

(Ne)bezpečí na síti

Adéla Lábusová

1. Rizikové užívání (kyberbezpečnost a toxicita)
2. Nadměrné/nevhodné užívání (rozsah, obsah, kontext)
3. Problematické užívání (závislost –netolismus)

Toxicita

- Kyberšikana
- Sexting
- Bodyshaming
- Kybergrooming
- Kyberstalking
- Doxing, Phishing ...
- Hatecrime, trolling
- Dezinformace, hoax ...

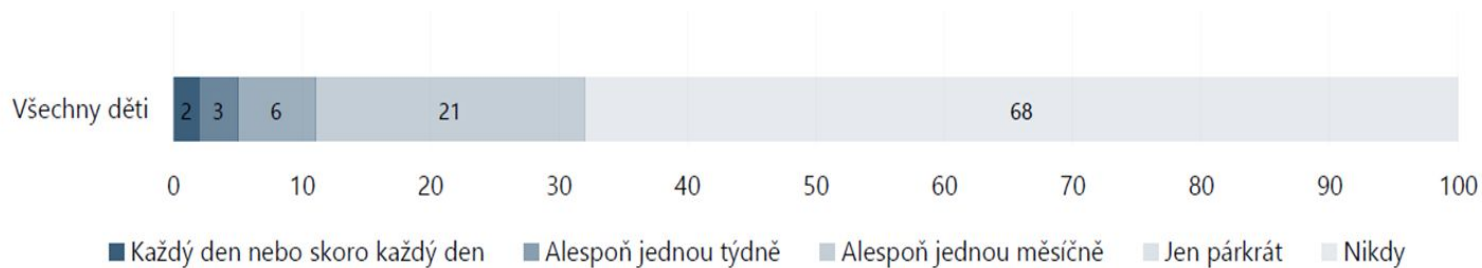
České děti v kybersvětě, 2019, s. 22.

Riziková forma	Relativní četnost (%)
Ublížení slovem (ponížení, urážka, zesměšnění)	27,7
Ublížení šířením fotografie	12,25
Nabourání účtu	12,64
Někdo ti založil falešný profil	6,88
Šíření videonahrávky bez souhlasu	6,51

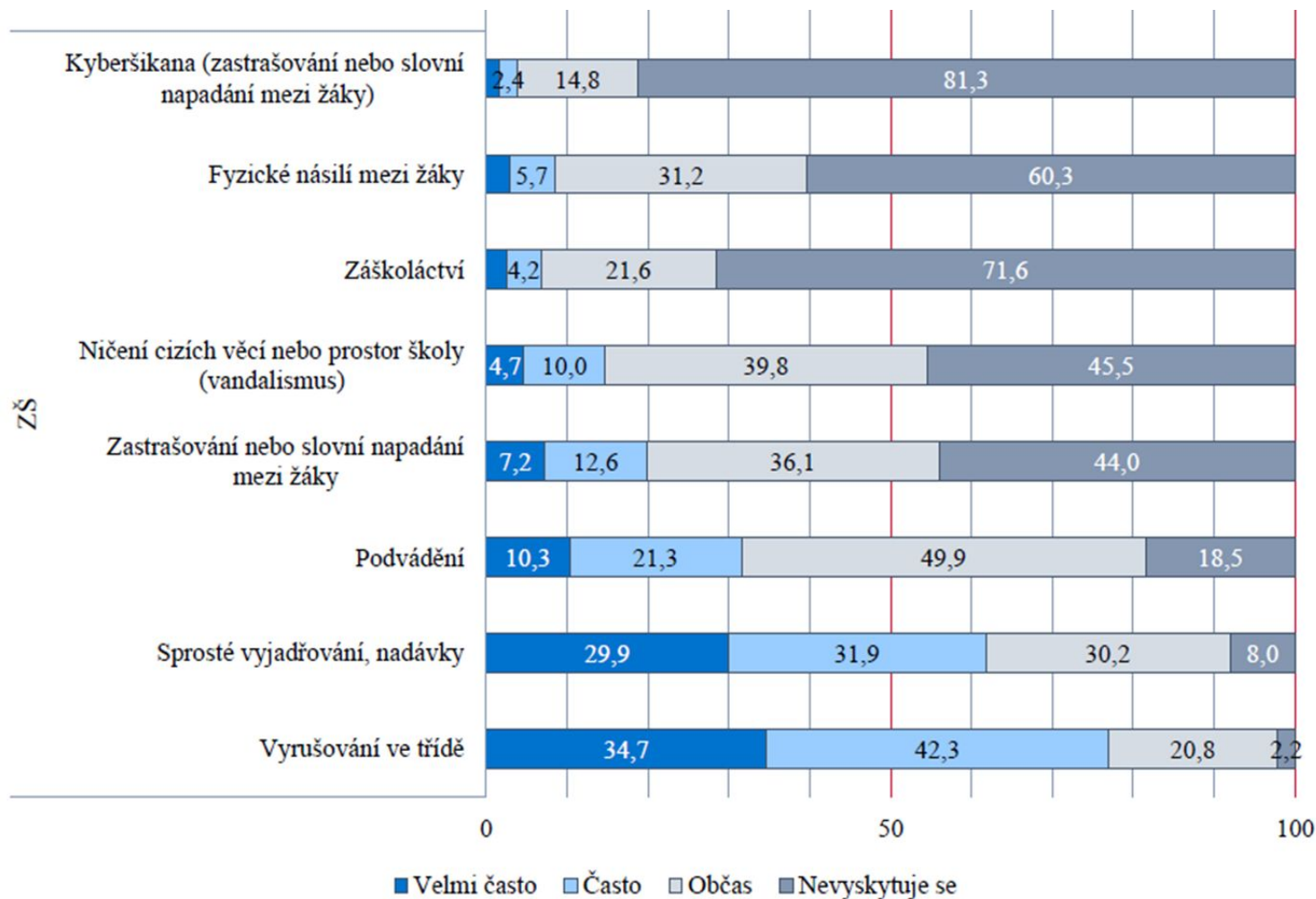
- Většina útoků trvala **méně než 1 týden**.
- Ve většině případů jsou útočníky **vrstevníci dítěte** (30 % spolužáci ze stejné třídy, 16,40 % bývalí kamarádi dítěte (16,40 %)). (Kopecký, 2019, s 24.)

Kdo byl původce útoku?

	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Spolužák ze stejné třídy.	3299	29,40
Bývalý kamarád.	1840	16,40
Žák z jiné školy.	1619	14,43
Spolužák z jiné třídy (ale stejné školy).	1421	12,66
Člověk, kterého znám pouze z internetu.	1318	11,75
Neznámý člověk.	978	8,72
Bývalý/-a přítel / přítelkyně, se kterým / kterou jsem chodil/-a.	682	6,08
Dospělá osoba, kterou jsem neznal (např. rodič spolužáka).	559	4,98
Dospělá osoba, kterou znám (např. příbuzný).	286	2,55
Učitel, který mě učí.	245	2,18
Učitel, který mě neučí (ale je ze stejné školy).	128	1,14



EU KIDS ONLINE, 2019



- Offline a online agrese je zhruba srovnatelná.
- Velkou část agrese si způsobují děti mezi sebou navzájem.
- Jen malá část je opakovaná, může být neuvědomovaná.

- Prevence není pouze ochrana oběti.
- Rozvoj dovedností obecně napříč prostředími.
- Učit děti dovednosti i v neverbálním, asynchronním, anonymním prostředí (není to jedno).

