

Guia sobre internet i les xarxes socials



Guia sobre internet i les xarxes socials



Autor: FEVAS Plena Inclusión Euskadi

Adaptació: Equip Dincat

Validació de textos: Cooperativa TEB

Correcció del text: Cooperativa TEB

Il·lustracions: Icaria Gràfiques, Miguel Gallardo

Disseny: Icaria Gràfiques

Primera edició: Barcelona, març de 2023

Amb la col·laboració de:

Impressió: subvencionada per IRPF Català

Traducció: subvencionada per IRPF estatal i ONCE

Edició i maquetació: subvencionades per IRPF estatal i ONCE

Adaptació Lectura Fàcil: subvencionada per IRPF estatal



ÍNDEX

GUIA SOBRE INTERNET I LES XARXES SOCIALS

	Pàgina
1. Per què fem aquesta Guia?	9
2. Què és internet?	10
3. Què podem fer a internet?	11
4. Alguns perills que has de conèixer	13
5. Dues lleis importants	16
6. Consells un bon ús a internet	17
7. Eines anomenades TICS	22
8. La informació a internet	24
9. Diferències entre navegadors i cercadors	25
10. Guia fàcil de les aplicacions	28
1. Google Drive	28
2. Zoom	29
3. WhatsApp	32
4. Facebook	33
5. Twitter	35
6. Instagram	38
7. TikTok	40
8. YouTube	41

Durant quant de temps i com utilitzes internet i aplicacions?

Marca amb una X segons les teves respostes:

PREGUNTES	MAI	A VEGADES	MOLT
Uses internet?			
Compres per internet?			
Uses Facebook?			
Penges fotos o vídeos teus a Facebook?			
Demanes permís per compartir fotos on surtin altres persones?			
Uses Twitter?			
Penges fotos o vídeos teus a Twitter?			
Uses WhatsApp?			
Comparteixes fotos o vídeos teus a WhatsApp?			
Uses Instagram?			
Uses Tik Tok?			
Comparteixes fotos o vídeos teus a Instagram o Tik Tok?			
Utilitzeu la càmera de l'ordinador?			
Uses Zoom o Teams per parlar? Zoom i Teams són dues aplicacions que serveixen per fer videotrucades.			

Si moltes respostes són “sí” o “algunes vegades”,
recomanem que llegeixis aquesta Guia.

Llegeix amb atenció la informació
sobre les aplicacions que utilitzes.



1. Per què fem aquesta Guia?

La tecnologia informàtica com Internet, els telèfons mòbils i les xarxes socials han canviat la nostra manera de treballar, de divertir-nos i de comunicar-nos amb els altres.

Internet i les xarxes socials són molt útils per a:

- Comunicar-nos amb amics
- Conèixer gent nova
- Saber què passa al món
- Compartir informació

Internet té moltes coses bones, però qualsevol persona pot fer-ne un mal ús. És important saber els riscos i fer-lo servir de forma correcta.

Per utilitzar les noves tecnologies, necessitem aprendre noves habilitats i coneixements.

En aquesta guia hi ha alguns consells perquè facis servir internet i les xarxes socials de manera correcta.



2. Què és Internet?

Internet és una xarxa,
un conjunt d'ordinadors
connectats entre ells.

Aquests ordinadors envien
i reben informació.

Aquesta tecnologia ens permet
entrar a pàgines web i veure la
informació que hi ha.



També, la tecnologia permet
crear informació i compartir-la
en qualsevol moment.

Internet s'ha convertit
en una cosa molt important.

Internet permet comunicar-nos
amb altres persones i cercar informació,
a qualsevol hora i lloc.

3. Què podem fer a Internet?

1) Buscar informació:

- Pots trobar molta informació del tema que vulguis.
- Pots saber què passa al món.

2) Comunicar-te:

- Pots comunicar-te amb una persona en qualsevol moment i lloc.
- Pots conèixer gent mitjançant Internet.
- Pots compartir informació, vídeos o fotos amb altres persones.



3) Comprar:

- Comprar per Internet sol ser més barat i ho pots fer des de casa.
- Pots trobar informació i anuncis de productes.



4) El treball:

- Enviar correus electrònics.
- Buscar llocs de treball.
- Buscar clients.

