



MANTINGUEM SEGURS ELS NOSTRES FILLS A INTERNET.

Kit de suport per als pares,
Mestres i formadors.

CYBERVENGERS
www.cybervengers.club

De què es tracta?

Episodi #1
Phishing, p.5

Episodi #3
Notícies falses, p.9

Episodi #2
Cyberbullying, p.7

Episodi #4
Suplantació d'identitat, p.11

Episodi #5, #6
E-adiccions, p.13, p.15

El teu rol
p.4 i 13



Mantenir els nostres nens i nenes segurs a internet s'ha tornat un gran problema.

Les amenaces digitals tenen conseqüències cada cop més greus per als adolescents: abandonament escolar, solitud, depressió i d'altres encara pitjors.

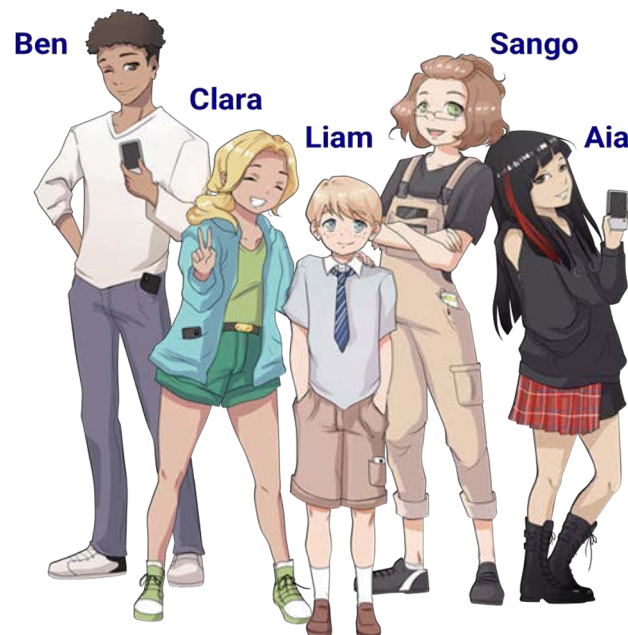
Els ciber riscos són una realitat que pot tenir un gran impacte en els joves. És important entendre com reconèixer-los per a poder evitar-los.

El lloc web www.cybervengers.club acull actualment 6 episodis de la sèrie de manga CyberVengers centrats en 5 riscos que poden trobar els joves d'11 a 14 anys en línia:

- Phishing
- Cyberbullying
- Notícies falses
- Suplantació d'identitat
- E-adiccions

Contingut adicional: mini qüestionaris i elements per mostrar o compartir (pòsters i animacions/GIF).

Una manera lúdica i educativa de conscienciar els joves dels riscos.



Què significa "ciber"?

(de la paraula grega kubernân, governar)

Prefix utilitzat per formar una sèrie de paraules relacionades amb Internet.

Diccionari Larousse

Exemples de ciberriscos: ciberatac, ciberadició, ciberassetjament, notícies falses, phishing, addicció als jocs, violència, contingut ofensiu, terrorisme, virus, sexting (contingut sexual), pedofília, estafes de compres, addicció a la pantalla, imatges Photoshop i/o alterades, ciberespionatge, robatori de propietat intel·lectual, etc.

Qui són els CyberVengers?

Un grup d'amics amb una forta personalitat que ens porten en les seves aventures inusuals vinculades a les amenaces en línia, pensat per a nens d'11 a 14 anys.

Aia, Ben, Clara, Sango i Liam formen el club CyberVengers. Els ajuden el Sage i la Roby, un robot que van crear.

Quin és el teu rol?

Com a guia

El lloc web està dissenyat perquè els joves d'11 a 14 anys puguin navegar pel seu compte. Tanmateix, de vegades pot ser útil donar-los suport i mantenir discussions individuals o grupals sobre el contingut. El vostre paper és guiar-los mentre aprenen.

Com a pare/mare

- Animeu el vostre fill a llegir els dibuixos web de CyberVengers en un telèfon intel·ligent (o ordinador).
- Inicieu un diàleg amb ells a partir del qüestionari o d'experiències que hagin tingut o hagin sentit parlar.

Com a coach d'una sessió de sensibilització amb un grup de joves

Reserva't una hora en un espai que disposi de connexió a internet o wi-fi, on els joves se sentiran segurs per expressar-se lliurement.

Feu-los llegir un o més webtoons de CyberVengers al seu telèfon intel·ligent.

Imprimiu-ne unes quantes còpies amb antelació per a aquells que no tinguin telèfons.



Planifica de 3 a 5 minuts per episodi.

- Assegureu-vos que ho han entès fent-los fer el qüestionari (3 preguntes per episodi).
- Animeu-los a compartir les seves experiències personals i a fer preguntes amb una conversa en grup guiada.
- Durant tota la sessió, sigues un bon oient, no expressis cap judici i sigues amable.

