, či je to v súlade s vašou celkovou pohodou a inými povinnosťami.

Vyhodnotenie obsahu hry: Skontrolujte hodnotenie hry ESRB (Entertainment Software Rating Board). Získate tak informácie o odporúčanom minimálnom veku na hranie hry a jej obsahu (násilie, jazyk, témy atď.). Dôležité je uistiť sa, že hra je vhodná pre váš vek.

Analyzujte hry, ktoré hráte: Sú zábavné, vzdelávacie alebo len pre zábavu? Zvážte ich vplyv na vašu náladu a myslenie.

2. Stanovte si zámery:

Účelové hry: Definujte, prečo hráte hry. Je to pre relax, sociálnu interakciu alebo rozvoj zručností?

Vyhnite sa bezduchým hrám: Budte pri svojich herných stretnutiach úmyselní. Vyhnite sa hre zo zvyku alebo nudy.

3. Analýza obsahu:

Témy a hodnoty hier : Zvážte témy a hodnoty prezentované v hrách, s ktorými interagujete. Sú v súlade s vašimi osobnými presvedčeniami?

Násilie : Skontrolujte, či hra neobsahuje násilné scény alebo bitky.

Jazyk : Niektoré hry môžu obsahovať nevhodný jazyk.

Sexuálny obsah : Skontrolujte, či hra obsahuje sexuálne scény alebo odkazy.

Drogy a alkohol : Niektoré hry môžu obsahovať drogy alebo alkohol.

Citlivé témy : Niektoré hry sa zaoberajú citlivými témami, ako je smrť, depresia alebo trauma.

Posúďte, ako všetky tieto témy v hrách ovplyvňujú vaše emócie a správanie.

4. Mikrotransakcie:

Skontrolujte, či hra obsahuje mikrotransakcie (nákupy v hre za skutočné peniaze). Tie môžu ovplyvniť zážitok z hry a môžu byť pre niektorých hráčov dôležité.

Vyhňte sa hrám s množstvom mikrotransakcií: môžu viesť k vysokým výdavkom a podporovať závislosť.

5. Komunita a sociálna interakcia:

Online komunity: Ak má hra online komponent, zvážte interakciu s ostatnými hráčmi. Online komunity sa môžu líšiť v závislosti od hry a môžu zahŕňať chaty, fóra alebo iné formy komunikácie. Uistite sa, že vám to vyhovuje. Interagujte s hernými komunitami, ktoré podporujú pozitívne interakcie.

Hry pre viacerých hráčov: Pomocou hier pre viacerých hráčov sa spojte s priateľmi a budujte vzťahy.

6. Buďte informovaní:

Preskúmajte obsah hry: Pred hraním si prečítajte recenzie, pozrite si videá o hre a pochopte herné mechanizmy.

Aktualizácie a opravy: buďte informovaní o aktualizáciách a zmenách hry.

Pamätajte, že hry môžu byť obohacujúcim zážitkom, ak sa k nim pristupuje opatrne. Urobte rozhodnutia, ktoré zlepšia vašu pohodu a budú v súlade s vašimi hodnotami!

Úloha:

Doplňte myšlienkovú mapu o informácie, ktoré dostanete.

Zamyslite sa nad online hrami, ktoré hráte najčastejšie, a dokončite kritickú hru.

Príloha 6 : Kritická analýza online hry

Úloha: Poskytnite stručné, konkrétne odpovede na nasledujúce otázky:

Kritériá	Uskutočnila sa analýza
Koľko času denne trávite hrami?	
Akú náladu (emóciu) prežívaš po dlhšom hraní?	
Stihli ste si splniť aj ostatné povinnosti?	Áno Čiastočne Nie
Ak áno, ako dobre sa vám darilo?	veľmi dobre Nie tak dobre S mnohými chybami
Skontrolovali ste vek a hodnotenie hry ESRB? Je hra vhodná pre váš vek?	