5) L'oci:

- Buscar viatges a Internet.
- Jugar a videojocs.
- Parlar amb persones.

Oci:

L'oci és l'activitat que gaudeixes al teu temps lliure. Exemple: cinema, jocs, ballar, entre d'altres.

6) **Aprendre:**

- A Internet pots trobar informació del tema que vulguis.
- Pots formar-te i fer cursos.

7) **Defensar una idea amb un grup de persones:**

- Permet que les persones s'uneixin per defensar una idea.
Per exemple, quedar amb persones per protestar per una cosa injusta.

8) **Fer tràmits a Internet:**

- Demanar cites de metge.
- Accedir a documents del banc o de l'administració.



4. Alguns perills d'Internet que has de saber

1) Informació falsa

- El que veus a internet o a les xarxes socials pot ser fals.
- Les persones poden mentir sobre la seva edat, nom o a la seva foto.
- Recorda que les persones que coneixes per internet són desconegudes.

2) Robatori de la teva identitat

El robatori de la teva identitat significa que poden fer-se passar per tu, robar les teves contrasenyes o informació personal per enganyar.



3) La teva privadesa a internet

A internet res no és privat.

La informació que comparteixes en una xarxa social, com les fotos o vídeos, encara que vulguis esborrar-ho d'internet, es queden a la xarxa.

A més, les persones que usen internet poden tenir accés a la teva informació.

4) Control

Tot el que fas a internet deixa pistes del que has buscat o compartit a la teva xarxa social.

Per això, les persones que utilitzen Internet poden saber què has fet a la xarxa.



5) Assetjament

L'assetjament a Internet s'anomena **ciberassetjament**.

El **ciberassetjament** és quan una persona aclapara, persegueix o insulta una altra per fer-lo sentir malament a través de la xarxa.

6) Addicció

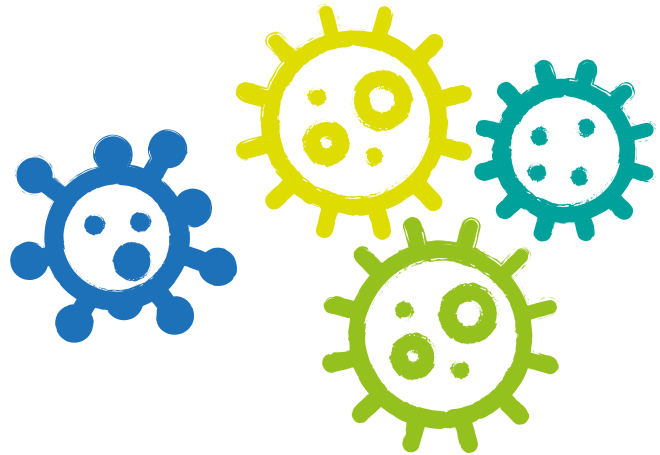
Moltes persones s'han enganxat a les xarxes socials. És a dir, no poden viure sense mirar Facebook, Instagram o WhatsApp. Aquesta addicció pot crear angoixa i estrès a les persones.

Addicció: És la necessitat o desig que té una persona per fer alguna cosa i no ho pot controlar.

Per exemple, una persona addicta a les drogues.

7) Virus informàtics

Els virus informàtics fan que el teu ordinador funcioni malament o que altres persones puguin accedir a la teva informació.



Per això, és important tenir instal·lat un antivirus perquè protegeixi el teu ordinador.



Tampoc instal·lis programes sense saber que són de confiança.
És millor no obrir correus, enllaços o missatges de persones desconegudes.

5. Dues lleis importants

Pots patir un **ciberdelicte**, és a dir, ser víctima d'un delicte a internet.

També pots fer un delicte per error o equivocació.

Delicte:

És una acció que fa una persona en contra del que diu una llei. Per exemple, robar.

Exemple de ciberdelicte:

Quan poses el número de banc a internet i et roben tots els diners.

Això és ser víctima d'un un delicte a internet.

Per això, hi ha dues lleis que has de conèixer:

1) Llei de protecció de dades

Aquesta llei diu que no pots publicar fotos, vídeos o informació d'altres persones sense permís.