Wellbeing je dovednost

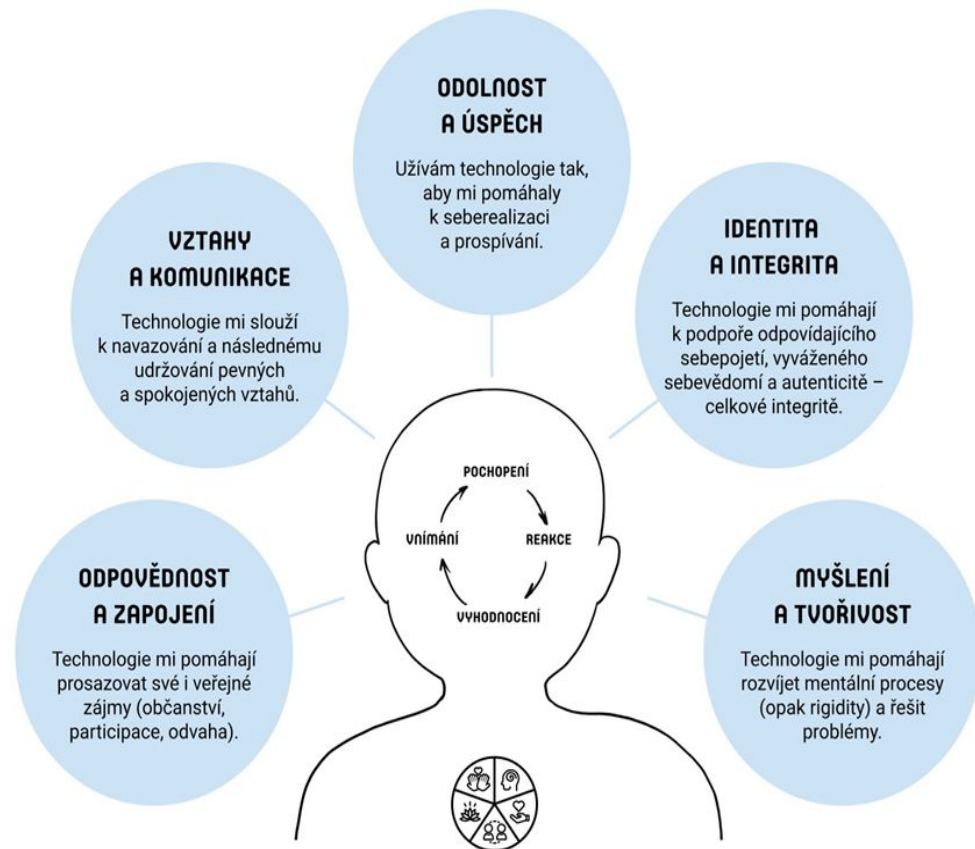
Digitální wellbeing je dovednost **ne**užívat digitální technologie ke svému rozvoji a spokojenosti.

Wellbeing je rozvoj dovedností.



jules a jim

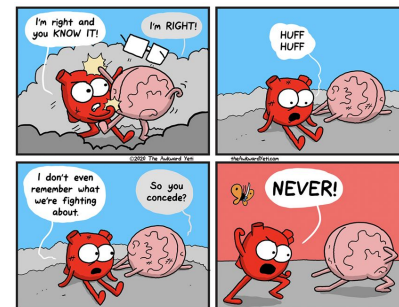
EDUC A) SOFT



1. Neizolovat děti pouze v komfortu. Učit se, že nepříjemné pocity a náročné situace jsou důležitou součástí života.
2. Učit vnímat své prožívání (příjemné i nepříjemné)- emoce, pocity, fyzické stavy (online i offline).
3. Zajistit bezpečný prostor pro reflexi - emoce do kontextu volby svého jednání a situace – kdy a jak vzniká jaký pocit. Nesoudím, nehodnotím, nemoralizuji - ptám se a naviguji.
4. Učit se porozumět, jak vlastní jednání může působit na druhé.
5. Na základě toho regulovat své emoce a volbu svého jednání.

[The Awkward Yeti](#)

(komiksy na podporu reflexe a regulace emocí)

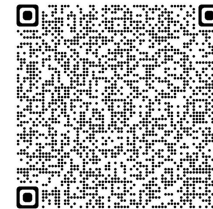


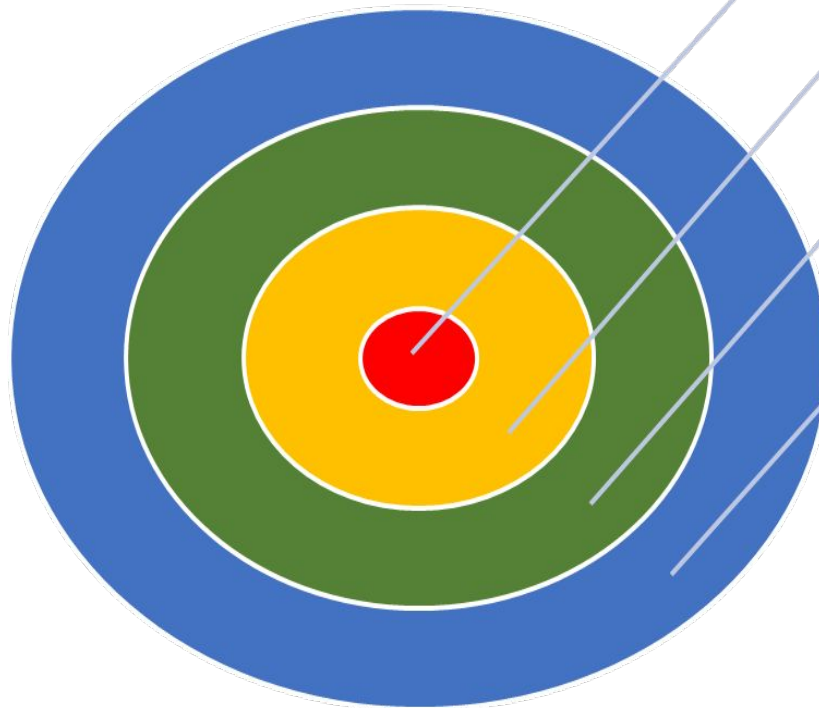
1. Nastavovat limity v souladu s tím, aby člověk neubližoval druhým lidem.
2. Postupně, adekvátně věku, učit přejímat odpovědnost za své jednání (benevolence vs. ochrana zákazy).

„Normální stresy a konflikty a neideální, lépe řečeno neidealizované prostředí produkují zralejší osobnosti. Samozřejmě pokud nevznikne nějaké skutečné trauma, jenže to je opravdu málokdy. Pokud je tolerance stresu dětí a rodičů velmi nízká, vychováváme psychicky křehké děti.“ Petr Pöthe

eduzin.cz/potrebujeme-aby-pristi-generace-byly-odolne-rika-psihiatr-peter-pothe-sebevedomi-posili-prekonavani-prekazek/

<https://sancedetem.cz/video/psychicka-odolnost-u-deti-jak-ji-posilovat>





informace: bezpečné heslo, aplikace, znaky podvodných zpráv, přihlašování, sdílení

Pochopení specifik: algoritmy, specifika online prostředí, manipulativní strategie, digitální stopa, design

Dovednost informace použít v praxi: - kompetence a postoj

Fyzické, mentální, psychické zdraví (wellbeing) – spokojenost se sebou, se svým životem a ve vztazích

Kybersvět není spouštěč, ale zesilovač.



