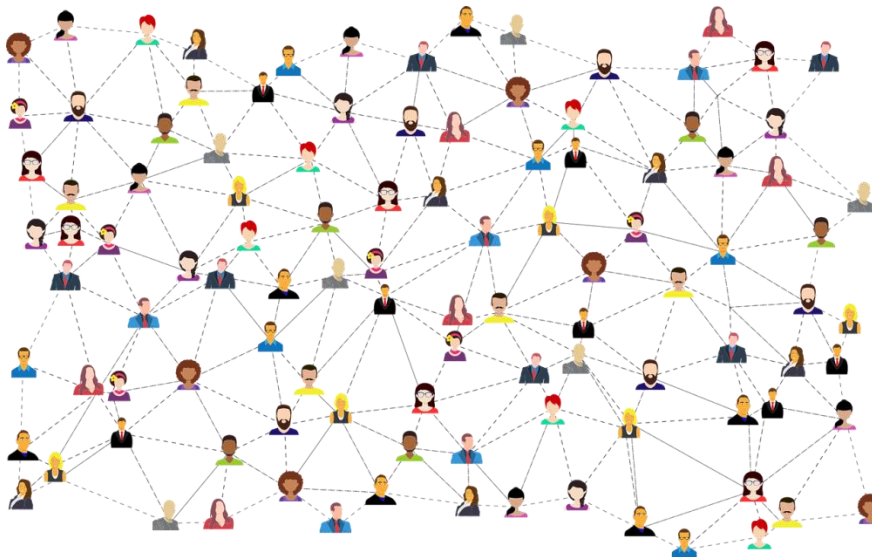




Bezpečně v kyberprostoru společně s MAP

Dokument byl vytvořen v rámci projektu **Místní akční plán vzdělávání II ORP Žďár nad Sázavou**,
registrační číslo CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0009150.



Právě jste otevřeli **metodický materiál zabývající se otázkou bezpečného internetu**,
kyberprostoru a jeho skrytých nástrah.

Bez internetu se v dnešní době snad už ani neobejdeme. V mnohém nám usnadňuje život, umožňuje nalézt a sdílet nepřeberné množství informací, propojovat lidi po celém světě a rychle komunikovat. Při jeho používání ale nesmíme zapomínat na možná rizika a nebezpečí. Důvěřivost, naivita, nekritické přijímání informací a nedostatek životních zkušeností může způsobit, že se dítě stane obětí virtuálních predátorů. Abychom mohli čelit hrozbám moderní doby, musíme se neustále vzdělávat, a to i v oblasti informačních a komunikačních technologií. A musíme chránit naše děti a vést je k bezpečnému chování nejen v reálném životě, ale také v kyberprostoru, ve kterém tráví významnou část svého času.

Tento metodický materiál představuje stručný výtah informací z dostupných zdrojů s nabídkou odkazů na další podrobné informace či videa. Po konzultaci s odbornou veřejností jsme se zaměřili na témata, která v souvislosti s online bezpečností považujeme za nejčastěji zmiňovaná:

- bezpečný internet
- sociální sítě
- kyberšikana
- kybergrooming
- kyberstalking
- sexting
- happy slapping
- hoax
- fake news
- dangerous challenges
- netolismus
- video spoty

Tyto pojmy, které byly před patnácti lety téměř neznámé, se v poslední době staly zejména u dětí a mládeže fenoménem.

BEZPEČNÝ INTERNET = *chraňte sebe a své blízké*

Internet nabízí spoustu možností, zábavy, ale také je plný nástrah a rizik, před kterými je potřeba se ochránit. Dnes je na něm možné dělat prakticky cokoliv, proto je obezřetnost na místě.

Ověřuj si informace a přemýšlej. Zapoj své **kritické myšlení**, které ti v mnoha okolnostech pomůže odhalit dezinformace, mýty, lži a dopátrat se kvalitních a užitečných informací.

Kritické myšlení znamená schopnost nepodléhat prvnímu dojmu, všeobecnému mínění nebo naléhavosti některého sdělení, nepřebírat naivně sdělované názory, ale dokázat od nich zaujmout odstup a vytvořit si vlastní názor na základě vědomostí a zkušeností.