2) Llei de la propietat intel·lectual

Aquesta llei diu que no pots descarregar-te pel·lícules o música **de pàgines no oficials**.

També si utilitzes una foto o document d'una altra persona, has de dir qui ho ha fet.



Pàgines no oficials:

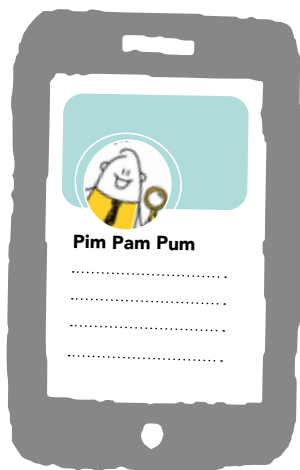
Són pàgines webs de pel·lícules o música agafats d'altres pàgines.

Per exemple, un pàgina no oficial té una pel·lícula de Disney sense pagar.

6. Consells per a un bon ús a internet

1) Aneu amb compte amb la informació personal que comparteixes a internet:

- Per exemple, el teu nom, cognoms, o número de DNI, perquè poden veure'l persones que no vulguis



- Poden utilitzar la teva informació per enganyar-te.
Per això, només dóna la informació necessària.
- Pots fer servir un nom inventat per entrar a una pàgina web.
- Fes servir una imatge o dibuix al teu perfil en comptes de la teva foto, així és més difícil que et reconguin.
- Recorda que tens dret a no donar les dades personals.
- Tens dret a demanar que esborrin les dades publicades sense permís.
- Vigila la teva privadesa perquè només vegin les teves dades qui vulguis.

2) Pensa abans el que vols publicar:

- Pensa abans de compartir una foto o un missatge que et pugui fer mal.
- És millor no publicar res íntim a les xarxes socials.
- No envieu vídeos o fotos íntimes altres persones perquè poden utilitzar-les o compartir-les.



- La foto o vídeo que publiques a Internet, no desapareix del tot quan ho esborres, perquè altres persones ho han pogut guardar.



- Demana permís a les persones que surtin a la teva foto o vídeo abans de publicar-ho.
- No envieu vídeos i fotos a persones que no coneguis.

3) Tingues respecte i educació:



- No facis accions a Internet que no faries a la teva vida real, per exemple, insultar o parlar malament algú.
- Ets responsable de tot el que fas a Internet.

4) Cuida la teva imatge:

- El que publiques a la xarxa ho pot veure tothom.



Això pot afectar-te de manera negativa, per exemple, a l'hora de cercar feina.

5) Usa contrasenyes segures:

- Canvieu la contrasenya quan portis molt de temps amb la mateixa.
- No tingueu la mateixa contrasenya per a tots els llocs web.
- No utilitzeu l'opció de desar la teva contrasenya i no la donis a ningú.



6) No obris correus desconeguts:

- No obris correus de persones desconegudes, perquè poden tenir virus informàtics i robar les dades personals.



- Quan envieu un correu electrònic a moltes persones, utilitza l'opció de còpia oculta (CCO). Pots trobar aquesta opció quan escriure i enviar un correu electrònic.

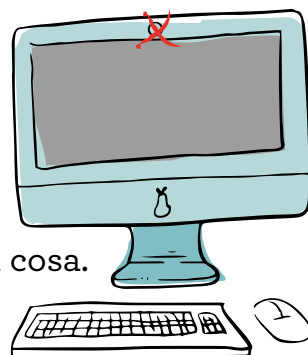
7) Atenció amb les dades personals que et demanen les empreses:

- Hi ha persones que enganyen i es fan passar per empreses per demanar-te les teves dades personals.
- Sempre que rebis correus o missatges d'alguna empresa truca abans i pregunta.
- No pagueu res a través d'un correu electrònic o missatge. Assegureu-vos abans de pagar res.



8) Compte amb la càmera del teu ordinador:

- Des de la càmera del teu ordinador poden veure't i sentir-te.
- Assegureu-vos d'apagar-la després d'utilitzar-la i si no la utilitzes, tapar-la amb alguna cosa.
- Compte amb utilitzar-la amb persones desconegudes.



