



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 41	Název programu: Bezpečný pohyb na sociálních sítích	
Tematický celek: Prevence závislosti	Autor manuálu: Bc. Veronika Andrikovičová email: veronika.andrikovicova@szu.cz Mgr. Jana Kubalová Mgr. Helena Fialová	
Specifikace místa konání programu:		
a) Pouze uvnitř budovy* *nehodící se škrtněte	b) Venku, ale pod střechou*	c) Venku kdekoli*
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 40 osob s možností využití technického vybavení (notebook/PC, dataprojektor, projekční plátno), při konání akce pro osoby s pohybovým handicapem zajistit bezbariérové přístupy i bezbariérovou místnost.		
Jiné nebo podrobnější požadavky: 3 velké stoly pro rozložení pomůcek k jednotlivým aktivitám, max. 40 židlí.		
Specifikace potřebného vybavení:		
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)		
Nutné vybavení:		
WC s hygienickým zázemím.		
Žádoucí vybavení:		
Specifikace personálního zabezpečení:		
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci. Jeden lektor. Je – li lektorů více, mohou pomáhat u jednotlivých stolů. Orientace lektora v dané problematice nutná.		
Specifikace skupiny účastníků:		
Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod. Smíšená skupina ideálně v počtu 15 – 20 osob.		
Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)		
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.		



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

1. Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu – cca 5 minut.
 2. Práce na stanovištích s plněním připravených aktivit – cca 50 minut.
 3. Závěr: Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů – cca 5 minut.
- Celková dotace programu je 60 minut.**

Specifikace požadavků na transport:

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

Povaha pomůcek, nutných k zajištění programu, nevyžaduje transport automobilem. Všechny pomůcky lze přepravovat v ruce, uložené ve složkách formátu A4, případně v tašce.

Specifikace pomůcek:

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- 3 velké stoly pro rozložení pomůcek
- Magnetická tabule + stojan (pro případ, že budou k dispozici magnety nebo zalaminované kartičky opatřené samolepicí magnetickou páskou);
- Karty s nadpisy: Soukromé informace, Osobní informace – 2 ks, laminované;
- Karty s jednotlivými příklady informací – 11 ks, laminované: jméno a příjmení, adresa bydliště, telefonní číslo, hesla, rodné číslo, bankovní detaily, věk, pohlaví, přezdívka, oblíbená hudba, názory.
- 8 ks obálek
- Sada 8 ks karet: Sdílený profil – laminované, upevněné na obálce, (jedna obálka = jeden profil);
- Sada 8 karet: Pravá identita – laminované, uvnitř obálky;
- Kancelářský papír – určeno pro zapisování poznámek k aktivitě č. 2 (v dostatečném množství dle počtu účastníků)
- Psací potřeby – určeno pro zapisování poznámek k aktivitě č. 2 (v dostatečném množství dle počtu účastníků)
- Karta „Desatero bezpečného pohybu na internetu a sociálních sítích“ – 1 ks, formát A3, laminované
- Karty s nadpisy: kyberšikana, kyberstalking, kybergrooming, sexting, netolismus – 5 ks, laminované
- Karty s popisy rizikového chování na sociálních sítích – 5 ks, laminované,
- Podrobněji viz přílohy 1, 2, 2a, 3, 3a, 4, 4a



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - rozestavění stolů a židlí pro stanoviště,
 - příprava pomůcek a rozložení pomůcek na stolech
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 5 minut)
 - interaktivní část (cca 50 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí.



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

Úvod a příprava

1.1. Před zahájením programu

Před zahájením programu lektori připraví místnost pro realizaci programu, tzn., zajistí dostatečný počet židlí, dle předpokládaného počtu účastníků. Dále je potřeba připravit pomůcky pro aktivity na jednotlivých stanovištích, rozložit je na připravené stoly. Pokud jsou k dispozici kartičky ve formě magnetů nebo zalaminovaných kartiček opatřených samolepicí magnetickou páskou (pomůcky pro stanoviště č. 3), pak je potřeba připravit magnetickou tabuli se stojanem, příslušné kartičky umístit na tabuli, jak uvedeno v popisu stanoviště č. 3.

1.2. Zahájení programu

Na úvod lektor přivítá účastníky, představí sebe i své kolegy a téma programu, krátce popíše jeho průběh a obsah a co se od účastníků očekává (tzn. aktivní účast, plnění úkolů a vzájemná spolupráce).

Scénář úvodu programu pro lektora:

„Dobrý den všem. Dovolte, abych Vás přivítal/a a seznámil/a Vás s tématem dnešního programu. Jmenuji se a společně se budeme věnovat tématu **„Bezpečného pohybu na sociálních sítích“**, což je velmi aktuální téma dnešní doby a společnými silami budeme pracovat na připravených úkolech (aktivitách), během kterých byste měli získat podstatné informace.

Na příklad u kterých informací byste měli být obzvláště obezřetní při jejich zveřejňování, proč je důležité dobře zvážit každou žádost o přátelství na sociálních sítích a jaké nástrahy hrozí při užívání internetu a sociálních sítí.“

Nyní lektor přistoupí k provedení aktivit na 1. stanovišti.

2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

2.1. Stanoviště č. 1: Osobní nebo soukromé?

2.1.1. Cíl:

Účastníci dokážou rozlišit osobní informace od těch soukromých, tím se bezpečněji rozhodovat na internetu.

2.1.2. Klíčové znalosti:



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Osobní informace, soukromé informace, zásady bezpečného pohybu na internetu, včetně sociálních sítí, bezpečné nakládání s identifikačními informacemi v online prostředí.

2.1.3. Časové nároky: cca 10 minut

2.1.4. Pomůcky:

Pomůcky si nachystejte před začátkem programu, tzn. rozložte si je na připravený stůl. Kartičky s jednotlivými příklady informací promíchejte.

- Stůl pro rozložení pomůcek;
- Kartičky s nadpisy: Soukromé informace, Osobní informace – 2 ks, laminované;
- Kartičky s jednotlivými příklady informací – celkem 11 ks, laminované;

Soukromé informace:

- Jméno a příjmení
- Adresa bydliště
- Telefonní číslo
- Hesla
- Rodné číslo
- Bankovní detaily

Osobní informace:

- Věk
- Pohlaví
- Přezdívka
- Oblíbená hudba
- Názory

SOUKROMÉ INFORMACE			OSOBNÍ INFORMACE			
	Jméno a příjmení	Adresa bydliště	Telefonní číslo	Věk	Pohlaví	Přezdívka
	Hesla	Rodné číslo	Bankovní detaily	Oblíbená hudba	Názory	

- Viz příloha č. 2

2.1.5. Popis aktivity:

Na úvod zahajte krátkou diskuzi, položte následující otázky:



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- „Na úvod si krátce popovídáme obecně o sociálních sítích, abychom všichni ujasnili, o čem vlastně bude řeč.“
- **Jaké znáte sociální sítě?**

Možné odpovědi: Facebook, Instagram, Youtube, TikTok, Facebook Messenger,...

- **Používáte sociální sítě?**

Odp.: (Zřejmě) ANO.

- **K čemu používáte sociální sítě?**

Odp. Sdílení fotografií, videí, psaní zpráv, videohovory, komunikace obecně, navazování vztahů,...(mohou jmenovat další).“

Pro ukončení vstupní krátké diskuze uveďte, že internet i sociální sítě jsou dobrým prostředkem pro vzdělávání, zábavu, zkoušení nových nápadů a debatu o problémech. Mnoho stránek ovšem k přístupu vyžaduje jisté informace a zde je třeba být velmi obezřetný. Tyto informace lze zhruba rozdělit do dvou kategorií – **soukromé** a **osobní** a při registraci profilu je žádoucí znát rozdíl mezi nimi.

Vysvětlete, že osobní informace jsou takové, u kterých nevadí, že je čte někdo cizí, jelikož dle nich nelze člověka jednoznačně identifikovat. To znamená, že mohou bezpečně prozkoumávat internet, chatovat s ostatními a komunikovat se skupinami např. se stejnými zájmy, aniž by prozrazené informace jakkoliv identifikovaly je, jejich rodinu nebo jejich přátele. Nyní vysvětlete úkol účastníkům.

Úkolem účastníků bude rozeznat soukromé a osobní informace a přiřadit je ke správné skupině informací, tedy k soukromým nebo osobním informacím. Pracovat budou všichni společně, případně můžete každému účastníkovi přiřadit položku, aby ji správně přiřadil a následně vše společně kontrolujete, případně uveďte na pravou míru.

Závěrem tohoto stanovíště navrhněte, že před sdělováním informací online je důležité položit si otázku: „**Dal bych takovou informaci neznámému člověku, kdyby se mě na ni zeptal na ulici?**“

Uzavřete diskusi výčtem dalších bezpečnostních opatření, jako například umožnit návštěvníkům přečíst jenom částečný profil nebo omezit přístup k chatovacím skupinám pouze přátelům.

Pokračujte k dalšímu stanovíšti.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

2.2. Stanoviště č. 2: Přidej kamaráda.

2.2.1. Cíl:

Účastníci dojdou uvědomění, že profily na sociálních sítích mohou být vykonstruované, zavádějící s cílem zneužití uživatelů, tím pádem každá žádost o přátelství vyžaduje obezřetnost. Tato aktivita ilustruje možná nebezpečí přijímání neznámých uživatelů do „přátel“ na sociálních sítích.

