



Diplomová práce

Prevence rizik sociálních sítí ve výuce

Studijní program:

N0114A300106 Učitelství pro střední školy a 2.
stupeň základních škol

Studijní obory:

Anglický jazyk
Základy společenských věd

Autor práce:

Bc. Petr Václaviček

Vedoucí práce:

PaedDr. ICLic. Michal Podzimek, Th.D, Ph.D.
Katedra filosofie

Liberec 2024



Zadání diplomové práce

Prevence rizik sociálních sítí ve výuce

<i>Jméno a příjmení:</i>	Bc. Petr Václavíček
<i>Osobní číslo:</i>	P22000856
<i>Studijní program:</i>	N0114A300106 Učitelství pro střední školy a 2. stupeň základních škol
<i>Specializace:</i>	Anglický jazyk Základy společenských věd
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra filosofie
<i>Akademický rok:</i>	2022/2023

Zásady pro vypracování:

Práce analyzuje rizika aktivit žáka na vybraných sociálních sítích, které žáci na 2. stupni ZŠ a SŠ používají majoritně. Konkrétně budou sledována rizika jako je závislost na sociálních sítích, kyberšikana, sexting, navazování nebezpečných kontaktů, vystavení škodlivým obsahům a nevhodné zabezpečení účtů spolu s přehnaným sdílením osobních informací. Práce chce vytvořit návrh metodického materiálu k správnému chování žáka na sociálních sítích a zacházení s osobními informacemi.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

BHARGAVA, Vikram R. a VELASQUEZ, Manuel. Ethics of the Attention Economy: The Problem of Social Media Addiction. *Business Ethics Quarterly* [online]. 2021, 31(3), 321-359 [cit. 2023-06-25]. ISSN 1052-150X. Dostupné z: doi:10.1017/beq.2020.32 ČERNÁ, Alena, ed. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-210-6374-7. KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KREJČÍ, Veronika. Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. [cit. 2023-06-25]. ISBN 978-80-244-4868-8. KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš. Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky (náměty na výukové aktivity) [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2022. [cit. 2023-06-25]. ISBN 978-80-244-6197-7. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/159--bezpecne-chovani-na-internetu-pro-kluky-a-pro-holky-2022/file> KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3. RABELOVÁ, Anna, HAUMEROVÁ, Veronika a KRIŠOVÁ, Dagmar. *Zasílání intimního obsahu: Lekce sexuální nauky pro vzdělávání o respektujících vztazích* [online]. Praha: Konsent, z.s., 2022. [cit. 2023-06-25]. Dostupné z: <https://konsent.cz/pro-vyucujici/> Další informace

Vedoucí práce:

PaedDr. ICLic. Michal Podzimek, Th.D, Ph.D.
Katedra filosofie

Datum zadání práce:

14. dubna 2023

Předpokládaný termín odevzdání: 30. června 2024

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

prof. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
garant studijního programu

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou diplomovou 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 diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom 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 diplomová 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 vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Rád bych tímto poděkoval mému vedoucímu práce PaedDr. ICLic. Michalu Podzimkovi, Th.D., Ph.D. za vedení diplomové práce, přínosné rady a velmi rychlé online komunikování.

Anotace

Cílem této diplomové práce je poskytnout učitelům přehled o sociálních sítích, které žáci nejčastěji používají, popsat vybraná rizika těchto platforem a navrhnout metodický materiál pro správné chování žáků na sociálních sítích. Metodický materiál byl vytvořen na základě analýzy existujících zdrojů, zejména publikací *Digitální pohádky pro (ne)poučitelné děti a (ne)znalé dospělé*, *Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky* a internetového portálu *Jeden svět na školách*, který poskytuje audiovizuální materiály. Práce doporučuje využívat audiovizuální materiály ve výuce pro jejich schopnost zanechat silné emoční zážitky a podporovat diskusi mezi žáky, čímž přispívá k dynamické a obohacující výuce.

Klíčová slova

Rizika sociálních sítí, kyberšikana, sexting, kybergrooming, mediální výchova, metodický materiál, audiovizuální materiály, výuka, prevence

Annotation

The aim of this thesis is to provide teachers with an overview of the social media platforms most frequently used by students, describe the selected risks of these platforms, and propose methodological material for the proper behaviour of students on social media. The methodological material was created based on the analysis of existing sources, especially the publications *Digitální pohádky pro (ne)poučitelné děti a (ne)znalé dospělé* (*Digital Stories for (Un)teachable Children and (Un)informed Adults*), *Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky* (*Safe Internet Behaviour for Boys and Girls*), and the educational portal *Jeden svět na školách* (*One World in Schools*), which provides audiovisual materials. The thesis recommends using audiovisual materials in teaching due to their ability to create strong emotional experiences and foster discussion among students, therefore contributing to dynamic and enriching education.

Keywords

Risks of social media, cyberbullying, sexting, cyber grooming, media education, methodological material, audiovisual materials, teaching, prevention

Obsah

Seznam obrázků a tabulek	10
Úvod	11
1 Algoritmy sociálních sítí	13
2 Obecná rizika sociálních sítí	14
2.1 Návykovost sociálních sítí	14
2.2 Vliv na duševní zdraví.....	17
2.3 Nevhodné vzory a nebezpečné výzvy	19
2.4 Kyberšikana.....	20
2.5 Kybergrooming	22
2.6 Sexting.....	24
2.7 Dezinformace	28
2.8 Online podvody	28
2.9 Únik osobních údajů a kyberbezpečnost.....	29
3 Děti nejužívanější sociální sítě.....	33
3.1 Facebook	33
3.2 Instagram	35
3.3 Snapchat	35
3.4 TikTok	36
3.5 YouTube	38
3.6 Discord	40
3.7 Twitch.....	40
3.8 Pinterest.....	41
3.9 Facebook Messenger a WhatsApp	42
4 Primární prevence rizikového chování v oblasti užívání sociálních sítí	44
5 Náměty na výuku o rizicích sociálních sítí	46
5.1 Představení zdrojů k výuce rizik sociálních sítí	46

5.1.1	Publikace <i>Digitální pohádky pro (ne)poučitelné děti a (ne)znalé dospělé</i>	46
5.1.2	Publikace <i>Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky</i>	46
5.1.3	Internetový portál <i>Jeden svět na školách</i>	47
5.2	Metodika práce s audiovizuálními materiály dle JSNS	47
5.3	Navržený plán pro výuku mediální výchovy dle JSNS.....	49
5.4	Představení vybraných evokačních a reflektivních aktivit.....	53
5.4.1	Aktivita pro reflexi emocí po shlédnutí audiovizuálního materiálu.....	53
5.4.2	Evokační a reflektivní aktivity	59
5.5	Návrhy aktivit do výuky rizik sociálních sítí	63
5.5.1	Návykovost.....	63
5.5.2	Vliv na duševní zdraví.....	67
5.5.3	Nevhodné vzory a nebezpečné výzvy	69
5.5.4	Online agrese.....	70
5.5.5	Kyberšikana.....	72
5.5.6	Kybergrooming a sexting	76
5.5.7	Dezinformace	84
5.5.8	Online podvody a cílený marketing	90
5.5.9	Kyberbezpečnost	93
	Závěr.....	97
	Seznam použitých zdrojů	99
	Seznam použitých příloh.....	110

Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1: Pravidla diskuze dle JSNS	48
Obrázek 2: Ukázka aktivity R.A.F.T.	55
Obrázek 3: Ukázka aktivity Pětílístek	58
<i>Obrázek 4: Ukázka postupu aktivity Pětílístek.....</i>	<i>59</i>
Obrázek 5: Ukázka aktivity Myšlenková mapa	60
Obrázek 6: Ukázka aktivity Můj den	65
Obrázek 7: Ukázka interaktivní hry DigiStories: Alex	67
Obrázek 8: Ukázka interaktivní hry DigiStories: Nela	76
Obrázek 9: Ukázka aktivity Nenápadné otázky	79
Obrázek 10: Ukázka aktivity Chatování s kámoškou	82
Obrázek 11: Ukázka aktivity Chatování s kámoškou.....	83
Obrázek 12: Ukázka aktivity Manipulace s fotografiemi	89
Obrázek 13: Ukázka aktivity Manipulace s fotografiemi	90
Tabulka 1: Aktivita k pohádce O šaškovi, který nebyl vtipný.....	73

Úvod

Sociální sítě, které jsou součástí tzv. nových médií, nabyly rychle na popularitě. Jedním z důvodů může být, že uživatelé na nich mohou interagovat mezi sebou – komentovat příspěvky, hodnotit je, sdílet. Mohou také být kreativní a vytvářet vlastní videa, fotografie, hudbu, či text, zkrátka snadno generovat vlastní obsah. Je tak možné se využíváním sociálních sítí i profesně živit a v důsledku snadného šíření obsahu není ani nutné investovat do propagace peníze, čemuž napomáhá i fakt, že většina sociálních sítí je zdarma. Na druhou stranu, sociální sítě se musí obvykle spoléhat na reklamy (které mohou být i podvodného charakteru) a neručí za kvalitu šířeného obsahu – zodpovědnost tak dopadá na samotné uživatele, a to především ověřovat sdílené informace, rozpoznat podvodné reklamy a obecně se alespoň základně orientovat v principech fungování sociálních sítí, jako je utváření tzv. sociálních bublin na základě jejich algoritmů.¹

Z těchto důvodů je důležité učit o rizicích sociálních sítí, kyberbezpečnosti, rozpoznání dezinformací a obecně mediální výchově, a vybavit tak žáky schopnostmi kritického posouzení obsahu mediálních sdělení a rozlišení mezi informativním, zábavním či manipulativním sdělením, uvědomovat si možný vliv sociálních sítí na psychické zdraví, osvojit si zdravé návyky v množství času stráveného na sociálních sítích a jeho kvalitě, a předcházet tak vzniku závislosti na jejich užívání či hraní online her. Stejně tak je důležité, aby si žáci osvojili vhodné chování na sociálních sítích, a neohrozili tak sebe (např. zveřejněním citlivých údajů nebo intimních materiálů, rizikovým seznamováním online, podlehnutím podvodným či reklamním nabídkám), ani druhé (vylákáním intimních materiálů, šikanováním, sdílením závadného či dezinformačního obsahu).

Avšak mnoho učitelů se může cítit nejistých ve výuce mediální výchovy. Dle výzkumné zprávy *Český učitel ve světě médií* uvedlo 80 % českých učitelů, že v rámci svého studia neabsolvovali předměty zaměřené na mediální výchovu a 61 % učitelů ani neabsolvovalo žádné dodatečné kurzy či semináře v této oblasti. 45 % učitelů uvedlo, že mediální výchovu nevyučují ani jako samostatný předmět, ani průřezově. Z mediální výchovy se na českých školách vyučuje nejvíce vyhledávání informací na internetu (59 % škol) a vhodné zabezpečení počítače

¹ KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika. *Sociální sítě: úvod do problematiky*. Online. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2023. ISBN 978-80-244-6369-8. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/166-socialni-site-uvod-do-problematiky-2023-kopeccky-krejci/file>. [citováno 2024-01-15]. S. 15.

(51 % škol), ale problematice sociálních sítí se věnuje jen 36 % škol, dezinformacím 31 % škol a rozpoznáváním relevantních zdrojů informací 28 % škol.²

Tato práce si proto klade za cíl přiblížit učitelům sociální sítě, které žáci užívají nejčastěji, popsat jejich rizika a navrhnout aktivity, dle kterých by mohli učitelé vybraná témata mediální výchovy vyučovat.

² KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, VORÁČ Dominik, MIKULCOVÁ, Klára a KREJČÍ, Veronika. *Český učitel ve světě médií (výzkumná zpráva)*. Online. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2021. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/149-cesky-ucitel-ve-svete-medii-2021/file>. [citováno 2024-06-26]. S. 24–26.

1 Algoritmy sociálních sítí

Sociální sítě obvykle fungují na základě algoritmů, které uživatelům poskytnou relevantní, personalizovaný obsah a zajistí, že se uživatelé budou na sítě často vracet. Je důležité znát, na jakých principech fungují tyto algoritmy mimo jiné z důvodu jejich návykovosti. Ačkoliv algoritmus každé sociální sítě funguje trochu jinak, jsou určité obecné aspekty, které sledují:³

- Interakce uživatelů – sledují, s jakým obsahem uživatelé nejvíce interagují a jak, např. formou emoji, komentářů, sdílení, lajků, důležitým faktorem je i doba sledování daného videa. Na základě těchto jednání je vyhodnocen zájem uživatele o daný obsah.
- Předchozí preference – snaží se předpovědět na základě předešlých interakcí, o jaký obsah bude mít uživatel zájem v budoucnu.
- Celková popularita obsahu – zohledňují i celkový zájem všech uživatelů, tedy obsah masově lajkovaný, sdílený a komentovaný se automaticky zobrazí více uživatelům (z tohoto důvodu je například běžné, že YouTubeři vyzývají své sledující ke komentování jejich videí).
- Časové faktory – zjišťují, zda se uživatel u příspěvku či videa pozastaví a pokud ano, tak jestli ho shlédne jen z části, až do konce nebo si ho dokonce přehraje vícekrát.
- Využívání klíčových slov a hashtagů, které mezi sebou propojí podobný obsah.

Jak již bylo řečeno, všechny tyto aspekty, které algoritmy analyzují, napomáhají personalizovat relevantní obsah a uživatele udržet co nejdéle na síti. Důvodem je, vcelku logicky, snaha o generování zisku zobrazením reklam, jelikož je většina sítí zdarma. Reklamy jsou o to efektivnější, že jsou personalizované, vycházející právě z dat o chování uživatele, tzv. digitálních stop.⁴

³ ADISA, Dorcas. *Everything you need to know about social media algorithms*. Online. In: sproutsocial.com, 2023. Dostupné z: <https://sproutsocial.com/insights/social-media-algorithms/>. [citováno 2024-03-26].

⁴ KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika, pozn. 1, s. 25, 27–29.

2 Obecná rizika sociálních sítí

2.1 Návykovost sociálních sítí

K problematice návykovosti sociálních sítí je nejprve nutné vyjasnit termín závislost na internetu. Internetová závislost patří k nelátkovým závislostem, je to tedy závislost na určitém chování, stejně jako je gambling, sexuální závislost atd. Internetová závislost zatím není oficiálně vedena v diagnostickém manuálu MKN-11 Světové zdravotnické organizace či DSM-5 Americké psychiatrické asociace, protože ohledně klasifikace závislostí, a tudíž i „internetové závislosti“ panují určité kontroverze⁵ – jedním z argumentů například je, že „internetová závislost“ je příliš široký pojem, mělo by se tedy mluvit o závislostech na konkrétní aspekty internetu, např. závislost na online hraní, online pornografii, online gamblingu. Kromě termínu „internetová závislost“ (Internet Addiction Disorder) se tak lze setkat i s pojmy „nadměrné užívání internetu“ (Excessive Internet Use) či „problematické užívání internetu“ (Problematic Internet Use), přičemž Fernandes, Maia a Pontes navrhují užívat právě termín „problematické užívání internetu“, jelikož tento výraz zahrnuje široké rozpětí různého problematického chování od lehce závažných forem k těm velmi závažným.⁶

Nicméně alespoň jistý pokrok v klasifikaci závislostí nastal roku 2013 u americké DSM-5, kde tento diagnostický manuál poprvé zahrnul nelátkové závislosti, z nichž k internetové závislosti je nejbližší oficiální „závislost na online hraní“. Ta obsahuje devět symptomů, jak rozpoznat závislost na online hraní, a na jejichž základě lze analogicky shrnout symptomy pro nadměrné/problematické užívání sociálních sítí:⁷

- Nadměrně zaujetí sociálními sítěmi, navracející se myšlenky k sítím.
- Abstinenční projevy při nemožnosti užívání sítí, jako je úzkost, podrážděnost, smutek.
- Potřeba trávit na sítích stále více času.

⁵ BHARGAVA, Vikram R. a VELASQUEZ, Manuel. *Ethics of the Attention Economy: The Problem of Social Media Addiction*. Online. Santa Clara University, 2020. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/beq.2020.32>. [citováno 2024-01-07].

⁶ FERNANDES Beatriz, MAIA, Berta R. a PONTES, Halley M. *Internet addiction or problematic internet use? Which term should be used?* Online. In: *Psicologia USP*, 2019. Dostupné z: <https://www.scielo.br/j/psup/a/r5ZmQRHmQchy5QmmdGMB4zh/?format=pdf&lang=en>. [citováno 2024-03-20].

⁷ SHERER, James. *Internet Gaming*. Online. In: American Psychiatric Association, 2023. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>. [citováno 2024-01-09].

- Neschopnost omezit užívání sítí, neúspěšné pokusy přestat je užívat.
- Užívání sítí na úkor školních povinností, ztráta zájmu o jiné zájmové činnosti.
- Pokračování v užívání sítí navzdory vzrůstajícím problémům.
- Lhaní členům rodiny či ostatním o době trávené na sítích.
- Užívání sítí k úlevě od negativních emocí, jako je beznaděj nebo vina.
- Ohrožení vztahů či práce kvůli užívání sítí.

Z těchto symptomů problematického užívání sociálních sítí vychází i mezinárodní dlouhodobá studie HBSC. V Česku bylo testováno 14 588 žáků ve věkovém rozpětí 11–15 let. Byly vytyčeny čtyři kategorie uživatelů.⁸

- Neživatelé/neaktivní uživatelé – nevyužívání sociálních sítí vůbec či velmi zřídka. Jedná se o **18 % dětí**. Číslo je poměrně veliké, protože velká část 11letých má ještě sítě zakázané rodiči.
- Běžní uživatelé – užívají sítě každý den, ale zároveň věnují velké množství volného času aktivitám mimo online svět. Jedná se o **51 % dětí**.
- Intenzivní uživatelé – online jsou prakticky pořád, často mají nutkání na mobilu zkontrolovat, co je nového. Nicméně užívání sítí jim nezasahuje do plnění školních povinností, nenarušuje jim to vztahy s rodinou a vrstevníky. Jedná se o **23 % dětí**.
- Problematičtí uživatelé – děti splňující alespoň 6 z 9 výše uvedených symptomů. Sociálním sítím se věnují na úkor školních povinností či vztahů, lžou o době trávené na sítích, nedokážou s užíváním sítí přestat. Jedná se o **8 % dětí**.

Je důležité podotknout, že problematických uživatelů narůstá – data z roku 2018 uváděla 5 %, k roku 2022 je to již 8 % dětí mezi lety 11–15. Zároveň je i zajímavé srovnání mezi problematickým užíváním sociálních sítí a hraní her. U hraní her je problematických 13 % chlapců a 5 % dívek, kdežto u sociálních sítí je tomu naopak – problematických 10 % dívek a 6 % chlapců.⁹

Proč jsou tedy sociální sítě návykové? Jak již bylo řečeno, fungují na ekonomickém modelu zakládajícím se na udržení co nejdélejší pozornosti uživatele ke generování co největšího zisku prostřednictvím personalizovaných reklam. Tento model byznysu se nazývá

⁸ HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN. *Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí. 13 % chlapců se potýká s nadměrným hraním*. Online. In: Zdravá generace, 2023. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming/>. [citováno 2024-01-14].

⁹ HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN, pozn. 8.

Attention-Economy Business.¹⁰ Následující výčet obsahuje příklady návykových principů, které lze pozorovat napříč různými sociálními sítěmi:

- Produkce dopaminu – lajkování či jiný obdobný projev pochvaly, uznání, souhlasu může zapříčinit produkci dopaminu, a tedy pocitu radosti či uspokojení, což motivuje činnost opakovat. Mozek si může vypěstovat vazbu právě mezi sociálními sítěmi a uvolňováním dopaminu. Nadměrné užívání sítí se pak může projevat tak, že uživatel potřebuje stále více stimulů, aby se dostavil onen pocit uspokojení.¹¹
- FoMO (Fear of Missing Out) – jedná se o úzkostný pocit, že by ostatní uživatelé měli nějaké zajímavé, uspokojující či jinak důležité zážitky, o které by daný uživatel přišel, pokud by nebyl na sociálních sítích. Vede to tak k nutkání pravidelně sítě kontrolovat a mít přehled, co ostatní dělají. Příkladem může být využívání tzv. dočasných událostí. Například Snapchat, Instagram či Facebook mají funkci „příběhů“, což je série fotografií či videí, které se zobrazí ostatním uživatelům pouze po dobu 24 hodin.¹²
- Nekonečné rolování a automatické přehrávání videí – mnoho sociálních sítí má funkci, že při rolování novým obsahem se objevuje obsah stále další a další, rolování tak nemá žádný konec a je těžší se od sítí odpoutat. Zároveň uživatel neví, co odhalí, což je záměr a sítě tak využívají návykového principu náhodných odměn, kde uživatele někdy odmění něčím hodně zajímavým a jindy méně zajímavým či zcela nezajímavým. Proto nastává nutkání neustále rolovat obsahem.¹³ Další funkcí na podobném principu je automatické přehrávání videí, které svým samospuštěním upoutají pozornost ještě snáze a po shlédnutí videa se automaticky přehraje nové. Některé sítě (např. Facebook, YouTube) umožňují automatické přehrávání videí vypnout, ve výchozím nastavení ale bývá zapnuté. Ještě návykovější může být automatické přehrávání u krátkých videí, typických pro TikTok, Instagram (Instagram Reels) či YouTube (YouTube Shorts) – krátká videa,¹⁴ zhuštěná do co nejzajímavějšího obsahu za nejkratší dobu

¹⁰ BHARGAVA, Vikram R. a VELASQUEZ, Manuel, pozn. 5.

¹¹ HROCH, Jaroslav. *Dopamin za lajk. Sociální sítě jsou komerční veletrh a roste kvůli nim úzkost i deprese, říká neurolog*. Online. In: IRozhlas, 2019. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/neurolog-stransky-mozek-rozhovor-facebook-twitter-socialni-site-dopamin-lajk_1904210700_och. [citováno 2024-03-11].