9) Compra a pàgines web segures:

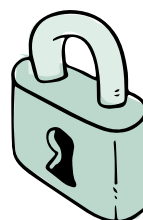
- Desconfia de les pàgines webs que ofereixen coses gratuïtes.
- No donis el número de la teva targeta o del teu compte de banc a ningú a Internet.



- Si compres en una pàgina web, és possible que t'enviïn publicitat al teu correu electrònic.

10) Apaga l'ordinador:

- Tanqueu i desconnecteu l'ordinador sempre, quan acabis de fer-lo servir.



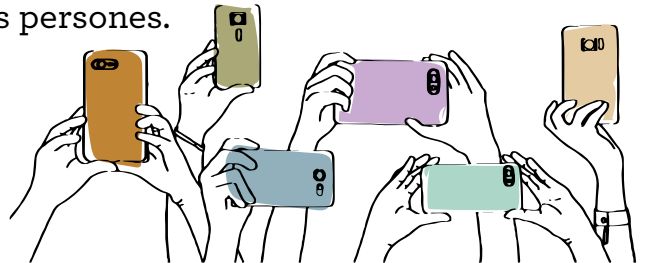
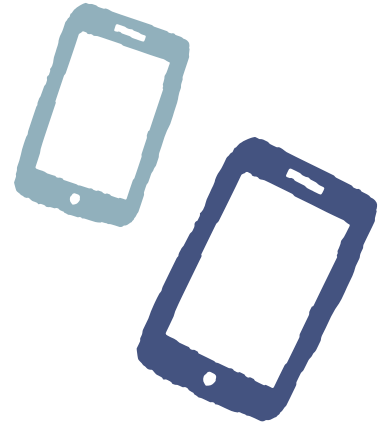
7. Eines anomenades TICS

Les eines **TICS** són les Tecnologies de la Informació i de la Comunicació, i les fem servir cada dia.

Per exemple, els telèfons, ordinadors correu electrònic, entre d'altres.

Les eines tecnològiques serveixen per a:

- Usar la informació.
- Fer-nos la feina més fàcil.
- Connectar-nos amb altres persones.



Quines eines tecnològiques hi ha?

1) El mòbil



Parts bones:

- És petit i ho podem moure fàcil.
- Podem enviar missatges o vídeos des de qualsevol lloc.



Parts dolentes:

- Té la pantalla petita, és difícil llegir textos molt llargs.
- La bateria es pot gastar aviat.



2) L'ordinador



Parts bones:

- Té una pantalla gran còmoda per veure diverses coses alhora.



Parts dolentes:

- Necessites col·locar l'ordinador en un lloc de treball. No pot ser a qualsevol lloc.
- Pots necessitar altres aparells, com el teclat o el ratolí.



3) La Tablet



Parts bones:

- És un aparell que és semblant a l'ordinador i al telèfon mòbil.
- Ens el podem portar a qualsevol lloc.



Parts dolentes:

- Necessites connexió a Internet.
- És difícil fer diverses coses en diferents programes alhora.



8. La informació a Internet

Internet té molta informació.
Les dades del 2021 diuen que hi ha gairebé 2 mil milions de pàgines web.

Hi ha molts tipus d'informació, també hi ha informació falsa, per exemple:

- **La mentida.** És qualsevol informació falsa amb la intenció d'aconseguir alguna cosa a canvi.
- **La notícia falsa.** És la informació falsa que creen els mitjans de comunicació.



Per què es creen bulls o notícies falses?

Hi ha persones interessades en crear notícies falses sobre alguna cosa o algú.

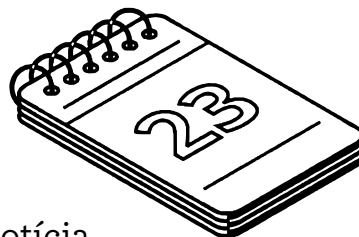
Per això, es crea una notícia que expliqui informació falsa sobre un fet o una persona.

D'aquesta manera, la gent que llegeixi la notícia, creurà que aquesta informació és veritat.



Com detectar informació falsa?

- Fixa't a la data de la notícia.
- Cerca d'on ve la informació.
- No et quedis amb el titular de la notícia, llegeix tota la notícia.
- Compte amb les captures de pantalla.
- Cerca sempre l'enllaç per poder entrar a la notícia.



