

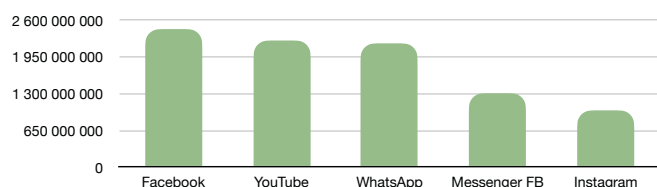
BEZPEČNOST, DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE A VOLNÝ ČAS

Internet se stal naší každodenní realitou, bez které si už život snad ani nedokážeme představit. Denně tráví čas na internetu téměř 7 mil. Čechů. Nejvíce využívaným a zároveň nejnebezpečnějším prostorem v digitálním světě jsou sociální sítě. Při jejich užívání více než jinde platí heslo: Neznalost neomlouvá! Sociální sítě se mnohdy stávají úložištěm osobních údajů, které lze poměrně snadno získat a následně zneužít například v rámci nebezpečných komunikačních technik. Fotografie tváře je osobní údaj, který se dá velmi snadno zneužít, protože umožňuje jednoznačnou a rychlou identifikaci. Sociální sítě slouží převážně ke sdílení informací, ke komunikaci a k propagaci. Po celém světě sociální sítě plní významnou roli komunikačních platform. Jen v České republice používá sociální sítě, jako je facebook, instagram či twitter, více než 4,7 milionů osob, tj. 54 % jedinců starších 16 let.

První údaje o používání sociálních sítí v České republice pochází z roku 2009. Tehdy bylo na sociálních sítích 5 % osob. (Zdroj: ČSÚ)

Nejvíce uživatelů sociálních sítí měl v ČR, stejně jako ve světě (viz graf) na začátku roku 2020, facebook. Druhým nejpočetnějším prostorem je na rozdíl od světové populace instagram. Ten využívají především mladí lidé ve věku 12–30 let. Největším hitem instagramu je tzv. Insta stories, kde se kromě zážitků a pozvánek začaly ve velkém měřítku objevovat reklamy značek a výrobků. Do popředí tak vstupuje činnost influencerů, jež ti nejlepší z nich mají téměř milión sledujících (Leoš Mareš, Jirka Král, Shopaholic Nicol, Kovy). Díky těmto aktivitám získávají mladí pocit, že dávat na internet veškeré informace o sobě a o tom co dělají je normální, v pořádku a dokonce i žádoucí.

Celosvětový počet uživatelů

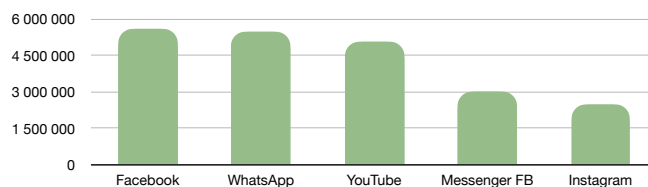


U dětské populace je rozložení sociálních sítí o trochu jiné než u všech obyvatel ČR. Nevyužívají oblíbenou síť LinkedIn, více se dívají na videa a na písničky na Youtube, jsou aktivní na Tik Toku a na Snapchatu.

Statistika vypovídá, že 98 % dětských uživatelů internetu v ČR sděluje lidem na internetu své osobní údaje, aniž by si to uvědomovali. Nejen ale děti tráví volný čas na sociálních sítích. Dospělí studenti, matky na mateřské dovolené, už i senioři, a další – více než 50 % dospělých lidí věnuje svůj volný čas virtuálnímu prostředí (zdroj: www.e-bezpeci.cz). Jejich rodiče na jednu stranu o aktivitách dětí tuší velmi málo, zároveň ale vlastní děti ohrožují a nechrání jejich soukromí.