Pro bezpečí na internetu stačí dodržovat základní desatero ... pár důležitých, ale přitom jednoduchých zásad, neboť **opatrný uživatel je inteligentní uživatel internetu**:

1. Nedávej nikomu adresu (nevíš, kdo se skrývá za monitorem na druhé straně).
2. Neposílej nikomu, koho neznáš, svoji fotografii.
3. Udržuj svá hesla (k emailu, sociálním sítím) v tajnosti.
4. Neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární zprávy.
5. Nedomlouvej si schůzku přes internet (aniž bys o tom někomu řekl).
6. Pokud narazíš na obrázek / video / zprávu, která tě šokuje – opusť stránku.
7. Svěř se někomu, pokud tě stránky nebo vzkazy uvedou do rozpaků, nebo dokonce vyděsí.
8. Nedej šanci virům.
9. Nevěř každé informaci, kterou na internetu získáš.
10. Když se s někým nechceš bavit, nebav se.

Připojuj se pouze z důvěryhodného zdroje, mysli na zabezpečení, užívej silná hesla, která nikomu nedávej, ale hlavně nezapomínej, **že kyberprostor není a nikdy nebude anonymním prostředím**. Ať už hraješ hru, vyhledáváš si informace, nebo komunikuješ s přáteli, vždy po sobě zanecháš stopu. **Digitální stopu vytváříš svou činností v kyberprostředí ... cokoliv na internet dáš, to tam zůstane!**

Kde hledat více informací?

<https://e-bezpeci.cz/>
<https://www.kpbi.cz/>
<https://kritickemysleni.cz/>
<http://www.nebudobet.cz/>
<http://www.e-nebezpeci.cz/>
<https://www.jaknainternet.cz/>
<http://www.bezpecnyinternet.cz/>
<https://www.nebojteseinternetu.cz/>
<https://www.internetembezpecne.cz/>
<https://www.krimys.cz/kriticke-mysleni/>
<https://bezpecne-online.saferinternet.cz/>
<https://o2chytraskola.cz/knihovna-temat#online-bezpecnost>



SOCIÁLNÍ SÍTĚ = online služba

Sociální síť (*social network, community network*) neboli online služby, jsou virtuálním propojením lidí, které umožňují na základě registrace vytvářet profil uživatele, pod kterým je lze využívat zejména ke komunikaci, sdílení informací, fotografií, zážitků, k seznamování se atd. s dalšími registrovanými uživateli.

Rizika spojená s užíváním sociálních sítí jsou zpravidla způsobena **neuvážlivostí** a **nebezpečností uživatele** (například nepřečtená pravidla a podmínky užívání sociálních služeb, poskytování osobních údajů, sdílení citlivých informací, ztráta času, závislost apod.).

Dávno je vyvrácen mýtus, že internet je anonymní. **Nikdo není na internetu anonymní!**

Sociální síť nejsou nepřítelem a nepřináší s sebou jen negativa a hrozby. Jen se je musíme naučit správně používat. **Stejně jako v běžném životě, tak i na sociálních sítích se chovejme zodpovědně a bezpečně.**

Jaké jsou hrozby / negativa sociálních sítí?

- psychologické dopady spojené s nadměrným užíváním (např. poruchy spánku, úzkosti)
- kybergrooming
- kyberstalking
- kyberšikana
- závislost
- a další



Jak čelit hrozbě?

- ✓ ověřuj si, co sdílíš
- ✓ chraň své osobní údaje
- ✓ rozlišuj virtuální a fyzickou realitu
- ✓ zvol bezpečné heslo a udrž ho v tajnosti
- ✓ řiď se desaterem bezpečného internetu
- ✓ než cokoliv potvrdíš, přečti si podmínky užívání
- ✓ nesdílej informace typu, kdy jedeš na dovolenou
- ✓ v případě nevhodného obsahu, nebo zneužití údajů, kontaktuj technickou podporu
- ✓ nezveřejňuj o sobě na internetu informace, které bys nevylepil na sloup veřejného osvětlení

Kde hledat více informací?

