



Bakalářská práce

Vzdělávací program na podporu bezpečného užívání internetu dětmi školního věku

Studijní program:

B0111A190021 Pedagogická studia

Autor práce:

Linda Bártová

Vedoucí práce:

PaedDr. Jitka Jursová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Liberec 2024



Zadání bakalářské práce

Vzdělávací program na podporu bezpečného užívání internetu dětmi školního věku

Jméno a příjmení:

Linda Bártová

Osobní číslo:

P21000848

Studijní program:

B0111A190021 Pedagogická studia

Zadávající katedra:

Katedra pedagogiky a psychologie

Akademický rok:

2022/2023

Zásady pro vypracování:

Cíl: Vytvořit program na podporu bezpečného užívání internetu dětmi školního věku, program realizovat a vyhodnotit.

Metody: Projektování a evaluace vzdělávacího programu

Požadavky: Rešerše a studium odborné literatury, zjišťování vzdělávacích potřeb žáků, projektování a evaluace vzdělávacího programu

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

BĚLOHLAVÁ, Eva. 2013. Mediální výchova: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií. Plzeň: Fraus

KOTRBA, Tomáš and Lubor LACINA. 2011. Aktivizační metody ve výuce: příručka moderního pedagoga. 2., přeprac. a dopl. vyd. Ilustroval Hana ŠEFROVÁ. Brno: Barrister & Principal.

PÁVKOVÁ, Jiřina. 2008. Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]. Vydání čtvrté. Praha: Portál.

POSPÍŠIL, Jan and Lucie Sára ZÁVODNÁ. 2009. Mediální výchova. Kralice na Hané: Computer Media

VÁGNEROVÁ, Marie. 2000. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál.

Vedoucí práce:

PaedDr. Jitka Jursová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

7. dubna 2023

Předpokládaný termín odevzdání: 25. dubna 2024

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. PhDr. Dana Kasperová, Ph.D.
garant studijního programu

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Mé poděkování patří vedoucí práce PaedDr. Jitce Jursové, Ph.D. za odborné vedení, věcné připomínky a cenné rady při zpracování této bakalářské práce. Taktéž děkuji řediteli i učitelům královéhradecké základní školy za vstřícný přístup a umožnění zrealizovat program pro mou bakalářskou práci. Dále bych chtěla poděkovat celé své rodině za trpělivost, pomoc a za velkou podporu během studia.

Anotace a klíčová slova v českém jazyce

V bakalářské práci „Vzdělávací program na podporu bezpečného užívání internetu dětmi školního věku“ jsou popsány informace o internetu, hlavních nebezpečí a chování cílové skupiny žáků na něm. Na základě informací o prevenci je vytvořen bezpečnostní program, který je v praktické části práce realizován a upraven do finální verze. Program má za cíl především upozornit děti na rizikové chování na internetu, a tím předcházet možným negativním následkům.

Klíčová slova: internet, bezpečnost užívání internetu, základní škola, prevence, program, kyberšikana, kybergrooming, sociální sítě, závislost

Annotation and keywords in english

In the bachelor thesis "Educational programme to promote safe use of the Internet by school-age children", information about the Internet, the main dangers and the behaviour of the target group of pupils on it is described. On the basis of the information about prevention, a safety program is created, which is implemented in the practical part of the thesis and modified into the final version. The programme aims, mainly to warn children about dangerous behaviour and thus prevent possible negative consequences associated with the use of the Internet.

Key words: internet, internet safety, elementary school, preventiv, program, cyberbullying, cybergrooming, social network, addiction

OBSAH

TEORETICKÁ ČÁST

1	ÚVOD	7
2	VÝVOJOVÉ OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ.....	8
2.1	Tělesné proměny	8
2.2	Proměny prožívání pubescenta	8
2.3	Socializace	9
2.4	Vrstevnická skupina.....	10
3	INTERNET	10
3.1	Základní pravidla internetové bezpečnosti	11
3.2	Volba silného hesla	11
3.3	Ověřování informací	11
3.4	Zveřejňování osobních informací a materiálu	12
3.5	Opatrné kliknutí	12
4	CO DĚLAJÍ DĚTI NA INTERNETU?.....	12
4.1	Výzkum EU kids online šetření v ČR.....	13
5	NEBEZPEČÍ NA INTERNETU	15
5.1	Kybergrooming.....	15
5.1.1	Průběh manipulace predátorem	15
5.2	Kyberšikana	16
5.2.1	Agrese	17
5.2.2	Rozdíl mezi klasickou šikanou a kyberšikanou.....	17
5.2.3	Formy kyberšikany	18
5.2.4	Proč ke kyberšikaně dochází?.....	20
5.2.5	Následky kyberšikany	21
5.3	Sociální sítě.....	22
5.4	Netolismus	22

5.4.1	Dopamin	22
6	DOPAD INTERNETU NA LIDSKÉ FUNGOVÁNÍ.....	23
7	PREVENCE	24
7.1	Dělení prevence:	24
7.2	Primární prevence	24
7.2.1	Dělení specifické primární prevence	25
7.3	Školní metodik prevence	26
7.4	Tvorba preventivního programu	26
7.4.1	Co je vhodné zařadit, pro větší efektivitu, školské primární prevence? ...	26

PRAKTICKÁ ČÁST

8	CHARAKTERISTIKA REALIZACE PROGRAMU	28
8.1	Popis školy	28
8.2	Popis skupiny	28
8.3	Organizace a prostor	28
9	PŘÍPRAVA PROGRAMU DEN Č. 1.....	29
9.1	Sled po sobě jdoucích aktivit v programu:	29
9.2	Časová struktura programu, popis jednotlivých aktivit:	30
9.2.1	1. Vyučovací hodina (45 minut).....	30
9.2.2	2. Vyučovací hodina (45 minut).....	35
9.3	Rozpis aktivit:	39
9.4	Reflexe průběhu aktivit:	42
10	PŘÍPRAVA PROGRAMU DEN Č. 2.....	45
10.1	Sled po sobě jdoucích aktivit v programu:	45
10.2	Časová struktura programu, popis jednotlivých aktivit:	46
10.2.1	1. Vyučovací hodina (45 minut).....	46
10.2.2	2. Vyučovací hodina (45 minut).....	50
10.3	Rozpis aktivit:	53

10.4	Reflexe průběhu aktivit:.....	56
11	CELKOVÁ REFLEXE PROGRAMU.....	59
12	ZÁVĚR.....	61
13	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:	62
14	OBRÁZKOVÉ PŘÍLOHY	66
15	SEZNAM PŘÍLOH BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	70

SEZNAM OBRÁZKOVÝCH PŘÍLOH:

Obrázkové přílohy realizace vzdělávacího programu dne č. 1:

Obrázek 1:	Prostory učebny, ve které program probíhal.....	66
Obrázek 2:	Výuková aktivita č. 2: Vyplněné pracovní listy „LEDOLAMKA“	66
Obrázek 3:	Vytištěné a nastříhané věty ke hře: KAMARÁD, ČI PREDÁTOR?.....	67
Obrázek 4:	Výuková aktivita č. 8: Průběh hry s názvem KONVERZACE	67
Obrázek 5:	Výuková aktivita č. 8: KONVERZACE, Vyplněné pracovní listy od žáků	68

Obrázkové přílohy realizace vzdělávacího programu dne č.2:

Obrázek 6:	Výuková aktivita č. 3: JAK MŮŽE KYBERŠIKANA VYPADAT?.....	68
Obrázek 7:	Výuková aktivita č. 3: JAK MŮŽE KYBERŠIKANA VYPADAT?.....	68
Obrázek 8:	Výuková aktivita č. 6: Průběh aktivity ANTI-KYBERŠIKANA PRAVIDLA.....	69
Obrázek 9:	Výuková aktivita č. 6: Průběh aktivity ANTI-KYBERŠIKANA PRAVIDLA.....	69

1 ÚVOD

V dnešním světě plném moderních digitálních technologií, informačních a komunikačních sítí na internetu je téměř nemožné se vyhnout jejich použití. Člověk si na jejich využití snadno zvykne, jelikož je to snadný a dostupný zdroj informací. Snadná dostupnost s sebou nese i různá rizika. Zejména pro žáky je důležité, aby se co nejdříve dozvěděli o nástrahách internetu a naučili se jim vyhýbat.

K tématu mé bakalářské práce mě přivedl samotný zájem o problematiku užívání všech moderních technologií. Myslím si, že používání internetu je mezigeneračně čím dál častějším tématem mezi lidmi. Během své praxe jsem zaznamenala nárůst zájmu o online svět, a to i u žáků. Myslím si, že jelikož je jimi využíván v takovém množství, měla by se mu věnovat pozornost v rámci prevence a umět u dětí, předcházet co nejdříve možným negativním vlivům. Uvědomuji si, že internet s sebou nese i mnohé přínosy pro dnešní svět, ale je s ním spojeno i mnoho nástrah, které je třeba znát, aby pro nás mohl být bezpečným místem.

Hlavním cílem této práce, je proto vytvořit vzdělávací program, který žáky upozorní na možná nebezpečí, zároveň předejde negativním následkům, nebo samotnému vzniku rizikového chování, spojeným s internetem. Samotný program otestuji, na mnou vybrané základní škole, s žáky 6. třídy a následně vyhodnotím.

Na základě stanoveného cíle, strukturuji bakalářskou práci do dvou částí, teoretické a praktické. Teoretická část, má sloužit, jako informační přehled problematiky pro pedagoga, který bude program realizovat. Na základě těchto informací, bude schopen program snáze a kvalitně vést a odpovídat žákům na případné dotazy.

V teoretické části se budu dále zabývat samotným nebezpečím na internetu, popisem vývojové skupiny dospívajících a zjišťováním, co na internetu dělají. Opírat se budu i o informace samotné prevence a vytvořím vzdělávací program na podporu bezpečného užívání internetu dětmi školního věku.

2 VÝVOJOVÉ OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Období dospívání začíná přibližně v 11 letech a končí v dospělosti, ve 20 letech. Vzhledem k širokému věkovému rozpětí v tomto vývojovém období je účelné ho rozdělit na dvě fáze. První z fází je raná adolescence, lokalizována mezi 11-15. rokem života. Druhou fází je pozdní adolescence, která trvá přibližně od 15 do 20 roku života. V první fázi tohoto dospívání, nebo-li pubescenci, kterou se budeme níže zabývat, dochází ke komplexní proměně všech složek osobnosti. Je to období, kdy si jedinec tvoří formu vlastní identity. (Vágnerová, 2000; Vágnerová, 2005)

2.1 Tělesné proměny

Významným projevem dospívání je vnější i tělesná proměna, která je doprovázena změnou chování. Zevnějšek je pro okolí první informací, kterou ostatní vnímají, má tedy i sociální hodnotu. (Vágnerová, 2000) Dospívající je na vlastní tělo velmi zaměřen má o něm pochybnosti. Chtějí vypadat lépe, a tak se oblékají a mění svůj zevnějšek dle skupinových standardů. (Vágnerová, 2012) Osobitě atraktivní jedinec se dostává k sociálně lepšímu statusu. Změny zažívají všichni dospívající faktem ale je, že dívky dospívají dříve než chlapci. Dívčím se začínají ukládat tuky do ženských tvarů (boků, prsou) a dochází ke změně tělesných proporcí. Vývoj děvčat je nápadnější a jejich okolí si tohoto faktu všimá. Tělesně vyspělejší dívka se tak může setkat s eroticky zaměřenými reakcemi od svého okolí. Tělesné změny pro dospívající dívky nemusí být vždy brány společností kladně. Kulturní předsudky jsou více zaměřené na ženskou krásu než na mužskou. Ideály krásy ve světě vyobrazují dívky hubené, bez boků a stehů. Dospívající dívky bývají často nespokojeny, protože v pubertě se jim postava mění právě opačným směrem. Výsledkem takovýchto ideálů a předsudku je, že se dívky trápí tím, jak vypadají. U dospívání chlapců hraje roli především růst svalů a jejich výška, která ve společnosti vrstevníků představuje šanci na lepší sociální status. Brzy dospívající chlapci často zaujmají vedoucí roli a jsou populární. (Vágnerová, 2000) Když je chlapec nízký a tělesně nevyspělý, mívá naopak nižší sociální status. Kvůli tomu se mnohdy stává terčem agresivního chování od vyspělejších, tedy i silnějších chlapců. (Vágnerová, 2005)

2.2 Proměny prožívání pubescenta

Ve změnách prožívání, stejně jako v tělesných proměnách, hrají významnou roli hormonální změny. U jedince v tomto vývojovém období můžeme čekat emoční ladění, větší labilitu, dráždivost, napětí a na běžné podněty tendence reagovat přecitlivěle.

Emoční reakce pubescentů bývá méně přiměřená dané situaci. Emoce jsou velmi kolísavé. Je tak běžné, že pubescent začne brečet, a ani neví proč. Typickou změnou je i zvýšená uzavřenost. Dospívající vnímá své pocity intimně a nechce je projevovat. Často je neumí dobře verbalizovat a nemusí v nich mít jasno. Může se obávat nepochopení nebo výsměchu při jejich projevení. Typickým znakem proměny vlastní identity jedince je vztahovačnost. Jedinec vnímá chování ostatních vůči němu. Dostává tak zpětnou vazbu na svou osobu, která nemusí být vždy pozitivní a zvyšuje tak jeho nejistotu.

Nástupem puberty se mění i uvažování. Jedinec je schopen rozmýšlet hypoteticky, nezávisle na konkrétním problému. Myšlení se mění ve smyslu, že dříve bylo vázáno na skutečnost. Mladší školák nepřemýšlel jinak než realisticky. Bral svět i sebe takovým, jakým byl. Dospívající přemýšlí nad možnostmi i reálně neexistujícími a uvažuje nad tím, jaký by svět mohl a měl podle něj být. Není vázán pouze na skutečnost, ale přemýšlí i nad jinými možnostmi a to obohacuje jeho úvahy. Bere na vědomí i neexistující varianty a uvažováním nahrazuje nahodilá řešení.

2.3 Socializace

Socializací v období mladší adolescence je myšlena změna vztahů k lidem v jeho okolí. Začíná odmítat autoritu, jako jsou učitelé či rodiče. Nechce přijmout podřazenost vůči nim a přijímá ji pouze, když je přesvědčen, že si ji autorita zaslouží. Netolerance k dospělým se může projevit v případě, když by byli k pubescentům netolerantní a nespravedliví sami dospělí. Dožadují se rovnoprávnosti v každém případě. Když je tomu jinak, jsou k dospělým kritičtí. Kritičtí jsou dospívající i sami k sobě často stejně, jako dokážou být i k autoritě.

Na sociální skupiny nyní dospívající pohlíží jinak. Stále jsou pro ale ně velmi důležité. První z nich je rodina. Dospívající se sice začíná od rodiny odpoutávat, ale nadále je důležitým sociálním zázemím. Rodiče jako autorita, procházejí proměnou a formální nadřazenost se snižuje. Důležitější se pro jedince stává vrstevnická skupina, která mu dává emoční a sociální oporu. Pro jedince v této skupině vznikají přátelství, lásky i skupiny, do kterých patří a touží být v nich akceptován. Škola je pro ně důležitá především pro budoucí přijetí do vyšší školní instituce. Škola dospívajícím přináší jednu z velmi důležitých skupin, kam patří, a tou je vrstevnická skupina. (Vágnerová, 2012)

2.4 Vrstevnícká skupina

Dospívající už se neorientuje pouze na rodinu, ale i na své vrstevníky. Ti pro něj mají velký význam ve sdílení názorů a hodnot. Skupina vrstevníků si pomáhá překonat nejistotu při osamostatňování a vytváření vlastní identity. V kontaktu s lidmi stejného věku se zvyšuje v jedinci pocit sebevědomí a sebejistoty, kterého by bez vrstevníků nedosáhl. Navzájem se od sebe učí, experimentují v řešení různých sociálních situací a tyto zkušenosti je navzájem spojují. Napodobují jeden druhého a stávají se sobě navzájem neformální autoritou, často vlivnější, než dospělý. Dospívající si uvědomují své podobnosti, odlišnosti a srovnávají vlastní chování s ostatními. Na tomto srovnávání mohou pochopit sebe sama a lépe se poznat. Takovou zkušenost není rodina schopna jedinci dát. Vrstevnícká skupina, si mezi sebou nastavuje své vlastní normy, pravidla, hodnoty a ideály. Pravidla a normy, které si určují, je osamostatňují od dospělých. Přizpůsobují si je svým potřebám a mají díky nim pocit nezávislosti. Na pubescenta mohou být nároky vrstevníckých norem příliš velké a nemusí být dospělými chápány. (Vágnerová, 2012)

3 INTERNET

Jako uživatelé ho můžeme vnímat jako svůj deník, televizi, knihu, slovník, poštu, obchod, školu až univerzitu, zdroj sociálních sítí, dokonce místem k zločinu a mnoho dalšího. Především, je pro nás zdrojem informací. (Kybernetická kriminalita, 2018)

V dnešní době si už jen málo kdo dokáže představit život bez internetu. Komunikujeme skrze něj téměř každý den prostřednictvím emailů nebo sociálních sítí. V 90. letech se internet začíná rozšiřovat po světě. Rychle se rozšířil i pomocí služby www neboli webu. Tato služba už od jejího vzniku v roce 1990 až do dnes pracuje stejně. Funguje tak, že pomocí internetového prohlížeče, jako je například Seznam.cz, si vyhledáme a můžeme prohlížet stránku (web), na níž jsou digitální informace uloženy. I kvalita internetových prohlížečů šla kupředu. Vyvíjela se od známého webu Internet Explorer až do současné podoby modernějších webů, jako je Google Chrome, či Mozilla Firefox, který zná téměř každý. (Redakce nepřipojení, 2021)

Z technologického hlediska, internet chápeme jako celosvětový systém vzájemně propojených počítačových sítí. Sítě jsou propojené takzvanými síťovými uzly, kterým pak může být jakékoli zařízení se speciální síťovou funkcí, například počítač. Internet

k tomu, aby výměna dat mezi počítači probíhala, jak má, potřebuje protokoly TCP/IP. Protokoly TCP/IP jsou klíčové pro správné fungování internetu. Správným fungováním myslíme takové, aby se například odeslaný e-mail dostal ke správnému adresátovi. Všechny tyto emailové, www stránky a další, jsou jen služby, které lze na internetu využívat. Lidé se k samotnému internetovému připojení dostávají skrz kabely, datové mobilní připojení, bezdrátové sítě a další. K lidem se toto připojení dostává přes zprostředkovatele Internet Service Providers, zkratkou ISP. ISP, jsou velké telekomunikační společnosti, které jsou opatřené připojením do zahraničí. Aby přenos dat přes ISP nebyl tak zdlouhavý, vytvářejí v každé zemi poskytovatelé internetu tzv. IXP - Internet Exchange Point. IXP jsou komunikační uzly, které propojují sítě poskytovatelů, aby data byla rychlejší a přenášela se kratší cestou. ISP má k těmto komunikačním uzlům přístup a vyměňují si navzájem své datové proudy. IXP snižuje peněžní náklady při přenosu dat do zahraničí a jsou díky němu rychlejší. (Cz.nic, 2014)

3.1 Základní pravidla internetové bezpečnosti

S rychle rostoucím vývojem technologií je potřeba užívat internet bezpečně čím dál tím větší. Dodržování bezpečného užívání by měl brát na vědomí každý, nejen děti. (Next Generation Security Solutions s.r.o., 2020) Děti jsou zvědavé, chtějí zkoušet nové věci a zkoumají, co je na internetu všechno možné. Mnohdy jim ale nedocházejí možná rizika. Proto je velmi důležité rozumět pravidlům pro bezpečnost, která mohou chránit před možnými hrozbami. (Kaspersky Lab, 2024) Je vhodné dodržovat následující základní pravidla.