Sociální sítě jsou prostorem pro existenci rizikového chování, zejména kyberšikany, kybergroomingu, sextingu, kyberstalkingu apod. Díky neexistujícímu systému ověřování pravdivosti osobních údajů uživatelů může docházet například k situacím, kdy uživatel předstírá jiný věk a vzhled a využije důvěřivosti uživatelů, kteří pak svolí k osobní schůzce (tzv. kybergrooming). Na pravdivost informací v sociálních sítích nelze spoléhat. Sociální sítě mohou také sloužit jako nástroje pomsty, pro útočníky je

Počet uživatelů v ČR



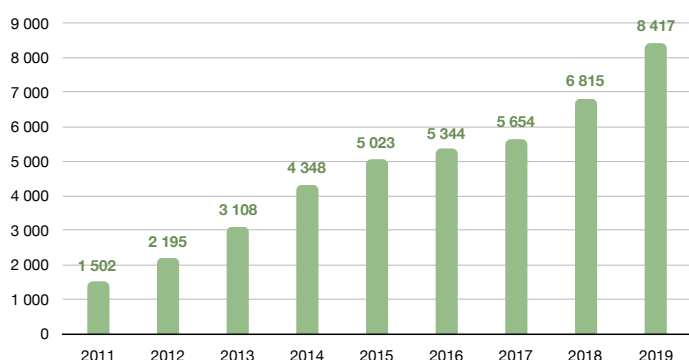
snadné vytvořit útočné diskusní skupiny zaměřené na konkrétní osobu či falešný profil oběti s urážlivým obsahem, časté je také zneužití fotografie uživatele pro fotomontáž a následné šíření tohoto obsahu ostatním uživatelům. Tyto projevy lze zařadit mezi tzv. kyberšikany, které je dle statistik vystaveno až 40 % uživatelů internetových sociálních sítí.



Policie ČR od r. 2011 sleduje počet trestných činů spáchaných v kyberprostoru. V uvedeném období je zaznamenán trend setrvalého nárůstu evidovaných případů kybernetické kriminality (od 1 502 trestných činů v roce 2011, do 8 417 trestných činů v roce 2019). (Zdroj: www.e-bezpecni.cz)

Používání sociálních sítí, služeb a aplikací dětmi se neustále mění, s příchodem nových služeb a také s fluktuací uživatelů z jedné služby k jiné se kyberprostor neustále proměňuje. To, co platí dnes, již za rok nemusí platit. Důležité je mít přehled o nejrozšířenějších službách, které jsou u dětí dominantní, a na ně zaměřit pozornost – třeba prevenci, případně se naučit se službou smysluplně pracovat.

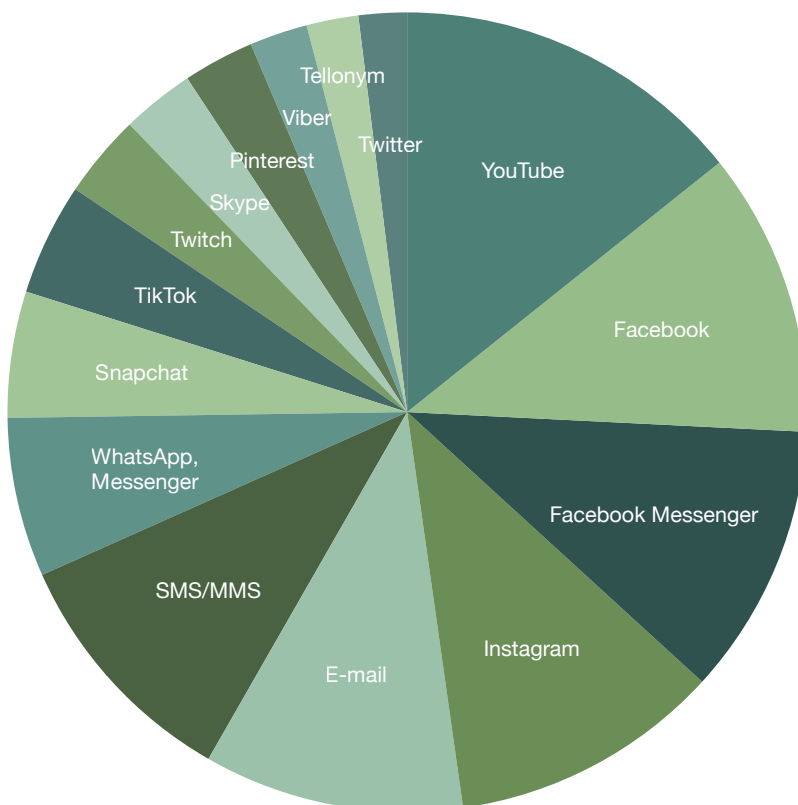
Trestné činnosti kybernetické kriminality a kriminality páchané na internetu 2011–2019