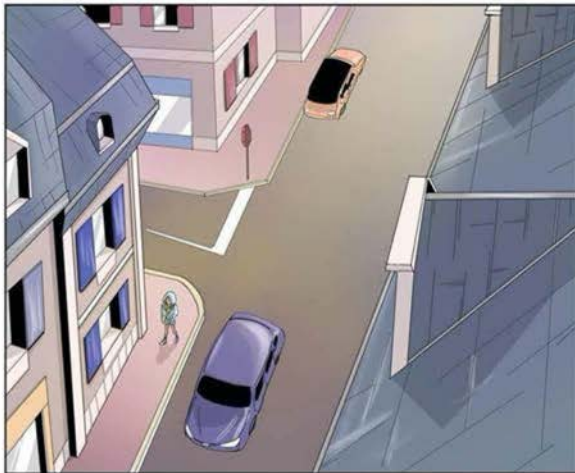
Què són els webtoons?

Els webtoons són un tipus de webcòmic digital o manga/anime de Corea del Sud. Es llegeixen en línia desplaçant-se (llegint verticalment de dalt a baix), amb un format rectangular dissenyat per a pantalles de telèfons intel·ligents.



Coses que cal evitar

Qüestionar les experiències, els esdeveniments o les emocions sentides
Jutjar els joves que comparteixen que han estat víctima o assetjador



El phishing

DRACS I OVELLES

Episodi 1

Visió general de l'episodi

Quan acaba l'escola, tothom està content, a excepció de la Clara que corre directament al cau Arregla tot. Trobant-hi Ben i Sango, explica que va fer clic accidentalment en un enllaç de phishing que no hauria de tenir. Què ha de fer? Com pot solucionar aquest error? Els cybervengers intentaran ajudar a resoldre aquest ciberatac.

Objectiu de l'episodi

Entendre i prevenir millor el phishing.

Què és el phishing?

El phishing és un tipus de ciberatac que consisteix a contactar amb un o més objectius per correu electrònic, telèfon o missatge de text, fent-se passar per algú (una persona o empresa) que l'objectiu pot conèixer.

L'atac pot ser un intent de robar dades sensibles, com ara informació personal, dades bancàries o contrasenyes, o de xifrar dades, per exemple en un ordinador, i retenir-les per rescatar-les.

Les dades personals robades es poden utilitzar per suplantar la identitat de la persona interessada (vegeu l'episodi 4), robar diners, atacar els seus contactes, etc.



EPISODI 1

QÜESTIONARI I RESPOSTES

PREGUNTA 1

Rebeu un correu electrònic o un missatge de text d'un desconegut que us demana que feu clic en un enllaç. Què fas?

A | Responc o faig clic a l'enllaç del correu electrònic o del missatge de text

No! Ignora el correu electrònic o el missatge de text i digues-ho als teus pares o a un altre adult. Mostra'ls el que has rebut i digues-los si has fet alguna cosa en concret. No hi ha vergonya a l'hora de dir la veritat: li passa a tothom, fins i tot als adults.

B | Miro de solucionar-ho pel meu compte.

No! Tornar-se o venjar-se no ajudarà. Les persones que posen aquestes trampes són molt intel·ligents. Ignora el correu electrònic o el missatge de text i digues-ho als teus pares o a un adult. Mostra'ls el que has rebut i digues-los si has fet alguna cosa en concret. No hi ha vergonya a l'hora de dir la veritat: li passa a tothom, fins i tot als adults.

C | Ignoro el correu electrònic i ho dic als meus pares o a un altre adult immediatament

Ben fet! Aquesta és la resposta correcta!

Mai no hauríeu de tomar-vos ni prendre les coses amb les vostres mans quan es tracta de pirates informàtics (mala gent). No hi ha vergonya en haver fet clic en un enllaç dolent, per exemple. Li passa a tothom, fins i tot als adults.

PREGUNTA 2

Estàs esperant un email de Clara dels CyberVengers... pots saber quina es la seva adreça de email?

A | clara.cybervengers@mailurgent.com No! Els pirates informàtics (mala gent) solen tenir un correu electrònic

adreça que té un petit error o una paraula estranya. Abans de respondre, comproveu l'adreça de correu electrònic per assegurar-vos que no hi hagi errors ni paraules estranyes que no haurien d'estar en una adreça de correu electrònic. En aquest exemple, és la paraula "urgent".

B | clara@cybervengers.com

No! Abans de respondre a un correu electrònic, comproveu si hi ha errors ortogràfics, com ara dues de les mateixes lletres, com ara "v" en aquest exemple.

C | Clara.cybervengers@gmail.com No!

