ZÁKLADNÁ ŠKOLA, DOLINSKÝ POTOK, KYSUCKÉ NOVÉ MESTO

PRÍRUČKA O DIGITÁLNEJ BEZPEČNOSTI

PRE ŽIAKOV A RODIČOV

RODIČIA

- **Rozprávajte sa s deťmi o technológiách.**

- **Pýtajte sa: Ako bolo v škole? Čo si dnes videl na internete?...**

- **Budujte si u detí dôveru, aby vedeli, že vám môžu povedať, ak natrafia na niečo nevhodné. Je dosť možné, že sa im to raz stane.**

- **Hovorte s nimi o bezpečnosti na internete. Kedy? Keď prejavia prvý záujem o mobil, smartfón či internet. Vek nie je dôležitý. Rozhovor mu viete prispôsobiť.**

- **Upozornite deti na negatívny vplyv nadmerného používania digitálnych technológií.**

- **Vytvorte pravidlá používania:**
  – počet hodín/minút používania,
  – čas, kedy môžu byť na internete,
  – ktoré webstránky majú povolené pozerať.

R O D I Č I A

- Sprevádzajte ich internetom. Spoločne deťom ukážte, čo si môžu pozerať.
- Nenechávajte ich, aby boli samoukmi.
- Ukážte im najskôr detské webstránky.
- Buďte dobrým príkladom. To znamená, že aj vy si určte pravidlá a zdôraznite deťom dôležitosť ich dodržiavania.
- Používajte rodičovskú kontrolu (čas, nevhodný materiál, nevhodné webstránky).
- Nastavte si GPS, aby ste vedeli, kde sa nachádza vaše dieťa.
- Kontrolujte webovú kameru, aby bola zakrytá v čase, keď ju nepoužívate.
- Pravidelne aktualizujte svoj operačný systém a všetky programy, ktoré máte nainštalované vo svojich mobilných telefónoch.

RODIČIA

- **Poučte ich o nezdieľaní informácií, ktoré odhaľujú identitu (osobné údaje, fotografie s interiérom domácnosti, príp. iné osoby, ktoré na to nedali súhlas).**

- **Zdôraznite deťom, že heslá nemôžu nikomu prezrádzať.**

- **Vysvetlite im, čo je kyberšikana (ohováranie na sociálnych sieťach, uverejňovanie posmešných komentárov, nepravdivých statusov či fotografií, vyhrážanie sa a pod.).**

- **Nenechávajte deti do 15 rokov nakupovať online. Finančné online transakcie sú iba pre dospelých.**

RODIČIA

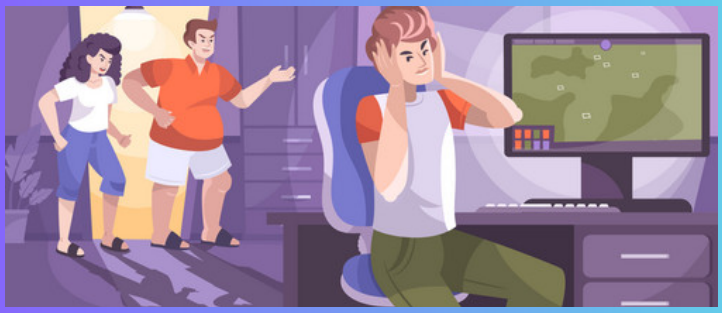
- Upozornite ich, že nie všetko, čo vidia na internete, je pravda.

- Skontrolujte, ktoré online hry sa hrajú vaše deti a kto s nimi túto hru hrá. Je to „dobrý nástroj“ pre online predátorov.

- Upriamte pozornosť detí na to, že človek, ktorý im volá/píše, by sa mal vždy predstaviť. Nesmú podávať informácie cudzím ľuďom.

- V prípade stalkingu (prenasledovania) neodpovedajte na správy a ani ich nemažte.

- Ak niečo zverejnia online, zostane to tam navždy. Stratia kontrolu nad obsahom.