Sociální sítě, které používají děti ve věku 8–17 let

Výzkum: České děti v kybersvětě (výzkumná zpráva)
© Kamil Kopecký, René Szotkowski O² Czech Republic
& Univerzita Palackého v Olomouci, 2019

YouTube	89,51 %
Facebook	72,19 %
Facebook Messenger	68,98 %
Instagram	68,83 %
E-mail	65,96 %
SMS/MMS	62,97 %
WhatsApp, Messenger	40,42 %
Snapchat	32,01 %
TikTok	28,48 %
Twitch	21,12 %
Skype	18,46 %
Pinterest	18,06 %
Viber	14,71 %
Tellonym	13,14 %



JAK CHRÁNIT SVÁ OSOBNÍ DATA A SOUKROMÍ?



Uvědomujeme si rizika digitálního prostředí.



Citlivější data chráníme dostatečně silným heslem nebo jinými metodami (otisk prstu, PIN, zašifrování samotného obsahu).



Heslo neodvozujeme od osobních údajů a pro různé přístupy volíme různá hesla.



Své přístupové údaje nikomu nesdělujeme.



Jsme si vědomi toho, že ne vždy ostatní uživatelé uvádějí svou pravou totožnost.



Nesdělujeme svoje důvěrné údaje neznámým osobám nebo uživatelům na sociálních sítích.



Data, o která nechceme přijít, si pravidelně zálohujeme.

4 BEZPEČNOST

Ochrana zařízení

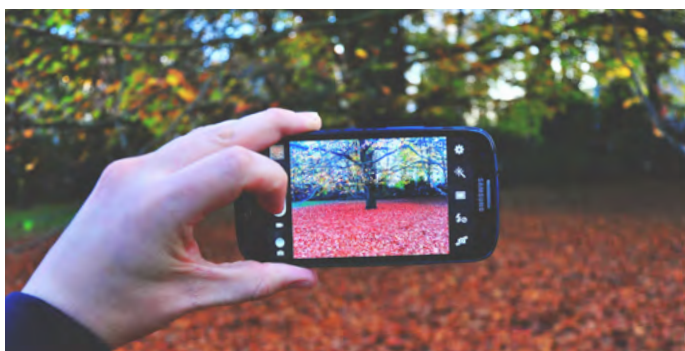
Ztrátě dat (například při výpadku napájení) zabráníme tak, že se proti ní budeme vhodně chránit. Přístroje, které spojujeme datovými kabely, napájíme nejlépe z jednoho zdroje elektrické energie (zásuvkového okruhu). Víme, že displej i celé zařízení můžeme chránit ochrannými prvky proti mechanickému poškození. Zařízení bychom neměli nechávat volně přístupné bez dozoru a vystavovat je vysokým teplotám. Všechna potřebná opatření bychom si měli zvládnout vyhledat a podle svých potřeb (sami nebo s pomocí) uskutečnit.

Ochrana osobních dat a soukromí

Dbáme na ochranu našeho soukromí a dat a uvědomujeme si rizika digitálního prostředí. Věnujeme pozornost bezpečnostním opatřením a spolehlivosti. Citlivější data chráníme dostatečně silným heslem nebo jinými metodami (otisk prstu, PIN, zašifrování samotného obsahu). Heslo neodvozujeme od osobních údajů a pro různé přístupy volíme různá hesla. Svě přístupové údaje nikomu nesdělujeme. Jsme si vědomi toho, že ne vždy ostatní uživatelé uvádějí svou pravou totožnost (uvádění jiného pohlaví, věku apod.), a tudíž sami nesdělujeme svoje důvěrné údaje neznámým osobám nebo uživatelům na sociálních sítích. Data, o která nechceme přijít, si pravidelně zálohujeme.

Ochrana zdraví a duševní pohody

Nadměrné užívání digitálních technologií může způsobovat závislost. Proto je důležité, abychom volný čas trávili i jiným způsobem. Neměli bychom se zbytečně stresovat nedostupností internetového připojení, na zprávy a příspěvky na sociálních sítích reagujeme tak, aby to nebylo na úkor jiných činností. K informacím na internetu přistupujeme s obezřetností, kriticky a bez přílišného zaujetí. Dokážeme rozpoznat projevy kyberšikan a umíme rozlišit pravdivou zprávu od hoaxy, případně si ji ověřit na internetu (například hoax.cz).