Abans de respondre a un correu electrònic, comproveu el nom de domini (@hotmail.com, @gmail.com, etc.) al final de l'adreça de correu electrònic. Aquestes adreces són molt fàcils de crear i es poden utilitzar per enganyar-vos. Proveu d'assegurar-vos que l'adreça d'on prové el correu electrònic sigui de confiança.

D | clara@cybervengers.club

Ben fet! Aquesta és la resposta correcta!

Aquesta adreça de correu electrònic no conté paraules estranyes ni errors ortogràfics, i el seu nom de domini és el mateix que el lloc web de CyberVengers.

PREGUNTA 3

En aquest episodi, Clara ha estat enganyada perquè ha rebut un email. Un hacker li ha ofert punts extra pel seu joc. Quines emocions creus que els hackers intenten fer servir?

A | Fam

No! Si tens gana, ves a la nevera... i tornem preparats per recordar que els hackers sovint juguen amb l'empatia (amabilitat, simpatia), la por, la sensació d'urgència, la curiositat o fins i tot la cobdícia (el desig de guanyar alguna cosa).

B | Por

Ben fet! Aquesta és una de les respostes correctes!

La por, així com la curiositat, el sentit d'urgència, l'avarícia (voler guanyar alguna cosa) i l'empatia (amabilitat, simpatia) són les principals emocions que els hackers intenten desencadenar.

C | Curiositat

Ben fet! Aquesta és una de les respostes correctes!

La por, així com la curiositat, el sentit d'urgència, l'avarícia (voler guanyar alguna cosa) i l'empatia (amabilitat, simpatia) són les principals emocions que els hackers intenten desencadenar.



Discussion questions

Coneixes algú que hagi estat víctima de phishing? Com es pot reconèixer un pirata informàtic?

Què has de fer si t'han enganyat i tens por de dir-ho a algú? Què pot passar si et fan phishing?

Què et faria voler fer clic en un enllaç? Voler guanyar alguna cosa? Un correu electrònic urgent?



Cyberbullying

UNITS FEM FORÇA

Episodi 2

Visió general de l'episodi

En Liam, de 13 anys, ha estat tractant amb una situació complicada des de fa uns dies. Va atrapar els seus companys de classe rient-se d'ell per l'esquena i xiuxiuejant sobre ell després de l'escola. La Clara i en Ben, que ho van veure passar, van al cau a parlar amb la Sango sobre això. No tenen ni idea del que estan a punt d'esbrinar... Un altre nou cas per a l'equip de CyberVengers!



Objectiu de l'episodi

Ensenyar a les víctimes o testimonis de ciberassetjament com prevenir i fer front a l'assetjament en línia.

Què és cyberbullying?

El cyberbulling fa referència a totes les formes d'assetjament que utilitzen mitjans digitals (xarxes socials, correu electrònic, publicacions, missatges de text, etc.) També conegut com a assetjament en línia, sol implicar l'ús d'un llenguatge despectiu, intimidatori o amenaçador.

L'assetjament en línia pot adoptar moltes formes. Per exemple, intimidació, insults, burles o amenaces, difondre rumors, crear una discussió, grup o pàgina en un lloc web de xarxes socials destinat a fer mal a un company de classe i / o publicar una foto o vídeo que mostri la víctima amb mala llum.



EPISODI 2

EL QÜESTIONARI I LES RESPOSTES

PREGUNTA 1

Què és el cyberbullying?

A | Un acte agressiu i intencionat fet en línia (internet, xarxes socials, etc.), de manera reiterada, que pretén fer mal, espantar o burlar-se d'algú

Sí. El cyberbullying inclou burles, insults, amenaces o la publicació de fotos vergonyoses sense el coneixement de la víctima.

B | Una nova forma de xarxes socials per compartir vídeos de xat

No. El cyberbullying és quan es produeixen una sèrie d'atacs repetits en línia (internet, xarxes socials, etc.) destinats a fer mal, espantar o burlar algú.

C | Passar massa temps a Internet

No. Es repeteix una agressió en línia (internet, xarxes socials, etc.) que pot provocar vergonya, depressió, abandonament escolar i fins i tot suïcidi.

PREGUNTA 2

Què has de fer si els teus amics amenacen o insulten un company de classe a les xarxes socials?

A | Ignorar-ho, no té res a veure amb tu.

No. No fer res vol dir que estàs deixant que els teus amics assetgin algú. Si presenciés aquest greu acte, no et quedis parat. Intenta parlar amb els teus amics i explica-ho ràpidament a un adult de confiança.

B | Intenta raonar amb ells i digues-li a un adult de confiança

Sí. Això és el primer que has de fer si ets testimoni del ciberassetjament.

C | Comenta o m'agrada el contingut a les xarxes socials

No. Això és cyberbullying passiu. Agradar o comentar aquest tipus de publicacions augmenta el seu impacte. No facis als altres el que no vols que et facin a tu.

