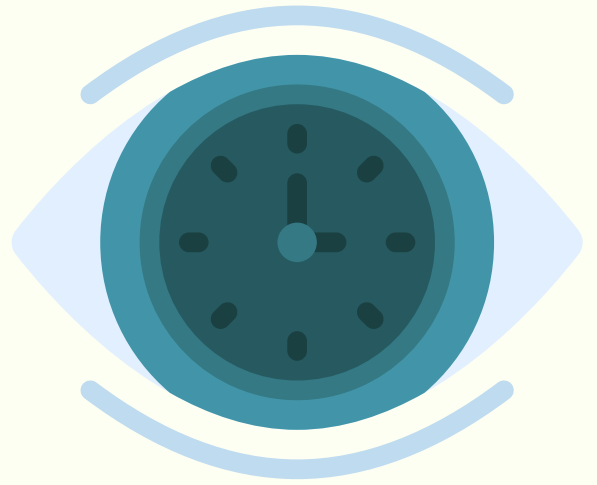


# FEM BON ÚS DE LES TECNOLOGIES

## 1 TEMPS D'ÚS

No és bo passar massa temps davant de pantalles. Reparteix bé el temps de feines d'escola i oci personal. Dels 7 als 12 anys, el temps màxim diari recomanat és **1 hora**.



## 2 SUPERVISIÓ D'UN ADULT



Per a utilitzar tecnologies de forma de segura hem de fer-ho sempre en presència d'un adult.

## 3 XARXES SOCIALS

Recorda que fins els **13 anys** no pots obrir un compte a una xarxa social.



Si en fas ús amb la supervisió d'un adult recorda que rere la pantalla hi ha **persones** reals (com tu) i que han de ser tractades amb **respecte**.

**MAI** comparteixis les teves dades personals (adreça, telèfon, DNI, contrasenyes) ni fotos compromeses teves o de ningú altre.



# 4

## VIDEOJOCOS ADEQUATS

Escull videojocs que corresponguin a la teva **edat**. Fixa't en les etiquetes PEGI.



## CONTINGUTS AUDIOVISUALS

# 5

Abans de començar una sèrie o pel·lícula, assabenta't si és adequada a la teva edat.



# 6

## DRETS D'AUTORIA

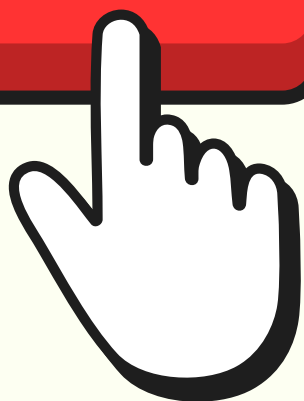
Quan hakis de fer servir imatges i vídeos extrets de la xarxa, tria'n sense drets.



## PUBLICITAT ENGANYOSA

# 7

**FAKE**



No hem d'acceptar mai participar en sortejos o jocs que ens apareguin sobtadament. La publicitat que ens diu que som guanyadors/es d'alguna cosa **SEMPRE** és falsa.

8

## PROTECCIÓ: ANTIVIRUS I DESCÀRREGUES SEGURES

És important tenir  
actualitzat l'antivirus dels  
dispositius.

Això evita fer malbé les  
nostres màquines tant a  
l'hora de navegar com de  
descarregar diferents  
*app's* i arxius.



**SI SOM  
RESPONSABLES  
EN PODREM  
GAUDIR MOLT!**