¹² ALUTAYBI, Aarif, MCALANEY, John, STEFANIDIS, Angelos, PHALP, Keith a ALI, Raian. *Designing Social Networks to Combat Fear of Missing Out*. Online. UK: Bournemouth University, 2018. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/326781720>. [citováno 2024-02-14]. S. 1.

¹³ BHARGAVA, Vikram R. a VELASQUEZ, Manuel, pozn. 5.

¹⁴ STATISTA. *Average TikTok video length from March 2023 to August 2023, by number of video views*. Online. In: Statista, 2023. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/1372569/tiktok-video-duration-by-number-of-views/> [citováno 2024-03-24].

(průměrná délka videa na TikToku je 34 sekund). Kvůli absenci pomyslné „stopky“, kde by uživatel například dokoukal video a musel se rozhodnout, zda si pustí video další, se namísto toho přehraje automaticky a obecně je tak pro uživatele těžší se od sítě odtrhnout a ztrácí pojem o čase.¹⁵

- Sociální tlak – příkladem vytváření jemného sociálního tlaku mohou být chatovací sítě typu Facebook Messenger či WhatsApp, kde se u zpráv objevují ikonky stavu doručení. Po odeslání je ikonka u zprávy nejprve šedá. Jakmile si jí příjemce přečte, ikonka zmodrá, čímž se dává najevo, že zpráva byla přečtena, a tudíž je příjemce tlačem odepsat, jinak by si danou situaci mohl odesílatel vyložit jako jeho ignorování. Opět lze tuto funkci deaktivovat v nastavení, ve výchozím nastavení je ovšem zapnutá a uživatelé o možnosti deaktivace často nemusí vědět. Jiný typ sociálního tlaku je využíván např. v online hrách, kdy v určitý čas se koná nějaká důležitá událost, pro kterou je nutná účast všech hráčů patřících do stejného „cechu“.¹⁶ Mezi sociální tlak lze zahrnout i situaci, kdy se uživatel snaží být populární mezi svými vrstevníky, přičemž měřítkem popularity bývá počet lajků, sdílení či jiných hodnotících prostředků, což může opět souviset i s FoMO efektem.¹⁷

2.2 Vliv na duševní zdraví

Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci ve spolupráci se společností O2 Czech Republic provedlo v roce 2022 výzkum na nejčastěji užívané sociální sítě dětmi ve věku 11–17 let a jejich potenciální vliv na duševní zdraví. Vzorkem bylo 9441 dětí z celé České republiky.¹⁸

(Ne)spokojenost se svým tělem

Téměř 80 % dětí používá Instagram, který využívají k sdílení či vytváření fotografií a videí. Nejvíce vytvářeným obsahem je dokumentování vlastního života. Výzkumníci také

¹⁵ MONTAG, Christian, LACHMANN, Bernd, HERRLICH, Marc a ZWEIG, Katharina. *Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories*. Online. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>. [citováno 2024-02-19].

¹⁶ MONTAG, Christian, LACHMANN, Bernd, HERRLICH, Marc a ZWEIG, Katharina, pozn. 15.

¹⁷ ALUTAYBI, Aarif, MCALANEY, John, STEFANIDIS, Angelos, PHALP, Keith a ALI, Raian, pozn. 12, s. 2–4.

¹⁸ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KVINTOVÁ, Jana, KŘEMENKOVÁ, Lucie a VORÁČ Dominik. *Děti a kult krásy v online světě*. Online. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, O2 Czech Republic, 2022. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-krasy-v-online-svete-2022/file>. [citováno 2024-01-13]. S. 5.

zjišťovali, jak jsou děti spokojeny se svým vzhledem. 50 % dětí vyjádřilo spokojenost se svým obličejem, nespokojeno bylo 21 % dětí (28 % uvedlo neutrální postoj). Spokojenost celkově se svým tělem uvedlo 46 % dětí, nespokojenost 29 %. Dle autorů lze předpokládat, že děti nespokojené se svým vzhledem budou citlivější vůči vystavení urážkám či kyberšikaně.¹⁹

Zajímavá jsou také zjištění, zda a jak děti upravují své fotografie, které sdílí na sociálních sítích. 58,4 % dětí neupravuje své fotografie. Z těch, kteří upravují, pak nejvíce používají filtr k zlepšení kontrastu či změny barevného schématu. Z úprav měnících části lidského těla nejvíce využívají filtr na vyhlazení obličeje (10,1 % dětí) a filtr napodobující make-up (3,8 %). Nejčastější motivací pro úpravu fotografií bylo, že to děti zkrátka baví (27,4 %) a aby vypadaly lépe, než jaká je skutečnost (11,4 %). 4,7 % dětí pak upravuje fotografie, aby získaly více lajků či jiných forem ocenění.²⁰

Body shaming²¹

Zesměšňování zevnějšku zažila na sociálních sítích třetina dětí, v reálném životě pak více než polovina. Pozitivní ovšem je, že z dotazovaných 92 % dětí uvedlo, že na sociálních sítích druhé nezesměšňují či neurážejí, z reálného života je to pak 87 % (oněch 13 % dětí převážně zesměšňovalo vzhled těla či obličeje).

Co se týče kritizování vzhledu, u dětí, které zažily zesměšňování na sociálních sítích, se jednalo z 14 % o negativní komentáře obličeje či vlasů, 11 % o urážení jejich postavy a 10 % o obsah, který na síť napsaly. Necelých 10 % pak zažilo posměšky pro jejich oblečení či značku telefonu.

Dopady body shamingu a agrese na děti²²

Z výzkumu vyplynulo, že nejčastější reakcí dětí na zesměšňování je smazání onoho obsahu či únik do herního světa. Méně častou reakcí je pak omezení užívání sociálních sítí. U více než 6 % dětí byla negativní zkušenost se sociálními sítěmi spouštěčem pro nějakou návykovou látku. Z oblasti poruch příjmu potravy se v důsledku negativní zkušenosti se sítěmi

¹⁹ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KVINTOVÁ, Jana, KŘEMÉNKOVÁ, Lucie a VORÁČ Dominik, pozn. 18, s. 7–8.

²⁰ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KVINTOVÁ, Jana, KŘEMÉNKOVÁ, Lucie a VORÁČ Dominik, pozn. 18, s. 12.

²¹ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KVINTOVÁ, Jana, KŘEMÉNKOVÁ, Lucie a VORÁČ Dominik, pozn. 18, s. 14–15.

²² KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KVINTOVÁ, Jana, KŘEMÉNKOVÁ, Lucie a VORÁČ Dominik, pozn. 18, s. 16–20.

7,5 % dětí začalo omezovat v jídle, 5 % dokonce zredukovalo příjem potravy na minimum. Přes 7 % dětí se začalo vnímat tlustými, přestože byli okolím ujišťováni o opaku. V důsledku psychické nepohody se u 7 % dětí vyskytly poruchy spánku. Některé děti negativní zkušenost na sociálních sítích ovšem motivovala pozitivně – 10 % dětí se začalo více věnovat sportovním aktivitám, 5 % dětí posilování a 4 % dětí k zdravému stravování.

Po negativní zkušenosti na sítích se téměř 25 % dětí stalo obezřetnějšími vůči lidem v online prostředí. Čtvrtina dětí se po negativní zkušenosti více zaměřila na budování nevirtuálních sociálních vztahů, avšak 5,5 % dětí se naopak od ostatních sociálně odizolovalo.

Celkem 75 % dětí uvedlo negativní emoční dopady po vystavení online zesměšňování, agresi či body shamingu. 22,5 % dětí začalo pociťovat nižší sebedůvěru, 22,3 % větší vztek a podráždění, depresivní tendence prožívalo 21,4 % dětí v podobě smutku, 10,3 % úzkost a 6,2 % strach. 15 % dětí se od problému nedokázalo oprostit, neustále na něj musely myslet a trápily se jím.

10 % dětí zažívalo sebepoškozující tendence – 7,5 % dětí uvažovalo o tom, že „by raději nebyly“, 4,3 % přiznalo sebepoškozování, jako je řezání či pálení se.

2.3 Nevhodné vzory a nebezpečné výzvy

Na sociálních je samozřejmě mnoho tzv. influencerů, což je v podstatě každý, kdo má vliv na své sledující. Některý obsah není vhodný pro děti, avšak je velice problematické zabránit tomu, aby influencerky s nevhodným obsahem sledovaly děti, pokud samy chtějí. Je tak možné narazit na různé negativní vzorce chování, jako je vyzývání k vandalismu, agresi, krádežím, sebepoškozování, nezdravému životnímu stylu atd. Influenceri zároveň často propagují reklamy a pro dítě může být obtížnější rozpoznat, že se může jednat o nevhodný produkt či dané doporučení produktu nemusí být upřímné, protože vychází pouze z uzavření reklamní spolupráce. Nevhodnými vzory mohou být i influenceri cílicí na dospělé, kteří šíří dezinformace, rasistické a extremistické projevy, znevěrohodňují veřejnoprávní média, hrají hazardní hry atd.²³

Zejména pro TikTok jsou typickým jevem i různé výzvy. Některé výzvy mohou být společnosti škodlivé či nebezpečné. Obecně fungují tak, že nějaký uživatel vymyslí výzvu, natočí video, kde ji plní a někdy následně označí nějakého dalšího uživatele, který ji má také

²³ KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika, pozn. 1, s. 71–72.

splnit. Je na něj tak vyvíjen určitý sociální tlak ji splnit. Pokud výzvu přijme, opět se natočí, jak výzvu plní a označí dalšího uživatele. Kromě přímého označování uživatelů jsou obecně výzvy velmi oblíbené, tudíž jsou uživatelům často zobrazovány algoritmem a plněny dětmi. Některé mohou být opravdu nebezpečné, ať už se jedná o manipulaci s ohněm, snahou omdlít, při výskoku ve trojici podrazit prostřednímu kamarádovi nohy, konzumaci vysoké dávky léku ve snaze halucinovat či mnoho dalších. Výzvy cílí zejména právě na děti.²⁴

2.4 Kyberšikana

Definice kyberšikany lze najít velké množství, nicméně se jedná o formu agrese, která probíhá v online prostředí, je opakovaná (jinak by se jednalo o „pouhé“ online obtěžování, kde obecně nedochází k prožívání hlubokých negativních, nepříjemných pocitů), dlouhodobá a je vnímána obětí jako ubližující (jinak by se jednalo jen o škádlení mezi spolužáky) – musí být tedy mezi útočníkem a obětí určitá mocenská nerovnováha.²⁵ Nemusí být nutně záměrná, může například dojít k nekontrolovatelnému šíření nahrávky, které vzniklo jako nevhodný vtíp.²⁶

Projevů kyberšikany je mnoho, mezi vybrané patří ponižování a urážení, vyhrožování nebo zastrašování, vydírání, šíření ponižujících fotografií či videí, tvorba falešných profilů (vydávání se za oběť) nebo zveřejňování tajemství/soukromých zpráv.²⁷

Rozpoznat projevy obětí kyberšikany může být obtížné. Nicméně lze oběť kyberšikany identifikovat podle toho, že se začne chovat jinak než dříve. Provázejí ji výkyvy nálad, projevují se psychosomatické obtíže, zhoršení prospěchu ve škole, vyhýbání se kontaktu s lidmi, působí smutně, apaticky a méně užívá sociální síť než dříve.²⁸

Typologie agresorů je rozmanitá. Jedním typem mohou být agresori osamělí, toužící po uznání, s nižším sebevědomím a s nižšími sociálními dovednostmi. Tento typ se snaží získat

²⁴ KOPECKÝ, Kamil. *Nebezpečná výzva Blackout Challenge opět řadí. A není jediná, nebezpečných challengi je plný Tiktok!*. Online. In: E-Bezpečí. Univerzita Palackého v Olomouci, 15. 2. 2023. Dostupné z: <https://www.e-bezpecci.cz/index.php?view=article&id=3137>. [citováno 2024-04-23].

²⁵ E-BEZPEČÍ. *Co je kyberšikana?*. Online. In: E-Bezpečí, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2023. Dostupné z: <https://www.e-bezpecci.cz/index.php/kontakt/71-trivium/1418-co-je-kybersikana>. [citováno 2024-04-07].

²⁶ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KUBALA, Lukáš a SCHWEINER, Pavel. *KYBERAKADEMIE pro pracovníky obcí, obecních policií a další cílové skupiny ve školním prostředí*. Online. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2023. Dostupné z: <https://www.e-bezpecci.cz/index.php/ke-stazeni/kyberakademie-2023-2024/175-kyberakademie/file>. [citováno. 2024-06-19]. S. 11.

²⁷ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KUBALA, Lukáš a SCHWEINER, Pavel pozn. 26, s. 12.

²⁸ KOPECKÝ, Kamil. *K diagnostice kyberšikany*. Online. In: E-bezpečí, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 30. 9. 2018. Dostupné z: <https://www.e-bezpecci.cz/index.php/rizikove-jev-y-spojene-s-online-komunikaci/kybersikana/1351-k-diagnostice-kybersikany>. [citováno 2024-04-07].

sociální postavení ve skupině a šikana jim pomáhá zvyšovat jejich vlastní pocit méněcennosti. Druhým typem agresorů mohou být útočníci vysoce sociálně postavení, uznávaní a mající velké množství přátel. Šikany používají, aby neustále upevňovali své vrcholné postavení ve skupině. Velmi často se také agresorem stává oběť normální šikany, kdy dochází opět ke kompenzaci. Zde se pak jedná o výměnu rolí agresora–oběti.²⁹

Existuje mnoho motivů kyberšikany. Mezi hlavní patří:³⁰

- Pomsta – agresori mohou být i ti, kteří jsou v reálném životě šikanováni, mohli být např. zesměšněni. Ke kyberšikaně si ale volí často jiné osoby, které jsou zranitelnější než sám agresor.
- Domnění, že si to oběť zaslouží – šikanováni bývají ti, kteří se vymykají ostatním. Jsou např. sociálně slabší, mají nějaké poruchy nebo postižení, mají nejlepší výsledky ve třídě.
- Nuda – agresori mohou být i jedinci, kteří nemají dostatek pozornosti od své vlastní rodiny. Díky kyberšikaně dostanou dostatečnou pozornost, která je uspokojí.
- Sociální tlak – na agresora je vyvíjen tlak ze sociální skupiny, aby šikanoval někoho jiného. Sám by nikoho nešikanoval, ale vzhledem k sociálnímu tlaku začne, aby zapadnul do skupiny.
- Domnění, že na tom není nic špatného – agresor nevnímá kyberšikany jako něco špatného, naopak si myslí, že je to běžné chování. Zároveň u kyberšikany nevidí oběť přímo, tudíž si nemusí uvědomit, jak závažné negativní pocity to v oběti vzbuzuje.
- Posilování moci – agresor je na vrcholu ve své sociální skupině a aby toto postavení neustále posiloval, šikanuje někoho jiného.
- Domnění, že agresor je anonymní a nelze jej chytit – tato domněnka bývá ovšem často mylná, protože za sebou obvykle zanechává digitální stopy.
- Legrace, která se vymkla kontrole – může se jednat např. o zábavné až zesměšňující video, které lidé začnou sdílet, negativně komentovat a ponižovat oběť, jež ve videu účinkuje. Původně bylo sdíleno pouze kvůli zábavě a vůbec nebylo zamýšleno dotyčnému nějak ublížit.

²⁹ KOPECKÝ, Kamil. *Kdo jsou vlastně pachatelé kyberšikany?*. Online. In: E-Bezpečí, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2018. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/journal/pdf.php?article=1335&>. [citováno 2024-04-08]. S. 1–5.

³⁰ KOPECKÝ, Kamil, pozn. 29, s. 1–5.

2.5 Kybergrooming

Kybergrooming lze definovat jako rizikovou komunikaci v online prostředí, kdy se útočník snaží vylákat svoji oběť k reálné schůzce, obvykle za účelem pohlavního zneužití či znásilnění, případně i k výrobě dětské pornografie, dětské prostituci, fyzickému násilí apod. Útočník obvykle používá ke komunikaci s dítětem falešnou identitu, např. se vydává jící za jeho vrstevníka a využívá různé způsoby, jak dítě zmanipulovat. Kybergroomeři jsou obvykle velmi vytrvalí, délka manipulace se obvykle pohybuje mezi 3 měsíci až několika lety. Oběti jsou ve stejném poměru dívky i chlapci. Mezi nejčastější oběti patří děti s nízkou sebedůvěrou, s emocionálními problémy, naivní, přehnaně důvěřivé a teenageři zajímající se o sexuální témata.³¹

Kybergrooming lze roztrždit do jednotlivých fází:³²

1. Příprava ke zkontaktování oběti: Útočník nejčastěji využívá sociální síť typu Facebook, kde si může na základě zveřejněných informací dítětem vytipovat oběť na základě věku, pohlaví, sexuální preference, místa bydliště atd. Vytvoří si falešný profil, s jehož pomocí pak s obětí bude komunikovat, přičemž se obvykle vydává za vrstevníka oběti, případně si může vypomoci falešnou autoritou, kde se např. vydává za pracovníka firmy nabízejícího odměnu za vyplnění dotazníku, za účast v nějaké soutěži apod. Falešných profilů může mít útočník více, např. aby komunikoval s více oběťmi, čímž zvyšuje svou šanci na úspěch a zároveň se učí přizpůsobit komunikaci dětí a mladistvých, případně může falešné profily mezi sebou propojit, aby zvýšil jejich uvěřitelnost (profil, který má velmi málo „přátel“, působí podezřele).
2. Zkontaktování oběti – u oslovení oběti může útočník využít nějakou informaci, kterou se dozvěděl ze sociálních sítí, nebo například předstírat, že oběť zkontaktoval náhodou („*Ahoj, omylem jsem si tě přidal do přátel. Ale jestli chceš, můžeme si povídat, třeba nás seznámil osud :) Já jsem Pavel.*“). Z výzkumu, realizovaného týmem z Univerzity Palackého v Olomouci vyplynulo, že 37 % dívek a 46 % chlapců je ochotno si přidat do přátel cizího člověka, a to pouze na základě jeho fotografií.

³¹ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KUBALA, Lukáš a SCHWEINER, Pavel pozn. 26, s. 37–40.

³²KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a DOBEŠOVÁ, Pavla. *Riziková komunikace a seznamování českých dětí v kyberprostoru*. Online. Olomouc: Pedagogická fakulta Palackého v Olomouci, 2021. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/146-rizikova-komunikace-a-seznamovani-ceskych-deti-v-kyberprostoru-2021/file>. [citováno 2024-04-07]. S. 18–23.

3. Budování vztahu – v této fázi se vytváří vztah s obětí, k čemuž útočník využívá různé manipulativní techniky:
- Častým je využití **efektu zrcadlení**, kde útočník zrcadlí zájmy, názory i strasti dítěte, čímž si buduje důvěru a zjišťuje o dítěti důležité informace. Efekt zrcadlení může i obrátit, kde nejprve sdělí informaci útočník a dítě má poté tendenci na oplátku odpovědět také (např. „*Já mám svůj vlastní pokojíček s počítačem a je tu super, akorát mi sem občas vleze máma. Jak to máš ty?*“ – útočník tak zjistí, jak velké riziko odhalení rodiči nebo sourozencem by mohlo hrozit).
 - Další častou technikou je pak **vábění a uplácení oběti** – útočník může oběti nabídnout dobití kreditu, darování telefonu (např. může tvrdit, že pracuje pro firmu Apple a dostává telefony zdarma), zakoupení online hry, kterou pak mohou hrát spolu a ještě více upevňovat vztah apod. V oběti tak vytvoří pocit, že by mu měla být zavázaná, což je pak důležité k vylákání intimních materiálů.
 - Důležitou technikou je také **snížování zábran oběti zavedením sexuálního obsahu do konverzace**. Děti se o sexualitu zajímají, zejména pak od staršího školního věku, tudíž obvykle a takovouto konverzaci začnou projevovat zájem. Snahou útočníka je totiž vylákat z oběti intimní materiály, které pak může využít k vydírání, pokud by oběť na osobní schůzku nechtěla jít. V rámci sextingu tedy dochází k výměně intimních fotografií, ze strany útočníka ovšem mohou být podvržené (obzvláště pokud se vydává za dítě).
 - K dalším technikám pak například patří **lichocení** oběti a její **profilování**, tedy ukládání si veškeré komunikace a informací, které útočník zjistil, aby se nezamotal do lží, obzvláště pokud komunikuje s více oběťmi.
4. Příprava na osobní schůzku – útočník se snaží o **izolování dítěte**, tedy vypěstování velice důvěrného vztahu, kde dítě nabádá, aby o něm nikomu neřeklo. Dítě se může stát na útočnickovi velice závislé či zamilované, protože se po úspěšné manipulaci stal z útočníka nejdůvěrnější kamarád. Takové dítě pak i v případě vydírání k zaslání dalších intimních materiálů nemusí vyhledat pomoc. Jakmile se začne schylovat k osobní schůzce, útočník potřebuje nějak vysvětlit dítěti, že potká na osobní schůzce mnohem staršího dospělého člověka. Vysvětlením může například být, že dítě vyzvedne autem otec či starší bratr a odveze ho na domluvenou schůzku. Pokud by oběť na osobní schůzku nechtěla dobrovolně, využije obdržené intimní materiály k vydírání.

5. Osobní schůzka – první schůzka může být nejprve v přátelském duchu, kdy dojde k prohloubení vztahu, předání dárků atd. (zejména v případě, kdy se útočník nevydával za vrstevníka oběti). Dříve či později ale osobní schůzka vede k znásilnění či pohlavnímu zneužití (v případě dobrovolného sexu), popř. i jiným trestným činům, jako je výroba dětské pornografie, v krajním případě i vražda.

