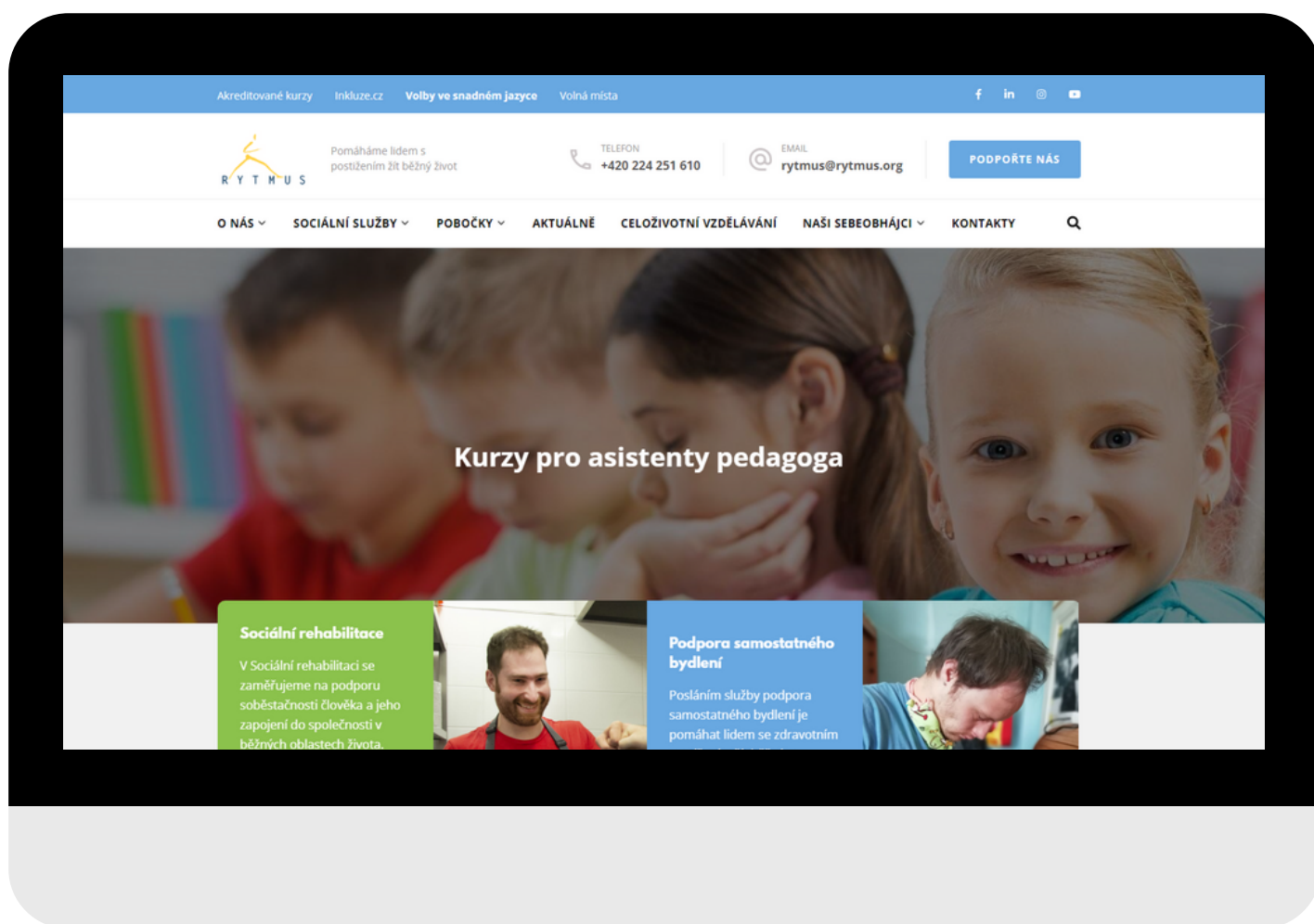




Bezpečně internetem

Příručka ve snadném čtení pro osoby s potížemi v učení



Obsah

- 3 **Co je to internet a k čemu je?**
- 4 **Základní pojmy**
- 6 **Bezpečnost**
- 7 **Hesla a soukromí**
- 8 **Povídání a psaní přes internet**
- 10 **Nebezpečí na internetu**
- 14 **Sociální sítě**
- 16 **Rady lidí, kteří prošli kurzem Bezpečně internetem**

Úvod - co je to internet a k čemu je?