PREGUNTA 3

Si et molesten a les xarxes socials, què has de fer?

A | Digues-ho a un adult responsable (pare, professor, familiar, agent de policia, etc.)

Sí. Això és el primer que has de fer. No tinguis vergonya. Estàs sent ciberassetjat; un adult de confiança pot ajudar.

B | Bloqueja els contactes que t'estan burlant

Sí. Aquesta gent t'està assetjant en línia. Accepta només sol·licituds d'amistat de persones que coneixis i confiis a les xarxes socials. A més, tingues molta cura amb el que dius i les imatges que publiques en línia.

C | Denunciar el contacte i les publicacions o accions a la xarxa social

Sí. Això pot provocar l'eliminació de l'usuari i les seves publicacions de la xarxa social.

D | Vengar-te immediatament publicant una foto vergonyosa de l'infractor

No! Tornar al teu maltractador et converteix a tu en un maltractador també. Això empitjorarà la situació i també pot comportar ser castigat també.



Preguntes de discussió

Coneixes algú que hagi estat víctima de ciberassetjament?

Com es reconeix un ciberassetjament?

Per què algú pot sentir vergonya de parlar de ciberassetjament?

Què has de fer si estàs sent ciberassetjat?

Què pots fer per ajudar un amic que està sent ciberassetjat?

A qui hauries de denunciar el ciberassetjament?



Notícies falses

NOTÍCIES CALENTES

Episodi 3

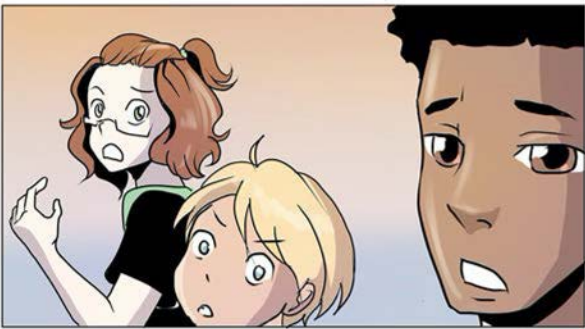
Visió general de l'episodi

A les 7 del matí, els telèfons dels joves CyberVengers comencen a vibrar. Tothom ha rebut el mateix missatge: una notícia terrible! S'ajunten per parlar-ne i s'adonen que de vegades el que llegeixes no sempre és cert.



Objectiu de l'episodi

Aprendre a detectar, identificar i evitar les notícies falses



Què són les notícies falses?

Les notícies falses són informacions falses que pretenen manipular i desinformar per enganyar i influir en les opinions de la gent sobre un tema concret (economia, ideologia, religió, política, etc.). Pot ser contingut escrit, imatges o vídeos. Els títols sempre són cridaners, i el contingut està compost o falsificat per tal d'augmentar el nombre de persones que visiten el lloc web.

Per exemple, de vegades la gent publica articles i vídeos demostrant que la Terra és plana o anunciant desastres naturals que mai no passen.



EL QÜESTIONARI I LES RESPOSTES

PREGUNTA 1

A 1939, quina història es va explicar a la ràdio i la gent que va escoltar-la s'ho va creure?

A | Dimissió del president

No! La resposta està en l'episodi ;)

B | La Terra estava sent envaïda pels marcians

Sí! Orson Welles, un famós cineasta, va fer un programa de ràdio on va llegir La guerra dels mons, una història sobre una invasió marciana de la Terra. Pel que sembla, molta gent pensava que realment passava.

C | Un atac zombi

No! La resposta està en l'episodi ;)

PREGUNTA 2

Com pots saber si una notícia que has sentit o llegit és certa?

A | És compartida per webs fiables

Sí. Abans de creure res, comproveu sempre la font.

B | És compartida a xarxes socials

No! Hi ha moltes notícies falses que circulen per les xarxes socials. Sigues escèptic amb tot el que hi llegeixis.

C | Té fotografies

No! Aneu amb compte amb les imatges editades, falsificades o distorsionades que es poden utilitzar per fer que les notícies falses semblin reals.

D | Té detalls inconsistents

Sí! Si una data no coincideix amb la història o si una imatge és diferent del títol que l'acompanya, hauríeu de sospitar.

PREGUNTA 3

Com pots assegurar que et trobes davant de notícies falses?

A | Els títols són tan impactants que vols saber-ne més.

Sí. Tracteu la informació sensacionalista amb precaució i comproveu-la amb altres fonts fiables.

B | Imatges impactants que semblen muntatges.

Sí. Les fotos editades es poden utilitzar per fer que les notícies falses semblin creïbles. Les fotos també poden ser reals però preses des d'un altre context, com ara una foto d'una pel·lícula de vampirs anunciant un atac a la vostra ciutat.

