

OCHRANA DĚTÍ NA INTERNETU

Největší rizika a jak jim předcházet







KYBERŠIKANA

Kyberšikana je záměrné ubližování, obtěžování nebo zesměšňování jiné osoby prostřednictvím digitálních technologií, jako jsou sociální sítě, e-maily nebo zprávy.

Stručné doporučení: Mluvte s dětmi o jejich online životě.

Jak zjistit, že jde o kyberšikanu:

- **Objevují se urážlivé zprávy, komentáře nebo e-maily:** Pokud dostáváte zprávy, které vás urážejí nebo zraňují, může jít o kyberšikanu.
- **Nevyžádané sdílení osobních informací:** Někdo šíří vaše osobní informace nebo fotky bez vašeho souhlasu.
- **Vyhrožování:** Zprávy obsahující výhrůžky nebo nátlak.
- **Šíření falešných informací:** Lidé šíří lži nebo pomluvy s cílem poškodit vaši pověst.

Jak a kde hledat pomoc:

- **Rodiče a učitelé:** Svěřte se dospělým, kterým důvěřujete.
- **Poradenské linky:** Kontaktujte Linku bezpečí nebo jiné organizace specializované na pomoc dětem.

Doporučení pro rodiče:

- **Diskutujte s dětmi:** Pravidelně mluvejte s dětmi o jejich online aktivitách a zkušenostech.
- **Vysvětlete rizika:** Pomozte dětem pochopit, jaké důsledky může mít kyberšikana.
- **Ukažte podporu:** Pokud vaše dítě čelí kyberšikaně, nabídněte mu podporu a řešení.
- **Vzdělávejte se:** Seznamte se s platformami, které vaše děti používají, a naučte se, jak nastavit bezpečnostní funkce.

Doporučení pro děti:

- **Sdílejte své obavy:** Pokud se cítíte zranění nebo ohrožení, řekněte to rodičům, učiteli nebo jiné důvěryhodné osobě.
- **Chraňte své informace:** Nikdy nesdílejte citlivé údaje, hesla nebo osobní informace online.
- **Využívejte soukromí:** Nastavte si bezpečnostní funkce na svých profilech, aby vás mohli kontaktovat jen lidé, které znáte.
- **Buďte laskaví:** Přispívejte k bezpečnému a přátelskému prostředí online.

Další informace

- **Stop kyberšikaně:** Tato stránka nabízí informace o tom, co je kyberšikana, jak ji rozpoznat a jak se proti ní bránit.
- **Bezpečně online - NCBI:** Národní centrum bezpečnějšího internetu poskytuje přehled o kyberšikaně, jejích projevech a prevenci.
- **E-Bezpečí:** Projekt zaměřený na prevenci rizikového chování spojeného s užíváním informačních a komunikačních technologií, včetně kyberšikany.



ONLINE PREDÁTOŘI

Osoby manipulující a zneužívající děti prostřednictvím internetu.

Stručné doporučení: Učte děti, aby nesdílely osobní informace.

Jak zjistit, že jde o online predátora:

- **Přílišná přívětivost:** Osoba se snaží rychle získat důvěru.
- **Nevhodné otázky:** Dotazuje se na osobní informace, fotky nebo schůzky.
- **Tlak na tajemství:** Vyžaduje, by dítě nikomu neříkalo o jejich komunikaci.
- **Podivné nabídky:** Nabízí dárky, peníze nebo jiné výhody za fotky nebo schůzky.
- **Manipulace:** Využívá hrozby nebo sliby, aby dítě přesvědčil k poslušnosti.

Jak a kde hledat pomoc:

- **Rodiče:** Okamžitě informujte rodiče, pokud vás někdo obtěžuje.
- **Policie:** Oznámení predátorského chování na policii je nutné.
- **Bezpečnostní nástroje:** Používejte aplikace a filtry k omezení komunikace s cizími osobami.
- **Podpora odborníků:** Kontaktujte odborné organizace, jako je Linka bezpečí.

Doporučení pro rodiče:

- Vysvětlete dětem, že nikdy nesmí sdílet osobní údaje s neznámými lidmi online.
- Nastavte pravidla, kdo může dítě kontaktovat na internetu.
- Učte děti, jak rozpoznat nevhodné chování a kam se obrátit o pomoc.
- Pravidelně kontrolujte online aktivity dětí a diskutujte o nich.