Je to **obrovská počítačová síť**, ve které jsou propojené počítače z celého světa

Internet není jen jedna internetová stránka.

Co vše můžeme dělat přes internet?

- Vyhledávat informace
- Psát si a volat s dalšími lidmi
- Posílat fotky
- Hrát hry
- Pouštět si videa
- Číst noviny
- Koukat na televizi
- Nakupovat
- Platit účty
- Sdílet informace a zážitky
- A mnoho dalších věcí



Když jdu na internet, tak si zkontroluji, že mám zabezpečený počítač.



Nikomu nesdělují své osobní informace a hesla.

Dodržují pravidla bezpečného chování na internetu.

Než na něco kliknu, pořádně si přečtu, o co jde.

Základní pojmy



Internet může být označován jako **kyberprostor**. Slovo kyber znamená digitální nebo elektronický.

Odkaz je internetová stránka, který nám někdo může poslat a můžeme na něj kliknout. Třeba www.rytmus.org nebo www.seznam.cz

Každý odkaz je taky **webová stránka**, třeba www.facebook.com

Záložka je odkaz, který jsme si uložili, abychom se na něj mohli podívat později.

Blog je webová stránka, na které se lidi věnují určitému tématu. Každý může mít svůj blog. Může být třeba blog o psech.



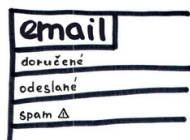
Chat (vyslovujeme čet) je psaní si po internetu. Jsou to třeba lide.cz nebo máme chat přímo na Facebooku.

Když někam vyplňuji svoje údaje, říkáme tomu **registrace** na internetu.



Sociální síť je služba, na kterou se můžeme registrovat a vytvořit si osobní profil. Můžeme spolu komunikovat, sdílet informace, fotografie, videa a další aktivity. To je třeba Facebook.

Vyhledávač je nástroj pro vyhledávání informací na internetu. To je třeba Google nebo Seznam.



Email je elektronický komunikační systém. Přes email posíláme a chodí nám různé zprávy.

Bezpečnost

V počítači bychom vždy měli mít **antivirový program**.



Ten kontroluje činnost všech programů v počítači.

Odstraní nebo zastaví nebezpečné programy, které ohrožují můj počítač.

Mohu poprosit odborníka, aby mi jej nainstaloval.

Antivirové programy jsou zdarma nebo placené.
Dají se koupit přes internet.



Někdy dostaneme antivirus jako dárek k novému počítači.

Seznam antivirových programů najdeme třeba na internetu nebo se můžeme zeptat v prodejně počítačů.

Hesla a soukromí

HESLO



Nejlepší heslo má nejméně 8 písmen a číslic.

Nejlepší je střídání malých písmen, velkých písmen, čísel a symbolů (?, !).

Moje heslo by neměl nikdo uhodnout.

Nemělo by to být moje jméno.

Nemělo by jít zjistit snadno. Jako třeba datum narození.

Neměla by to být to čísla nebo písmena, která jsou na klávesnici za sebou. Například: 12345, QWERTZ.

Abychom ho nezapomněli, tak je dobré si ho někde napsat a dobře schovat, aby lístek někdo nenašel.



Jak si ochránit soukromí na internetu

Přemýšlím nad tím, co o sobě zveřejním.

Co jednou nahraji na internet, to tam zůstane navždy.

Při registraci na internetu zadávám jenom nutné údaje.

Neměl bych si přidávat do kontaktů lidi, které neznám.

Nikdy nikam nepíšu a neříkám své heslo a citlivé osobní údaje.

Povídání a psaní přes internet



Psát a povídat si na internetu můžeme třeba pomocí:

- E-mail
- Facebook Messenger
- Seznamky (lide.cz)
- Whatsapp

Na co si dát pozor



Co o sobě kde píšu a komu to posílám.

Neměli bychom přes internet plně důvěřovat, protože nikdy nevíme, kdo je na druhé straně.

V internetovém prostředí je snadné lhát a vydávat se za někoho jiného.

Následky nebezpečného chování na internetu



Lidi se mi můžou smát.

Můžou vidět moje osobní informace.

Lidi mi přestanou věřit.

Můžu přijít o peníze.