3.2 Volba silného hesla

Prvním základním pravidlem pro jakékoli účty na internetu je volba silného hesla. Jedná se o nejzranitelnější místo v rámci internetové bezpečnosti. Rady pro lepší zabezpečení zní: volit silnější a delší hesla, použít speciální znaky a čísla, nepoužívat stejná hesla na všech účtech, volit heslo zapamatovatelné a zaznamenat si ho na bezpečném místě. Lidé často volí hesla snadno zapamatovatelná a používají stejné heslo na všechny účty. Pro hackery je tak snadné se do takového účtu dostat. (Next Generation Security Solutions s.r.o., 2020).

3.3 Ověřování informací

Ověřování informací je další nezbytnou složkou pro pohyb v online prostoru. Na internetu je možné se dostat k nespočtu informací. Vyskytují se mezi nimi ale

i informace falešné, dezinformace. Je proto potřeba informace ověřovat a porovnávat se spolehlivými webovými stránkami.

3.4 Zveřejňování osobních informací a materiálu

Člověk by si měl dávat pozor na to, jaký obsah zveřejňuje. Mělo by se dbát zvýšené opatrnosti při zveřejňování adresy bydliště, rodného čísla, data narození či navštěvované školy. Z tohoto vyplývá, abychom zveřejňovali pouze takový obsah, který by nám nevadil, kdyby se o něm kdokoli dozvěděl. Zveřejňování jakékoli fotografie, komentáře či zprávy je taktéž nebezpečné. Obsah, který byl odeslán nebo zveřejněn, může zůstat navždy zaznamenán. Každým kliknutím a činností na internetu po sobě zanecháváme digitální stopu. Osobní informace by se neměly poskytovat nikomu cizímu a v online světě by měl být člověk obzvláště obezřetný. Lidé, které potkáváme online, nejsou často těmi, za koho se vydávají.

3.5 Opatrné kliknutí

Falešné profily mohou zakládat nejen predátoři, ale i hackeři. Je to oblíbeným místem jak se dostat k osobním údajům člověka a využít je pro svůj prospěch. K osobním údajům se může hacker dostat i jiným způsobem. Neopatrným kliknutím na určitý typ nedůvěryhodných zdrojů může hacker identifikovat naše zařízení, vytáhnout z něj osobní informace nebo do něj dostat různé viry. Proto je důležité neotevírat a nestahovat nedůvěryhodné zdroje, jako jsou například spamové emaily, online kvízy, clickbait, nabídky „zdarma“, různé reklamy apod. (Kaspersky Lab, 2024)

4 CO DĚLAJÍ DĚTI NA INTERNETU?

Internet je mezi dětmi čím dál více rozšířený. Velmi populární je kvůli zábavě, kterou dokáže přinášet. U dětí zkrátka moderní být na internetu a sociální sítě na něm využívat. Děti si o novinkách ve světě internetu často povídají a dítě, které internet nepoužívá a novinky nezná, by za to mohlo být kolektivem vytlačováno. Mnohdy se s internetem setkávají ve velmi útlém věku i dříve, než je hranicí věku povolen. Umí proto s internetem mnohem lépe než jejich rodiče a dokážou i mnohé na internetu vyhledat. (Soukup, 2023)

4.1 Výzkum EU kids online šetření v ČR

Mezinárodní projekt EU Kids Online IV zkoumal v České republice používání internetu, online aktivity a rizika u dětí a dospívajících. Sběr materiálu probíhal pomocí dotazníkového šetření od 2825 dětí z náhodně vybraných 89 základních škol v období od 6. 10. 2017 do 9. 2. 2018. Respondenty byly tedy děti ve věku od 11-17 let. V níže uvedeném textu, se zaměřujeme na cílovou skupinu dětí v rozmezí věku 11-12 let.

Prvotní otázkou výzkumu bylo, přes jaké zařízení jsou děti nejčastěji online. Zda jsou častěji online skrze mobil/chytrý telefon či stolní počítač nebo notebook. Vzhledem k dnešní době nemusí být překvapením, že častěji je používán mobilní telefon. Až 83 % dětí se skrze mobilní telefon denně připojuje k internetu.

Druhou otázkou výzkumníci zjišťovali, jak dlouho děti tráví svůj čas na internetu. Rozlišovali i víkendový den a běžný, všední den. Škála, mezi kterou děti při dotazování vybíraly, bylo 7 a více hodin, 4–6 hodin, 0,5–3 hodiny či málo nebo vůbec. Vyšlo, že nejčastěji jsou děti na internetu 0,5–3 hodin denně. V tomto rozpětí je na něm o víkendu i přes všední den, přes polovinu dotazovaných respondentů. Zjištěním ve výzkumu bylo, že ve všední den tráví na internetu 7 a více hodin pouze 5 % dětí, zatímco o víkendu počet stoupá až na 14 %. Starší děti, ve věku 15–17 let, dle výsledků tráví na internetu o značné procento více času, ve všední dny na něm tráví 7 hodin a více až 18 % dětí a o víkendu až 34 %.

Třetí otázkou byli respondenti dotazováni, k čemu samotný internet nejčastěji využívají. Z výsledků vyšlo, že na velmi podobném procentu se k dennímu využívání, drží následující aktivity. Nejčastější z nich je sledování videí (75 %), poslech hudby (72 %), Komunikace s rodinou nebo kamarády (73 %), sociální sítě (70 %). Značné procento v četnosti využívání nese i hraní online her (43 %) z dotazovaných dětí.

Další otázka byla ohledně počítačové gramotnosti. Dotazováno na tuto otázku bylo zejména z toho důvodu, aby zjistili, jestli by si uměly děti poradit s případnou rizikovou situací. Ptali se proto na následující otázky: Zda si umí někoho odstranit z kontaktů. Vědí děti, které informace, by se neměly sdílet na internetu? Umí děti změnit nastavení soukromí? Až 91 % dětí odpovědělo, že umí odstranit někoho z kontaktů. Až 88 % dětí ví, jaké informace by se sdílet neměly a až 75 % si umí změnit soukromí.

Jestli se děti dostaly do styku s online rizik jako je kyberšikana, pornografie na internetu, sexting či setkávání se s novými lidmi se výzkumníci ptali v dalších otázkách. Při první části otázky zjišťovali negativní zkušenosti s internetem za poslední rok ve smyslu, zda je něco obtěžovalo či rozrušilo. Děti v námi vybrané věkové kategorii 11–12 let, odpověděly ze 30 %, že ano. Tento výsledek je ale vhodné porovnat s dětmi staršími, ve věku 15–17 let, kdy tuto negativní zkušenost má až 50 % dětí. Tento výsledek souvisí s tím, že starší děti tráví na internetu mnohem více času, proto jsou vystaveni většímu riziku než děti mladší.

Online agresi neboli kyberšikaně, bylo v posledním roce v době výzkumu vystaveno až 15 % dětí z celkového počtu dotázaných. Následně zjišťovali, s jakou formou kyberšikany přišly do styku. Nejčastější situací bylo setkání se ošklivou, nebo nepříjemnou zprávou (až 82 %). Další častou formou kyberšikany, kterou děti zažily, bylo vyhrožování na internetu (39 %) a až 36 % dětí se setkala s vyloučením ze sociální skupiny na internetu. Šíření ošklivých a nepříjemných zpráv na svou osobu zažilo až 39 % respondentů a až 18 % dětí bylo přinuceno udělat něco, co nechtělo.

Nepřehlédnutelným online rizikem je i jak často přijdou děti skrze své internetové zařízení k sexuálnímu obsahu. Za poslední rok se s tímto obsahem nesetkalo 76 % dětí. Zbývající procenta dětí se sexuálním obsahem přišlo do kontaktu buď alespoň jednou měsíčně, týdně, či denně. Dále zjišťovali, zda mají za posledním rok skrze zprávy zkušenost s jakoukoli formou sexuálního obsahu. S tímto obsahem obdrželo zprávu 16 % respondentů. Celkem 9 % jedinců uvedlo, že po nich někdo na internetu intimní informace požadoval a 2 % dětí poslalo takovou zprávu. Skrze internet se v dnešní době mnoho lidí seznamuje a děti dle výzkumu nejsou výjimkou. Až 36 % dětí bylo skrze internet v kontaktu s někým, koho osobně neznaly a 13 % se s člověkem z internetu potkalo i osobně.

Na internetu můžeme najít i všelijaké škodlivé obsahy, které mohou být pro děti nebezpečné. Například 26 % dětí se v posledním roce setkala alespoň jednou měsíčně s nenávisťnými zprávami, které někoho uráží, 18 % se setkává s krutým nebo násilným obsahem, 17 % vidí na internetu obsah, kde si lidé fyzicky ubližují, užívají drogy či se setkávají se způsoby, jak být hubený. Z výzkumu také vyplynuly další situace, se kterými se děti mohou setkat. Peníze za online hry či při online nákupu někdy utratilo 10% respondentů. Se zneužitím hesla, díky čemuž se dítěti někdo dostal k osobním informacím a zneužil je, má zkušenost 9 % a u 7 % někdo zneužil osobní údaje způsobem, kterým se jim nelíbilo. A v neposlední řadě má až 5 % dětí zkušenost se sledováním skrze telefon či jiné zařízení. (Bedrošová a kol., 2018)

5 NEBEZPEČÍ NA INTERNETU

5.1 Kybergrooming

Termín kybergrooming chápeme jako psychicky manipulativní chování uživatelů, nebo-li predátorů na internetu. Cílem útočnicka je vyvolat falešnou důvěru druhého člověka, nejčastěji u dětí. Dítě se snaží přimět k osobnímu setkání a následně zneužít sexuálním, fyzický násilím či pro dětskou prostituci nebo výrobu dětské pornografie. Predátor je dospělý člověk, který pod falešnou identitou využívá několika druhů strategií, aby dosáhl svého cíle. (Kohout a Karchňák, 2016)

Nelze jednoznačně říci, kdo je právě predátorem a kdo jím být nemůže. Internet nemá právní subjektivitu, proto můžeme internet nazývat věcí a říkat mu To. Internet je sice v právním smyslu věcí, ale nelze si ji přivlastnit a nikdo tak nemůže být z jeho používání vyloučen. (Smejkal, 2018). Může jím být naprosto kdokoli, učitel, lékař, policista nebo vrátný. Nejčastěji se vyskytuje na platformách sociálních sítí. Obětí kybergroomingu jsou zpravidla dívky ve věku 11–17 let. Důvodem může být neznalost rizik, a proto mohou být otevřené nevědomé, dlouhodobé manipulaci. Dívky se v tomto vývojovém stádiu necítí sebejistě, proto, když jim dá predátor falešný pocit sebevědomí a důvěry, který jim chybí, mohou být lehko zmanipulovatelné. Klíčovým aspektem komunikace je pro predátora trpělivost. Dokáže si se svou obětí měsíce psát bez jakéhokoli náznaku nebezpečí, a tak si ji připoutat. (Kohout a Karchňák, 2016)

5.1.1 Průběh manipulace predátorem

Průběh manipulace může být následovný:

Příprava na kontakt s obětí:

Snaží se zjistit co nejvíce informací o své oběti. Na základě těchto informací pak sestavuje svou falešnou identitu, pod kterou predátoři vystupují téměř vždy. Uvádějí o sobě nepravdivé jméno, příjmení i fotografie, aby oběť nezjistila, kdo skutečně sedí na druhé straně obrazovky. Útočník se následně snaží prohlubovat vztah s obětí, k čemuž využívá několik následných technik.

Zrcadlení

Útočník zrcadlí pocity jeho oběti. Cokoli mu oběť sdělí, útočník mu opětuje, že to má tak také a že ho chápe. Navozuje s obětí přátelský vztah a oběť má pocit, že mu může věřit.

Fishing

Při fishingu se útočník snaží získat co nejvíce informací o své oběti. Zjišťuje si název školy, zájmy, oblíbeného herce nebo zpěvačku a následně si tvoří obecný profil oběti. Profil si sestavuje z informací, které oběť sama zveřejní na svůj profil z informací, které se sám od oběti dozvídá.

Luring

Útočník se snaží svou oběť uplácat a vábit na různé dárečky, peníze, mobilní telefony, sluchátka, značkové oblečení a cokoli, na co ví, že bude jeho oběť slyšet. Díky těmto dárečkům, které predátor oběti zasílá, se dostává k nejcitlivějším informacím, jako je adresa či telefonní číslo. Proto, aby dárek zaslal, přesně tyto informace vyžaduje.

Příprava na osobní schůzku

Predátor kvůli falešné identitě musí svou oběť připravit na to, že bude na schůzce jiná osoba, než se kterou komunikuje. Toto může provést například tak, že lže oběti, že ji na určeném místě vyzvedne rodinný příslušník útočníka. Tato osoba je však samotný útočník. Následně dochází k sexuálním či fyzickým útokům, které vedou k nevratným následkům v psychické i fyzické rovině. (Eger a Marešová, 2013) Toto chování zasahuje hned několik trestných činů, jako je sexuální nátlak, vydírání, či navazování nedovolených kontaktů s dítětem. (Kohout a Karchňák, 2016) Jelikož děti využívají sociální sítě téměř denně, mohou se do takovéto situace nechtěně dostat. Nechtěně mohou být zapleteni do dalšího druhu nebezpečí zvaného kyberšikana.

5.2 Kyberšikana

Kyberšikana je pojem, který byl v České republice poprvé zkoumán v letech 2009 a 2010. Kyberšikana je druh agrese, který je rozšířený po celé zemi, ale pouze v online prostoru. (Rogers, 2010) V dnešním online světě se s touto zkušeností může setkat každý člověk jakéhokoli věku, ale vždy jen ten, kdo se nachází v online prostoru. (Černá et al., 2013) Nejčastěji užívanou definicí pro pojem kyberšikana, patří

americkým výzkumníkům Hindujimu a Patchinmu, kteří ji definují jako záměrnou, opakovanou a zraňující činnost využívající počítač, mobilní telefon a jiné elektronické přístroje. (Hinduja, Patchin, 2008)

5.2.1 Agrese

Nejprve si vymežíme, co je to agrese. Agresi vnímáme jako chování člověka vůči druhému, které má za záměr ublížit či dosáhnout svého cíle. (Sztokowski, 2018) Podle studií vnímáme 4 typy agrese, a to: reaktivní, proaktivní, přímou a nepřímou. Reaktivní je vnímána jako okamžitá obranná funkce vůči něčemu, co nás ohrožuje. U proaktivního druhu agrese jde o naučený způsob k získání něčeho, co agresor chce. Agresor má předchozí pozitivní zkušenost s tímto způsobem dosahování svého cíle. Přímou agresi můžeme chápat jako přímé fyzické útoky, vyhrožování nebo zesměšňování. Pro tento typ je typická běžná školní šikana. Nejpodstatnější typ agrese, hovoříme-li o kyberšikaně, je agrese nepřímá. Agresor vylučuje oběť z kolektivu, pomlouvá ji, ztrapňuje či zesměšňuje. Následky této agrese mohou být pro oběť daleko ničivější než agrese přímá. (Černá et al., 2013) Když nás někdo uhodí, může nás to zranit, ale slovo může také. Říká se, že slovo nebolí, nezanechává rány fyzické, ale psychické a emocionální. (Rogers, 2011)

5.2.2 Rozdíl mezi klasickou šikanou a kyberšikanou

Fyzická tradiční školní šikana a kyberšikana jsou úzce propojené, ale zároveň rozdílné. Prvním z rozdílů je velikost publika, před kterým je oběť zesměšněna. Při tradiční šikaně je oběť zesměšněna před přítomnými svědky nebo spolužáky. V případě kyberšikany je ale publikum a dosah zesměšňujícího obsahu mnohem širší. Během několika minut může být zesměšňující materiál rozšířen mezi několik tisíc lidí a takový materiál se z internetového prostředí maže velmi obtížně. Mohou vznikat kopie obsahu a kvůli rychlému šíření materiál už nelze odstranit. Ke kyberšikaně může docházet od mnohem více agresorů najednou. (Kopecký, 2016)

Pachatelé kyberšikany

Nelze říci, že pachatelé bývají s podobnými rysy. Lidé, kteří tento druh šikany páchají, mohou být obdobně jako predátoři na internetu různého sociálního statusu, sebevědomí, pohlaví i věku. Tito pachatelé se mohou díky anonymitě internetu skrývat za přezdívku či jinou identitou, než kým doopravdy jsou a drží si od oběti určitý odstup. (Kopecký, 2016) Představuje to pro ně bezpečí, díky kterému mají pocit, že na

ně nikdo nepřijde. Takto je velmi obtížné pachatele dohledat. Tato šikana může probíhat kdykoli a kdekoli, oběť se nemá kde schovat a není pro oběť bezpečného místa. (Rogers, 2011) Útočník může totiž provést útok kdykoli a kdekoli, ve škole, i doma, kde má mít člověk pocit bezpečí. Oběť tak nemůže předpokládat, kdy a kde k dalšímu útoku může dojít, zatímco u tradiční šikany ano.

5.2.3 Formy kyberšikany

Dále kyberšikanu rozdělujeme podle toho, o jakou konkrétní situaci se jedná, do několika forem.

Kyberharašení

Nejběžnější formou je kyber-obtěžování neboli kyberharašení (z anglického slova harassment). Jedná se o neustálé nevyžádané kontaktování oběti pomocí zpráv, pomlouvání, které nejčastěji probíhá na sociálních sítích. Hlavním cílem tohoto druhu kyberšikany je oběti ztížit a znepříjemňovat život.

Krádež identity

Krádež identity je forma kyberšikany, při které útočník proniká do cizího elektronického účtu. Skrz zcizený účet může rozesílat zprávy jménem oběti, zveřejňovat osobní konverzace, publikovat nepravdivé informace, stahovat osobní informace, fotografie a následně je zneužít.

Kyberstalking

Další formou je kyberstalking, kdy útočník narušuje oběti soukromí a pocit bezpečí opakovaným sledováním, kontaktováním a vyhrožováním. Stalking je v novém trestním zákoníku vymezen, jako trestný čin.

Flaming

Flaming je druh útoku, který není přímo branný, jako kyberšikana. Jde o situaci, kdy se útočník pouští do nejrůznějších diskuzí v online prostoru. Jeho účelem vyvolání hádky či slovní napadání ostatních uživatelů v komentářích. V rámci tohoto jednání je použit vulgární jazyk, urážky i výhrůžky. Tito agresori často vnímají online prostor odděleně od skutečného světa, proto jejich výhrůžky nemusí být myšleny reálně. Za kyberšikanu

není přímo považován z toho důvodu, že jsou síly všech stran vyvážené a často se jedná o krátkodobou záležitost.