2.2.2. Klíčové znalosti:

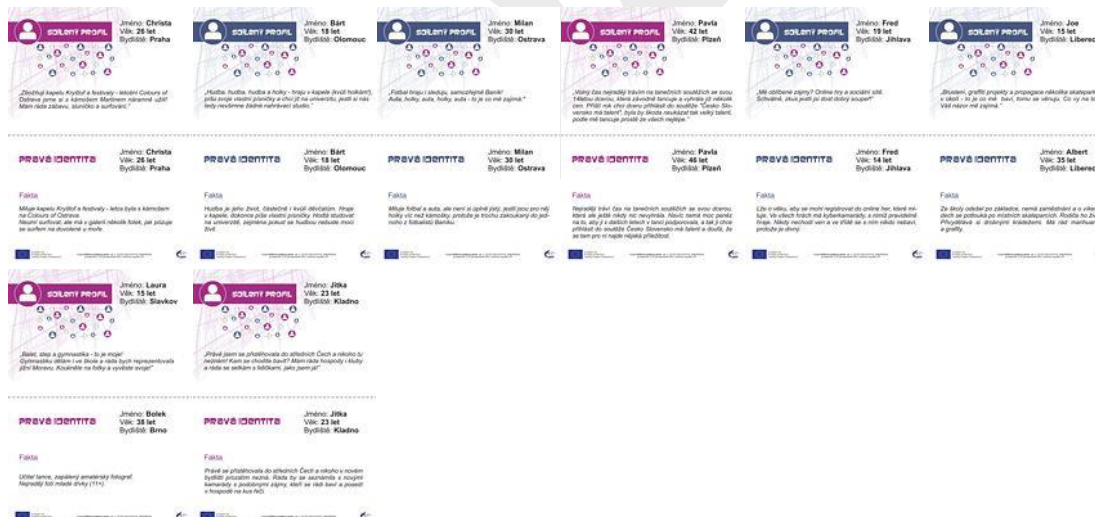
Nastavení uživatelského účtu a soukromí, falešné profily, nástrahy a možná nebezpečí přijímání cizích uživatelů do „přátel“.

2.2.3. Časové nároky: cca 20 minut

2.2.4. Pomůcky:

Pomůcky si nachystejte na stůl ještě před začátkem programu.

- Stůl pro rozložení pomůcek;
- 8 obálek;
- Sada 8 karet: Sdílený profil – laminované, upevněné na obálce, (jedna obálka = jeden profil);
- Sada 8 karet: Pravá identita – laminované, uvnitř obálky;
- Kancelářský papír – určeno pro zapisování poznámek k aktivitě č. 2 (v dostatečném množství dle počtu účastníků)
- Psací potřeby – určeno pro zapisování poznámek k aktivitě č. 2 (v dostatečném množství dle počtu účastníků)





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Viz příloha č. 3, 3a

2.2.5. Popis aktivity:

V úvodu tohoto stanoviště položte otázky:

- **Kdo z vás má na sociálních sítích založený osobní profil?**

U těch, kteří se přihlásí, že profil založený mají, se zeptejte:

- „Na svém profilu používáte celé pravé jméno, přezdívkou, zkrácené jméno, případně ještě jiné?“
- „Dokážete si nastavit soukromí u vašeho profilu, např. kdo uvidí vaše příspěvky, fotografie, kdo může nahlédnout do seznamu vašich přátel, apod.“

„Ptáme se, jelikož s těmito informacemi souvisí aktivity, do kterých se v této chvíli společně pustíme.“

Rozdělte účastníky do skupinek cca po 3 až 5 osobách, počet skupinek se tedy bude odvíjet od celkového počtu účastníků. Můžete také zvolit variantu pracovat se všemi účastníky jako jedním celkem, záleží na vašich preferencích, jak se vám bude lépe pracovat. Každé skupince přiřaďte rovnoměrný počet obálek.

Na každé obálce se nachází jiný sdílený profil, uvnitř obálky pak skutečný profil, pravá identita sdíleného profilu, toto ale zůstane skryto až do doby než dáte pokyn, že obálka může být otevřena a skutečná identita odtajněna.

Vysvětlete, že každá obálka reprezentuje žádost o přátelství na sociální síti a úkolem účastníků je tuto žádost společně ve skupině posoudit na základě sdíleného profilu na obálce, zda je tento profil pravý nebo falešný a tudíž žádost o přátelství přijmou nebo odmítnou. Po zhodnocení každého profilu, ať si zapíší své rozhodnutí na papír (např. profil Bárt – pravý/falešný). Maximální časový limit pro posouzení profilů je 10 minut.

Pokud jsou účastníci hotovi s posouzením všech profilů, vyberte skupinu (případně osobu), která začne, a požádejte, aby přečetla sdílený profil na obálce a jak bylo o tomto profilu rozhodnuto. Následně ať je otevřena obálka a odtajněn a přečten i skutečný profil. Zeptejte se, zda na základě skutečného profilu by se rozhodnutí o přijetí do přátel změnilo nebo zůstalo stejné. Takto postupujte u všech obálek.

Pro uzavření tohoto stanoviště proveďte krátkou diskuzi, položte tyto otázky:

- „Kolik profilů jste dokázali správně ohodnotit?“



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Poté co účastníci odpovědí se zeptejte:

- „Jsou pro vás výsledky překvapující?“
- „Podle čeho jste profil vyhodnotili jako pravý nebo falešný?“

V odpovědi na tuto otázku by mělo zaznít: Posoudit věrohodnost profilů, zejména zcela cizích uživatelů, je velmi komplikované a ne zcela možné, jelikož neexistuje pravidlo, které by uživatelé přimělo uvádět skutečné a pravé informace.

Dále položte ještě tuto otázku:

- „Proč lidé na sociálních sítích (internetu) lžou, zkreslují realitu?“

V odpovědi na tuto otázku by mělo zaznít: Pro atraktivnější profil, aby nasbírali co nejvíce přátel jako měřítko oblíbenosti, co nejvíce „lajků“. Někteří se svým atraktivním profilem chtějí vnutit mezi přátele s nekalým úmyslem zneužití nebo obtěžování „získaného přítele“ a toto je třeba mít neustále na zřeteli. Z tohoto důvodu je třeba být velmi obezřetný, zejména při posuzování žádosti o přátelství od zcela cizích lidí.

Tímto závěrem zcela plynule navážete na poslední stanovisko.

2.3. Stanoviště č. 3: Nebud' obět'!

2.3.1. Cíl:

Účastníci dokážou identifikovat možné hrozby vyplývající z užívání sociálních sítí a internetu, tím pádem dokážou těmto hrozbám předcházet i čelit.

2.3.2. Klíčové znalosti:

Kyberšikana, kyberstalking, kybergrooming, sexting, netolismus, desatero bezpečného užívání internetu a sociálních sítí.

2.3.3. Časové nároky: cca 20 minut

2.3.4. Pomůcky:

Pomůcky nachystejte před začátkem programu, tzn. rozložte je na přichystaný stůl.

Poznámka: V případě, že budete mít k dispozici kartičky ve formě magnetu nebo zalaminované kartičky opatřené samolepicí magnetickou páskou, upevněte kartičky s nadpisy na magnetickou tabuli – 5 nadpisů s názvy kybernetických hrozeb (kyberšikana, kyberstalking, kybergrooming, sexting, netolismus). Na stole mějte nachystáno 5 popisků jednotlivých hrozeb a dále i za laminované „Desatero bezpečného pohybu na internetu a sociálních sítích.“



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Stůl pro rozložení pomůcek;
- *Magnetická tabule + stojan;*
- Plakát „Desatero bezpečného pohybu na internetu a sociálních sítích“ – formát A3, zalaminované, *možno opatřit samolepicí magnetickou páskou;*
- Sada karet – laminované, 5 ks nadpisy (kyberšikana, kyberstalking, kybergrooming, sexting, netolismus) a 5 ks popisků, popis viz. níže a v příloze č. 4, *možno opatřit oboustrannou samolepicí magnetickou páskou:*



- Viz příloha č. 4, 4a

Kyberšikana

- Jedná se o úmyslné, nepřátelské až agresivní chování prostřednictvím elektronických prostředků (sociální sítě, chaty, maily, mobilní telefony, apod.), hlavním cílem je ublížení, ponížení oběti.
- Např. zaslání hanlivých a urážlivých zprávy prostřednictvím internetu, sociálních sítí, SMS; zesměšňující nebo ponižující obrázky, videa zasílané mailem, vyvěšené na sociálních sítích nebo webových stránkách; Zneužití identity oběti k rozesílání zpráv jejím jménem, atd.
- Do této skupiny nebezpečného jednání patří kyberstalking, kybergrooming, sexting.

Kyberstalking

- Útočník využívá informační a komunikační technologie (včetně sociálních sítí) k dlouhodobému, opakovanému a stupňovanému kontaktování, pronásledování oběti, s úmyslem vyvolat u oběti strach o své soukromí, zdraví nebo i život.
- Tato ohrožující činnost může probíhat formou zasílání obtěžujících zpráv prostřednictvím messengeru, e-mailu; opakovaného nežádoucího komentování příspěvků oběti na sociálních sítích; vkládání nehodných příspěvků na profil oběti;



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

kontaktování oběti pod falešnou identitou (nebo i několika falešnými identitami); krádeže identity oběti a následného vystupování jejím jménem; zveřejňování informací ze života oběti nebo i obtěžující kontaktování přátel oběti, apod.

- Toto jednání může být klasifikováno dle trestního zákona jako trestný čin nebezpečného obtěžování.