R O D I Č I A

- **Vytvorte dieťaťu vlastné používateľské konto, pomocou ktorého môžete kontrolovať jeho online aktivity.**
- **Monitorujte históriu prehľadávania.**
- **Skontrolujte dieťaťu nastavenia na sociálnych sieťach. Odporúčame nastaviť súkromný profil.**
- **Preštudujte si aplikácie/sociálne siete, ktoré deti v dnešnej dobe používajú (WhatsApp, Viber, Snapchat, Discord, Facebook, Instagram, TikTok).**
- **Skontrolujte, v akých skupinách sú členmi, príp. aké vytvárajú.**
- **Overte si, či si vaše dieťa nepíše príliš často s ChatGPT.**
- **Pamätajte, že môže mať vytvorených viac profilov. Jeden z nich vám ukáže a ďalší používa.**

RODIČIA

- **Deti rady sledujú influencerov, a preto často natáčajú videá. Preverte, či je ich obsah vhodný.**

- **Nie je potrebné zakazovať používanie technológií a internetu, ale naučiť deti, aby ich používali bezpečne, efektívne a bez ublíženia druhým.**

- **Prečítajte si kapitolu pre 1. a pre 2. stupeň.**

- **Sledujte aktuality na webovej stránke bezpecnenanete.eset.com, nájdete tam užitočné informácie.**

DETI – 1. STUPEŇ

- Dodržuj pravidlá, ktoré ti dali rodičia.
- Nezneužívaj núdzové linky, pokiaľ nie si v núdzi.
- Ak ti volá neznámy človek, nedávaj mu osobné údaje (meno, vek, škola, adresa).
- Ak fotíš/natáčaš video, dávaj pozor, či sú na fotke/videu len tí ľudia, ktorí súhlasia s fotením/natáčaním. Bez ich súhlasu to na internete nezverejňuj.
- Používaj zámku obrazovky, aby si si chránil zariadenie.
- Svoje heslá si vytvor spolu s rodičmi.
- Zahraj si hru Interland (edukačná hra, ktorá ťa naučí o bezpečnosti na internete).
- Ak natrafíš na nejaký problém, povedz to dospelej osobe, ktorej dôveruješ.

DETI – 1. STUPEŇ

- **Buď odvážny! Ak uvidíš, že na internete niekto niekomu ubližuje alebo ubližuje priamo tebe, tak to nahlás dospelej osobe.**

- **Láskavosť je cool, a preto buď aj v online priestore zodpovedný. Uvedom si, že za každým používateľským menom je skutočná osoba, ktorá vníma a cíti. Správaj sa tak, ako by si chcel, aby sa ona správala k tebe.**

- **Čokoľvek dáš na internet, tak to tam už navždy ostane. Správaj sa tak, aby si sa v dospelosti za to nehanbil.**

- **Ak sleduješ influencera, opýtaj sa rodičov, starších súrodencov alebo učiteľov, ktorým dôveruješ, či je vhodné sledovať daného influencera. Bez súhlasu rodiča to radšej nerob. Môže sa stať, že nájdeš nevhodný obsah, ktorý u teba počas noci vyvolá strach. To isté platí aj o videách na TikToku alebo na YouTube.**

DETI – 1. STUPEŇ

- **Nepozeraj videá, o ktorých si myslíš, že sú strašidelné. Môže sa stať, že sa v noci budeš báť.**

- **Pozri si seriál Animália alebo Hey Pug.**

- **Zahraj si s rodičmi hru Sesame Street Family Play alebo si namiesto nevhodných hier (strieľačky...) radšej zahraj Endless Alphabet, PBS KIDS Games, Toca Life World – Build a Story. Toto sú užitočné hry, ktoré ťa naučia rozvíjať si schopnosti.**

DETI – 2. STUPEŇ

- Zabezpeč svoje zariadenie, fotky i aplikácie heslom, odtlačkom prsta, skenom tváre, vzorom alebo ich kombináciou.

- Aplikácie sťahuj z Google Play/App Store.

- Pred stiahnutím čítaj recenzie, ktoré ti pomôžu lepšie sa rozhodnúť.

- Podozrivé aplikácie často žiadajú aj prístup k funkciám, ktoré nijako nesúvisia s ich účelom. Ak si napríklad aplikácia na prezeranie fotografií žiada prístup k mikrofónu, môže ísť o snahu sledovať ťa.