Sexting

Při sextingu útočník posílá i zveřejňuje sexuální obsah. Útočník získává manipulativním chováním sexuální obsah od svých obětí a následně oběť vydírá a vyhrožuje jeho zveřejněním. Takovéto útočníky můžeme nazývat predátory na internetu, viz. Kybergrooming. (Ducháčková, 2021) Figuruje-li v sextingu osoby nezletilé, může to být označeno za trestný čin. (Kohout a Karchňák 2016)

Ostrakizace

Další formou je ostrakizace neboli vyloučení. Cílem útočníka je postarat se o vyloučení jedince z virtuální skupiny, může se jednat například o facebookovou skupinu. Chce, aby to ostatní lidé věděli, a tím byl ponížen. Oběť se cítí bezvýznamně, osaměle a odstrčeně.

Happy slapping

Happy slapping, který však šťastný, jak název vypovídá, není. Útočník si může vyhlédnout svou oběť na sociálních sítích a poté ji napadne ve skutečném světě. (Ducháčková, 2021) Toto napadení je komplicem zaznamenáno na kameru a poté zveřejněno na internetu. Tato forma kyberšikany má tak i fyzické dopady. (Kohout a Karchňák, 2016)

Trickery - outing

Další možnou formou je trickery - outing neboli zveřejňování ponižujícího a citlivého digitálního materiálu. Je nejnebezpečnějším druhem kybernetické šikany. Nejnebezpečnější je z toho důvodu, že zveřejnění citlivých, důvěrných informací nebo intimních fotografií, videí a audio záznamů mohou oběť donutit k sebevražednému jednání. Útočník od oběti tento materiál může získat několika metodami. Například zcizením osobního zařízení, získání informací pomocí jiné osoby nebo od oběti v období, kdy byli partnery či přáteli a podobně. V neposlední řadě může obsah získat vlastním, nevyžádaným vytvářením či zfalšováním. Nevyžádané vytváření zesměšňujícího obsahu může vypadat tak, že je oběť vyprovokována v reálném životě k překvapivé reakci a následně zdokumentována například na video. Toto jednání se

nazývá kyberbaiting. Takovýto materiál nejčastěji vzniká ve školním prostředí pořizováním žáků, kteří svůj čin berou jako pouhou legraci. (Kopecký, 2016)

5.2.4 Proč ke kyberšikaně dochází?

Motivy se mohou různě prolínat, ale nejčastěji k nim dochází z těchto důvodů:

Legrace, nevinný žert

Kyberšikana mezi dětmi často vzniká jako nevinný vtip, legrace, která se však vymknula kontrole. Pachatel nebere své jednání jako útočné. Svě chování si neuvědomuje a v jeho očích jde o pouhou zábavu, kterou nechce nikomu ublížit. Žertovný materiál, (například video), které útočník z legrace zveřejní, se rychle vymkne kontrole a začne se šířit mezi velké množství lidí.

Pomsta

Mstí se ostatním jako odplatu za bolest, kterou si sám prožil ve virtuálním i reálném světě. Ti, kteří se sami stali obětí jakékoli formy šikany, šikanu často páchají právě jako pomstu.

Oběť si to zasloužila

Z pohledu agresora si šikanu oběť zasloužila a je o tom přesvědčen. Důvody jsou ale zcela nesmyslné. Důvodem zásluhy pro šikanu mohou být chytří žáci, premianti třídy. žáci ve znevýhodněných zdravotních či sociálních podmínkách apod. Útočníci za své chování nemají výčitky svědomí.

Nuda

Nuda dětských pachatelů většinou pramení z nedostatku pozornosti od rodičů. Dítě jako jedinou náplň volného času má internet. Dítě proto kyberšikanuje, pod možnou záminkou získání pozornosti. Kyberšikanování přináší očekávanou euforii a zahání tak pryč nudu na internetu, na kterou doplácí jiní.

Skupinový tlak

Dětského pachatele, ačkoli se kyberšikany může dopouštět proti svému přesvědčení, doprovází touha zapadnout do školního kolektivu. V takové skupině je kyberšikanování běžné a kdyby ji nepáchal, byl by ze skupiny vyloučen. Pro dítě je důležité, aby do

skupiny zapadlo. Odpovědnost za takovéto skupinové jednání se mylně rozpouští s pocitem, že je vina na všech zúčastněných a osobní odpovědnost se tak vytrácí.

Projev sociálního postavení

Děti, které chtějí svůj sociální status zvýšit, snižují sociální status ostatních. V praxi to může vypadat tak, že děti, které jsou populární, si dělají srandu z jiných, které vnímají jako méně oblíbené a slabší než oni sami. Při tomto jednání skrze internet může dojít až k ostrakizaci oběti, kterou jako lidé, společenští tvorové, bereme velmi těžce.

Absence empatického vnímání

Po svém kybernetickém útoku útočník nevidí reakci své oběti, proto ho netrápí výčitky svědomí. Věří, že je jeho útok zábavný, legrační, ale nedomýšlí, jaký to má dopad na druhého. (Kopecký, 2019)

5.2.5 Následky kyberšikany

Následky kyberšikany mohou být pro oběť psychické, emoční i fyzické. Šikana může vést k úzkostem, záchvatům paniky či depresím. Oběť se cítí hloupě, stydí se, ztrácí zájem o věci, které miluje. Dále může být často unavený, mít bolesti hlavy či žaludku a hledat útěchu v návykových látkách. Jelikož se tato šikana projevuje pouze v psychické rovině, je těžší ji na oběti vysledovat. (Uniqua, 2023)

Při snaze zabránit kyberšikaně může být pro dospělého obtížné zabezpečit okamžitou ochranu dítěte. Musí zabránit šíření zesměšňujícího obsahu, zajistit odstranění online komunikace, kde ke kyberšikaně dochází. Dále je obtížné samotné hledání útočníka nebo svědků kvůli již zmíněné anonymitě. Ale nejobtížnější může být samotné rozpoznání, kdy se o kyberšikanu jedná. Žáci nevědí, jak postupovat, když se stanou obětí, neví komu se svěřit a nemusí ani rozpoznat, že jsou obětí právě kyberšikany. (Kopecký, 2016)

Je nutné zmínit, že podle definice je kyberšikana záměrnou, opakovanou a zraňující činností. Proto útoky, které jsou páchané jednorázově či v oběti nezanechávají prakticky žádné následky či nepříjemné pocity, nazýváme online obtěžováním, nikoli kyberšikanou. (Černá et al., 2013) Samotná kyberšikana, není zatím ukotvena v trestním zákoníku. Týká se ale jiných trestních činů, které tato šikana obsahuje, například šíření pornografie, vydírání apod. (Kopecký, 2016)

5.3 Sociální sítě

Sociální sítě jsou platformy, které uživatelům umožňují široké možnosti. Mezi nejpopulárnější sítě dnešní doby, patří Instagram, Facebook, YouTube, Snapchat, TikTok, Twitter a další. Uživatelé sociálních sítí, si mohou téměř bezplatně zakládat svůj vlastní profil. Při zakládání svého účtu, uvádíme osobní informace, jako například jméno, zájmy či profilový obrázek. Každý uživatel, může rozhodovat o tom, zda jeho profil uvidí jiní, tedy bude veřejný, či bude viditelný pouze pro uživatelem zvolenou skupinu lidí, tedy přáteli. Skrze tyto profily následně komunikují s ostatními účty. Sociální sítě jsou tvořivé online platformy. Jakémukoli uživateli umožňují široké možnosti tvorby s online obsahem, všemi možnými způsoby. Je možné pracovat s textem, videi, grafikou, i audio nahrávkami. Tento obsah mohou tvůrci sdílet pro veřejnost, na který reagují ostatní uživatelé pomocí komentářů, zpráv, či nástrojů pro hodnocení obsahu tzv. lajků. Obsah na sociální sítě je možné tvořit, nebo s někým sdílet ale i pasivně sledovat, neboli hovorově „konzumovat“. Pro založení profilu na sociální síti, je nutné splňovat podmínku věkové hranice. Většina nejčastěji užívaných sociálních sítí, jako je Facebook, Instagram, TikTok a Twitter, má nastavenou věkovou hranici pro možnost využívání sítě, minimálně 13 let. (Kopecký a Krejčí, 2023)

5.4 Netolismus

Pojem netolismus můžeme také vysvětlit jako druh závislosti na virtuálních drogách. Virtuálními drogami jsou myšlené sociální sítě, počítačové hry, internetové služby ale i samotné užívání mobilních telefonů, televize apod. (Kohout a Karchňák, 2016)

U netolismu není člověk závislý na dávce nějaké psychoaktivní látky. Člověk je závislý na určitém způsobu chování, které nemůže ovládnout například neustále kontrolování mobilního telefonu. (Státní zdravotní ústav, 2023)

Netolismus může mít několik podob, například se jedná o závislost na online nákupech, sázení, sledování online videí, nadměrné přetěžování informacemi na internetu či sociálních sítích. Fixace na virtuální svět a nadměrné užívání počítačového či mobilního zařízení. (Státní zdravotní ústav, 2023)

5.4.1 Dopamin

V procesu závislosti je dopamin klíčový. Dopamin je nervový přenašeč příjemných pocitů. Provedená činnost, které naplňuje nebo uspokojuje touhu člověka,

uvolní v těle dopamin. Člověk má následně pocit potěšení a odměněny. Tento pocit vzbuzuje v člověku pocit, který mu říká, ať opakuje, co udělal, pokud chce mít opět dopaminovou odměnu. (Kardaras,2021)

6 DOPAD INTERNETU NA LIDSKÉ FUNGOVÁNÍ

Náš mobilní telefon je pro nás neodolatelný přesně kvůli němu, tedy dopaminu. Mobilní telefon v našem těle umí probudit dopamin. To je důvod, proč cítíme potřebu ho neustále kontrolovat, jestli nám nepřišla nová zpráva či někdo nesdílel nějakou zajímavou novinku. Jak podle vývojové psychologie víme, dospívající se často porovnávají s ostatními. Dospívající se užíváním internetu, kde jsou sdíleny dokonalé životy druhých lidí, nevědomě vystavují možnému zhoršení psychického stavu.

Přítomnost telefonu a jeho užívání ovlivňuje nejen naši pozornost, ale i duševní zdraví a spánek. Na toto téma vznikl pokus na čtyřiceti tisících mladých lidech ve věku 20 let. Vědci je po dobu jednoho roku sledovali a ukázalo se, že ti, co svůj mobilní telefon používali velmi často, měli větší problémy se stresem a byly u nich častější symptomy deprese. Samotný mobilní telefon ale nemusí nutně být příčinou vyvolání stresu a deprese u člověka. Jeho příčinou může být, že kvůli mobilnímu telefonu a závislosti na něm nezvládneme stíhat činnosti, které nás proti tomu chrání například pohyb, trávení volného času s přáteli či kvalitní spánek. (Hansen, 2021)

7 PREVENCE

Prevenci lze chápat jako soubor zásahů, jejichž účelem je zabránit nebo omezit výskyt a šíření rizikového chování. Rizikovým chováním pak je takové chování, jehož následkem pro jedince i společnost je nárůst zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik. Tipů rizikových chování máme hned několik: šikanu, sexuální rizikové chování, závislostní chování, rasismus, působení sekt, rasismus a další. Mezi nejrozšířenější riziková chování, při kterém je třeba prevence, je užívání návykových látek. Preventivní programy se využívají k předcházení takového chování. Zamezují jeho projevům, dalšímu vývoji či řeší důsledky. (Martanová, 2014)

7.1 Dělení prevence:

Prevenci dělíme na 3 druhy:

Primární= Cílem je zabránit a předcházet vzniku rizikového chování u lidí, kteří zatím neprojevili známky takového. Například můžeme předcházet samotnému rizikovému užívání internetu u lidí, kteří ho doposud nepoužili.

Sekundární= Cílem je ochrana před rozvojem a trváním rizikového chování u osob, které již jsou vystaveny hrozbě rizikového chování. Například můžeme předcházet rizikovému chování na internetu u lidí, kteří ho již používají.

Terciální= Cílem je zabránit vzniku zdravotních nebo sociálních problémů v důsledku rizikového chování. Například předcházení vážného sociálního nebo zdravotního poškození v souvislosti s užíváním internetu. (Martanová, 2014)

7.2 Primární prevence

Primární prevenci dále rozdělujeme na specifickou a nespecifickou. Nespecifická primární prevence nemá s konkrétním druhem rizikového chování spojitost. Pouze napomáhá snížit možnost původu a rozšíření rizikového chování kvalitnějším využitím volného času jedince či skupiny. Touto prevencí jsou myšleny především volnočasové, sportovní a zájmové aktivity a programy, díky kterým dochází ke zdravému rozvoji osobnosti. Takové programy nespecifické prevence nesouvisí s žádným konkrétním typem rizikového chování a existovaly by i v případě, že by taková chování neexistovala. Toto však neplatí v případě specifické prevence. Ta je konkrétně zaměřena na některé z rizikových chování a neexistovala by bez nich. Cílem

programu je informovat a modelovat postoje účastníků vůči konkrétní formě rizikového chování. (Martanová, 2014)

7.2.1 Dělení specifické primární prevence

Specifickou primární prevenci dělíme na další tři úrovně. Dělíme ji podle intenzity programu, které se určují dle ohrožení cílové skupiny. Cílovou skupinu a druh intenzity programu rozdělujeme dle kritérií tvorby preventivního programu viz níže v kapitole tvorba preventivního programu. (Kalina, 2015)

Všeobecná primární prevence

První úrovní, je všeobecná primární prevence. Ta se zaměřuje na obyčejnou populaci dětí a mládeže na určitém stupni mateřské, základní školy či střední. Tato úroveň přihlíží pouze k věkovému složení skupiny a obecné prevalenci rizikového chování. Průvodce preventivního programu, nenese vysoké nároky na vzdělání, ale měl by mít znalosti speciálního výcviku na prevenci rizikového chování. Speciálním výcvikem, je myšleno vzdělání školního metodika prevence, nebo kurz třídního učitele o primární prevenci. Vykonávat ho mohou i lidé s dovednostmi z povolání, například policisté, záchranáři apod. Programy s touto všeobecnou úrovní, jsou určeny pro větší počet osob a mají za cíl zamezit, nebo nejlépe zabránit vzniku rizikového chování. (Kalina, 2015)

Selektivní primární prevence

Druhou úrovní, je selektivní primární prevence. Cílovou skupinou tohoto druhu prevence, jsou osoby, u kterých je větší míra přítomnosti rizikových faktorů. Tím je myšleno, že jsou tyto osoby ve větší míře vystaveny působení rizikových faktorů. Míra vystavení těmto rizikovým faktorům, může záviset několika faktorech, jako například biologických, sociálních, psychologických, věkových, genderových, či faktorech souvisejících s místem bydliště, nebo rodinné historie. Zvýšená náročnost práce s těmito skupinami, nese i větší potřebu vzdělání průvodce programu. (Kalina, 2015)

Indikovaná primární prevence

Třetí úrovní, je primární prevence indikovaná. U cílové skupiny, která tento typ prevence potřebuje, probíhá vystavení silných rizikových faktorů, či se u nich dokonce projevy takového chování vyskytly. Snahou je podchytit problém, aby nenastala situace, kdy je jedinec klinicky diagnostikován se závislostí, to znamená úrovně diagnostické

závažnosti nedosahují. K poskytování takovéto prevence, je třeba odborná vzdělanost průvodce programu. (Kalina, 2015)

7.3 Školní metodik prevence

Funkci školního metodika prevence, zastupuje v současné době jeden z kterýchkoli učitelů v mateřské, základní i střední škole, však musí projít odbornou kvalifikací pro výkon této pozice, který úzce spolupracuje s výchovným poradcem. Hlavní náplní práce, je poskytování primární prevence rizikového chování mladistvých ve školách a školských zařízeních. Snaží se prevencí zabránit především šikaně, násilí, záškoláctví, rasismu, vzniku poruch příjmu potravy, závislostním, sexuálním a dalším rizikovým chováním. Jeho hlavním úkolem, je tvořit každý rok preventivní program pro jeho školu a dohlížet na jeho plnění. (Knotová et al., 2014)

7.4 Tvorba preventivního programu

Preventivní program se tvoří jinak pro určité skupiny lidí. Rozdíl můžeme vidět u jednotlivých věkových kategorií. Hledí se i na pohlaví, zdravotní stav, z jakého sociálního prostředí či školského zařízení pochází atd. Při tvorbě programu je třeba na tyto kritéria dbát. Aby byla primární prevence co nejefektivnější, vychází se při její tvorbě z výzkumů, tzv. prevalence. Prevalence udává, nejčastěji v procentech, kolik lidí má z celkového počtu problém s danou problematikou. Například, když dle výzkumu víme, že děti tráví nejvíce času na internetu sledováním videí, zacílíme preventivní program na toto téma. (Martanová, 2014)

7.4.1 Co je vhodné zařadit, pro větší efektivitu, školské primární prevence?

Především je potřeba připravit a vést jasný, systematický a podrobně naplánovaný program. Důležitým faktorem pro efektivitu preventivního programu je samotný počátek zařazení prevence vzhledem k věku žáků. Je vhodné začít co nejdříve před samotným vznikem problému. Programy se lépe realizují v menších skupinkách, maximálně do 30 účastníků. Organizace prostoru je pro efektivitu také velmi důležitá. Zefektivnit ho může například sezení v kruhovém uspořádání, vedení dialogu a celková interakce s každým z žáků v průběhu programu. Důležitou součástí je totiž aktivizace žáků. Umožnění prožitku v rámci programu a činnosti vzájemně rozebírat. Je potřeba rozebírat a reagovat na aktuální potřeby skupiny, proto je třeba si dopředu zjistit potřebné informace o ní. Pomoci může i spolupráce s různými institucemi, které pracují

se stejnou skupinou žáků. Program by měl na sebe vhodně navazovat a gradovat k určitému cíli. Vzhledem k tématu programu je důležité zahrnout správné alternativy vůči rizikovému chování. Nacvičit například řešení problému dané situace či vést děti k zodpovědnosti. Pomoci může i využití takzvaného KAB modelu, který je cílený na změnu postojů a chování vůči dané situaci. Neznamená to předávat účastníkům pouze informace, ale nacvičovat schopnosti asertivity, obstojnosti a umět řešit situaci vhodným způsobem. Je potřeba vytvořit ve skupině takové klima, které je výhradně proti rizikovému chování a každé takové jednání, bylo nenormální. (Martanová, 2014)

PRAKTICKÁ ČÁST:

8 CHARAKTERISTIKA REALIZACE PROGRAMU

Praktickou část mé bakalářské práce jsem realizovala na základní škole ve větším městě Královéhradeckého kraje. Pro realizaci programu jsem dostala prostor dohromady ve 4 vyučovacích hodinách, 18 žáků, 6. třídy. Tyto 4 vyučovací hodiny, byly rozděleny do dvou dnů v týdnu, úterý 13. 2. a středa 14. 2. 2024. Každý den jsem pro realizaci programu dostala prostor ve 2 vyučovacích hodinách. Vyučovací hodiny navazovaly hned po sobě s 10 minutovými přestávkami. Celého mého programu se účastnila třídní učitelka s osobní asistentkou jednoho z žáků.