9. Diferències entre navegadors i cercadors

Els navegadors són programes que ens permeten connectar-nos a Internet, els més usats són:

1) Google Chrome



- És de l'empresa Google.
- És gratuït, ràpid i senzill.
- Té una gran seguretat.



- Pots accedir a la teva informació des de diferents llocs a través del teu correu electrònic de Google.

2) Mozilla Firefox



- És gratuït, ràpid i senzill.
- Et permet molta privadesa.

3) Microsoft Edge



- Està instal·lat a Windows.
- És gratuït.

4) Safari



- És el navegador de la marca Apple.
- És gratuït i fàcil d'utilitzar.

Els cercadors són pàgines web on podem cercar informació.

El més conegut és Google.



Com cercar informació en un cercador?

Alguns consells:

- Cerca les paraules més importants.
- Si vols buscar alguna cosa concreta escriu-lo amb cometes, per exemple:
“què significa la paraula mòbil”.
- Si busques un tipus de document, cerca a les seccions del cercador, per exemple:
imatges o notícies.
- Si vols trobar una definició, escriu “defineix” i la paraula.
Per exemple:
“defineix: arbre”.



10. Guia fàcil d'aplicacions:

1) Google Drive



Què és Google Drive?

- És una aplicació que serveix per guardar dades i documents a Internet.
- És gratuït i podeu desar fins a un màxim de 15 **GB** de dades

GB:

El GB és un Gygabyte.
És una manera de mesurar l'espai a Internet.

Per què serveix Google Drive?

- Serveix per crear, editar i pujar documents a Internet.
- Pots accedir i editar aquests documents des de qualsevol lloc.
- Pots descarregar aquests documents.
- Pots compartir els canvis que facis als documents amb altres persones al moment.



Què necessites per connectar-te a Google Drive?

- Serveix per crear, editar i pujar documents a Internet.
- Un compte de correu de Google: el Gmail.
- Connexió a Internet.

Com pots entrar a Google Drive?

- Has de posar al cercador:

www.google.es

- Has de fer clic al símbol del quadrat de punts.
- Cerca el símbol de Google Drive.



2) Zoom

Què és Zoom?



- Zoom és una aplicació que serveix per fer videotrucades.
- Es pot utilitzar tant per ordinadors com per a mòbils.
- Necessites connexió a Internet, micròfon i càmera per poder utilitzar Zoom.



Per què serveix Zoom?

- Serveix per fer videotrucades.
- Per xatejar o parlar amb persones.
- Fer reunions de feina o amb amics.
- Assistir a classes o cursos en línia.

Com utilitzar Zoom?

- Zoom ofereix una versió gratuïta: amb aquesta versió podem fer reunions de 40 minuts amb un màxim de 100 persones.
- Les reunions amb 2 persones no tenen màxim de temps.
- Pots accedir a una reunió a través d'un enllaç per correu, i no cal que et registris a Zoom.
- Si volem crear la reunió, ens hem de registrar abans.



Per al registre has de:

1. Buscar al navegador i buscar a la pàgina oficial:

<https://zoom.us>.

2. Fem clic a “Registri’s gratis”.

- Accepta només persones conegudes quan organitzis una reunió.
- Poseu una contrasenya per accedir-hi a la reunió per seguretat.



3) WhatsApp

Què és WhatsApp?



- És una xarxa social senzilla, ràpida i molt útil per comunicar-te.
- Hem de descarregar WhatsApp per poder fer-lo servir al nostre telèfon mòbil.

Per què serveix WhatsApp?

- Serveix per parlar amb els nostres contactes del telèfon mitjançant un xat.
- Podem parlar amb una persona o amb un grup de persones.

Consells per utilitzar bé WhatsApp

- Dóna el teu número de telèfon només a persones conegudes.
- Penseu abans d'enviar una foto, un vídeo o un missatge, perquè el que enviïs queda per sempre.
- No torneu a enviar a altres persones fotos o vídeos que no siguin teus.



- No envieu altres persones allò que a tu no t'agradi rebre.
- Si us insulten o us amenacen, no esborris la conversa i ensenya-la a algú de confiança.