C | Fonts no oficials que anuncien primícies

Sí. Els llocs web no reconeguts que afirmen tenir la veritat sovint comparteixen notícies falses. Si diverses fonts conegudes no comparteixen la notícia, probablement no sigui cert.



Preguntes de discussió

Coneixes algú que hagi cregut i difós alguna vegada notícies falses?

Com es pot saber si alguna cosa són notícies falses?

D'on treus les teves notícies? Com es pot diferenciar entre les notícies reals i les notícies falses?

Quan llegeixes una notícia, què et pot fer dubtar si és veritat?

Quin és el perill si es propaguen notícies falses?



Suplantació d'identitat

ELS HACKERS NO SON UNA BROMA

Episodi 4

Visió general de l'episodi

Ben és un dels estudiants més populars de l'escola. És estimat i admirat per tots, el capità de l'equip de bàsquet, aquell que mai perd una cistella, ni l'ocasió de donar un somriure amistós. No obstant això, des de fa uns dies, ningú parlarà amb ell. Tothom l'està evitant. Què passa? Què li passa?



Objectiu de l'episodi

Saber com evitar el hacking de dades, que pot portar a la suplantació d'identitat.



Què és el “data hacking”?

Es tracta de robar dades sensibles com identificadors i contrasenyes per accedir a informació important emmagatzemada en línia o en un telèfon, tauleta o ordinador. D'aquesta manera, l'ordinador "hacker" pot accedir a fotos, vídeos, converses privades... Es tracta d'un delicte castigat per la llei.

Què és la suplantació d'identitat?

En accedir a aquestes dades sensibles, el pirata informàtic pot robar la identitat de la persona, suplantar-la i danyar la seva reputació publicant contingut maliciós.



EPISODI 4

EL QÜESTIONARI I LES RESPOSTES

PREGUNTA 1

Per a tu, què vol dir hackejar dades?

A | Ajudar a Jack Sparrow trobar el seu vaixell!



No! Oblida't de Pirates del Carib Centra't a assegurar l'accés al teu telèfon, tauleta o ordinador. Si algú aprèn les vostres dades d'inici de sessió (= nom d'usuari, contrasenya...), pot piratejar les vostres dades i robar-vos la informació. Alguns consells: mantingueu les vostres claus d'accés en secret.

B | Intercanviar regals amb un amic

No! Piratejar dades significa utilitzar els identificadors d'una altra persona (= nom d'usuari, contrasenya...) per accedir a fotos o vídeos, o per enviar missatges al seu lloc. Això és el que li va passar a Ben.

C | Robar i jugar amb els comptes d'internet.

Sí! Això és greu! És un acte castigat per la llei. Per evitar piratejar les teves dades i comptes, tria identificadors (= nom d'usuari, contrasenya...) que siguin difícils d'endevinar. No els comparteixis amb ningú. I no t'oblidis: crea un inici de sessió diferent per a cadascun dels teus comptes!

PREGUNTA 2

Quina contrasenya es més difícil de hackejar?

A | ABCDEFG

No! Aquestes són només les primeres lletres de l'alfabet. Massa fàcil de trobar. A més, no conté cap lletra minúscula ni caràcters especials. Aquí teniu la recepta d'una contrasenya segura: agafeu la primera lletra de cada paraula d'una frase que coneixeu de memòria + un caràcter especial (@, #, &, ! ...) + el vostre número preferit + les dues primeres lletres del lloc al qual us registreu. Alterna lletres majúscules i minúscules i ja està!

B | CeTbDtFp&1

Sí! Aquesta contrasenya és (gairebé) impossible d'endevinar. Ben fet! Heu esbrinat què és una contrasenya segura. Un consell: encara que les teves contrasenyes siguin súper segures, no les comparteixis, ni tan sols amb un amic. Prestaries el teu raspall de dents a un amic? Les teves contrasenyes no són diferents!

C | ben120409

No! Aquesta contrasenya té un nom i una data de naixement. Massa fàcil d'esbrinar. I no té cap lletra majúscula ni un caràcter especial. **Aquí teniu la recepta d'una contrasenya segura:** agafeu la primera lletra de cada paraula d'una frase que coneixeu de memòria + un caràcter especial (@, #, &, ! ...) + el vostre número preferit + les dues primeres lletres del lloc al qual us registreu. Alterna lletres majúscules i minúscules i ja està!

PREGUNTA 3

En Ben és víctima de suplantació d'identitat?

A | Sí

Sí! Algú va robar la llibreta on havia escrit totes les dades del seu compte i les va utilitzar per robar-li la seva identitat (= es va fer passar per Ben). Aquesta persona maliciosa va enviar llavors missatges maliciosos als seus companys de classe, però podria haver fet coses encara pitjors, com publicar imatges inquietants o utilitzar la targeta bancària registrada al seu telèfon per comprar bonificacions de "Dracs i ovelles" com a l'episodi 1. Aquest és un acte castigat per la llei.

