

Kvalitu života budou v budoucnu stále více ovlivňovat digitální technologie

Kvalita života se dá zjednodušeně definovat jako vnímání spokojenosti a osobní pohody jedince v hlavních pilířích života, které tvoří jeho zdraví, práce, rodina, vztahy a přátelé.

Zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody. Naše zdraví ovlivňují různé faktory, ke kterým patří například dodržování zdravého životního stylu včetně aktivního využívání volného času, pěstování koníčků, naše duchovní naladění, hodnotová orientace a pocit smysluplnosti vlastního života.

Kvalita života souvisí také se spokojeností se svým zaměstnáním, funkčním zařazením, motivací a finančním ohodnocením. Rodina, vztahy a přátelé jsou třetím pilířem života. Spokojenost v tomto pilíři závisí na kvalitě vztahů s našimi blízkými, na kulturních a společenských podmínkách a na celkové úrovni společnosti a prostředí, ve kterém žijeme. Dále do této oblasti spadají i konkrétní životní podmínky, včetně ekonomických faktorů.

Digitální technologie mají rostoucí vliv na spokojenost ve všech pilířích našeho života. Ve Strategii digitální gramotnosti pro ČR se píše, že „dnešní společnosti vytvářejí čím dál silnější vazbu mezi užíváním digitálních technologií a účastí na životě společnosti. Podpora informatizace ze strany států je podmínkou jejich ekonomického zapojení do globální informační ekonomiky.“ V případě jedinců, kteří neovládají digitální technologie na minimální potřebné úrovni, existuje velký předpoklad, že se tito lidé zbytečně ochudí o mnoho příležitostí, které jim nabízí digitální svět. Proto je důležité, aby byli digitálně gramotní, neboli aby si osvojili soubor digitálních kompetencí nutných k identifikaci, pochopení, interpretaci, vytváření, komunikování a účelnému a bezpečnému užívání digitálních technologií za účelem udržení či zlepšení kvality života a kvality života svého okolí.

Kvalitu života ovlivňuje to, zda je jedinec vybaven potřebnými digitálními dovednostmi, které od něj požaduje společnost (státní správa, banky, lékaři, zaměstnavatelé, ...) a které bude moci využít také u dalších institucí.

Výrazným benefitem je úspora času, kterou občan získá tím, že vyřeší řadu povinností a úkonů prostřednictvím digitálních technologií. Tento čas pak může využít pro činnosti, které povedou ke zvýšení kvality jeho života. Kromě času je možné pomocí digitálních technologií ušetřit také nemalé finance. Protože ceny na internetu jsou zpravidla nižší, můžeme například při nákupu letenek nebo jízdenek dosáhnout výrazných slev. Navíc se na jednom místě dají sledovat různé obchodní akce. Dalším přínosem digitálních technologií je přidaná hodnota, kterou uživatel při jejich užívání získá. Například při placení mobilním telefonem se do něj ukládá seznam všech provedených plateb. Program na archivaci fotek a videí zase sám zvládne vytvořit prezentační video a nabídne jej dotyčnému uživateli.

O HESLECH

ANEBO VŽDYŽ NIKDO NEVÍ, JAK SE JMENUJE MŮJ PES

Jak je možné, že se některým uživatelům nabourá do jejich online účtu cizí osoba, třebaže své heslo nikdy nikomu neprozradili a dodržují základy digitální bezpečnosti?

Odpověď je poměrně jednoduchá. Naprostá většina uživatelů používá heslo příliš krátké, ve většině případů navíc obohacené o osobní, volně dohledatelné, informace. Takové heslo obsahuje například jejich jméno či jméno člena rodiny, datum narození, jména domácích mazlíčků nebo název místa, kde daný uživatel bydlí. Veškeré tyto informace najde průměrně inteligentní hacker během půl hodiny na veřejně přístupném účtu vašeho Facebooku či Instagramu. Krátkou číselnou kombinací za heslem už za něj zvládne najít pomocí kombinatoriky jeho počítač. Pokud navíc používáte stejné heslo u své banky, na sociálních sítích a v e-mailu, máte zaděláno na velký problém.

Řešení?

Nepoužívat při vytváření hesla žádné osobní informace. Mít heslo složené nejméně z osmi znaků, používat v něm malá i velká písmena, diakritiku, speciální symboly a čísla. Pro každou digitální službu mít heslo jiné a skladovat je pod dalším heslem ve speciální aplikaci (KeePass, LastPass, Dashlane a jiné).