- Quan creïs un grup de WhatsApp, no fiquis persones desconegudes. Tots els missatges que escriguis al grup els poden llegir totes les persones que estiguin ficades al grup.
- Pregunta a les persones si volen estar al grup abans de crear-lo.

4) Facebook

Què és Facebook?

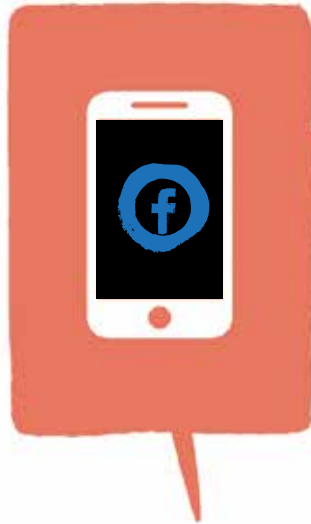


- És una xarxa social per compartir informació, vídeos i notícies amb els teus amics i amigues.
- Pots fer servir Facebook al mòbil, ordinador o tauleta.



Com fer servir Facebook?

- Entra a la pàgina web:
www.facebook.com
- Crea un perfil personal amb el teu correu electrònic.
- Al teu perfil pots compartir informació, fotos, cançons, entre d'altres.
- Pots afegir com a amic qualsevol persona i així veuran tot el que publicis al teu perfil.



- També pots decidir que el teu perfil només el vegin els teus amics o tothom.
- A Facebook pots accedir a grups de temes que t'interessin.

Per exemple, si ets del Barça, pots cercar persones que siguin del Barça a Facebook.

Consells per utilitzar bé Facebook

- Vigila la teva privadesa perquè la teva informació només la puguin veure les persones que vols.
- No posis al teu perfil dades com el número de telèfon o direcció de casa.
- Accepta com a amics persones que coneixes a la vida real.
- Aneu amb compte amb les fotos, comentaris o vídeos que comparteixes, poden veure'ls persones que no vulguis.
- No feu clic a enllaços que t'enviïn persones desconegudes.

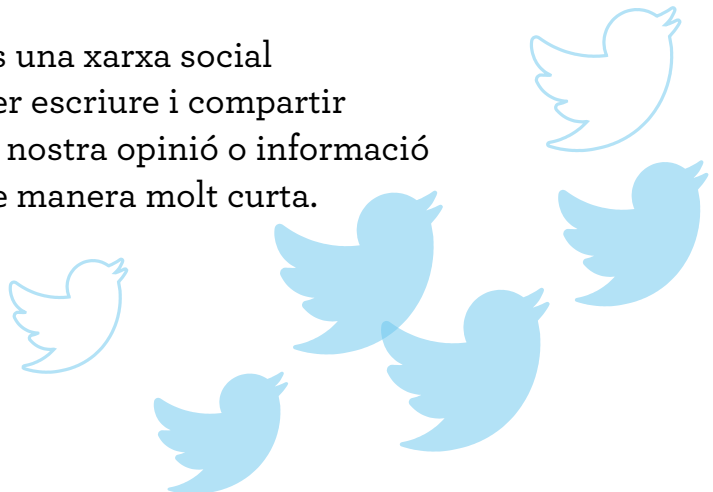


4) Twitter

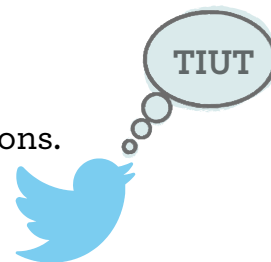
Què és Twitter?



- És una xarxa social per escriure i compartir la nostra opinió o informació de manera molt curta.



- Els missatges que publiques a Twitter es diuen: tuits.
- Podem seguir persones per veure el que publiquen al vostre perfil.
- També podem decidir qui pot veure el nostre perfil i contestar les nostres publicacions.