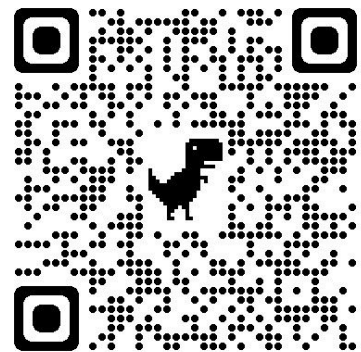
HOW PEOPLE IGNORED EACH OTHER...



...BEFORE SMARTPHONES

Jestliže je cílem podporovat zdraví dětí ve vztahu k obrazovkám, zdá se důležitější podporovat obecně celkový zdravotní styl spíše než redukovat čas s obrazovkami. (OECD, 2019, s. 150.)

Bezpečná citová vazba

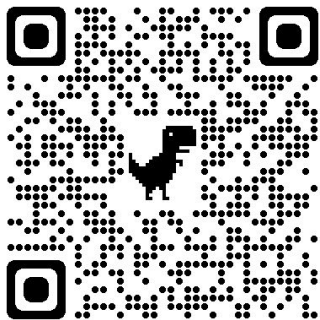


Bezplatný online kurz vysvětluje, jak vést bezpečnou citovou vazbu a jak vzniká náročné/rušivé chování.

<https://kurz-lepsiskola.clovekvtsni.cz/#!/>



- Rozhovor s Michalem Miovským, jak souvisí netolismus s ochranářstvím a benevolencí: [www.youtube.com/ Šance dětem](http://www.youtube.com/Šance dětem)
[Jak řešit zavislost dítěte na počítači či mobilu](#)



Přínosy

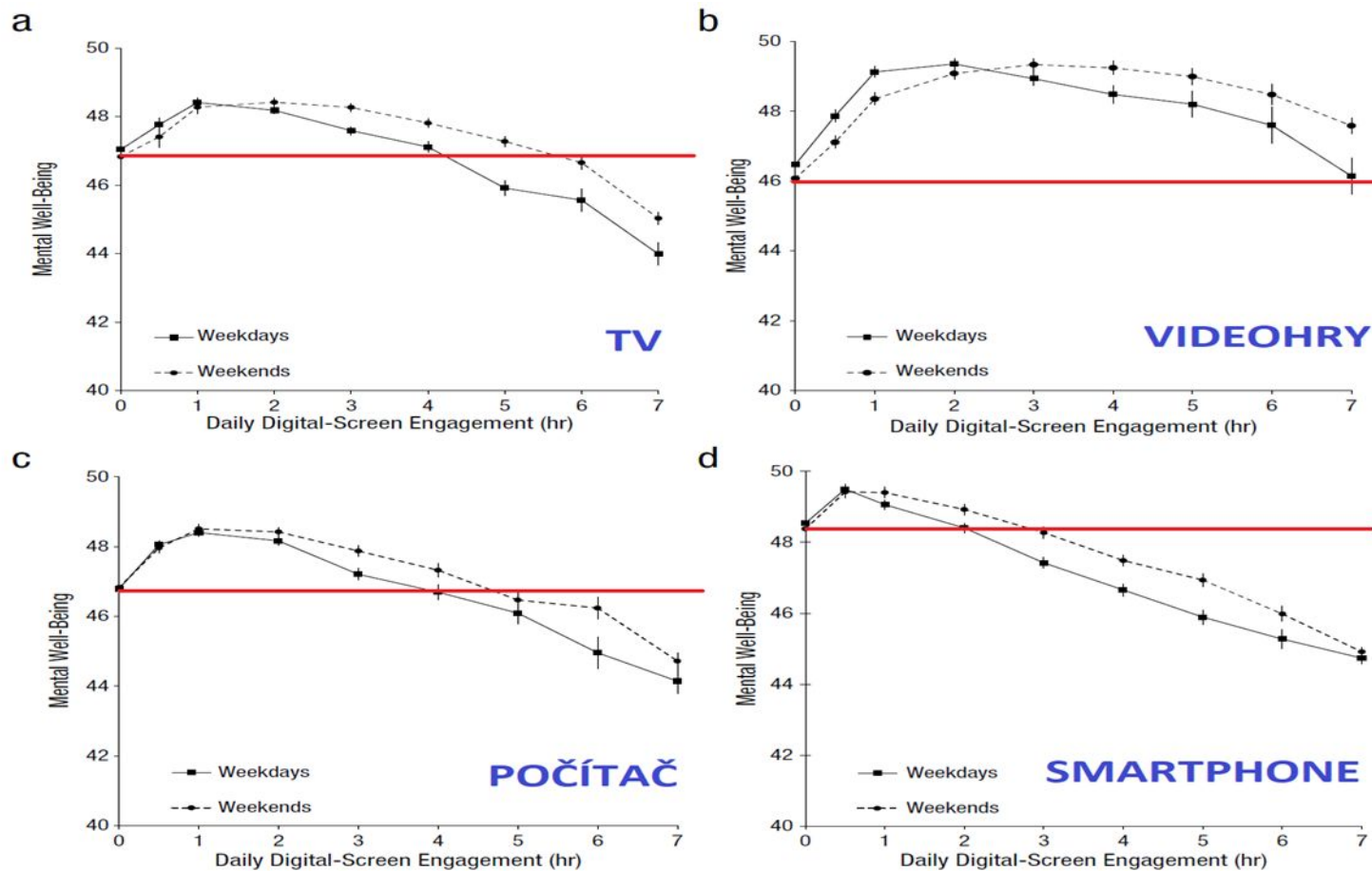


Fig. 1. Mental well-being as a function of daily digital-screen time on weekdays and weekends. Results are shown separately for time spent (a) watching TV and movies, (b) playing video games, (c) using computers, and (d) using smartphones. Error bars denote the 95% confidence intervals for the observed means.

1. Logické a analytické myšlení
2. Strategické plánování
3. Postřeh a pohotovost
4. Dovednost řešení problémů
5. Koncentrace/soustředěnost
6. Kapacita pozornosti (multitasking)
7. Schopnost orientace ve složité situaci
8. Prostorová představivost a vizuální vnímání
9. Samostatné rozhodování a autonomie
10. Sociální dovednosti, navazování vztahů
11. Odreagování, psychohygienu
12. Fantazie a inspirace
13. Učení se

[Your brain on video games | Daphne Bavelier – YouTube](#)

“3/4 teenagerů vnímá sociální sítě jako formu podpory.” (Slussareff, 2022, s. 154)

„Online komunikace může pomáhat překonávat úzkost a negativní pocity a nabízí lidem sociálně méně zdatným nacházet sblížení a sounáležitost.“ (Robinson, 2011[16])

"22,5 % školáků (11 - 15 let) se raději svěřuje s intimními záležitostmi na sítích.“ ([Zdravá generace](#))

“Více jak 1/2 (v některých státech i i 80 %) dětem přineslo osobní setkání štěstí a bylo příjemné. ([EU KIDS ONLINE, 2020](#))

- Učení se
- Encyklopedické znalosti, databáze, dostupnost informací a zdrojů
- Tvorba digitálního obsahu, programování
- Návody, recepty, inspirace, prezentace
- Občanské aktivity
- Sdílení tvorby



- Zlepšení psychické pohody a zbavení se nepříjemných pocitů
 - Pomáhá k vyváženému sebevědomí a sebedůvěře, formování identity a hlubšímu sebepoznání.
 - Pozitivní vzory, inspirace, rozšíření možnosti čerpání zdrojů a ověřování informací.
- Zvýšení míry nepříjemných pocitů, úzkosti a deprese.
 - Vytváření obrazu o sobě, který neodpovídá realitě (neodpovídající sebepojetí), frustrace.
 - Negativní vzory, uzavírání se do názorově jednotných skupin, radikalizace a polarizace.