<https://www.jaknainternet.cz/page/1751/socialni-site/>

<https://www.nebojteseinternetu.cz/page/3396/socialni-site/>

https://zvolsi.info/app/uploads/2020/01/zvolsi_brozura_digitalni.pdf

<http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/default.aspx>

<https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/socialni-media/socialni-site/>

Nejznámější sociální sítě:

Facebook  Umožňuje sdílet informace, fotky, videa, zakládat spřízněné skupiny, hledat přátele, chatovat apod. Věková hranice pro založení účtu 13 let	Messenger  Chatovací aplikace Facebooku (od roku 2011 i jako samostatná aplikace). Nabízí různé možnosti (posílání fotek, videohovory).	WhatsApp  Aplikace na posílání textových zpráv, kterou vlastní společnost Facebook. Uživatelé lze vyhledat na základě telefonního čísla.	Twitter  Textová sociální síť, která se specializuje na sdílení krátkých zpráv (tzv. tweetů). Věková hranice pro založení účtu 13 let
YouTube  Sociální síť, která výrazně přispěla k rozšíření online videí. Věková hranice pro založení účtu 13 let.	TikTok  Sociální síť založená na nahrávání a sledování krátkých videí v různých formách. Věková hranice pro založení účtu 13 let	Instagram  Sdílení fotografií a videí na svém profilu, nebo Instastories. Věková hranice pro založení účtu 13 let	Snapchat  Sdílení fotografií a videí, které lze zobrazit pouze po omezený čas. Věková hranice pro užívání je od 13 let.
LinkedIn  Profesní sociální síť propojující odborníky po celém světě, umožňující prezentaci svých odborných dovedností a pracovních zkušeností. Minimální věková hranice 15 let.	Tinder  Online seznamka založená na vyhledávání možných partnerů na základě GPS polohy (lze propojit Facebook, Instagram). Minimální věk uživatelů je 18 let.	Badoo  Komunitní sociální síť umožňující chatování, online seznámení se. Umožňuje vyhledávat uživatele dle zadaných kritérií a další doplňkové služby. Minimální věk uživatelů je 18 let.	Lidé  Sociální síť zaměřena na seznamování, online prezentaci uživatele, vzájemnou komunikaci, včetně prohlížení si fotografií a profilů ostatních přihlášených. Věková hranice pro registraci 15 let.
Pinterest  Sociální síť plná inspirací, kde si lidé po přihlášení vytvářejí nástěnky dle svých preferencí. Aplikace má stanovenou věkovou hranici na 13 let.	Tellonym  Sociální síť anonymní komunikace. Spočívá v kladení dotazů nejen vašim přátelům pod rouškou anonymity. Nejsou zde fotky, videa ani statusy. Aplikace je určena pro uživatele od 17 let.	Omegle  Konverzace bez profilu, postavená na principu náhody a anonymity. Nevypĺňuje se žádný profil, po ukončení konverzace se není možné s druhým komunikujícím spojit. Věková hranice od 13 let.	Signal  Sociální služba poskytující okamžitou komunikaci kdekoli na světě. Zaměřuje se na posílání šifrovaných zpráv. Minimální věkový limit pro vstup (stejně jako ostatní sociální sítě) je 13 let.

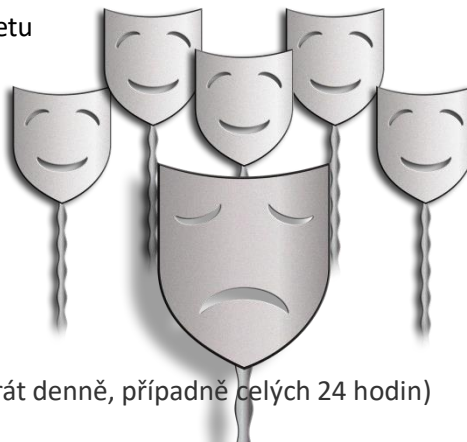
KYBERŠIKANA = teror v kyberprostoru

Kybernetická šikana (počítačová šikana, či cyberbullying) je pojem označující šikanu v online prostředí, jejímž cílem je ublížit, poškodit či zesměšnit jinou osobu. Je to v podstatě druh šikany, při které trýznitel zneužívá moderní technologie.

