

BONES PRÀCTIQUES 2.0



1 IDENTITAT DIGITAL I PRIVACITAT

Gestiona proactivament la teva presència a Internet, tant quan publicuis a les xarxes socials, com quan interactuïs amb altres usuaris. Tenim una petjada digital i, si un mateix no es responsabilitza de la seva identitat digital, algú altre ho farà.



2 SALUT FÍSICA I PSÍQUICA

Coneix els factors de risc que comporta l'ús de dispositius digitals: postures forçades, fatiga visual, entorns de treball inadequats, exposició de moviments repetitius i, a la llarga, un estil de vida sedentari.



3 SOSTENIBILITAT

Redueix el consum d'energia i la brossa digital. Imprimeix només els documents necessaris. Recicla i aprofita al màxim els aparells electrònics.



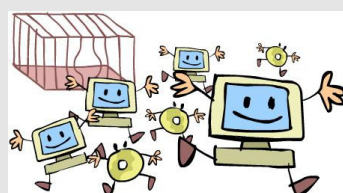
4 SEGURETAT I CONTRASENYES

Les dades s'han de protegir mitjançant contrasenyes segures, les quals s'han de crear, gestionar i protegir adequadament.



5 CÒPIES DE SEGURETAT

Fes còpies de seguretat periòdicament mitjançant dispositius o serveis per evitar perdre la informació i poder-la recuperar.



6 PROGRAMARI LLIURE

Utilitza programari lliure sempre que puguis. Això et permetrà tenir les mateixes eines educatives que a l'institut/escola, estalviar costos, manteniment i gestió. El programari lliure representa valors de llibertat, transparència i participació.



7 FORMACIÓ

Practica l'assaig i error, l'autoformació i la col·laboració per adquirir un nivell d'usuari que et permeti cobrir necessitats i fer front a nous reptes.



8 PROCÉS D'ELABORACIÓ D'UN TREBALL

Cerca, contrasta i selecciona informació adequada. Cataloga, organitza i emmagatzema bé aquesta informació.

Elabora el treball tenint present el disseny, l'expressió i el contingut, i també els destinataris i les possibilitats que ofereixen les tecnologies digitals.

Comparteix-lo i mostra't receptiu a rebre comentaris constructius.

Per més informació consulta el codi QR