Kybergrooming

- Jde o psychickou manipulaci prostřednictvím komunikačních technologií (sociální sítě, veřejné chaty, messenger) s cílem vzbudit v oběti falešnou důvěru a přimět oběť k osobní schůzce. Výsledkem takové schůzky je většinou sexuální zneužití, zneužití k prostituci nebo k výrobě pornografie, případně i fyzickému násilí.
- Nejčastěji jsou oběťmi těchto nekalých praktik děti a mladiství ve věku 11 – 17 let, častěji pak dívky. Může se jednat o trestný čin „Navazování nedovolených kontaktů s dítětem“ či výrobu dětské pornografie a je nutné bezodkladně kontaktovat Policii ČR.

Sexting

- Velmi rizikové chování, zasílání či zveřejňování erotického nebo sexuálního obsahu.
- Potencionální útočník obdrží velmi citlivý materiál, který může kdykoliv v budoucnu zneužít vůči oběti např. k vydírání.
- Nejúčinnější prevencí je takový obsah vůbec nepořizovat, a už vůbec ne jej někomu zasílat či zveřejňovat na internetu, webových stránkách nebo sociálních sítích.

Netolismus

- Jedná se o nelátkovou závislost na internetu a jeho službách, která může vyžadovat pomoc odborníka (adiktologa, psychiatra).
- Typickými znaky jsou ztráta kontroly nad časem (např. brzké vstávání či naopak ponocování z důvodu potřeby být online; psychické projevy jako pocit prázdnoty, když člověk není u počítače či mobilu, rostoucí nervozita a neklid, až agresivita, když člověk nepoužívá počítač delší dobu, přemýšlení o počítači, když ho člověk zrovna nepoužívá, počítač/mobil jako únik od osobních problémů atd., dále narušení vztahů s rodinou, ztráta dřívějších přátel, zájmů, apod., a také projevy spojené se zaměstnáním nebo studiem (méně vykonané práce, zanedbávání učení, zhoršující se prospěch).

2.3.5. Popis aktivity:



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Nejdříve sdělte účastníkům, že na posledním stanovišti se budete věnovat právě hrozbám spojeným s užíváním internetu a sociálních sítí.

Dále vysvětlíte aktivitu, tzn. že na stole (*případně na magnetické tabuli*) je umístěno 5 názvů nebezpečného chování na internetu a sociálních sítích a jejich úkolem bude správně přiřadit popisky, typické pro jednotlivé druhy nebezpečných jevů, ke správným názvům.

Následně účastníci postupně čtou jednotlivé popisky a samostatně nebo všichni společně uvažují, které z kybernetických hrozeb popisek odpovídá, následně je popisek umístěn na tabuli ke správnému názvu.

Dále proveďte rekapitulaci informací z tabule tak, že přečtete název hrozby a popisky, které byly k této položce přiřazeny. Takto postupujte se všemi položkami.

Na závěr se bod po bodu věnujte popisu plakátu „Desatero bezpečného pohybu na internetu a sociálních sítích“ (*možno mít plakát umístěný celou dobu na magnetické tabuli*). Nechte účastníky, ať každý bod okomentují, ať sdělí, jak dané pravidlo chápou. Úkolem lektora pak bude domněnky účastníků uvést na pravou míru nebo doplnit dle komentářů (viz. níže).

Desatero bezpečného pohybu na internetu a sociálních sítích:

1. Dbejte na zabezpečení počítače (mobilního telefonu) a internetové sítě.

Osobní počítač, notebook, mobilní telefon mějte zabezpečený heslem, používejte aktuální kvalitní antivirový program. Pokud se chcete připojit k internetu na některém z veřejných míst prostřednictvím Wi-Fi, je třeba mít na paměti, že v tomto případě prakticky nemáte pod kontrolou pravidla bezpečnosti připojení, protože nejste majitelem ani správcem dané sítě. Když jste připojeni na nezabezpečenou Wi-Fi síť, pokuste se alespoň vyhnout jakémukoliv zadávání citlivých údajů.

2. Nezanedbávejte hesla.

Hesla jsou jedním z nejzranitelnějších bodů vaší internetové bezpečnosti. Z hlediska pohodlí je jistě výhodné mít snadno zapamatovatelné stejné heslo pro všechny přístupy, z hlediska bezpečnosti však jde o velmi rizikový krok. Volte složitější, delší hesla (alespoň 12 znaků), sestavené z kombinace velkých a malých písmen, čísel a speciálních znaků.

Můžete využít například větu ze známé písničky, citát nebo pořekadlo (např. Cistota1pul2zdravi3). Kdykoli zaznamenáte sebemenší podezřelou aktivitu, heslo změňte a zkontrolujte nastavení soukromí. Hesla nikomu nesdělujte!

3. Dodržujte stanovená pravidla pro použití internetových služeb.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Takovým pravidlem může být věkový limit pro využívání některých internetových služeb (např. až po dovršení 18 let, apod.). Před tím než začnete využívat internetové služby, před založením uživatelského účtu nebo profilu na sociálních sítích se seznamte s podmínkami využívání služeb a zejména zda vaše zadané údaje nebudou poskytovány třetí straně.

4. Po ukončení práce na počítači se vždy odhlaste ze všech účtů.

Pokud končíte práci nebo se na delší dobu vzdalujete od svého zařízení (počítač notebook, mobilní telefon), případně pokud zanecháváte zařízení bez vašeho dozoru, vždy se odhlaste! Ať už se jedná odhlášení z uživatelského účtu, e-mailu nebo internetového bankovníctví. Obezřetní buďte zejména v případě internetového bankovníctví, tuto službu využívejte pouze na svých zařízeních a skrze zabezpečenou internetovou síť.

5. K informacím na internetu přistupujte kriticky, nemusí být pravdivé.

Ve virtuálním prostředí neexistuje pravidlo nebo podmínka uvádět pravdivé informace, nelze k tomuto uživatele donutit nebo je potrestat za zkreslování reality pro učinění svého profilu atraktivnějším. Takto mohou uživatelé jednat za účelem nasbírání co nejvíce přátel jako měřítko oblíbenosti (ve smyslu chlubím se tím, že „mám hodně přátel na sociální síti, takže jsem velmi oblíbený“) nebo se mohou chtít vnutit mezi přátele s cílem následného zneužití.

6. Dobře zvažte, koho si přidáváte mezi virtuální přátele.

V návaznosti na předchozí bod je třeba kritické myšlení a nejednat bezhlavě a ve spěchu, vše si pečlivě rozmyslete. Jelikož nelze spoléhat či úplně prověřit pravdivost uváděných informací ani pravost profilů, není rozumné, bezpečné přijímat žádosti o přátelství od zcela cizích lidí, které např. neznáte z reálného života. Za líbivým profilem se může skrývat agresor!

7. Nastavte své soukromí, přístup ke zveřejňovaným informacím.

Váš profil, vaše data a potažmo i profily vašich virtuálních přátel zabezpečíte tím, že nastavíte soukromí na svém profilu, tzn. kdo uvidí vaše příspěvky, fotky, kdo bude moci nahlédnout do seznamu vašich přátel, atd. Nezveřejňujte informace, které vás mohou identifikovat a jsou snadno zneužitelné (adresa, rodné číslo, telefonní číslo, bankovní účet, apod.).

8. Vyvarujte se zveřejňování informací, fotek, videí intimních, se sexuálním nebo erotickým obsahem.

Jedná se o velmi citlivé záležitosti, které mohou být snadno zneužity a to i v budoucnosti. Platí, že co se jednou objeví na internetu, nelze vzít zpátky a zcela úplně vymazat! Nikdy není známo, kdo a kam si takový obsah uloží a následně zneužije. Nespolehlivější prevencí v tomto případě je takový obsah vůbec nepořizovat a už vůbec ne jej někomu posílat nebo zveřejňovat na webových stránkách! Je třeba být ostražitý i se zveřejňováním „odhalených“ fotografií (např.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

z dovolené) na sociálních sítích, a zejména pokud se jedná o děti a mladistvé, takové materiály mohou být zneužitelné při výrobě dětské pornografie.

9. Nesvěřujte se veřejně s intimními, soukromými záležitostmi.

Pokud potřebujete poradit se soukromým problémem nebo se svěřit, rozhodně k tomuto nepoužívejte služby přístupné široké veřejnosti (webové stránky, „zeď na sociální síti, apod.). Informace tohoto typu mohou být snadno zneužity proti vám. Rovněž je nežádoucí svěřovat se (nebo chlubit se) kde bydlíte, kdy jedete na dovolenou a kam, jaké máte auto a další.

10. Komunikovat není povinnost!

Platí pravidlo, že pokud s někým nechcete komunikovat nebo je vám komunikace nepříjemná, tak komunikovat nemusíte, je to vaše právo. Na neslušné, hrubé, vulgární maily, vzkazy, zprávy nereagujte, zvažte zablokování přístupu, je vhodné kontaktovat správce služby. Pokud se cítíte ohroženi, je na vás vyvíjen nátlak nebo dokonce vydírání kontaktujte Policii ČR, závadnou komunikaci nemažte, poslouží jako důkazní materiál.

Toto je k programu vše. Závěrem poděkujte za účast a pozornost

3. ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

3.1. Cílem programu je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti bezpečného pohybu na sociálních sítích.

3.2. Co chceme změnit?

Pobyt na internetu se v poslední době stal součástí naší každodenní rutiny. V současné době je internet pravděpodobně považován za nejdůležitější nástroj, pomocí něhož lidé každý den komunikují. Mezilidská komunikace se z reálného prostředí přesunula do prostředí virtuálního, kde se začaly splétat nové sociální sítě. Kromě velkého množství výhod, které tato komunikace přináší (komunikace napříč zeměmi, generacemi, kulturami, překonání sociální izolace, zdroj zábavy a poučení), existuje také řada rizik, o kterých jejich uživatelé zpravidla nemají dostatečné povědomí. Stejně tak jako se vyvíjí internet samotný, dochází i k vývoji způsobů komunikace na internetu, které využívají všichni uživatelé, jak dospělí tak i děti. Je důležité si uvědomit rizika spojená s užíváním internetu a najít řešení, která umožní tato rizika snížit.