2 KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE

Interakce prostřednictvím digitálních technologií

Pro komunikaci s dalšími uživateli digitálního prostředí můžeme používat některé ze současných programů pro komunikaci na internetu a mobilních aplikací – sms, e-mail, chatové aplikace – či sociální sítě. Nabídka je pestrá, a proto si můžeme vybrat vhodný nástroj v závislosti na druhu komunikace (osobní, skupinová apod.). Běžně bychom měli ovládat základní funkce e-mailového klienta (seznam.cz, gmail.com, email.cz, ...), měli bychom si umět vyhledat a přečíst konkrétní zprávu, zvládnout na ni odpovědět a připojit k ní přílohu či vytvořit hromadný e-mail.

S ohledem na své potřeby a dovednosti můžeme v různých komunikačních nástrojích vytvářet skupinové konverzace, pracovat se seznamem kontaktů, uspořádat korespondenci do složek, zálohovat a přizpůsobit nastavení, bezpečnost i soukromí jednotlivým komunikačním kanálům.

Sdílení prostřednictvím digitálních technologií

Při sdílení dat a informací je vhodné volit odpovídající nástroje. Přitom bychom měli rozlišovat, zda se jedná o hromadné, nebo o soukromé sdílení. Měli bychom umět soubor jak přijmout, tak i odeslat a při odesílání souboru bychom vždy měli zohlednit jeho velikost. Na internetu existují velkokapacitní úložiště (Dropbox, Google Disk, iCloud, ...) a veřejná úložiště jako Ulož.to, Úschovna.cz apod. Prostřednictvím těchto nástrojů máme možnost sdílet informace a digitální data.

Využití digitálních technologií v rámci občanských aktivit

Digitálně kompetentní jedinec by měl umět využívat internet ke komunikaci a získávání informací v rámci místa svého bydliště (stránky obce, otevírací doba úřadu, hlasování a ankety) nebo v rámci zájmových skupin (sportovní utkání, kulturní programy, společenské aktivity). Digitální svět nám nabízí různé zájmové skupiny, ke kterým se můžeme přidat a kde můžeme vkládat, sdílet a komentovat příspěvky. Další výhodou digitálních technologií je to, že mohou přispět k efektivnější komunikaci s úřady, například pomocí on-line formulářů, elektronických petic, on-line registrací a objednávek.

Spolupráce prostřednictvím digitálních technologií

Při spolupráci pomocí digitálních technologií je důležité, abychom znali základní textové, tabulkové a komunikační nástroje digitálního prostředí a uměli používat společné pracovní úložiště. Měli bychom se umět v tomto úložišti orientovat, otevřít sdílený dokument a případně ho upravit. V případě potřeby můžeme rovněž viditelně odlišit svůj část práce od původního textu, což nám při týmové práci značně usnadní orientaci ve vytvořeném díle.

V závislosti na našich schopnostech vybíráme vhodné nástroje pro on-line psaní, počítání a komunikaci. Díky těmto nástrojům můžeme sdílet a ukládat vlastní data a vyhledávat informace či dokumentaci spolupracovníků. K dalším dovednostem patří to, že zvládneme vytvořit nový on-line dokument a rozeslat jej. Přitom bychom měli dodržovat nastavená pravidla pro správu společného úložiště (zakládání složek, pojmenovávání souborů, ...) a pro vkládání komentářů. Pokročilejší uživatelé zvládnou poslat pozvánku na schůzku a uspořádat hlasování o jejím datu pomocí vhodného nástroje (e-mail, messenger, Doodle nebo jiná aplikace).

Netiketa

Je třeba znát zásady zdvořilosti a pravidla komunikace v on-line prostředí a podle nich se řídit. Respektujeme obecné zásady typografie (psaní velkých a malých písmen, interpunkce), do e-mailu píšeme předmět a smajlíky používáme pouze při osobní komunikaci a v umírněné formě.

S jistou dávkou zkušenosti dokážeme svoji komunikaci s druhými přizpůsobit adresátovi i typu prostředí, a to jak po formální, tak po obsahové stránce, přičemž dodržujeme pravidla vedení dialogu a respektujeme osobnost daného člověka.