Je pochopitelné, že se děti chtějí seznamovat s novými lidmi. Avšak **50,5 % dětí komunikuje na sociálních sítích s neznámými lidmi, u kterých si neověřili jejich identitu** a 23 % dětí bylo svým kamarádem či známým požádáno, aby jejich komunikaci udrželo v tajnosti. Zajímavá zjištění také jsou, že 57 % respondentů uvedlo, že by rizikovou komunikaci jistě rozpoznali. To je ovšem v rozporu s fakty, že **samy děti na sociálních sítích projevují prvky rizikové komunikace** – ptají se na věk či záliby a 21 % dětí požádalo protějšek o udržení konverzace v tajnosti, tudíž se jim mohou strategie kybergroomerů jevit jako přirozené. Obdobně 26 % dětí věří, že by rozpoznaly komunikaci s dospělým, avšak využití efektu zrcadlení a osvojení si stylu jazykové konverzace odpovídající dané věkové skupině jsou pro kybergroomery běžnými strategiemi.³³

2.6 Sexting

Sextingem se rozumí šíření zpráv, vlastních fotografií či videa v online prostředí, které jsou sexuálního charakteru. Jedná se o rizikové chování zejména z důvodu, že z online prostředí je obtížné následně tento intimní obsah odstranit. Může totiž samozřejmě dojít k jeho zveřejnění, např. v rámci pomsty po rozchodu partnerů. Stejně tak může být použit k vydírání, čehož se často dopouštějí kybergroomeré, tudíž pak může vést k zesměšnění a ztrátě společenské pověsti, což může mít za následek psychické obtíže, které mohou vést až k sebevraždným sklonům.³⁴ Pokud se jedinec i přes toto nebezpečí rozhodne vytvářet materiál sexuální povahy, měl by si dát veliký pozor, aby nezobrazoval části těla, které by šlo identifikovat, zejména obličej. Stejně tak by měl využít neutrální prostředí, aby nebylo zjištělné, odkud byla fotografie pořízena. Pro sdílení videí platí stejná doporučení, avšak

³³ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a DOBEŠOVÁ, Pavla, pozn. 32, s. 89–91.

³⁴ KOPECKÝ, Kamil a SZOTKOWSKI, René. *Sexting a rizikové seznamování českých dětí v kyberprostoru*. Online. Olomouc: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2017. Dostupné z: https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/133-sexting-vyzkumna-zprava-1-6-update/file?fbclid=IwAR1vnxTRyL307LUKPN7SeFi_cGPmziz9cQ3e60w6tUhmV2Z4PWYcq4Z3Go_aem_ATUCxSIzsEclRw9b5LNX3v9TcYYzAUqcWOI5ovnhjuJLq_f_kvishHr4B7fc6SCUik-BndEtw2KJW8-pyd2lp1pL. [citováno 2024-04-07]. S. 6.

vhodné je také nahrávat video bez zvuku, či jej odstranit.³⁵ Důležité je si uvědomit, že i kdyby daný člověk naprosto věřil příjemci materiálu, že jej ani v budoucnu nikde nezveřejní, stále může dojít například k odcizení účtu na sociálních sítích či telefonu, kde pachatel dané materiály najde.

Z hlediska právní roviny je sexting protiprávní u dětí do 18 let věku, jelikož se jedná o uchovávání či výrobu dětské pornografie³⁶, a to i přesto, že dítě fotí či natáčí sebe samo. Je tedy důležité žákům zdůraznit, že ačkoliv je možné mít od 15 let pohlavní styk, není možné se u něho natáčet. Zároveň je vhodné si uvědomit, že nabytím skutkové podstaty trestného činu může být i pouhé psaní si s dítětem o sexuálních tématech, protože by se mohlo potenciálně jednat o ohrožování výchovy dítěte.³⁷

Z českého výzkumu zrealizovaného týmem z Univerzity Palackého v Olomouci z roku 2020, kde bylo vzorkem 5675 respondentů ve věku 11–17 let, byla následující zjištění:³⁸

- Sexting provozuje ve formě odeslané intimní zprávy 26 % žáků, odeslané intimní fotografie 16 % žáků a odeslaného intimního videa 6 % žáků, přičemž tak častěji činí chlapci.
- Intimní zprávu obdrželo 44 % žáků, intimní fotografii 41 % žáků a intimní video 21 % žáků.
- Žáci provozovali nejčastěji sexting se současným přítelem/přítečkyní v 48 % případů, bývalému příteli/přítečkyni zaslalo intimní materiál 37 % žáků a **člověku, který se žákům líbil, zaslalo intimní materiál 23 % žáků – zde se může jednat i o krátkodobou známost či cizince z internetu.**
- Intimní materiál obdrželi žáci nejčastěji od chlapce/dívky, kterému se líbili a chtěli s ním chodit v 31 % případů, od současného kamaráda/kamarádky obdrželo 31 % žáků intimní materiál a **24 % žáků obdrželo intimní materiál od neznámého člověka, 21 % žáků od jedince, kterého znají jen z internetu** – to je poměrně závažné zjištění, jelikož

³⁵ ESET. *Co je to sexting?*. Online. In: To nevymažeš!, 2024. Dostupné z: <https://www.tonevymazes.cz/>. [citováno 2024-04-07].

³⁶ § 192 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník – znění od 1. 4. 2024. Online. In: *Zákony pro lidi.cz*. © AION CS 2010–2024. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40#p192>. [citováno 2024-04-13].

³⁷ § 201 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník – znění od 1. 4. 2024. Online. In: *Zákony pro lidi.cz*. © AION CS 2010–2024. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40#p201>. [citováno 2024-04-13].

³⁸ SZOTKOWSKI, René, KOPECKÝ, Kamil a DOBEŠOVÁ, Pavla. *Sexting u českých dětí*. Online. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/144-sexting-u-ceskych-deti-2020-szotkowski-kopeccky-dobesova/file>. [citováno 2024-04-07]. S. 146–149, 168–169, 185, 211–212.

v 37 % případů žáci zasílají intimní materiál v reakci na materiál obdržený, čehož mohou zneužívat predátoři, případně se také mohlo jednat i o obdržení nevyžádaného materiálu.

- S věkem dětí roste ochota zasílat intimní materiály.
- **Negativní zkušenost** po odeslání intimní zprávy, fotografie či videa **zažilo 49 % žáků** – nejvíce se jednalo o ponižování či zesměšňování, méně pak o vydírání, a to ve čtvrtině případů.
- **6 % žáků bylo k odeslání intimního materiálu přinuceno jinou osobou**, neučinili tak dobrovolně.

V kontextu s problematikou sextingu vyvstává otázka, v jakém věku se již začít zabývat prevencí. Doposud se výzkumy zaměřovaly na výskyt sextingu pouze u žáků od staršího školního věku, tedy od 12, případně 11 let věku.³⁹ Prevence sextingu (např. v rámci sexuální či mediální výchovy) u žáků mladšího školního věku obvykle neprobíhá – rodiče i učitelé mohou mít dojem, že takto mladých žáků se sexting ještě netýká a nejeví o něj zájem. Přitom se ale tím z poradny E-Bezpečí se sextingem u žáků mladšího školního věku setkává, v publikaci *Sexting u žáků na 1. stupni základní školy* popisují k ilustraci 5 kauz⁴⁰ a není pravda, že by v tomto věku dítě ještě nejevilo zájem o určité sexuální chování. K projevům obvyklého psychosexuálního chování u žáků na 1. stupni ZŠ patří, že ve věku 5–8 let již „pokukují“ po ostatních dětech či dospělých v rámci převlékání, komunikují o sexu s vrstevníky a vytváří si tak různé dětské teorie o sexu, mohou se zajímat o terminologii z oblasti sexu. Ve věku 9–10 let jeví zájem o své pohlavní orgány a jejich fungování, zajímají je obrázky v knihách či na internetu související se sexuální tematikou, vyprávějí si sexuální příběhy a dochází k prvním pokusům masturbovat. V 11 letech již dosahují sexuálního vzrušení z prohlížení pornografických materiálů, dotýkají se genitálií svých, ale i u svých vrstevníků, a nakonec ve 12 letech již obvykle dochází k cílené masturbaci u obou pohlaví.⁴¹

Je tedy patrné, že již žáci 1. stupně ZŠ mají zájem o informace v oblasti sexuality a chtějí o ní komunikovat mezi vrstevníky, avšak obvykle ne s rodiči – při snaze rodičů promluvit s dětmi o sexuálních tématech bývá častá reakce dětí, že se o tom vůbec bavit nechťejí

³⁹ DOBEŠOVÁ, Pavla, SZOTKOWSKI, René a KOPECKÝ, Kamil. *Sexting u žáků na 1. stupni základní školy*. Online. Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. ISBN 978-80-244-6376-6. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/167-sexting-u-zaku-na-1-stupni-zs-2023-dobesova-szotkowski-kopeccky/file>. [citováno 2024-04-07]. S. 6.

⁴⁰ DOBEŠOVÁ, Pavla, SZOTKOWSKI, René a KOPECKÝ, Kamil, pozn. 39, s. 21.

⁴¹ DOBEŠOVÁ, Pavla, SZOTKOWSKI, René a KOPECKÝ, Kamil, pozn. 39, s. 33–35.

nebo naopak reagují přehnaně a rázně. Rodiče tak mohou nabýt dojmu, že jejich děti o toto téma ještě zájem nejeví.⁴² Z těchto důvodů se proto Dobešová, Szotkowski a Kopecký z Univerzity Palackého v Olomouci rozhodli provést v Česku výzkum o výskytu sextingu u žáků 1. stupně ZŠ. Zkoumaná věková skupina byla 7–10 let, protože 11letí žáci jsou již zahrnuti v jiných výzkumech a z hlediska psychosexuálního vývoje u nich bude již zvýšený zájem o sexting oproti žákům mladším. Bohužel bylo výzkumným vzorkem pouze 102 respondentů (z nich 79 % žáků bylo 10letých), protože se jedná o velmi citlivé téma a mnoho škol se do výzkumu nechtělo zapojit (učitelé měli obavy z reakcí rodičů nebo se domnívali, že u takto mladých žáků výskyt sextingu nebude).⁴³

Z výzkumu vyplynulo, že:⁴⁴

- Pouze 16 % žáků na škole absolvovalo sexuální výchovu a 60 % nebylo poučeno o sexu ani od rodičů, vrstevníků či jiných zdrojů.
- 5 % žáků 1. stupně ZŠ uvedlo, že někomu zaslalo svou fotografii, kde byli částečně či zcela nahí a měla působit „sexy, eroticky“. 5 % žáků zaslalo takové video a 7 % žáků zaslalo „sexy, erotickou“ zprávu.
- Naopak **erotickou fotografii nebo video obdrželo 11 % žáků, erotickou zprávu 14 % žáků.**
- 18 % žáků navštívilo platformy sloužící k anonymnímu videochatu, přičemž **u 6 % žáků se ve videochatu někdo obnažoval (tedy v třetině případů) a 3 % žáků se obnažovala.**
- 53 % žáků si nemyslelo, že je do 18 let věku protiprávní pořizovat vlastní erotické materiály.

Kvůli nízkému vzorku nelze výsledky zobecnit na celou populaci, měly by ale posloužit jako dostatečný důvod k dalšímu zkoumání již u této věkové skupiny žáků.

⁴² DOBEŠOVÁ, Pavla, SZOTKOWSKI, René a KOPECKÝ, Kamil, pozn. 39, s. 35.

⁴³ DOBEŠOVÁ, Pavla, SZOTKOWSKI, René a KOPECKÝ, Kamil, pozn. 39, s. 56–57.

⁴⁴ DOBEŠOVÁ, Pavla, SZOTKOWSKI, René a KOPECKÝ, Kamil, pozn. 39, s. 66–72.

2.7 Dezinformace

Dezinformace, neboli úmyslně nepravdivé informace s cílem oklamat (nepravdivá informace, která vznikla na rozdíl od dezinformace omylem, se nazývá misinformace),⁴⁵ jsou důležitým tématem posledních let. V podstatě každá významná událost s sebou přináší i dezinformace. Mnoho dezinformací panovalo ohledně migrační krize, COVID-19, či bylo prokázáno, že dezinformace ovlivnily i tak zásadní rozhodnutí jako bylo vystoupení Británie z EU. Nárůst dezinformací také obvykle nastává v době prezidentských či parlamentních voleb. V současnosti koluje mnoho dezinformací o situaci na Ukrajině.⁴⁶

Dezinformace se snadno šíří sociálními sítěmi, protože algoritmy sítí napomáhají formovat uživatele do sociálních bublin – okruhu podobně smýšlejících lidí. Výsledkem tak je, že se k uživatelům obvykle omezí přísun informací a obsahu opačného názorového spektra, čímž se začnou ještě více utvrzovat v jejich vidění světa.⁴⁷ Zároveň napomáhá utváření názoru i tzv. „mere-exposure effect“, který vysvětluje, že čím častěji uživatel danou informaci, zprávu, nebo i tvář osobnosti vidí, tím se mu obvykle zdá důvěryhodnější. V rámci dané sociální bubliny tedy podobně smýšlející uživatelé sdílejí opakující se názory a zprávy, čímž se vzájemně ve svých názorech utvrzují. Pokud si uživatelé nejsou vědomi principu fungování algoritmů a utváření sociálních bublin, mohou nabýt dojmu, že danou informaci přece musí vidět všichni a je pravdivá.⁴⁸

2.8 Online podvody

Na sociálních sítích lze narazit na mnoho podvodníků. Typickým prostředím k podvodům je Facebook Marketplace, což je sekce Facebooku určena k nákupu a prodeji věcí. Častým tavním podvodem je přesvědčit oběť, aby zaslala peníze za zakoupený produkt předem na účet. Případně pokud chce oběť využít přepravní společnost, podvodník může zaslat falešné

⁴⁵ MVČR. *Definice dezinformací a propagandy*. Online. In: MVČR, 2024. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/chh/clanek/definice-dezinformaci-a-propagandy.aspx>. [citováno 2024-03-24].

⁴⁶ KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika, pozn. 1, s. 67.

⁴⁷ KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika, pozn. 1, s. 67.

⁴⁸ KASÍK, Pavel. *Víte, proč chcete volit stranu XY? Politici využívají chyby našeho mozku*. Online. In: Idnes.cz, 2018. Dostupné z: https://www.idnes.cz/technet/veda/omyly-mozku-kognitivni-omyly-volby-politika-manipulace-emoce-fakta.A181003_121715_veda_pka. [citováno 2024-01-14].

webové stránky nějaké přepravní společnosti, kde oběť vyplní své platební údaje a poskytne je tak podvodníkovi.⁴⁹

Samozřejmě lze také na sociálních sítích najít podvodné reklamy, typicky vybízející k investování. Dalším častým podvodem je snaha vylákat peníze v rámci seznamování, vyřízení dědictví (falešný advokát zkontaktuje oběť, že zdělila majetek po příbuzném a je potřeba uhradit poplatky) či jiné smyšlené příběhy.⁵⁰

Podvodník také může v zaslaném emailu oběti předstírat, že je „hacker“ a vnikl do počítače oběti, a tudíž požaduje peníze za nezveřejnění citlivých či intimních materiálů, které údajně získal například zapnutím kamery počítače. Oběť může vystrašit například to, že podvodník:⁵¹

- Zná její polohu, což lze snadno zjistit přes IP adresu.
- Má heslo od nějakého účtu oběti, čímž se snaží prokázat, že je „všemocný hacker“, přitom ale dané heslo zakoupil na černém trhu a pokud oběť nepoužívá ke všem účtům stejné heslo, je v bezpečí (v opačném případě by útočník ani oběť nepotřeboval kontaktovat a rovnou by jí peníze odcizil). Dochází totiž ke kybernetickým útokům na různé webové stránky, kde se útočníci zmocní přihlašovacích údajů, které následně přeprodávají. Proto je důležité mít pro každý účet jiné heslo.
- Píše oběti z její vlastní emailové adresy. Ve skutečnosti to ale není pravda, domněle stejné znění hlavičky by v „odeslané poště“ nebyl. Existují totiž nástroje na napodobení adresy jakéhokoliv emailu.
- Uvádí omezený čas, po který má oběť zaplatit. Jedná se samozřejmě o formu nátlaku, aby oběť jednala co nejrychleji a situaci si nepromyslela.

2.9 Únik osobních údajů a kyberbezpečnost

Jsou tři základní způsoby, jak dochází k prolomení přihlašovacích údajů. První je na základě sociálního inženýrství, kde se pachatel snaží uhádnout heslo uživatele na základě jeho zanechaných digitálních stop, např. pokud často sdílí fotografie svého domácího mazlíčka, je

⁴⁹ RICHTEROVÁ, Michaela. *Podvod s odkazem na přepravní společnost ji stál nemalé peníze*. Online. In: Policie České republiky – KŘP Středočeského kraje, 9. 1. 2024. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/podvod-s-odkazem-na-prepravni-spolecnost-ji-stal-nemale-penize.aspx>. [citováno 2024-01-13].

⁵⁰ ESET. *Scam*. Online. In: ESET, 2024. Dostupné z: <https://www.eset.com/cz/scam/>. [citováno 2024-01-13].

⁵¹ ESET ČESKÁ REPUBLIKA. *Podvodné a vyděračské e-maily s nemravným obsahem*. Online. In: YouTube, 2024. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=EPQsW3XjRzo>. [citováno 2024-05-24].

pak možné, že jméno onoho mazlíčka bude součástí hesla. Nebo to můžou být jména rodinných příslušníků, datum narození atd., zkratka něco, co je uživateli blízké, a tudíž to použije jako heslo z důvodu snazšího zapamatování. Řešením tedy jsou taková slova či věta, která s uživatelem nijak nesouvisí.⁵²

Druhým způsobem je prolomení hesla „silou“ za využití nějakého softwaru, který zkouší tak dlouho náhodné kombinace, až heslo prolomí. Aby bylo heslo co nejsilnější, mělo by obsahovat kombinaci malých a velkých písmen, čísel a speciálních znaků (např. !?@&). Klíčová je také dostatečná délka, přičemž za bezpečná hesla se považují ta o délce alespoň 12 znaků (s vývojem technologií se ovšem zlepšuje schopnost počítače heslo prolomit, doporučený počet znaků se tak neustále zvyšuje). Pro ukázkou lze orientačně uvést, že při kombinaci malých a velkých písmen, číslic i speciálních znaků bude prolomení 6znakového hesla trvat přibližně 11 hodin, 8znakového hesla 10 let a 10znakového hesla 91800 let (záleží ale samozřejmě velice na hardwarové výkonnosti konkrétního počítače a pro prolomení hesla lze využít i paralelně počítačů více). Pokud by 10znakové heslo neobsahovalo speciální znaky, ale pouze číslice a velká a malá písmena, namísto 91800 let bude k prolomení stačit pouhých 1700 let apod.⁵³

Třetím způsobem je odcizení emailu a jeho následné využití ke změně hesla. Vhodnou strategií mít emaily alespoň 2, přičemž jeden využívat pro běžné účely a ten druhý mít pouze jako bezpečnostní s opravdu silným heslem, sloužící k obnově hesel. Tento bezpečnostní email je nutné neuvádět na žádné stránce. Zároveň se nedoporučuje využívat kontrolních otázek, pokud je služba vyloženě nevyžaduje, protože odpověď na kontrolní otázky jsou právě leckdy zjištělné ze zanechaných digitálních stop uživatele.⁵⁴

Jelikož ideální heslo sestává z písmen, číslic i speciálních znaků a mělo by být dlouhé alespoň 12 znaků, je obtížné si jej zapamatovat. Možné je proto využít nějaký správce hesel, kde se hesla ukládají. Ovšem zde je nutné zvolit opravdu velice silné heslo a zapamatovat si jej.

⁵² ZAVŘEL, Roman. *Kompletní návod na zabezpečení vašich internetových účtů*. Online. In: *Letem světem Applem*, 1. 1. 2020. Dostupné z: <https://www.letemsvetemapplem.eu/2020/01/01/kompletni-navod-na-zabezpeceni-vasich-internetovych-uctu/>. [citováno 2024-05-24].

⁵³ INTERNETEM BEZPEČNĚ. *Heslo*. Online. In: *Internetem bezpečně*, 2018. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/navody/heslo/>. [citováno 2024-05-24].

⁵⁴ ZAVŘEL, Roman, pozn. 52.

Zároveň je důležité vybrat takový správce hesel, který je ověřen tisíci uživateli a je důvěryhodný.⁵⁵

Vhodné je také využívat dvoufázové ověření, pokud to služby nabízejí a samozřejmě nepoužívat stejné heslo u více aplikací, protože jakákoliv stránka může být vystavena kybernetickému útoku, čímž dojde k úniku přihlašovacích údajů zadaných na oné platformě. Nebezpečné je také se přihlašovat k účtům na veřejných Wi-Fi sítích či počítačích.⁵⁶

Digitální stopy

Je potřeba si uvědomit, že veškeré počínání na internetu, zejména ale sdílení fotografií, videí či psaní příspěvků vytváří jen těžko odstranitelné digitální stopy. Je důležité nebrat tyto digitální stopy na lehkou váhu, protože na ně může být pohlíženo i při hledání nového zaměstnání – např. dostupné fotografie zobrazující nevhodné chování, nepatřičné komentáře o předchozím zaměstnavateli, nevhodné jazykové vyjadřování a celková nekvalitní sebereprezentace. Zde se jedná o legální posuzování digitálních stop uživatele, je ovšem možné se setkat i s nelegálními praktikami, jako je vydírání obětí, pokud o sobě pachateli sdělila dostatek informací (což je běžnou strategií kybergroomingu) nebo vydávání se za cizí osobu (např. ve snaze o finanční podvod či k rozeslání virů). Stejně tak je nebezpečné vytvářet citlivý materiál, jako jsou nahé fotografie v rámci sextingu nebo sdílet i zdánlivě nevinou informaci na sociálních sítích o tom, že se daný člověk chystá v určitý čas jet na dovolenou – tuto informaci může zneužít zloděj.⁵⁷

Rodičovská kontrola

Děti je možné chránit různými online nástroji, jako je např. bezpečné vyhledávání na Googlu, které by mělo zabránit zobrazení pornografie či násilného obsahu, filtry obsahu nebo různé rodičovské kontroly umožňující sledovat aktivitu svého dítěte a blokovat různé webové stránky či mobilní aplikace. Avšak nejefektivnější je naučit dítě počínat si samo bezpečně a zodpovědně, protože i přes veškeré zákazy se bude schopno dostat k obsahu, který chce vidět (např. vypůjčením si telefonu či počítače kamaráda).⁵⁸

⁵⁵ ZAVŘEL, Roman, pozn. 52.