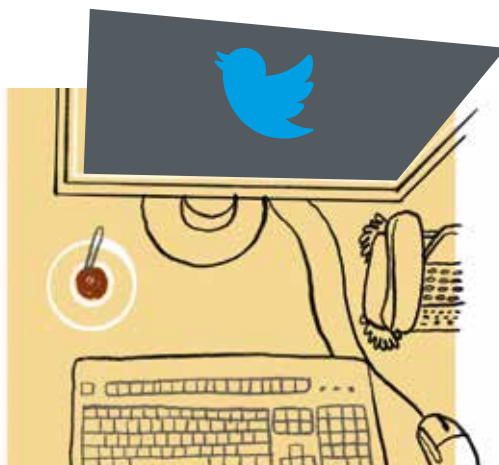
El llenguatge de Twitter

Twitter fa servir unes paraules pròpies.
Per exemple:

- Un **retuit** serveix per indicar que ens agrada la informació que una persona ha compartit. Quan fem un retuit, estem compartint aquesta informació al nostre perfil.



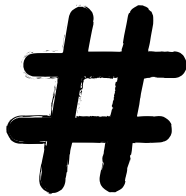
- Un **seguidor** és un usuari a Twitter que podeu veure tot el que compartim.



- Un **missatge directe** a Twitter és un missatge que rebem en privat i s'envia entre dos usuaris. Aquest missatge només el poden veure aquestes dues persones.

Els missatges directes es poden enviar des del menú “Missatges” o entrant al perfil de la persona a la qual vols enviar el missatge.

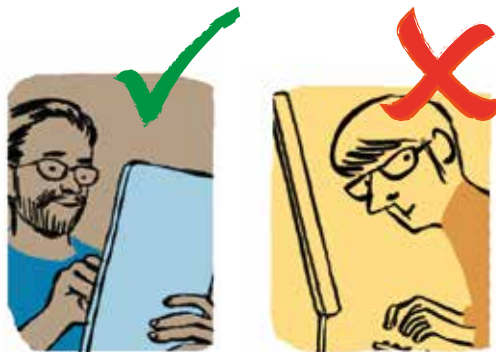
Després, feu clic al símbol que té forma d'un sobre, és a la dreta.



- Un **hashtag** és el símbol següent: #. Serveixen per facilitar als usuaris trobar temes que els interessin. Per exemple, si comparteixes informació sobre accessibilitat, pots posar-hi: #Accessibilitat.

Consells per utilitzar bé Twitter

- Pots decidir qui veu el teu perfil.
- No escriguis tuits que puguin fer mal a algú.
- Bloqueja les persones que et molestin i expliqueu-ho a algú de la vostra confiança.



6) Instagram

Què és Instagram?



- Instagram és una xarxa social i una aplicació alhora.

El podem fer servir tant a l'ordinador com al mòbil.

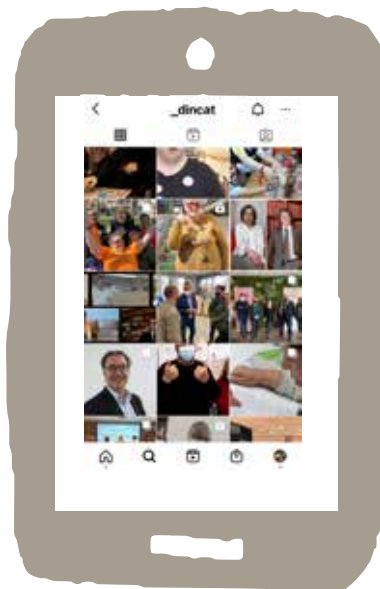


Per què serveix Instagram?

- Serveix per compartir fotos i vídeos.

També pots posar-hi filtres a la teva foto o vídeo i millorar-ho.

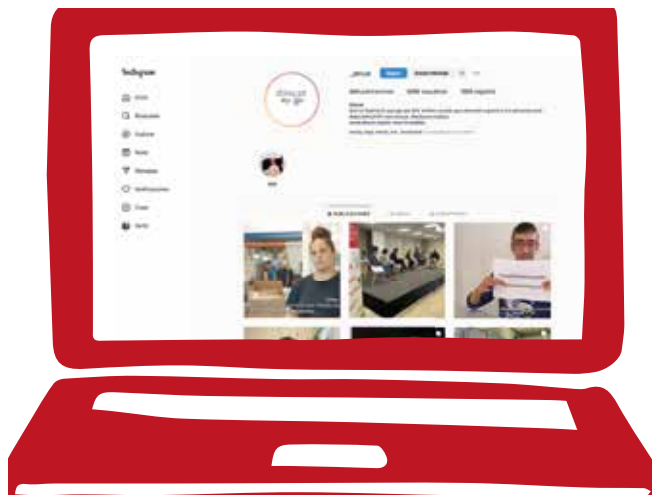
- Pots triar si compartir les teves fotos i vídeos durant un temps o per sempre.