Čítali ste recenzie, pozerali videá o hre a pochopili ste, ako hra funguje pred hraním?	
Sledovali ste aktualizácie a zmeny v hre?	
Sú hry, ktoré hráte, zábavné, vzdelávacie alebo len pre zábavu?	
Uveďte, prečo hráte hry. Je to pre relax, sociálnu interakciu alebo rozvoj zručností?	
Do akej miery sú témy a hodnoty prezentované v hrách, s ktorými interagujete, v súlade s vašimi osobnými presvedčeniami?	
Ako násilie a agresivita (nevhodný jazyk/sexuálny obsah/drogy a alkohol/citlivé témy) v hrách ovplyvňujú vaše emócie a správanie?	
Obsahuje hra mikrotransakcie? Ak áno, ako to na vás pôsobí?	
S akými hernými komunitami prichádzate do kontaktu?	
Sú tieto interakcie skôr pozitívne alebo negatívne?	
Záver:	

Príloha 7: Myšlienková mapa

Myšlienková mapa je grafický nástroj používaný na organizáciu a vizualizáciu informácií. Pozostáva z diagramu, ktorý začína ústrednou myšlienkou alebo konceptom a rozširuje sa na súvisiace témy a podtémy.

Podstatným aspektom tvorby myšlienkových máp je ich nelineárny charakter, čo znamená, že sa neriadia pevnou hierarchickou štruktúrou. Tento prístup umožňuje flexibilnejšiu a kreatívnejšiu organizáciu informácií, čím uľahčuje vytváranie väzieb a asociácií medzi rôznymi konceptmi.

Štruktúra myšlienkovvej mapy:

- Centrálny uzol
- Odkazy sú označené
- Vetvy s poduzlami

Dá sa to urobiť manuálne alebo pomocou softvérových aplikácií.

Využitie myšlienkových máp:

- Organizovanie vedomostí a triedenie informácií pre lepšie pochopenie a zapamätanie si hlavných myšlienok;
- Učenie a udržanie;
- Plánovanie činností;
- Riešenie problémov zlepšením kognitívneho myslenia;
- Brainstorming – stimulácia kreativity;
- Zápis a syntéza textu alebo prezentácie;
- Proces rozhodovania.

Existujú tradičné myšlienkové mapy, ktoré sa vytvárajú ručne na papieri alebo tabuli a majú statickejší charakter, a digitálne, ktoré ponúkajú flexibilitu a pokročilé funkcie, ako je jednoduchá úprava, zdieľanie online a možnosť úprav s ostatnými spolupracovníkmi.

Tu sú kroky na rýchle a efektívne vytvorenie myšlienkovvej mapy:

Krok 1: Umiestnite hlavnú myšlienku alebo tému do stredu stránky.

Krok 2: Identifikujte hlavné myšlienky a usporiadajte ich rovnomerne okolo témy do kruhu.

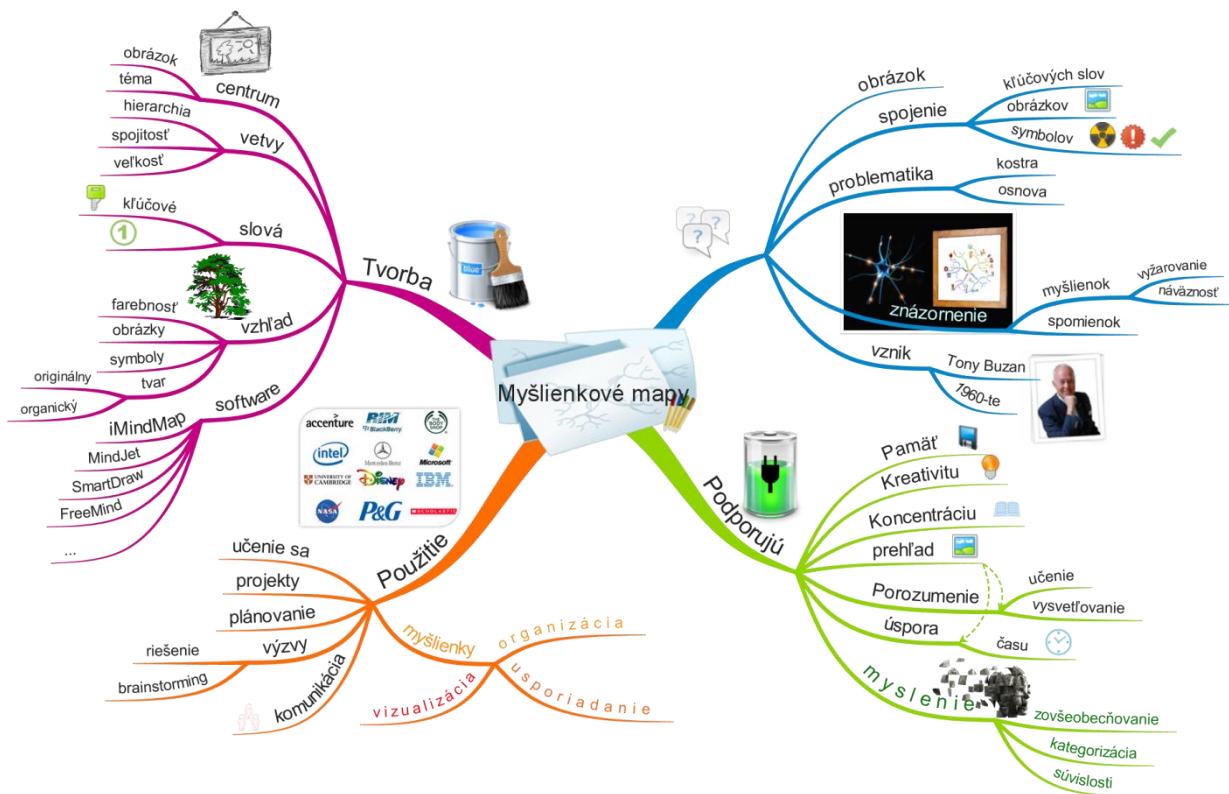
Krok 3: Pomocou rôznych čiar, šípok, bublín a farieb zvýraznite prepojenia medzi ústrednou témou, hlavnými myšlienkami a podtémami. *Tip* : Použite odlišné farby na znázornenie rôznych kategórií, vďaka čomu bude mapa príťažlivejšia a bude sa ľahšie interpretovať.