Kyberšikana a šikana mají jednu věc společnou ... cílem je ublížit nebo ubližovat.

Nejčastější projevy:

- provokování a nabádání druhých uživatelů v diskuzních fórech
- vydírání a pronásledování pomocí mobilu nebo internetu
- vytváření a šíření zesměšňujících příspěvků
- zasílání výhrůžných a krutých zpráv
- nabourání cizího účtu, blogu apod.
- agresivní a útočné komentáře
- vyloučení z online komunity
- odhalování cizích tajemství.



Typické rysy kyberšikany:

- **časová neomezenost** (agresori mohou útočit i několikrát denně, případně celých 24 hodin)
- **široké publikum** (slouží k pobavení každého)
- velmi **rychle se šířící** obsah (díky informačním technologiím)
- **anonymita pachatelů** (pokud je pachatel zdatný, je obtížné vypátrat jeho identitu)
- změna pojetí osobnosti agresora x oběť – **na internetu nerozhoduje fyzická síla** (šikanovat může klidně „slabší silnějšího“)
- může být způsobena i neúmyslně (jako nepovedený vtip)
- vlastními silami se téměř nedá zastavit
- často spojena s klasickou šikanou

Pokud se potřebuješ bránit, nezapomeň **zůstat v pohodě** (nepochybuj o sobě a pamatuj, že to, co se děje, není Tvoje chyba), **zablokuj si lidi, co tě otravují** a **neodpovídej jim. Mluv o tom**, co se děje s nějakým dospělákem, kterému věříš. Nikdy nezapomínej **chránit své soukromí** (na internetu buď opatrný), ale hlavně **nezapomínej na svoje práva** (nikdo tě nesmí před ostatními zesměšňovat nebo urážet).

Kde hledat více informací?

<http://www.kybersikana.eu/>

<https://o2chytraskola.cz/clanek/7/kyberneticka-sikana/>

http://www.kapezet.cz/admin/data/articleFiles/211/soubor_2809486.pdf

<http://www.minimalizacesikany.cz/chci-se-dozvedet/fenomen-kybersikana>

<http://www.helpyou.cz/co-je-krize/jsem-dite/kybersikana/kybersikana-detail/>

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/kybersikana>

<https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/kybersikana/>

[https://bezpecne-online.saferinternet.cz/com-k2/newsletter-2012/newsletter-12-](https://bezpecne-online.saferinternet.cz/com-k2/newsletter-2012/newsletter-12-2012/itemlist/tag/kyberšikana)

[2012/itemlist/tag/kyberšikana](https://bezpecne-online.saferinternet.cz/com-k2/newsletter-2012/newsletter-12-2012/itemlist/tag/kyberšikana)

KYBERGROOMING = lovci na internetu

Kybergrooming (child grooming, online grooming) je online manipulace, při které se útočník pod falešnou identitou snaží dosáhnout osobního setkání. Na schůzce pak nejčastěji dochází k fyzickému útoku, sexuálnímu zneužití, či výrobě dětské pornografie.

Kybergrooming probíhá na sociálních sítích skrze různé messengery, kdy se tzv. kybergroomer (predátor) stylizuje do role, která je oběti blízká.

Jak postupuje kybergroomer?

1. Naváže kontakt a vzbudí důvěru (*vydává se za vrstevníka, chválí, lichotí, chce vzbudit důvěru a získat co nejvíc informací*).
2. Izoluje dítě od pomoci (*pomlouvá rodiče a kamarády dítěte, snaží se v něm vyvolat pocit, že on jediný ho chápe a rozumí jeho problémům*).
3. Podplácí pomocí dáreků (*výměnou za ně žádá nahé fotky, videa, a aby dárky zůstaly v tajnosti*).
4. Vytváří emoční závislost (*aby se stal jediným důvěrníkem dítěte*).
5. Láká na setkání (*bud' dobrovolně či vydíráním, podmínka – nikdo nesmí o schůzce vědět*).
6. Zneužije (*sexuální zneužití, fyzické napadení, výroba dětské pornografie*).



