

NÚKIB



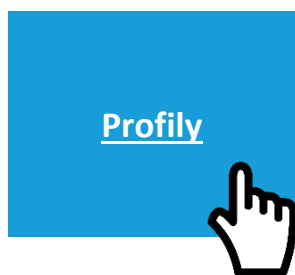
Národní úřad
pro kybernetickou
a informační
bezpečnost

ROZCESTNÍK PRO RODIČE

www.nukib.cz

PROČ (SE) VZDĚLÁVAT V KYBERBEZPEČNOSTI

Ať už máte doma digitálního domorodce, hráče Minecraft, fanouška YouTube, Tik Tok nebo třeba pubertáka, který žije sociálními sítěmi – pro vás všechny je určena následující rozcestník. Nezáleží na tom, jestli jste na internetu jako „ryba ve vodě“ nebo „kapr na souši“. Na své si tu přijde každý. Dříve než se pustíte do čtení, projděte si část Profily. Ty Vám pomohou lépe se zorientovat.



NAVIGACE



Kliknutím se přesunete na dílčí kapitolu.

<u>Fotografie</u>	<u>Seznamování s digitálními technologiemi</u>	<u>Fenomény YouTube a TikTok</u>	<u>Komunikace na sociálních sítích</u>
<u>Online hry</u>	<u>Sociální sítě</u>	<u>Online seznamování</u>	<u>Práce s informacemi</u>

PROFILY

DIGITÁLNÍ DOMORODEC

„Je to člověk, pro něhož je využívání digitálních technologií, tedy například mobilního telefonu, počítače nebo třeba internetu, přirozenou součástí života. Narodil se do světa digitálních technologií.“

I když máte doma digitálního domorodce, nespolehejte na to, že si poradí bez vaší pomoci. Rodina je místem, kde by si dítě mělo osvojit správné návyky. Ty mu pomohou orientovat se v rizikových situacích, s nimiž se na internetu může setkat. Nechali byste své dítě přejít přechod pro chodce, aniž byste mu vysvětlili, jakými pravidly se přecházení řídí? Virtuální svět se neliší od toho reálného, má určitá pravidla a při jejich nedodržení se vystavujete rizikům.

OBJEVITEL V KYBERPROSTORU

„Dítě zjišťuje možnosti využití digitálních technologií. Často chybí uvědomění si nástrah v kyberprostoru.“

Spolu s přechodem dítěte na základní školu roste pravděpodobnost, že se dostane do kontaktu s digitálními technologiemi - a to nejen ve výuce. Dítě tráví podstatně více času se svými vrstevníky, pro něž je virtuální svět mnohdy druhým domovem. Seznámení dítěte s riziky internetu je v tomto věku základem pro jeho bezpečnost.

VIRTUÁLNÍ PRAKTIK

„Je to aktivní a částečně také samostatný uživatel. Má již osvojeny základy kyberbezpečnosti, v některých tématech potřebuje jít více do hloubky.“

Dospívající se učí začlenit digitální technologie do svého každodenního života. Slouží mu ve škole, později zaměstnání, ale také jako místo trávení volného času. S dospíváním je spojena touha experimentovat a kyberprostor se často stává nástrojem experimentování. Více než moralizování a zastrásování je potřeba s dospívajícími potomky diskutovat.

[Digitální domorodec](#)

[Objevitel v kyberprostoru](#)

[Virtuální praktik](#)



DIGITÁLNÍ DOMORODEC

PŘÍBĚH FOTOGRAFIE ANEB JAK NAKLÁDAT S FOTOGRAFIEMI DĚTÍ

VE VIRTUÁLNÍM SVĚTĚ

Internet je veřejným prostorem. Všechny informace, které do něj vložíte, se stanou informacemi veřejnými. Existují sice nástroje, které pomáhají přístup k informacím omezit, ale jisti si nemůžete být nikdy. Podle toho byste měli s informacemi zacházet. Jako rodič máte zodpovědnost také za informace, které zveřejňujete o svém dítěti. Vystavili byste na sociálních rodný list svého dítěte? Nejspíše ne – je v něm přeci mnoho osobních údajů. A co fotografie? Ačkoliv si to mnoho lidí neuvědomuje, i fotografie je osobním údajem. Jistě souhlasíte, že jako osobní údaj si zaslouží zvláštní zacházení. Jaké?