Krok 4: Majte na pamäti, že myšlienkové mapy sú flexibilné a nelineárne; nehľadajte dokonalú štruktúru. *Tip*: Nechajte nápady voľne plynúť a vytvorte prepojenia medzi konceptmi počas celého procesu.

Krok 5: Zvážte použitie obrázkov namiesto textu.

Krok 6: Prezrite si myšlienkovú mapu, pridajte alebo odstráňte vetvy, reorganizujte nápady alebo doladte znenie hlavnej témy a podtém.









Príklad myšlienkovvej mapy:



Referencie:

- [Čo je to myšlienková mapa \(explainwell.org\)](http://explainwell.org);
- [Kognitívne mapy, myšlienkové mapy a pojmové mapy: definície \(nngroup.com\)](http://nngroup.com)

Príloha 7: Karty emocionálnej pohody

<p>AWARENESS</p> <p>Recognise emotions</p>  <p>CYBER</p>	<p>AWARENESS</p> <p>Recognise triggers</p>  <p>CYBER</p>	<p>HEALTHY COPING MECHANISM</p> <p>Mindfulness and breathing</p>  <p>CYBER</p>
<p>HEALTHY COPING MECHANISM</p> <p>Physical Activity</p>  <p>CYBER</p>	<p>HEALTHY COPING MECHANISM</p> <p>Creative Activities</p>  <p>CYBER</p>	<p>HEALTHY COPING MECHANISM</p> <p>Social Support</p>  <p>CYBER</p>
<p>HEALTHY COPING MECHANISM</p> <p>Limit time of the game</p>  <p>CYBER</p>	<p>POSITIVE MENTALITY</p> <p>Change negative thoughts</p>  <p>CYBER</p>	<p>POSITIVE MENTALITY</p> <p>Acknowledgement</p>  <p>CYBER</p>

SEEK PROFESSIONAL HELP

Therapy



CYBER

SEEK PROFESSIONAL HELP

Support groups



CYBER










POSITIVE MENTALITY

Make positive statements






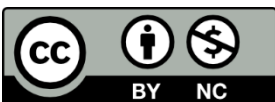
CYBER

Predná strana hracích kariet Zadná strana hracích kariet

<p>Practice deep breathing exercises to reduce stress and stay present.</p> 	<p>Identify what causes these emotions during games.</p> 	<p>Be aware of your feelings, whether it's stress, anxiety or mood swings.</p> 
<p>Connect with friends and family to share experiences and emotions.</p> 	<p>Get involved in hobbies such as drawing, writing or playing an instrument.</p> 	<p>Regular exercise helps manage mood swings and releases endorphins.</p> 
<p>Reflect on what you are grateful for to increase your resilience.</p> 	<p>Replace self-critical thoughts with positive affirmations.</p> 	<p>Set limits to prevent excessive stress related to gambling.</p> 

