

Ficha 01

DESCONECTA



INTERNET E

DISPOSITIVOS

MÓBILES



Concello de Lugo

- 1 INTERNET
- 2 DISPOSITIVOS MÓBILES
 - CIBERDELINCUENTES
 - CONTRASINAIS
 - WIFI
 - DISPOSITIVO MÓBIL SEGURO
- 3 USO, ABUSO E ADICCIÓN DAS TIC

O uso da Internet non é malo sempre e cando se faga con responsabilidade posto que son moitas as vantaxes que ofrece!



Cando vexas esta icona, escribe nos espazos reservados para o exercicio!



Cando vexas esta icona, usa a túa tableta dixital para compartir o exercicio con compañeiros!



Cando vexas esta icona, debateremos na clase o tema proposto!



Cando vexas esta icona, proxectarase na clase un microvídeo relacionado con algún dos temas que tratamos na ficha

DESCONECTA

1 Internet

Internet é un dos medios máis revolucionarios da nosa historia.

Pero sabías que Internet é unha arma de dobre fío?

Por un lado ten enormes vantaxes como mellorar a educación, a comunicación ou aportar novas formas de ocio.

Pero por outro lado ten riscos importantes derivados dun mal uso e pode crear un problema de adicción. Algúns deses riscos son o acceso a contidos non apropiados, a perda de privacidade, ou a facilidade de obter información e datos persoais de calquera.

Internet é como a rúa, un lugar no que hai moitas oportunidades para explorar e gozar, pero no que tamén hai riscos dos que protexerse. Fai un uso responsable!



Non todo é o que parece:

A facilidade para a publicación de información fai que poidamos atopar contidos falsos de forma doada e relativamente anónima, así que o mellor que podes facer é:

Non crer todo o que les nin ves! Aprende a ser crítica/o e a contrastar a información en webs oficiais e/ou de prestixio, porque en Internet hai moita información falsa.

Non creas todo o que che ofrecen! Moito ollo cos enlaces sospeitosos, ninguén regala premios sen pedirche algo a cambio.



Crea a mensaxe dunha publicidade enganosa

CORREO ELECTRÓNICO

Utiliza contas de correo electrónico gratuítas, porque son necesarios poucos datos persoais para darte de alta. Evita poñer no teu enderezo de correo datos persoais como nome e apelidos ou data de nacemento, xa que estarás dando moita información! Cando reenvíes un correo, non esquezas protexer os enderezos das túas amizades! Como? Escribindo os enderezos con copia oculta (cco).

2 Dispositivos móbiles

Do mesmo xeito que protexemos os nosos fogares das e dos intrusos con pechaduras, portas e alarmas, os dispositivos móbiles son outro punto de acceso que debemos vixiar e protexer.

· QUE É UN CIBERDELICUENTE?

Seguro que escoitaches falar do *hacker* e do ciberdelincuente, pero sabes cal é a diferenza?

- › *Hacker*: soluciona ou informa os problemas encontrados nun sistema informático.
- › Ciberdelincuente: saca partido dos ditos problemas.

Aínda que as vítimas potenciais dos ciberdelinquentes son as empresas, non te confíes! Ti tamén podes ser unha. Aínda que os ciberdelinquentes teñen moitos programas informáticos, o erro humano é a porta de entrada á maioría dos cibertataques. Por iso é tan importante que protexas os teus dispositivos e que plantes cara á ciberdelincuencia!



· CONTRASINAIS

Os contrasinais protexen a nosa información evitando que terceiros accedan a ela. Sabías que o 90% dos contrasinais son vulnerables?

Cinco erros máis comúns: ✘

1. Reciclar contrasinais: é dicir, utilizar a mesma clave para máis dunha conta.
2. Memorizar contrasinais en función do teclado:(ex.: "123456" ou "qwerty").
3. Usar expresións feitas como "quérote", "iloveyou", "ódiote", etc.
4. Utilizar o nome da túa mascota, do teu grupo de música, deporte ou marca favoritos...
5. Apuntalas en notas: nunca se debe deixar o contrasinal por escrito e moito menos á vista de calquera.

Crear contrasinais seguros ✔

Podes substituír algunhas letras por números parecidos, por exemplo, a "G" polo "6". Deste xeito, a clave será difícil de descifrar, pero doada de recordar. Incrementa a súa seguridade usando maiúsculas e minúsculas.

Se detectamos que algunha das nosas contas está afectada, rapidamente deberemos cambiar o contrasinal.



Compartimos exemplos de contrasinais

sinxelos e robustos Exemplo: gato15 // 6ato15

>> EMPREGA A TABLETA DIXITAL!!