- **Pozorně si fotografii prohlédněte.**

Za jednou fotografií se mohou skrývat dva příběhy. Prohlédněte si co je na fotografii vidět. Co se nachází v pozadí fotografie? Ať už jde o fotografii z vaší domácnosti nebo třeba z parku kousek od domu, ujistěte se, že na ní nejsou informace, díky nimž jste vy nebo vaše dítě identifikovatelné.

- **Nevkládejte fotografie s intimním obsahem.**

Zvláštní pozornosti se na internetu dostává fotkám dětí, které jsou nahé. Ať už vám tyto fotografie připadají jakkoliv roztomilé, vzpomeňte si na jednoduché pravidlo – Naháči na internet nepatří! Objevili jste na internetu fotografii, video nebo jiný obsah, který tam podle vás nepatří? Nahlásit jej můžete na STOPOnline.cz

- **Odstraňte EXIF data.**

Každá fotografie je soubor. Kromě samotného obrázku obsahuje i EXIF data. Jsou to informace o tom, kdy – kde – kým a jakým přístrojem byla fotografie pořízena. Pokud chcete fotografii s někým sdílet nebo uveřejnit, myslete na odstranění EXIF dat. [Zde je jednoduchý návod.](#)

- **Dbejte na správné uchování fotografií.**

Ne všechna internetová uložení dokáží zajistit bezpečnost nahraných fotografií, zejména při nesprávném nastavení. Fotografie, která se jednou objeví v kyberprostoru, není nikdy zcela v bezpečí. Jak zvýšit bezpečnost nahraných fotografií na sociálních sítích a uloženiích se dozvíte prostřednictvím [Sdílej bezpečně.](#)



Věděli jste, že nadměrné sdílení fotografií/videí vlastních dětí na sociálních sítích má svůj název? Toto chování se označuje pojmem „sharenting“ a více o něm se dočtete na stránkách [E-bezpečí.](#)

DIGITÁLNÍ DOMORODEC

SEZNAMOVÁNÍ DĚTÍ S DIGITÁLNÍMI TECHNOLOGIEMI

Obdivujete, jak vaše dítě dokáže pracovat s mobilem, tabletem nebo třeba počítačem, zatímco vy samotní s ním spíše vedete válku? Schopnost pracovat s digitálními technologiemi ovšem u dětí neznamená schopnost porozumění prováděným úkonům. Často děti pouze mechanicky opakují úkony, které odkoukaly od vás nebo starších sourozenců. Jindy jednoduše zkouší náhodné klikání. Umění pracovat s digitálními technologiemi se jim bude v životě jistě hodit. Nezrazujte je od této činnosti. Nastavte dětem pravidla, díky kterým bude v bezpečí dítě i vy samotní.

- **Nikdy nenechávejte své zařízení bez dozoru.**

Dětský návštěvník, byť je vám v životě drahý, může ve vašem počítači nebo mobilu udělat pěkný nepořádek. Děti rády mažou, píší i volají a asi se shodneme na tom, že jsou situace, kdy se vám to nehodí. Ne každý šéf má pro něco takového pochopení, a to zcela oprávněně.

- **Nezůstávejte přihlášení do aplikací.**

Moderní aplikace se pyšní tzv. uživatelskou přívětivostí. To znamená, že jejich obsluha (např. nahrávání fotografií, videí, atd.) je velice jednoduchá a intuitivní. Děti se rády učí metodou pokusu a omylu a váš mobil je pro to ideálním prostředím. Pokud zůstáváte na svých zařízeních přihlášení, může vás po vstupu na ně čekat nemilé překvapení.