Doporučení pro děti:

- Nikdy neposílejte fotky, adresu nebo telefonní číslo cizím lidem.
- Pokud vás někdo žádá o tajemství, řekněte to rodičům nebo učitelům.
- Nebojte se odmítnout nebo zablokovat neznámé osoby.
- Pamatujte, že můžete vždy požádat o pomoc dospělé.



NEVHODNÝ OBSAH

Pornografie, násilí a další nevhodný obsah mohou negativně ovlivnit vývoj dětí.

Stručné doporučení: Používejte rodičovské filtry.

Jak zjistit, že dítě přistupuje k nevhodnému obsahu:

- **Změna chování:** Dítě je neklidné, má noční můry nebo se vyhýbá diskusím o tom, co vidělo online.
- **Přílišná zvědavost:** Ptá se na věci, které nejsou pro jeho věk běžné.
- **Podezřelá historie prohlížení:** Historie obsahuje stránky s explicitním obsahem.
- **Zvýšená tajemnost:** Dítě zavírá okna na obrazovce, když se přiblížíte.
- **Nová slova nebo fráze:** Používá výrazy, které jste ho neučili a které mohou být nevhodné.

Jak a kde hledat pomoc:

- **Rodičovské filtry:** Používejte aplikace, které blokují přístup na stránky s nevhodným obsahem (např. Qustodio, Norton Family).
- **Vzdělávací obsah:** Nabídněte dětem bezpečné alternativy, například vzdělávací hry a programy.
- **Poradenství:** Kontaktujte odborníky, pokud má dítě trvalé problémy spojené s nevhodným obsahem.
- **Zabezpečení zařízení:** Nastavte omezení na prohlížečích a používejte dětské režimy.

Doporučení pro rodiče:

- Mluvte s dětmi o tom, co mohou na internetu vidět, a vysvětlete, proč je některý obsah škodlivý.
- Nastavte jasná pravidla, co mohou děti online dělat a sledovat.
- Pravidelně kontrolujte nastavení rodičovských filtrů a aktualizujte je.
- Povzbuzujte děti, aby vám řekly, pokud narazí na něco, co je vyděsilo nebo zmátlo.

Doporučení pro děti:

- Pokud vás něco na internetu vyděsí nebo znepokojí, hned to řekněte rodičům.
- Nikdy neklikejte na reklamy nebo odkazy od neznámých lidí.
- Používejte aplikace a hry, které schválili rodiče.
- Vždy se zeptejte rodičů, pokud si nejste jisti, zda je něco vhodné.



ZTRÁTA SOUKROMÍ

Ztráta soukromí je situace, kdy jsou osobní informace jedince neúmyslně nebo záměrně zpřístupněny či sledovány bez jeho plné kontroly nebo souhlasu.

Stručné doporučení: Učte děti chránit své osobní údaje, nastavujte s nimi soukromí na sociálních sítích.

Jak zjistit, že dítě sdílí příliš osobních informací:

- **Nevědomé sdílení informací:** Dítě zveřejňuje své osobní údaje (adresa, telefon, fotografie) na veřejně přístupných platformách.
- **Neznámé přístupy k účtům:** Objeví se podezřelé přihlášení nebo změny na jejich online účtech.
- **Nechtěná publicita:** Dítě se stane předmětem veřejné diskuze, např. šíření jejich fotek nebo zpráv bez souhlasu.
- **Neznámé osoby v kontaktu:** Cizí lidé se snaží dítě kontaktovat přes sociální síť nebo aplikace.

Jak a kde hledat pomoc:

- **Školní poradenské služby:** Třídní učitel, školní psycholog nebo výchovný poradce.
- **Linky pomoci:** Například Linka bezpečí (www.linkabezpeci.cz).
- **Odborníci:** Dětský psycholog nebo specialista na online bezpečnost.

Doporučení pro rodiče:

- **Vzdělávejte děti:** Vysvětlete jim, proč je důležité chránit své osobní údaje.
- **Nastavte pravidla:** Dohodněte se s dětmi na tom, co smí sdílet online a co ne.

• Používejte rodičovské nástroje:

Nastavte kontrolu soukromí a zabezpečení na zařízeních a aplikacích.