· WIFI

QUE NON CHE ROUBEN A WIFI DA CASA!

A rede wifi é xa unha parte fundamental nos nosos fogares. A ela conectamos os dispositivos para navegar por Internet, pero, se non a temos ben protexida, outros dispositivos alleos poden acceder a ela, é un risco para a nosa privacidade e seguridade.

Descubre e elimina intrusos da túa rede wifi: escanea a túa rede con FING (ou outra App similar), busca intrusos e elimínalos!

Para mellorar a seguridade da rede, podes apagar a wifi ou desactivar a función WPS cando non vaías estar na casa.



WIFI PÚBLICA

As wifis públicas son as que non están protexidas por unha clave e ou as que tendo un contrasinal de acceso están sendo usadas por moitas e moitos usuarios. Estas redes non cifran a información que se transmite a través delas, polo que non son tan seguras.

Seguramente xa te conectaches algunha vez a unha rede de wifi pública ou utilizaches a conexión de Bluetooth para conectarte a outro dispositivo. A partir de agora lembra que este tipo de conexións pode ser máis perigosa do que cres.

Que facer antes de conectarse?

- Se o podemos evitar, non conectarnos a redes sen fíos abertas, só ás que teñan clave.
- Desactivar calquera proceso de sincronización do noso dispositivo.
- Manter o equipo actualizado.
- Navegar só en páxinas que empecen por HTTPS.
- Non iniciar sesión (usuario/contrasinal) en ningún servizo con datos comprometidos.
- Non facer transaccións bancarias.

Tras a conexión, elimina os datos da rede memorizados polo teu dispositivo.

E se utilizas un dispositivo público, lembra pechar sesión e asegúrate de que non lle deches ao botón de recordar contrasinal.

· DISPOSITIVOS MÓBILES, CANTO MÁIS TARDE MELLOR

Os nosos móbiles teñen moitísima información valiosa para nós (contactos, mensaxes, fotografías, etc.). Esta información pode ser utilizada se perdemos o noso teléfono, se nolo rouban ou se se infecta por un virus.

Configura o teu dispositivo para protexerte!

1. Usa un contrasinal de desbloqueo
2. Ten un antivirus instalado
3. Cifra o teu dispositivo desde as opcións de seguridade de Android e iOS
4. Crea copias de seguridade para non perder ningún dato
5. Non acumules Apps no teu dispositivo, descarga unicamente as que uses e só desde tendas oficiais
6. Tapa o teu webcam



Menciona, como mínimo, as túas tres webs preferidas, explica brevemente para que as usas e como as coñeces

Manter os dispositivos actualizados na última versión das Apps e sistema operativo axuda a bloquear o paso aos ciberdelicuentes.



Vemos un microvídeo sobre internet ou o uso do móbil

3 Diferenza entre uso, abuso e adicción

Pola rúa anda con ollo e ergue a cabeza! Sabías que en España o 20% dos atropelos mortais son por distraccións ao estar usando o móbil?



USO: relación na que nin o tempo, nin a frecuencia, nin o modelo de emprego dan lugar a consecuencias negativas para a persoa usuaria. Por exemplo conectarse a Internet para comunicarse coas amizades logo de facer as tarefas escolares.

ABUSO/MAL USO: relación na que, ben polo tempo, a frecuencia, ou o tipo de uso, empezan a manifestarse consecuencias negativas para a persoa usuaria e a súa contorna. Exemplo: estar navegando por Internet sen facer as tarefas escolares.

ADICCIÓN: cando a persoa necesita aumentar o tempo de uso da tecnoloxía, e ademais se sente mal se non o pode facer.

Lembra que Internet non o é todo! Desconecta de cando en vez, xa que a medida que se incrementan as horas dedicadas a Internet diminúe o tempo dedicado as amizades e á familia.

O que se publica nas redes deixa de ser da nosa propiedade, queda unha pegada dixital permanente.



EXERCICIO +



DEBATE FINAL:



Escribe as vantaxes e riscos de Internet

(despois debateranse na clase como fin da sesión)

VANTAXES:

RISCOS:

VANTAXES:	RISCOS:
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Recomendacións!!

- > Controlar o tempo que estamos conectados
- > Non navegar sen rumbo
- > Revisar a fonte da información
- > Non teclear os contrasinais á vista de ninguén



Concello de Lugo

Área de Cohesión Social.
Concellería de Muller, Igualdade e Xuventude

**SERVICIO MUNICIPAL DE PREVENCIÓN DE
DROGODEPENDENCIAS E OUTRAS ADICCIÓNIS**

T. 982 297 498

www.lugomasxti.org