Lidi mi můžou nadávat.

Můžu se stát obětí šikany.



Zásady bezpečné komunikace na internetu

Nevšímej si neslušných zpráv.

Nemusíš na ně odpovídat.

Pokud s někým nechceš psát nebo volat, tak nemusíš.

Zprávy od neznámých osob můžeš rovnou smazat.

Zprávy od cizích lidí mohou být nebezpečné a mohou poškodit počítač.

Své telefonní číslo, rodné číslo nebo adresu nikomu neposílej.

Nikomu neposílej své nahé fotografie. Mohou být rozeslány dalším lidem.

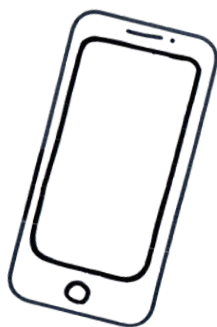
Pokud po tobě někdo cizí chce intimní fotografii, není dobré si s ním psát a hned si ho zablokovat.

Na internetu se chovej slušně.

Při používání webové kamery buď opatrný.
Kdokoliv může na druhé straně hovor nahrávat.

Uzamkni svůj počítač nebo telefon, pokud s ním dál nebudeš pracovat.

Jaká nebezpečí na nás na internetu číhají?



Kyberšikana

Je to **obtěžování**, které probíhá přes internet

Projevuje se pomlouváním, zastrašováním, urážením, zesměšňováním nebo jiným ztrapňováním.

Můžou to být fotky nebo videa, na kterých je člověk terčem posměchu.



Jak se bránit proti kyberšikaně

Ukončím to. Nekomunikuji s útočníkem a neoplácím mu to.

Zablokuji ho.

Zamezím člověku přístup, aby mě nemohl kontaktovat. S tím mi může někdo pomoci.

Oznámím to. Třeba kamarádovi, asistentovi nebo opatrovníkovi.

Schovám si důkazy. Můžou to být zprávy, videa, odkazy a další.



Pronásledování na internetu (kyberstalking)

Kyberstalking je zneužívání internetu nebo mobilu k pronásledování.



Projevuje se neustálým psaním dopisů nebo e-mailů, častými telefonáty, SMS zprávami, nepříjemnými zprávami na Skypu nebo Messengeru, zasílání různých zásilek s dárky.

Člověku, který mě pronásleduje, říkáme **stalker**.



Jak se chránit proti pronásledování?

Dejte stalkerovi najevo, že o něho nemáte zájem.

Neodpovídejte mu na zprávy, nechodte s ním na schůzky.

Určitě si schovejte důkazy (výhrůžné SMS a e-maily) a informujte policii.

Někomu o tom řekněte. Třeba rodině, asistentovi, kamarádovi nebo opatrovníkovi.



Sexting

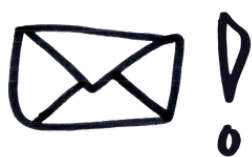
Jde o rozesílání zpráv, fotografií nebo videí se sexuálním obsahem.

Tyto materiály mohou vznikat v rámci partnerských vztahů.

Partner je může zveřejnit, i když s tím nesouhlasím. Sexting může vést ke kyberšikaně.

Jak se chránit?

Nerozesílám fotografie nebo videa se sexuálním obsahem.



SPAM

Spam je všechna **nevyžádaná pošta**.

To znamená hromadně zasílané emaily.

Většinou se takto šíří reklamní sdělení.

Spam může být i škodlivý e-mail.

Některé emailové služby už umí spam oddělit od běžné emailové pošty.

V emailové schránce můžete mít složku, která má název spam.

Na spam bychom neměli nějak reagovat.



Poplašné zprávy (HOAX)

Slovem HOAX označujeme **poplašné a nepravdivé zprávy**.

Snaží se vyvolat paniku a strach.

Snadno se díky tomu dostane mezi hodně lidí.

Většinou obsahuje šokující zprávy nebo nebezpečné rady.



Falešné zprávy (fake news)

Jsou to nepravdivé zprávy šířené internetem.

Dříve zaručovali kvalitu zpráv novináři.

S příchodem internetu se to změnilo. Dnes skoro všichni čtou zprávy na internetu. Proto se musíme naučit, jak si tyto zprávy ověřit.

Jak si ověřit pravdivost zprávy?