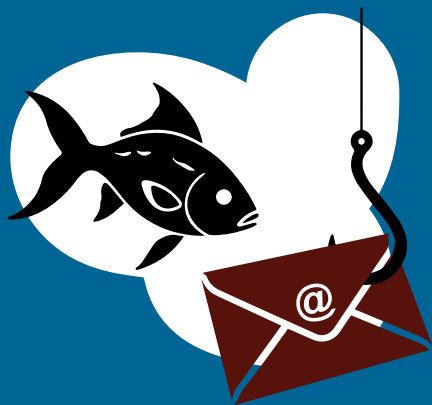
- **Buďte vzorem:** Ukažte, že i vy dbáte na své soukromí online.

Doporučení pro děti:

- **Nesdílejte osobní údaje:** Chraň své jméno, adresu, telefon a další citlivé informace.
- **Pozor na cizí lidi online:** Nikdy neodpovídej na zprávy od neznámých osob.
- **Mysli před sdílením:** Nezveřejňuj nic, co by ti mohlo později uškodit.
- **Používej silná hesla:** Ujisti se, že tvá hesla jsou bezpečná a pravidelně je měň.

Online zdroje, kde najít více informací

- **Bezpečně online:** www.bezpecne-online.cz
- **E-Bezpečí:** www.e-bezpeci.cz
- **Linka bezpečí:** www.linkabezpeci.cz
- můžete vždy požádat o pomoc dospělé.



PHISHING A PODVODY

Podvodné e-maily a zprávy často zneužívají důvěřivost a osobní informace uživatelů.

Stručné doporučení:

Naučte děti rozpoznat podezřelé zprávy.

Jak zjistit, že jde o phishing nebo podvod:

- **Podezřelé e-maily:** Zprávy obsahují gramatické chyby, obecné oslovení (např. „Vážený uživateli“) a výzvy k rychlé akci.
- **Neobvyklé odkazy:** Obsahují odkazy vedoucí na neznámé nebo podezřelé stránky.
- **Žádosti o informace:** Požadují osobní údaje, přihlašovací údaje nebo finanční informace.
- **Falešné výhry:** Slíbené ceny nebo výhry za nepravděpodobné podmínky.
- **Nátlak:** Zprávy se snaží vyvolat pocit naléhavosti nebo strachu.

Jak a kde hledat pomoc:

- **Nástroje pro detekci phishingu:** Používejte antivirové programy a rozšíření prohlížečů, které detekují podezřelé odkazy.
- **Vzdělávání:** Naučte děti, jak rozpoznat bezpečné e-maily a zprávy pomocí online kurzů nebo videí.
- **Oficiální kanály:** Pokud si nejste jistí, ověřte si informace přímo u instituce, kterou zpráva údajně zastupuje.
- **Ochrana hesel:** Využívejte správce hesel, které chrání přihlašovací údaje.

Doporučení pro rodiče:

- Naučte děti, aby nikdy neklikali na odkazy v podezřelých e-mailech nebo zprávách.
- Vysvětlete, proč by neměly sdílet hesla nebo jiné citlivé informace online.
- Kontrolujte, zda používají dvoufaktorovou autentizaci.
- Sledujte, na jaké stránky se děti přihlašují, a ověřujte jejich bezpečnost.

Doporučení pro děti:

- Nikdy neotevírejte e-maily od neznámých lidí.
- Neposílejte své přihlašovací údaje nikomu, ani když se tváří, že je to důležité.
- Pokud se vám něco zdá podezřelé, řekněte to rodičům.
- Používejte silná a jedinečná hesla.



ZÁVISLOST NA INTERNETU

Nadměrné používání internetu může narušit denní režim a osobní vztahy.

Stručné doporučení: Stanovte časové limity pro online aktivity.

Jak zjistit, že jde o závislost:

- **Ztráta zájmu:** Dítě ztrácí zájem o offline aktivity, jako jsou hry nebo čas strávený s rodinou.
- **Zanedbávání povinností:** Škola, domácí úkoly nebo koníčky ustupují do pozadí.
- **Dlouhé sezení online:** Dítě tráví hodiny online bez přestávky.
- **Nervozita:** Je podrážděné, pokud nemá přístup k internetu.
- **Sociální izolace:** Omezuje osobní kontakt s přáteli a rodinou.

Jak a kde hledat pomoc:

- **Aplikace na řízení času:** Využívejte aplikace, které sledují a omezují čas strávený online (např. Family Link, Qustodio).
- **Odborníci:** Pokud se problém prohlubuje, vyhledejte dětského psychologa.
- **Náhradní aktivity:** Zaveďte zajímavé offline aktivity, které budou pro dítě atraktivní.
- **Plánování:** Nastavte společný rodinný rozvrh pro používání internetu.