8.1 Popis školy

Tato základní škola je rodinného typu se zhruba 230 žáky a 18 učiteli. Má 9 postupných ročníků, přičemž každém ročníku je pouze jedna třída. Škola sídlí v klidné části tohoto kraje, v jehož okolí se nachází městské lesy, rybníky a okolí školy je tak pro děti bezpečným místem.

8.2 Popis skupiny

Program jsem vymýšlela a zpracovávala pro konkrétní skupinu dětí. Touto skupinou byla 6. třída, kterou tvořila více než polovina chlapců. Skupina byla tak při programu velice čilá a aktivní. Součástí této skupiny byl chlapec s neuro-vývojovým onemocněním ADHD. Tento chlapec potřeboval pomoc osobní asistentky.

8.3 Organizace a prostor

Program probíhal ve vnitřních prostorách běžné třídy základní školy. Třída byla vybavena interaktivní tabulí i standardní popisovací bílou tabulí. Součástí třídy byly pohyblivé lavice se židlemi, jejichž možnost odsunutí je pro program nezbytná.

9 PŘÍPRAVA PROGRAMU DEN Č. 1

Datum konání programu:	13. 2. 2024
Časový rozsah programu:	90 minut, (2 vyučovací hodiny)
Skupina dětí:	6. třída 11–12 let
Téma:	Sociální sítě a predátoři na internetu
Výchovné a vzdělávací cíle:	Seznámení žáků s nebezpečím, týkající se témat predátorů na internetu a sociálních sítí. Žák ví, jak se v případě setkání se s nebezpečím týkajících se uvedených témat chovat. Žák pozná, kdy může nastat nebezpečí při zakládání sociálních sítí.
Pomůcky:	prostor pro promítání (interaktivní tabule), psací potřeby, vytištěné pracovní listy
Prostředí:	Běžná třída základní školy
Organizace prostoru:	Ve třídě se židle uspořádají do půl kroužku, lavice jsou po stranách třídy tak, aby v zadní části třídy byl volný prostor.

9.1 Sled po sobě jdoucích aktivit v programu:

VÝUKOVÉ AKTIVITY	
1.	Úvod
2.	Pracovní list – „LEDOLAMKA“
3.	Video „SOCIÁLNÍ SÍTĚ“
4.	ZVEŘEJŇOVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ
5.	Video „INTERNETEM BEZPEČNĚ – KYBERGROOMING“
6.	Video ukázka „PŘIBLÍŽENÍ REALITY PREDÁTORA NA INTERNETU“
7.	KAMARÁD, ČI PREDÁTOR
8.	KONVERZACE
9.	Závěrečné shrnutí

9.2 Časová struktura programu, popis jednotlivých aktivit:

9.2.1 1. Vyučovací hodina (45 minut)

1. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	Úvod
Časová dotace:	5 minut
Organizace:	Žáci sedí, ve vytvořeném půl kroužku.
Pomůcky:	Bílý papír, psací potřeby, izolepa
Cíle:	Úvod do programu. Představení provázejícího pedagoga , nové skupině žáků.
Popis průběhu činnosti:	Žákům se provázející pedagog představí. V případě, že skupinu neznáme, vyrobíme si jmenovky. Jednoduché jmenovky vytvoříme pomocí bílého papíru, na který si žáci napíší jméno a následně pomocí izolepy si přilepí na tričko či jiné viditelné místo.

2. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	Pracovní list - „LEDOLAMKA“
Časová dotace	7 minut
Organizace:	Žáci chodí po třídě, každý pracuje samostatně
Pomůcky:	psací potřeby, pracovní list
Cíle:	Vytvořit příjemnou atmosféru mezi námi a žáky. Seznámení se s tématy, které budou náplní části programu v tento den. Prvotní aktivizace žáků, uvolnění napětí.
Popis průběhu činnosti:	Každý žák dostane jeden pracovní list se třemi jednoduchými otázkami. Každá z otázek začíná slovy „Najdi někoho, kdo...“. Úkolem žáků je najít ve třídě spolužáka, co danou činnost zná či dělá. Žák bude chodit po třídě, ptát se svých spolužáků na otázky a hledat někoho, kdo mu na otázku odpoví ano. U každé otázky musí mít jiné jméno, z toho vyplývá, že se musí zeptat alespoň třech

	různých spolužáků.
Otázky z pracovního listu:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Najdi někoho, kdo někdy použil internet 2. Najdi někoho, kdo slyšel pojem predátor na internetu 3. Najdi někoho, kdo ví, co jsou to sociální sítě

3. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	Video „SOCIA LNÍ SÍŤE“
Časová dotace:	2,5 minuty
Organizace:	Žáci sedí, ve vytvořeném půl kroužku.
Pomůcky:	prostor pro promítání videa
Cíle:	<p>Žák ví, jak se bezpečně chovat při zakládání svého budoucího profilu na sociální síti.</p> <p>Žák si uvědomuje následky zveřejnění obsahu pro veřejnost.</p> <p>Žák si uvědomuje výhody soukromého profilu na sociální síti.</p>
Odkaz na internetový zdroj:	https://www.jsns.cz/lekce/484329-v-digitalnim-svete-socialni-site
Popis průběhu lekce:	<p>Žákům spustíme video a krátce představíme. Ve videu je krátké seznámení se sociálními sítěmi, ale i poučení o tom, jak se při zakládání těchto platforem chovat. Je zaměřeno na rizika, která žáky mohou potkat, při zveřejňování obsahu na sociální síť.</p> <p>Animovaná seriálová pohádka je o dvou sourozencích a jejich kocourovi, kteří si společně zakládají sociální síť. Kocour na tuto síť nasdílí veřejně svou fotografii. Následek takového zveřejnění je strhnutí se na ně laviny nepříjemné pozornosti. Kocour tak zpátky nastaví svůj profil pouze pro rodinu a přátele. Následuje zmiňované krátké poučení o používání těchto sítí a nastavení soukromí.</p>

4. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	ZVEŘEJŇOVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ
Časová dotace:	10 minut
Organizace:	Aktivita bude probíhat ve volném prostoru zadní části třídy. Každý žák, pracuje samostatně.
Pomůcky:	žádné
Cíle:	<p>Žák umí regulovat své soukromí na sociálních sítích a zná důvody, proč některé informace nezveřejňovat.</p> <p>Žák si uvědomuje rizika zveřejňování obsahu na sociální síti.</p> <p>Žák ví, jaké informace je bezpečné sdílet na sociální síti a které ne.</p>
Popis průběhu lekce:	<p>Žák si představí, že si zakládá profil na sociální síti. Při zakládání tato síť nabízí, aby o sobě do profilu vyplnili či nahráli některé osobní údaje. Úkolem žáků bude rozhodnout, zda by určitou informaci o sobě na profil zveřejnili, či ne. Pokud ano, postaví se k jedné ze stran třídy, například vlevo k oknům. Pokud ne, postaví se k pravé části třídy, ke dveřím. Tyto informace dětem nahlas předčítá průvodce programem. Po rozhodnutí žáků, kam se postaví, se ptáme na zdůvodnění jejich rozhodnutí a může vzniknout diskuse. (Carré, 2017)</p>
Příklady osobních údajů pro průvodce:	<p>Adresa</p> <p>Telefonní číslo</p> <p>Jméno</p> <p>Příjmení</p> <p>Datum narození</p> <p>Fotografii vás a vaší rodiny před vaším domem</p> <p>Vaše selfie</p> <p>Fotografii vás a vašeho spolužáka v plavkách na koupališti</p>

5. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	Video „INTERNETEM BEZPEČNĚ KYBERGROOMING“
Časová dotace:	4,2 minuty
Organizace:	Žáci sedí, ve vytvořeném půl kroužku.
Pomůcky:	prostor pro promítání videa
Odkaz na internetový zdroj:	Video spusťte od minuty 2:11 https://www.youtube.com/watch?v=fcLoLnhkLIE&t=132s
Cíle:	Žák si uvědomuje nebezpečí, riziko a možné následky při komunikaci s neznámým člověkem na internetu. Žák si uvědomuje, že se na druhé straně obrazovky může skrývat nebezpečný člověk.
Popis průběhu lekce:	Žákům představíme příběh a spustíme video. Příběh je o 12 leté holčičce Aničce, která si na internetu začala psát s novým kamarádem Honzíkem. Domluvili se, že si půjdou hrát. Sešli se na místě, kde Aničku vyzvedl cizí muž a sdělil jí, že ji za Honzíkem odveze. Ve skutečnosti to byl predátor, který jí odvoz za kamarádem pouze napovídal, aby ji nalákal do auta. Následně příběh Aničky skončil tragicky. Anička si nikdy s žádným kamarádem nepsala, pouze byl na druhé straně někdo, kdo se za něj vydával. Skrze video se děti dozvídají, jaká nebezpečí je mohou potkat při kontaktu s neznámým člověkem na internetu.

6. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	Video ukázka „PŘIBLÍŽENÍ REALITY PREDÁTORA NA INTERNETU“
Časová dotace:	10 minut
Organizace:	Žáci sedí ve vytvořeném půl kroužku.
Pomůcky	Prostor pro promítání videa.
Odkaz na internetový zdroj:	https://www.youtube.com/watch?v=h4rHleM6mTM

Cíle:	<p>Žák chápe, že na druhé straně obrazovky, se může skrývat někdo, kým ve skutečnosti není.</p> <p>Žák si uvědomuje souvislosti s nebezpečím při kontaktu s neznámým člověkem.</p> <p>Názorná ukázka a upevnění vědomosti o skutečnosti, že za obrazovkou může být kdokoli.</p>
Popis průběhu lekce:	<p>Ve videu je znázorněna holčička Anička, co hledá kamaráda na dopisování. Odpovídá jí ve skutečnosti dospělý muž, který se však vydává za dítě ve stejném věku.</p>

7. VÝUKOVÁ AKTIVITA

Název aktivity:	KAMARÁD, ČI PREDÁTOR?
Časová dotace:	7 minut
Organizace:	Žáci sedí, ve vytvořeném půl kroužku.
Pomůcky	rozstříhané papírky s větami, pytlík na losování.
Cíle:	<p>Žák dokáže ze zpráv rozpoznat, jestli si píše s kamarádem či možným predátorem.</p> <p>Žák ví, za jakým účelem mu predátor pokládá různé otázky.</p> <p>Obezřetnost žáka při online komunikaci.</p>
Popis průběhu lekce:	<p>Žáci si představí, že komunikují skrze internet s novým neznámým kamarádem. Skrze chat si mohou všimnout prvních náznaků, že v konverzaci není něco v pořádku. Žáci si budou po jednom tahat předem připravené věty z pytlíčku a nahlas ostatním předčítat. K zamyšlení o větě se zapojují všichni. Žáky seznámíme s tím, že tyto věty mu kamarád pokládat nebude a mohou tak zjistit, že se může jednat o predátora. Každou větu okomentujeme tím, co danou větou predátor zamýšlí.</p>
Věty, ke hře, se zdůvodněním, co větou predátor zamýšlí.	<p>Máš počítač ve svém pokoji?</p> <p>– Zjišťuje, jestli rodiče mohou sledovat vaši komunikaci</p> <p>Co máš teď na sobě?</p> <p>– Sexuální predátor, co tě následně bude prosit o fotografie</p> <p>Vědí rodiče, že si píšeme?</p>

	<p>– Nechce být rodiči odhalen, kamarádovi by nevadilo, kdyby o tom tvoji rodiče věděli.</p> <p>Pošli mi svoji fotku, taky ti pošlu svoji.</p> <p>– Získává si materiály, kterými tě následně bude vydírat</p> <p>Chci ti poslat vtipnou MMS, sem do zpráv to nejde.</p> <p>– Chce získat tvoje telefonní číslo. Proč by to do zprávy, kde si píšete, nemělo jít?</p> <p>Rodiče našim problémům zkrátka nerozumí, jim bych se nesvěřil/a. Mně se ale svěřit můžeš.</p> <p>– Snaží se získat tvou důvěru a informace, kterými tě může vydírat.</p> <p>V kolik chodí vaši do práce?</p> <p>– Zjišťuje si, kdy máte prázdný byt, může vás později vykrást.</p>
--	---

9.2.2 2. Vyučovací hodina (45 minut)

8. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	Konverzace
Časová dotace:	35 minut
Organizace:	Žáci se rozdělí podle počtu do 4 skupinek. Pracují rozděleně, každá skupinka má svůj prostor.
Pomůcky:	Pracovní listy, psací potřeby
Cíle:	<p>Žák umí poznat podezřelé konverzace a tím tak předejít následkům s nimi spojenými.</p> <p>Žák dokáže vysvětlit a ví, jak se správně zachovat v případě setkání se s podobnou rizikovou konverzací.</p> <p>Žák dokáže vysvětlit, co je v konverzaci špatně.</p>
Popis průběhu lekce:	Každá skupina dostane pracovní list, ve kterém je jedna z vytištěných konverzací na sociální síti. Žákům uvedeme situaci následovně. Představte si, že jste tento chat viděli u svého kamaráda. Jejich úkolem bude vysvětlit kamarádovi, co je v konverzaci špatně a jak se měli správně zachovat. Do pracovního

	<p>listu si mohou své odpovědi zaznamenat. Následně celá skupinka předstoupí před třídu v pořadí čísel (1-4), které mají v rohu pracovního listu napsáno. Pořadí je důležité dodržet z důvodu návaznosti příběhů v konverzaci. Ve dvojici přečtou z pracovního listu konverzaci spolužákům. Nakonec odpoví na otázky, co bylo v konverzaci špatně a jak se měl kamarád/ka zachovat.</p> <p>V pracovním listu je napsáno, kdo jsou ti dva, kteří komunikují a jak se znají. Podle barev je v konverzaci vyznačeno, kdo určitou zprávu napsal (barevný je vždy kamarád a šedý cizí osoba).</p>
<p>Informace, které by měly, v rámci jednotlivých konverzacích, v rámci hry zaznít:</p>	<p><u>Pracovní list č.1 „ Mikuláš a kamarád z internetu“</u></p> <p><i>Co je v konverzaci špatně?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikuláš sdělil osobní informace cizímu člověku, kterého v životě neviděl. <p><i>Jak se měl Mikuláš zachovat?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mohl vnímat a zbystřit, že používá otázky, které jsme si říkali v předchozí hře. • Neměl mu na otázky odpovídat. Na osobní otázky neudávat konkrétní odpovědi. • Říci o konverzaci rodičům. <p><i>Následky</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cizí člověk mohl Mikuláše snadno vystopovat, protože zjistil, kde bydlí. • Cizí člověk ví, v kolik hodin maminka odchází do práce a Mikuláš do školy. Ví, že je dům prázdný a mohl by je vykrást. <p>Takovýto chat by jim měl připadat podezřelý a měli by nejlépe ukončit komunikaci.</p> <p><u>Pracovní list č.2 „ Anička a Michal“</u></p> <p><i>Co je v konverzaci špatně?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anička neměla nic posílat. Proč by po vás někdo, kdo vás má rád, měl chtít vaše nahé fotografie?

Jak se měla Anička zachovat?

- Žádné fotky nikomu neposílat. Zbystřit, protože tento materiál po vás nikdo, kdo vás má rád, chtít nebude.
- Ukončit komunikaci, říci to rodičům, dospělému.

Následky

- Predátor by chtěl po Aničce další fotky a odhalenější až by došlo k vydírání.
- Vydíral by jí způsobem, že je zveřejní nebo by s ní chtěl na osobní schůzku. Osobní schůzka může dopadnout jako v předešlém videu

U nás v České republice je posílání nahých fotek a přeposílání jich do 18 let trestný čin a vy i druhá osoba za monitorem se ji dopouštíte.

Pracovní list č.3 „ Anička a Michal“

- Návaznost na předešlý příběh

Co je v konverzaci špatně?

- Anička poslala další svou fotku

Jak se měla Anička zachovat?

- Oznámit rodičům či blízké osobě
- nahlásit
- Ponechat důkazy, nemazat konverzaci
- V případě studu obrátit se na linku bezpečí
- Situaci v každém případě řešit!

Následky

Strach z vydírání

Úzkosti a další psychické následky

Pracovní list č.4 „ Pája a Kuba“

Co je v konverzaci špatně?

- Na první pohled není špatně nic, pouze způsob souhlasu s osobní schůzkou, aniž by jeden o druhém cokoli věděli

	<p><i>Jak se měl Pája zachovat?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ověřit si kamarádovu totožnost (webkamera, telefonní hovor s rodiči) • Uvědomit rodiče a na společný fotbal jít s nimi <p><i>Následky</i></p> <p>Možné ohrožení, ublížení</p>
--	--

9. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	Závěrečné shrnutí
Časová dotace	10 minut.
Organizace:	Žáci sedí ve vytvořeném půl kroužku.
Pomůcky:	Žádné
Cíle:	Závěrečné upevnění znalostí z programu. Ukončení programu a shrnutí celkového dojmu na program
Popis průběhu:	S žáky jednotlivě shrneme dnešní program, co se dnes naučili. Každý jednotlivě řekne, co ho bavilo, nebavilo a co nového se naučil.

9.3 Rozpis aktivit:

1. Úvod

Celý program jsem započala krátkým úvodem, kdy jsem se představila a stručně sdělila, proč jsem k žákům do školy přišla. Žáci by měli mít představu o tom, kdo jste a co v následujících hodinách přijde. Žáci jsou velmi zvědaví a tak pochopí, co je čeká a opadne prvotní napětí.

2. Pracovní list „LEDOLAMKA“

Zařazení do programu úvodní ledolamky pomůže ve třídě vytvořit příjemnou atmosféru. Pro vytvoření vhodné atmosféry je vhodné z počátku programu žáky také zaktivizovat. Po úvodu je vyzveme, ať se postaví a jdou si pro pracovní list. Stručně vysvětlíme zadání. Žáci mohou mezi sebou chodit po třídě a pokládat si otázky z pracovního listu. Pohyb a komunikace mezi sebou žáky uvolní a nabudou pocit neformálnosti aktivit, které budou následovat. Ten, kdo má svůj pracovní list vyplněn, si sedne na své místo. Jakmile budou mít všichni hotovo, budeme s otázkami dále pracovat. Následně budeme vést rozhovor. Ptáme se žáků na následující otázky: Znali jste sami odpověď na otázky v pracovním listu? Je vhodné říci, že pokud ne, je to v pořádku, protože si o tom budeme dnes povídat a naučíme se to. Dále se ptáme: Bylo těžké najít někoho na první otázku? Všichni jste někoho našli? Sami víte, co je to internet? A co otázka číslo dva? Našli jste někoho, kdo tento pojem slyšel? Sami jste ho už někdy slyšeli? Následně se ptáme, jestli našli spolužáka, který ví, co jsou to sociální sítě. Touto otázkou se budeme plynule přesouvat na první z témat sociálních sítí. Poté se zeptáme všech, zda vědí, co jsou to podle nich sociální sítě? Některé z žáků vyzveme, ať všem zodpoví. Po zodpovězení žáky doplníme správnou definicí, kterou je: „Sociální sítě jsou služba na internetu, přes kterou můžeme komunikovat, sdílet informace, fotografie a podobně“.