Motto: Všechna virtuální přátelství nekončí „happy endem“. Chraň si svoje soukromí na internetu.

Jak čelit hrozbě?

- ✓ nesděluj citlivé informace, které mohou být zneužitelné
- ✓ buď obezřetný v komunikaci s cizími osobami
- ✓ nepřidávej si cizí osoby ke svým přátelům
- ✓ nebuď přehnaně důvěřivý

Kde hledat více informací?

<https://o2chytraskola.cz/clanek/25/kybergrooming/>

https://zvolsi.info/app/uploads/2020/01/zvolsi_brozura_digitalni.pdf

<http://www.e-nebezpeci.cz/ke-stazeni/materialy-pro-studium-studie-atd>

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/kybergrooming>

<https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/kybergrooming/>

<https://bezpecne-online.saferinternet.cz/com-k2/newsletter-2012/newsletter-12-2012/itemlist/tag/kybergrooming>

<https://bezpecne-online.saferinternet.cz/vyukove-materialy/ke-stazeni/send/3-materialy-pro-ucitele/67-kybergrooming> (doporučujeme zkopírovat odkaz do webového prohlížeče)

KYBERSTALKING = někdo se dívá

Kyberstalking je pojem označující pronásledování, intenzivní obtěžování, ponižování, vyhrožování, nebo zastrašování v kyberprostoru.

Typickým příkladem kyberstalkingu je:

- kontaktování oběti pod falešnou identitou (několika falešnými identitami)
- monitorování počítače oběti speciálními programy (keyloggery apod.)
- opakované komentování příspěvků oběti na sociálních sítích
- krádež identity oběti – následné vystupování jejím jménem
- vkládání příspěvků na profily sociálních sítí oběti
- zasílání zpráv přes SMS, messenger, e-mail aj.
- zveřejňování informací ze života oběti
- obtěžující kontaktování přátel oběti
- telefonáty a prozvánění aj.



Jak postupuje (kyber)stalker:

- opakovaně a dlouhodobě se pokouší kontaktovat oběť (vytrvalost, systematickost)
- demonstruje svou moc a sílu (svou oběť ovládá strachem)
- vyhrožuje
- sám se vydává za oběť
- snaží se poškodit reputaci oběti

Jak čelit hrozbě?

- ✓ nereaguj a ukonči komunikaci
- ✓ změň identitu (*e-mail, SIM, telefonní číslo, nový profil na sociálních sítích*)
- ✓ ulož/vytiskni důkazy (*e-maily, SMS, odkazy*) pro případné vyšetřování
- ✓ upozorni provozovatele serveru
- ✓ svěř se dospělým (rodiče, sourozenci, učitel, školní psycholog, trenér) či nahlas útok (např. www.linkabezpeci.cz, www.policie.cz, www.napisnam.cz, www.stoponline.cz)
- ✓ zablokuj přístup útočníka ke svým účtům

Děje se to! Najdi odvahu říct to a řešit to včas!

Kde hledat více informací?

<https://o2chytraskola.cz/clanek/26/kyberstalking/>

<http://www.e-nebezpeci.cz/ke-stazeni/materialy-pro-studium-studie-atd>

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/kyberstalking>

<https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/kyberstalking/>

SEXTING = naháči na internetu

Sexting představuje **posílání zpráv, fotek, nebo videí se sexuální tematikou** prostřednictvím informačních a komunikačních technologií. Takový obsah může být zneužit (např. po skončení milostného vztahu) k poškození druhé strany jeho zveřejněním nebo výhrůžkou jeho zveřejněním (vydírání).