Doporučení pro rodiče:

- **Budte vzorem:** Omezte vlastní používání internetu před dětmi.
- Vysvětlete dětem, proč je důležité mít rovnováhu mezi online a offline aktivitami.
- Podporujte pravidelné přestávky během online aktivit.
- Vytvořte „offline zóny“ doma, například v jídelně.

Doporučení pro děti:

- Nastavte si budík, který vás upozorní na přestávku.
- Najděte si koníček, který nevyžaduje používání obrazovky.
- Trávejte čas s přáteli offline – chodte ven, hrajte si nebo sportujte.
- Pokud máte pocit, že jste moc dlouho online, řekněte to rodičům.



SOCIÁLNÍ IZOLACE

Nedostatečná osobní interakce s přáteli a rodinou může vést k osamělosti a pocitům izolace.

Stručné doporučení: Podporujte děti v offline aktivitách.

Jak zjistit, že jde o sociální izolaci:

- **Omezený kontakt:** Dítě tráví většinu času samo nebo online, místo aby se setkávalo s přáteli.
- **Změny nálady:** Stává se uzavřeným, smutným nebo podrážděným.
- **Vyhýbání se aktivitám:** Nechce se účastnit rodinných akcí nebo skupinových aktivit.
- **Přátelé jen online:** Většina sociálních interakcí probíhá přes internet.
- **Snížená aktivita:** Méně času tráví venku nebo pohybem.

Jak a kde hledat pomoc:

- **Volnočasové aktivity:** Přihlaste dítě na kroužky nebo do sportovních týmů, které podporují spolupráci a osobní kontakt.
- **Komunitní akce:** Zúčastněte se místních akcí, kde může dítě poznat nové kamarády.
- **Školní podpora:** Spolupracujte s učiteli na podpoře zapojení dítěte do školních aktivit.
- **Odborná pomoc:** Pokud izolace přetrvává, konzultujte situaci s dětským psychologem.

Doporučení pro rodiče:

- Povzbuzujte děti k účasti na rodinných nebo komunitních aktivitách.
- Trávejte s dětmi kvalitní čas mimo obrazovky – například společnými výlety nebo hrami.
- Sledujte a vyvažujte čas strávený online a offline.
- Ptejte se dětí na jejich přátelství a podporujte je v osobním kontaktu.

Doporučení pro děti:

- Zkuste si najít koníček, který dělají i jiní lidé – třeba týmový sport nebo deskové hry.
- Přemluv kamarády na setkání venku, místo komunikace přes internet.
- Zapoj se do školních nebo komunitních aktivit, které tě zajímají.
- Pokud se cítíš osaměle, promluv si o tom s rodiči nebo učitelem.



DEZINFORMACE

Falešné zprávy a dezinformace šířené na internetu mohou vést k nedorozuměním nebo šíření paniky.

Stručné doporučení: Učte děti ověřovat informace.

Jak zjistit, že jde o dezinformaci:

- **Ověřujte zdroj:** Zkontrolujte, zda zpráva pochází z důvěryhodného média nebo instituce.
- **Hledejte důkazy:** Ujistěte se, že tvrzení je podloženo fakty, nikoli spekulacemi.
- **Porovnávejte více zdrojů:** Čtěte zprávy z různých médií. Shodují-li se, je vyšší pravděpodobnost, že jsou pravdivé.
- **Kontrolujte datum:** Ujistěte se, že zpráva je aktuální a není vytržena z kontextu.
- **Pozor na senzační titulky:** Titulky slibující šokující informace mohou být zavádějící.

Jak a kde ověřovat informace:

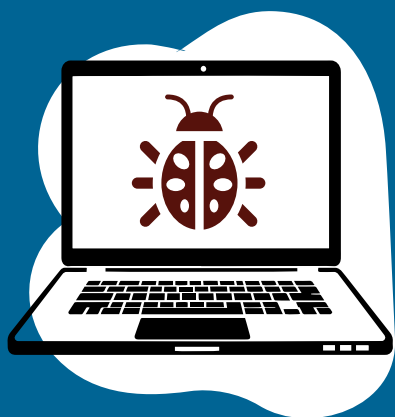
- Používejte platformy jako Demagog.cz, hoax.cz, nebo Snopes.com.
- Využívejte nástroje jako Google Reverse Image Search k ověřování obrázků.
- Aplikujte tzv. C.R.A.P. test (Aktuálnost, Spolehlivost, Autorita, Záměr).
- Konzultujte pochybné informace s odborníky nebo lidmi, kteří dané oblasti rozumí.