⁵⁶ INTERNETEM BEZPEČNĚ, pozn. 53.

⁵⁷ KOVÁŘOVÁ, Pavla. *Informační bezpečnost žáků základních škol*. Masarykova univerzita, 2019. ISBN: 978-80-210-9270-9. S. 29–32.

⁵⁸ KOVÁŘOVÁ, Pavla, pozn. 57, s. 15.

Rodičovské mediační strategie

K výchově dětí z hlediska užívání internetu lze přistupovat různými mediačními strategiemi. Za nejvhodnější rodičovskou mediaci je považována tzv. aktivní, spočívající v povídání si o internetu, vysvětlování, co je vhodné a nevhodné, povzbuzování k užívání internetu či sdílení zážitků a různých online aktivit rodičů s dětmi. Tímto způsobem rodiče rozvíjí u dětí digitální kompetence, tudíž je porozumění internetu může lépe vybavit ke správnému řešení různých potenciálně nebezpečných či obtěžujících situací. Restriktivní mediace může být efektivní v omezení vystavení různým nebezpečným jevům na internetu, nicméně je tím zároveň omezen právě i rozvoj digitálních kompetencí.⁵⁹

Další strategií může být i monitoring, kde rodič zpětně kontroluje historii navštívených stránek dítětem, prohlíží si komunikaci nebo seznam nově přidaných přátel. Efektivní to může být obzvláště v kontextu odhalení kybergroomingu či sextingu, nicméně se jedná o jisté narušení soukromí dítěte rodičem. Je možné využít i technické mediace, tedy již zmíněné programy rodičovské kontroly sloužící k omezení navštěvování určitých stránek, nastavení povoleného času atd. Nicméně tento typ mediace by měl být využit pouze v doprovodu s jinou mediační strategií.⁶⁰

⁵⁹ ŠMAHEL, David, MACHÁČKOVÁ, Hana, MASCHERONI, Giovanna, DĚDKOVÁ, Lenka, STAKSRUD, Elisabeth et al. *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Online. EU Kids Online, 2020. <https://doi.org/10.21953/lsc.47fdeqj01ofo>. [citováno 2024-05-07]. S. 106–107.

⁶⁰ BLINKA, Lukas a ŠEVČÍKOVÁ, Anna. Rodičovská mediace používání internetu u dětí. In: *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-210-7527-6. S. 165–169.

3 Děti nejužívanější sociální sítě

Dle výzkumné zprávy *Děti a kult krásy v online světě* z roku 2022, jejíž výzkumným vzorkem bylo 9441 dětí ve věku 11–17 let, jsou dětmi využívány nejvíce následující sociální sítě:⁶¹

- YouTube – 93,15 % dětí
- Instagram – 79,80 % dětí
- TikTok – 68,13 % dětí
- WhatsApp – 66,54 % dětí
- Snapchat – 61,44 % dětí
- Facebook Messenger – 59,25 % dětí
- Discord – 48,35 % dětí
- Pinterest – 42,40 % dětí
- Facebook – 39,79 % dětí
- Twitch – 33,84 % dětí

Nejvíce jsou děti aktivní na Instagramu, zde aktivně sdílí fotografie či videa 56 % z nich. Na Snapchatu zveřejňuje fotografie či videa 31 % dětí. Přes 32 % dětí uvedlo, že sociální sítě mají, ale fotky nezveřejňují. Na všech těchto sítích jde nějakým způsobem sdílet fotografie či videa.⁶²

3.1 Facebook

Facebook umožňuje přidávat si přátele, přidávat vlastní obsah formou textu, obrázků či videí, sdílet a tím dál šířit obsah cizí, komentovat a hodnotit cizí příspěvky. Samozřejmě také umožňuje chatování s lidmi, avšak kromě toho je pro Facebook i typické zakládání různě tematicky zaměřených skupin, které mohou být soukromé i veřejné.⁶³

Jak je patrné, Facebook má mnoho funkcí, a tudíž se s ním pojí i poměrně velké množství potenciálních rizik. Mezi vybrané patří:

⁶¹ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KVINTOVÁ, Jana, KŘEMÉNKOVÁ, Lucie a VORÁČ Dominik, pozn. 18, s. 6–7.

⁶² KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KVINTOVÁ, Jana, KŘEMÉNKOVÁ, Lucie a VORÁČ Dominik, pozn. 18, s. 6.

⁶³ KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika, pozn. 1, s. 31.

- Kybergrooming – pro mnohé uživatele je běžné si přidávat do přátel i cizí lidi. Pokud jejich nastavení soukromí umožňuje cizím lidem napsat jim zprávu, vysledovat jejich navštěvovaný obsah či zobrazit jejich seznam přátel, vystavují se riziku kybergroomerů. Avšak někteří se chtějí seznamovat s novými lidmi, je pro ně tak toto riziko nevyhnutelné.⁶⁴
- Online podvody – Facebook zobrazuje uživatelům reklamy, přičemž některé mohou být podvodného charakteru. Zároveň je Facebook typický všemožnými skupinami, ke kterým se lze přidat. V mnoha skupinách či přímo v sekci Facebook Marketplace probíhá prodej a nákup věcí, i zde tak lze narazit na podvodníky.⁶⁵
- Online agrese – nadávky jsou v mnoha případech běžnou součástí komentářů, obzvláště u veřejně známých osob.
- Šíření dezinformací – jak již bylo zmíněno, personalizovaný obsah a široká škála různých facebookových skupin napomáhají utvářet sociální bubliny, v kterých se rychle šíří dezinformace. Facebook se proti nim snaží bojovat a lze dezinformační zprávy nahlašovat, nicméně je to spíše tzv. boj s větrnými mlýny, a naopak jsou i tisíce případů, kdy Facebook zablokoval obsah nezávadný.⁶⁶
- Zneužití uživatelských dat – uživatelé by měli zveřejňovat co nejméně osobních dat. Informace o místu bydliště může využít nejenom kybergroomer, ale i zloděj (v kombinaci s příspěvkem uživatele, že se právě nachází např. na dovolené). Dokonce je známá např. i kauza Cambridge Analytica, kdy samotný Facebook poskytl data o uživatelích třetí straně, kde byla využita k analýze politického profilu uživatelů, a tudíž pro politickou kampaň.⁶⁷

⁶⁴ COLLINS, Katie. *Facebook apps used in more than 5,000 child grooming crimes, says UK charity*. Online. In: cnet.com, 25. 10. 2021. Dostupné z: <https://www.cnet.com/tech/services-and-software/facebook-apps-used-in-more-than-5000-child-grooming-crimes-says-uk-charity/>. [citováno 2024-03-24].

⁶⁵ KRÝŽOVÁ, Sofie. *Konec moderního obchodování. FB Marketplace se vrací do minulého století*. Online. In: Seznam Zprávy, 18. 3. 2024. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/ekonomika-firmy-konec-moderniho-obchodovani-fb-marketplace-se-vraci-do-minuleho-stoleti-247882>. [citováno 2024-03-24].

⁶⁶ MADRID, Pamela. *USC study reveals the key reason why fake news spreads on social media*. Online. In: USC Today, 2023. Dostupné z: <https://today.usc.edu/usc-study-reveals-the-key-reason-why-fake-news-spreads-on-social-media/>. [citováno 2024-03-24].

⁶⁷ ČTK. *Cambridge Analytica končí. Po skandálu se zneužitím dat Facebooku přišla o zákazníky*. Online. In: ČT24, 2. 5. 2018. Dostupné z: <https://ct24.ceskaitelevize.cz/clanek/ekonomika/cambridge-analytica-konci-po-skandalu-se-zneužitím-dat-facebooku-prisla-o-zakazniky-81080>. [citováno 2024-03-20].

3.2 Instagram

Instagram je nejznámější sdílením fotografií a videí, které lze navíc různými filtry upravovat. To může být jedním z důvodů, proč se stal tak atraktivním pro mnoho uživatelů. Velice populární jsou Instagram Stories, což je uživatelem vytvořený příběh sestavený z fotografií a videí, který (obvykle) po 24 hodinách zmizí. Zároveň mohou tyto příběhy obsahovat opět různé filtry, emoji, ale například i ankety, což napomáhá k interakci se sledujícími. Druhou velice populární funkcí jsou Instagram Reels, což jsou krátká videa o maximální délce 60 sekund. Instagram byl odkoupen společností Facebook (dnes Meta Platforms) v roce 2012.⁶⁸

Vybranými riziky Instagramu jsou:

- Kult krásy – jelikož je pro Instagram typické sdílení fotografií z běžného života, avšak upravených za využití různých filtrů a jiných nástrojů, může docházet ke zkreslení reality a vytváření jakéhosi nerealistického kultu krásy. Uživatel se tak může cítit méněcenně, protože žije v domněnku, že jeho vzhled není dostatečně dobrý a že běžný život ostatních je mnohem zajímavější a více vzrušující.⁶⁹
- Inzerce – známější uživatelé (influenceri) mohou uzavřít spolupráci s firmami a propagovat svým sledujícím různé výrobky. Avšak ne všichni dávají zřetelně najevo, že se jedná o placenou propagaci. Zejména mladší uživatelé pak nemusí být schopni rozpoznat placenou reklamu, podlehnou tomuto nečestnému jednání a zakoupí nevhodný produkt na základě doporučení osobnosti, které věří.⁷⁰
- Kyberšikana či online agrese – sdílené fotografie a videa lze samozřejmě podobně jako u Facebooku komentovat a lajkovat, což opět napomáhá k nevhodným a negativním poznámkám, které jsou pro sociální síť zkrátka typické.

3.3 Snapchat

Pro Snapchat je typické, že sdílenou fotografii či zprávu si mohou sledující zobrazit pouze na několik málo sekund, poté nadobro zmizí. Obecně se tak mohou uživatelé cítit svobodněji v tom, co sdílí a celkově může platforma působit autentičtější dojmem. Kromě

⁶⁸ KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika, pozn. 1, s. 35.

⁶⁹ KOPECKÝ, Kamil a kol., pozn. 18, s. 4.

⁷⁰ ŠEBEŠ, Marek. *Iluzorní řeše divů: jak reklama obklopuje a ovlivňuje naše děti*. Online. In: sancetedem.cz, 20. 11. 2023. Dostupné z: <https://sancetedem.cz/iluzorni-rise-divu-jak-reklama-obklopuje-ovlivnuje-nase-deti>. [citováno 2024-03-20].

této hlavní funkce zahrnuje např. i funkci Stories (stejně jako Instagram či Facebook), které zmizí po 24 hodinách.⁷¹

Vybranými riziky Snapchatu jsou:⁷²

- Ochrana soukromí – právě z toho důvodu, že fotografie či zpráva ihned zmizí, mohou uživatelé nabít dojem bezpečí a sdílet citlivé či kompromitující informace. Avšak samozřejmě je možné si danou fotografii uchovat pořízením snímku obrazovky či jiným obdobným způsobem, a danou věc pak nekontrolovatelně šířit.
- FoMO – ze samotné povahy dočasných příspěvků může vznikat strach z toho, že uživatel přijde o něco důležitého více než u jiných sítí, a tudíž vést k jeho nadměrnému užívání a stresu.
- Pro rodiče je velice obtížné mít přehled o tom, jaký obsah jejich děti sledují a zda není nebezpečný, protože rychle mizí.

3.4 TikTok

TikTok je založen na principu sdílení krátkých, maximálně 60sekundových videí. Video lze natočit v samotné aplikaci a dále jej i upravovat různými filtry, sestříhat, přidat hudbu a jiné efekty. Daná videa pak lze samozřejmě sdílet, komentovat a lajkovat. Významnou funkcí TikToku jsou Duety, což je v podstatě možnost využít video jiného uživatele a rozšířit ho, upravit, zkrátka je možné videa kombinovat, reagovat na ně, a tím vytvářet nový originální obsah. TikTok je velice úspěšný i z důvodu jeho jednoduchosti, kde se může stát tvůrčím každý i bez technických znalostí.⁷³

Americký deník The Wall Street Journal provedl výzkum o TikToku, aby odhalili, jak funguje jeho algoritmus, který tak efektivně podsouvá uživatelům zajímavý obsah a udrží je dlouho u obrazovek. Vytvořili několik set automatizovaných falešných účtů s různými preferencemi (např. hudba, tanec, lesnictví, politika, náboženství, zvířata). Jeden z účtů se například pozastavoval u smutných videí, případně je sledoval i opakovaně. Zjistili tak, že algoritmus TikToku zdaleka nejvíce vyhodnocuje to, jak dlouho dané video uživatelé sledují. Jakmile se tedy uživatelé u nějakého videa pozastaví, algoritmus video vyhodnotí jako

⁷¹ KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika, pozn. 1, s. 47.

⁷² KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika, pozn. 1, s. 48–49.

⁷³ LOŠKOVÁ, Klára a MICHL, Petr. *TikTok v Čechách: jak funguje pro značky*. Online. In: focus-age.cz, 10. 10. 2022. Dostupné z: https://www.focus-age.cz/m-journal/aktuality/tiktok-v-cechach--jak-funguje-pro-znacky_s288x16848.html. [citováno 2024-03-20].

relevantní a podsuně další obsah s podobnou tématikou. Tím začne poměrně rychle (již během několika hodin) vytvářet na základě doporučení tzv. králičí noru, do které se uživatelé noří víc a víc, protože algoritmus dává stále méně odlišného obsahu k výběru. Zjednodušeně řečeno, pokud se tedy na začátku uživatel rozhodne sledovat smutné video, rychle se může snadno začít nořit do čím dál smutnějších videí, která sice na začátku měla povzbuzovací a motivující akcent, ale postupně se stávají depresivnější a radikálnější, čímž se i samotní uživatelé stávají depresivnějšími, až je ke konci mohou videa ponoukat i k sebevraždě. Takto dopadlo několik pokusných účtů v rámci výzkumu; jiné účty, jejichž preferencí byla např. politika, postupně dospěly ke konspiračním teoriím a byly posouvány k extrémnějším okrajům politického spektra. I účty, které měly nastavené širší pole zájmů, než je například jen smutný obsah, se postupně začaly nořit do králičích nor. Je důležité si uvědomit, že algoritmus nehledá obsah, který se uživateli nejvíce líbí, ale obsah, který bude nejdéle sledovat. Neboli obsah, vůči kterému je uživatel nejvíce zranitelný, aby generoval co největší profit z reklam.⁷⁴

O návykovosti TikToku se v reportáži ČT 24 rozpovídal i velice známý YouTuber Karel Kovář s přezdívkou Kovy, který se v mnoha videích snaží šířit osvětu a vzdělává mladé publikum v různých oblastech. Je zajímavé, že ačkoliv využívá různé sociální sítě a dokonce ví, na jakých návykových principech fungují, zvládne jej TikTok i přesto pohltnout. „TikTok je jediná sociální síť, nad kterou nemám kontrolu z hlediska užívání, proto ji nerad používám. Otevřu ji, jsem tam deset minut, a nakonec jsem tam hodinu a netuším, jak se to stalo.“⁷⁵ Jak již bylo zmíněno, návykovou ji považuje z důvodu její pasivnosti, kdy člověk pouze sleduje jednotlivá videa, která mu algoritmus navrhuje a odměňuje ho dávkami dopaminu.⁷⁶

Kromě již zmíněné návykovosti jsou vybranými riziky TikToku:

- Zneužití dat – TikTok patří čínské společnosti a z důvodu shromažďování velkého množství dat, včetně těch, které nejsou potřeba k fungování aplikace, panuje obava

⁷⁴ THE WALL STREET JOURNAL. *Inside TikTok's Algorithm: A WSJ Video Investigation*. Online. In: The Wall Street Journal, 21. 7. 2021. Dostupné z: <https://www.wsj.com/articles/tiktok-algorithm-video-investigation-11626877477>. [citováno 2024-01-14].

⁷⁵ ČT24. *Jaké je nebezpečí „králičí nory“ na soc. sítích? Interview ČT24 s youtuberem Karlem „Kovy“ Kovářem*. Online. In: YouTube, 11. 2. 2024. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=8WT5rw-ERAM>. [citováno 2024-02-27].

⁷⁶ ČT24, pozn. 75.

o jejich zneužití, protože by čínskou vládou mohlo být nakázáno TikTok data vydat. Užívání TikToku je tedy považováno za bezpečnostní hrozbu.⁷⁷

- Kyberšikana – v rámci reagování na videa může docházet k jejich parodování a případně se rozvinout až v kyberšikanu.
- Škodlivý obsah – opět v rámci reagování na videa a jejich rozšiřování se staly fenoménem tzv. výzvy (challenges). Toto „hecování“ k různým úkolům může být potenciálně nebezpečné, záleží na typu výzvy. Jiným typem škodlivého obsahu je možnost vystavení depresivnímu obsahu, nabádání k anorexii, diskriminaci atd. v důsledku algoritmu TikToku.⁷⁸
- Dezinformace – Obdobně jako u škodlivého obsahu, algoritmus napomáhá k šíření dezinformací a uživatele může postupně pomyslně posouvat k okrajům politického spektra.⁷⁹ Příkladem z roku 2023 může být odhalená ruská propagační kampaň využívající tisíce falešných účtů k šíření dezinformací o válce na Ukrajině, či stovky videí popírající klimatické změny.⁸⁰

3.5 YouTube

YouTube je největší platforma pro sdílení videí, a to zábavného i edukativního charakteru. Videá je opět možné i komentovat a hodnotit, k čemuž YouTubeři obvykle ve svých videích vybízejí – tyto interakce totiž zohledňuje algoritmus, který vyhodnocuje, jaká videa jsou populární a měla by dosáhnout k co nejširšímu publiku (aby prostřednictvím reklam vydělalo video peníze). Kromě nahrání videí je možné i živě streamovat, což je poměrně užívaná funkce, jelikož umožňuje přímou interakci publika se streamujícím uživatelem – např. klást otázky a posílat peníze. Zároveň mnoho videí obsahuje reklamní spolupráci. Opět je tak třeba dbát zřetele, zda video neobsahuje skrytý sponzoring namísto explicitního uvedení, že se jedná o reklamní spolupráci.⁸¹

⁷⁷ NÁRODNÍ ÚŘAD PRO KYBERNETICKOU A INFORMAČNÍ BEZPEČNOST. *Aplikace TikTok představuje bezpečnostní hrozbu*. In: Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost, 8. 3. 2023. Dostupné z: <https://nukib.gov.cz/cs/infoservis/hrozby/1941-aplikace-tiktok-predstavuje-bezpecnostni-hrozbu/>. [citováno 2024-03-20].

⁷⁸ THE WALL STREET JOURNAL, pozn. 74.

⁷⁹ THE WALL STREET JOURNAL, pozn. 74.

⁸⁰ VICENTE, Ana R. *Disinformation on TikTok: Research and Content Moderation Policies*. Online. In: EU DisinfoLab, 2024. Dostupné z: https://www.disinfo.eu/wp-content/uploads/2024/02/20240205_TikTok_factsheet.pdf. [citováno 2024-03-20].

⁸¹ KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika, pozn. 1, s. 43–44.

Vybranými riziky YouTube jsou:

- Návykovost – YouTube v roce 2021 představil funkci YouTube Shorts, což je funkce velice obdobná TikToku – krátká videa zhuštěná do co nejzajímavějšího obsahu.⁸² V kombinaci s automatickým přehráváním videí to může být, stejně jako u TikToku, velice návykovou funkcí.⁸³
- Potenciálně skrytý sponzoring.
- Kyberšikana – snadno se může stát, že se na YouTube objeví video zachycující nějakou osobu, která se zesměšnila, byla zparodována atd. Video se může snadno dostat i k milionům lidí a být populární i dlouhou dobu. Jedná se tak o kyberšikanu, proti které nemá oběť efektivní prostředky obrany. Samozřejmě je také rizikem online agrese, často směřovaná právě proti YouTuberům v komentářích pod jejich videi.
- Dezinformace – v roce 2022 obdržel YouTube otevřený dopis od 80 organizací zabývajících se ověřováním informací v online prostředí a došli k závěru, že YouTube je jedna z platforem, kde se dezinformace šíří nejvíce. YouTube od té doby přijmul opatření proti šíření určitých typů nejzávažnějších dezinformací (v té době převážně ohledně COVID-19). Avšak proces odhalování dezinformací není dokonalý a stále k šíření dochází, např. v roce 2023 se před volbami na Slovensku šířila tzv. „deepfake“ videa politiků, kterým YouTube nezabránil ani po 48 hodinách od nahlášení uživateli.⁸⁴
- Podvodné reklamy, často využívající známé tváře či firmy, jako je např. Petr Pavel, Andrej Babiš či společnost ČEZ.⁸⁵
- Kromě klasického YouTube existuje ještě YouTube Kids, které je zamýšlené pro děti. Již z názvu se dá předpokládat, že bude tato platforma pro děti bezpečná, poskytující animovaná či edukativní videa, avšak algoritmus filtrující nevhodná videa není perfektní a nemálo krát se ukázalo, že dětem poskytl velmi nevhodná videa, například násilného či sexuálního charakteru. Některá videa jsou dokonce záměrně udělána tak,

⁸² WEST, Chloe. *What are YouTube Shorts and how to make them*. Online. In: sproutsocial.com, 26. 10. 2022. Dostupné z: <https://sproutsocial.com/insights/youtube-shorts/>. [citováno 2024-03-20].

⁸³ MONTAG, Christian, LACHMANN, Bernd, HERRLICH, Marc a ZWEIG, Katharina, pozn. 15.

⁸⁴ SERRANO, Raquel M. a KUSTER, Guillaume. *Disinformation on YouTube: Research and content moderation policies*. Online. EU DisinfoLab, 2024. Dostupné z: https://www.disinfo.eu/wp-content/uploads/2024/02/20240205_YouTube_factsheet.pdf. [citováno 2024-02-18].