Sexting, v němž figurují děti a nezletilí mladiství, je z právního hlediska kvalifikován jako trestný čin. Jediný způsob ochrany proti sextingu je **intimní fotografie či videa nepořizovat a neposílat!**

Kde hledat více informací

<https://o2chytraskola.cz/clanek/11/sexting/>

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/sexting-vyzkum-2017>

<https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/sexting/>

[https://bezpecne-online.saferinternet.cz/com-k2/newsletter-2012/newsletter-12-](https://bezpecne-online.saferinternet.cz/com-k2/newsletter-2012/newsletter-12-2012/itemlist/tag/sexting)

[2012/itemlist/tag/sexting](https://bezpecne-online.saferinternet.cz/vyukove-materialy/ke-stazeni/send/4-brozury-a-letaky/78-teenageri-a-sexting-brozura-pro-nactilete)

<https://bezpecne-online.saferinternet.cz/vyukove-materialy/ke-stazeni/send/4-brozury-a-letaky/78-teenageri-a-sexting-brozura-pro-nactilete> (doporučujeme zkopírovat odkaz do webového prohlížeče)



HAPPY SLAPPING = spokojené / veselé fackování

Happy slapping je předem **naplánované fyzické napadení** nic netušící oběti, které **je natáčeno** na mobilní telefon nebo jiné záznamové zařízení. **Záznam je poté zveřejněn a šířen na internetu.**

Jak čelit hrozbě?

- ✓ pokud se ocitneš v pozici oběti nebo svědka happy slappingu, celou věc **co nejdříve oznam** **Policii ČR**, aby se šíření po internetu co nejrychleji zastavilo

Kde hledat více informací?

<http://www.nebudobet.cz/?cat=happy-slapping>

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/kyberikana/87-71>

<https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/kybersikana/happy-slapping/>

HOAX = poplašná zpráva

Hoax z anglického překladu znamená **mystifikaci**, **poplašnou** nebo **žertovnou zprávu**. Může jít o zprávu omylnou nebo úmyslně vytvořenou, která například varuje *před neexistujícím nebezpečím, před počítačovým virem, prosí o pomoc, anebo chce pouze pobavit. Zpravidla se šíří řetězovým způsobem.*

Nosnými znaky falešné zprávy jsou její **propracovanost** a **dokonalé maskování**. Vyjadřuje **konkrétní informace** o místě, času, osobách, čímž povzbuzuje dojem o pravdivosti. Obsahuje slova typu: **nebezpečí, hrozba, varování**, ale časté také **výzvu ke sdílení** (např. přepošli zprávu kamarádům).

Její **účelem je vyvolat strach, šířit poplašnou informaci, manipulovat** s názory druhých, poškodit instituci / firmu / značku, ohromit, přilákat pozornost, ale také si vystřelit z důvěřivých uživatelů.

Vysoké sdílení na sociálních sítích neznamena pravdivost zprávy!

FAKE NEWS = falešná zpráva

Označení fake news se používá pro **nepravdivé, zkreslené**, nebo zcela **lživé zprávy**, které se nacházejí v médiích a na sociálních sítích. Jedná se o **úmyslně pozměněné informace** s cílem ovlivnit lidské myšlení a zmanipulovat čtenáře ve svůj prospěch.

Úspěšné fake news se zakládají na částečně ověřitelné informaci a vychází z dané kultury.

Podezřelá by měla být zpráva, která:

- nemá citovaného existujícího či dohledatelného odborníka
- má mnoho pravopisných chyb, využívá často Caps Lock
- ve které autor příliš hodnotí a prosazuje svůj názor
- nemá uvedeného autora / není podepsána
- má tajného informátora / zdroj

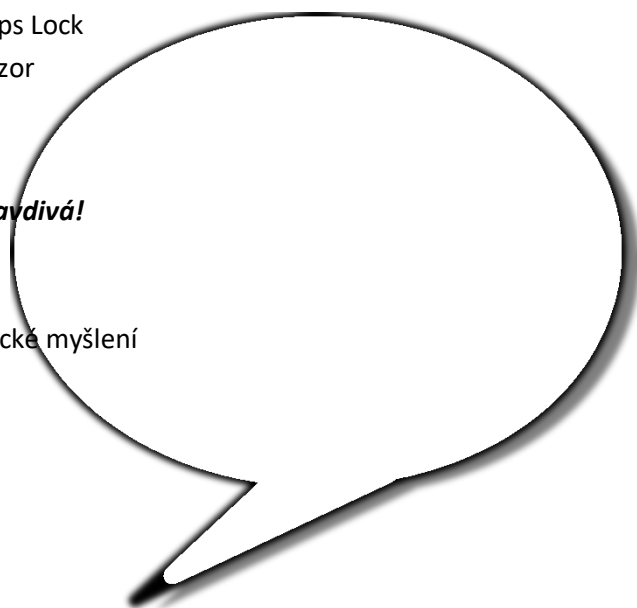
Když zní zpráva příliš bláznivě, pravděpodobně není pravdivá!