B | No

No! Usurpar, segons la definició del diccionari, és apropiar-se del poder, l'estatus o la propietat sense tenir dret a fer-ho, mitjançant la violència o el robatori. És un acte castigat per la llei. En el cas d'en Ben, va ser la informació del seu compte la que li van robar. Afortunadament, de seguida ho va dir als seus pares i al director de l'escola. El lladre va ser trobat i tot l'embolic es va resoldre ràpidament.



Preguntes de discussió

Algú que coneixes ha estat víctima d'un hacking? Què els va passar? Què t'ha semblat?

Creieu que el vostre inici de sessió (nom d'usuari + contrasenya) és segur?

Proveu de crear una contrasenya difícil d'endevinar.

Exemple:

- Agafa la primera lletra de cada paraula d'una frase que coneixes de memòria, com "És tan estúpid ser piratejat", afegeix un personatge especial i el teu número preferit.
- Lletres alternes majúscules i minúscules
- Afegeix les primeres lletres del lloc on us registreu (per exemple, Tiktok)

Aquesta contrasenya molt forta és "liSsTgH&1ti".



E-adiccions(1/2)

ATRAPADA PER LES PANTALLES

Episodi 5

Visió general de l'episodi

Durant les vacances, la Sango es va quedar a la ciutat. Quan la resta de cibervengers s'uneixen a ella, ja no la reconeixen: estan molt preocupats. Què li ha passat? Com poden ajudar? I aquesta vegada, el Savi hi serà per a ells?

Objectiu de l'episodi

Entendre què és una e-adicció i que qualsevol persona pot quedar atrapada i convertir-se en adicta

Què és una e-adicció

Una adicció és una dependència d'un producte com el tabac, l'alcohol o les drogues, els medicaments o els aliments. Una adicció com l'e-adicció és una adicció* a qualsevol tipus de pantalla, com ara una televisió, una tauleta, un ordinador, un telèfon o una consola de videojocs. Quan una persona adicta no pot accedir a l'origen de la seva adicció, experimentarà manifestacions físiques i psicològiques d'abstinència que poden ser greus i requerir atenció d'emergència. En el cas d'una adicció a la pantalla, la persona pot arribar a estar trista, agressiva, aïllada, cansada i generalment desinteressada per res. Sovint necessiten l'ajuda d'un metge per aturar aquest comportament.

* Una adicció és una patologia caracteritzada pel consum o ús excessiu i repetit d'alguna cosa que fins i tot pot arribar a ser obsessiva fins al punt de pertorbar la vida diària de la persona.



EPISODI 5

QÜESTIONARI I RESPOSTES

PREGUNTA 1

Què tenen la Sango i el Savi en comú en aquest episodi que preocupa tant els seus amics?

A | S'han tornat adictes a les pantalles.

Ben fet! Aquesta és la resposta correcta! No poden viure sense les seves pantalles. És com si les seves vides depenguessin d'elles! Així que només pensen aïllar-se per connectar-se. Res més els interessa. Sense les seves pantalles, es molesten fàcilment. I això pot passar tant als adolescents com als adults.

B | Els dos porten ulleres.

No! Encara que sigui cert (ets molt observador!), això no és l'important d'aquest episodi. És més aviat que tots dos s'han tornat adictes a (enganxats) a les seves pantalles (TV, tauleta, ordinador, telèfon, videoconsola...). Ja no poden viure sense estar connectats. I això pot ser dramàtic perquè res més els interessa. Es van separar de la vida real, dels seus amics i familiars, de l'escola, de la natura.

C | No tenen cap altre opció que anar a caminar.

No! Encara que sigui cert, això no és el que hem de recordar dels nostres herois. Tots dos s'han tornat adictes (enganxats) a les pantalles de l'ordinador o als telèfons. No poden viure sense estar connectats. Això pot ser dramàtic perquè no els interessa res més: ni amics ni família, ni escola, ni natura... res! Una adicció de vegades compensa una necessitat; és important identificar aquesta situació per allunyar-se'n. Un metge realment pot ajudar.

PREGUNTA 2

Com pots saber si algú que coneixes té una adicció a les pantalles?

A | Només pensen en menjar.

No! És cert que pensar en menjar tota l'estona no és normal. Això s'anomena adicció o dependència de l'alimentació. Quan algú pateix una adicció a les pantalles (TV, tauleta, ordinador, telèfon, consola de videojocs...), és perquè ja no pot prescindir-ne i dedicar-hi tot el seu temps. Sovint, s'enfaden amb qualsevol cosa que els distregui del joc, de l'espectacle o dels rodets que hi ha a la pantalla. Parleu amb la persona, si podeu, per entendre el que està passant i suggeriu-li que parli amb un adult.

B | S'adormen a classe.