⁸⁵ KOPECKÝ, Kamil. *YouTube je zamořen podvodnou reklamou na investice, která zneužívá firmu ČEZ nebo například prezidenta Petra Pavla. Nenechte se nachytat, jde o podvod*. Online. In: E-Bezpečí, 2023. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevny-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/3724-youtube-je-zamoren-podvodnou-reklamou-na-investice-ktera-zneuzyva-firmu-cez-nebo-napriklad-prezidenta-petra-pavla-nenechte-se-nachytat-jde-o-podvod>. [citováno 2024-03-20].

aby algoritmus zmátla, často využívající známé pohádkové postavy. U platformy zaměřené na děti tak může hrozit, že rodiče o to více poleví v ostražitosti, jaký obsah jejich dítě konzumuje.⁸⁶

3.6 Discord

Discord vznikl primárně pro hráčskou komunitu. Kromě klasického zasílání zpráv, obrázků či emoji umožňuje videohovory nebo zobrazuje, jakou hru daný uživatel zrovna hraje. Na rozdíl od Facebooku či Instagramu si uživatelé obvykle nepřidávají své fotografie a volí přezdívky, bývá tak anonymnější.⁸⁷

Je důležité poukázat na fakt, že Discord nevede reklamy, profituje pouze z možnosti využití vylepšené placené verze (tzv. „Nitro“), které poskytuje více funkcí. Na Discord tudíž nemusí být vyvíjen tlak ze strany poskytovatelů reklam, kteří nechtějí, aby byly jejich poctivé produkty spojovány s nevhodným obsahem. Obsah tedy není tolik hlídán a omezován jako na jiných sociálních sítích. Discord zároveň funguje na principu vytváření tzv. serverů, přičemž většina jich je privátních. Kombinace relativní anonymity a privátních serverů tak mohou vést k výskytu kriminální činnosti či politickému extremismu. Na stranu druhou, Discord nefunguje na principu algoritmu, který by uživatelům podsouval relevantní obsah, tudíž je tento nevhodný obsah spíše nutné aktivně hledat. Není tedy běžné, že by na něj uživatel narazil náhodou.⁸⁸

3.7 Twitch

Twitch je streamovací platforma, a to převážně k počítačovým hrám. Stejně jako u streamování na YouTube je možné s daným člověkem komunikovat či mu posílat peněžní dary.⁸⁹

⁸⁶ VISUAL VENTURE. *The Hidden Dangers of YouTube Kids Content*. Online. In: YouTube, 23. 12. 2023. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=o9p7XHkY6uE&t=9s>. [citováno 2024-02-27].

⁸⁷ Discord. Online, 2024. Dostupné z: <https://discord.com/company>. [citováno 2024-03-20].

⁸⁸ APERTURE. *This Is Why Discord Is Dangerous*. Online. In: YouTube, 2023. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ALQVAKHKMRk>. [citováno 2024-02-27].

⁸⁹ Twitch. Online, 2024. Dostupné z: <https://www.twitch.tv/p/cs-cz/about/> [citováno 2024-03-20].

Vybraná rizika Twitchu:⁹⁰

- Propagace gamblingu – nemálo streamerů má uzavřený sponzoring např. s online kasiny a propagují ve svých videích gambling či hrají hazardní hry.
- Kybergrooming – byly zaznamenány i případy kybergroomingu, kde streamování her je možným prostředím, jak v chatu navázat kontakt s ostatními sledujícími.
- Kyberšikana – jelikož se jedná o živé streamování, je logicky obtížné moderovat obsah. Je zde tak např. zvýšené riziko vulgárního jazyka, a to jak se strany streamera, tak i jeho sledujících, kteří píšou do chatu. Streameři se obecně mohou snadno stát obětí kyberšikany.
- Sexuální obsah – na této platformě je také možné se setkat s částečně sexuálním obsahem – sice není možné například streamovat nahý či zobrazovat erotické hry, je ale možné streamovat v plavkách, s upnutým spodním prádlem zvýrazňující bradavky atd. Dokonce je povolena nahota v rámci umění, je tak možné odhalit prsa či genitálie, pokud si po nich streamer například maluje (autorovi této práce stačilo do vyhledávače Twitchu napsat heslo „art“ a na jednom z prvních videí se objevila nahá žena kreslící si na prsa).

Obsah určený pro dospělé, jako je právě nahota, gambling či alkoholismus, musí mít speciální označení a nezobrazí se tudíž v rámci náhodného výběru doporučených videí algoritmem. Nemělo by tak na ně dítě narazit náhodou a při kliknutí na video se objeví výstraha, že se jedná o obsah pro dospělé. Pokud by ale dítě hledalo sexuální obsah, najde jej poměrně jednoduše.⁹¹

3.8 Pinterest

Pinterest slouží jako vyhledávač obrázků, kterými se uživatelé obvykle snaží inspirovat nápady ostatních. Umožňuje utvářet kolekce na určité téma (vaření, vybava domácnosti atd.) a snadno si přenášet cizí obrázky a fotografie na vlastní nástěnku, přičemž je zachován zdroj původního obrázku.⁹²

⁹⁰ GRAYSON, Christopher. *Is Twitch Safe for Kids?* Online. In: streamscheme.com, 2023. Dostupné z: <https://www.streamscheme.com/is-twitch-safe-for-kids/>. [citováno 2024-03-20].

⁹¹ ROTH, Emma. *Twitch loosens its policy on sexual content.* Online. In: theverge.com, 14. 12. 2023. Dostupné z: <https://www.theverge.com/2023/12/13/24000534/twitch-loosens-sexual-content-policy>. [citováno 2024-03-20].

⁹² Pinterest. Online, 2024. Dostupné z: <https://help.pinterest.com/cs/guide/all-about-pinterest>. [citováno 2024-03-19].

Ačkoliv slouží Pinterest převážně k hledání inspirace a sdílení nápadů a kreativity, i zde je nutné si počínat obezřetně a zvážit, zda například sdílet fotografie svých dětí či nechat samotné děti sdílet fotografie jich samých. Je zdokumentováno nemálo případů, kdy si uživatelé utvářeli své nástěnky z fotografií mladých dívek. Navíc je v tomto ohledu velice nápomocný vyhledávač Pinterestu, kterým je například možné snadno vyhledat velké množství fotografií nezletilých dívek v plavkách či pyžamu.⁹³

3.9 Facebook Messenger a WhatsApp

Facebook Messenger či WhatsApp jsou velice podobné aplikace, které umožňují zasílání zpráv v reálném čase, díky čemuž slouží jako velice oblíbená alternativa tradičních SMS či telefonátů, protože jsou zdarma. Kromě této základní funkce umožňují posílat i audiovizuální materiál, emoji, hlasové zprávy či vytvářet skupinové konverzace.⁹⁴

I přes podobnost těchto dvou platforem jsou mezi nimi určité rozdíly, v důsledku kterých používá WhatsApp více než dvojnásobek uživatelů Messengeru, užívá jej tak čtvrtina všech lidí na Zemi.⁹⁵ Na rozdíl od Messengeru používá WhatsApp telefonní číslo jakožto hlavní identifikátor uživatele namísto emailu a zároveň vyžaduje méně náročný hardware, funguje tak i na starších zařízeních. V důsledku těchto faktorů je rozšířený i v chudších zemích.⁹⁶

Mezi vybraná rizika těchto sítí patří:

- Již u Facebooku zmiňovaný kybergrooming, pokud si uživatel píše s cizími lidmi.
- Kyberšikana, ať již formou nějaké dlouhodobé slovní agrese, či naopak i jako ostrakizace, např. když si žáci utvoří skupinu, ale nechtějí do ní cíleně začlenit některé spolužáky.
- Sexting
- Neoprávněné šíření zpráv, kde může uživatel například udělat výstřižek soukromé konverzace a přepsat jej někomu jinému či zveřejnit, kupříkladu s cílem zesměšnit

⁹³ COOK, Jesselyn. *Men on Pinterest are creating sex-themed image boards of little girls. The platform makes it easy.* Online. In: nbcnews.com, 9. 3. 2023. Dostupné z: <https://www.nbcnews.com/tech/internet/pinterest-algorithm-young-girls-videos-grown-men-investigation-rcna72469>. [citováno 2024-03-19].

⁹⁴ WhatsApp. Online, 2024. Dostupné z: <https://www.whatsapp.com/?lang=en>. [citováno 2024-03-19].

⁹⁵ STATISTA. *Most popular global mobile messenger apps as of January 2024, based on number of monthly active users.* Online. In: Statista, 2024. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/258749/most-popular-global-mobile-messenger-apps/>. [citováno 2024-03-19].

⁹⁶ TARTAROTTI, Enrico. *2.78 Billion People Use WhatsApp. Why?* Online. In: YouTube, 6. 12. 2023. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=1O1u0UO99NE>. [citováno 2024-02-27].

daného uživatele. Pokud je ze zveřejněné zprávy možné identifikovat toho, kdo jí napsal, jedná se o možný trestný čin neoprávněného šíření dopravovaných zpráv.⁹⁷

⁹⁷ § 182 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník – znění od 1. 4. 2024. Online. In: *Zákony pro lidi.cz*. © AION CS 2010–2024. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40#p182-1-b> [citováno 2024-03-16].

4 Primární prevence rizikového chování v oblasti užívání sociálních sítí

Každá škola má odpovědnost za udržování bezpečného prostředí. Školy si tudíž vytváří své minimální preventivní programy obsahující předcházení a řešení rizikového chování.⁹⁸

Primární prevence rizikového chování u žáků spočívá v předcházení či alespoň snižování negativních projevů chování, podpoře zdravého životního stylu, pozitivního sociálního chování a rozvoje psychosociálních dovedností a schopnosti zvládnání náročných situací osobnosti. Z výše popsaných rizik sociálních sítí je patrné, že toto téma do primární prevence patří. Z oblasti rizik sociálních sítí poskytuje MŠMT metodické doporučení pro výskyt kyberšikany a netolismu (závislost na virtuálních drogách, tedy počítačových hrách, sociálních sítích atd.). Zahrnuje i metodické doporučení pro výskyt rizikového sexuální chování, které avšak neobsahuje problematiku sextingu.⁹⁹

Jelikož rizika sociálních sítí spadají do oblasti primární prevence, mělo by se o nich učit dle prof. Kopeckého co nejdříve, aby se rizikovému chování předcházelo, nikoliv až v případě výskytu problémového chování žáků. Naopak ve třídách, kde se rizikové chování vyskytlo a ještě nebylo dořešeno („zaléčeno“), by se dané téma v rámci prevence řešit nemělo, protože by to pro žáky mohlo být citlivé téma vyvolávající negativní emoce. Je tedy důležité zdůraznit, že v takovém případě je nutné zavést intervenci, která se od prevence liší a probíhá odlišným způsobem.¹⁰⁰

V rámci primární prevence by se tedy měla problematika rizik sociálních sítí řešit kontinuálně a dlouhodobě, tudíž by se s danou problematikou měli seznámit učitelé a zahrnout ji do své výuky, protože řešit ji krátkodobými aktivitami a pozvat si jednou za čas odbornou

⁹⁸ MŠMT ČR. *Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č.j. MSMT-21149/2016)*. Online. In: MŠMT, 2016. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/38988/>. [citováno 2024-05-05].

⁹⁹ MŠMT ČR. *Metodické doporučení a metodické pokyny*. Online. In: MŠMT, 2024. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>. [citováno 2024-05-24].

¹⁰⁰ KOPECKÝ, Kamil. *Zásady efektivní prevence rizikového chování v online prostředí*. Online. In: E-Bezpečí, 12. 10. 2023. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/z-nasi-kuchyne/3608-zasady-efektivni-prevence-rizikoveho-chovani-v-online-prostredi>. [citováno 2024-05-24].

organizaci a pouze pro určitý ročník není tolik efektivní. Zároveň je patrné, že by se rizika sociálních sítí, ale i jiná témata primární prevence, měla vyučovat průřezově.¹⁰¹

Předmětem výuky by nemělo být strašení žáků ohledně daných rizik, které bývá často neefektivní a kontraproduktivní, a odstrašování před užíváním sociálních sítí, ale spíše předkládání objektivních informací, jejich kritické posuzování a posilování pozitivních vzorců chování, ideálně za doprovodu aktivní rodičovské mediační strategie.¹⁰²

¹⁰¹ MŠMT ČR. *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních (č.j. 21291/2010-28)*. Online. In: MŠMT, 2010. Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/Metodicke_doporuceni_uvodni_cast.doc . [citováno 2024-05-05].

¹⁰² MŠMT ČR, pozn. 101.

5 Náměty na výuku o rizicích sociálních sítí

Následující část této práce vychází z analýzy vybraných, výše popsaných typických rizik, s kterými je možné se na sociálních sítích setkat a obsahuje náměty na různé evokační, uvědomovací a reflektivní aktivity, aby případný učitel nebyl limitovaný sestavenou vyučovací hodinou, ale mohl si na místo toho vybrat z několika aktivit a hodinu si tak upravit dle vlastních potřeb a potřeb daného žakovského kolektivu.

Výčet následujících aktivit samozřejmě není vyčerpávající, není možné se seznámit se všemi dostupnými publikacemi a online materiály. Nicméně snahou bylo každou rizikovou oblast rámcovat několika zdařilými publikacemi či platformami (jako je JSNS), které se touto tematikou zabývají komplexně, a k tomu přidat případně různé samostatné zajímavé rozšiřující materiály. Publikace a materiály byly voleny novějšího data, aby reflektovaly problematiku rychle se vyvíjejících sociálních sítí a s nimi vznikajících nových rizik.

5.1 Představení zdrojů k výuce rizik sociálních sítí

5.1.1 Publikace *Digitální pohádky pro (ne)poučitelné děti a (ne)znalé dospělé*

Digitální pohádky pro (ne)poučitelné děti a (ne)znalé dospělé je kniha publikovaná Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové. Obsahuje celkem 27 pohádek, přičemž je každá věnovaná jinému riziku či závažnějšímu tématu sociálních sítí a internetu obecně. Po didaktické stránce je velmi zdařilá; pohádka je obvykle v rozsahu jedné až dvou stran, což by mělo být pro většinu žáků zvládnutelné a svým jednoduchým jazykem a nápaditým obsahem má potenciál žáky zaujmout. Po každé pohádce následuje nejenom odborný výklad, o který se může učitel opřít, avšak zároveň i tipy na otázky vztahující se k dané pohádce a námět na follow-up aktivitu, která obvykle spočívá ve využití motorických dovedností.¹⁰³

5.1.2 Publikace *Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky*

Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky je soubor námětů do výuky o rizicích internetu a bezpečném chování na něm. Konkrétně obsahuje mnoho námětů na aktivity týkající se základů počítačové bezpečnosti, kyberšikany, sextingu, online seznamování, online podvodů, autorského práva a pirátství, nadměrného užívání sociálních sítí a v neposlední

¹⁰³ KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra. *Digitální pohádky pro (ne)poučitelné děti a (ne)znalé dospělé: průvodce online světem v edukačních a preventivních souvislostech*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2023. ISBN 978-80-7465-598-2.

řadě ještě dalšími aktivitami, jako je online hraní či nebezpečné výzvy. Dané aktivity zahrnují i metodiku, nicméně se jedná spíše o vysvětlení problematiky pro vyučující, nikoliv o ucelené vyučovací hodiny. Aktivity je tak vhodné využít spíše k procvičování či doplnění daných témat. Autory jsou Kamil Kopecký, René Szotkowski a Lukáš Kubala, vznikla v roce 2022 Pedagogickou fakultou Univerzity Palackého v Olomouci.¹⁰⁴

5.1.3 Internetový portál *Jeden svět na školách*

Jeden svět na školách (JSNS.cz) je internetový portál zaměřující se na mediální vzdělávání, lidská práva, filmovou výchovu, moderní československé dějiny a mnoho dalších témat. Z oblasti mediální výchovy se zabývají mimo jiné sociálními sítěmi a internetem, analýzou mediálních sdělení, zpravodajstvím, nenávistnými projevy či mediální manipulací. Pro těchto pět oblastí mají vytvořený i komplexní výukový plán pro celý školní rok. Výukové plány mají pro 1. stupeň ZŠ, 2. stupeň ZŠ i pro střední školy. Zároveň zde lze ovšem najít i velké množství videí a materiálů na různé jiné oblasti, včetně výukových interaktivních her. Kromě výukových materiálů mají i různé metodické příručky, publikace, výzkumy a náměty na projekty do výuky. V neposlední řadě také pořádají vzdělávání učitelů v oblasti mediální gramotnosti a práci s audiovizuálním materiálem.¹⁰⁵

5.2 Metodika práce s audiovizuálními materiály dle JSNS

Metodika JSNS je založena na práci s audiovizuálními materiály, ke kterým lze vždy najít i metodické doporučení. Základní schéma je následující:¹⁰⁶

1. Nejprve se začne evokací, tedy naladěním žáků na dané téma, přičemž každá zpracovaná lekce nabízí tip na evokaci.
2. Zhlédnutí audiovizuálního materiálu – vybírat lze z dlouhých dokumentárních filmů vhodných pro delší vyučovací blok, ale i krátkých videí a spotů.
3. Po projekci následuje klíčová **reflexe emocí**, které lze docílit různými aktivitami (viz. sekce Aktivity pro reflexi emocí po shlédnutí audiovizuálního materiálu).

¹⁰⁴ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš. *Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2022. ISBN 978-80-244-6198-4. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/159-bezpecne-chovani-na-internetu-pro-kluky-a-pro-holky-2022>. [citováno 2024-06-23].

¹⁰⁵ JSNS. *Mediální vzdělávání*. Online. In: *Jeden svět na školách*, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/projekty/medialni-vzdelavani>. [citováno 2024-06-24].

¹⁰⁶ ŠAFÁŘOVÁ, Kateřina. *Mediální vzdělávání na středních odborných školách a učilištích: výukový plán a příklady dobré praxe*. Praha: Člověk v tísni, 2021. ISBN 978-80-7591-049-3. S. 23.

4. Poté se přejde k doprovodné aktivitě či aktivitám a následné **diskuzi** nad jejím průběhem a výsledkem.
5. Na závěr se lekce shrne a zreflektuje.

Nedílnou součástí metodické práce s audiovizuálními materiály JSNS je i využití diskuze, protože aktivity sloužící k reflexi emocí rozvíjejí komunikační a sociální dovednosti žáků a k společné diskuzi vybízejí. V rámci diskuze se žáci učí respektovat názory druhých, formulovat své názory a obhájit je, ptát se a hledat odpovědi na otázky, a v neposlední řadě i zbavovat se ostychu mluvit před ostatními.¹⁰⁷ Avšak diskuze by měla mít jistá pravidla, kterých by se měli držet diskutující i moderátor. Zde jsou přehledně shrnuta pravidla diskuze dle lektorů JSNS:

PRAVIDLA DISKUZE:

Umožní žákům otevřeně a bezpečně vyjadřovat své názory a postoje. Před začátkem promítání si s žáky pravidla ujasněte. **Nabízíme vám pro představu přehled pravidel:**

PRAVIDLA PRO PUBLIKUM:	PRAVIDLA PRO MODERÁTORA:
– Vždy mluví jen jeden a ostatní mu neskáčou do řeči.	– Oznamuje začátek a konec diskuze.
– Každý má právo vyjádřit svůj názor a být vyslechnut.	– Určuje způsob přihlášení do diskuze.
– Všichni se snaží respektovat názory ostatních.	– Stanovuje a kontroluje maximální délku diskuzního příspěvku.
– Je legitimní odmítat názory, ale nikoli ty, kdo je vyjadřují.	– Má výhradní právo udělovat slovo.
– Při prezentování určitého názoru každý vysvětlí, co ho k němu vede.	
– Je povinné mluvit slušně a vyvarovat se rasistických a sexistických poznámek.	
– Pořizování zvukového a obrazového záznamu celé akce je zakázáno.	

Obrázek 1: Pravidla diskuze dle JSNS¹⁰⁸

¹⁰⁷ JSNS. *Jak na reflexi emocí po filmové projekci*. Online. Jeden svět na školách, Člověk v tísni, 2023. Dostupné z: https://www.jsns.cz/nove/pdf/jak_na_reflexi_emoci.pdf. [cit. 2024-05-05]. S. 25.

¹⁰⁸ JSNS, pozn. 107, s. 25.

5.3 Navržený plán pro výuku mediální výchovy dle JSNS¹⁰⁹

Portál JSNS obsahuje velké množství výukových videí a dokumentárních filmů, z tohoto důvodu mají pro snazší orientaci sestavený „výukový plán“, tedy návrh vhodného pořadí audiovizuálních materiálů pro dané stupně základní a střední školy. Je důležité zopakovat, že využít samotná videa nestačí, vždy je nutné pracovat s doporučenou metodikou, aby byla videa ve výuce efektivní. Všechny lekce jsou v rozsahu jedné vyučovací hodiny.

1. stupeň ZŠ

S výukou mediální výchovy je vhodné začít již na 1. stupni ZŠ. Žáci by si v tomto období měli osvojit základy bezpečného chování v online prostředí a začít si vytvářet zdravý přístup k online technologiím. Konkrétními navrženými začínajícími audiovizuálními materiály jsou:

- **V digitálním světě: Hesla** – Žáci pochopí důležitost tvorby hesla a osvojí si správné techniky vytvoření bezpečného hesla.
- **V digitálním světě: Online hry** – Žáci si uvědomí, že lze v online hrách platit skutečnými penězi za pomoci kreditní karty, k čemuž by měli nejprve získat svolení rodičů. Žáci rozpoznají výhody a nevýhody online hraní.
- **V digitálním světě: Rodičovská kontrola** – Žáci pochopí důležitost a prospěšnost programů pro rodičovskou kontrolu.
- **Bezpečnostní prohlídka** – Žáci rozliší určité situace, během kterých může být nevhodné používat telefon a uvědomují si důležitost mezilidské komunikace.