Ochrana životního prostředí

Uvědomujeme si dopad digitálních technologií na životní prostředí. Při nákupu technologií zohledňujeme jejich spotřebu. Přestane-li zařízení fungovat anebo jej již dále nechceme využívat, zvolíme možnost ekologické likvidace. Dokážeme zjistit a šetřit spotřebu našich zařízení pomocí vypínání nepotřebných aplikací či služeb (bluetooth, Wi-Fi) a efektivně je tak využívat. Máme představu o tom, jaká baterie je v daném zařízení a jak by měl optimálně probíhat její nabíjecí cyklus, přičemž je třeba brát v potaz, že režim dobíjení má vliv na výdrž baterie a na její celkovou životnost.

KDO STOJÍ ZA CELÝM DIGITÁLNÍM SVĚTEM?

Digitální svět neovládá Bill Gates nebo Steve Jobs, ani virus Trojský kůň, ale malá nenápadná molekula, která sídlí v mozku každého z nás – dopamin. Jedná se o jednoduchou chemickou látku, která plní funkci tzv. **neuropřenašeče**, tedy látky přirozeně vznikající v mozku a podílející se na přenosu vzruchů v centrální nervové soustavě. Na této látce se dají vydělat miliardy.

Bez dopaminu bychom nefungovali jako lidské bytosti, protože je hybnou silou našich aktivit i mezilidských vztahů. Tajemství dopaminu v sobě skrývá biologickou podstatu lásky, touhy, nevěry, motivace, učení, pozornosti i návykového chování. Ve vědeckých kruzích panoval původně názor, že dopamin souvisí s reálnou radostí a příjemnými pocity, které zažíváme. Dnes však jeho účinek spojujeme spíše s očekávaným potěšením a motivací. A právě tato jeho vlastnost ho dává do souvislosti se vznikem návykového chování v digitálním světě, včetně nadměrného užívání sociálních sítí vedoucího až k syndromu „Fomo“ nebo ke cybergroomingu a kyberšikaně.

Dopamin je uvolňován během příjemných okamžiků nebo situací. To způsobí, že začneme znovu a znovu vyhledávat požadovanou aktivitu. Typickými podněty pro tvorbu dopaminu jsou jídlo a sex. Právě proto se do těchto aktivit neustále zapojujeme. Tyto opakující se procesy nazýváme systémem odměn a úkolem dopaminu je rozeznat biologicky důležitý podnět, přidělit mu náležitou výši odměňující hodnoty, propojit podnět s hodnotou, předpovědět odměnu, a nakonec spustit reakci spolu s odpovídající změnou chování. Narušení tohoto systému spojujeme s rozvojem závislosti na internetu a tzv. behaviorálních závislostí, tedy návykového chování. Rozvíjí se tak ztráta kontroly, která vede k neschopnosti odolat návykové látce (internet) i přes vědomí jejích nepříznivých účinků a důsledků. Můžeme tedy konstatovat, že giganti typu Facebook, Youtube a Instagram programově rozvíjejí závislost, což se dá přirovnat k tomu, jako kdyby v samoobsluze prodávali heroin. Na rozdíl od heroínu je však „obchod s dopaminem“ zcela legální.

Neschopnost vydržet chvíli bez mobilu v ruce už je natolik závažnou poruchou, že ji řeší odborníci – adiktologové. Náš mozek je kvůli neustálému sledování displeje ohrožen depresí, poruchou paměti, ztrátou pozornosti a soustředění a úplně zbytečným celkovým zahlcením. Kolikrát za den vezmete mobil do ruky vy? Kolikrát zkontrolujete, zda vám nepřišla zpráva či upozornění? Máte svou molekulu pod kontrolou nebo vám také řídí život?

JAK CHLAPÍK O SVÉ PENÍZE PŘIŠEL



Marek, 50letý řidič autobusu, se celý poslední rok necítil ve své kůži. Rozvod s jeho nyní již bývalou ženou Andreou mu dal zabrat. S dětmi se vídá jednou za 14 dní o víkendu a kromě toho se musel odstěhovat z jejich společného bytu. Dnes bydlí v garsonce na druhém konci města a cítí se velmi osamělý. Všichni jeho kamarádi, se kterými chodil na „jedno“, zůstali v jeho původním bydlišti a on se za nimi kvůli pracovnímu nasazení dostane jen málokdy. Vlastně za celý rok navštívil svou oblíbenou restauraci Na růžku jen dvakrát.