„The study concludes that social media can have both positive and negative effects on mental health, depending on how it is used and the specific features that are engaged with.”

<https://datareportal.com/reports/digital-2024-deep-dive-social-media-is-still-growing>

Postoj

- Zveličování rizik
- Neuznání/neznalost přínosů
- Zakazování
- Strašení

TECHNOPESIMISMUS

- Znalost rizik a přínosů
- Otevřená diskuze
- Provázení

TECHNOREALISMUS

- Bagatelizace rizik
- Přehánění přínosů
- Podmiňování kvalitního života technologiemi
- Zahlcování

TECHNOOPTIMISMUS

1. Vím, že **dovednost užívat d. technologie** je chytrou adaptací v současném světě.
2. Svůj postoj stavím na **znalosti přínosů a rizik**.
3. Prevenci realizuji **sdílením a otevřenou diskuzí**. Důležitou ochranou je **důvěra**.
4. Vím, že pro digitální wellbeing je zásadní **rozvoj kompetencí** (v různých prostředích digitálního i fyzického světa).
5. Uvědomuji si, že technologie může **zesilovat problémy reálného světa**.



Role dospělých



- **Průvodce**

- Vede otevřenou diskuzi, vysvětluje, uznává přínosy, připravuje prostor pro potenciálně náročné diskuse

- **Policista**

- Stanovuje, co je nebezpečné a sankce
- Rodičovská kontrola (vs. helicopter parent)

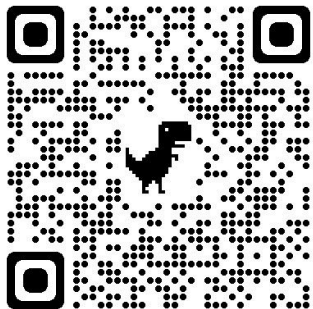


- **Detektiv**

- Sleduje, ověřuje, hledá důkazy (onbordnig, kyberšikana)

- **Spící vrátný**

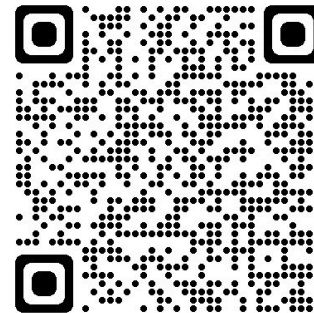
- Nezájem o činnost dětí v onlinu, nekonzistentní přístup (wellbeing dospělých)



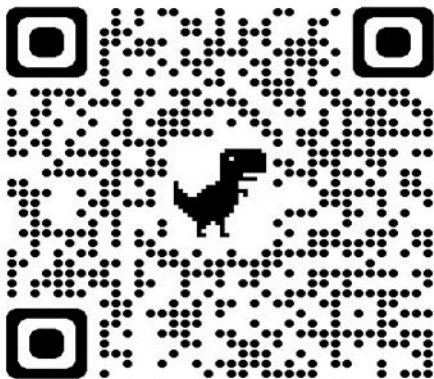
Science Café: “Dospívání v době digitální” stručně shrnuje přínosy a rizika tří hlavních domén (gaming, sociální sítě, porno): [Přednáška Kateřiny Lukavské - vysvětluje přínosy i rizika \(gaming, sociální sítě, porno\)](#)

[Tedtalk: jaký vliv má na člověka hraní digitálních her \(cz titulky\): Your brain on video games | Daphne Bavelier](#)

Super Mega Digiday – Bezpečný internet pro všechny (7. hodina – Adéla Lábusová - výklad základu k přínosům a rizikům; 10. hodina – Kateřina Lukavská – gaming): [Super Mega Digiday – Bezpečný internet pro všechny - Hledat Videá \(bing.com\)](#)



[Replug.me](https://replug.me) - Karolína Presová
Pomáháme lidem najít zdravý vztah k
technologiím i k sobě samým | [Replug me](https://replug.me)



[Kodičům, učitelům, žákům - E-Bezpečí](https://e-bezpeci.cz)
(e-bezpeci.cz)

TIP 1

Ponořte se do online světa
svého dítěte



Chcete se o nebezpečných výzvách dozvědět víc? Můžete zkusit [naš online vzdělávací kurz pro rodiče](#).

ZAJÍMAT SE O TO,
CO DĚLAJÍ DĚTI
V ONLINE SVĚTĚ

CITLIVĚ
UPOZORŇOVAT
NA RIZIKA

VYUŽÍVAT
KAZUISTIKY

**ZÁKLADEM ÚSPĚCHU
JE KOMUNIKACE!**

VŠÍMAT SI
VAROVNÝCH ZNAKŮ
(MODŘINY APOD.)

NEZAKAZOVAT,
ALE REGULOVAT

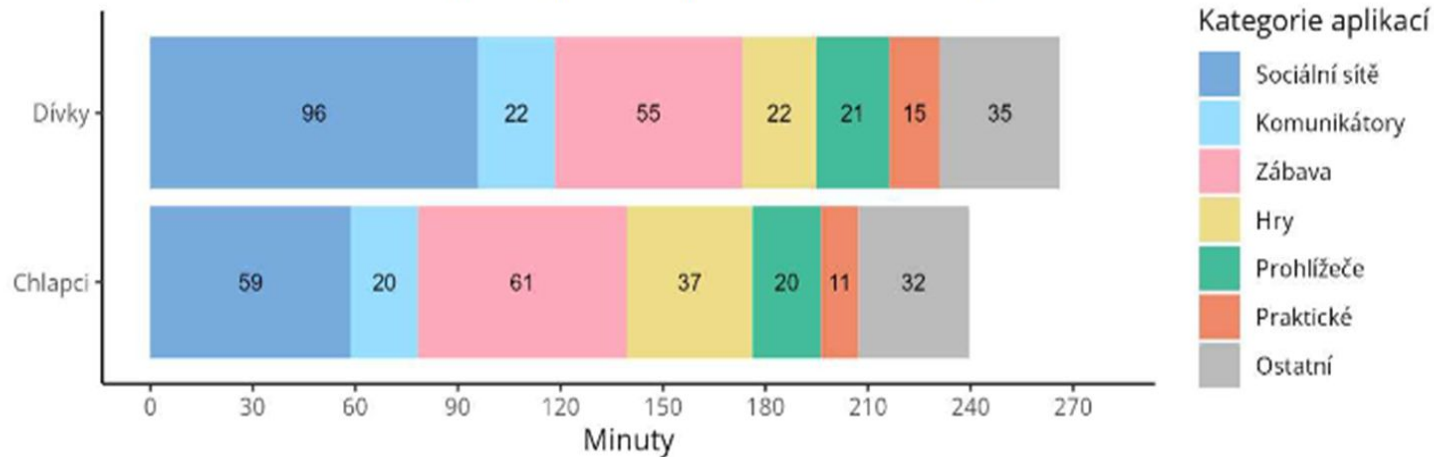
NECHAT SE OD
DÍTĚTE POUČIT

**NADMĚRNÁ MEDIALIZACE
PROBLÉMU MŮŽE ZPŮSOBIT
VĚTŠÍ PROBLÉM**



jules a jim

Graf 2: Srovnání průměrného denního času stráveného používáním telefonu adolescenty podle pohlaví (v minutách za den).