Ověřím si, kdo zprávu napsal. Zkusím nalézt i jiný zdroj, který o zprávě píše.

Nad zprávou se zamyslím, jestli opravdu dává smysl. Mohu se zeptat i lidí v mém okolí, co si o tom myslí.

Sociální sítě

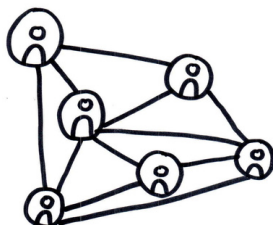


Na internetu existují různé druhy sociálních sítí. Třeba:

- Facebook
- Instagram - sdílení fotek a videí
- Twitter - sdílení krátkých zpráv a fotek
- LinkedIn - profesní životopis
- Pinterest - nápady a návody na tvoření
- YouTube - videa

K čemu sociální sítě slouží?

Sociální sítě slouží k propojování lidí navzájem.



Umožňují nám rychlou výměnu informací.

Lidé se přes ně mohou seznámit nebo třeba najít kamarády ze školy.

Můžeme se bavit s lidmi z druhého konce světa.

Můžeme se dozvědět co se děje u nás ve městě. Nebo jaká je dopravní situace.

Co se stalo ve světě a mnoho dalšího.

Pravidla bezpečného používání sociálních sítí



Nechte si vysvětlit podmínky používání sociální sítě ještě před registrací.

Čím méně toho o sobě při registraci vyplníte, tím je menší riziko zneužití těchto informací.



Nikdy nesdílejte své intimní fotografie. Mohou být zneužity.

Nesdílejte komentáře ani statusy, které mohou být použity proti vám. Třeba pomlouvání vašeho šéfa v pracovní době.

Pokud pojedete na delší dobu mimo svůj domov, nepište o tom na internet. Můžete dát vědět, až se vrátíte.



Pravidelně v nastavení zabezpečení kontrolujte, kde jste přihlášení a jestli jste se někde nezapomněli odhlásit. Třeba ve škole, v práci, v knihovně a vždy se **odhlašte**.

Potvrzujte přátelství pouze osobám, které opravdu znáte.

Cokoliv vložíte na sociální síť, je tam navždy.

Shrnutí - jak se na sociálních sítích chovat?



Nesdílet o sobě všechno a dávat si pozor, co s kým sdílím a nesdílet informace o druhých lidech.

Sdílet osobní informace pouze s lidmi, které dobře znám a přemýšlet komu a jaké informace dávám k dispozici.

Nedomlouvat si schůzky s lidmi, které neznám.

Rady lidí, kteří prošli kurzem Bezpečně internetem



- 1) Vytvoř si bezpečné a jedinečné heslo.
- 2) Nikomu svoje heslo neukazuj ani neříkej, nikdy.
- 3) Dávej si pozor na viry a měj zabezpečený počítač a aktualizovaný antivirus.
- 4) Měj aktualizovaný i počítač a programy. Stahuj je z ověřeného zdroje.
- 5) Neklikej na podezřelé odkazy. Ani neotevírej soubory, které neznáš a taky přílohy (soubory) z neznámých emailů.
- 6) Rozmysli si, než dáš soukromé informace dalším lidem.
- 7) Dávej si pozor, co o sobě na internetu zveřejníš a co o tobě zveřejňují ostatní lidé.
- 8) Ověřuj si pravdivost informací, které najdeš na internetu nebo ti je někdo sdělí.
- 9) Nedělej na internetu věci, které jsou ti nepříjemné. Nejsou příjemné i ostatním.
- 10) Když si s něčím nevíš rady, kontaktuj odborníka nebo známého. Neboj se říct si o pomoc.



Na příručce se podíleli účastníci kurzu **Bezpečně internetem:**

Viktor Ondruš
Roman Kubinec
Klára Endrštová
Eliška Slavíková
Šárka Mazurová
Miroslav Dub

Lektorka kurzu:

Klára Silovská

Odkud jsme brali informace?

projekt SPMP Be.S@fe - [databáze pravidel](#)
portál e-bezpečí.cz - texty z projektu [Bud' v bezpečí](#)
příručka pro děti z projektu [Internetem bezpečně](#)

V roce 2020 vyrobila organizace Rytmus - od klienta k občanovi, o.p.s.

www.rytmus.org

www.inkluzce.cz



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