Po seznámení žáků se základy digitálního světa jsou další vzdělávací materiály zaměřeny na široké možnosti a prospěšnost internetu a sociálních sítí, avšak i jejich nástrahy. Konkrétními navrženými audiovizuálními materiály jsou:

- **V digitálním světě: Sociální síť** – Žáci se seznámí s prospěšností sociálních sítí, avšak zaujmou vůči nim i obezřetný postoj. Pochopí rozdíl mezi soukromým a veřejným sdílením.
- **V digitálním světě: Kyberšikana** – Žáci se seznámí s pojmem kyberšikana, jejími základními podobami a osvojí si základní strategii řešení kyberšikany, pokud se stanou obětí či svědkem.

¹⁰⁹ JSNS. *Krok za krokem mediálním vzděláváním*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/krok-za-krokem/15221-medialni-vzdelavani>. [citováno 2024-05-24].

- **V digitálním světě: Pravda, nebo ne?** – Žáci si osvojí jednoduché strategie k rozpoznání pravdivosti zprávy.
- **Děti online (Zachy)** – žáci uvedou výhody a nevýhody profese YouTuberství na příkladu YouTubera Zachyho a uvědomí si rozdílnosti sebe prezentace online a offline.

Videa pro 1. stupeň jsou krátká, obvykle do 3 minut, výjimkou je video o 12letém YouTuberovi Zachym. Toto video je dlouhé přes 17 minut a doporučený věk je od 10 let. Odpilotováno bylo v 6. ročníku ZŠ i 2. ročníku SŠ, v obou případech úspěšně. Je tedy na zvážení každého, v jakém ročníku jej využít.

2. stupeň ZŠ

Na 2. stupni by se již žáci měli seznámit s nástroji pro orientaci v mediálních sděleních, zabývat se online závislostí a sebe prezentací na sociálních sítích. Vhodné je začít s videi kratšího formátu a postupně přecházet k videím delším. Konkrétními navrženými audiovizuálními materiály nejprve jsou:

- **Večeře bez mobilu** – Žáci si uvědomí, že užívání telefonů obnáší výhody i nevýhody, které mohou vést i k problematickému užívání. Žáci popíší pocity, které může vyvolat nadužívání telefonu během komunikace tváří v tvář.
- **O médiích: Jak vznikají zprávy** – Žáci se seznámí s vytvářením a funkcí textu a titulků v bulvárních médiích. Žáci kriticky přistupují k mediálnímu obsahu.
- **Znáš celý příběh?** – Žáci si uvědomí, že sociální sítě často nezobrazují realitu, příspěvky jsou často stylizované a snaží se vytvářet obraz svého lepšího či horšího já, protože může být na uživatele vytvářen tlak na dokonalost či falešnou pozitivitu. Žáci se zamyslí nad klady a zápory sdílení příspěvků na sociálních sítích a dosahu, který sociální sítě mají na jejich životy.
- **Holka z Instagramu** – Žáci diskutují a sdílí názory nad tématem influencerů a jejich potenciálního vlivu na sledující.

V následujících videích se žáci seznámí s nástrojem k posuzování důvěryhodnosti informací v mediálním prostoru, sestaveným z 5 klíčových otázek, které by si měl každý člověk klást. Konkrétními navrženými audiovizuálními materiály jsou:

- **Kovyho mediální ring – 1. díl: KDO?** – Žáci na vybraném článku zanalyzují autora článku a posoudí jeho důvěryhodnost. Žáci uvedou důvody, proč je důležité, aby byl článek podepsán autorem.

- **Kovyho mediální ring – 2. díl: CO?** – Žáci rozpoznají rozdíly mezi neutrálním sdělením, osobním názorem a reklamním sdělením, a rozlišují tak rozdíl mezi názory a fakty. Žáci objasní důležitost posuzování důvěryhodnosti zdrojů a mediálních sdělení, s nimiž se setkávají.
- **Kovyho mediální ring – 3. díl: KOMU?** – Žáci rozpoznají cílovou skupinu konkrétního sdělení a popíší, jakým způsobem se šíří mediální sdělení a poplašné zprávy na sociálních sítích.
- **Kovyho mediální ring – 4. díl: JAK?** – Žáci posoudí, jakým způsobem se konkrétní reklamní sdělení snaží upoutat pozornost a uvědomí si funkce reklamních strategií.
- **Kovyho mediální ring – 5. díl: PROČ?** – Žáci posoudí, za jakým účelem byla vytvořena různá mediální sdělení a na základě ukázek si uvědomí, že vlastníci médií mají potenciálně velký politický vliv.

Na Kovyho mediální ring je pak ještě možné navázat jednou vyučovací hodinou zaměřenou na ověřování informací. Jedná se o:

- **Mediální ring 2 – Dezinformace** – Žáci si uvědomí, že na sociálních sítích je snadné publikovat nepravdivé nebo lživé informace a rozlišují mezi ověřitelnými, obtížně ověřitelnými a neověřitelnými informacemi v psaném textu. Žáci u ověřitelných informací navrhnou způsob, jak by se daly informace potvrdit či vyvrátit s využitím jiných zdrojů.

Do problematiky kyberšikany a vytvoření si zdravých návyků v online prostředí je možné proniknout také za využití výukových interaktivních her, které stejně jako ostatní audiovizuální materiály obsahují doprovodnou metodiku. Obě interaktivní hry byly testujícími učiteli doporučeny již pro 6. ročník. Konkrétními navrženými interaktivními hrami jsou:

- **DigiStories: Nela** – Žáci se vžijí do role oběti kyberšikany, čímž si uvědomí nevhodnost kyberšikany a potenciální sílu slov psychicky zraňovat. Žáci si budují zdravé návyky v online prostředí a osvojí si vhodné strategie pro případ, že by se stali obětí kyberšikany.
- **DigiStories: Alex** – Žáci si uvědomí nevhodnost názorů vyobrazeného influencera a popíší konkrétní projevy nadměrného online hraní. Žáci navrhnou konkrétní tipy k řešení problematického užívání a doporučí vhodnou pomoc takovému člověku.

Střední škola

Na středních školách lze již snáze otvírat náročnější témata, jako je rozpoznání dezinformací, ověřování pravdivosti příspěvků či seznámení s technikami propagandy. Nejprve je tedy vhodné žáky seznámit s Kovyho mediálním ringem a Mediálním ringem 2 – Dezinformace, pokud tato videa ještě neznají ze základní školy. Poté je vhodné se zabývat následujícími tématy:

- **S kým si píšeš?** – Žáci si uvědomí, že odeslání fotografie jich nahých může vést k vydírání. Žáci si osvojí strategie rozpoznání pravosti či falešnosti uživatelských účtů.
- **Proč a jak klikáme** – Žáci si uvědomí, že užíváním internetu vytváří digitální stopy, které lze využít k personalizované reklamě. Žáci popíší strategii, jak chránit své osobní údaje.
- **Mimořádná zpráva** – Žáci se seznámí se procesem vzniku televizní zprávy, uvědomí si jejich specifika a zjistí, jak funguje organizace práce ve zpravodajské televizní redakci.
- **Co dokáže lež** – Žáci se zamyslí nad podstatou novinářské práce, seznámí se s fungováním dezinformačních webů působících v České republice a kriticky posoudí důvěryhodnost mediálních sdělení.
- **Zatracená práce** – Žáci zanalyzují postupy válečné propagandy a seznámí se s nástroji ruské propagandy.
- **Ruská propaganda v Česku** – Žáci zanalyzují pět konkrétních článků a porovnájí jejich obsah a objektivitu, čímž kriticky vyhodnotí důvěryhodnost daných zdrojů.

5.4 Představení vybraných evokačních a reflektivních aktivit

5.4.1 Aktivity pro reflexi emocí po shlédnutí audiovizuálního materiálu

Pokud se učitel rozhodne ve výuce využít audiovizuálních materiálů JSNS, je po jejich zhlédnutí obvykle velice důležité provést **reflexi emocí** (obzvláště u dokumentárních filmů). Příběhy hlavních hrdinů totiž bývají velmi silné, tudíž je potřeba mezi sebou sdílet emoce, které jsou ostatně můstkem pro utváření postojů a názorů. Dle lektorů JSNS je reflexe emocí důležitější než samotný film, protože tyto aktivity podněcují diskuzi s učitelem i žáky mezi sebou, dojde ke sdílení jedinečné atmosféry, kterou film navodil a žáci se během sdílení pocitů učí naslouchat druhým. Reflexe emocí vede žáky i k respektu, protože si uvědomí, že film může v různých lidech vyvolat různé emoce a mohou na ně i zapůsobit jiné části filmu, tudíž se učí, že je více pohledů na svět a názory a pocity jiných mohou být stejně tak legitimní.¹¹⁰

Pro některé žáky může být zprvu obtížné popsat emoce, které pociťují, tudíž se postupně učí i poznávat sami sebe. Je tedy důležité se snažit, aby žáci nejenom popsali emoci, kterou cítí, ale i dokázali vysvětlit, proč ji cítí.¹¹¹ V neposlední řadě je také výhodou práce s audiovizuálními materiály ta, že reakce žáků na daný film jsou pokaždé jiné, tudíž i po letech se dané téma může jevit pro učitele zajímavým a sníží se hrozba vyhoření.¹¹² Následující aktivity k reflexi emocí jsou doporučeny lektory a otestovány učiteli napříč Českem:

Jedno slovo¹¹³

Metoda Jednoho slova je vhodná po každém videu, avšak zejména po emotivním filmu. Zároveň spočívá výhoda této metody v tom, že k ní stačí jen 5–15 minut a nevyžaduje žádné pomůcky a materiály.

Žáci po promítnutí filmu popíšu jednu svou nejsilnější emoci, kterou v nich promítání vyvolalo. Emoce se zapisují na tabuli, mohou se opakovat (opakující se emoce je například možné čárkovat). Emoci by měl uvést každý žák (nicméně je možné se k němu vrátit na konci, pokud ihned neví) a měl by být případně schopen objasnit její důvod.

¹¹⁰ JSNS, pozn. 107, s. 4–6.

¹¹¹ JSNS, pozn. 107, s. 6.

¹¹² JSNS, pozn. 107, s. 5.

¹¹³ JSNS, pozn. 107, s. 8.

Obměnou může být využití lepících papírků, které lze poté roztřídit či využití aplikace Mentimeter v online prostředí.

Pokud je pro některé žáky obtížné vybrat emoci (což se může stát zejména na začátku práce s filmy), může jim napomoci výběr z nabídky v pracovním listu Co cítím, případně z pracovního listu Reflexe pocitů, kde jsou pocity vyjádřeny graficky (viz. příloha č. 1).

I.N.S.E.R.T.¹¹⁴

Metoda I.N.S.E.R.T. je známá především pro práci s textem, lze ji ovšem použít i po shlédnutí filmu. Pro znaménko plus žáci uvedou, co na filmu vnímají jako pozitivní – může to být nějaká myšlenka filmu, poselství, scéna, ale i forma filmu. Pro znaménko minus uvedou, co vnímali jako negativní. U vykřičníku mohou žáci uvést, co pro ně bylo ve filmu nové, co považovali za nejsilnější část filmu atd. Zde je vhodné se zaměřovat na poselství filmu. U znaménka otazník mohou žáci klást otázky k filmu, které je možno zodpovědět samotným učitelem, avšak také diskuzí s ostatními žáky, hledáním na internetu atp.

Následně je vhodné ptát se na výsledky, žáci mohou diskutovat ve skupinkách. Není nutné se ptát na všechna znaménka; stejně tak se žáci nemusí písemně vyjadřovat ke všem znaménkům, protože by se aktivita stala časově náročnou a pro některé žáky i nadbytečně vyčerpávající. Odhadovaná délka je 15–30 minut.

Jelikož v této metodě žáci spíše analyzují samotný film, než že by vyjadřovali své emoce, je vhodné ji navázat právě na krátkou metodu Jednoho slova. Pokud žáci tuto metodu ještě neznají, je vhodné začít připraveným pracovním listem (viz. příloha č. 2).

¹¹⁴ JSNS, pozn. 107, s. 11.

Dopis/R.A.F.T.

V rámci této aktivity žáci po zhlédnutí filmu napíší dopis, jež vypadá takto:

ZVOLTE SI NÁSLEDUJÍCÍ DETAILS VZKAZU:

R. (Role) — **Za koho** budu vzkaz psát? Může to být za sebe, za kohokoliv z filmu i mimo něj.

A. (Adresát) — **Komu** budu psát?

F. (Forma) — **Jakou** formou? Dopis, SMS, e-mail, výzvu, žádost atp.

T. (Téma) — **Co** chci postavě sdělit? Napište text.

R (role)

A (adresát)

F (forma)

T (text)

Obrázek 2: Ukázka aktivity R.A.F.T.¹¹⁵

Jak je patrné, aktivita je poměrně tvůrčí – žáci nemusí psát dopis za sebe, ale za jakoukoliv postavu z filmu či mimo něj, stejně tak si vyberou, komu z filmu dopis adresují, přičemž se nemusí jednat o hlavní postavu. Formou nemusí být dopis, ale i výzva, email, tweet atp. V rámci tématu může žák vyjádřit co chce – může například kritizovat určité jednání postavy, či naopak pochválit. Může se také postavu pokusit přesvědčit o něčem, inspirovat ji atd.

Tato aktivita je vhodná mimo jiné v situacích, kdy žáci nechtějí mluvit o emocích ústně, což může být u silně emotivních filmů náročné. Po napsání dopisu si je mohou žáci přečíst mezi sebou ve dvojicích či skupinkách, popř. mohou dobrovolníci své dopisy přečíst celé třídě. Je vhodné se také žáků zeptat, proč si vybrali zrovna onu postavu. Do čtení by neměl být nikdo nucen a pokud by nikdo nechtěl s čtením začít, může začít učitel, který si dopis připravil spolu s žáky. Dopisy je také možné rozmístit po třídě či připnout na nástěnku, aby si je mohli žáci přečíst a samozřejmě mohou být anonymní. Odhadovaná délka je 20 minut.

¹¹⁵ JSNS, pozn. 107, s. 14.

Na co nezapomenu?¹¹⁶

Tato aktivita spočívá v tom, že žáci po zhlédnutí filmu popíší stručně dvěma větami scénu, která na ně nejvíce zapůsobila – co je zaskočilo, co jimi otřásl, co je překvapilo, co vyvolalo pozitivní nebo negativní emoce. Ve skupinkách žáci představí své scény a zdůvodní jejich výběr. Následně se učitel v rámci reflexe zeptá vybraných žáků, k čemu dospěli. Odhadovaná délka je 15 minut.

Anonymní myšlenky¹¹⁷

V této aktivitě žáci po zhlédnutí filmu popíší na papírek anonymně své hlavní dojmy metodou volného psaní – dostanou tedy jen velmi krátký čas (např. 1 minuta), během kterého popíší své pocity ve větách či jen heslovitě, bez ohledu na stylistiku a pravopis. Lístečky poté vhodí do připravené krabice. Následně si každý žák vylosuje lísteček a představí myšlenky svého spolužáka (pokud by si vytáhl svůj vlastní, vymění jej za jiný). Následně žáci přečtou ty myšlenky, které považují za důležité či zajímavé. Okolo těchto myšlenek je pak možné rozvést diskuzi.

Jelikož se jedná o anonymní psaní, žáci mají možnost popsat i velice osobní pocity, což může být vhodné u závažných a některým žákům možná blízkých témat (kontextu sociálních sítí např. sexting či kyberšikana). Odhadovaná délka je 15 minut.

Hledání otázek¹¹⁸

Žáci budou po projekci rozděleni do čtyřčlenných skupinek, v rámci kterých vymyslí alespoň tři otázky k filmu, na které by rádi znali odpověď. Otázky následně zástupci skupinek odprezentují, k čemuž je vhodné s žáky vytvořit například kruh. Otázky je vhodné zapsat na (možno i virtuální) nástěnku, aby byly uchovány, dokud nebudou zodpovězeny. Otázky se budou pravděpodobně opakovat, je tudíž vhodné je tematicky sloučit. Závěrem se diskutuje, proč je zajímavé zrovna ony vybrané otázky. V následující hodině či za domácí úkol se budou hledat odpovědi na otázky. Po této aktivitě se vybízí pozvat do příští hodiny odborníka (pokud je to možné), který je obdrží předem a v hodině zodpoví. Zodpovězení všech otázek je možné

¹¹⁶ JSNS, pozn. 107, s. 15.

¹¹⁷ JSNS, pozn. 107, s. 16.

¹¹⁸ JSNS, pozn. 107, s. 19.

rozprostřít do několika hodin, přičemž přijde vhod právě nástěnka, kde se budou zaznamenávat již zodpovězené otázky. Odhadovaná délka je 20 minut.

Kostka¹¹⁹

Podstatou této aktivity je analyzovat film z 6 různých úhlů pohledu. K vysvětlení principu aktivity využije učitel hrací kostku a návodné otázky – zeptá se, co žáci vidí. Odpovědi nejspíš bude, že kostku. Avšak učitel začne otáčet hrany kostky a ptát se, co konkrétně vidí. Žáci by měli začít odpovídat daná čísla. Učitel tak žákům vysvětlí, že stejně jako má jedna kostka 6 různých hran s jinými čísly, budou analyzovat osobu z 6 různých úhlů pohledu.

Následně budou žáci rozděleni do skupin, kde každá skupina bude představovat jednu osobu z filmu (případně je možné osobu i vymyslet, např. rodiče, sourozenci, soused, novinář). Žáci ve skupinkách prodiskutují, jaký názor na danou postavu mají, a poté vyplní pracovní list s těmito 6 otázkami (je možné zvolit i těžší variantu otázek, viz. příloha č. 3):¹²⁰

„Popište svou postavu – napište vše, co vás napadne.

1. Jaká byla v minulosti?
2. Jak se nyní cítí (ve filmu)?
3. Jaké má problémy?
4. Co potřebuje?
5. Odhadněte její vývoj do budoucnosti.
6. Jak ona vidí problematiku, které se film týká?“

Na závěr zástupci skupin představí výsledky. Reflektovat je vhodné nejenom výsledky skupin, ale i samotný průběh – každý žák v dané skupince mohl mít na onu osobu trochu jiný názor, tudíž je vhodné poukázat opět na různé úhly pohledu a jejich prospěšnost. Žáci se tak v rámci práce ve skupinkách učí nejenom kooperaci, ale i naslouchání druhým a vzájemnému respektu. Odhadovaná délka je 20–30 minut.

Pětilístek¹²¹

Žáci na dané téma vytvoří v podstatě básničku s volným veršem na základě návodných otázek, čímž vyjádří své emoce. Volbu prvního slova je možné nechat na žácích nebo jim

¹¹⁹ JSNS, pozn. 107, s. 20.

¹²⁰ JSNS, pozn. 107, s. 21.

¹²¹ JSNS, pozn. 107, s. 23.

pomoct. Básničku by měl zvládnout vytvořit každý, její přečtení před ostatními je dobrovolné (avšak většinou jsou žáci ochotni svá díla přečíst).

Pětilístek je možné využít i jako evokační aktivitu k uvedení tématu hodiny. Výsledné básničky je možné vyvěsit na nástěnku, pokud budou žáci souhlasit. Odhadovaná délka je 10–30 minut. Výsledná básnička může vypadat například takto:

PŘÍKLAD:
SVOBODA
KŘEHKÁ ŽIVOTODÁRNÁ
OSVOBOZUJE DÁVÁ ZAVAZUJE
JE NUTNÉ JI BRÁNIT
VOLNOST

Obrázek 3: Ukázka aktivity Pětilístek¹²²

Pokud žáci Pětilístek ještě neznají, je možné využít například tento pracovní list:

¹²² JSNS, pozn. 107, s. 23.

POSTUP:

1. Napište do řádku **jedno** slovo = název, jméno, označení popisovaného (podstatné jméno).

--

2. Napište do řádku **dvě** slova = vlastnosti popisovaného (přídavná jména).

--	--

3. Napište do řádku **tři** slova = co dělá, jaké jsou jeho typické projevy (slovesa).

--	--	--

4. Napište **čtyři** slova nebo krátkou větu o čtyřech slovech = jaký k němu máte postoj, pocit z něj.

--	--	--	--

5. Napište do řádku **jedno** slovo = synonymum k popisovanému.

--

Obrázek 4: Ukázka postupu aktivity Pětílístek¹²³

5.4.2 Evokační a reflektivní aktivity

Výše popsané aktivity jsou přizpůsobené pro práci s emocemi po zhlédnutí filmu, avšak většinu z nich je možné využít i běžně v rámci evokace či reflexe. Kromě výše zmíněných aktivit jsou k evokaci a reflexi vhodné mimo jiné i aktivity následující:

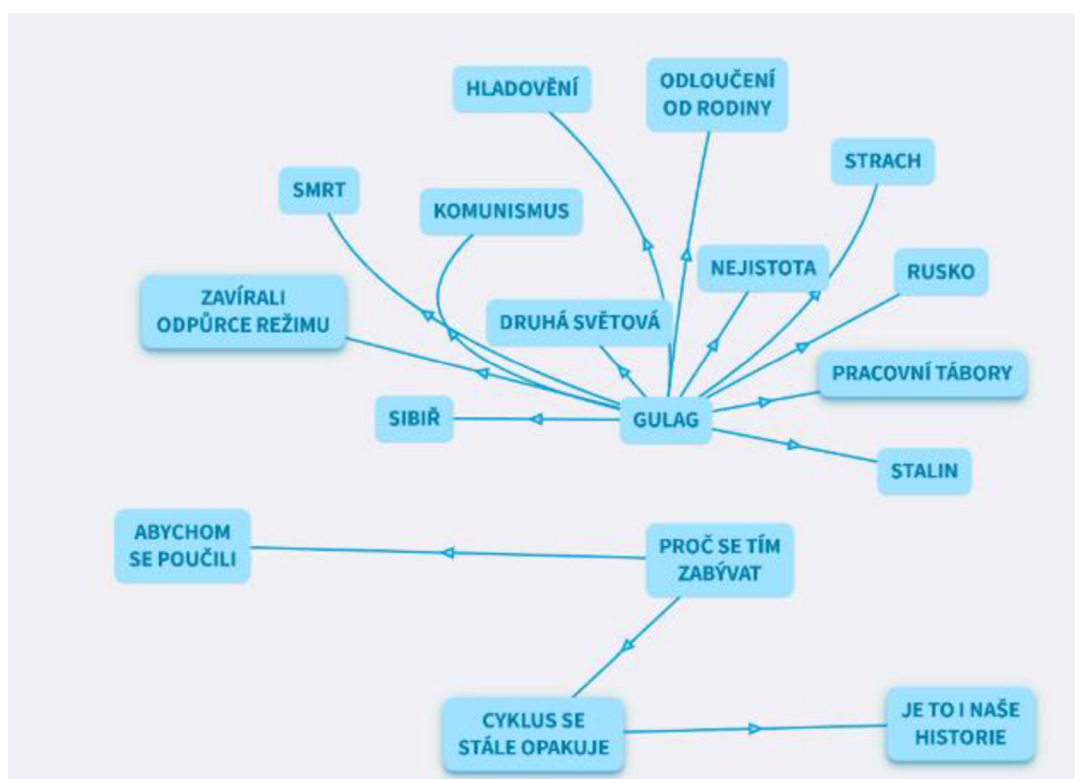
Myšlenková mapa¹²⁴

Doprostřed tabule či papíru se napíše slovo, které je tématem či předmětem hodiny a okolo něj se následně píšou veškeré asociace, které žáky napadnou. Zapojit všechny žáky je možné tak, že si nejprve každý žák vytvoří vlastní myšlenkovou mapu, poté je porovnají ve dvojicích a prodiskutují podobnosti a odlišnosti. Nakonec je možné vyzvat několik žáků, aby obešli spolužáky, zjistili nejčastější shodné a zajímavé jevy, a zapsali je na tabuli. Po vytvoření myšlenkové mapy mohou následně žáci formulovat otázky, které by chtěli v souvislosti

¹²³ JSNS, pozn. 107, s. 24.