Nedávno Marek objevil kouzlo sociálních sítí. Na facebooku (FB) hledá staré přátele, na tinderu zkouší najít novou životní lásku, na instagramu pilně komentuje příspěvky slavných i kamarádů z posilovny, kam začal nedávno chodit. Chce se totiž zase dostat do formy.

Jednoho dne ho na FB oslovila Martina. Pamatuje si ji z druhého vchodu paneláku, ve kterém bydlel se svou rodinou. Setkávali se večer, když ona venčila psa a on se vracel z práce. Obvykle na sebe jen kývli, ale nikdy spolu nemluvili. Martina se ho přes FB zeptala, jak se má. Marka to velmi potěšilo a po několika zdvořilostních větách jí vylíčil celou historii posledních měsíců. Společné psaní pokračovalo a Marek začal mít pocit, že se Martina stane jeho novou láskou. Na všech fotkách na FB vypadala tak sympaticky. Nepřišlo mu divné, že z každé nabídky k osobnímu setkání buď sešlo, nebo ji rovnou odmítla. Po dvou měsících od prvního kontaktování ho Martina poprosila o 20 000 Kč. Prý se jí zároveň zničila pračka a lednice a bohužel je teď finančně na dně. Slíbila, že mu peníze vrátí za měsíc. Marek neváhal ani vteřinu. Přestože kvůli placení alimentů nebyl zrovna milionář, peníze na účet odeslal. Druhý den se Martiny ve zprávě zeptal, zda peníze dorazily. Žádná odpověď. Celý další týden jí denně psal na FB i e-mail. Nic. Nakonec Markovi došla trpělivost. Jednoho dne se sebral a po práci se vydal Martinu navštívit. Báł se sice, že potká bývalou ženu Andreu, ale odhodlání bylo silnější.

Marek dorazil k domu a zazvonil na zvonek. Po chvíli čekání se z okna vyklonila Martina a překvapeně se zeptala, co Marek potřebuje. Ten odpověděl, že chce svoje peníze. Martina se nechápavě zeptala, jaké peníze má na mysli. V tu chvíli Markovi začalo docházet, že tady něco nehraje. Po chvíli debatování Martina sešla dolů a ukázala mu svůj profil na FB. Byl úplně jiný než ten, ze kterého si s ním „Martina“ psala. Markovi došlo, že ho někdo podvedl...

Život “soukromých” fotek na sociálních sítích

Určitě to znáte. Zapnete svůj profil a na sociálních sítích se kromě odkazů na zajímavé články a zajímavých fotek z cestování či běžného života objeví i fotka dítěte nebo dokonce nahého miminka vašich přátel. Roztomilé? Jak pro koho.

Jak se asi při pohledu na takovou fotku cítí někdo, kdo děti mít nemůže? Nebo jak se bude cítit dítě za pár let, až spolužáci najdou jeho fotku na nočníku? Takzvaný sharenting (share = sdílet, parenting = rodičovství) může mít za následek i šikanu nebo zneužití dítěte.

Jakou životnost má vůbec fotografie v digitálním prostředí?

Opravdu to je tak, že když takovou fotku smažete, například na žádost potomka, bude tato fotka definitivně a zcela vymazána? Nemůže ji někdo zneužít? Nemohl by si ji někdo stáhnout a později vás nebo vaše dítě vydírat? Nemohl by ji někdo na druhé straně zeměkoule použít k propagaci dětských plen? Proto opravdu přemýšlejte nad tím, co na internet dáváme. Budme rozumní a fotografie ze soukromí sdílejme jen v rámci nejbližší rodiny. Ptejte se dětí, zda chtějí být označovány na fotkách, ptejte se přátel, zda jejich děti mohou být na našich fotkách zobrazeny. Budme ohleduplní.