Klíčová zjištění:

- **Dívky trávily průměrně za den na mobilu více času než chlapci** (o 25 minut).
- Chlapci průměrně ve srovnání s dívkami **trávili více času hraním her** (o 15 minut), **dívky trávily více času na sociálních sítích** (o 37 minut více než chlapci).
- U ostatních kategorií aplikací byly rozdíly v používání mezi dívkami a chlapci malé.

V Česku platí věková hranice 15 let pro to, aby dítě mohlo udělit souhlas se zpracováním svých osobních údajů v internetových službách, například na sociálních sítích.

GDPR umožňuje tuto hranici stanovit nejnižše na 13 let.

[Věkové hranice pro zakládání účtů na sociálních sítích a dalších službách - E-Bezpečí \(e-bezpeci.cz\)](#)



Nastavení

- **Co nesdílet**
- **Pro blízké**
- **Přátelé**
- **Veřejně**

(návody – síť)

<https://zvolsi.info/pruvodce-po-socialnich-sitich/>

Příručka pro orientaci v sociálních sítích:

[Sociální síť \(Úvod do problematiky\) - E-Bezpečí \(e-bezpeci.cz\)](#)

Výběr okruhu uživatelů

- Veřejný
Kdokoli na Facebooku i mimo něj
- Přátelé**
Vaši přátelé na Facebooku
- Přátelé kromě...
Nezobrazovat některým přátelům
- Konkrétní přátelé
Zobrazit jen některým přátelům
- Jenom já
- Vlastní
Můžete zahrnout, nebo vyloučit přátele a seznamy přátel
- Blízcí přátelé
Váš vlastní seznam

Soukromí

Účet a soukromí

Soukromý účet

Interakce

- Limity Vyp
- Skrytá slova
- Komentáře Všichni
- Příspěvky
- Mentions Všichni
- Příběh
- Reels
- Živě

jules a jim

Co na socky nepatří

- 1 Osobní údaje**

Ani při vyplňování profilu neuváděj svůj věk, datum narození, adresu, informace o pracovišti rodičů atd. Tví noví kamarádi nemusejí být těmi, za koho se vydávají. Asi 10 % účtů na sociálních sítích je falešných.
- 2 Informace o rodině a domácnosti**

Nikdo nemusí vědět, kolik vás doma bydlí a kdy jedete na dovolenou. Pro zloděje je to jako pozvánka do tvého pokoje.
- 3 Fotka tvého obličeje vyfocená zepředu v profilovce**

Řada sítí používá funkci automatického rozpoznání obličejů, která tě právě podle profilovky pozná a označí i na fotkách, které sdílel někdo další.
- 4 Intimní fotky a videa**

Už jen mít je v mobilu nebo počítači je riziko, natož je s někým sdílet. Jakmile k nim někdo další získá přístup, má nad tebou moc. Může tě s nimi vydírat nebo šikanovat

Vzdělávací podklady | Bezpečně v síti.cz
o2chytraskola.cz



Jak řešit nepříjemnosti online?

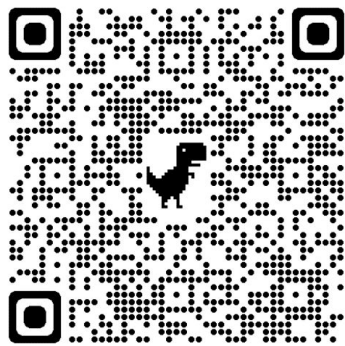
- vymezím se vůči chování a předám zpětnou vazbu
- chování ignoruji

Ve velmi vážných situacích:

- **Screenshot!** (důkaz)
- Svěřím se
- Blokování
- Nahlašování
 - Správci serveru / diskusní místnosti
 - Příslušné platformě
 - Dospělým offline
- STOP online <https://www.stoponline.cz/cs/>
- Svěřit se jenormální!
- Linka Bezpečí: 116 111

- Vždy se ujisti, koho si přidáváš do přátel
- Sociální sítě jsou skvělé, ale vždy na nich musíme být opatrní
- Prověřujte si profily uživatelů, kteří vás kontaktují pouze přes internet, a neznáte jejich pravou identitu
- Na Facebooku je zhruba pětina falešných profilů
- Dávejte si pozor na zveřejňování osobních informací na sociálních sítích
- Pokud by vám byl nějaký uživatel na internetu podezřelý, poraďte se s dospělým (rodiči, učiteli, výchovnými poradci)
- Internet má sloní paměť, co v jeho prostředí publikuji, už nemohu smazat nebo změnit
- Ne každý, kdo ti dá na internetu lajk, je hned tvým přítelem
- Práví přátelé jsou ti, kdo ti pomohou, když ti je nejhůř
- I u přátel buď obezřetný při vyptávání na různé informace
- Testuj si profily neznámých uživatelů (Skype hovor, selfie s papírem a domluveným textem)
- Jsi-li mladý uživatel, nepoužívej jako profilové foto svou podobiznu, vymysli si a používej přezdívku a snaž se vyhnout zveřejnění mobilu
- Pokud s někým nechceš komunikovat, nekomunikuj
- Aktivně pracuj s ohlašování kyberšikany na Facebooku, Instagramu a dalších sociálních sítích





JAK ŘEŠIT KYBERŠIKANU?

Pokud zažíváš kyberšikanu, vyzkoušej následující postup, který ti může pomoci:

1. ZACHOVEJ KLID A POŘIĎ SI DŮKAZY

Vždy si poříd' důkazy o tom, že kyberšikana skutečně probíhá - ulož si například záznamy komunikace, screeny obrazovky apod.

2. POKUS SE ZJISTIT PŘÍČINU

Pokus se zjistit, proč k útokům dochází, někdy může jít třeba o nedorozumění, které se snadno vysvětlí a kyberšikanu půjde rychle zastavit.

3. PŘESTAŇ KOMUNIKOVAT S AGRESOREM

Útočníkovi nenadávej, nenapadej ho, nemotivuj ho k dalším agresivním projevům.

4. ZABLOKUJ TOXICKOU KOMUNIKACI

Jakmile budeš mít důkazy, toxickou komunikaci zablokuj. Sociální sítě disponují mnoha nástroji, které mohou pomoci toxický obsah zastavit.

5. OZNAM ÚTOK DOSPĚLÝM

Svěř se, řekni o kyberšikaně dospělé osobě, které důvěřuješ, ideálně rodiči či učiteli. Mohou ti pomoci problém vyřešit.

6. PROBER S NIMI STRATEGIE ŘEŠENÍ

Porad' se s dospělými, jak dál postupovat.

7. ŽÁDEJ KONEČNÝ VERDIKT

Požaduj informace o tom, jak byla kyberšikana dořešena, jak byl viník potrestán a jak bude zajištěno, aby se situace neopakovala.



Security

- Bezpečné heslo (aplikace)
- Dvoufázové ověření
- Aktualizace operačního systému a softwaru
- Přejmenovat WiFi
- VPN (zejm. na veřejné WiFi)

NÚKIB pro širokou veřejnost: [Základy kybernetické bezpečnosti dávej kyber \(nukib.cz\)](https://www.nukib.cz)

PASSWORDS ARE LIKE
UNDERPANTS



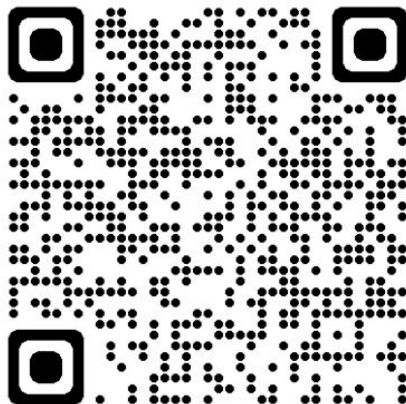
Change them often, keep them private and never share them with anyone.