3. Video „SOCIALNÍ SÍTĚ“

Po rozhovoru spustíme video, které předtím představíme. Například tímto způsobem: „Video, které si pustíme, je o dvou sourozencích – Míňě, Filipovi a jejich kocourovi, kteří si právě zakládají účet na sociálních sítích.“ Po shlédnutí žáky vyzveme ke krátkému shrnutí, co v příběhu viděli. Je vhodné se tímto shrnutím ujistit, zda všichni video pochopili, a zároveň tím kontrolujeme, zda dávali pozor. V případě, že nebudou

vědět, pustíme video znovu. V rámci rozhovoru se žáků ptáme, co si myslí, že si mají z videa odnést? Lépe si poznatky na takovýchto otázkách uvědomí.

4. ZVEŘEJŇOVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Vyzveme žáky, aby se přemístili do zadní části třídy. Navážeme na předchozí shlédnuté video a sdělíme jim, ať si představí, že si zakládají účet jako sourozenci ve videu. Všichni budou stát uprostřed třídy a v ten moment vysvětlíme zadání. Jednotlivé informace, u kterých se žáci rozhodují, uvádíme touto větou: „Představte si, že si zakládáte profil na sociální síti a účet po vás chce, abyste o sobě vyplnili či zveřejnili ...“. Sdělujeme informaci dětem celou větou z důvodu, že tak mají žáci lepší představu o tom, na co se ptáme, a mohou se lépe vcítit do fiktivní situace. Když se všichni kamkoli přemístí, ptáme se, proč se takto rozhodli. Žáci navzájem uslyší svá rozhodnutí a donutí je to přemýšlet nebo si uvědomit, jestli je dobré něco zveřejnit, nebo raději ne. Slyšet názory svých vrstevníků je může také pozitivně ovlivňovat a předejít rozhodnutí o zveřejnění citlivé informace na sociální síť. Je vhodné jim během hry sdělit, že obecně platí pravidlo, čím méně informací o sobě zveřejňují, tím lépe. Proč sdílet na sociálních sítích informace, které by cizímu člověku neřekli? Musí mít na paměti, že úplně všichni lidé mají také počítač a přístup k internetu a cokoli, co zveřejní, se o nich může kdokoli dozvědět. Následně si shrneme, proč nechceme, aby se o nás tyto informace někdo dozvěděl. Tyto odpovědi mohly už zaznít při samotné hře (vykradení, ublížení, sledování). Žáky poučíme, že tyto informace nesmějí sdělovat nikomu, koho osobně neznají. Především by je neměli sdělovat online kamarádům, se kterými si dopisují. V dnešní době je velice časté, že je skrz internet kontaktuje někdo, koho neznají. To se stalo i v případě Aničky, o které spustíme krátké video. Skrze tento rozhovor a poučení se postupně dostaneme k druhému tématu predátorů na internetu.

5. + 6. video „INTERNETEM BEZPEČNĚ – KYBERGROOMING“ a video ukázka „PŘIBLÍŽENÍ REALITY PREDÁTORA NA INTERNETU“

Video s příběhem Aničky spustíme od 2 minuty a 11 sekund. Po zhlédnutí celého příběhu, v jaké podobě je na internetovém odkazu, je zřejmé, že si Anička dopisuje s internetovým kamarádem z důvodu, že na ní rodiče nemají čas. Video tak působí, že by si spíše rodiče měli dávat pozor, aby nezanedbávaly své dítě. V příběhu je ale důležité, aby vynikla podstata, co samotná Anička v příběhu udělala špatně. Žáci by mohli příběh pochopit jinak, než bychom chtěli. Proto video s příběhem Aničky

spustíme ještě jednou. Od této minuty ve videu vynikne námi cílená podstata, kterou chceme, aby si žáci odnesli. Uvědoměním, které chceme, aby si žáci odnesli, je následek dopisování si a komunikace s neznámým člověkem. Skrze video si žáci budou lépe uvědomovat souvislosti a závažnost problému. Vizualizace a reálný příběh, který žáci uvidí, si pravděpodobněji zapamatují a myslím si, že si z něj převezmou mnohem více, než například z rozhovoru. Po skončení promítáním se opět pro kontrolu ptáme, co se ve videu stalo. Během rozhovoru a shrnutí videa by se téma mělo dostat k tomu, že za obrazovkou byl někdo jiný, než za koho se vydával. V návaznosti na tento rozhovor spustíme druhé video, které slouží jako ukázka pro lepší představu situace. Při otevírání těchto témat se může stát, že žáci budou mít nějaké zkušenosti s těmito situacemi a dají vám to najevo. V takovýchto případech je nutné jednat citlivě. Zeptat se konkrétních dětí, zda chtějí o situaci mluvit. V případě že budou chtít, je na místě situaci rozebrat. V případě, že žák o situaci nebude chtít mluvit, musíme rozhodnutí respektovat a debatu o konkrétním příběhu žáka citlivě ukončit. Skupině ale musíme vysvětlit, jak se zachovat, když si s někým dopisujeme. Vyzdvihnou je potřeba, že jakmile začneme mít pocit, že není něco v pořádku, musíme se obrátit na dospělého, nebo na linku bezpečí. Číslo této linky uvedeme žákům na tabuli. Žák se tak dostane k potřebným informacím. Po samotném skončení programu je nezbytné si s žákem samostatně promluvit a dle závažnosti situace promyslet další postup řešení.

S dětmi si shrneme, kdo je to predátor na internetu. Správně žáky doplníme, že je to člověk, co se vydává za někoho jiného a má úmysl ublížit. Společně se zamyslíme, co je jeho cílem a odpovědi žáci napíší na tabuli.

7. KAMARÁD, ČI PREDÁTOR

V dnešním světě je velice časté, že žáka skrze sociální síť osloví neznámý člověk. V současné době se lidé skrze tyto síť denně seznamují, a to přátelsky i partnersky. Je ale nutné být obezřetný při komunikaci s člověkem na internetu. Žák bude moci skrze tuto aktivitu lépe rozpoznat, zda se jedná o kamaráda či predátora na internetu. Během čtení vět s žáky vedeme diskusi o přečtených větách. Ptáme se, co podle nich mohou mít za skrytý záměr predátora. Opět je velmi účinné, nechat žáky se samostatně zamyslet. Při samostatném zamyšlení si žák odnese ze hry mnohem více, než když jim odpovědi pouze sdělíme. Po přečtení všech vět je potřeba žáky upozornit, že tyto věty jim kamarád rozhodně psát nebude. V případě takovýchto zpráv by měli zbystřit,

protože po tomto programu budou vědět, že je to možný predátor, a mají upozornit rodiče. Opět upozorníme na to, že je internet nebezpečných lidí, kteří vyhledávají děti v jejich věku, a když si nedají pozor, mohou dopadnout jako Anička ve videu.

8. KONVERZACE

Při této aktivitě necháme žákům dostatečný čas, na přípravu a konzultaci vytištěné konverzace. V konverzaci jsou znázorněny modely situací, které mohou děti potkat a které jsem vyhodnotila jako nejrizikovější. Rozdělíme žáky do 4 skupinek dle jejich počtu. Dva z nich přečtou konverzaci v pracovním listu a zbytek skupiny odpovídá na otázky. Necháme žáky se vžít do role možného predátora a kamaráda a přečíst tak text určitou intonací hlasu. Důležité pro tuto aktivitu jsou odpovědi na otázky v pracovním listu. Proto kontrolujeme a případně doplňujeme odpovědi žáků. Při aktivitě by měly zaznít odpovědi uvedené v zadání upozorníme také na následky.

9.4 Reflexe průběhu aktivit:

Při samotném úvodu jsem zjistila, že se osvědčilo z počátku programu představit. Žáci byli zvědaví a takto opadlo prvotní napětí, které ve třídě při mém příchodu nastalo. Pro podporu příjemné práce a atmosféry jsem požádala, aby si vytvořili cedulky se jmény, které si následně přilepili na tričko. Mohla jsem je tak oslovovat přímo jménem a ne náhodnými přezdívkami. Organizaci prostoru, a to vytvoření půlkroužku ze židlí, ve kterém po dobu celého programu žáci seděli, jsem vyhodnotila jako velice příjemné. Napomohlo to k neformálnosti a lepší komunikaci a průběhu aktivit ve třídě. V průběhu programu mi z tohoto důvodu přišlo, že se žáci méně ostýchali mluvit.

1. Pracovní list „LEDOLAMKA“

Mou představou bylo, aby byl program pro děti nejen naučný, ale také zábavný. Vzhledem ke školskému prostředí se osvědčilo jako zbourání prvotního napětí pohyb po třídě, který standardně není při výuce povolen. Žáci se při pohybu více uvolnili a program nabídl větší neformálnosti. Pro lepší pochopení jakékoli aktivity je vhodné dětem dávat jasné konkrétní příklady toho, jak činnost bude probíhat. Při kontrole, kdy jsem se žáků ptala na výsledky jejich třech otázek z pracovního listu, mi na každou z nich každý zodpověděl, že ano. Sami znají tyto témata i našli spolužáka, který je zná. Položila jsem žákům otázku, co jsou to podle nich sociální sítě. Žáci začali

vyjmenovávat platformy sociálních sítí, jako je TikTok, Facebook, Instagram. Odpověděli mi ale i formou, že je to místo, kde mohou být v kontaktu s druhými. Následně jsem spustila krátké video. Jeden z žáků správně shrnul, co se ve videu dělo. Následně také odpovídali, že správně pochopili pointu videa, a to, aby byli opatrní v tom, co sdílí veřejně.

Z rozhovorů s žáky jsem vyzorovala, že většina některou ze sociálních sítí již využívá. Tématu jejich samotného využívání jsem záměrně vyhýbala. Skupina, se kterou jsem pracovala, by dle pravidel nastavení věkové hranice sociální sítě ještě neměla mít založena. Z tohoto důvodu jsem se s dětmi bavila o tématu pouze povrchově a směřovala ho spíše na budoucí situace, až si ho budou zakládat a samostatně se na těchto sítích chovat. V případě, že bych se s těmito žáky do diskuse pustila, hrozil by opačný účinek samotného vzdělávacího programu. Některý z žáků, který by sociální sítě v tuto chvíli neměl, by mohl cítit jinakost vůči statním. Tento pocit by v něm mohl vyvolat dojem, že když sociální sítě mají ostatní, musí je mít i on a na základě této zkušenosti by si je mohl založit.

5. + 4. Video „SOCIALNÍ SÍTĚ“ a ZVEŘEJŇOVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Při třetí aktivitě byli žáci už rozkoukaní a zvykli si na mne, proto začali být divočejší a při přesunu na levou či pravou stranu například poskakovali apod. V takovýchto situacích je potřeba mít nad žáky kontrolu, mírnit je a dát jim najevo, že není volná zábava. Při samotných odpovědích výborně reagovali a věděli, jaké informace o sobě mohou zveřejnit a které ne.

5. + 6. video „INTERNETEM BEZPEČNĚ – KYBERGROOMING“ a video ukázka „PŘIBLÍŽENÍ REALITY PREDÁTORA NA INTERNETU“

Během promítání videa o Aniče bylo vidět, že žáci byli příběhem zaujati a při promítání film vhodně komentovali, například: „Proč jí ten mobil tatínek nevzal“? „Proč tam chodí?“. Po skončení videa se mě také ptali, jestli je video natočené podle skutečné události, což ano, tento příběh je podle skutečné události. Po skončení obou videí mezi žáky začala vznikat diskuse o tom, že příběhy z videí jsou podobné aktuální situaci jedné z přítomných spolužaček. Žáci začali konkrétně na spolužačku ukazovat a sdělovat mi, že ona, si dopisuje s někým, koho ani nezná a dle nich je to určitě „50 letý chlap“. Na holčičce jsem vyzorovala, že ji není téma na její osobu příjemné,

proto jsem diskusi ukončila a pokračovali jsme v programu. Po celou dobu programu byla přítomna třídní učitelka, která diskusi zaznamenala a situaci může s žákyní řešit.

O tom, kdo je predátor na internetu a co je jeho cílem, jsme vedli pouze diskusi. Dle původního plánu jsme si měli informace zapsat na tabuli, ale v průběhu programu jsem tento krok vyhodnotila jako zbytečný a zdlouhavý. Nyní je tento krok v návrhu upraven. Touto činností jsme skončili první vyučovací hodinu.

7. KAMARÁD ČI PREDÁTOR

Tištěné bubliny z online konverzace se žákům líbila. V takovéto formě každý chtěl některou přečíst, bohužel, připravených vět bylo pouze sedm. Bylo by tak vhodné vymyslet vět více, aby každý mohl některou přečíst. U většiny vět žáci správně odhadovali záměr možného predátora. Neznali ale zcela všechny například tyto: „Máš počítač ve svém pokoji?“ nebo „V kolik hodin chodí vaši do práce?“. Domnívám se, že právě na tyto i další věty by žáci měli být upozorněni, že se jich na ně kamarád ptát nebude. Znalost záměru pokládání těchto otázek může být pro žáka dobrou prevencí proti možné nepříjemné následky.

8. KONVERZACE

Rozdělení do skupin jsem nechala na žácích samotných. Vytvořili si tak týmy, ve kterých se jim příjemně pracovalo a to je pro týmovou práci důležité. Žáci vtipně a výstižně četli své konverzace. Správně dokázali určit, co kamarád udělal špatně, ale na samotné otázky však odpovídali příliš obecně. Proto jsem po každém výstupu žáků shrnula podstatné informace a doplnila jejich výstup.

9. Závěrečné shrnutí

Na závěrečné shrnutí zbývalo méně času, než jsem plánovala v přípravě programu. Zvolila jsem tak variantu, že mi každá skupinka z předešlé aktivity ve dvou větách sdělila, co se dnes naučili a co je bavilo. Žáky nejvíce bavila poslední hra „konverzace“ a dozvěděli se především, jak se chovat vůči neznámým lidem na internetu.

10 PŘÍPRAVA PROGRAMU DEN Č. 2

Datum konání programu:	14. 2. 2024
Časový rozsah programu:	90 minut, (2 vyučovací hodiny)
Skupina dětí:	6. třída 11–12 let, 18 žáků
Téma:	Kyberšikana, hraní her a trávení času online
Výchovné a vzdělávací cíle:	Žák ví, jak kyberšikana vypadá. Žák ví, proč ke kyberšikaně dochází, jak se jí bránit a postupovat v případě setkání se s ní. Žák ví, jak kvalitně naplnit svůj volný čas a předejít vzniku závislosti na online hrách a sítích.
Pomůcky:	prostor pro promítání (interaktivní tabule), papíry, psací potřeby
Prostředí:	Běžná třída základní školy
Organizace prostoru:	Ve třídě se židle uspořádají do půl kroužku, lavice jsou po stranách třídy tak, aby v zadní části třídy byl volný prostor. V zadní části třídy spojíme dvě lavice k sobě.

10.1 Sled po sobě jdoucích aktivit v programu:

1.	Úvod do programu/„LEDOLAMKA“
2.	Video „KYBERŠIKANA“
3.	JAK MŮŽE KYBERŠIKANA VYPADAT?
4.	PROČ KE KYBERŠIKANĚ DOCHÁZÍ?
5.	Video „JAK SE PŘED KYBERŠIKANOU BRÁNIT?“
6.	ANTI-KYBERŠIKANA PRAVIDLA
7.	HRANÍ HER A TRÁVENÍ ČASU ONLINE
8.	ZÁVISLOST NA ONLINE HRÁCH
9.	Závěrečný dotazník

10.2 Časová struktura programu, popis jednotlivých aktivit:

10.2.1 1. Vyučovací hodina (45 minut)

1. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	ÚVOD DO PROGRAMU/ „LEDOLAMKA“
Časová dotace:	5 minut
Organizace:	Žáci sedí, ve vytvořeném půl kroužku.
Pomůcky:	žádné
Cíle:	Aktivizace žáků. Uvolněná atmosféra. Příprava dětí k samotnému programu.
Popis průběhu:	Žáků se ptáme na otázky na libovolné téma. Otázky by měly být formulovány tak, aby si žák mohl odpovědět jstli o něm tvrzení platí, či ne. Například: Kdo se má dnes dobře? Komu se líbí dnešní počasí? Kdo se těší na dnešní program? apod. Dětem klademe otázky a pokud pro ně tvrzení bude platit, postaví se ze židle.

2. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	Video „KYBERŠIKANA“
Časová dotace:	2,24 minut
Organizace:	Žáci sedí, ve vytvořeném půl kroužku.
Pomůcky:	prostor pro promítání (interaktivní tabule)
Odkaz na internetový zdroj:	https://www.jsns.cz/lekce/538574-v-digitalnim-svete-kybersikana
Cíle:	Žák je seznámen s pojmem kyberšikana. Žák ví, co je to pojem kyberšikana. Žák si uvědomuje, jak kyberšikana probíhá a jak vypadá.
Popis průběhu lekce:	Žákům před samotným spuštěním nastíníme, o čem video

	je. Video je o dvou sourozencích (Míně a Filipovi) a jejich kocourovi. Mína je na začátku videa smutná a Filip nechápe proč. Následně se to Filip dozvídá. Poté spustíme samotné video.
--	---

3. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	JAK MŮŽE KYBERŠIKANA VYPADAT?
Časová dotace:	10 minut
Organizace:	Žáci se pohybují po třídě a hledají dvojici. Následně se přesouvají k předem připraveným spojeným lavicím. Všichni stojí okolo lavic. Žáci pracují ve dvojicích/ trojicích (dle počtu dětí)
Pomůcky	vytištěné online konverzace
Cíl:	Žák ví, jaké podoby má kyberšikana. Žák si uvědomuje, co za jednání je považováno za kyberšikanu.
Popis průběhu lekce:	Každé z dětí si vylosuje jednu z rozstříhaných částí online konverzace. Části konverzací nastříháme dle počtu přítomných žáků. Online konverzace je vždy na téma jednoho druhu kyberšikany. Žáci budou mezi sebou hledat dvojici s částí, která navazuje na jejich rozstříženou část. Žák, který svou dvojici najde, se přemístí do zadní části třídy k předem připraveným spojeným lavicím. Na lavici položí své lístečky. Každá dvojice přečte svůj příběh a rozebereme si ho. Průvodce programem, žákům každý druh okomentuje a přiblíží.

Druhy kyberšikany, obsažené v online konverzacích:	Detailnější rozpis druhů kyberšikany viz teoretická část, kapitola „Druhy kyberšikany“ <ol style="list-style-type: none"> 1) Zasílání urážlivých zpráv 2) Falešné profily jejich zakládání 3) Pořizování elektronických záznamů 4) Krádež identity 5) Provokování a napadání uživatelů v online komunikaci (např. v rámci komentářů na sociálních sítích; nenávisným komentářům se říká také „hejty“). 6) Obtěžování a pronásledování 7) Vyloučení z virtuální komunity (např. ze skupiny přátel v rámci sociální sítě).
---	---

4. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	PROČ KE KYBERŠIKANĚ DOCHÁZÍ?
Časová dotace:	10 minut
Organizace:	Žáci stojí kolem dokola u předem připravených spojených lavic.
Pomůcky:	žádné
Cíle:	Žáci vědí, proč a z jakého důvodu ke kyberšikaně dochází. Žáci si uvědomují hlavní příčinu kyberšikany mezi dětmi, a to „nevinný žert“. Uvědomují si možné příčiny a v budoucnu se jim vyvarují.
Popis průběhu lekce:	S žáky vedeme rozhovor na téma proč ke kyberšikaně dochází. Ptáme se na samotný názor dětí. Jaká si myslí, že je příčina takového chování. Následně dětem řekneme, jaké jsou možné příčiny, zaměřujeme se na „nevinný žert“.
Proč ke kyberšikaně dochází?	Viz teoretická část, kapitola „Kyberšikana“

6. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	Video „JAK SE PŘED KYBERŠIKANOU BRÁNIT?“
Časová dotace:	2,24 minut video + 5 minut konverzace na téma
Organizace:	Žáci sedí, ve vytvořeném půl kroužku.
Odkaz na internetový zdroj:	https://www.jsns.cz/lekce/538574-v-digitalnim-svete-kybersikana
Pomůcky:	prostor pro promítání (interaktivní tabule)
Cíle:	Žák ví, jak se v případě setkání se s kyberšikanou zachovat.
Popis průběhu lekce:	Žákům spustíme video, které již viděli. Zaměříme se na část, ve které je sděleno, jak se zachovat v případě setkání se s touto šikanou. Po videu s žáky postup chování shrneme a napíšeme si na tabuli číslo tísňové linky 116 111.

7. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	ANTI-KYBERŠIKANA PRAVIDLA
Časová dotace:	25 minut
Organizace:	Žáci stojí kolem dokola u předem připravených spojených lavic. Pracují nejprve ve dvojicích a následně všichni dohromady.
Pomůcky:	čtvrťka A3, psací potřeby, bílé papíry
Cíle:	Prevence vzniku kyberšikany v kolektivu, mezi žáky.
Popis průběhu lekce:	Žáci ve dvojicích vymyslí alespoň dvě pravidla, která budou všichni dodržovat, aby u nich ve třídě ke kyberšikaně nedocházelo. Všechna dětmi vymyšlená pravidla si přečteme a následně napíšeme na čtvrtku. Vymyšlená pravidla budou zapisovat sami žáci. Provádějící pedagog případně doplní důležité body, které by měly v pravidlech být. Na závěr, pokud všichni s pravidly souhlasí, podepíší se pod sepsaná pravidla. (Rossa, 2023)
Příklady vět, které by měly zaznít:	Být na sebe hodní. Neposílat nikomu ošklivé zprávy.

	<p>Nikoho nenatáčet a nezveřejňovat.</p> <p>Nepsat ošklivé nebo zesměšňující komentáře.</p> <p>Zamyslet se, jestli je to sranda i pro druhého.</p> <p>Nevytlačovat nikoho z party.</p> <p>Nepsat skrz něčí jméno někomu druhému.</p>
--	--

10.2.2 2. Vyučovací hodina (45 minut)

8. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity	HRANÍ HER A TRÁVENÍ ČASU ONLINE
Časová dotace:	20 minut
Organizace:	Základní postavení lavic ve třídě. Žáci pracují samostatně.
Pomůcky:	papír A4, psací potřeby, školní tabule, fixy
Cíle:	<p>Žáci si uvědomují kvalitu trávení času mimo online prostor.</p> <p>Zjištění, kolik času tráví online.</p> <p>Kritické přemýšlení a vnímání hodnoty svého volného času.</p> <p>Mít pod kontrolou svůj čas trávený online.</p>
Popis průběhu lekce:	<p>Vedeme s žáky úvodní rozhovor na téma online her a trávení času online. Každý se jednotlivě zkusí zamyslet nad tím, kolik hodin nebo minut denně tráví online (například při hraní her, sledováním videí, na sociálních sítích apod.) Po zamýšlení si zapíše svůj odhad na papír.</p> <p>Následně se žáci zamyslí nad tím, co rádi dělají ve svém volném čase, když ho netráví online? Opět si odpovědi zapíše na papír.</p> <p>Následuje samotné odčítání. Den má 24 hodin. Od této hodnoty odečítáme hodiny a minuty podle toho, co přes den děláme. Společně přemýšlíme nad tím, co v běžný den děláme, a průvodce programu zapisuje na tabuli. Přibližně se držíme níže uvedeného schématu. Od konečného výsledku počtu hodin našeho volného času si každý z žáků odečte svůj odhadovaný čas, který tráví online.</p> <p>Po následném vypočítání následuje diskuse o výsledcích. Ptáme se žáků, čím by svůj volný čas produktivně naplnili. Žáci se</p>

	zamýšlí nad činnostmi, které si na začátku aktivity zapsali do papíru.
Příklad odečítání při této aktivitě.	<p>24 hodin</p> <p>Spánek – 9 hodin ($24-9= 15$)</p> <p>Příprava do školy, snídaně 1 hodina ($15-1= 14$)</p> <p>Čas ve škole – 6 hodin ($14-6= 8$)</p> <p>Kroužek/ doučování – 2 hodiny ($8-2= 6$)</p> <p>Doprava do školy a ze školy – 1 hodina ($6-1=5$)</p> <p>Čas na jídlo oběd, večeře, svačiny – 30 minut ($5 - 0,5= 4,5$)</p> <p>Úkoly, příprava do školy – 1 hodina ($4,5 - 1=3,5$)</p> <p>Z celkového dne, zbylo zhruba 3,5 hodiny čistě volného času.</p>

9. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	ZÁVISLOST NA ONLINE HRÁCH
Časová dotace:	Video- 2,23 minut+ diskuse 7 minut
Organizace:	Základní postavení lavic ve třídě. Pracujeme všichni společně.
Odkaz na internetový zdroj:	https://www.jsns.cz/lekce/538576-v-digitalnim-svete-zavislost-na-internetu
Pomůcky:	prostor pro promítání videa.
Cíle:	<p>Žák si uvědomuje pozitiva i negativa hraní online her.</p> <p>Uvědomění možnosti rizika vzniku závislosti při hraní her.</p>
Popis průběhu:	Před samotným spuštěním videa probíhá diskuse s dětmi na téma kladných a záporných stránek hraní

	<p>online her. Tyto stránky necháme žáky jmenovat, případně doplníme. Bohužel, je negativ mnohem více. Ale tím nejrizikovějším je právě závislost. Následně spustíme video, které si shrneme, a na závěr si sdělíme opatření, aby závislosti nepropadli. Opatření proti závislosti platí obecně pro využívání internetu.</p>
<p>Příklady kladných a záporných stránek hraní online her.</p>	<p>Pozitiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učení se cizím jazykům - Kreativita- vymýšlíte strategie - Rozvoj postřehu, rychlost postřehu, máte rychlý postřeh <p>Negativa?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Časově náročné - Agresivita - Nesoustředěnost - Nerozvíjí se schopnost učit se a zapamatovat si - Častější únava - Škodí zraku - Hry se musí kupovat- finančně náročné - Budování závislosti
<p>Příklady doporučení, aby žáci závislosti nepropadli:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stanovte si na hraní určitý čas a den (0,5- 1 hodina denně) - Dělejte si mezi hraním přestávky

10. VÝUKOVÁ AKTIVITA	
Název aktivity:	Shrnutí a závěrečný dotazník
Časová dotace:	15 minut
Organizace:	Základní postavení lavic ve třídě. Žáci pracují samostatně.
Pomůcky:	vytištěný dotazník, psací potřeby

Cíle:	Zpětná vazba od žáků.
Popis průběhu:	S žáky si shrneme dnešní program a co nového se dozvěděli. Následně si krátce připomeneme i program z předešlého dne. Rozdáme dotazník a žáci odpovídají na 4 otázky formou vybarvování třech smajlíků a škálovém dotazníku.
Otázky v dotazníku:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bavil tě program? 2. Dozvěděl/a jsi se, co tě na internetu může potkat za nebezpečí? 3. Dozvěděl/a jsi se, jak nebezpečí na internetu předejít? 4. Prostor pro poznámky, co tě bavilo, nebo nebavilo?

10.3 Rozpis aktivit:

1. Úvod do programu „LEDOLAMKA“

Pro navození příjemné uvolněné atmosféry a aktivizaci žáků využijeme jednu z ledolamových aktivit. V případě, že uznáme za vhodné, že jsou žáci dostatečně uvolnění a soustředění, lze tuto aktivitu vynechat. Nesmíme však v rámci úvodu zapomenout nastínit témata, která budeme probírat. Může se stát, že záležitost s kyberšikanou byla v minulosti v kolektivu řešena. Toto téma může být velmi citlivé jak pro pachatele, tak i pro oběť přizpůsobte program skupině tak, aby nebyl pro žáky nekomfortní.

2. Video – „KYBERŠIKANA“

Úvod do kyberšikany žákům pomůže navnímat video, které pustíme. Po shlédnutí poprosíme některého z žáků o shrnutí. Vedeme rozhovor o tom, co ve videu viděly. Následně si ujasníme rozdíl mezi klasickou školní šikanou a kyberšikanou. Zeptáme se žáků, jak podle nich může kyberšikana probíhat, a následně se přesouváme k další aktivitě.

3. JAK MŮŽE KYBERŠIKANA VYPADAT?

Žáci si při této aktivitě uvědomí, jaké všechny podoby kyberšikana má. Žáci si lépe zapamatují konkrétní situace, když v hravé formě uvidí, jak přesně může probíhat. Žáci se často dopouští nebo jsou nevědomně oběti kyberšikany. Myslím si, že nevědomí jeden z častých důvodů kyberšikan páchané mezi dětmi. Proto je důležité žáky seznámit s tím, jaké má kyberšikana podoby, a tím tak předcházet jejímu vzniku.

4. PROČ KE KYBERŠIKANĚ DOCHÁZÍ?

Nevědomý, nevinný žert je mezi dětmi nejčastější příčina vzniku kyberšikany. Tuto i další příčinu je nutné dětem přiblížit a upozornit je na ni. Je potřeba dostat se v konverzaci i na možný dopad na oběť. Žáci se sami zamyslí a pochopí možné příčiny jejího vzniku. Mohou se jim tak vyvarovat a předejít vzniku či zapletení se do takovéto situace.

5. Video „JAK SE PŘED KYBERŠIKANOU BRÁNIT?“

Žákům spouštíme video, které již na začátku programu viděli. Ve videu je krásně zobrazené, co v případě setkání se s kyberšikanou dělat a jak se zachovat. Je důležité žáky naučit obranu před takovouto situací, která je může potkat. Zdůrazňujeme, aby si ji nenechávali pro sebe a nebáli se požádat o pomoc dospělého či se obrátit na tísňovou linku. Znalost postupu obrany je velmi důležitý bod bezpečnostního programu. Žák potřebuje znát, jak se v případě setkání se s kyberšikanou chovat.

6. ANTI-KYBERŠIKANA PRAVIDLA

Pro prevenci vzniku kyberšikany v kolektivu si vytvoříme pravidla, která žáci budou dodržovat. Pravidla si vytváří žáci sami, souhlasí s nimi, proto je větší pravděpodobnost, že se jimi budou řídit. Výsledná pravidla vyvěsíme kdekoli po třídě, kde budou mít pravidla stále na očích.

7. HRANÍ HER A TRÁVENÍ ČASU ONLINE

Na úvod aktivity pokládáme žákům otázky jako například: Hráli jste někdy nějakou hru na internetu/mobilu/počítači? Jaké hry hrajete? Co na internetu děláte? Následně se ptáme, jestli přemýšleli nad tím, kolik času tráví při hraní her nebo na internetu, sociálních sítích jako například je YouTube, Instagram a další? Necháme žáky zamyslet

se nad tím, kolik času tráví online v běžný všední den. U zamýšlení jmenujeme žákům konkrétní příklady, kde všude mohou trávit čas online, například při hraní her, koukáním na videa, na sociálních sítích apod. Žákům pomůže slyšet konkrétní příklady pro připomenutí toho, co všechno například dělají. Svůj odhadovaný čas si zapíše na papír. Následně si zapíše, co rádi dělají za aktivity, ve svém volném čase, ale nesmějí se týkat online aktivit. Tento bod vyzdvihneme, aby si žáci uvědomili, jak svůj čas mimo online prostor naplňují. Každý z žáků, všem nahlas sdělí jednu z jejich oblíbených aktivit.

Při samotném odečítání se držíme denního režimu konkrétní skupiny, se kterou pracujeme. Přizpůsobujeme denní režim činností naší skupině. Při odečítání každý přemýšlí individuálně a pokud například nechodí na kroužky, nemusí si odečítat 2 hodiny ze svého dne, pokud má více kroužků, odečte si více času apod. Po celkovém odečtení začneme diskusi, jestli jsou spokojeni či překvapeni svým výsledkem apod.. Na začátku aktivity žákům sdělíme, že si výsledky nebudeme nahlas sdělovat. Žákům by mohlo být nepříjemné sdělovat ostatním, jak svůj čas tráví. Na konkrétní výsledky se neptáme, protože tato aktivita slouží především k osobnímu zamýšlení nad svým naplněním volného času.

8. ZÁVISLOST NA ONLINE HRÁCH

Ptáme se žáků, jaké si myslí, že jsou největší rizika trávení velkého množství času hraním online her. Potřebujeme, aby si žáci uvědomili, proč je vlastně špatné, když tráví online několik hodin denně. Žáci budou jmenovat rizika, přes která se dostaneme k samotné závislosti. Žáci si musí uvědomit, že se se závislostí mohou setkat i oni a je potřeba jí předcházet.

9. Závěrečný dotazník

Dotazníkem zjistíme úspěšnost samotného programu. Slouží jako zpětná vazba pro samotného organizátora programu. Celý program ukončujeme myšlenkou, že internet je zábava, příležitost pro spoustu nových příležitostí a je v pořádku ho používat, ale především bezpečně.

10.4 Reflexe průběhu aktivit:

1. Úvod do programu „LEDOLAMKA“

Před začátkem programu jsme s žáky společně přizpůsobili organizaci prostoru k programu. Z předešlého dne realizace první části programu mě žáci již znali. Z tohoto důvodu byla atmosféra už od počátku příjemná a uvolněná. Přesto jsme úvodní ledolamku zrealizovali. Žáci při odpovědích radostně až přehnaně reagovaly, byli lehce nesoustředěni.

2. Video „KYBERŠIKANA“

Shodou náhod bylo ve třídě téma kyberšikany aktuální a řešené ředitelem školy ředitelskou dutkou pro jednoho z žáků za natáčení spolužáka a následné zveřejnění na internet. Ve třídě při samotném rozhovoru na toto téma bylo několikrát zmíněno jméno žáka, který se kyberšikany dopustil. Narážky od spolužáků na konkrétního žáka a na situaci, která se ve třídě odehrála, byly velmi časté. Bylo zřejmé, že konkrétní žák nese narážky velice špatně. V průběhu programu se kolektivu stranil a byl ostatními spolužáky vytlačován. Všimla jsem si, že se tento žák držel často v mé přítomnosti. V průběhu programu, když narážky byly opakované, jsem sama děti napomenula. Upozornila jsem je, že je zbytečné si situaci připomínat. Žák, který to spáchal, si je vědom své chyby, a tím, jak na situaci často upozorňují, se naopak sami dopouští slovní šikany.

3. JAK MŮŽE KYBERŠIKANA VYPADAT?

Žáci byli při této aktivitě mírně nesoustředěni. Myslím si, že to mohlo být tím, že žáky nebavilo se navzájem poslouchat. Někteří z nich četli pomalu se zadržováním, a tak jejich pozornost klesala. Z tohoto důvodu bych příště zvolila variantu aktivity, kdy si každý z žáků konverzace přečte sám. Provádějící pedagog bude žákům klást otázky například: Která z ukázek znázorňuje zasílání urážlivých zpráv? Žáci na daný případ ukáží a následně program pokračuje dle přípravy. Aktivitu lze provést v obou zmíněných variantách, ale při této druhé si myslím, že je možné snížení chaosu při činnosti a lepší řízení žáků. Při samotné aktivitě bylo na žácích poznat, že slyší poprvé, které jednání se považuje za kyberšikana. Dle jejich reakcí jsem vypožorovala, že je nejvíce překvapovalo následovné. Byli překvapeni, že je bráno jako kyberšikana psaní nenávislných komentářů takzvané „hejty“, vyčleňování druhého ze skupiny i zakládání

falešných profilů. Naopak scénář urážlivých zpráv v konverzaci a situace nahrávání a pořizování snímků dobře znali a bohužel z vlastní zkušenosti věděli, že toto kyberšikana doopravdy je. Myslím si, že některé situace si doposud v hlavě zařazovali jako nevhodné chování, ale nikoli jako kyberšikanu, která může být v mnoha případech trestná.

4. PROČ KE KYBERŠIKANĚ DOCHÁZÍ?

Na otázku, proč podle žáků ke kyberšikaně dochází, byla nejčastější odpověď pomsta a myšlenka, že si takovéto jednání mohl někdo zasloužit. Tato odpověď mne velmi překvapila. Očekávala jsem, že na tuto otázku nebudou schopni nalézt odpověď. Zamýšlela jsem se, proč je odpověď pomsty napadala nejčastěji? Mají s tímto snad nejčastější zkušenost?

5. Video „JAK SE PŘED KYBERŠIKANOU BRÁNIT?“

Žáci aktivně odpovídali a opakovali správné informace z videa. Základní postup obrany již znali, což mne mile překvapilo. Myslím si, že je správné, že tuto základní bezpečnost měli v jejich věku osvojenou a společně jsme si ji shrnuli.

6. ANTI-KYBERŠIKANA PRAVIDLA

Touto aktivitu jsme museli protáhnout i do druhé vyučovací hodiny. V první hodině jsme nestihli vše zaznamenat na čtvrtku A4. Doporučuji si pro tuto aktivitu, vyhradit dostatek časového prostoru. Žáky napadali podobná pravidla, jako například být na sebe hodný. Proto při zadávání úkolu dejte žákům za úkol vymyslet alespoň 3-4 pravidla, aby byla menší pravděpodobnost, že se věty budou opakovat. Při vymýšlení pravidel vyplynulo v rámci tohoto konkrétního kolektivu jedno ze zjištění. Ne jednou zaznělo, že v případě setkání se s kyberšikanou, obrátili by se na osobní asistentku, která pracuje s jedním z žáků v jejich třídě. Z těchto vět jsem pochopila, že žáci mají důvěru v tuto asistentku, která ačkoli pracuje pouze s jedním žákem, vzbuzuje důvěru a pocit bezpečí i u jiných žáků.

7. HRANÍ HER A TRÁVENÍ ČASU ONLINE

Mezi přestávkami jsme s dětmi vrátili třídu do původního stavu. Uvedla jsem program slovy, že z předešlého programu hry „ledolamky“ víme, že internet už každý z nás někdy použil. Přivedla jsem žáky k zamyšlení, ať si představí běžný den, kdy

internet běžně používají a přemýšlí o čase, který na něm tráví. Mezi žáky vznikla diskuse o tom, že množství času strávený online záleží i na konkrétním dni. Internet používají převážně o víkendu, kdy mají volného času více a přes všední dny naopak méně. Přesto jsme počítali dle mého plánu běžný všední den. Tato diskuse mne dovedla k myšlence, že pro víkendový den by bylo třeba vymyslet jiné schéma počítání ve smyslu sletu činností. Navíc by bylo vhodné s každým dítětem pracovat individuálně, protože každý má víkendové rutiny odlišné. Někdo například odjíždí na chatu, jezdí na výlet, někdo je naopak celý den doma apod. Mohlo by být zajímavé tyto dny navzájem porovnat a zkusit vymyslet, jak aktivně volný čas vyplnit bez online technologií.