Jak čelit hrozbě?

- ✓ nejsilnější zbraní proti falešným zprávám je kritické myšlení
- ✓ nevěř všemu, co si na internetu přečteš
- ✓ ověřuj si informace z dalších zdrojů
- ✓ nerozesílej neověřenou zprávu
- ✓ neposílej řetězové zprávy

Kde hledat více informací?

- ✓ <https://zvolsi.info/>
- ✓ <http://www.factczech.cz/>
- ✓ <https://www.hoax.cz/cze/>
- ✓ <https://www.trainbra.in/cs/>
- ✓ <https://www.stopfake.org/cz/domu/>
- ✓ <http://www.nebudobet.cz/?cat=hoax>
- ✓ <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/dobre-vedet/hoax/>



DANGEROUS CHALLENGE = nebezpečná výzva

Výzva nabádající k napodobování určitého obsahu, které má být zdokumentováno a následně jako důkaz splnění posláno nebo sdíleno v online prostoru. Díky tomuto řetězci se výzva šíří dál. Lidé mají rádi překonávání sebe sama a právě online prostor je skvělý v tom, že dokáže vyhecovat spoustu lidí. Takovéto výzvy mohou mít pozitivní (charitativní) i negativní charakter.

Nosnými znaky, že se dítě zapojilo do nebezpečné výzvy, lze rozpoznat prostřednictvím různých fyzických příznaků (např. poškození rtů, kůže).

Odstrašující příklady:

- The Fire Challenge spočívá v polížení hořlavinou a následném zapálení vlastního těla
- The Choking Challenge spočívá ve vzájemném škrcení až do omdlení
- The Eyeballing Challenge nabádá ke konzumaci alkoholu prostřednictvím oční bulvy

Jak čelit hrozbě?

- ✓ nastavte dětem pevné limity, ať netráví na internetu svůj veškerý čas a mluvte s nimi o tom, co na internetu dělají
- ✓ osvětová aktivita o nebezpečnosti tohoto chování a jeho důsledcích
- ✓ desatero bezpečného internetu
- ✓ používejte rozum a nenech se do ničeho tlačit

Kde hledat více informací?

https://zvolsi.info/app/uploads/2020/01/zvolsi_brozura_digitalni.pdf

<https://o2chytraskola.cz/clanek/39/online-challenges-rizikove-vyzvy/5198>

<https://bezpecnekyberprostoru.cz/clanky/rizika/nebezpecne-vyzvy--challenges-/>

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/1408-nebezpecne-vyzvy-nebo-take-tzv-dangerous-challenge>

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/99-letak-nebezpecne-vyzvy-v-online-prostredi-pro-rodice-a-ucitele/file>



NETOLISMUS = závislost na internetu

Závislost na tzv. virtuálních drogách, mezi které můžeme zahrnout **sociální sítě** (například neustálá potřeba sledovat nové statusy, nutkavost odpovídat přátelům a netrpělivě čekat na jejich odpověď), **počítačové hry, různé internetové služby, ale i užívání samotných zařízení** (mobilní telefon).

Nosnými znaky jsou zejména **neschopnost jedince mít pod kontrolou užívání internetu, ztráta kontroly nad časem, psychické projevy, psychosociální projevy, sociální vyloučenost, selhávání v reálném světě, pocit nenaplnění a nudy**. Objevují se i abstinenční příznaky ve chvíli, když jedinec nemůže být připojen na internetu, je bez signálu apod.

Patologický netolismus může vyvrcholit až asociačním chováním jedince.

Jaké existují druhy netolismu?