Co o mě Google ví?

[Data a ochrana soukromí](#)

[Zabezpečení](#)

www.jaknainternet.cz/digitalni-stopa/

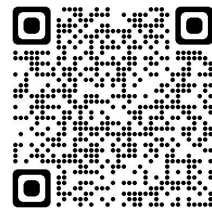


A screenshot of a Google account's 'About' page, displaying various interests and settings. The items are arranged in a grid of rounded rectangular boxes, each with an icon and text. The items include: '35-44 let' (age), 'Žena' (gender), 'Jazyk: čeština a 2 další' (language), 'DOBRÉ PODLAHY' (interest), 'Google' (interest), 'Artisan Drevoprodej' (interest), 'Adventury' (interest), 'Akční a dobrodružné filmy' (interest), 'Akční hry a plošinovky' (interest), 'Aplikace pro Android' (interest), 'Automobily a vozidla' (interest), 'Bary, kluby a noční podniky' (interest), 'Blahopřání' (interest), 'Celebrity a zprávy z showbusinessu' (interest), 'Cenová srovnání' (interest), and 'Cestování a doprava' (interest).

„Internet předkládá to, co si myslí, že se chceme dozvědět, a ne to, co bychom se dozvědět měli“.

Eli Pariser: The fliter Bubble

- [o2chytraskola.cz/jak na sociální sítě](https://o2chytraskola.cz/jak-na-sociální-sítě)
- [Příručka Obecný úvod do umělé inteligence \(aidetem.cz\)](https://aidetem.cz)
- www.youtube.com/KOvy+algoritmy
- [Průvodce po sociálních sítích - Zvol si info](#)
- [Soustředění | KOVY \(youtube.com\)](#)
- [Segmnet: pravda o tom, co s mozkiem dělá neustálé skrolování – YouTube](#)
- [Jak nám škodí příliš mnoho informací \(a co s tím dělat\) \(youtube.com\)](#)





- www.e-bezpeci.cz/challenge
- www.e-bezpeci.cz/co-jsou-nebezpecne-vyzvy

Challenges



Podporovat vyvážené vědomí vlastní hodnoty.

Uznání, pozornost, péče, zájem, limity, hod

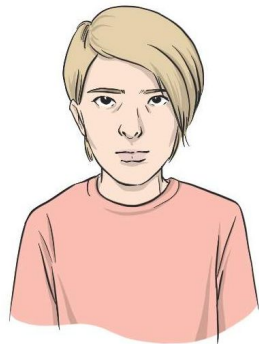
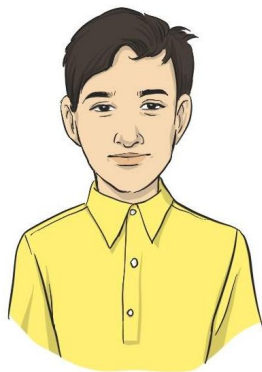
- Gábor Maté k vzniku závislosti a propojenosti duševního a fyzického zdraví: [www.youtube.com/Moc závislosti a závislost na moci: Gábor Maté](https://www.youtube.com/Moc%20zavislosti%20a%20zavislost%20na%20moci%3A%20Gabor%20Mate) ; [Gábor Maté Trauma z opuštění \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/Gabor%20Mate%20Trauma%20z%20opusteni)
- Podcasty *Linky bezpečí*: [https://podcasters.spotify.com/Na tenké lince](https://podcasters.spotify.com/Na%20tenke%20lince)



[Labyrint sítě a ráj srdce - Jules a Jim](#)

Online kurz zdarma, který dá ucelený návod, jak podporovat děti k zdravému užívání obrazovek.

- Příběhy a ukázky dialogů (audio)
- Interaktivní
- Možnost různé časové dotace
- Mnoho odkazů a zdrojů



Tlak na emoce!!! (Lidský faktor)

1. Co je kognitivní zkreslení na *BEZFAULU.net*: [Kognitivní zkreslení - Bez faulu](#)

Na jakém principu fungují argumentační fauly: [Argumentační fauly - Bez faulu](#)

2. Surfařův průvodce po internetu od *Zvol si info*: [Z naší dílny - Zvol si info](#)

3. Kognitivní zkreslení na *Manipulátoři.cz*: [Krimyš: 16 kognitivních zkreslení kazících naše rozhodování – Manipulátoři.cz \(manipulatori.cz\)](#)

4. Shrnutí k phishingu od *Policie ČR*: [#nePINdej! - Policie České republiky](#)

Nadměrné užívání

35 % - 4 a více hodin,

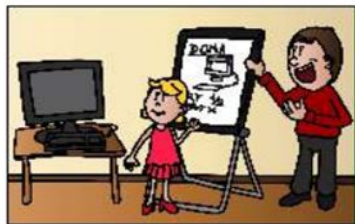
9 % - 7 hodin,

51 % - více než 4 h. o víkendu,

22 % - 7 hodin a více o víkendu.

[EU KIDS ONLINE, 2017-2018](#)

The screenshot shows a YouTube video player. The video title is "Jak škodí 'screen time'?". The video content displays a diagram with four blue cloud-like shapes containing the following text: "SPÁNEK", "POZORNOST", "ŠKOLNÍ PROSPĚCH", and "TĚLESNÁ ZDATNOST". The video player interface includes the YouTube logo, a search bar, and playback controls. Below the video, the channel name "Science Café: Dospívání v době digitální" is visible, along with the number of subscribers "294 odběratelů" and a "Odebírat" button. There are also icons for likes (4), share, download, and a menu.



1. Domluvte se s dítětem na pravidlech používání PC a vyžádejte jejich dodržování.



2. Zajímejte se o to, co dítě ve virtuálním světě dělá a proč. K těmto hovorům volte vhodnou příležitost. Dítě by nemělo mít pocit, že je u výslechu.



3. Seznamte se s pravidly služeb, které Vaše dítě používá. Poté s nimi seznámte i dítě.



4. Pokud nemáte čas sami se seznamovat s programy či službami, které Vaše dítě používá, požádejte je, aby Vás s nimi seznámilo.



5. Diskutujte s dítětem o kladech i záporech služeb, které využívá.



6. Učte dítě používat PC účelně, ukažte mu, jak mohou programy a aplikace usnadnit práci. Řada problémových situací vzniká tím, že se dítě nudí, a zábavu si hledá u PC.