Què pots fer servir a Instagram?

Instagram us ofereix diverses opcions i són:

- El **feed** d'Instagram són totes les publicacions que pots veure al perfil d'un usuari ordenades de el més nou al més antic.
- El **reel** d'Instagram és un vídeo curt que dura entre 15 o 30 segons. Pots posar text, música, filtres o sons al teu vídeo curt.
- La **història** d'Instagram són vídeos o fotos que comparteixes durant un temps determinat i després de 24 hores desapareix.
- Les **etiquetes** d'Instagram serveixen per reconèixer les persones que apareixen a la foto o vídeo i puguis accedir-hi al vostre perfil.



- Les **mencions** d'Instagram serveixen per avisar l'altra persona que vols compartir aquesta informació amb ella.

Es fan escrivint aquest símbol: @
i després un usuari d'Instagram.
Per exemple, @marta



7) TikTok

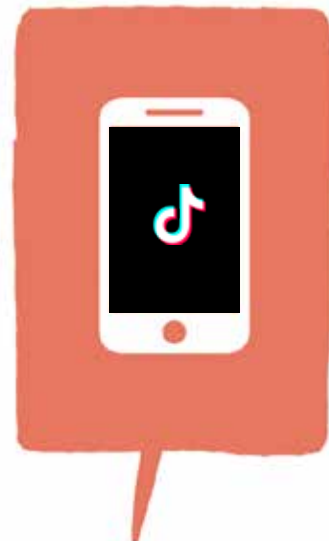


Què és Tik Tok?

- Tik Tok és una aplicació i xarxa social que pots gravar, editar i compartir vídeos curts.
Pots afegir músiques, filtres o sons als teus vídeos.
- A Tik Tok hi ha tota mena de vídeos, com balls o vídeos divertits.

Com funciona Tik Tok?

- Per veure vídeos a Tik Tok, no cal que et registris.
- Per publicar els teus vídeos, sí que has de crear un compte a Tik Tok.



8) You Tube

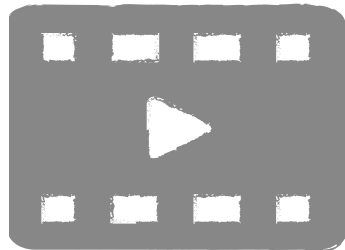
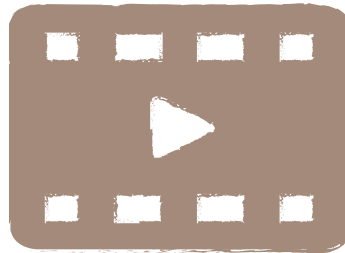
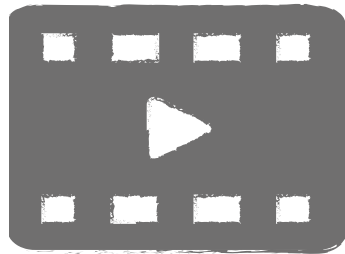


Què és YouTube?

- YouTube és una aplicació per pujar i veure vídeos.
- A YouTube hi ha tota mena de vídeos, com a receptes de cuina, vídeos graciosos, vídeos de música, entre d'altres.
- Pots penjar els teus vídeos.
- En alguns vídeos apareixen anuncis i no hi has de fer clic.

Què podem fer a YouTube?

- Tots podem veure i pujar vídeos a YouTube gratis.





Lectura Fàcil Europea: Inclusion Europe

Més informació a www.easy-to-read.eu

Contacte:


C/Joan Güell 90-92
08028 Barcelona


Tel. 93 490 16 88


Fax. 93 490 96 39

info@dincat.cat

www.dincat.cat

 @_dincat

 @dincat.federació

 @_dincat