- **Dejte si pozor na „zákeřné algoritmy“.**

Jednou z oblíbených činností malých dětí je sledování videí na YouTube. V průběhu sledování se dětem nabízí další videa ke zhlédnutí s podobným obsahem. Jejich nabízení se řídí algoritmy. Potíž spočívá v tom, že algoritmy nepoznají, kdo zrovna videa sleduje. Pokud je dítě vytrvalé, začnou se mu po čase nabízet videa, která jsou na zařízení sledována vámi nebo třeba vaším partnerem/partnerkou. Pomoci vám může [Omezený režim](#), který dokáže skrýt potenciálně nevhodný obsah.

UŽITEČNÉ TIPY:

- Navštivte [Kraje pro bezpečný internet](#) a vyzkoušejte jejich kurz pro rodiče.
- Máte rádi informace na jednom místě? Vyzkoušejte seriál CZ.NIC s názvem [Jak na internet](#) nebo seriál [Nebojte se internetu](#).
- Chcete si povídat s dětmi o rizicích internetu a líbí se vám pohádkové příběhy? Zkuste videa [Ovce.sk](#). K videím je na [Zodpovedne.sk](#) ke stažení [Průručka pro rodičov](#). V ní se dozvíte, jak pracovat s jednotlivými pohádkami.
- Pomocí pohádkových příběhů seznamuje děti s nástrahami internetu také kniha [On-line zoo](#) od CZ.NIC. Ke stažení zde také naleznete [pexeso](#).

OBJEVITEL V KYBERPROSTORU

FENOMÉNY YOUTUBE A TIK TOK

Jako rodič školního dítěte jste už jistě slyšeli o YouTube. A co Tik Tok? Oba zmíněné slouží k především k přehrávání, ale také zveřejňování videí. To by se nemělo dít bez vašeho vědomí. Sociální sítě, jimiž je i YouTube nebo Tik Tok, mají přístup omezený minimální věkovou hranicí. Důvodem je, že dítě nedokáže správně vyhodnotit vhodnost obsahu. Zveřejňování takto nevhodného obsahu je porušováním pravidel na sociálních sítích. Video, která zároveň porušují zákon, jsou stíhatelná Policií ČR. Nezapomeňte! Virtuální svět je s tím reálným propojen více, než si myslíte.

- **Seznamte děti s pravidly na YouTube.**

Projděte si společně [Pokyny pro komunitu](#). Podobnými pravidly by se děti měly řídit při zveřejňování videí také na jiných sociálních sítích.

- **Naučte sebe i děti, jak postupovat v případě videa s nevhodným obsahem.**

Objevili jste na YouTube vy nebo vaše dítě video, které tam nepatří? Přečtěte si možnosti [Nahlašování a uplatňování zásad](#).

- **Dítě chce zveřejňovat videa. Promluvte si o možnostech.**

Promyslete společně, jak vytvořit pro zveřejňování bezpečnější podmínky. Nabídněte dítěti, aby videa zveřejňovalo jako soukromá či neveřejná. [Změna nastavení soukromí](#) u videa zabere jen chvíli. Zmenšíte tak riziko, že se se k videu dostane člověk, který jej zneužije proti dítěti – třeba v době, kdy už se na video dávno zapomnělo.

UŽITEČNÉ TIPY:

- V zásadách a zabezpečení YouTube prostudujte záložku [Bezpečnostní nástroje a zdroje](#). Najdete v ní sekci [Zdroje pro rodiče](#), kde se můžete dozvědět další rady týkající se YouTube a jeho nastavení.

OBJEVITEL V KYBERPROSTORU

KOMUNIKACE NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH A JAK JI UDĚLAT BEZPEČNĚJŠÍ

Komunikace prostřednictvím sociálních sítí se stává běžnou součástí života a osvojily si ji také děti. Prostředí pro komunikaci je celá řada. Mezi dětmi se těší velké oblibě zejména Messenger, Snapchat, Whatsapp nebo chat prostřednictvím hry Minecraft. Zpravidla děti komunikují se svými spolužáky, kamarády nebo rodinnými příslušníky. Výjimkou ovšem není komunikace s cizími lidmi. Jistě jste pochopili, že internetovým lovcům o kamarádství nejde. Jejich taktika spočívá v manipulaci a nátlaku. Cílem bývá zaslání fotografií nebo videí dítěte s intimním obsahem nebo vylákání na osobní schůzku. Možná jste netušili, že pokud dítě sdílí s cizím člověkem intimní materiály, podílí se tak na šíření pornografie, která je podle trestního zákoníku považována za trestný čin.