2 hod

Koncept 3C

- context
- content
- child



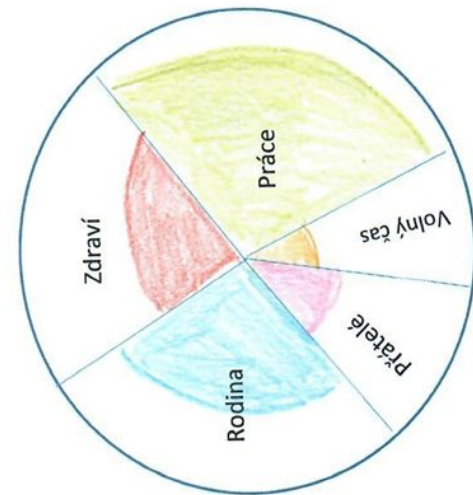
M. Slussareff: [Děti tráví u obrazovek stále víc času. Není to ale jejich vina - iForum \(cuni.cz\)](https://www.cuni.cz/)

[Akademie pro rodiče: https://bezpecnevsiti.cz/kategorie/akademie-pro-rodice-s-o2-guru](https://bezpecnevsiti.cz/kategorie/akademie-pro-rodice-s-o2-guru)

o2chytraskola.cz/pruvodce-rodicovskou-kontrolou-v-online-prostoru

Tipy na společná pravidla

- Věkový limit pro vstup do aplikací
- “Společné” využívání nových aplikací
- Společné hraní digitálních her
- Konzultace příspěvků před zveřejněním
- Reflexe časového koláče
 - Průběžné vyhodnocování času na internetu - co mi internet dává a co bere
- Zvyky ohledně používání technologií u nás doma
 - No phone zones
 - Ověřovat se členy rodiny sdílení fotek na sociálních sítích





FLUX (MAC, WINDOWS)

Po setmění stlumí modré světlo na obrazovce a přepne ho na červenější odstíny. Vyplaví se vám spánkový hormon melatonin a budete tak večer lépe spát



TURN ON NIGHTSHIFT (IOS)

Aplikace na eliminaci modrého světla v telefonech. Spousta z nich ji má ale automaticky zabudovanou v základním nastavení.



FREEDOM (MAC & WINDOWS) NEBO SELFCONTROL

Dočasně na vámi vybraný čas blokuje webové stránky, kam máte nutkání odbíhat od práce, třeba sociální sítě nebo zpravodajské servery.



INBOXWHENREADY (GMAIL)

Pomáhá zefektivnit práci s emailem.



MOMENT (IOS)

Ukazuje kolik času trávíte na jednotlivých aplikacích, což už je první dobrý krok k redukci času online.



RESCUETIME (MAC, WINDOWS)

Můžete se podívat, kolik času na počítači trávíte na jednotlivých stránkách.



FACEBOOK NEWSFEED ERADICATOR

Odstraní z Facebooku newsfeed, takže nezapadnete do nekonečného skrolování.



SIEMPO

Siempo je skvělé, protože nahradí klasickou obrazovku úplně jednoduchým grafickým vzhledem. Vymění vaši domovskou obrazovku za dvoubarevnou, v podstatě velmi nudnou a přehodí aplikace tak, aby vás nerušily..



DISTRACTION-FREE YOUTUBE

Odstraní boční doporučená videa při sledování jiného youtube videa. Zabrání tak tomu, že se budete proklikávat dalšími a dalšími videi. Zaměřte se jen na to, co chcete.

www.jaroslavmasek.cz/kalendar-digitalni-ho-wellbeing-u-2023

[Metodický portál / Spomocník \(rvp.cz\)](http://Metodickyportal.cz)

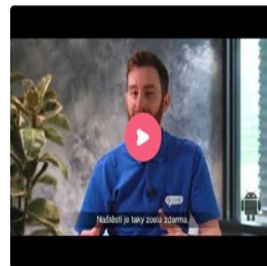
Family Link

- [Akademie pro rodiče s O2 Guru | O2 Chytrá škola \(bezpecnevsiti.cz\)](https://www.bezpecnevsiti.cz/akademie-pro-rodice-s-o2-guru)
- [Rodičovský dohled na Apple zařízeních | Bezpečně v síti.cz \(o2chytraskola.cz\)](https://www.bezpecnevsiti.cz/rodicovsky-dohled-na-apple-zarizenich)
- [Jak na rodičovskou kontrolu – Zdravé hranice v online prostoru | Bezpečně v síti.cz \(o2chytraskola.cz\)](https://www.bezpecnevsiti.cz/zdrave- hranice-v-online-prostoru)



1. Akademie pro rodiče s O2 Guru

01.05.2022



2. Akademie pro rodiče - Stáhněte si aplikace rodinného sdílení

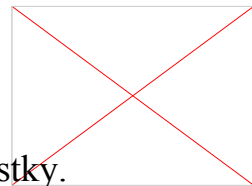
01.05.2022



3. Akademie pro rodiče - Vytvořte si účet pro dítě



- Mikrotransakce
 - Nákup speciálních funkcí či výhod, herních doplňků, často za drobné částky.
 - Mnohé hry jsou ale koncipovány tak, že nutí volit buď mezi dlouhotrvajícími a nudnými úkoly, nebo koupí tohoto doplňku → Pay to play vs. pay to win.
- Loot boxy
 - Princip hazardu, při koupi dopředu nevím, co získám → predispozice k závislostnímu chování. Hry přitom tyto specifické prvky využívají v momentu, kdy je hráč nejzranitelnější a a nejnáchylnější realizovat nákup.
- **Paysafecard** (předplacená karta z trafiky) [paysafecard - zjistí, jak můžeš online platit hotově | Czech](#)



Rozhovor s Michalem Miovským, přednostou Kliniky adiktologie I. lékařské fakulty a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze: <https://www.youtube.com/> [Šance dětem Jak řešit zavislost dítěte na počítači či mobilu](#)

ZÁSADY ZDRAVÉHO/PŘÍNOSNÉHO HRANÍ

1. Mám stanovený časový limit na den/týden, kromě výjimečných situací (třeba o víkendu, když je ošklivo).
2. Začnu hrát, až když mám splněné povinnosti.
3. Hraním nenarušuji potřebný čas spánku (večer ani ráno).
4. Nezačínám hrát, když jsem moc unavený/á (najím se před tím a odpočinu si). Nehraju hodinu před spaním.
5. U hraní nekašlu na své tělo (neláduji se jen nezdravou stravou, nedržím hladovku, občas se protáhnu).
6. Nepiju nadměru energetické nápoje, abych udržel/a pozornost (oslabuju se tak a vyčerpávám).
7. Hlídám si, abych měl/a i jiné způsoby odpočinku a každý den fyzickou aktivitu (jinak ohrožuji svůj růst a vývoj).



Pomalé, postupné kroky

KROK Č. 3

KROK Č. 4

POZNÁMKY



- Když se nedaří zásady dodržovat, svěřím se a vyhledám pomoc!
- Test „končím s hraním“: [Končím s hraním \(koncimshranim.cz\)](http://koncimshranim.cz)
- Mapa pomoci: [Mapa pomoci \(zodpovednehrani.cz\)](http://zodpovednehrani.cz)
- Linka odvykání: 800 350 000
- Adiktologická poradna - PREVENT 99: 725 708 078

www.prevent99.cz

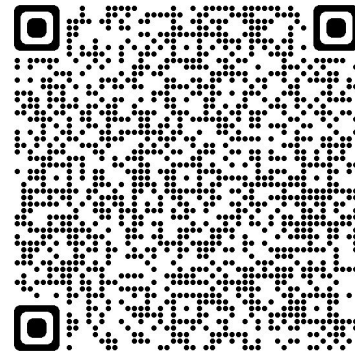
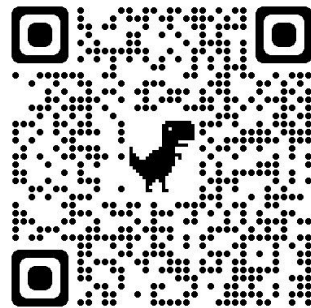
- Linka pomoci (chci vědět, jak hrát zodpovědně): +420 777 477 877
- Poradna E-Bezpečí [Poradna E-Bezpečí - Napiš nám \(e-bezpeci.cz\)](http://e-bezpeci.cz)
- Linka bezpečí: 116 111
- U nás ve škole se mohu obrátit na _____

[Webová stránka pro výběr her: Vlčatá.sk](http://vlcata.sk) |
[O dětských videohrách s radostí](http://vlcata.sk)
(vlcata.sk)

[Rizika spojená s online hrami YouTube](#)
([Ministerstvo vnitra](#))

Tutorial na *Prima+* – Průvodce pro ty, kteří
chtějí proniknout do herního světa:
www.iprima.cz/serialy/tutorial

www.youtube.com [Jirka vysvětluje](#)
[věci_Vliv videoher na mozek](#)



Problematické užívání (zavilost, netolismus)

- Ztráta kontroly – nedokáže řídit herní čas – cítí se nucený vykonávat danou činnost.
- Prioritizace - omezování jiných aktivit, požívání vytlačuje jiné činnosti (zdroje radosti).
- Konflikt - Konflikty s druhými lidmi i vnitřní rozpory (hraní znemožňuje dobré fungování: známky, spánek, konflikty s přáteli, lhaní ..)
- Digitální stres – dlouhodobá podrážděnost.

