



## APLICACIONS ADEQUADES O INADEQUADES?

Al dispositiu que utilitzo he de tenir apps que respectin la meua edat (no tinc 16 o 18 anys). No he de fiar-me de totes les meves apps. Sé que algunes són bones (WHATS APP, APLICACIONS DE GOOGLE, FRIV.COM, KIZI.COM) i algunes no (TIK-TOK, BRAVOLOTO, INSTAGRAM, FACEBOOK, SNAPCHAP, YOUTUBE PER VEURE CONTINGUTS TÒXICS, ...MINECRAFT, FORTNITE, ROBLOX PERMETEN PARLAR AMB DESCONEGUTS I TENEN CONTINGUTS NO APROPIATS,...)

## TENS UN MÒBIL I UNA CÀMERA DE FER FOTOS?

Hem d'anar amb compte amb el què publiquem. Si vols fer una foto privada usa la càmera però si vols que tingui públic (que la pugui veure tothom) utilitza el mòbil.

Si volem posar una foto, una feina, un treball,... a una xarxa social que sigui sempre amb contrasenya perquè si no qualsevol persona hi pot accedir i les teves fotos o vídeos deixen de ser només teves per ser públiques.

Recordem que les xarxes socials tenen una edat mínima d'accés i no hem de fer trampes per poder-les utilitzar.

## ON PODEM UTILITZAR LA TECNOLOGIA I AMB QUI?

He de fer servir la tecnologia al costat d'un adult responsable. Per tant com que sóc un nen/nena he d'estar acompanyat d'un adult i per tant estaré en un espai familiar (menjador, cuina, jardí,...) on estigui acompanyat.

Prefereixo jugar amb algú al meu costat, compartir el joc sempre és més divertit.

## QUINS CONTINGUTS D'INTERNET PUC VEURE?

Nosaltres a les xarxes podem veure continguts correctes com per exemple: receptes de cuina, manualitats, trucs de màgia, apps i vídeos educatius, ...

Sabem que hi ha continguts tòxics amb violència, contingut sexual, bulling, paraules mal sonants, ...

El que veiem ha de ser adequat per la nostra edat perquè no tenim l'edat suficient per veure segons quins continguts (tòxics).

## QUAN TEMPS POTS MIRAR LA PANTALLA PERQUÈ NO ET QUEDI LA CARA QUADRADA?

La tecnologia pot ser molt divertida però no podem utilitzar-la sempre que volem.

És aconsellable utilitzar els dispositius tecnològics una estona ( hora i mitja) que pot quedar repartida així:

30 minuts al matí, 30 minuts al migdia i 30 minuts a la tarda o 30 minuts al migdia 1 hora a la tarda.

Els pares no ens han de dir quan deixar l'aparell ja que nosaltres som responsables i hem de poder deixar-lo quan sigui l'hora. Si no podem fer-ho sols els pares, mares, tiets/es,... o una alarma... ens poden ajudar a fer-ho.

## CONEC LA PERSONA AMB LA QUE ESTIC INTERACTUANT?

Sempre hem de saber amb qui parlem i si són persones desconegudes hem de deixar de parlar-hi.

Si parles amb algú que sigui amb els teus coneguts (la família, professors, amics,...) i no li donis mai la teua informació personal a desconeguts.

No hem de tenir apps que ens deixin parlar amb persones desconegudes perquè ens poden enganyar. La gent coneguda mai et podrà enganyar perquè et coneix.