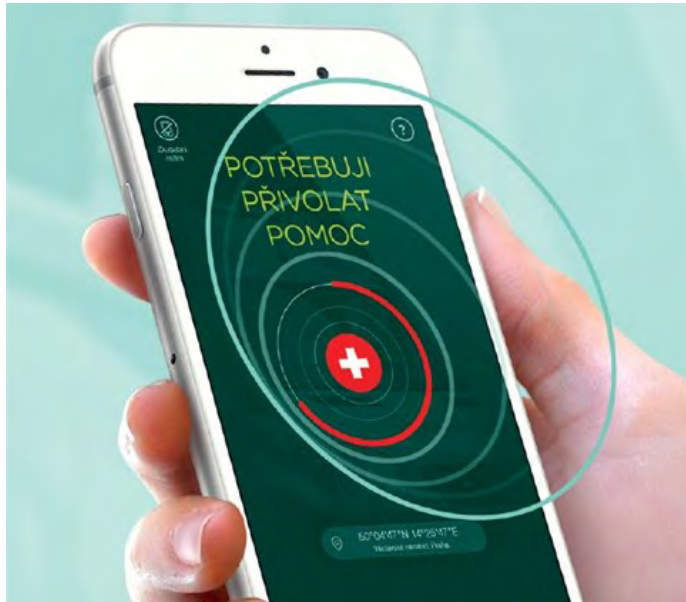


A P L I K A C E Z Á C H R A N K A

Kvalitní a oblíbenou aplikací je „Záchranka“. Pomocí této aplikace si můžete stisknutím jediného tlačítka na chytrém telefonu přivolat zdravotnickou pomoc s tím, že záchranáři dostanou přesnou informaci o vaší poloze. Lokalizace prostřednictvím chytrého telefonu již několikrát v Česku zachránila lidský život.

Podobné aplikace přináší i jednotlivé zdravotní pojišťovny, přičemž tyto aplikace mohou využívat i občané, kteří nejsou u konkrétní pojišťovny registrováni.

Příkladem je např. aplikace „Zdraví v mobilu“, s jejíž pomocí můžete rychle najít nejbližší lékárnu, zjistit informace o lékařských pohotovostech či si pohlídat termín blížícího se očkování.



Redakční rada:

Jaroslav Jindra, Jana Kubátová, Petr Klíma, Kateřina Špačková,
Pavel Štáfek, Michaela Štáfková

DIGI zpravodaj 04 | Rok vydání: 2020 | www.portaldigi.cz



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



DigiStrategie
2020 | rozvoj systémové
podpory digitální
gramotnosti

Ochrana zdraví a životní pohody

ON-LINE OBJEDNÁVÁNÍ K LÉKAŘI

K vymoženostem současné doby patří například to, že se občané mohou těšit z výhod elektronického zdravotnictví. Mohou se tak například objednat k návštěvě lékaře online, k čemuž stačí vyplnit jednoduchý formulář a přijít v domluvenou hodinu.

E-RECEPTY

Lékaři vydávají tzv. eRecepty, což jsou lékařské předpisy v elektronické formě. Informace o předepsané medikaci je skladována v tzv. Centrálním úložišti elektronických receptů. Pacient potřebuje pouze identifikační kód, který slouží k vyzvednutí receptu. Ten se skládá z písmen a číslic a je napsaný ve tvaru, který vypadá podobně jako: KODE RECE PTU1. Kód pacientovi může lékař vydat v několika možných podobách: jako SMS zprávu, poslat ho v emailu, v aplikaci (na mobilním telefonu nebo tabletu) nebo kód pacientovi nadiktuje a platnost tohoto kódu je ve standardní době stejná jako u běžného papírového receptu, tedy 14 dní.

Do budoucna se počítá s tím, že pacient bude moci požádat o recept elektronickou formou. Lékař následně recept potvrdí a občan si jej vytiskne bez toho, aby musel osobně lékaře navštívit. Občané, kteří berou stejné prášky pravidelně, obdrží recept automaticky, případně i s upozorněním, že lék jim brzy dojde a měli by si zažádat o novou dávku nebo si lék vyzvednout. Zároveň budou informováni o cenách prášků.

CHATOVÁNÍ S KLIENTY

Celá řada institucí, které se zabývají lékařskou, terapeutickou či psychologickou pomocí, využívá při své poradenské činnosti sociální sítě. Nebývalý zájem je o on-line chatování (dopisování prostřednictvím internetu). Ukazuje se, že dopisování je pro lidi, kteří potřebují pomoc, mnohdy jednodušší než telefonní hovor, při kterém bariéra hlasu někdy způsobí, že se lidé o svých intimních problémech stydí mluvit. Chatování je v současné době přirozenější, a lidé se proto snadněji otevrou a svěří.