- **Bavte se s dítětem o rizicích internetové komunikace.**

Jak probíhá internetová komunikace nebo co je to kybergrooming se dozvíte v seriálu CZ.NIC s názvem [Jak na internet](https://www.jaknainternet.cz/page/1236/komunikace-pres-internet/): <https://www.jaknainternet.cz/page/1236/komunikace-pres-internet/>

- **Mluvte o tom, co je to kyberšikana, sexting, kybergrooming a kyberstalking.**

Všechny pojmy představují nástrahy internetové komunikace. O tom, co znamenají se dozvíte na [Internetem bezpečně](#). Můžete si také stáhnout brožuru [Internetem bezpečně](#). Informace získáte také na [Nebud' obět'](#).

Nebezpečí si můžete s dítětem přiblížit prostřednictvím videí [Seznam se bezpečně](#) v sekci Křečci v síti nebo [Bud' safe online](#). Zejména pro děti budou lákavá videa, na nichž se podíleli čeští YouTuberi. Jde o seriál Kraje pro bezpečný internet s názvem [Zkroť net. Hned!](#)

- **Proberte s dítětem, na koho se může v rizikové situaci obrátit.**

Dítě musí vědět, na koho se může obrátit v případě, že se mu děje něco špatného na internetu. Vždy by to měla být dospělá osoba, která si dokáže se situací poradit. Pomoc dětem nabízí také různé krizové linky. Jsou jimi například [Dětské krizové centrum](#) nebo [Linka bezpečí](#). Specializovanou linkou pro děti ohrožené sociálně patologickými jevy na internetu je [POMOC online](#). Pokud se dítě stane svědkem nebo obětí klasické šikany nebo kyberšikany může využít aplikaci [Nenech to být](#).

UŽITEČNÉ TIPY:

- Navštivte Kraje pro bezpečný internet a vyzkoušejte jejich [kurz pro rodiče](#) nebo pro [děti a studenty](#).
- Máte rádi informace na jednom místě? Vyzkoušejte seriál CZ.NIC s názvem [Jak na internet](#) nebo seriál [Nebojte se internetu](#).

OBJEVITEL V KYBERPROSTORU

ONLINE HRY

Oblíbenou zábavou dětí, ale i dospělých jsou počítačové hry. Lze je rozdělit na online hry a offline hry. Přidanou hodnotou online her, ale zároveň i zvýšeným rizikem, je možnost komunikovat ve hře s dalšími hráči. O tom, že komunikace často připomíná spíše agresi, hovoří výzkumná zpráva Pedagogické fakulty Univerzity Palackého s názvem [Fenomén Minecraft v českém prostředí](#) z roku 2017. Mnoho hráčů se prostřednictvím chatu ve hře Minecraft setkalo s nadávkami, urážkami a výhružkami. Někteří hráči popisují zkušenost, kdy cizí hráč vyžadoval jejich skutečné osobní údaje a fotografie nebo dokonce fotografie s intimním obsahem.

- **Sledujte, jakou hru dítě hraje a s kým si dopisuje.**

Prostřednictvím některých her dítě trénuje postřeh, kreativitu nebo třeba osvojování anglických slovíček. Sledujte, zda je hra pro dítě vhodná z hlediska věku a pobavte se s dítětem o jeho zkušenostech chatování s druhými hráči. Upozorněte jej na rizika takové komunikace. O počítačových hrách se můžete dozvědět prostřednictvím [Bud' safe online](#).