Co jsou sociální sítě?

- Sociální síť lze definovat jako online služby, kdy se na základě registrace vytvoří profil uživatele, který umožňuje tyto služby využívat zejména ke komunikaci, sdílení informací, fotografií, videa, aj., s dalšími registrovanými uživateli.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Sociální sítě, jako fenomén dnešní doby, se staly jedním z hlavních zdrojů zábavy, nástrojem komunikace, navazování a udržování vztahů, pomocníkem při studiu či budování kariéry.

Profilově založené sociální sítě – Facebook, LinkedIn (profesní)

Obsahově založené sociální sítě – YouTube, Instagram, Snapchat, Pinterest

Komunikační služby – Facebook Messenger, Whats App, Viber

Microblogovací sociální sítě – Twitter

Sociální sítě v České republice (v roce 2019)

- Udává se, že v ČR využívá sociální sítě 5,7 milionů obyvatel, což je asi polovina populace ČR.
- Průměrný čas, strávený na sociálních sítích, čítá 143 minut denně.

Nejužívanější sociální sítě v ČR (v roce 2019):

- Facebook (5,3 milionů uživatelů)
- Instagram (2,3 milionů uživatelů)
- LinkedIn (1,6 milionů uživatelů)
- Snapchat (615 tisíc uživatelů)
- Twitter (389 tisíc uživatelů)

3.3. Řešený problém: Bezpečný pohyb na sociálních sítích

CO?

- Uživatelé nečtou a neznají podmínky použití a zásady ochrany osobních údajů dané sociální sítě.
- Uživatelé lehkomyšlně a bez rozmyslu o sobě vyplňují a zveřejňují různé údaje.
- Uživatelé sdílí a publikují fotky nebo videa ze situací, které je mohou v budoucnu poškodit, mohou být zneužity.
- Uživatelé si zařazují do kontaktů neznámé osoby.
- Uživatelé si nastavují veřejný profil přístupný pro kohokoli.
- Uživatelé sdělují cizím osobám své přihlašovací údaje a hesla.
- Uživatelé zveřejňují informace o svém bydlišti, místě práce či studiu.

PROČ?

Internet a jeho služby se staly každodenní součástí života jeho uživatelů, pro které je zdrojem komunikace, zábavy, vyhledávání informací, poznávání. Komunikace pak neprobíhá pouze s vrstevníky a se známými lidmi, ale i s dalšími osobami, tedy neznámými uživateli internetu. Komunikace, která probíhá ve virtuálním prostředí, je oproštěna od všech potřebných složek



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

verbálních i neverbálních, které jsou přítomny v normální komunikaci. To pak ovlivňuje obsah i formu takové komunikace. Dochází k efektu, kdy jsou odkládány zábrany, ztrácí se nebo je překonán ostych či nesmělost, v krajních případech jsou porušovány zákazy, obchází se tabu i normy, *tzv. online disinhibiční efekt*.

Disinhibiční efekt vychází ze šesti hlavních zdrojů:

1. Anonymita („You Don't Know Me” = „Neznáš mě“)

Ti, kteří svou identitu skrývají pod přezdívkami a jsou do jisté míry chráněni před identifikací, mohou libovolně projevovat své názory, realizovat své sociální potřeby a ovlivňovat své komunikační partnery, bez dalších následků a jakéhokoliv postihu.

2. Neviditelnost („You Can't See Me” = „Nevidíš mě“)

Komunikující navzájem nevidí, jak se druhý tváří, jakou má mimiku ve tváři nebo jak vypadá. Absence neverbálních znaků komunikace je pak v komunikaci nahrazována grafickými symboly (emotikony) či různými akronymy (LOL, ROFL apod.).

3. Asynchronicita („See You Later“ = „Tak příště“)

Nesoučasnost v komunikaci, komunikace nemusí probíhat v jednu chvíli. Uživatel má možnost promyslet si svou odpověď, neboť nemusí reagovat pohotově jako při komunikaci v reálném světě.

4. Solipsistická introjekce („It's All in My Head” = „Vše je v mé hlavě“)

Absence komunikace tváří v tvář může mít vliv na lidskou mysl, která podvědomě přiřazuje vizuální obraz, jak daný člověk vypadá a jak se chová, člověku, se kterým komunikujeme, na základě čtení psaného textu. Člověk si tak vytváří vlastní představu o jeho podobě, a to na základě svých potřeb, přání a očekávání. Ve skutečnosti pak komunikuje z části sám se sebou, realita se stává fantazií. Dominance našich vlastních představ při utváření představy o světě či člověku neboli solipsismus je v našich vztazích odjakživa a zcela přirozeně.

5. Disociativní představivost („It's Just a Game” = „Je to jen hra“)

Nulová zodpovědnost. Někteří uživatelé internetu považují své internetové Já, postavu, kterou vytvořili v kybersvětě, za někoho jiného, tak proč za ni nést zodpovědnost v reálném světě. Vše považují za hru, která končí, jakmile vypnou počítač.

6. Minimalizace autority („We're Equals” = „Jsme si rovni“)

Na internetu se smazávají naše reálné společenské role, je nepodstatné, jaké má kdo postavení a sociální status.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Nebezpečí sociálních sítí

KYBERŠIKANA

- Je psychická šikana realizovaná v rámci služeb internetu nebo mobilních telefonů.
- Je třeba mít na paměti, že to, co se jednou objeví na internetu, většinou nelze vzít zcela zpět!
- Internet jako anonymní prostředí je mýtus!

Nejčastější projevy kyberšikany:

- Ztrapňování, urážení, nadávání, pomlouvání – v rámci sociálních sítí, blogů či jiných webových stránek, v diskuzích, chatech, e-mailech, SMS zprávách atd.
- Zastrahování, vyhrožování a vydírání – v rámci sociálních sítí, blogů či jiných webových stránek, v diskuzích, chatech, e-mailech, SMS zprávách atd.
- Zveřejňování ponižujících fotografií, videozáznamů či audiozáznamů na internetu, které mohou být buď autentické či uměle vytvořené (koláže atd.).
- Krádež identity obětí – vytváření falešných účtů, krádeže cizích účtů a manipulace s nimi s cílem dostat oběť do potíží.
- Vyloučení z online komunity jako forma šikany.

Důsledky kyberšikany:

- Oproti klasické šikaně mohou být následky šikany v kybernetickém prostoru mnohem závažnější, silnější, protože:
 - Oběť často neví, kdo a proč ji obtěžuje.
 - Do kyberšikany se zapojuje více agresorů.
 - Ponižující příspěvek nebo jiný druh kyberšikany bude někde ve virtuálním prostředí stále existovat, tím je oběť vystavována neustálému stresu, který se může stupňovat a kýžený pocit úlevy nepřichází.
 - Ponižování oběti může sledovat velké množství uživatelů internetu.
 - Oběť nabývá pocitu bezmoci, že se nemá kam obrátit pro pomoc.

Jak se bránit kyberšikaně:

- Odhalení pravé identity útočníka není v dnešní době až tak složité.
- Nicméně kyberšikana není nijak právně vymezena a pokud je kvalifikována jako přestupek, nemá policie příliš možností jak vyžádat důkazní materiál, tím jsou značně omezeny možnosti trestně právní ochrany.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

KYBERSTALKING

- Lze jednoduše označit jako nebezpečné pronásledování.
- Útočník využívá informační a komunikační technologie (včetně sociálních sítí) k dlouhodobému, opakovanému a stupňovanému kontaktování, pronásledování oběti, s úmyslem vyvolat u oběti strach o své soukromí, zdraví nebo i život.

Některé formy kyberstalkingu:

- Zasílání zpráv prostřednictvím messengeru, e-mailu, atd.
- Opakované nežádoucí komentování příspěvků oběti na sociálních sítích.
- Vkládání nehodných příspěvků na profil oběti.
- Kontaktování oběti pod falešnou identitou (nebo i několika falešnými identitami).
- Krádež identity oběti a následné vystupování jejím jménem.
- Zveřejňování informací ze života oběti.
- Obtěžující kontaktování přátel oběti.

Jak kyberstalkingu předcházet a jak se mu bránit:

- **Stěžejní je ochrana dat na internetu!**
- Užívat kvalitní a silná hesla a dodržovat pravidla tvorby bezpečného hesla.
- Nastavení soukromí na sociálních sítích, věnovat pozornost informacím, které mohou vidět osoby mimo okruh přátel.
- Dodržovat pravidla bezpečného užívání internetu: zabezpečení připojení i počítače, mobilního telefonu, atd.
- Pokud se oběť bude skutečně cítit ohrožena na svém soukromí, zdraví nebo dokonce na životě, je nutné neprodleně kontaktovat policii ČR.
- Přitěžující okolností je skutečnost, že je čin spáchán na dítěti.
- Zprávy ani další materiál (fotografie, videa, atd.) je důležité nemazat, ale poskytnout policii pro vyšetřování!