Ben fet! Aquesta és la resposta correcta! Algú adicte a les pantalles (TV, tauleta, ordinador, telèfon, consola de videojocs...) sovint canvia el seu comportament: dorm quan no ho hauria de fer, pot enfadar-se amb res, no parla amb ningú, rebutja qualsevol activitat amb amics o familiars. L'adicció a les pantalles et fa cansar i irritar. Si observeu que un dels vostres amics no dorm prou, per la raó que sigui, suggeriu-los que us parlin d'això.

C | Conviden als amics a casa cada dia.

No! I Sovint passa el contrari. Si, com la Sango, un dels teus amics no vol veure't ni parlar amb els seus millors amics, busca aquesta persona. Parla amb ella. Intenta entendre el que està passant. El diàleg sovint és una solució. I, per descomptat, no dubteu a parlar amb un adult de confiança.

PREGUNTA 3

Com pots ajudar a algú que pateix una adicció a les pantalles?

A | Deixar-lo/la sol/a.

No! Aquesta és la pitjor solució. Una persona adicte a les pantalles busca aïllar-se per no ser molestada. Fins i tot poden comportar-se agressivament cap a qualsevol persona que vulgui distreure'ls. Intenta tenir una conversa amb ell/ella. Parleu amb un adult de confiança que pugui donar bons consells. I recordeu, això li pot passar a qualsevol persona, adolescent o adulta. De fet, els teus pares podrien estar enganxats a les seves pantalles?

B | Al contrari, parla amb ell o ella.

Ben fet! Aquesta és la resposta correcta! Els millors signes d'amistat que pots oferir al teu amic són entendre què li passa i aconsellar-li que ho discuteixi amb un adult de confiança o, si cal, amb un metge o un psicòleg per obtenir ajuda. El diàleg sempre és una bona solució.

C | El pots ajudar estant a prop i compartint la passió per les pantalles.

No! Aquesta no és una bona solució perquè també us arrisqueu a enganxar-vos a les pantalles. Aquesta adicció va avançant a poc a poc. Aquesta és la trampa. No abandoneu la persona, sinó que us quedeu amb ella i suggeriu activitats que podeu fer junts, com ara sortides amb altres amics. Ja veuràs, s'oblidaran d'aquesta obsessió prou aviat, igual que Sango!



Preguntes de discussió

Coneixes algú que hagi estat adicte a la pantalla del seu telèfon o ordinador? Què els va passar? Què t'ha semblat?

Els teus pares o altres adults que coneixes han posat un bon exemple? Tens algun exemple que et vingui al cap?

En la teva opinió, per dormir bé i descansar el cervell, si apagues el telèfon:

**10 min. abans d'anar a dormir o
Almenys 1 hora abans d'anar a dormir?**

(Haureu d'apagar el telèfon almenys 1 hora abans d'anar a dormir.)

Al llarg d'un dia a casa, saps quant de temps passes sense telèfon, tauleta, videojoc, etc.?



E-addiccions (2/2)

INFLUÈNCIA PERILLOSA

Episodi 6

Resum de l'episodi

L'Aia ha canviat. En les últimes setmanes, sembla que està més interessada en la seva popularitat a les xarxes socials que en els seus amics dels CyberVengers. Està disposada a fer moltes coses per "fer soroll" en línia i atraure "likes" dels seus amics virtuals, fins i tot a fer algunes maleïdes travessures..

Objectiu de l'episodi

Aprendre a identificar senyals d'addicció a les xarxes socials i a protegir-se de la mala influència de certs "amics" virtuals.

Definicions

Influència: afectar o canviar com algú o alguna cosa es desenvolupa, comporta o pensa. La influència pot ser bona o dolenta.

Like : mostrar que penses que alguna cosa és bona en una xarxa social.*.

Buzz : conversa interessada o emocionada sobre un nou producte, un esdeveniment o una persona*.

El que la ciència de l'addicció ens diu: Els "m'agrada" i el "buzz" poden pertorbar el circuit de recompensa en el cervell. És crucial saber com identificar senyals d'addicció a la xarxa: augment de temps passat a les xarxes socials, aïllament de vincles socials reals, por o pànic a perdre un telèfon, nerviosisme...

Troba més informació sobre l'addicció electrònica a l'episodi 5.

* Diccionari Cambridge



EPISODI 6

Preguntes i respostes

PREGUNTA 1

Quins canvis poden alertar als amics de l'Aïa sobre els seus problemes?

A | Menteix als seus amics

Cert. L'Aïa diu que es va fer mal mentre s'esllavissava a la dutxa, però en realitat va sucumbir a un desafiament perillós per ser popular a les xarxes socials. Atenció: l'addicció a les xarxes socials pot fer que les persones diguin mentides.

B | Els evita i ja no té temps per passar-hi amb ells.