- **Omezte dobu, kterou dítě tráví hraním počítačových her.**

Pokud dítě tráví u obrazovky [nepřiměřené množství času](#), hrozí u něj vznik netholismu. Netholismus je závislostní chování, v tomto případě na virtuálních drogách. O rizicích netholismu se dozvíte na [Internetem bezpečně](#) nebo [Nebud' obět'](#).

- **Promluvte si s dětmi o let's play a game play videích.**

Spokojí se vaše dítě místo hraní her se sledováním jejich záznamu? Těmito videím se říká let's play nebo game play videa a nejčastěji bývají umístěna na YouTube. Ať už vám přijde tato činnost jakkoliv nepochopitelná, nesetkáte s úspěchem, pokud ji dítěti zakážete. Výhodou je, že pouhým sledováním se nedostává do kontaktu s cizími lidmi. Nevýhodou je někdy vulgární jazyk hráčů natáčejících průběh hry. Druhou variantou je sledování záznamu z hraní her v přímém přenosu. To lze například na Twitch.tv, kde zároveň může dítě s hráči chatovat nebo jim zaslat finanční dar. Promluvte si s dítětem o tom, nakolik je to rozumná investice. V obou případech je potřeba taktéž sledovat vhodnost hry a dobu strávenou u obrazovky.

VIRTUÁLNÍ PRAKTIK

SOCIÁLNÍ SÍŤ

Menší dítě zpravidla využívá sociální sítě hlavně jako nástroj pro komunikaci s kamarády. Pro starší dítě a dospívající představují sociální sítě nástroj sebevyjádření. Sdílením fotografií, videí, příspěvků se snaží vyjádřit životní styl, vkus nebo preference. V poslední době lze zaznamenat náklonnost k sociálním sítím s převážně obrazovým obsahem. Typickým představitelem je sociální síť Instagram. Velmi oblíbeným je také Snapchat.

- **Mluvte s dospívajícím o zabezpečení účtů na sociálních sítích.**

Od určitého věku si dospívající může spravovat účty na sociálních sítích bez pomoci a dohledu rodičů. Musí tedy znát pravidla správného zabezpečení. Jeho základem je vytvoření silného hesla. Návod na vytvoření takového hesla vám může seriál CZ.NIC s názvem [Jak na internet](#) nebo [Kraje pro bezpečný internet](#). Můžete si také stáhnout příručku [Internetem bezpečně](#) s názvem Bezpečnost v online prostředí.

- **Podpořte je v ochraně jejich soukromí.**

Informace na sociálních sítích je možné chránit více než pouze heslem. Jednou z možností je dvoufázové ověření. Je to dvojí ověření totožnosti uživatele při přihlašování. Uživatel je chráněn v případě úniku nebo prolomení hesla. Věnujte se s dítětem také nastavení profilu na sociálních sítích. Díky správnému nastavení omezíte přístup lidí k vašim informacím. Jak na to se dozvíte na [Sdílej bezpečně](#).

- **Upozorněte je na rizika mizejícího obsahu.**

Některé sociální sítě nabízí funkci mizejícího obsahu. Tedy zveřejnění videí a fotografií po omezenou dobu. Zkuste s dítětem přijít na možnosti, jak lze mizející obsah zachytit. Pomocí vám může Google. Upozorněte dítě, aby nesdílelo nevhodný obsah.

- **Připomeňte si rizika komunikace po síti.**

Starší dítě a dospívající mají tendenci experimentovat. Takové jednání se na sociálních sítích nemusí vyplatit, zejména pokud jde o komunikaci s neznámými lidmi. Promluvte si s ním o pojmech jako kyberšikana, sexting, kybergrooming a kyberstalking. Pomůckou vám může být příručka [Internetem bezpečně](#) s názvem Bezpečnost v online prostředí. Problematika internetové komunikace je zpracovaná v kampani [#Say no!](#) O té si můžete přečíst na stránkách Policie ČR, kde také najdete zajímavé video.