- Aktualizuj! Prečo? Vývojári neustále nachádzajú v aplikáciách nové slabiny. Pravidelne vydávajú aktualizácie, ktoré odstránia tieto problémy. Zvyšujú tak bezpečnosť zariadenia/aplikácií.

DETI – 2. STUPEŇ

- **Aké by mali byť heslá:**
  – tajné,
  – unikátne,
  – dlhé,
  – mali by obsahovať čísla, veľké a malé písmená, špeciálne znaky (@, #, $, %),
  – špeciálne znaky a čísla by nemali nahrádzať znaky, na ktoré sa tradične podobajú (teda „*a*“ nenahrádzať „@“/„e“ za „3“ a pod.),
  – použi bezpečnostnú frázu/vetu (vrátane medzier).

- **Používaj inkognito mód.**

- **Skratka https:// – malé „s“ na konci znamená secure, teda zabezpečená verzia http protokolu.**

DETI – 2. STUPEŇ

- **Na všetkých sociálnych sieťach si nastav profil ako súkromný.**
- **Pravidelne kontroluj členstvo v skupinách.**
- **Dvakrát meraj, raz klikaj.**
- **Nastav si vyhľadávanie profilu.**
- **Pamätaj, že všetci zdieľajú len to, čo chcú. Nemusí byť všetko pravdivé.**
- **Priateľ na sociálnej sieti nie je automaticky skutočný priateľ.**
- **Neposielaj svoje fotky niekomu, komu nedôveruješ. Dávaš mu plnú moc nad ich obsahom.**

DETI – 2. STUPEŇ

- **Na čo klikneš, to sa ti zobrazuje.**
- **Dávaj pozor, čo fotíš/natáčaš, aby nebol na fotografii/videu niekto, kto ti na to nedal súhlas alebo aby tam neboli osobné údaje.**
- **Nezverejňuj cestovné lístky, letenky, lístky na koncerty či na rôzne podujatia.**
- **Ak sa stretneš s kyberšikanou, tak to nahlás dospelej osobe.**
- **Pri nevhodnom správaní v online priestore sa správaj odvážne. Nebuď iba nečinným pozorovateľom, ale nahlás to a reaguj – hoci len neusmievavým lajkom.**

DETI – 2. STUPEŇ

- **Vyberaj si vhodného influencera, ktorý ťa iba pozitívne ovplyvní. Mysli na to, že oni prezentujú len to, čo sami chcú. Nemusí to byť celá pravda.**

- **Nedovoľ, aby ti ChatGPT nahradil ľudský kontakt a stal sa tvojím imaginárnym kamarátom. Stratíš kontakt s ľuďmi, ktorý je dôležitý a negatívne ťa to ovplyvní. Tento chat ti píše len dobré veci, ale nie reálne.**

- **Nemysli si, že všetko na internete je pravda.**

- **Ak čítaš nejaký článok/príspevok, tak si over, či to nie je hoax alebo dezinformácia. Prever si autora a zdroj. Existuje veľa stránok, na ktorých si to môžeš overiť (na FB Hoaxy a podvody).**

DETI – 2. STUPEŇ

- **Pamätaj, že každý klik na internete je tvoja digitálna stopa, ktorá tam už navždy ostane.**

- **Čokoľvek dáš na internet, ostáva tam už navždy, a preto sa správaj tak, aby si sa v dospelosti za to nehanbil, príp. nemal problém nájsť si prácu.**

- **Dodržuj pravidlá, ktoré ti na používanie internetu/mobilu nastavili rodičia.**

- **Dodržuj digitálny detox – to znamená, že nebudeš tráviť príliš veľa času na mobilnom telefóne.**

Z D R O J E

- www.bezpecnenanete.eset.com
- www.google.sk
- hrdinoviainternetu.org

Publikácia podlieha autorským právam.

A U T O R

Školský digitálny koordinátor:
Mgr. Martina Ferková
Jazyková korektúra:
Mgr. Katarína Halúsková
Digi tím:
Jakub Magura, Matej Janec, Patrik Kubica, Juraj Kubica, Richard Podmanický, Matúš Vidumský, Patrik Rolko, Martin Cerchlan

Digitalizáciu nie je potrebné zastaviť, ale naučiť sa ju používať bezpečne, účelovo a s ľudským rozumom! Je to náš sluha, nie pán!