També és cert! Quan algú canvia de sobte la seva forma de comportar-se amb els altres, hem de preguntar-nos pel canvi. L'addicció a les xarxes socials fa que les persones sovint s'aïllin del seu cercle social anterior..

C | A casa, ella evita sopars en família i, en general, evita la seva família.

També és cert! Escapar de la família i creure que podem substituir-la per amics "virtuals" és un dels principals riscos de l'addicció a les xarxes socials, així com la cerca de "likes" que fa feliç la gent en el moment, però que crea un gran buit després.

PREGUNTA 2

Quins riscos corre l'Aïa per rebre "likes"?

A | Fer-se mal..

Cert. Per impressionar els seus amics virtuals i aconseguir "likes", ella sent que ha de publicar vídeos espectaculars i acaba prenent riscos al acceptar reptes sense interès i perillosos.

B | Cap.

Fals, perquè per impressionar els seus amics virtuals i aconseguir "likes" d'ells, està disposada a prendre riscos innecessaris i perillosos.

C | Perdre els seus amics.

També és cert! Si ella descuida als seus amics reals i es centra en els virtuals, pot perdre als seus amics i acabar tota sola.

PREGUNTA 3

Cal limitar el temps davant les pantalles per aconseguir escapar-se de les xarxes socials?

A | Si.

Cert, la primera cosa a fer quan comencem a ser addictes a les xarxes socials, en particular i a les pantalles en general, és controlar i limitar el temps davant les pantalles. Admetre el temps passat davant les pantalles és bo, ja que sovint subestimem aquest temps. Algunes aplicacions ajuden a controlar aquest temps. Després, cal fixar un temps raonable davant de la pantalla i s'ha de seguir. Es pot demanar suport dels pares o d'un adult si es necessita.

B | No.

Fals, reduir el temps de pantalla és crucial per alliberar-se de les xarxes socials i l'addicció que poden crear. Decidir apagar les pantalles en un moment determinat, no portar telèfons mòbils al dormitori, obtenir ajuda dels amics o adults pot ajudar a recuperar el control del nostre temps, de la nostra vida i limitar la influència que les emocions creades per les xarxes socials tenen sobre nosaltres.

C Depèn...

Cert, alguns de nosaltres som capaços de gestionar el temps davant les pantalles de manera natural, però no és la majoria de la gent. Així, sí, limitar voluntàriament el temps davant les pantalles és sovint la primera cosa a fer. I, si no ho podem gestionar sols, probablement significa que ja som addictes, de manera que necessitem buscar ajuda dels pares o d'un adult.



Suggestiments per participar en un diàleg

Igual que l'Aïa, has mentit mai per impressionar amics virtuals?

Tens cap exemple d'ús de les xarxes socials per una bona causa?

Has fet mai alguna cosa estúpida per aconseguir el "buzz" o atraure « likes" en línia?

CIBERVENGERS. CLUB ÉS UNA PLATAFORMA QUE PROPORCIONA MANGA EDUCATIUS CENTRATS EN ELS RISCOS EN LÍNIA ALS QUALS S'ENFRONTEN ELS NENS D'11 A 14 ANYS.

Conté el contingut següent: una sèrie d'episodis de manga, un kit educatiu per a adults, concursos i extres educatius (pòsters, GIF, episodis B&N per imprimir).

RECOMANACIONS PER A PARES, PROFESSORS I FORMADORS.

- **Introdueix els nens als CyberVengers**

- Com a webtoon (llegiu en línia a les pàgines d'Episodis)
En paper (descarregueu-lo a la pàgina de bonificació per imprimir)

- **Desenvolupar amb ells un enfocament amable, educatiu i constructiu**

- Involucra'ls en una discussió sobre els temes tractats en els episodis Convida'ls a compartir les seves pròpies experiències o les dels seus amics
- No jutgis les seves paraules i històries
- Oferiu-los l'oportunitat de posar a prova els seus coneixements responent a les preguntes del qüestionari de cada episodi

- **Anima'ls a unir-se a tu com a Ambaixador CyberVenger**

- Comparteix els CyberVengers (a través de pòsters, GIF...) i anima els nens a seguir-te en l'educació dels seus amics
- Penseu en la possibilitat d'utilitzar els bons de la plataforma (perfils de personatges per descobrir, cartells per imprimir, GIF per descarregar i compartir a les xarxes socials, versions imprimibles per a clips a color...)

Descobreix el web www.CYBERVENGERS.club ara!

Preguntes? Comentaris? Escriu-nos a cybervengers@axa.com

Ciberriscos abordats en les Aventures dels Cybervengers

- Phishing: pàgina 5
- Cyberbullying: pàgina 7
- Notícies falses: pàgina 9
- Suplantació d'identitat: pàgina 11
- Adiccions electròniques: pàgina 13, pàgina 15

Més episodis en camí el 2024!