V průběhu aktivity vznikaly diskuse v odlišnosti mnou odhadovaných časů. Například u 9 hodinového spánku se několik dětí ozvalo, že spí déle, či méně. Proto jsem aktivitu v praxi ihned pojala tak, že jsem pouze diktovala dětem činnosti a každý si sám za sebe zapisoval své konkrétní časy, které u nich doopravdy platí. Na tabuli jsem i přes to zapisovala své připravené schéma jako vzor, aby žáci měli představu a věděli, čeho se držet. Při počítání jsem na žáky nespěchala a vždy se ptala, zda mohou pokračovat.

8. ZÁVISLOST NA ONLINE HRÁCH

Žáci aktivně jmenovali kladné stránky hraní online her. Dokázali jmenovat i negativa a i se nad nimi kriticky zamyslet.

9. Závěrečné shrnutí

Zpětně vyhodnocuji, že tento dotazník mohli žáci dostat již v předešlém dni pro konkrétnější zpětnou vazbu. Žáci se při vyplňování dotazníku soustředili pouze na program v tento jeden den. K programu z předešlého dne nemám tak individuální písemnou zpětnou vazbu.

11 CELKOVÁ REFLEXE PROGRAMU

Bezpečnostní program, jsem hodnotila, především na základě svých poznatků, dále dle zpětné vazby od žáků, slovní i dotazníkové formy a podle slov třídní učitelky, která byla přítomna programu.

Dotazník, jsem pokládala celkem 14 žákům, kteří byli přítomni. Odpovídali na tři otázky, na 3 stupňové škále (ano, trochu, ne), vybarvováním smajlíků, dle jejich spokojenosti (viz dotazník závěrečné shrnutí aktivity č. 8)

První otázkou bylo, jestli je program bavil?

Odpovědi byly následující: ano - 9x, trochu - 4x, ne - 1x

Druhou otázkou bylo, zda se dozvěděli, co je může na internetu potkat za nebezpečí?

Odpovědi byly následující: ano - 6x, trochu - 6x, ne - 2x

Třetí otázka byla, zda se dozvěděli, jak nebezpečí na internetu předejít?

Odpovědi byly následující: ano - 9x, trochu - 3x, ne - 2x

Během realizace lekce, jsem měla z programu kladný pocit. Zpětná vazba od žáků, mne proto zprvu zaskočila. Značný počet odpovědí je zaznamenán, na prostřední škále v dotazníku, tedy „trochu“. Z těchto odpovědí lze hodnotit, že program byl pro žáky užitečný, ale nebyl zásadní pro jejich rozvoj vědomostí o bezpečnosti na internetu.

Poslední otázkou v dotazníku, byl prostor pro vyjádření. V tomto poli jsem našla odpověď, že se nic nového nedozvěděl, protože už informace věděl. Také jsem se dozvěděla, že je nejvíce bavily aktivity s tištěnými online konverzacemi. Nejspíše žáky zaujala interaktivnost a barevnost konverzací. Tyto tištěné konverzace, si chtěli po realizaci lekce nechávat. Činnost, kterou téměř každý z žáků vyzdvihl, byla aktivita č. 7 (hraní her a trávení času online). Přišel jim zajímavý rozbor celého dne a uvědomění si, co za celý den dělají. Mnozí se divili svým výsledkům a dle jejich slov, je to přivedlo k zamyšlení, jak svůj den tráví. Aktivita mi přijde velice přínosná, už jen z osobního hlediska zamyšlení se nad svým časem, který je pro člověka vzácný. To je i důvod, proč jsem aktivitu zařadila.

Dle mého pozorování, byly cíle u žáků naplněny. Děti měly povědomí o rozebíraných tématech což si myslím, že na místě. Je zcela v pořádku, že jsem žákům vzhledem k jejich věku nesdělovala informace zásadně nové. Z realizace programu jsem nabyla kladného dojmu. Žáci aktivně spolupracovali, odpovídali na mé dotazy, tematika je zajímavá a sami se mě dotazovali na doplňující otázky. Téměř všichni odcházeli s přehledem o tom, co může za riziko na internetu nastat.

Dle reflexe od přisedící třídní učitelky, byl program vhodně zvolen vzhledem k jejich věku a zkušenostem s internetem. Zvolené ukázky byly velmi výstižné i dostatečně varovné. Také zmínila, že ačkoli některé informace s dětmi probírali, jejich připomenutí jim pouze prospělo. Program byl pro žáky přínosný a zábavný, což je velmi důležité.

12 ZÁVĚR

Hlavním cílem této práce, byla tvorba a realizace vzdělávacího programu, který byl zaměřen pro cílovou skupinu žáků 6. třídy základní školy. Děti tohoto věku dle zjištění v teoretické části, tráví svůj čas online především sledováním videí, poslechem hudby a komunikace s druhými prostřednictvím sociálních sítí. Hlavními mnou vybranými tématy, které proto v programu zahrnuji, byly: zakládání sociálních sítí, kyberšikana, kybergrooming, trávení velkého množství času na internetu a v neposlední řadě závislost na internetu. Na tyto části jsem se v práci zaměřila a převedla je do bezpečnostního programu. Program jsem rozdělila do dvou dnů. Dětila jsem ho kvůli časovému rozsahu a zároveň pozornosti žáků.

Z realizace programu vyplývá, že program byl pro žáky užitečný. Informace, které byly v programu probírány si každý žák zopakoval, nebo se nové naučil. Program je dle mého názoru adekvátní pro stanovenou cílovou skupinu. Dal by se ale použít i pro mladší věkovou kategorii. Výsledkem programu jsou žáci, kteří se po této formě prevence, budou chovat bezpečně při pohybu na internetu. Přínosem mnou otestovaného programu, je několik poznatků, které by bez realizace nevyvstaly. Nyní vím, které činnosti děti bavily, které méně a program je připraven pro budoucí použití jakýmkoli pedagogem.

Po sepsání této práce, jsem si prohloubila poznatky na téma internet. Než kdykoli jindy si uvědomuji, kolik na něm číhá nebezpečí. Jsem ráda, že jsem tímto edukativním programem přispěla k prevenci bezpečnosti na internetu.

13 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:

Bibliografické zdroje:

Bedrošová, M., Hlavová, R., Macháčková, H., Dědková, L., & Šmahel, D. (2018). *České děti a dospívající na internetu: Zpráva z výzkumu na základních a středních školách. Projekt EU Kids Online IV – Česká republika*. Brno: Masarykova univerzita.

ČERNÁ, Alena. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Psyché. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-210-6374-7.

HANSEN, Anders. *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Přeložil Helena STIESSOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1717-6.

KALINA, Kamil. *Klinická adiktologie*. Psyché. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4331-8.

KARDARAS, Nicholas. 2021. *Svítilní děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Přeložil Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press.

KNOTOVÁ, Dana. *Školní poradenství*. Pedagogika. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4502-2.

KOPECKÝ, Kamil a Veronika KREJČÍ. *Sociální sítě - úvod do problematiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. ISBN 978-80-244-6369-8.

MARTANOVÁ, Veronika Pavlas. O primární prevenci rizikového chování. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. 2014 [cit. 2024-04-08]. Dostupné z: <https://archiv-nuv.npi.cz/t/co-je-skolska-primarni-prevence-rizikoveho-chovani.html> ROGERS,

Vanessa. *Kyberšikana: pracovní materiály pro učitele a žáky i studenty*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-984-2.

SMEJKAL, Vladimír. *Kybernetická kriminalita*. Druhé. Kardinála Berana 1157/32, 301 00 Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2018. ISBN 978-80-7380-720-7.

SZOTKOWSKI, René a KOPECKÝ, Kamil. *Kyberšikana a další druhy online agrese zaměřené na učitele*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5334-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

VÁGNEROVÁ, Marie. 2005. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha : Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Elektronické zdroje:

CZ.NIC. Jak na internet. *CZ.NIC* [online]. 2014 [cit. 2024-01-18]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1795/struktura-internetu/>

DUCHÁČKOVÁ, Daniela. Co je to kyberšikana a jak se jí bránit? *Orange Academy.cz* [online]. 2021 [cit. 2024-12-05]. Dostupné z: <https://orangeacademy.cz/clanky/kybersikana/>

EGER, Ludvík a Hana MAREŠOVÁ. *Nebezpečí internetové komunikace IV* [online]. Křížkovského 8, 771 47 Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013 [cit. 2023-12-08]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/58-nebezpeci-internetove-komunikace-iv-2012-2013/file>

KASPERSKY LAB. Top 15 internet safety rules and what not to do online. *Kaspersky.com* [online]. 2024 [cit. 2024-02-20]. Dostupné z: <https://1url.cz/yuyrZ>

KOHOUT, Roman a Radek KARCHŇÁK. *Bezpečnost v online prostředí* [online]. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary, 2016, [cit. 2023-12-08]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/wp-content/uploads/2017/03/Roman-Kohout-Bezpecnost-v-online-prostredi.pdf>

KOPECKÝ, Kamil. Co děti motivuje k tomu, aby páchaly kyberšikanu? *E-Bezpečí* [online]. 2019 [cit. 2024-01-14]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jev-y-spojene-s-online-komunikaci/kybersikana/1501-co-deti-motivuje-k-tomu-aby-pachaly-kybersikanu>

KOPECKÝ, Kamil. *Kyberšikana a její specifika v prostředí systému primární prevence rizikového chování*. Olomouc, 2016. Habilitační práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

NEXT GENERATION SECURITY SOLUTIONS S.R.O. 10 rad pro bezpečné chování na internetu. *Ngss.cz* [online]. 2020 [cit. 2024-12-05]. Dostupné z: <https://www.ngss.cz/clanek/54-10-rad-pro-bezpecne-chovani-na-internetu>

REDAKCE NEJPŘIPOJENÍ.CZ. Z historie internetu. *NejPřipojení.cz s.r.o.* [online]. 2021 [cit. 2024-01-16]. Dostupné z: <https://nejpripojeni.cz/clanky/z-historie-internetu/>

SOUKUP, Petr. Děti na internetu: Jaký je přístup českých rodičů k ochraně dětí na síti? *Šance dětem* [online]. 2011, 2023 [cit. 2024-01-06]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/deti-na-internetu-jaky-je-pristup-ceskych-rodicu-k-ochrane-deti-na-siti>

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. 2023 [cit. 2024-10-12]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

UNIQUA. Neberte kyberšikana na lehkou váhu. Jak si s ní poradit? *Uniqua.cz* [online]. 2023 [cit. 2024-12-05]. Dostupné z: <https://patalie.cz/kybersikana-2>

Zdroje k programu:

CARRÉ, Emma a Marjolaine PERRETEN. V digitálním světě: Kyberšikana. *Jeden svět na školách* [online]. 2017 [cit. 2024-04-22]. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/lekce/538574-v-digitalnim-svete-kybersikana>

CARRÉ, Emma a Marjolaine PERRETEN. V digitálním světě: Sociální síť. *Jeden svět na školách* [online]. 2017 [cit. 2024-04-22]. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/lekce/484329-v-digitalnim-svete-socialni-site>

CARRÉ, Emma a Marjolaine PERRETEN. V digitálním světě: Závislost na internetu. *Jeden svět na školách* [online]. 2017 [cit. 2024-01-15]. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/lekce/538576-v-digitalnim-svete-zavislost-na-internetu>

KOŽÍŠKOVÁ, Michaela. Kybergrooming. *Internetem bezpečně* [online]. 2018 [cit. 2024-04-22]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/prvni-videospot-projektu-kybergrooming/>

ROSSA, Julia; ROSSA, Robert; HUBKOVÁ, Jindra a ROSSA, Julia. *100 her pro práci s (kyber)šikanou: s dětmi 6-12 let*. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-1992-7.

Sexting & Kybergrooming - Anna [online]. 2012, 2012 [cit. 2024-04-22]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=h4rHleM6mTM>

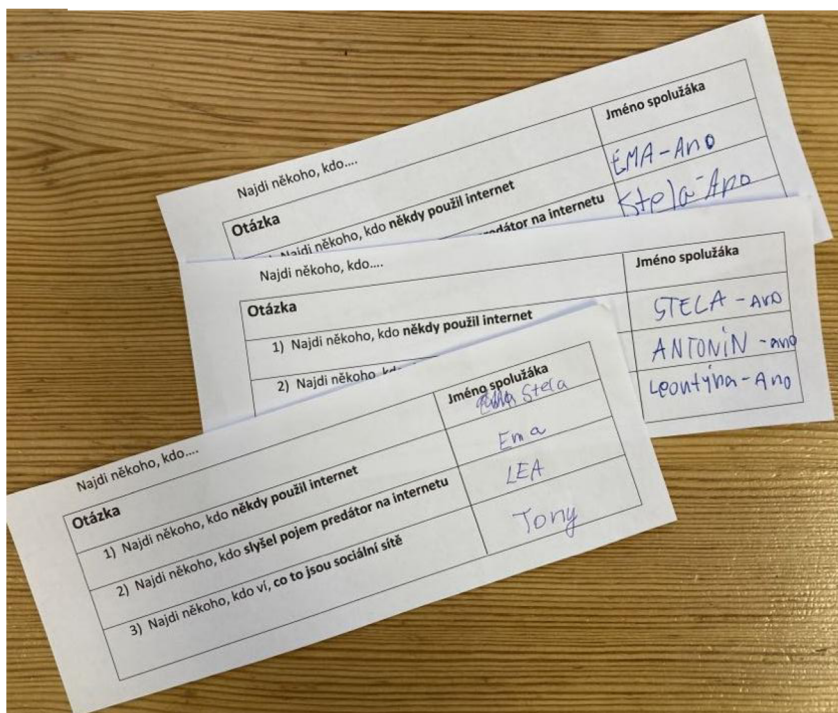
14 OBRÁZKOVÉ PŘÍLOHY

Obrázkové přílohy realizace vzdělávacího programu dne č.1:

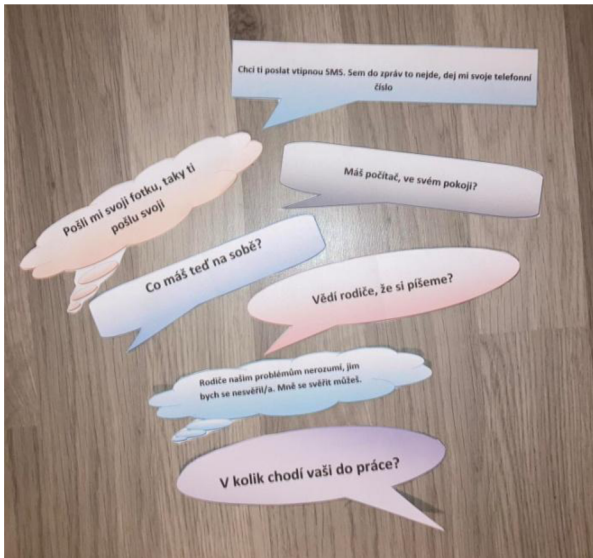
Obrázek 1: Prostory učebny, ve které program probíhal



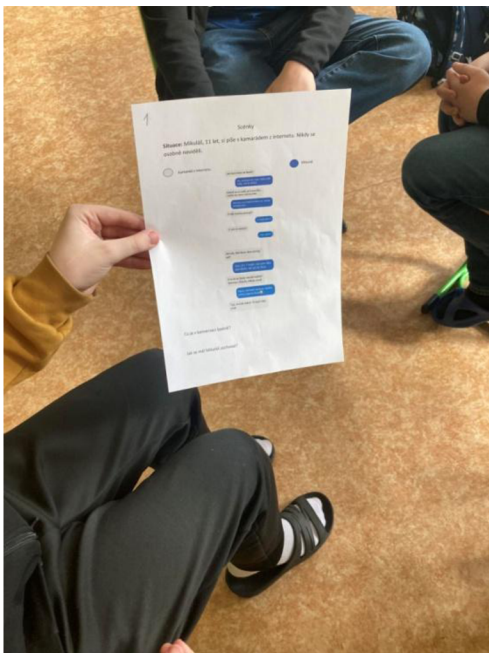
Obrázek 2: Výuková aktivita č. 2: Vyplněné pracovní listy „LEDOLAMKA“



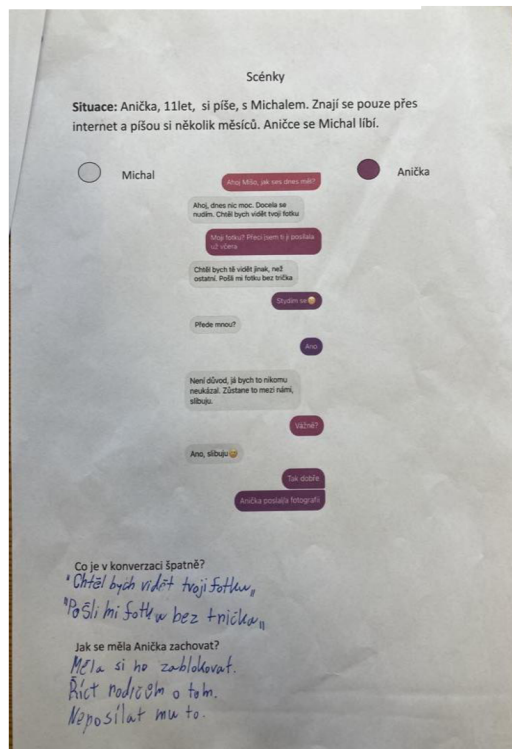
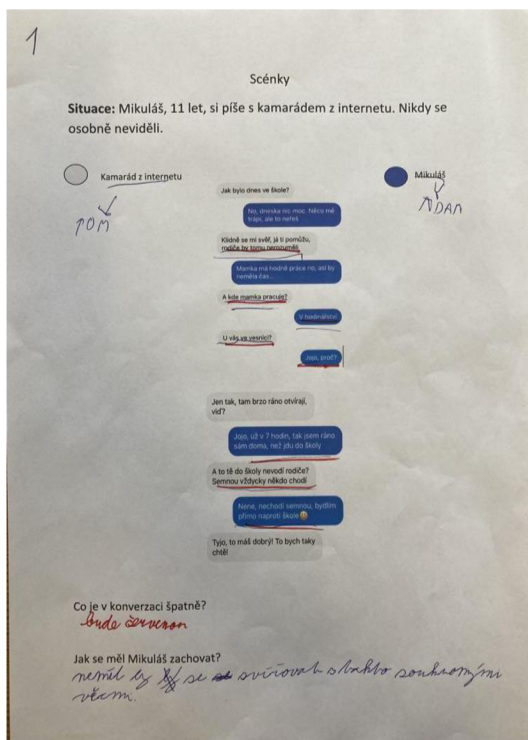
Obrázek 3: Vytisknuté a nastříhané věty ke hře: KAMARÁD, ČI PREDÁTOR?