¹²⁴ GULAG X-R. *Evokační aktivity*. Online. In: GULAG X-R, 2024. Dostupné z: https://gulagxr.eu/media/W1siZiIsIjIwMjQvMDEvMDMvMTYvNDcvMzEvOTc2ZWVhMDMtZjUzNy00MmMyLTgzZDUtOTMwYjZkZDgzOTA0L0NaIEV2b2thxIiUw60gYWt0aXZpdHkucGRml1ld/79072770299a1759/CZ%20Evoka%C4%8Dn%C3%AD%20aktivity.pdf?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR2yJcFbWukqhyBNxm6K-vJS0bx9OI5Lp-Ikc4Ved51H2DhzQjPMZlq-_vw_aem_Z3t95nBW3lp5WwQebXO5DQ. [citováno 2024-06-23]. S. 1–2.

s tématem zodpovědět. Tyto otázky pak mohou usměrňovat průběh hodiny a je možné se k nim vyjádřit v rámci reflexe, avšak měli by na ně nalézt odpovědi sami žáci. K myšlenkové mapě je vhodné se vrátit ke konci hodiny v rámci reflexe a například do ní zaznačit nové pojmy a asociace nabyté v průběhu hodiny, přičemž nové asociace je vhodné vizuálně odlišit od těch původních.



Obrázek 5: Ukázka aktivity Myšlenková mapa¹²⁵

Brainstorming¹²⁶

Na tabuli se napíše téma hodiny a žáci vymýšlí všechny pojmy, které je s daným tématem napadnou. Rychlejší variantou je, když pojmy zapisuje učitel, avšak mohou chodit k tabuli i sami žáci, což může napomoci k jejich aktivizaci. Opět je vhodné výsledky nemazat a vrátit se k nim v rámci reflexe. Je možné pojmy rozšířit o nové, které žáci nabyly během hodiny. To jim pomůže vizualizovat, co se v hodině naučili a lépe si uvědomí smysl evokační aktivity.

¹²⁵ GULAG X-R, pozn. 124, s. 2.

¹²⁶ GULAG X-R, pozn. 124, s. 3.

Analýza fotografií či obrázků¹²⁷

Učitel žákům neprozradí téma hodiny, to mají za úkol odhalit v rámci této aktivity. Žáci utvoří skupinky a učitel dá každé jednu fotografii. Žáci si ji prohlédnou a zamyslí se, co fotografie zobrazuje, jaké emoce v nich vyvolává, jaké otázky je k ní napadají. Následně učitel některé fotografie promítne a vyzve žáky, aby představili svou analýzu fotografie. Ostatní žáci mohou připojovat své postřehy, a nakonec syntézou fotografií odhalí téma hodiny. Dále mohou ještě diskutovat, proč je téma hodiny důležité.

V-CH-D¹²⁸

Na tabuli se napíše téma hodiny a nakreslí 3 sloupce. První bude obsahovat popisek „Co už o tématu víme?“, druhý „Co se ještě chceme dozvědět?“ a třetí „Co jsme se dozvěděli“. První dva sloupce žáci nejprve samostatně vyplní ve svém pracovním listu, poté ve skupinkách porovnájí odpovědi a začnou je zapisovat na tabuli. Otázky, co se žáci chtějí dozvědět, mohou usměrňovat průběh hodiny a opět by měli tyto otázky zodpovědět postupně během hodiny sami žáci, nikoliv učitel. Třetí sloupec zůstane zprvu prázdný a postupně si do něj žáci budou dopisovat nové informace. Zároveň se pak vyplní na tabuli v rámci reflexe.

Předvídání¹²⁹

Rychlá aktivita vhodná k reflexi, učitel představí nějakou otázku, popíše situaci, nastíní problém (např. „Co se stane s ekonomickým trhem, pokud rapidně stoupne cena ropy?“). Žáci se snaží předvídat, k čemu by došlo na základě svých znalostí.

Sněhová koule¹³⁰

Aktivita vhodná k reflexi. Učitel formuluje otázku. Žák si v krátkém čase promyslí odpověď, následně ji prodiskutují ve dvojicích, pak čtveřicích, následně ve skupině osmi žáků

¹²⁷ GULAG X-R, pozn. 124, s. 4.

¹²⁸ GULAG X-R, pozn. 124, s. 5.

¹²⁹ MAZÁČOVÁ, Pavlína. *Konstruktivismus a metody kritického myšlení v informačním vzdělávání*. [powerpointová prezentace]. Brno: Masarykova univerzita, 2017. Dostupné z: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjm-oDaxfOGAxUR9LsIHsRaAj8QFnoECBYQAQ&url=https%3A%2F%2Fis.muni.cz%2Ffe%2F1421%2Fpodzim2017%2FVIKBA32%2Fum%2Fprezentace%2F1_12_Metody_kritickeho_mysleni_v_IV.pptx&usg=AOvVawIP43-hLupF5dlYqwHxIU7I&opi=89978449. [cit. 2024-05-05]. S. 27.

¹³⁰ MAZÁČOVÁ, Pavlína, pozn. 129, s. 28.

atd., než se sloučí v celou třídu. Dojde tak k prodiskutování problémové otázky z různých pohledů a navzájem si upevní své znalosti. Žáci tedy nabalují poznatky a procvičují.

Kostka¹³¹

Výše popsaná aktivita Kostka je modifikovaná pro potřeby reflexe emocí po shlédnutí filmu, avšak běžná varianta Kostky je následující:

1. Popsat (co lze vidět, jak to vypadá)
2. Porovnat (v čem se dané věci liší a podobají)
3. Asociovat (co se vybaví, když se řekne...)
4. Analyzovat (z čeho se skládá daná věc)
5. Aplikovat (jak to je možné využít)
6. Argumentovat (klady a zápory)

Bylo by časově náročné se vyjádřit ke všem bodům, je tak možné pro žáky pouze vybrat některé. Avšak i přesto je vhodné postupovat postupně od jednodušších ke složitějším. Následně mohou žáci utvořit dvojice a porovnat, co napsali, případně i odprezentovat třídě. Aktivita je vhodná i pro evokaci, ale zejména pro reflexi.

¹³¹ KYNCL, Libor a KYNCLOVÁ, Beata. *Kostka*. Online. In: Libor Kyncl estranky, 8. 4. 2013. Dostupné z: <https://liborkyncl.estranky.cz/clanky/metody-rwct/kostka.html>. [cit. 2024-05-05].

5.5 Návrhy aktivit do výuky rizik sociálních sítí

5.5.1 Návykovost

Pohádka – Tulák a tři přání¹³²

Pohádka Tulák a tři přání pojednává o FoMO efektu – tulák si v rámci tří přání neustále navyšoval počet přání, protože se bál, že ho nenapadne to nejlepší přání. Nikdy se svými přáními nebyl spokojen, protože si vždy pomyslel, zda není ještě nějaké lepší přání. Jeho strach tedy spočíval v tom, že o něco přijde – o to nejlepší přání, které ho ani po sebevětší snaze nenapadne. Stejně tak lidé na sociálních sítích mají strach, že odpojením přijdou o něco důležitého, o důležitý lidmi sdílený okamžik či informaci. Tento strach v nich vyvolává nutkání být neustále online a pravidelně kontrolovat sociální sítě. Tulák byl vysvobozen babičkou, která mu původně věnovaný zvonek plnící přání opět sebrala. S žáky je vhodné diskutovat, jak by pohádka dopadla, kdyby mu zvonek babička nesebrala a zda mají žáci také někdy strach, že pokud se nezúčastní, přijdou o něco důležitého, co budou dělat jejich přátelé.

Žáci si tedy uvědomí, že FoMO efekt přispívá k návykovosti sociálních sítí.

Je logické, že obzvláště děti mají snahu patřit do nějaké sociální skupiny, tudíž si vytvářejí a udržují přátelství. Avšak je důležité v žácích vypěstovat postoj, že je v pořádku, dokonce i vítané nebýt neustále online a užít si občas zájmové aktivity bez připojení k sociálním sítím, tedy se alespoň občas snažit o „digitální detox“. Je tedy důležité žákům vysvětlit, že není vhodné od kamarádů očekávat neustálou aktivitu online.

JSNS – V digitálním světě: Závislost na internetu¹³³

Toto animované video je dlouhé 2:23 minut a vhodné spíše pro 1. stupeň ZŠ. Ve videu se animovaný Filip stane závislým na online hře, a tak se žáci dozví, že je trávení v digitálním světě vhodné prokládat i sportovními či jinými aktivitami s přáteli venku. Žáci budou po shlédnutí videa rozřazeni do skupin podle toho, zda si sami myslí, že tráví na internetu času hodně, tak akorát, málo či vůbec žádný. Žáci v daných skupinkách poté na papírky napíší, kolik času denně na internetu tráví, čímž se pravděpodobně odhalí, že podobné časy se objevují v různých skupinkách, tedy že žáci vnímají přijatelné či nepřijatelné množství stráveného na

¹³² KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra, pozn. 103, s. 73–76.

¹³³ JSNS. *V digitálním světě: závislost na internetu*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/39954?activityId=777185&lectureId=538576>. [citováno 2024-05-24].

internetu odlišně. S žáky je poté vhodné diskutovat, proč vnímají dané množství času adekvátně či ne a že internet může být dobrý sluha, ale i zlý pán. Je možné také využít doplňující pracovní list, kde se žáci snaží uvést zájmové aktivity (kromě těch digitálních), které je baví a cítí se u nich dobře.

Žáci si tedy uvědomí, že zájem o technologie je mezi dětmi různý a pochopí, že každodenní užívání internetu a zvyšování času jeho užívání může vést až k problematickému užívání, tudíž je vhodné zařadit aktivity i z reálného světa.

Bezpečné chování na internetu – Můj den¹³⁴

V rámci prevence problematického užívání internetu může být alternativou či doplněním k aktivitě V digitálním světě: Závislost na internetu tato aktivita, kde si žáci vyplní graf, v němž zaznačí, kolik hodin denně tráví spánkem, školou, sportovními aktivitami, hraním her, užíváním sociálních sítí, sledováním filmů a videí atd. Vhodné je vyplnit typický všední den, např. pondělí a víkendový den. Zajímavé pak může být porovnání, zda o víkendu, kdy mají více volného času, dojde k navýšení či poklesu aktivit s využitím internetu. Žáci tak mohou vizuálně porovnat své trávení volného času a posoudit, zda netráví příliš času užíváním internetu či hraním her.

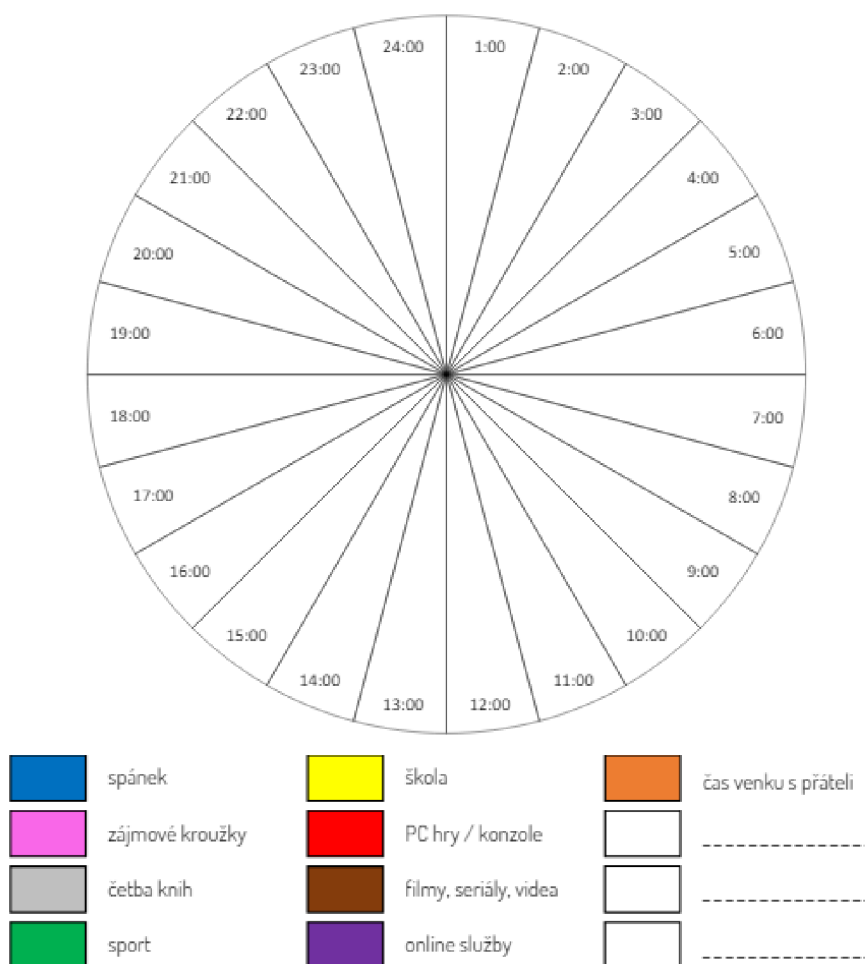
Žáci si uvědomí, kolik hodin denně tráví různými aktivitami a posoudí, zda daný čas tráví kvalitně.

¹³⁴ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš, pozn. 104, s. 130–131.

AKTIVITA: MŮJ DEN

- ❓ PŘEMÝŠLEL/A JSI NĚKDY NAD TÍM, JAK TRÁVÍŠ SVŮJ ČAS? KOLIK HODIN DENNĚ SE VĚNUJEŠ ŠKOLE, SPORTOVNÍM AKTIVITÁM NEBO ZÁBAVĚ NA INTERNETU? TENTO GRAF TI TO UKÁŽE! ZAMYSLI SE, JAK VYPADÁ TVŮJ BĚŽNÝ DEN A BAREVNĚ HO ZAKRESLI DO GRAFU. JEDEN DÍLEK ZNÁZORŇUJE TEDNU HODINU TVÉHO DNE. NEZAPOMEŇ NA SPÁNEK!

Jak vypadá můj den?



Obrázek 6: Ukázka aktivity Můj den¹³⁵

JSNS – Večeře bez mobilu¹³⁶

Tento krátký humorný spot o délce 30 sekund je vhodný od 2. stupně ZŠ. Je o otci, který během rodinné večeře používá svůj telefon, a tudíž nevnímá ostatní členy rodiny. A tak mu

¹³⁵ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš, pozn. 104, s. 130.

¹³⁶ JSNS. *Večeře bez mobilu*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/26703?activityId=400363&lectureId=331054>. [citováno 2024-05-24].

začnou povídat nesmysly, na které otec přitakává, aniž by věděl, co říkají. Po shlédnutí spotu je vhodné provést reflexi emocí, například metodou Jednoho slova. Následně žáci vyplní pracovní list, kde hádají, co otec na mobilu dělal a jak se nejspíše cítili ostatní členové rodiny. Poté žáci ve skupinkách vypíší výhody telefonů a nevýhody, rizika či omezení, která obnáší. V závěrečné diskuzi se učitel dotazuje, jak jsou spokojeni s množstvím času tráveném za využití telefonů, zda by něco v rámci používání telefonů chtěli změnit a jak využívat telefony, aby přinášely co nejméně nevýhod (nevýhody již žáci popsali ve skupinkách). Je také možné využít doplňující aktivitu, v které je žákům rozdán informační leták se statistikami ohledně užívání telefonů rodiči a teenagery, kde mohou žáci komentovat, jaké informace je zaujaly.

Žáci si uvědomí, že užívání telefonů obnáší výhody i nevýhody, které mohou vést i k problematickému užívání. Žáci dokážou popsat pocity, které může vyvolat nadužívání telefonu během komunikace tváří v tvář.

JSNS – DigiStories: Alex¹³⁷

Tato interaktivní hra trvá přibližně 20 minut a je vhodná od 2. stupně ZŠ. Hra je z pohledu Alexe, odehrávající se v prostředí smyšlené aplikace pro rychlé psaní DigiStories a žáci mohou spolu s učitelem vybírat mezi rozhodnutími, která Alex učiní. Příběh je takový, že Alexova kamarádka Lea se stane závislou na hraní her, protože následuje nevhodného influencera. Kvůli hraní her zanedbává školní povinnosti, utratí peníze určené na výlet za bonusy ve hře, a nakonec na výlet ani nedorazí a neodpovídá na zprávy. V závěru se musí Alex rozhodnout, zda se pokusí za Leou vydat do jejího bytu a zjistit, co se s ní děje, či půjde ven s kamarády. Hra se také dotýká duševního zdraví či třídního klimatu, kde někteří spolužáci vyjádřili obavy o Lee, avšak jiní vůči ní projeví spíše antipatie z důvodu jejího chování.

Po projekci je důležité provést reflexi emocí. Vhodná je metoda Jednoho slova, protože je rychlá a interaktivní hra zabere poměrně velké množství času. Ze stejného důvodu je vhodné, aby se příliš neztrácel čas rozhodováním žáků, kterou variantu zvolit. Žáci budou následně rozděleni do skupinek a vypracují pracovní list – polovina skupin vypracuje list o Alexovi, druhá polovina o Lee. Otázky se týkají přílišného hraní, jaký to mělo vliv na Alexe a jaké kroky podniknout, aby hraní omezila a dostala ho pod kontrolu. Nejprve je potřeba vyhodnotit odpovědi o Alexovi, až poté o Lee. V rámci reflexe je vhodné společně vymyslet tipy pro

¹³⁷ JSNS. *DigiStories: Alex*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/37162?activityId=1510471&lectureId=1506342>. [citováno 2024-05-24].

kontrolu nad užíváním internetu a hraní her, avšak také diskutovat o negativním vlivu onoho influencera a zda znají nějakého podobného.

Žáci si uvědomí nevhodnost názorů vyobrazeného influencera a popíšíou konkrétní projevy problematického chování v oblasti digitálních technologií. Žáci navrhnou konkrétní tipy k řešení problematického užívání a doporučí vhodnou pomoc takovému člověku.



Obrázek 7: Ukázka interaktivní hry DigiStories: Alex¹³⁸

5.5.2 Vliv na duševní zdraví

Pohádka – O princezně, která si myslela, že není krásná¹³⁹

Tato pohádka pojednává o kultu krásy – princezna sleduje obrazy šlechticů a kvůli jejich dokonalým portrétům nabyla dojmu, že není krásná a trápila se. Avšak až když je všechny poznala osobně během společenské události, zjistila, že vypadají úplně jinak. Obrazy byly přikrášlovány a klamaly. Právě na sociálních sítích dochází k největšímu zkreslování reality, což může v mnohých vzbuzovat pocit úzkosti. Samozřejmě nejde jen o porovnávání vzhledu, ale obecně i zážitků a lepšího života. S žáky je vhodné diskutovat nad otázkami, proč si

¹³⁸ JSNS, pozn. 137.

¹³⁹ KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra, pozn. 103, s. 57–60.

princezna nepřipadala krásná, i když se ostatním lidem líbila a proč je pastí se obecně porovnávat s ostatními lidmi.

Žáci si uvědomí, že užívání sociálních sítí může vyvolat v uživatelích potřebu srovnávat se s ostatními, což může negativně ovlivnit psychické zdraví.

Pohádka – O princezně se zelenými vlasy¹⁴⁰

Problematikou shamingu se pak zabývá pohádka O princezně se zelenými vlasy, kde se princezně Rodeře posmívali lidé pro její brčálově zelené vlasy, s kterými se narodila. Roderu se za své vlasy styděla a když mělo dojít k zasnubám, zaslala princi obraz své podobizny, avšak s vlasy stříbřitými, jak bylo běžné v jejím rodu. Princ zjistil pravou barvu vlasů až během svatby, avšak Roderu si vzal, protože se mu takto líbila ještě více. S žáky je pak vhodné diskutovat nad otázkami, proč je špatné se posmívat kvůli vzhledu a proč se tak děje na sociálních sítích častěji než v běžném životě.

Žáci zaujmou negativní postoj k posmívání se lidem pro jejich vzhled a vysvětlí, proč se tak na sociálních sítích často děje.