SEXTING

- Termín vznikl spojením slov sex a textování, neboť se jedná o rozesílání textových zpráv se sexuálním či erotickým obsahem.
- Nově označuje také publikování těchto informací na internetu, stejně jako zveřejňování vlastních obnažených fotografií nebo videí se sexuálním obsahem.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Nejčastější motivace k rozesílání či zveřejňování intimních materiálů:

- Snaha o navázání kontaktu s osobou, se kterou chce rozesílatel vytvořit partnerský vztah.
- Snaha o zpestření trvajících sexuálního vztahu.
- Zachycení vlastního těla v nejlepší kondici.
- Snaha o získání reakce okolí, snaha zviditelnit se.
- Tlak okolí, který nejčastěji vytváří partner, případně také nevhodný vzor kamarádů, celebrit atd.

Rizika sextingu:

- Potencionální útočník obdrží citlivý materiál, který může kdykoliv v budoucnu zneužít!
- V případě zveřejnění citlivého materiálu na internetu je prakticky nemožné tento materiál zcela odstranit, může tak být zneužit i po velice dlouhé době od zveřejnění. Neexistuje kontrola nad tím, kdo takový materiál sdílel, kdo si jej kam uložil anebo kdo, kdy a kde jej opět vytáhne na „denní světlo“.
- Trestní odpovědnost za šíření sextingu.
- Sexting se často stává prostředkem pro vydírání dětí v rámci tzv. kybergroomingu.

Jak sextingu předcházet a jak se bránit:

- Jedinou a účinnou obranou proti zveřejnění sextingového obsahu je takový materiál vůbec nepořizovat a neposílat!
- Sexting, v němž figurují nezletilé a mladistvé osoby, může být z právního hlediska kvalifikován jako trestný čin (zneužití dítěte k výrobě pornografie, výroba a jiné nakládání s dětskou pornografií). Jedná se o velmi rizikové chování!
- Pozor na zveřejňování fotografií obnažených dětí (třeba i vlastních dětí) na sociálních sítích (fotky z dovolené, apod.)!

KYBERGROOMING

- V podstatě jde o psychickou manipulaci prostřednictvím komunikačních technologií (sociální sítě, veřejné chaty, messenger) s cílem vzbudit v oběti falešnou důvěru a přimět oběť k osobní schůzce. Výsledkem takové schůzky je většinou sexuální zneužití, zneužití k prostituci nebo k výrobě pornografie, případně i fyzickému násilí.

Oběťmi kybergroomingu bývají nejčastěji:

- Děti ve věku od 11 do 17 let, častěji pak dívky.
- Osoby osamělé, strádající nedostatkem lásky a pozornosti, trávící mnoho volného času v on-line komunikačních prostředcích.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Osoby s nedostatkem kritického myšlení, neznalé, nepoučené nebo nevěnující pozornost varování před riziky příliš otevřené internetové komunikace.
- Osoby se sníženou sebeúctou a s nedostatkem sebedůvěry, otevřené manipulaci.
- Osoby projevující znaky závislostního chování na jiných osobách

Typický průběh kybergroomingu:

- Vzbuzení důvěry a snaha izolovat oběť od okolí.
- Podplácení dárky, penězi, budování přátelského vztahu.
- Získání nebezpečných materiálů k případnému vydírání.
- Emocionální závislost oběti na útočnickovi.
- Osobní schůzka.
- Zneužití, sexuální obtěžování, fyzické násilí.

Jak kybergroomingu předcházet a jak se bránit:

- Jelikož početnou skupinu obětí kybergroomingu tvoří děti a mladiství ve věku 11 – 17 let, je stěžejní prevencí důsledná kontrola a přehled rodičů o činnostech svých dětí v internetovém prostředí.
- Některé děti necítí zábrany k tomu jít na schůzku s neznámou osobou, kterou si domluvili přes internet!
- Při zjištění závadové komunikace dítěte s neznámou osobou je třeba neprodleně kontaktovat policii ČR. Může se jednat o trestný čin „Navazování nedovolených kontaktů s dítětem“.

NETOLISMUS

- Jedná se o chorobnou závislost na internetu a jeho službách.
- Patří mezi tzv. nelátkové, nebo taky nedrogové závislosti, to znamená, že člověk není závislý na dodávce nějaké psychoaktivní látky do těla, jako je tomu u drogové závislosti, ale je závislý na určitém **procesu**, nebo **způsobu chování**, které nemůže ovládnout, např. potřeba být neustále online, nebo potřeba neustále kontrolovat mobilní telefon.
- Takovéto nutkové chování se postupně stává pro daného jedince patologické, ovlivňuje vztahy s jeho rodinou a okolím, ovlivňuje jeho výkon v práci, nebo prospěch ve škole, negativně ovlivňuje samozřejmě i jeho zdraví.

Netolismus existuje v různých podobách:

- **Závislost na virtuální sexualitě:**
Kompulzivní používání webových stránek pornografického zaměření.
- **Závislost na virtuálních vztazích:**



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Nadměrné věnování se virtuálním vztahům (online seznamky, sociální sítě).

- **Internetové kompulze:**
Např. hraní online her, internetové nakupování, internetové sázení, virální videa atd.
- **Přetížení informacemi:**
Např. nadměrné surfování nebo nadměrné hledání v databázích.
- **Závislost na počítači (mobilním telefonu):**
Nadměrné využívání počítače – zejména nadměrné hraní her.

Projevy netolismu:

- **Ztráta kontroly nad časem** – zvyšuje se tolerance, brzké vstávání či naopak ponocování z důvodu potřeby být online.
- **Psychické projevy** – pocit prázdnoty, když člověk není u počítače či mobilu, rostoucí nervozita a neklid, až agresivita, když člověk nepoužívá počítač delší dobu, přemýšlení o počítači, když ho člověk zrovna nepoužívá, zatajování informací o závislosti, počítač/mobil jako únik od osobních problémů atd.
- **Psychosociální projevy** – narušení vztahů s rodinou, ztráta dřívějších přátel, atd.
- **Projevy spojené s prací** – méně vykonané práce, zanedbávání učení, zhoršující se prospěch.

Rizika užívání

- Rizika související s netolismem můžeme rozdělit na fyzická a psychologická a sociální.

Fyzická

- Sedavý způsob života, obezita, cukrovka;
- Bolesti šíje, ramen, bederní páteře, drobných kloubů, zápěstí atd.;
- Nemoci očí, silné zatěžování zraku;
- Epilepsie;
- Dlouhodobý stres a s tím související zdravotní problémy – onemocnění srdce a cév, vysoký krevní tlak, bolesti hlavy;
- Větší tendence riskovat a vyšší riziko úrazů.

Psychologická a sociální

- Špatná organizace času, nepravidelnost v jídlu, nedostatek spánku;



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Zhoršení mezilidských vztahů, úzkost ve vztazích, neschopnost řešit problémy v komunikaci;
- Horší školní prospěch nebo soustředění na práci;
- Násilí v počítačových hrách zvyšuje agresivitu, sklon ke rvačkám, šikanování, nepřátelské nebo podezřivé naladění vůči světu;
- Vyšší riziko zneužívání alkoholu a drog;
- Poruchy paměti;
- Návykové chování ve vztahu k počítačům;
- Dochází ke zhoršování vztahů v rodině a partnerských vztazích;
- Se vzrůstajícím časem, který hře lidé věnují, omezují veškeré ostatní aktivity, tedy zájmy, koníčky a sport. Ty postupně redukuje, až je nakonec zcela opouští.

Léčba:

- S obrovskou expanzí sociálních sítí a širokého využití internetu a jeho služeb se právě tato závislost dostává do popředí, nicméně vzhledem k poměrně nedávné historii tohoto jevu jsou odborné příspěvky na téma léčebného přístupu k osobám s netolismem ještě poměrně skromné.
- Obecně se odborníci shodují, že hlavním léčebnou metodou by měla být psychoterapie, která může být v případě závažnějšího stavu doplněna farmakoterapií, zejména antidepresivy.

4.4. Chování cílové skupiny:

4.4.1. Stávající chování:

- Neznalost nebo podceňování informací o rizicích internetu/sociálních sítí.
- Sdílení citlivých osobních informací s ostatními uživateli internetu (včetně partnerů), zveřejňování osobních fotografií a materiálů sexuální povahy.
- Svěřování s osobními problémy neznámým lidem.
- Nedodržování pravidel jednotlivých služeb (např. věkový limit).
- Používání slabých hesel.
- Neodhlášení z účtů po ukončení práce na počítači.
- Přidávání neznámých lidí mezi své „přátele“.
- Nedostatečné ověření druhé osoby při používání webové kamery.

4.4.2. Motivy stávajícího chování

- Neznalost a podceňování rizik vzhledem k virtuálnímu světu (na co si nemohu sáhnout, to neexistuje).
- Snaha být IN, zviditelnit se, zapadnout do kolektivu.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Potřeba sdílet (fotky, videa) a být přijímán (sbírání like jako měřítko oblíbenosti).
- Osobnostní předpoklady (plachost, stydlivost, nejistota, nízké sebevědomí, horší sociální dovednosti).

