

## Prevence – bezpečný internet

### ZÁSADY

- používat zabezpečený počítač, notebook, mobil (aktualizovat)
- instalovat pouze ověřené a známé programy (neotvírat programy, které neznám, podezřelé mailové adresy)
- nesdělovat žádné osobní informace (jméno, příjmení, bydliště, škola, datum narození, rodné číslo, tel. číslo, heslo, PIN...)
- používat silné heslo (8 znaků – velká a malá písmena, číslo a nespécifický znak, nikomu ho nesdělovat)
- informace nepřeceňovat, nešířit dál (možná nepravdivost informací, neověřené inf., např. trestný čin šíření poplašné zprávy, pomluva...)
- komunikovat ve virtuálním světě efektivně (netrávit všechen volný čas) a cíleně (jen s tím, s kým chci já a koho bezpečně znám)
- nevhodnou komunikaci vždy včas ukončit
- neposílat intimní fotografie, videa (trestný čin – do 18 let nemohu zaslat erotické foto)
- nepoužívat webovou kameru s neznámou osobou (možnost nahrávání)
- informace jsou ve virtuální komunikaci přístupné všem, šíří se, nejdou jednoduše smazat (žijí vlastním životem od chvíle jejich zveřejnění)
- chovat se vždy tak, abych svými činy neublížoval jinému a zároveň chránil sám sebe

### ŠIKANA

- **kyberšikana** odehrává se prostřednictvím virtuální komunikace
- **kyberstalking** opakované obtěžování adresáta
- **kybergrooming** vzbudit důvěru a přinutit k osobnímu setkání
- **flaming** urážlivé a zesměšňující napadání oběti
- **sexting** zasílání textů a obrázků, videí se sexuální tematikou
- **phishing** podvodné vylákání hesel a dalších přihlašovacích informací od adresáta, např. otevřením nastroženého mailu od fiktivní banky, apod.
- **sniffing** odposlech komunikace (hrozí i zcizení virtuální identity, vaším jménem může být páchána trestná činnost)
- **hoax** přátel, adresy využívány k spamu...
- **hacking** nabourávání se do cizího zabezpečeného systému
- **cracking** odstranění technologické ochrany programu (porušování autorských práv)
- **skimming** rizika spojená s platební kartou (kartu nedávat z ruky, chránit si pin)

### ZDRAVOTNÍ RIZIKA

- tělesný vývoj
- zdravotní obtíže
- psychické problémy
- netolismus (závislost na virtuální realitě a ztráta reálného vnímání světa)
- omezenost smyslového vnímání
- nižší schopnost „čtení“ neverbální komunikace
- vyšší agresivita v on-line komunikaci
- snižování prahu bolesti
- zažívací a spánkové obtíže
- pokles fyzické kondice

### SOCIÁLNÍ RIZIKA

- ztráta přátel a sociálních vazeb
- zkreslené vnímání reality
- využívání herních schémat při řešení běžných situací
- necitlivost a neochota

### DOPORUČENÍ - RODIČE

- vzdělávat se a být informován v oblasti IT
- kontrola vyplnění profilu
- brát ohled na věk dítěte
- zabezpečit počítač – např. erotické stránky
- sledovat čas, který dítě tráví u počítače
- sledovat varovné signály a vnímat změny v chování (náladovost, výměna přátel, stravovací návyky, osamocení...)
- vštěpovat dítěti zásady bezpečného internetu
- nácvik jednoduchých dovedností (jak reagovat, když...)
- komunikovat s dítětem
- informovat dítě o možnostech páchaní trestných činů při virtuální komunikaci (dítě může být pachatel i oběť)

### TRESTNÉ ČINY

- poškození a zneužití záznamu na nosiči informací
- mravnostní
- porušování autorských práv
- šikana (viz výše)

**hledat pomoc v případě potřeby (nezlehčovat situaci, nestydět se ...)**

**POMOC**

rodičovská linka 606 021 021

linka bezpečí 116 111

policie ČR 158

<http://sikana.pb.cz>

<http://www.linkabezpeci.cz>

<http://www.rodicovskalinka.cz>

<http://www.ditevohrozeni.cz>

<http://www.horkalinka.cz> hlášení nevhodného či nezákonného obsahu na internetu

Naše škola je registrována v systému Nenech to být. Více informací na <https://nntb.cz>

V Písku, 13. 1. 2017

Mgr. Jan Adámek, ředitel školy