Doporučení pro rodiče:

- Diskutujte s dětmi o tom, jak dezinformace vznikají a proč mohou být nebezpečné.
- Uvedte příklady konkrétních dezinformací a ukažte, jak je rozpoznat.
- Povzbuzujte kritické myšlení a zvědavost při čtení zpráv.
- Vysvětlete dětem, proč je důležité sdílet pouze ověřené informace.

Doporučení pro děti:

- Nevěřte všemu, co vidíte online – ověřujte informace u rodičů nebo učitelů.
- Pokud si nejste jistí, zda je zpráva pravdivá, nesdílejte ji.
- Hledejte další zdroje informací, které mohou potvrdit, co jste se dozvěděli.
- Přemýšlejte kriticky a nenechte se ovlivnit senzačními titulky.



MALWARE A VIRY

Škodlivý software, který může poškodit zařízení nebo ukrást data.

Stručné doporučení: Instalujte a aktualizujte bezpečnostní software.

Jak zjistit, že jde o malware nebo viry:

- **Zpomalení zařízení:** Zařízení je výrazně pomalejší než obvykle.
- **Podivné chování:** Neočekávané okna, reklamy nebo aplikace, které se samy spouštějí.
- **Zmizelá data:** Soubory nebo aplikace náhle zmizely.
- **Výstrahy:** Antivirus hlásí infikované soubory nebo podezřelé aktivity.
- **Neznámé účty:** Na zařízení se objevily nové účty nebo nastavení bez vašeho vědomí.

Jak a kde hledat pomoc:

- **Antivirus:** Pravidelně spouštějte kontrolu pomocí aktualizovaného antivirového programu.
- **Bezpečnostní software:** Instalujte programy, které chrání před malwarem, jako jsou firewally nebo antimalware aplikace.
- **Odborníci:** Pokud problém přetrvává, obraťte se na IT specialistu.
- **Online zdroje:** Sledujte informace na webech o kybernetické bezpečnosti.

Doporučení pro rodiče:

- Nastavte automatické aktualizace antivirových programů a operačního systému.
- Poučte děti o rizicích stahování souborů z neznámých zdrojů.
- Sledujte aplikace, které děti instalují, a kontrolujte jejich oprávnění.
- Zajistěte, aby děti používaly pouze bezpečné a ověřené webové stránky.

Doporučení pro děti:

- Neotvírejte podezřelé e-maily nebo odkazy, které ti někdo pošle.
- Neinstaluj aplikace nebo hry, pokud nevíš, že jsou bezpečné.
- Když se ti něco na tvém zařízení zdá zvláštní, řekni to rodičům.
- Vždy měj aktualizovaný antivirus a používej bezpečné heslo.



ONLINE HRY A NÁKUPY

Mikrotransakce v online hrách
a rizika spojená s placením online.

Stručné doporučení: Monitorujte
nákupy dětí online.

Jak zjistit, že jde o problém s online nákupy:

- **Nečekané platby:** Na účtu se objevují neautorizované transakce.
- **Neomezené mikrotransakce:** Dítě často utrácí v hrách za bonusy nebo virtuální předměty.
- **Skryté poplatky:** Dítě nevědomky zaplatilo více, než očekávalo.
- **Podezřelé nabídky:** Slevy nebo bonusy, které znějí příliš dobře, aby byly pravdivé.
- **Neznalost pravidel:** Dítě nerozumí rozdílu mezi virtuální a skutečnou měnou.

Jak a kde hledat pomoc:

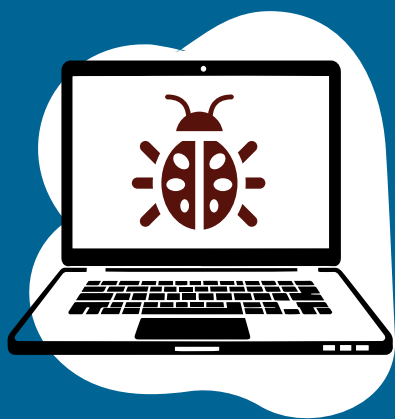
- **Nastavení plateb:** Zajistěte, aby nákupy vyžadovaly rodičovské schválení.
- **Sledování transakcí:** Pravidelně kontrolujte historii plateb na účtu.
- **Informace od vývojářů:** Zjistěte, jak fungují mikrotransakce ve hrách, které děti hrají.
- **Podpora:** Obraťte se na zákaznickou podporu, pokud došlo k nežádoucím platbám.