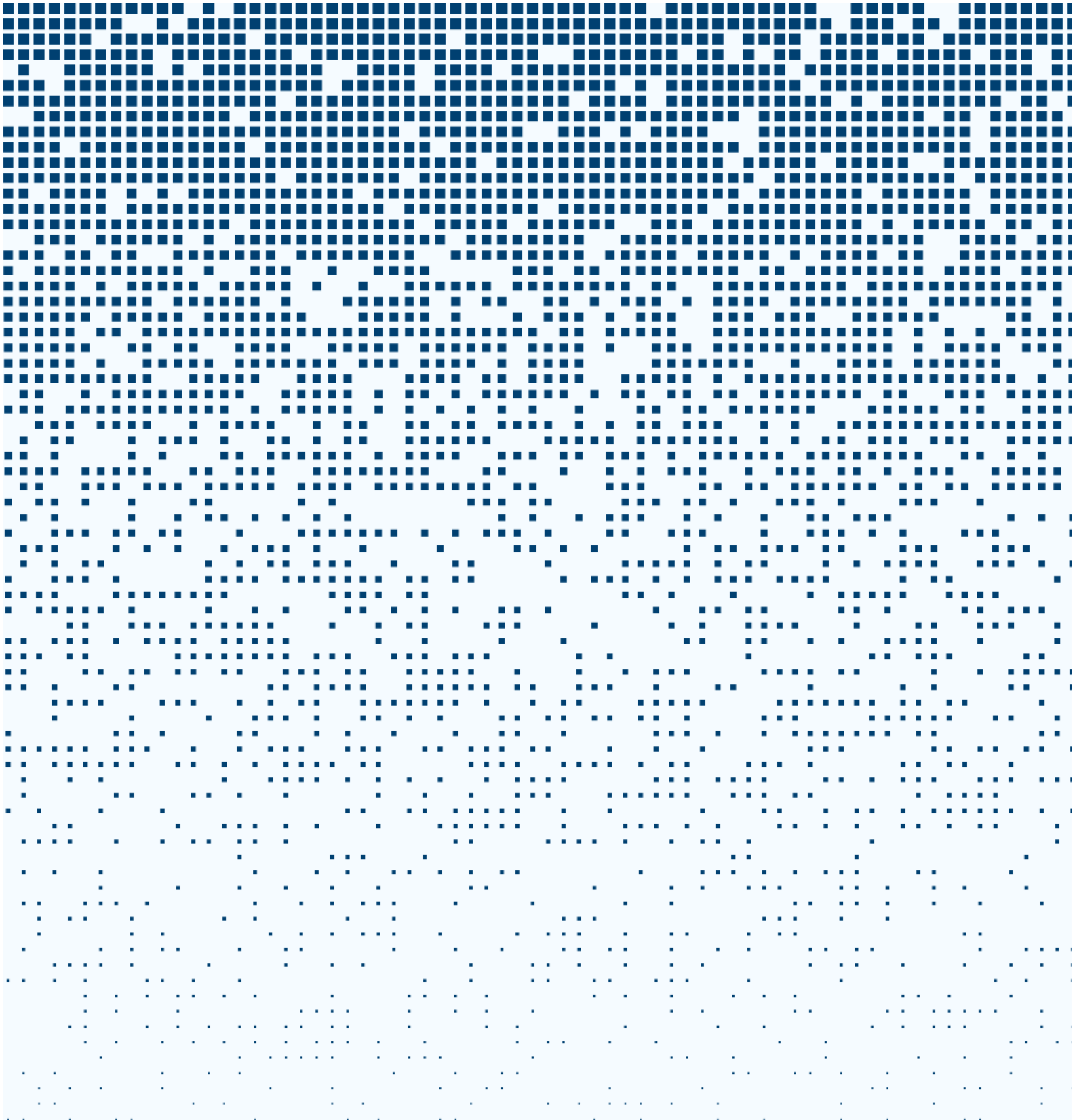


<p>Actively say positive things about yourself. These statements can help boost self-confidence and develop a positive mindset.</p> 	<p>Join the support groups to connect with others who are facing similar challenges.</p> 	<p>Consider counseling or therapy to address underlying problems.</p> 
--	---	--



This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].





Conscious Youth Behaviours in Emerging Realities

Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships in School Education

[Reference n. 2023-1-EL01-KA220-SCH-000156982]



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.