Umíme také nahlásit nevhodný příspěvek. Uvědomujeme si, že v psané formě se ztrácí nonverbální složky komunikace (tón hlasu, situační kontext).

Správa digitální identity

Digitální identita je tvořena informacemi (názory, osobní fotografie, videa, prováděné aktivity, navštívená místa, ...), které o sobě člověk v digitální podobě zanechává v on-line prostředí, a to nejčastěji na sociálních sítích. Tento jev označujeme jako digitální stopu. Je třeba mít na paměti existenci falešných identit, které pro nás mohou být nebezpečné. Proto je důležité, abychom si tyto identity uměli ověřit. Také bychom měli vědět, jak se dají pomocí internetového vyhledávače vyhledat informace o své osobě (pomocí jména, e-mailu či přezdívky). V souvislosti s tím bychom se také měli seznámit s možností vymazání informací o své osobě ve výsledcích vyhledávání.

Při pokročilejší interakci na sociálních sítích je důležité, abychom zvládli nastavit viditelnost jednotlivých příspěvků. Důležité je, abychom si uvědomovali, že zveřejněné informace je možné provázat s naší fyzickou identitou. Kromě toho bychom měli v digitálním světě zvládnout rozeznat projevy kyberšikany.



KTERAK DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE

VRÁTILY BABIČKU DO ŽIVOTA

Babička Jarka je aktivní žena. Ráda cestuje, poznává nová místa a vaří. Také je velmi společenská a ráda hraje kanastu, žolíky nebo pasiáns. Její život se ale změnil v momentě, kdy měla úraz, který skončil několika osobnou zlomeninou nohy. Nějaký čas to vypadalo, že už toho moc nenachodí. Ve svých osmdesáti letech jen apaticky ležela na posteli a přemýšlela, proč se to stalo zrovna jí a jestli není lepší ukončit pobyt na tomto světě, aby nebyla na obtíž svým dětem.

Po několika týdnech ležení se ve dveřích objevil vnuk s notebookem a začal babičku Jarku přesvědčovat, aby se notebook naučila používat. Babička se ze začátku bránila. Tvrdila, že je už příliš stará a na tyto novoty moc není. Vnuk ale trval na tom, že to Jarka zvládne. Je přece technicky zdatná, umí si nastavit televizi, mobil, posílat SMS a fotit. Nakonec se babička nechala přesvědčit a poměrně rychle se základům práce s notebookem naučila.

Nejprve jí vnuk stáhl do počítače fotografie z jejího života, koupil oblíbené filmy a přidal videa z rodinných akcí. Pak postupně přidával prezentace zajímavých míst z celého světa, a babička tak mohla opět „cestovat“. Dcera jí ukázala rodokmen, který vytváří. To, spolu s pasiánsem, který se naučila hrát na notebooku, zabavilo babičku na dlouhé měsíce. Jen se pořád divila, kdo jí to píše ty hlášky, že proběhla virová kontrola nebo že se aktualizovaly některé programy při zapnutí notebooku. „Už mi zase píšou,“ hlásila vnukovi pokaždé, když jí přišel pomoci s notebookem.

Mezitím se připojila k internetu, kde se začala dívat na starší díly oblíbených seriálů, které již dlouho neviděla. Do toho objevila YouTube a cestovatelská videa. Dalším velkým koníčkem se stala videa o vaření, stejně jako hledání slev v oblíbených obchodech. O nich alespoň pravidelně informovala svou dceru, když už si sama nic neuvaří a ani do obchodu už bohužel nezajde.

AUTORSKÉ PRÁVO A LICENCE

Autorským dílem rozumíme jedinečný výsledek tvůrčí činnosti autora. Většina států světa poskytuje autorům po jistou omezenou dobu určitá výlučná práva k jejich dílu prostřednictvím právních předpisů – tzv. autorského práva. Autorské právo rozlišuje dva druhy práv: osobní (nepřenositelná) práva a tzv. majetková práva. Zatímco osobní práva jsou striktně vázána na autora chráněného díla, práva majetková jsou běžně předmětem obchodu, případně jsou poskytována na bázi nekomerčních licencí.