Doporučení pro rodiče:

- Nastavte limity pro nákupy v online hrách a používejte předplacené karty.
- Diskutujte s dětmi o hodnotě peněz a vysvětlete jim, co znamenají online nákupy.
- Využívejte rodičovské zámky pro nákupy na herních účtech.
- Zajímejte se o hry, které děti hrají, a jaké obsahují možnosti nákupů.

Doporučení pro děti:

- Nekupuj nic bez povolení rodičů.
- Dávej si pozor na nabídky, které vypadají až moc výhodně.
- Uvědom si, že skutečné peníze mají jinou hodnotu než herní měna.
- Pokud máš pocit, že něco není v pořádku, řekni to rodičům.



INFLUENCEŘI

Osobnosti na sociálních sítích, které často ukazují nereálný život.

Stručné doporučení: Diskutujte s dětmi o reklamách a rozlišujte, co je reálné.

Jak zjistit, že jde o vliv influencerů:

- **Nereálná očekávání:** Dítě touží po produktech nebo životním stylu, který vidí u influencerů.
- **Změna chování:** Mění své názory nebo návyky podle obsahu sledující osobnosti.
- **Nezdravé vzory:** Kopíruje škodlivé chování nebo trendy.
- **Závislost na obsahu:** Sleduje influencery bez ohledu na kvalitu obsahu.
- **Impulzivní nákupy:** Chce si koupit produkty jen kvůli propagaci.

Jak a kde hledat pomoc:

- **Diskuze:** Rozebírejte s dětmi, jak influencery vnímají a co je na nich přitahuje.
- **Zdroje informací:** Sdílejte články nebo videa, které ukazují, jak fungují reklamy.
- **Ověřování:** Ukažte dětem, jak zjistit, zda influencer propaguje něco jen pro peníze.
- **Alternativy:** Nabídněte inspirativní osobnosti s pozitivním a pravdivým obsahem.

Doporučení pro rodiče:

- Společně vybírejte, které influencery bude dítě sledovat.
- Poučte děti o tom, že reklama a realita jsou často rozdílné.
- Zajímejte se o obsah, který děti sledují, a diskutujte o něm.
- Pomozte dětem najít hodnotné zdroje informací mimo sociální sítě.

Doporučení pro děti:

- Pamatuj, že to, co vidíš na internetu, není vždy pravda.
- Nevěř všemu, co ti influenceři doporučují; vždy se zamysli, proč to říkají.
- Sleduj influencery, kteří tě motivují k dobrým věcem.
- Sdílej s rodiči, co tě na sociálních sítích zaujalo nebo překvapilo.







Kyberšikana

Obtěžování nebo ponižování přes internet. Diskutujte s dětmi o jejich online zážitcích.



Online predátoři

Osoby, které manipulují a zneužívají děti online. Učte děti, aby nesdílely osobní informace.



Nevhodný obsah

Pornografie, násilí a další nevhodný obsah. Používejte rodičovské filtry.



Ztráta soukromí

Sdílení příliš mnoha osobních informací. Vysvětlete dětem, jak chránit své soukromí.



Phishing a podvody

Podvodné e-maily a zprávy. Naučte děti rozpoznat podezřelé zprávy.



Závislost na internetu

Nadměrné používání internetu. Stanovte časové limity pro online aktivity.



Sociální izolace

Nedostatečná osobní interakce. Podporujte děti v offline aktivitách.



Dezinformace a falešné zprávy

Falešné zprávy a dezinformace. Učte děti ověřovat informace.



Malware a viry

Škodlivý software. Instalujte a aktualizujte bezpečnostní software.



Online hry a nákupy

Mikrotransakce v online hrách. Monitorujte nákupy dětí online.



Influenceri

Ukazují skvělý život, ale není to vždy pravda. Diskutujte s dětmi o reklamách a rozlišujte, co je reálné. Společně vybírejte vhodný obsah.



Centrum
Kybernetické
Bezpečnosti

Centrum kybernetické bezpečnosti, z.ú.
Více informací: www.kybercentrum.cz