Obrázek 4: Výuková aktivita č. 8: Průběh hry s názvem KONVERZACE

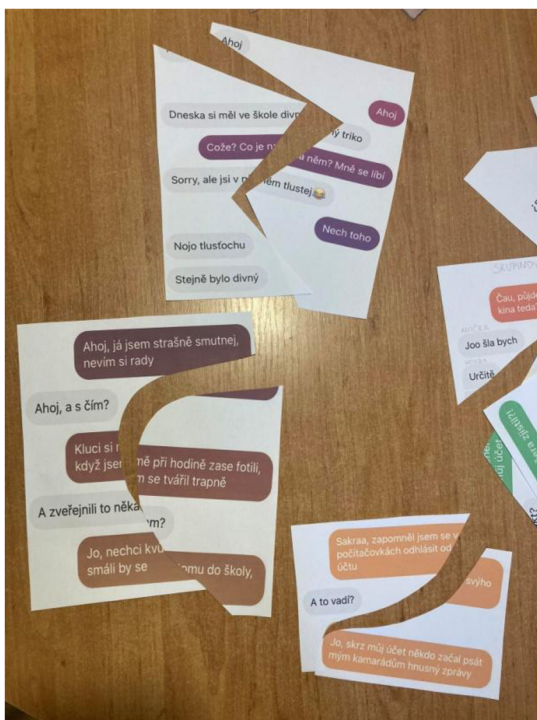


Obrázek 5: Výuková aktivita č. 8: KONVERZACE, Vyplněné pracovní listy od žáků

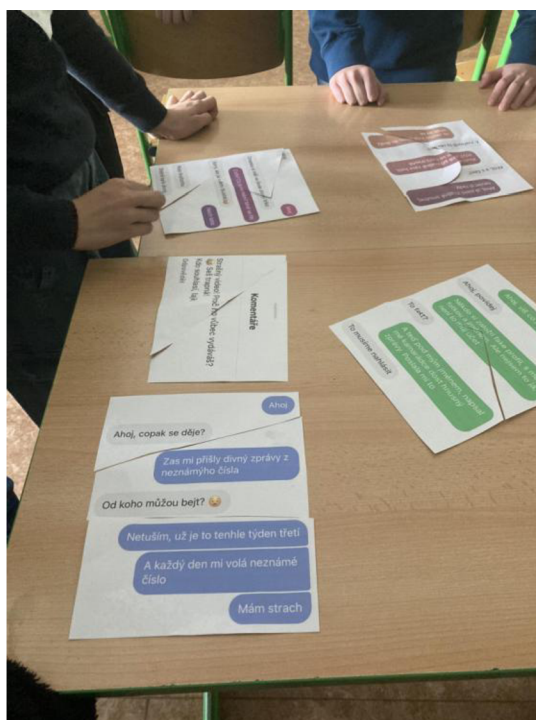


Obrázkové přílohy realizace vzdělávacího programu den č. 2:

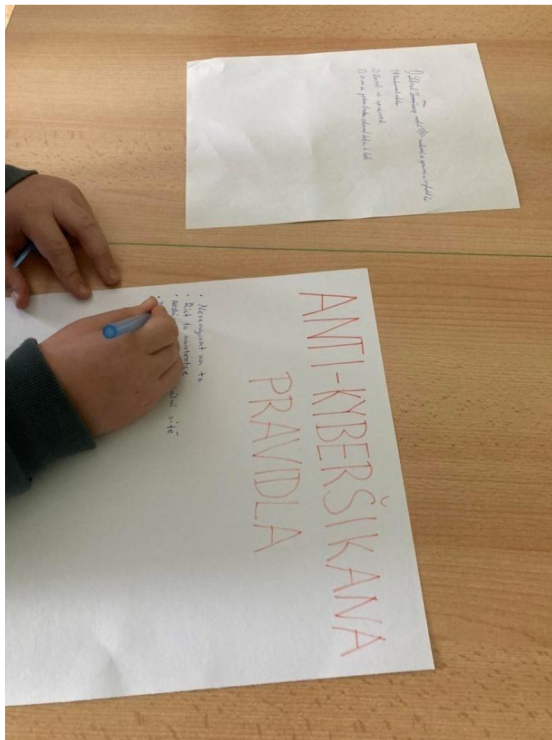
Obrázek 7: Výuková aktivita č. 3: JAK MŮŽE KYBERŠIKANA VYPADAT?



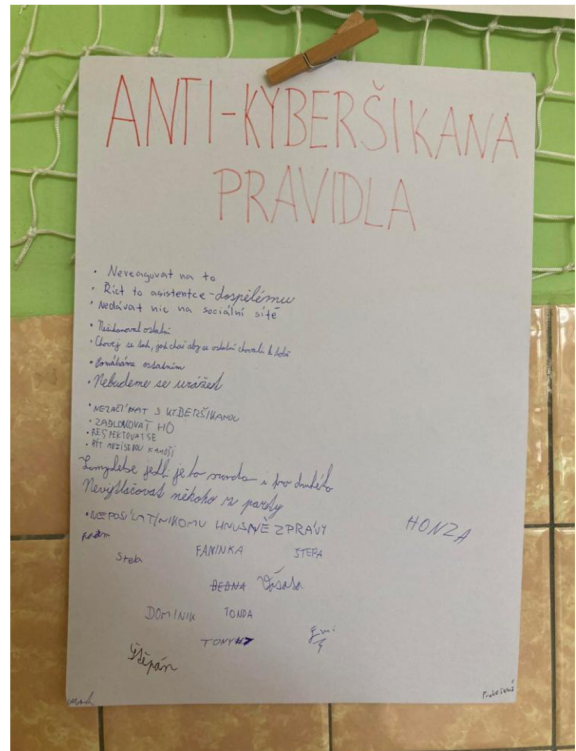
Obrázek 6: Výuková aktivita č. 3: JAK MŮŽE KYBERŠIKANA VYPADAT?



Obrázek 9: Výuková aktivita č. 6: Průběh aktivity ANTI-KYBERŠIKANÁ PRAVIDLA



Obrázek 8: Výuková aktivita č. 6: Průběh aktivity ANTI-KYBERŠIKANÁ PRAVIDLA



15 SEZNAM PŘÍLOH BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Přílohy k části programu den č. 1

Příloha 1–Výuková aktivita č.2: pracovní list „LEDOLAMKA“

Příloha 2–Výuková aktivita č.7: KAMARÁD ČI PREDÁTOR?

Příloha 3–Výuková aktivita č. 8: KONVERZACE

Příloha 3.1–Pracovní list č. 1

Příloha 3.2–Pracovní list č. 2

Příloha 3.3–Pracovní list č. 3

Příloha 3.4–Pracovní list č. 4

Přílohy k části programu dne č. 2

Příloha 7–Výuková aktivita č. 3: JAK MŮŽE KYBERŠIKANA VYPADAT?

Příloha 7.1–1. druh kyberšikany: Zasílání urážlivých zpráv

Příloha 7.2–2. druh kyberšikany: Falešné profily a jejich zakládání

Příloha 7.3–3. druh kyberšikany: Pořizování elektronických záznamů,

Příloha 7.4–4 druh kyberšikany: Krádež identity

Příloha 7.5–5. druh kyberšikany: Napadání uživatelů v online komunikaci

Příloha 7.6–6. Druh kyberšikany: Obtěžování a pronásledování

Příloha 7.7–7 druh kyberšikany: Vyloučení z virtuální komunity

Příloha 8–Výuková aktivita č. 9: Závěrečný dotazník

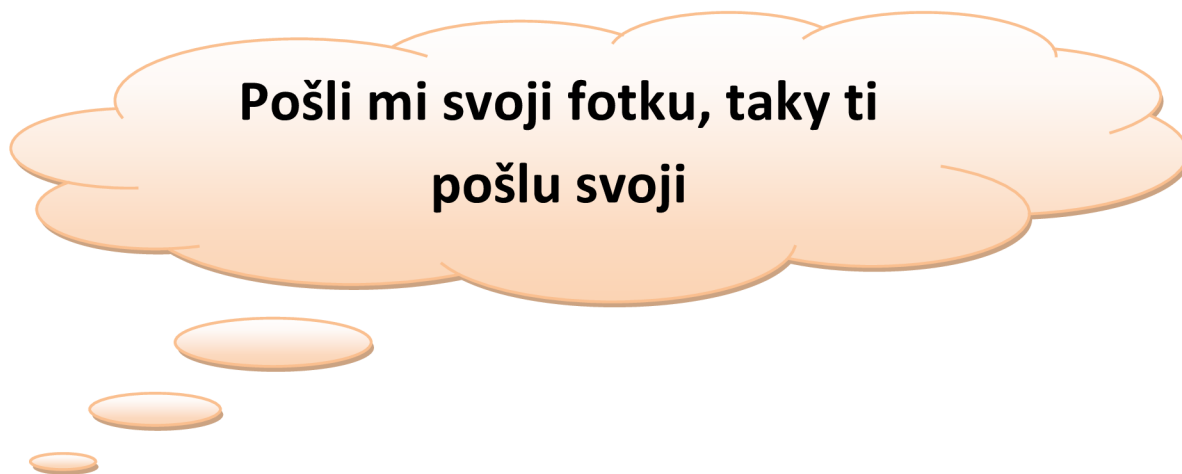
PŘÍLOHY K ČÁSTI PROGRAMU DNE Č. 1

Příloha 1- Výuková aktivita č.2: pracovní list „LEDOLAMKA“

Najdi někoho, kdo....

Otázka	Jméno spolužáka
1) Najdi někoho, kdo někdy použil internet	
2) Najdi někoho, kdo slyšel pojem predátor na internetu	
3) Najdi někoho, kdo ví, co to jsou sociální sítě	

Příloha 2- Výuková aktivita č.7: KAMARÁD ČI PREDÁTOR?



Chci ti poslat vtipnou SMS. Sem do zpráv to nejde, dej mi svoje telefonní číslo



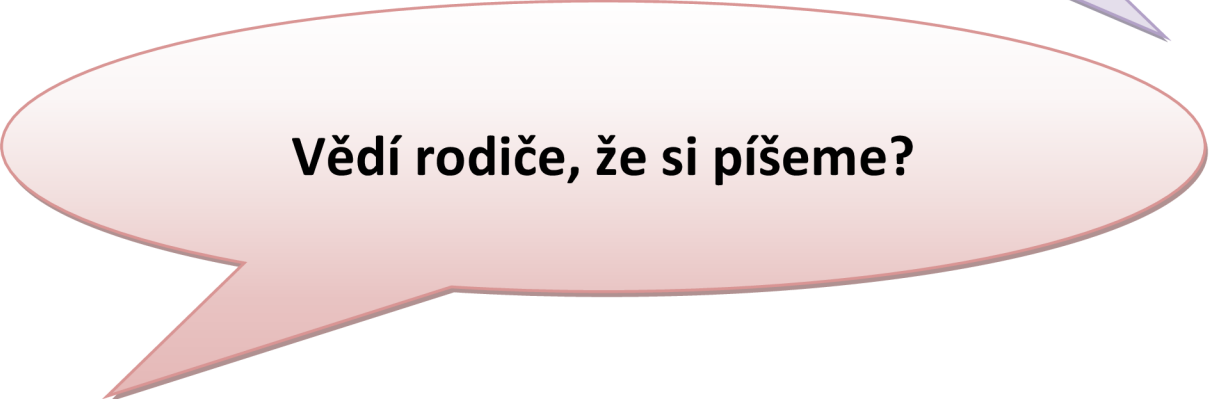
Máš počítač, ve svém pokoji?



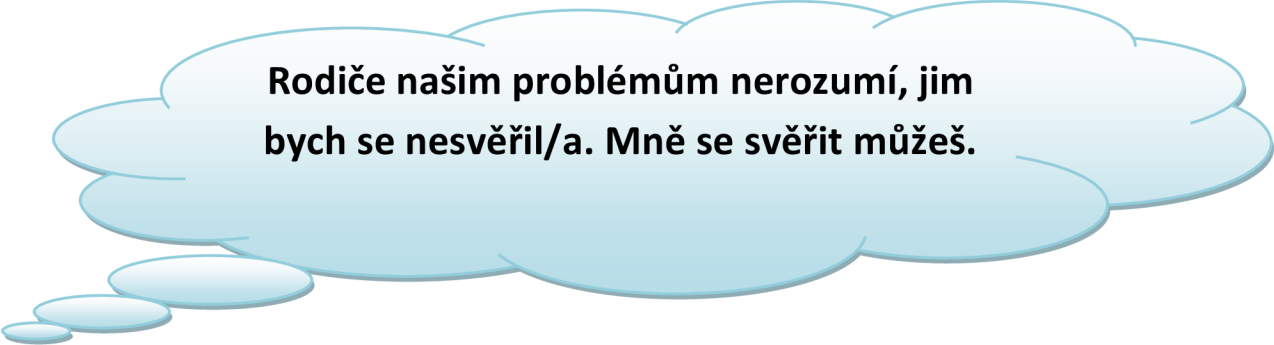
Co máš teď na sobě?



V kolik chodí vaši do práce?



Vědí rodiče, že si píšeme?



Rodiče našim problémům nerozumí, jim bych se nesvěřil/a. Mně se svěřit můžeš.

1. Konverzace

Situace: Mikuláš, 11 let, si píše s kamarádem z internetu. Nikdy se osobně neviděli.



Kamarád z internetu

Mikuláš



Jak bylo dnes ve škole?

No, dneska nic moc. Něco mě trápí, ale to neřeš

Klidně se mi svěř, já ti pomůžu, rodiče by tomu nerozuměli

Mamka má hodně práce no, asi by neměla čas...

A kde mamka pracuje?

V hodinářství

U vás ve vesnici?

Jojo, proč?

Jen tak, tam brzo ráno otvírají, vid'?

Jojo, už v 7 hodin, tak jsem ráno sám doma, než jdu do školy

A to tě do školy nevodí rodiče? Semnou vždycky někdo chodí

Nene, nechodí semnou, bydlím přímo naproti škole 😊

Tyjo, to máš dobrý! To bych taky chtěl

Co je v konverzaci špatně?

Jak se měl Mikuláš zachovat?

2. Konverzace

Situace: Anička, 11let, si píše, s Michalem. Znají se pouze přes internet a píšou si několik měsíců. Aničce se Michal líbí.

The image shows a text conversation between two people, Michal and Anička. Michal is represented by a grey circle and Anička by a pink circle. The messages are in speech bubbles, with Michal's in grey and Anička's in pink. The conversation starts with Michal asking Anička how she is today. Anička replies that she is bored and wants to see his photo. Michal asks for her photo, and she says she sent it yesterday. Michal says he wants to see her differently, without a shirt. Anička says she is embarrassed. Michal asks if she is embarrassed in front of him. Anička says yes. Michal says there is no reason, he won't show it to anyone, and promises to keep it between them. Anička asks if he is serious. Michal says yes and promises with a smiley face. Anička says 'So good' and then sends a photo.

Michal

Anička

Ahoj Míšo, jak ses dnes měl?

Ahoj, dnes nic moc. Docela se nudím. Chtěl bych vidět tvoji fotku

Moji fotku? Přeci jsem ti ji posílala už včera

Chtěl bych tě vidět jinak, než ostatní. Pošli mi fotku bez trička

Stydím se 😞

Přede mnou?

Ano

Není důvod, já bych to nikomu neukázal. Zůstane to mezi námi, slibuju.

Vážně?

Ano, slibuju 😊

Tak dobře


Anička poslal/a fotografii

Co je v konverzaci špatně?

Jak se měla Anička zachovat?

3. Konverzace

Situace: Anička, 11 let, si píše, s Michalem. Znají se pouze přes internet a píšou si několik měsíců. Aničce se Michal líbí a v minulosti mu poslala svou fotku bez trička.

 Michal
Anička



Pošli mi další tvoji fotku bez trička, přeci jen už jednu mám ❤️

Já nechci

Dělej! Nebo tu, co jsi mi poslala, pošlu všem ve škole

Proč? Však si mi slíbil, že to zůstane mezi námi

Lhal jsem

A teď šup, máš na to 15 minut, nebo to zveřejním


Anička poslala další fotografie

Co je v konverzaci špatně?

Jak se měla Anička zachovat?

4. Konverzace

Situace: Pavlík, 12 let, si píše s Kubou. Chlapci se poznali na Facebookové skupině, pro mladé fotbalisty. Neznají se osobně, pouze si občas napíší o fotbale.

 Kuba
Pája



Čus, co dnes děláš?

Čau, dnes už mám po škole, tak koukám na telku. Co ty?

Dělám ještě úkoly 🙄 už mě to nebaví

Přemýšlel jsem, že bych si o víkendu zašel zahrát fotbal, ale nemám s kým 😞

Taky bych si zahrál, co kdybychom šli spolu? ⚽

To je dobrý nápad!

Co je v konverzaci špatně?

Jak se měl Pavlík zachovat?

Přílohy k části programu dne č. 2

Příloha 7- Výuková aktivita č. 3: JAK MŮŽE KYBERŠIKANNA VYPADAT

Před tiskem materiálu, doporučuji zvětšit.

Příloha 7.1: 1. Druh kyberšikany- Zaslání urážlivých zpráv

Ahoj

Ahoj

Dneska si měl ve škole divný triko

Cože? Co je na něm? Mně se líbí

Sorry, ale jsi v něm tlustej 😂

Nech toho

Nojo tlusťochu

Stejně bylo divný

Příloha 7.2: 2. Druh kyberšikany- Falešné profily a jejich zakládání

Ahoj, víš co jsem včera zjistil?!

Ahoj, povídej

Někdo si založil fake profil, s mojí
fotkou a jménem. Ale nejsem to já,
není to můj účet

To fakt?

A teď pod mým jménem, napsal
mé kamarádce dost hnusný
zprávy. Poslala mi to

To musíme nahlásit

Příloha 7.3: 3. Druh kyberšikany- Pořizování elektronických záznamů,

Ahoj, já jsem strašně smutnej,
nevím si rady

Ahoj, a s čím?

Kluci si mě při hodině zase fotili,
když jsem se tvářil trapně

A zveřejnili to někam?

Jo, nechci kvůli tomu do školy,
smáli by se

Příloha 7.4: 4. Druh kyberšikany- krádež identity

Sakraa, zapomněl jsem se v počítačovkách odhlásit od svého účtu


A to vadí?

Jo, skrz můj účet někdo začal psát mým kamarádům hnusný zprávy

Příloha 7.5- 5. Druh kyberšikany: Napadání uživatelů v online komunikaci

Komentáře

Strašný video! Proč ho vůbec vydáváš?

 Seš trapná!

Kdo souhlasí, lajk

Odpovědět

Příloha 7.6- 6. Druh kyberšikany - Obtěžování a pronásledování

Ahoj

Ahoj, copak se děje?

Zas mi přišly divný zprávy z
neznámého čísla

Od koho můžou bejt? 😞

Netuším, už je to tenhle týden třetí

A každý den mi volá neznámé
číslo

Mám strach

Příloha 7.7- 7 druh kyberšikany: Vyloučení z virtuální komunity

Čau, půjdeme v pátek do toho kina teda?

Joo šla bych

Určitě

Taky bych se přidal

Taky bych šel, ale nechci aby tam byl on ..

Kdo on?

Jindra..

Odeberu ho ze skupiny 😂

Závěrečný dotazník:

Příklad pro vyplnění dotazníku: Vybarvi smajlíka, podle tvé odpovědi

Ano



Trochu



Ne



Bavil tě program?



Dozvěděl/a jsi se, co tě na internetu může potkat za nebezpečí?



Dozvěděl/a jsi se, jak nebezpečí na internetu předejít?



Prostor pro poznámky. Co tě bavilo, nebo nebavilo?