VIRTUÁLNÍ PRAKTIK

ONLINE SEZNAMOVÁNÍ

Sociální sítě slouží nejen k hledání přátel, ale také potenciálního partnera nebo partnerky. Kromě sociálních sítí se těší velké oblibě nejrůznější internetové seznamky. Seznamky můžeme rozdělit na ty, které slouží hlavně k dopisování a seznamky, které umožňují videohovor. Tedy komunikaci prostřednictvím webkamery.

- **Povídejte si o anonymitě v seznamkách.**

Sociální sítě a internetové seznamky pracují s anonymitou. Ta nahrává přetvařování a vykreslování sebe sama v lepším světle. Jistě jste si všimli, že sociální sítě zkreslují realitu a že fyzický svět je jiný. Nabídněte pomocnou ruku dospívajícímu, aby tento rozdíl pochopil.

- **Mluvte s dospívajícím o riziku sdělování informací.**

Ať už se člověk na druhé straně může zdát jakkoliv věrohodný, nikdy mu nesdělujte osobní a citlivé údaje. Takovým údajem je také fotografie nebo video. I přes naléhání druhé strany, nezasílejte materiály s intimním obsahem. Jednou fotografií to totiž nikdy nekončí. Útočník se snaží oběť vydírat pohrůzkou zveřejnění zaslané fotografie nebo videa. Totéž pravidlo platí pro sdílení takových materiálů s partnerem nebo partnerkou. Citlivě upozorněte svého potomka na to, že málokterá partnerství v nízkém věku vydrží na věky a fotografie nebo video s intimním obsahem mohou posloužit jako nástroj pomsty. Podívejte se společně na videa [Seznam se bezpečně](#).

- **Podpořte dospívajícího, aby se vám svěřil s internetovým vztahem.**

Dospívající své vztahy před rodiči a jinými dospělými často tají. Nechtějí rozebírat jednotlivé detaily nebo poslouchat rádoby vtipné komentáře dospělých. To může být nebezpečné, pokud s neznámým člověkem vyrazí na schůzku. Mluvte s dospívajícím o rizicích takového setkání naslepo a také možnostech, jak učít schůzku bezpečnější.

- **Upozorněte jej na webcam trolling.**

Webcam trolling souvisí s využíváním webkamery. Spočívá v tom, že oběti namísto záznamu z webkamery snímající reálný obraz, přehrává podvržený záznam. Více informací si můžete přečíst na [E-bezpečí](#).

VIRTUÁLNÍ PRAKTIK

PRÁCE S INFORMACEMI

Každý den jsme doslova zavaleni množstvím informací. Jsou to informace z médií a ze sociálních sítí. Všechny tyto informace musíme nějakým způsobem zpracovávat. Dospělí lidé už si osvojili určité dovednosti třídění informací, děti a dospívající v této oblasti potřebují pomocnou ruku rodiče, vyučujícího nebo jiné dospělé osoby. V průběhu života se totiž učí tzv. kritickému myšlení, které je základní schopností současné společnosti. A co je to kritické myšlení? Na internetu je jistě mnoho odborných a rozsáhlých vysvětlení, postačí ovšem prosté - přistupovat k informacím se zdravým rozumem.

- **Mluvte s dítětem o tom, jak zacházet s informacemi na internetu.**

Dítě a dospívající mnoha informacím nerozumí a nedokáže je zasadit do širšího kontextu. Velmi často tak přijímá názory na základě zprávy z jednoho zdroje. Pomozte dítěti zorientovat se ve světě informací. Inspirací a pomocníkem vám může být [Zvol si info a jejich Surfařův průvodce po internetu](#).

UŽITEČNÉ TIPY:

- O tom jak pracovat s informacemi se dozvíte prostřednictvím plakátů E-bezpečí s názvem [Jak ověřit informace na internetu](#) nebo s názvem [Fake news](#).
- Cenným zdrojem informací může být také Jeden svět na školách a jeho sekce [Mediální vzdělávání](#).
- Máte rádi hry? Vyzkoušejte si se svým potomkem hru na vytváření dezinformací na internetu. Naleznete ji na [iRozhlas](#).