4.4.3. Nové požadované chování

- Při použití internetových služeb využívají výhradně zabezpečenou prověřenou síť.
- Zabezpečují své účty, profily silnými hesly (kombinace různých znaků v požadovaném počtu).
- Při přihlašování zadávají hesla bezpečným způsobem, zejména tak aby nemohla být odhalena a zneužita druhými osobami.
- Po ukončení práce se vždy odhlašují z účtů, profilů, případně z celého zařízení (PC, mobilu, apod.).
- Před použitím internetových služeb, sociálních sítí se vždy seznamují s podmínkami používání těchto služeb, dodržují pravidla pro používání jednotlivých služeb, např. věkový limit pro používání sociálních sítí, online her, atd.).
- Nezveřejňují soukromé informace své ani jiných osob (jméno, příjmení, adresa, telefonní číslo, hesla, bankovní detaily – číslo účtu, číslo bankovní karty, apod.), tedy takové, které mohou dané osoby identifikovat a jsou snadno zneužitelné.
- Profily, data a potažmo i profily virtuálních přátel zabezpečují nastavením soukromí na svém profilu, tzn. kdo uvidí příspěvky, fotky, kdo bude moci nahlédnout do seznamu přátel, atd.
- Nezveřejňují, neposílají ani nepořizují fotografie, videa intimní povahy, s erotickým, sexuálním obsahem.
- Nezveřejňují osobní fotografie, videa své ani druhých osob, případně je zabezpečují hesly nebo nastavením profilu.
- Osobní problémy nesvěřují veřejně v online prostoru.
- Mezi své online přátele přidávají osoby, které znají z reálného světa, neznámé uživatele si důkladně prověřují (např. dotazem, na který dokáže odpovědět pouze dotyčná osoba, prověřit videohovorem s kým mají do činění).
- Nekomunikují s neznámými uživateli, nereagují na agresivní, vulgární komunikaci, případně takové osobě zablokují přístup.
- V případě ohrožení, nátlaku, vydírání kontaktují Policii ČR.

4.4.4. Benefit (okamžitý z nového chování)

- Ochrana soukromí ve virtuální realitě, ale i ve skutečném životě
- Snížení rizika útoku na danou osobu.
- Snížení míry stresu (pokud už jsem zažil útok).
- Případně zastavení útoku.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

4.4.5. Bariéry (co brání novému chování)

- Nevěnování důležitosti zachování soukromých údajů.
- Odmítání faktu možné hrozby (těžko přijatelný fakt, že internet/sociální sítě mohou mít dopad na náš reálný život).

4.5. Cílová skupina:

Osoby v ohrožení chudobou a sociálním vyloučením – účastníci projektu „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“ v každém ze 14 krajů. Na jednu skupinu optimálně 25 osob na realizaci cca 60 minutového kurzu.

4.6. Organizační a prostorové zabezpečení:

- místnost o velikosti 20 – 30 m², vybavená stoly, židlemi a bílou stěnou nebo promítacím plátnem pro promítání prezentace,
- přívod elektrické energie.

4.7. Potřebný zdravotnický materiál a potřebné pomůcky:

- magnetická tabule, magnety

4.8. Počet lektorů:

Jeden lektor. Je – li lektorů více, mohou pomáhat u jednotlivých stolů. Orientace lektora v dané problematice nutná.

4.9. Sociální sítě a COVID-19

V době karanténních opatření, sociální izolace, kdy mnoho lidí pracuje formou home office či studuje prostřednictvím distanční výuky, je ve zvýšené míře využívána právě internetová komunikace. Lidé tráví podstatně více času ve virtuálním prostředí, jsou tedy i více ohroženi ztrátou kontroly nad využíváním internetu a jeho služeb a vznikem netolismu neboli závislostí na internetu a jeho službách, případně pěstováním patologického hraní (gamblerství) prostřednictvím internetu. Sociální izolace zase nahrává méně ostražitému vytváření virtuálních přátelství i se zcela cizími osobami, zvyšuje se tak riziko vzniku nebezpečných kybernetických jevů, jako je kyberšikana, kyberstalking či kybergrooming.

V situaci karanténních a dalších protiepidemických opatření namířených proti onemocnění COVID-19 je třeba mít na vědomí určitá specifika osob, které trpí závislostí, včetně netolismu. Ve zvýšené míře se u těchto osob mohou vyskytovat abstinenční příznaky, mohou být neklidní a úzkostní. Vlivem aktuálního dění kolem pandemie, která je v mnoha směrech stresující, může u závislých docházet k relapsu.



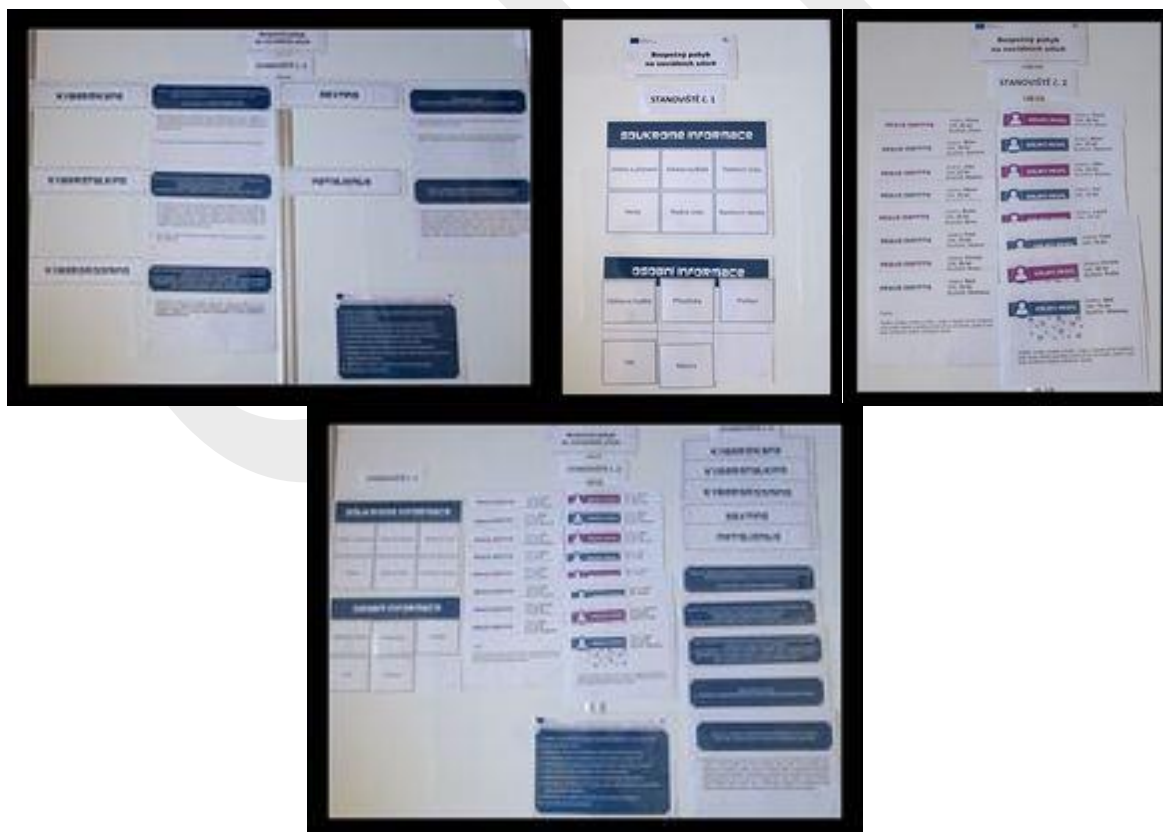
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Důležité je zachovat dostupnost terapeutických, adiktologických zařízení a zachovat tak kontinuitu léčby pro závislé, samozřejmě s ohledem na bezpečnost a ochranu zdraví personálu i klientů. Terapeutická zařízení vynakládají úsilí o alespoň částečné zachování péče, zejména prostřednictvím internetové komunikace, po telefonu, možná je individuální intervence s terapeuty.

I v době pandemie COVID-19 v provozu **Národní linka pro odvykání 800 350 000**. Odpovídá i na otázky závislých týkající se onemocnění COVID-19. Je možno se na ni obracet i s žádostí o nalezení vhodné adiktologické služby. Pomoc odborníků je možno hledat rovněž prostřednictvím mapy pomoci na webu drogy-info.cz, který provozuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti.

POMŮCKY

Fota pomůcek k programu P41



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 1 Seznamy nezbytných pomůcek:

a) Pomůcky

Stanoviště č. 1: Osobní nebo soukromé?

- Stůl na rozložení pomůcek;
- Kartičky s nadpisy: Soukromé informace, Osobní informace – 2 ks, laminované;
- Kartičky s jednotlivými příklady informací – 11 ks, laminované;

Soukromé informace:

- Jméno a příjmení
- Adresa bydliště
- Telefonní číslo
- Hesla
- Rodné číslo
- Bankovní detaily

Osobní informace:

- Věk
- Pohlaví
- Přezdívka
- Oblíbená hudba
- Názory
- Viz příloha č. 2, 2a

Stanoviště č. 2: Přidej kamaráda.

- Stůl pro rozložení pomůcek;
- 8 obálek;
- Sada 8 karet: Sdílený profil – laminované, upevněné na obálce, (jedna obálka = jeden profil);
- Sada 8 karet: Pravá identita – laminované, uvnitř obálky;
- Papíry a psací potřeby.
- Viz příloha č. 3, 3a

Stanoviště č. 3: Nebud' obět'!

- Stůl pro rozložení pomůcek;
- Alternativa magnetická tabule + stojan (v případě, že budou k dispozici magnety nebo laminované kartičky opatřené samolepící oboustrannou magnetickou páskou);



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Magnety (rozvezeno)
- Oboustranná samolepící magnetická páska (není součástí projektu, jedná se o doporučení)
- Plakát „Desatero bezpečného pohybu na internetu a sociálních sítích“ – formát A3, laminované, možno použít magnety nebo opatřit oboustrannou samolepící magnetickou páskou;
- Sada karet – laminované,
 - 5 ks nadpisy (kyberšikana, kyberstalking, kybergrooming, sexting, netolismus)
 - 5 ks popisků, možno připevnit magnety nebo opatřit oboustrannou samolepící magnetickou páskou,
- Viz příloha č. 4, 4a

b) Podoba pomůcek / za laminovaných karet

Příloha č. 2 Stanoviště č. 1: Osobní nebo soukromé?