- závislost na virtuální sexualitě
- závislost na virtuálních vztazích
- internetová kompulze (např. hraní online her)
- závislost na počítači / tabletu / mobilním telefonu
- přetížení informacemi (např. nadměrné surfování nebo vyhledávání v databázi)

Jak čelit této hrozbě?

- ✓ věnovat dětem dostatečnou pozornost
- ✓ dodržovat zásady bezpečného užívání internetu
- ✓ neponechávat děti nekontrolovaně napospas virtuálnímu světu
- ✓ časově omezené užívání internetu / tabletu / mobilního telefonu

Kde hledat více informací?

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

<http://www.nebudobet.cz/?cat=netholismus>

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/71-trivium/1432-co-je-netolismus>

<https://drive.google.com/file/d/1Nz3t18DaA-Lx3TyHQglB7zXt7yIJEwr3/view>

<https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/dobre-vedet/netolismus/>



Kam se obrátit o pomoc?

Linka bezpečí: www.linkabezpeci.cz, tísňová linka 116 111

Poradna E-bezpečí: www.napisnam.cz

Policie ČR: www.policie.cz, tísňová linka 158

Bílý kruh bezpečí: www.bkb.cz, tísňová linka 116 006

Hlášení nezákonného obsahu na internetu: www.stoponline.cz

V závěru metodického materiálu předkládáme užitečná a názorná videa týkající se zmiňovaných rizik a nebezpečí v online prostředí. Videospoty jsou určeny všem věkovým kategoriím, menší děti by je však měly raději sledovat za přítomnosti dospělého pro citlivé a jemné dovysvětlení. Další sekci jsou online zdroje pro děti, které (ať už formou komiksu, pohádky, kvízu či metodických karet) pojednávají o zásadách bezpečnosti na internetu.

DOPORUČENÉ VIDEOSPOTY

K.R.I.S.T.Y.N.A. (minifilm o šikaně)	https://www.youtube.com/watch?v=KEj4SQs2eQU
Na hory (film Seznam se bezpečně)	https://www.youtube.com/watch?v=ern7sJfswRM&t=4s
Nikdy nevíš (NCBI, Net story, Saferinternet)	https://www.youtube.com/watch?v=O79-0FUeYrk
Nedej se (amatérský film studentů o kyberšikaně)	https://www.youtube.com/watch?v=WuSDKbLgdT8
Ukaž, co umíš (anonymita webu, digistopa)	https://www.youtube.com/watch?v=L6VysByzKV4
Šikana/bullying	https://www.youtube.com/watch?v=OqFhBLiAgRg
Kyberšikana	https://www.youtube.com/watch?v=Awlm8AfWXO8
Další den ve škole je za mnou (#Say No! - celoevropská kampaň proti zneužívání dětí online)	https://www.youtube.com/watch?v=UKvnhqSOr4g
Kybergrooming, příběh Aničky	https://www.youtube.com/watch?v=fcLoLnhkLIE
Chraň si údaje	https://www.youtube.com/watch?v=0Q29ZvlbHXs&feature=youtu.be
Videa O2 chytrá škola	https://o2chytraskola.cz/video

PRO DĚTI

Metodické karty	https://nukib.cz/download/vzdelavani/rozcestniky/Vanda_a_Eda_v_Onljin_svete_kniha_s_kartami.pdf
Digistopa	https://moodle.nic.cz/course/view.php?id=15
Online lekce bezpečnosti na internetu pro děti a studenty	https://elearning.ecrime.cz/course/view.php?id=2
Online kurzy pro děti a žáky	https://www.budsafeonline.cz/online-kurz
Pohádka Kasper, Sky a zelený medvěd (o bezpečnosti dětí na síti)	https://native.seznamzpravy.cz/bezpecnost-deti-na-siti/?utm_source=Seznam&utm_medium=HProzcestnik
Animovaný seriál V digitálním světě pro žáky 1. stupně ZŠ	https://www.o2chytraskola.cz/v-digitalnim-svete
Komiksové příběhy pro děti	http://www.bezpecnyinternet.cz/deti/komiksove-pribehy/default.aspx