Projevy jsou soustavně po dobu 1 roku!

Rizikový faktor: hra se stává hlavním únikem před nároky reálného světa.

Podpora: učit se zvládat zátěžové situace jinou strategií, než únikem.

[Pro rodiče a blízké - Adiktologická ambulance \(adiktologie.cz\)](http://adiktologie.cz)



Kontakty

Kde hledat pomoc

- Linka bezpečí
- Dětsví bez násilí [Dětsví bez násilí – přímá podpora pro děti a rodiče](#)
- <https://nepanikar.eu/>
- Dětské krizové centrum [Preventivní činnost \(ditekrize.cz\)](#)
- STOP online: [Ohlaste nezákonný obsah – StopOnline](#)
- Jules a Jim: konzultace, [školení](#), [programy](#) primární prevence
- [Poradna E-Bezpečí](#)
- Národní linka odvykání ([Odvykání hraní](#))
- [Nenech to být](#)
- <https://cosiv.cz/cs/2020/11/18/kontakty-pomoci/>



Rizikové užívání

Kyberšikana, trolling, pranky



Co pomáhá

Nejdůležitější je:

- Mít společně vytvořená, jasná a smysluplná **pravidla používání digitálních technologií, která dodržují VŠICHNI.**
- Partnersky podporovat děti při jejich vplouvání do onlinu (**otevřená diskuze, bezpečná zpětná vazba online činnosti**).
- **Neomlouvat (nepodporovat) agresivní projevy** vlastního dítěte v onlinu.
- Posilovat **zdravé sebevědomí a pozitivní sebepojetí.**
- Posilovat **odolnost** (nezajišťovat neustálý komfort) a **rozdvíjet dovednosti.**
- Podporovat **všímavost k vlastnímu prožívání** (offline i online).
- **Důvěra.**

[Více v metodických pokynech MŠMT \(kyberšikana\)](#)



jules a jim

„Čas, kdy se takzvaně nic neděje, může být někdy naopak ten nejdůležitější. To, co z mé zkušenosti dnes děti nejvíce ocení, je, aby je někdo viděl, slyšel, měl čas a prostor na to s nimi mluvit“

(Petra Wünchová, 2023)

[Děti potřebují, aby jim někdo naslouchal \(rozhovor s P. Wünschovou\) \(skautsky-svet.blogspot.com\)](https://skautsky-svet.blogspot.com/2023/07/deti-potrebuji-aby-jim-nekdo-naslouchal-rozhovor-s-p-wunschovou.html)

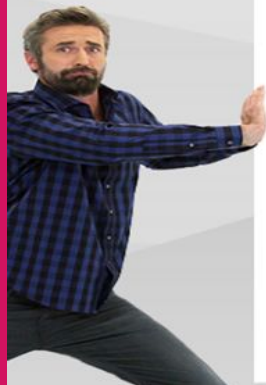
Infografiky centra *Locika*: [https://drive.google.com](https://drive.google.com/drive/folders/1U11111111111111111111111111111111)

Odkaz na cloud: [https://www.centrumlocika.cz/pr](https://www.centrumlocika.cz/pracovni-pole)

Infografiky od *Nevypust' duši*: [https://nevypustdus](https://nevypustdus.cz/)



Další tipy a zdroje



Jak na Internet

Osvětový projekt sdružení CZ.NIC formou zábavných, dvouminutových videí, moderovaných sympatickým Romanem Zachem, přibližuje divákům širokou problematiku Internetu. Ke každému videu navíc najdete doprovodný text, který se dané problematice věnuje více do hloubky. Pro učitele jsme připravili u každého dílu vzdělávací balíčky ke stažení, pomocí kterých mohou obohatit výuku informatiky i dalších předmětů ve škole.

Zdroje




















Kraje pro bezpečný internet

- vysvětluje veškeré základy

[Kurz: Kurz pro rodiče a veřejnost - NÁHLED \(ecrime.cz\)](https://www.jaknainternet.cz/)

<https://www.jaknainternet.cz/>

Bezpečnost na internetu (pro rodiče a veřejnost)

-  Základy internetu pro rodiče
-  Sociální sítě
-  Teror s názvem kyberšikana
-  Pracovní list: Teror s názvem kyberšikana
-  Lovci dětí aneb Kybergrooming
-  Sexting aneb posílání nahých fotek
-  Závislost aneb co už je příliš?
-  Nebezpečný a nelegální obsah
-  Proč ne heslo heslo?
-  Šmírování aneb kyberstalking?
-  Porušovat autorská práva online se nevyplácí
-  Nástroje rodičovské kontroly
-  Chytrý mobil a jeho rizika pro rodiče
-  Zabezpečení mobilního telefonu
-  Mobilní telefon a wifi
-  Mobilní telefon a určování polohy
-  Mobilní telefon a bluetooth
-  Mobilní telefon jako záznamové zařízení
-  Nebezpečné výzvy



Přehled doporučených zdrojů

- E-bezpečí - [Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí \(e-bezpeci.cz\)](http://Projekt-E-bezpeci.cz)
- O2 chytrá škola - [Knihovna témat | O2 Chytrá škola \(o2chytraskola.cz\)](http://Knihovna-temat-O2-Chytra-skola.o2chytraskola.cz)
- Safer internet - <https://bezpecne-online.saferinternet.cz/>
- <https://www.bezpecnenanetu.cz/cs/>
- [Seznam se bezpečně](#)
- Kyberpohádky - [metodické listy pro práci v MŠ, 1. stupni ZŠ](#)

- *EU KIDS ONLINE* (největší výzkum EU)
[eu_kids_online_report_2018_cz_main.pdf \(muni.cz\)](https://www.muni.cz/eu_kids_online_report_2018_cz_main.pdf)
- *ZDRAVÁ GENERACE*: [Sociální sítě a gaming u školáků - ZDRAVÁ GENERACE \(zdravagenerace.cz\)](https://www.zdravagenerace.cz)
- Celosvětová data k užívání digitálních technologií: [All the Statistics You Need About How Kids Use the Internet in 2023 \(wizcase.com\)](https://www.wizcase.com);
- [Reports — DataReportal – Global Digital Insights](https://www.datareportal.com)
 - České děti v kybersvětě, Univerzita Palackého v Olomouci, E-Bezpečí, [2019: file \(e-bezpeci.cz\)](https://www.e-bezpeci.cz)
 - IRTIS MUNI: [Seznam publikací | Interdisciplinární výzkum internetu a společnosti - Masarykova univerzita \(muni.cz\)](https://www.muni.cz/seznam publikaci | Interdisciplinární výzkum internetu a společnosti - Masarykova univerzita (muni.cz))