Ve spojení s autorskoprávní ochranou pojem licence označuje povolení či oprávnění určitým způsobem užívat autorsky chráněné dílo. Licence může být tzv. výhradní (dílo smí užívat pouze držitel licence, držitelem je obvykle pouze jeden subjekt a tímto subjektem nemusí být autor), nebo nevýhradní – v takovém případě autor poskytuje souhlas k užívání více subjektům, přičemž sám zůstává držitelem všech autorských práv.

V případě digitálního obsahu, např. u softwaru, jsou používány i tzv. kolektivní či hromadné licence. To znamená, že na základě jedné licenční smlouvy je možné licencovaný obsah používat vícekrát (na větším množství počítačů, více uživatelů atp.). Zákon určuje i speciální případy, kdy licence k určitému obsahu musí být poskytnuta bezplatně. To se týká mimo jiné licencí školních, úředních či zpravodajských.

Výhradní licence se vždy upravuje licenční smlouvou, která musí být vždy písemná. Naopak licenci nevýhradní lze udělit i jiným způsobem. V případě veřejných licencí je to nejčastěji jednostranným zveřejněním díla včetně licenčních podmínek samotným autorem. Veřejná licence umožňuje použití chráněného díla kýmkoli. Povolný způsob užití a další podmínky (např. pro úpravu či rozmnožování díla) upravují další podmínky licence. Například v rámci často používaných licencí Creative Commons existuje šest různých podtypů licence. Rozlišují se podle toho, zda lze či nelze takto chráněné a zveřejněné dílo využít komerčně, zda se smí zpracovávat, upravovat či zachovat u odvozených děl původní typ licence.

Následně přišla éra sociálních médií. Prvně babička Jarka objevila kouzlo programu Skype. Denně hovořila se svou o čtyři roky mladší sestrou, která je rovněž příznivcem počítačů. Ta jí navíc začala posílat e-mailem spoustu vtipů a prezentace s krásnými místy z celého světa. Samozřejmě že babička začala obvolávat rozsáhlé příbuzenstvo, a tak se opět dostala do kontaktu se svými přáteli. Jednou se jí při skypování se synem udělalo zle, což mohl syn okamžitě řešit. Poté si nechala Jarka udělat facebookový profil a pomalu přidávala nové přátele z celého světa. Koho jí Facebook nabídl, toho si přidala. Trochu se sice divila, odkud jí ti lidé znají, ale nakonec si to zdůvodnila tím, že už je prostě dlouho na světě. Facebook se jí zalíbil. Začala o sobě psát zprávy, komentovat zprávy ostatních a povídat si s rodinou. Jen pořád nechápe, jak je možné, že když napíše synovi pod jeho fotografii z cyklovýletu, že na kolo má čas, ale jí nakoupit nezajde, tak si to přečte ještě dalších tisíc lidí. Vždyť to psala jen jemu.

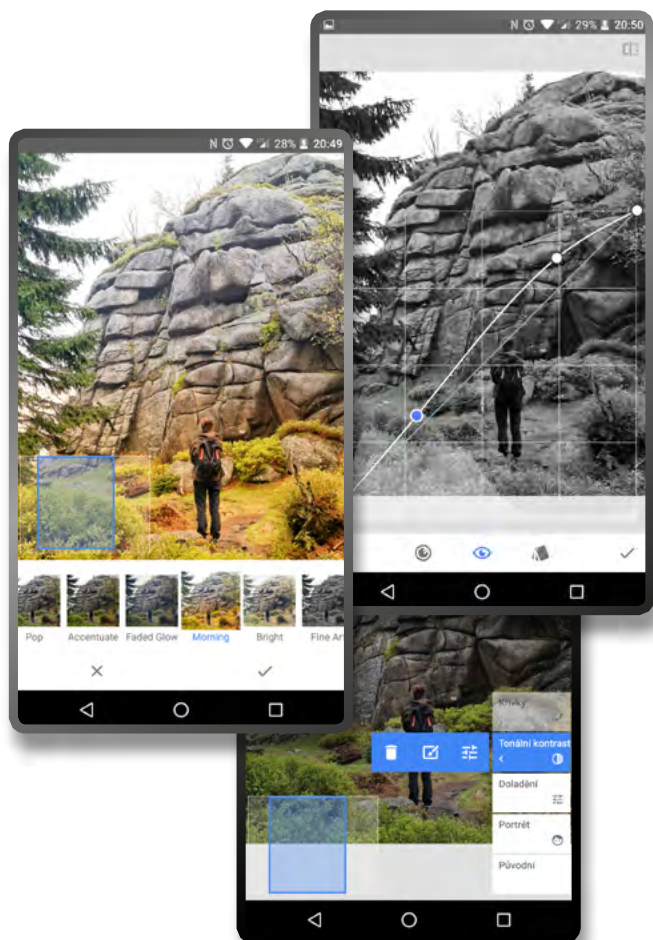
Už je to osm let od doby, kdy babičku Jarku trápily černé myšlenky, protože přestala chodit. Dá se říci, že notebook a internet jí vrátily chuť k životu. Dnes jí život opět baví, protože si díky technologiím našla nové koníčky. Je teď v celé rodině nejstarší a občas říká, že by jí nevadilo, kdyby se dožila sta let. Dokonce si k 88. narozeninám přeje, aby dostala svůj první chytrý telefon.