- nutno vytisknout grafickou verzi za laminovat, je v příloze mimo manuál

SOUKROMÉ INFORMACE		

Jméno a příjmení	Adresa bydliště	Telefonní číslo
Hesla	Rodné číslo	Bankovní detaily

OSOBNÍ INFORMACE		

Věk	Pohlaví	Přezdívka
Oblíbená hudba	Názory	

Návrh na vytvoření karet zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2022



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 3: Stanoviště č. 2: Přidej kamaráda.

- nutno vytisknout, za laminovat grafickou verze je v příloze mimo manuál

The cards are as follows:

- Row 1:**
 - Card 1:** Jméno: Pavla, Věk: 42 let, Bydliště: Píseň. Text: "Málokdy žiji na tanečních soutěžích se svou 14letou dcerou. Máme závodní tančák a vyhrazuji několik dní PFŠP na účel dceru přihlásit do soutěže 'Česko Slavensko má talent'. Byla by šleha nevídal tak velký talent, podle mě tančák přivede za všech nepřítelů."
 - Card 2:** Jméno: Christa, Věk: 26 let, Bydliště: Praha. Text: "Zúčastňuji Kapelu Kytářů a festivaly - letos byla v klávesě na Colours of Ostava jsem si z klávesem Martinem náramně užila! Mámi ráda zbaavu, sluníčko a surfování."
 - Card 3:** Jméno: Bárt, Věk: 19 let, Bydliště: Olomouc. Text: "Hudba, hudba, hudba a holky - traju v kaple (jvíl holkám), píšu svoje vlastní písničky a chci je na univerzitu, jestli si někdy nevidíme žádná nahrávání studio."
- Row 2:**
 - Card 4:** Jméno: Pavla, Věk: 46 let, Bydliště: Píseň. Text: "Fakta: Reparáři tráví čas na tanečních soutěžích se svou dcerou, která ale ještě nikdy nic nevyhrála. Navíc nemá moc peněz na to, aby jí v dalších letech v tanči pokračovala, a tak jí chce přihlásit do soutěže Česko Slavensko má talent a šleha, že se tam pro ni najde nějaká příležitost."
 - Card 5:** Jméno: Christa, Věk: 26 let, Bydliště: Praha. Text: "Fakta: Miluji Kapelu Kytářů a festivaly - letos byla v klávesě na Colours of Ostava. Naučil surfovat, ale má v gálení nějaké fotky, jak plavce se surfem na stovkách z moře."
 - Card 6:** Jméno: Bárt, Věk: 19 let, Bydliště: Olomouc. Text: "Fakta: Hudba je jako život, dostal jsem i svůj dřevěný hrnek v kaple, dokonce píšu vlastní písničky. Hodně studovat na univerzitě, zejména pokud se hudba nebude mojí žít."
- Row 3:**
 - Card 7:** Jméno: Milan, Věk: 39 let, Bydliště: Ostrava. Text: "Fakta: Fotbal traju i sleduji, samozřejmě šleha! Aha, holky, aha, holky, aha - to je to mé zájmá."
 - Card 8:** Jméno: Fred, Věk: 19 let, Bydliště: Jihlava. Text: "Fakta: Mě oblibené zájmy? Online hry a sociální sítě. Schválně, aha, jestli je šleha dobrý soupeř!"
 - Card 9:** Jméno: Joe, Věk: 15 let, Bydliště: Liberec. Text: "Fakta: Živostní, grafické projekty a propagace několika skupin v rámci - to je to mé. Dáv, tomu se věnuju. Co vy na to? Vše zájmá mě zájmá."
- Row 4:**
 - Card 10:** Jméno: Milan, Věk: 39 let, Bydliště: Ostrava. Text: "Fakta: Miluji fotbal a aha, ale není si úplně jistý, jestli jsou pro něj holky víc než kámošky, protože je trochu zakouřený do jednoho z fotbalových šlehačů."
 - Card 11:** Jméno: Fred, Věk: 14 let, Bydliště: Jihlava. Text: "Fakta: Líbí o videa, aby se mohli registrovat do online her, které má. Ve všech hrách má kyberkamarády, a nemá pravidelné fraje. Málokdy nechodí ven a ve škole se s ním někdy nevidí, protože je šleha."
 - Card 12:** Jméno: Albert, Věk: 35 let, Bydliště: Liberec. Text: "Fakta: Ze šleha odšel po základce, nemá zaměstnání a o víkendech se potulka po místních skateparkech. Řešil ho žvi. Přijíždějí si šlehačské kámošky. Má rád marničku a grafy."
- Row 5:**
 - Card 13:** Jméno: Laura, Věk: 15 let, Bydliště: Slavkov. Text: "Fakta: 'Bárek, step a gymnastika - to je moje!' Gymnastika odlišná! U ve škole a ráda bych reprezentovala šleha látkou. Koučovník na holky a vyvíšle svoji!"
 - Card 14:** Jméno: Jiřka, Věk: 23 let, Bydliště: Kladno. Text: "Fakta: 'Právě jsem se přihlašovala do středních Čech a někdo tu nevědí! Kam se chováte dávat? Mámi ráda tančovat i šleha a ráda se setkám s lidkami, jako jsem já!'"
- Row 6:**
 - Card 15:** Jméno: Bolek, Věk: 38 let, Bydliště: Brno. Text: "Fakta: Dřívě tanec, naplavený amatérský fotograf. Naplavený šleha mladší dívky (11+)."
 - Card 16:** Jméno: Jiřka, Věk: 23 let, Bydliště: Kladno. Text: "Fakta: Právě se přihlašovala do středních Čech a někdo v nouze bydlit přezájmá mnou. Ráda by se seznámila s novými kamarády a poznala nové zájmy. Mámi se ráda baví a posílá v hospodě na své řídi."

Návrh pro vytvoření karet zpracovala: Daniela Jansíková, SZU, 2022



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 3a Stanoviště č. 2: Přidej kamaráda -

- náhled obsahu grafické podoby netisknout

Pracovní list – Přidej kamaráda

SDÍLENÝ PROFIL	PRAVÁ IDENTITA
Jméno: Christa	Jméno: Christa
Věk: 26 let	Věk: 26 let
Bydliště: Praha	Bydliště: Praha
Zájmy: Miluje kapelu Kryštof a festivaly – letos byla s kámošem na Colours of Ostrava! Má ráda zábavu, sluníčko a surfování.	Fakta: Miluje kapelu Kryštof, letos byla na festivalu Colours of Ostrava a neumí surfovat, ale má v galerii několik fotek jak pózuje se surfem na dovolené u moře.

SDÍLENÝ PROFIL	PRAVÁ IDENTITA
Jméno: Bárt	Jméno: Bárt
Věk: 18 let	Věk: 18 let
Bydliště: Olomouc	Bydliště: Olomouc
Zájmy: Hudba, hudba, hudba a holky – hraju v kapele (kvůli holkám!), píšu svoje vlastní písničky a chci jít na univerzitu, jestli si nás tedy nevšimne žádné nahrávací studio.	Fakta: Hudba, hudba, hudba a holky – hraju v kapele (kvůli holkám!), píšu svoje vlastní písničky a chci jít na univerzitu, jestli si nás tady nevšimne žádné nahrávací studio.

SDÍLENÝ PROFIL	PRAVÁ IDENTITA
Jméno: Milan	Jméno: Milan
Věk: 30 let	Věk: 30 let
Bydliště: Ostrava	Bydliště: Ostrava
Zájmy: Fotbal – hraju i sleduju – samozřejmě Baník! Zajímá se o auta, holky, auta, holky, auta.	Fakta: Miluje fotbal a auta, ale není si úplně jistý, jestli jsou pro něj holky víc než kámošky, protože je trochu zakoukaný do jednoho z fotbalistů Baníku.

SDÍLENÝ PROFIL	PRAVÁ IDENTITA
Jméno: Pavla	Jméno: Pavla
Věk: 42 let	Věk: 46 let
Bydliště: Plzeň	Bydliště: Plzeň



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

<p>Zájmy: Nejrady tráví čas na tanečních soutěžích se svou 14ti letou dcerou, která závodně tancuje a vyhrála už i několik cen. Příští rok ji chce přihlásit do „Česko Slovensko má talent“, protože tancuje podle ní nejlépe ze všech.</p>	<p>Fakta: Nejrady tráví čas na tanečních soutěžích se svou dcerou, která ale ještě nikdy nic nevyhrála. Navíc nemá moc peněz na to, aby ji v dalších letech v tanci podporovala, a tak ji chce přihlásit do Československo má talent a doufá, že se tam pro ni najde nějaká příležitost.</p>
--	---

SDÍLENÝ PROFIL	PRAVÁ IDENTITA
Jméno: Fred	Jméno: Fred
Věk: 19 let	Věk: 14 let
Bydliště: Jihlava	Bydliště: Jihlava
<p>Zájmy: Online hry a sociální sítě. Zkus, jestli jsi dost dobrý soupeř!</p>	<p>Fakta: Lže o věku, aby se mohl registrovat do online her, které miluje. Ve všech hrách má kyberkamarády, s nimiž pravidelně hraje. Nikdy nechodí ven a ve třídě se s ním nikdo nebaví, protože je divný.</p>

SDÍLENÝ PROFIL	PRAVÁ IDENTITA
Jméno: Joe	Jméno: Albert
Věk: 15 let	Věk: 35 let
Bydliště: Liberec	Bydliště: Liberec
<p>Zájmy: Bruslení, graffiti projekty a propagace několika skateparků v okolí. Chce vědět, co si o tom myslíte.</p>	<p>Fakta: Ze školy odešel po základce, nemá zaměstnání a o víkendech se potlouká po místních skateparcích. Rodiče ho živí. Přivydělává si drobnými krádežemi. Má rád marihuanu a grafity.</p>

SDÍLENÝ PROFIL	PRAVÁ IDENTITA
Jméno: Laura	Jméno: Bolek
Věk: 15 let	Věk: 38 let
Bydliště: Slavkov	Bydliště: Brno
<p>Zájmy: Balet, step a gymnastika. Dělam gymnastiku ve škole a ráda bych</p>	<p>Fakta: Učitel tance, zapálený amatérský fotograf. Nejrady fotí mladé dívky (11+)</p>



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

reprezentovala jižní Moravu. Koukněte na fotky a vyvěste svoje!

SDÍLENÝ PROFIL	PRAVÁ IDENTITA
Jméno: Jitka	Jméno: Jitka
Věk: 23 let	Věk: 23 let
Bydliště: Kladno	Bydliště: Kladno
Zájmy: Právě jsem se přistěhovala do středních Čech a nikoho tu neznám! Kam se chodíte bavit? Mám ráda hospody i kluby a ráda se setkám s lidičkami, jako jsem já!	Fakta: Právě jsem se přistěhovala do středních Čech a nikoho tu neznám! Kam se chodíte bavit? Mám ráda hospody i kluby a ráda se setkám s lidičkami, jako jsem já!

Příloha č. 4: Stanoviště č. 3: Nebud' obět'!

- nutno vytisknout, za laminovat, grafická verze je v příloze mimo manuál

KYBERŠIKANA

SEXTING

KYBERSTALKING

NETOLISMUS

KYBERGROOMING

Jedná se o **ÚMYSLNÉ, NEPŘÁTELSKÉ AŽ AGRESIVNÍ CHOVÁNÍ** prostřednictvím elektronických prostředků (webové stránky, chaty, maily, mobilní telefon, apod.)

Hlavním cílem je **UBLIŽENÍ, PONÍŽENÍ OBĚTI**.

- Např. zasílání hanlivých a urážlivých zpráv prostřednictvím internetu, sociálních sítí, SMS, zasměšňující nebo ponižující obrázky, videa zasílané mailem, vyfoceně na sociálních sítích nebo webových stránkách, zneužití identity oběti k rozšíření zpráv jejím jménem, atd.
- Do této skupiny nebezpečného jednání patří cyberstalking, kybergrooming, sexting.

Útočník využívá informační a komunikační technologie (včetně sociálních sítí) k oblaheďování, opakovánímu a stupňovánímu **KONTAKTOVÁNÍ, PRONÁSLEDOVÁNÍ OBĚTI, a úmyslem VYVOLAT U OBĚTI STRACH** o své soukromí, zdraví nebo i život.

- Tato ohrožující činnost může probíhat formou zasílání obtěžujících zpráv prostřednictvím messengerů, e-mailů, opakovaného nejlépeho komentování příspěvků oběti na sociálních sítích, vkládání nevhodných příspěvků na profil oběti, kontaktování oběti pod falešnou identitou (nebo i několika falešnými identitami); krádeže identity oběti a následného vystupování jejím jménem; zveřejňování informací ze života oběti nebo i obtěžující kontaktování přátele oběti, apod.
- Toto jednání může být klasifikováno dle trestního zákona jako trestný čin nebezpečného obtěžování.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Návrh pro vytvoření karet zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2022

Příloha č. 4a Stanoviště č. 3: Nebud' obět'

- náhled obsahu grafické podoby netisknout

Kyberšikana

- Jedná se o úmyslné, nepřátelské až agresivní chování prostřednictvím elektronických prostředků (sociální sítě, chaty, maily, mobilní telefony, apod.), hlavním cílem je ublížení, ponížení oběti.
- Např. zasílání hanlivých a urážlivých zprávy prostřednictvím internetu, sociálních sítí, SMS; zesměšňující nebo ponižující obrázky, videa zasílané mailem, vyvěšené na sociálních sítích nebo webových stránkách; zneužití identity oběti k rozesílání zpráv jejím jménem, atd.
- Do této skupiny nebezpečného jednání patří kyberstalking, kybergrooming, sexting.



Kyberstalking

<ul style="list-style-type: none">• Útočník využívá informační a komunikační technologie (včetně sociálních sítí) k dlouhodobému, opakovanému a stupňovanému kontaktování, pronásledování oběti, s úmyslem vyvolat u oběti strach o své soukromí, zdraví nebo i život.
<ul style="list-style-type: none">• Tato ohrožující činnost může probíhat formou zaslání obtěžujících zpráv prostřednictvím messengeru, e-mailu; opakovaného nežádoucího komentování příspěvků oběti na sociálních sítích; vkládání nehodných příspěvků na profil oběti; kontaktování oběti pod falešnou identitou (nebo i několika falešnými identitami); krádeže identity oběti a následného vystupování jejím jménem; zveřejňování informací ze života oběti nebo i obtěžující kontaktování přátel oběti, apod.
<ul style="list-style-type: none">• Toto jednání může být klasifikováno dle trestního zákona jako trestný čin nebezpečného obtěžování.

Kybergrooming

<ul style="list-style-type: none">• Jde o psychickou manipulaci prostřednictvím komunikačních technologií (sociální sítě, veřejné chaty, messenger) s cílem vzbudit v oběti falešnou důvěru a přimět oběť k osobní schůzce. Výsledkem takové schůzky je většinou sexuální zneužití, zneužití k prostituci nebo k výrobě pornografie, případně i fyzickému násilí.
<ul style="list-style-type: none">• Nejčastěji jsou obětmi těchto nekalých praktik děti a mladiství ve věku 11 – 17 let, častěji pak dívky. Může se jednat o trestný čin „Navazování nedovolených kontaktů s dítětem“ či výrobu dětské pornografie a je nutné bezodkladně kontaktovat Policii ČR.

Sexting

<ul style="list-style-type: none">• Velmi rizikové chování, zaslání či zveřejňování erotického nebo sexuálního obsahu.
<ul style="list-style-type: none">• Potencionální útočník obdrží velmi citlivý materiál, který může kdykoliv v budoucnu zneužít vůči oběti např. k vydírání.
<ul style="list-style-type: none">• Nejúčinnější prevencí je takový obsah vůbec nepořizovat, a už vůbec ne jej někomu zasílat či zveřejňovat na internetu, webových stránkách nebo sociálních sítích.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Netolismus

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Jedná se o nelátkovou závislost na internetu a jeho službách, která může vyžadovat pomoc odborníka (adiktologa, psychiatra). |
| <ul style="list-style-type: none">• Typickými znaky jsou ztráta kontroly nad časem (např. brzké vstávání či naopak ponocování z důvodu potřeby být online; psychické projevy jako pocit prázdnoty, když člověk není u počítače či mobilu, rostoucí nervozita a neklid, až agresivita, když člověk nepoužívá počítač delší dobu, přemýšlení o počítači, když ho člověk zrovna nepoužívá, počítač/mobil jako únik od osobních problémů atd., dále narušení vztahů s rodinou, ztráta dřívějších přátel, zájmů, apod., a také projevy spojené se zaměstnáním nebo studiem (méně vykonané práce, zanedbávání učení, zhoršující se prospěch). |

5. Zdroje

- Kopecký, K., Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu, Olomouc 2015.
- Macháčková, P., Bezpečnost na sociálních sítích s důrazem na ochranu osobních dat, Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Ústav české literatury a knihovnictví, 2011.
- Miovský, M. et al (2015a). Prevence rizikového chování ve školství. Praha: Nakladatelství lidové noviny/Univerzita Karlova v Praze.
- Miovský, M. et al (2015b). Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování. Praha: Nakladatelství lidové noviny/Univerzita Karlova v Praze.
- Miovský, M. et al (2015c). Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi. Nakladatelství lidové noviny/Univerzita Karlova v Praze.
- Miovský, M. et al (2015d). Kvalita a efektivita v prevenci rizikového chování dětí a dospívajících. Nakladatelství lidové noviny/Univerzita Karlova v Praze.
- NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost : současné poznatky a perspektivy léčby. Praha : Portál, 2000
- Rogers, V. Kyberšikana: Pracovní materiály pro učitele a účastníky i studenty. Praha: Portál, 2011.
- Szotkowski, R., Kopecký, K., Netolismus u českých dětí a další palčivé problémy spojené s online prostředím, 2017.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 7(3), 321–326. <http://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Vybíral, Z. (2002). Výzkum disinhibice u mladých uživatelů chatu. In I. Plaňava & M. Pilát (Eds.), *Děti, mládež a rodiny* (pp. 275–288). Brno: Barrister&Principal.
- Vybíral, Z. (2005). *Psychologie komunikace*. Portál.
- *Rizika online komunikace* [online]. [cit. 2021-03-24]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/>
- *Desatero bezpečnosti na Internetu*. [online]. In: . [cit. 2021-4-25]. Dostupné z: <https://www.kvalitni-internet.cz/desatero-bezpecnosti-na-internetu>
- *Sociální síť* [online]. In: . [cit. 2021-4-25]. Dostupné z: <http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/default.aspx>
- *Doporučení pro bezpečný pohyb v kybersvětě* [online]. [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: <https://www.nukib.cz/cs/infoservis/doporuceni/1508-doporuceni-pro-bezpecny-pohyb-v-kybersvete/>
- *NETOLISMUS PRŮVODCE ONLINE ZÁVISLOSTMI* [online]. [cit. 2021-4-27]. Dostupné z: <https://www.netolismus.cz/>

MMP41122023