APPKA • PROGRAM, KTERÝ POTĚŠÍ

Snapseed patří k nejoblíbenějším mobilním nástrojům na úpravu fotek, který si pochvalují jak běžní, tak i pokročilí uživatelé. Aplikace od společnosti Nik Software, nyní odkoupená Googlem, vyniká především snadným ovládním, přehledným prostředím, aktivní historií úprav a širokou nabídkou jednoduchých a zajímavých efektů. Nechybí tu ani oblíbený HDR, simulace lomografie, změna perspektivy, intuitivní ostření či rozšíření obrazu. Kromě základních filtrů se tento nástroj může pochlubit několika pokročilými funkcemi, jako je například úprava barev pomocí křivky nebo funkce Healing (snadno ovladatelná retuše).

Pro svou širokou škálu možností je aplikace vhodná především pro uživatele, kteří mají vyšší nároky a rádi si fotky upraví po svém. Také potěší, že Snapseed je kompletně zdarma, bez jakýchkoliv dalších integrovaných placených služeb.


(Android, iOS)



Redakční rada:

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

DIGI zpravodaj 02 | Rok vydání: 2020 | www.portaldigi.cz

 Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



DigiStrategie 2020 | rozvoj systémové podpory digitální gramotnosti

CO TO JE...?

REŽIM HDR

Vysoký dynamický rozsah
/ High Dynamic Range

Fotoaparát s podporou HDR opakovaně zaznamenává stejnou scénu v několika expozicích, tj. při různém zachycení světla dopadajícího na snímač. Tímto způsobem se mu daří vytvořit snímky s dobrým kontrastem v rozličných světelných podmínkách. Takto pořízené snímky s odlišným jasnem, kontrastem či barvou jsou následně poskládány dohromady. Výsledným efektem je fotografie s dynamickým rozsahem a někdy až hyperrealistickým vzhledem.

Režim HDR umožňuje pořídit kvalitní fotografie i v případech, kde tradiční postupy nestačí.

JAK TO MÁM JÁ?

Využívám digitální technologie často a ráda, jak v profesním, tak i v osobním životě. Baví mě učit se nové věci a objevovat výhody digisvěta. Díky technologiím pracuji rychleji a ušetřený čas mohu využít jinde.



Mám ráda systém macOS a lehký a rychlý MacBook Air je můj dobrý, téměř každodenní kamarád. Využívám klávesové a systémové zkratky, intuitivní programy a aplikace, ráda stříhám videa, vytvářím grafické materiály a často dělám pracovní prezentace. Hodně využívám program SimpleMind, v němž si vytvářím myšlenkové mapy. Na mobilu používám aplikace pro komunikaci, tvorbu videí a fotografování. Nejvíce bych doporučila podcastové aplikace (vzdělávací či zábavné audiopořady na všelijaká témata). Používám smart hodinky Galaxy, které jsou pro mě úžasným a rychlým spojením s virtuálním světem, a to jak v práci, tak i ve volném čase. Jejich velkou výhodou je to, že se dají i vypnout :-)

Protože mimo jiné pracuji v oboru adiktologie (léčba závislosti), uvědomuji si rizika nadměrného užívání technologií a snažím se vědomě s tím pracovat. Jsou dny, kdy mobil či notebook nevezmu vůbec do ruky. Je to jako s ohněm, když ho necháte bez kontroly rozhořet, tak pálí a ubližuje.

Míša