JSNS – Znáš celý příběh?¹⁴¹

Toto video je dlouhé 2:05 minut a je vhodné od 2. stupně ZŠ. Video postupně představuje 6 teenagerů, které spojuje sebe prezentace na sociálních sítích, avšak po odložení telefonů je realita většinou pochmurnější či zkrátka jiná, než se zdá. Po shlédnutí videa je vhodné provést reflexi emocí, a následně budou žáci vyplňovat ve dvojicích pracovní list, kde se ke každé postavě pokusí vymyslet, co o ní ví z videa, co si o ní myslí a co by je o ní zajímalo. Poté se diskutuje nad odpověďmi. Jako závěrečný úkol se žáci pokusí vymyslet příspěvek na sociální síť, přičemž jeden bude stylizovaný a druhý autentický. O výsledcích se opět diskutuje.

Žáci si uvědomí, že sociální síť často nezobrazují realitu, příspěvky jsou často stylizované a snaží se vytvářet obraz svého lepšího či horšího já, protože může být na uživatele vytvářen tlak na dokonalost či falešnou pozitivitu. Žáci se zamyslí nad klady a zápory sdílení na sociálních sítích a dosahu, který sociální síť mají na jejich životy.

¹⁴⁰ KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra, pozn. 103, s. 119–122.

¹⁴¹ JSNS. *Znáš celý příběh?*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/36672?activityId=1315949&lectureId=1284935>. [citováno 2024-05-24].

5.5.3 Nevhodné vzory a nebezpečné výzvy

Pohádka – Jak se Honza (ne)stal mudrcem¹⁴²

Tato pohádka pojednává o Honzovi, který se stal v knížectví dvorním rádcem, protože na radu staré vědmy o sobě prohlásil, že zná všechno. Lidem pak na popud vodníka a čerta doporučoval vydat se do rybníku či pekla, protože mu za to byla slíbena odměna. Pohádka tak poukazuje na problematiku influencerů, kteří na sociálních sítích dávají různé rady (například v oblasti zdraví), ačkoliv jim mnohdy v dané oblasti chybí odborné vzdělání. Stejně tak mohou na sociálních sítích propagovat produkty, aniž by explicitně uvedli, že se jedná o reklamu. Děti (a často i dospělí) pak jen obtížně rozpoznají, že se jedná mnohdy o nevhodné produkty. S žáky je tedy vhodné diskutovat, proč si myslí, že daný influencer doporučuje zrovna onen produkt a proč Honza v pohádce jednal na základě doporučení čerta a vodníka.

Žáci přistupují k radám influencerů a jimi propagovaným produktům s obezřetností.

JSNS – DigiStories: Alex¹⁴³

Interaktivní hra již popsaná v sekci Návykovost se týká i následování nevhodných vzorů, protože Lea začala nadměrně hrát hry právě kvůli negativnímu vlivu smyšleného influencera Pesiho, který například v příspěvcích a videích tvrdil, že „spí jen nuly“ či „spousta úspěšných lidí nedokončila školu“ a vyzýval k hraní přes noc apod.

Bezpečné chování na internetu – Nebezpečné výzvy (Challenge)¹⁴⁴

V této aktivitě si žáci přečtou text o 13leté Destini Cranové, která zkusila napodobit nebezpečnou výzvu a způsobila si popáleniny třetího stupně. Žáci poté odpovídají na otázky, v čem nebezpečnost výzvy spočívala, proč lidé výzvy plní, kdo nese zodpovědnost, pokud se dítě v rámci plnění nebezpečné výzvy zraní a zda se s nějakými výzvami žáci již setkali (viz. ukázka aktivity v příloze č. 4).

Žáci si uvědomí nebezpečnost určitých výzev šířených na sociálních sítích a důvody, proč je lidé plní. K plnění výzev na sociálních sítích přistupují obezřetně.

¹⁴² KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra, pozn. 103, s. 109–113.

¹⁴³ JSNS, pozn. 137.

¹⁴⁴ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš, pozn. 104, s. 146–150.

5.5.4 Online agrese

Pohádka – Skřítkové Naschválničci¹⁴⁵

V této pohádce držela alchymistka v magickém vězení skřítky, kteří se chovali hodně. Avšak jakmile se jednoho dne dostali ven, začali nadávat, posmívat se a dělat naschvály, než je znovu pochytila a uzavřela do nádoby. Pohádka tak pojednává o disinhibičním efektu, kde na sociálních sítích u mnoha uživatelů dochází ke ztrátě zábrán a agresivnějšímu chování, kterého by se v tváři tvář nedopustili. Výsledkem bývají často vyhocené diskuze a hate speech.¹⁴⁶ S žáky je tedy vhodné diskutovat, proč se mnoho uživatelů na sociálních sítích chová jinak, než v reálném světě a jak s takovými lidmi (ne)jednat.

Pohádka – O nenažraném trollovi¹⁴⁷

Ještě vhodnější k tématu online agrese je pohádka O nenažraném trollovi, kde se troll živí strachem a zlobou, a proto začne ničit město. Jelikož se lidi brání, je troll akorát agresivnější. Nakonec se ho lidé zbaví až tak, že se schovají a ignorují ho, dokud troll nakonec nenasycený neodejde. Pohádka tedy pojednává o trollingu, tedy lidech, kteří na sociálních sítích záměrně vyvolávají hádky a ubližují lidem, protože je to baví. Studie dokonce naznačují, že internetoví trollové bývají lidé s určitými typickými osobnostními rysy, jako je sklon k sadismu. Častěji bývají internetovými trolly muži a lidé schopní zdatné manipulace.¹⁴⁸ Pohádka tedy děti učí, že nejlepší reakcí na trolling je ho ignorovat. A samozřejmě je dobré si uchovat výstřižky konverzace v případě, že by se mohlo jednat o naplnění skutkové podstaty nějakého trestného činu, jako je podněcování nenávisti vůči minoritám, nabádání k sebevraždě atd. S žáky je vhodné diskutovat nad tím, proč je nejlepším řešením s trolly nediskutovat a co je motivuje k útokům na ostatní uživatele.

Žáci si uvědomí, že někteří lidé na sociálních sítích záměrně rozpoutávají hádky a nevhodnější strategií je s nimi nejednat.

¹⁴⁵ KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra, pozn. 103, s. 47–50.

¹⁴⁶ KONEČNÝ, Štěpán. *Fenomén lhání v prostředí internetu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5488-2.

¹⁴⁷ KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra, pozn. 103, s. 53–55.

¹⁴⁸ SEST, Natalie a MARC, Evita. *Constructing the cyber-troll: Psychopathy, sadism, and empathy*. Online. In: ResearchGate, 2019. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/318083400_Constructing_the_cyber-troll_Psychopathy_sadism_and_empathy. [citováno 2024-05-24].

Pohádka – O pirátech¹⁴⁹

Pokud chce učitel s žáky probírat, jak neutralizovat konflikty a k čemu může nevhodně řešený konflikt vést, je vhodné využít pohádku O pirátech, kde odhozená slupka od banánu postupně vedla až k zničení lodi, protože se piráti namísto klidného řešení konfliktu začali hádat a stupňovat své urážky. Zároveň kapitán lodi vynesl trest, aniž by protistranu vyslechl. S žáky je tedy vhodné diskutovat nad tím, zda jejich hádky obvykle vedou k pozitivnímu vyřešení konfliktů a jak konflikty neutralizovat. Tzv. pravidla „netikety“ popisuje Kopecký takto:¹⁵⁰

1. „V online světě se k ostatním uživatelům chovej tak, jak bys chtěl, aby se chovali oni k tobě.
2. V online světě poskytni ostatním pozitivní vzory/vzorce chování. Ukazuj především dobro, inspiruj, motivuj, podporuj a pomáhej. Sdílej kvalitní obsah!
3. Buď kritický, ale respektuj právo na svobodu projevu. Argumentuj logicky a smysluplně, nerozjížděj hating a flame wars.
4. Neboj se kritiky, kritika může být oprávněná! Na kritiku nereaguj přehnaně, pouč se z ní!
5. Neignoruj nespravedlnost a bezpráví. Nebuď mlčící většinou. Neboj se zastat jiného a podpořit ho!
6. Pokud v online prostředí nezvládneš emoce a provedeš něco špatného, omluv se! Upřímná omluva posílí tvůj charakter.
7. Nesoustřeď se na opravování formálních chyb ostatních, soustřeď se na obsah jejich sdělení. Na chyby můžeš upozornit prostřednictvím soukromých zpráv. Sám se snaž dodržovat základní typografická pravidla.
8. Soustavně upozorňuj na dezinformace, fake news a nepravdivý obsah příspěvků. Sdílej relevantní zdroje.
9. Dodržuj autorský zákon. Nebuď plagiátor!
10. Pokud tě někdo obtěžuje, nadává ti a uráží tě, neboj se mu dát ban!“

¹⁴⁹ KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra, pozn. 103, s. 87–90.

¹⁵⁰ KOPECKÝ, Kamil. *Netiketa, pravidla slušného chování uživatelů internetu*. Online. In: E-Bezpečí, 2021. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/journal/articles/2226.html>. [citováno 2024-05-24].

JSNS – Nenávist na internetu¹⁵¹

Tento krátký spot je dlouhý 46 sekund a doporučený od 2. stupně ZŠ, nicméně obsahuje vulgární a nenávistné projevy, je tedy na zvážení každého učitele, zda a v jakém ročníku jej využít. Odpilotován byl na dvou středních školách. Spot je o ženě v restauraci, které číšník přinese maso, jež žena slušně odmítne, jelikož se jednalo o omyl a ona maso nejí. Avšak postupně jí nejprve číšník, a poté i všichni hosté restaurace začnou nadávat a vyhrožovat. Spot tak poukazuje na takovouto rétoriku typickou pro sociální sítě oproti reálnému životu, kde by lidé takto ošklivě nemluvili a žádný konflikt by kvůli takové banalitě nejspíš ani nevystal. Po shlédnutí spotu je vhodné provést reflexi emocí a dotázat se žáků, zda se s fenoménem hate speech již setkali a které skupiny obyvatel jsou jejich častým terčem. Následně žáci ve skupinkách vymyslí, jaké negativní důsledky má hate speech pro oběť, agresora a celou společnost. Výsledky žáci odprezentují a zapíšou na tabuli. S žáky je vhodné prodiskutovat, v čem se výsledky pro jednotlivé skupiny shodují a odlišují. Závěrem je možné s žáky diskutovat, zda znají nějaké příklady z historie, kdy nenávistná rétorika vyústila ve vlnu násilí či genocidy.

Žáci si uvědomí nebezpečí, které nenávistná rétorika obnáší, a to pro oběť, agresora i celou společnost a zaujmou vůči hate speech negativní postoj.

5.5.5 Kyberšikana

Pohádka – O šaškovi, který nebyl vtipný

Tato pohádka popisuje šaška, který se ve snaze být vtipný uchýlil k šikaně – kuchtíkovi podkopl nohy, aby rozlil nudlovou polévku. Avšak jediný šašek se smál a král jej za trest zbavil jeho titulu.¹⁵² Schopnost rozpoznat rozdíl mezi legračním a ubližujícím chováním je pro žáky klíčová. Rozdíly mezi nimi dobře ilustruje následující tabulka, kterou je například možné rozstříhat a nechat žáky roztřídit na legrační a ubližující chování:

¹⁵¹ JSNS. *Nenávist škodí zdraví*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/11991?activityId=18125&lectureId=15710>. [citováno 2024-05-24].

¹⁵² KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra, pozn. 103, s. 61–62.

Tabulka 1: Aktivita k pohádce *O šaškovi, který nebyl vtípný*¹⁵³

Legrace	Šikana
Šašek s kuchtíkem ze zámecké kuchyně se v zimě koulují. Oba se u toho smějí.	Šašek v zimě každý den hází „ledovky“ po princezně, která vždy s pláčem uteče. Šašek se směje a říká, že je to jen legrace.
Na slavnostní hostině šašek vypráví vtípnou historku o tom, jak spadl z koně do hnoje.	Na zámeckém bálu šašek baví hosty tím, že ukazuje královny obrazy z doby, kdy byl dítě. Králi to není příjemné a zlobí se.
Šašek a velitel hradní stráže se dohodnou, že budou trénovat s dřevěnými meči. Občas jeden druhého v zápalu boje praští přes prsty a pak se oba smějí tomu, že jsou nešikové.	Šašek na zem rozsype perly z náhrdelníku, po kterých královna uklouzne. Šašek se chechtá a volá všechny, ať se jdou podívat. Královna si přitom natloukla nos.
Šašek hraje malému princovi loutkové divadlo a vydává u toho vtípné zvuky zvířat. Princ se směje a tleská.	Večer čeká šašek schovaný v brnění na chodbě na malého prince, který se bojí tmy. Pokaždé na prince bafne a ten se vyleká k pláči. Šašek se směje.
Šašek spadne z koně a řekne, že je motovidlo. Všichni kolem se smějí a šašek s nimi.	Šašek spadne z koně, bolí ho to a tečou mu slzy. Všichni kolem se smějí, protože je to ohromná legrace.

JSNS – V digitálním světě: Kyberšikana¹⁵⁴

Toto animované video je dlouhé 2:24 minut a vhodné spíše pro 1. stupeň ZŠ. Ve videu se animovaná Mína stane obětí kyberšikany. Žáci se dozvědí, že rozdíl kyberšikany od šikany tradiční spočívá v nemožnosti obtěžujícím komentářům utéct. Dozví se také základní strategie řešení kyberšikany, pokud se stanou obětí – říct agresorovi, ať jednání zanechá, požádat o pomoc dospělé doma či ve škole a sociální sítě přestat využívat, než se problém vyřeší, přičemž obdržené příspěvky nemazat z důvodu uchování důkazů. Pokud je dítě svědkem kyberšikany, mělo by to opět oznámit dospělému a oběť psychicky podpořit. Po projekci videa zkusí žáci na papírek napsat emoce Míny, které mohla pociťovat a nalepit je na tabuli. Žáci

¹⁵³ KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra, pozn. 103, s. 66–67.

¹⁵⁴ JSNS. *V digitálním světě: kyberšikana*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/39920?activityId=752954&lectureId=538574>. [citováno 2024-05-24].

mohou zkusit popsat i vlastní emoce, které pociťovali při sledování videa a pokusí se vymyslet další situace vyjma zasilání obtěžujících negativních komentářů, kdy dochází ke kyberšikaně. Následně žáci ve skupinkách vypracují pracovní list, kde jsou různé případy kyberšikany a žáci odpovídají na otázky, zda by o daných situacích řekli rodičům, jak by se zachovali, pokud by se situace týkala přímo jich a co by se dalo pro oběť dělat. Pracovní list tak testuje, zda si žáci pamatují vhodný postup řešení kyberšikany z videa. V rámci reflexe se vyhodnotí odpovědi žáků a je vhodné i poukázat na možnosti využití linky důvěry, ukázat žákům stránky týkající se anonymního řešení kyberšikany, či jména a kontakty na členy školního poradenského pracoviště.

Žáci se seznámí s pojmem kyberšikana, jejími základními podobami a osvojí si strategii řešení kyberšikany, pokud se stanou obětí či svědkem.

Bezpečné chování na internetu – Petr z Minecraftu¹⁵⁵

Žáci si přečtou příběh o Petrovi, který se v rámci hraní online hry seznámil s Jakubem, jenže se nakonec pohádali. Petr zničil Jakubovi ve hře stavby, které vytvořili a Jakub se mu pomstil zveřejněním citlivého obsahu. Po přečtení příběhu je vhodné s žáky diskutovat nad otázkami, které osobní údaje jsou na internetu nejvíc zneužitelné a proč, jak si je chránit, jak postupovat v případě, že na internet unikne video, které je pro ně ponižující a jak by se měli zachovat, pokud by narazili na video, kde je ponižovaný někdo jiný. Žáci by také měli navrhnout, jak se měli při vzniklém konfliktu Petr a Jakub zachovat (viz. ukázka aktivity v příloze č. 5).

Žáci si na modelovém příběhu uvědomí citlivost osobních údajů a nebezpečí jejich sdílení.

JSNS – DigiStories: Nela¹⁵⁶

Tato interaktivní hra trvá přibližně 20 minut a je vhodná od 2. stupně ZŠ. Hra je z pohledu Nely, která se stane obětí kyberšikany. Hra se odehrává v prostředí smyšlené chatovací aplikace DigiStories. Žáci mohou spolu s učitelem vybírat mezi rozhodnutími, která Nela učiní. Příběh je takový, že Nela natáčí na YouTube videa a do jednoho si pozve i kamarádku Anežku. Navzájem si vymění dárky, jedná se tedy o druh „unboxing“ videa, kde

¹⁵⁵ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš, pozn. 104, s. 49–51.

¹⁵⁶ JSNS. *DigiStories: Nela*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/29994?activityId=929392&lectureId=926897>. [citováno 2024-05-24].

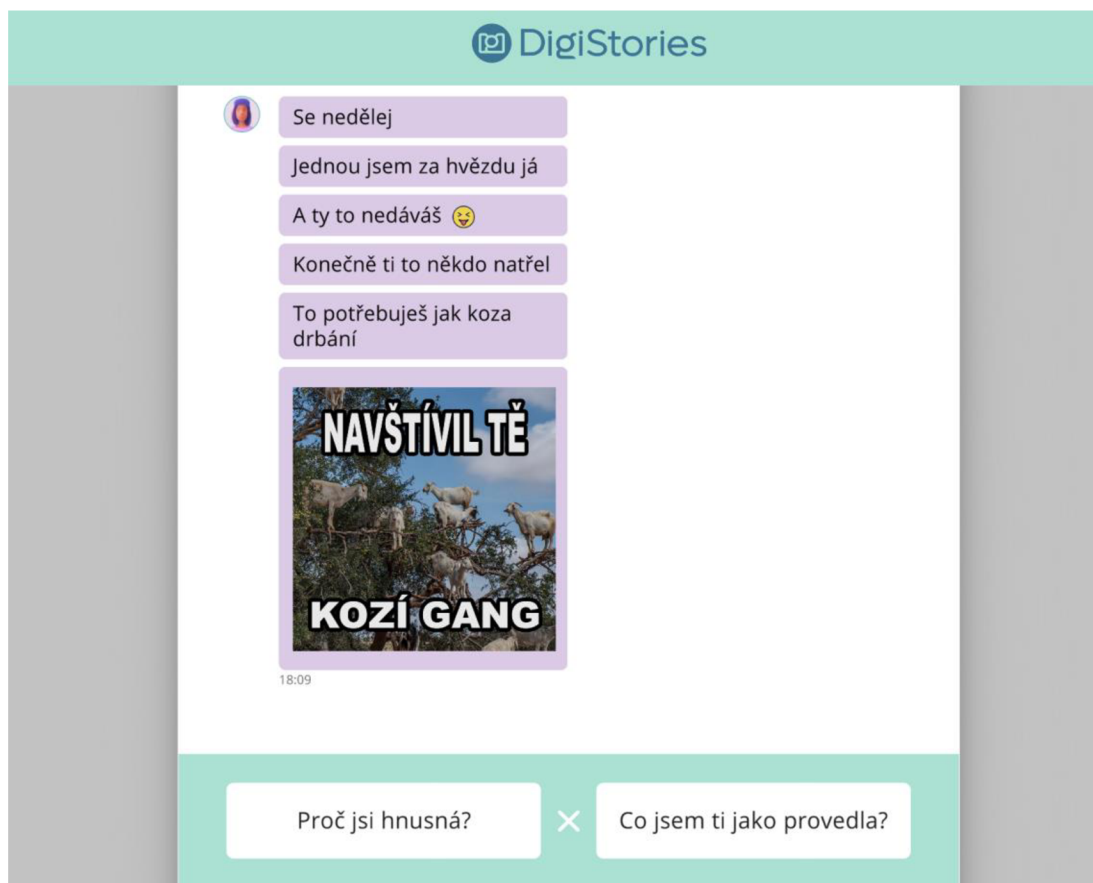
dojde k rozbalení dárku/balíku. Avšak Nela dostane sluchátka, která jsou pro její telefon nevhodná. Anežce se to snaží vysvětlit a spolu uznají, že se dárek nevyvedl. Avšak tímto videem začnou negativní komentáře, kde je Nele vyčítáno, že kamarádku ve videu shazuje, dává najevo, že je bohatší nebo že Anežka je zajímavější. Ošklivá na ni brzy začne být sama Anežka, uráží ji a ostrakizuje. Nakonec je přizvána do skupiny, kde se jí a jejímu bratrovi posmívají pro jejich vzhled.

Po projekci je důležité provést reflexi emocí, vhodné je například nechat žáky psát na papír, jak se dle nich cítila Nela a Anežka, výsledky poté prodiskutovat. Následně se žáci ve skupinkách pokusí poradit Nele, jak jednat, aby se kyberšikana již dále nestupňovala a vyřešila se. Žáci by měli uvést, komu by byli ochotni se o kyberšikaně svěřit. V závěrečné reflexi je možné s žáky obecně diskutovat, proč ke kyberšikaně dochází a jak ji řešit, či se i konkrétně ptát žáků na jejich osobní zkušenost. Avšak zde je nutné postupovat obezřetně a dobře znát daný kolektiv, protože se jedná o citlivé téma. Učitel by měl na závěr žákům sdělit vhodný postup, pokud se stanou obětí kyberšikany.¹⁵⁷

1. „Mluv o problému (nejlépe s dospělým, nemusí to být jen rodič, ale třeba teta/strýc, vyučující, vedoucí v kroužku, ke kterému máš důvěru, či Linka bezpečí).
2. Ignoruj agresora – ten čeká na tvou reakci, pokud ji nedostane, je vyšší šance, že s nadávkami a agresí přestane.
3. Nemsti se – to pouze aktivuje řetězec dalších agresivních událostí.
4. Ulož si všechny důkazy (text, fotky, screenshoty apod.).
5. Zablokuj agresora – předtím si však ulož všechny důkazy!
6. Reportuj – sociální sítě a většina platforem umožňují nahlásit nevhodné komentáře, zprávy, nebo agresory (Instagram YouTube, Google, Facebook, WhatsApp, Messenger, Playstation, XboxLive...).
7. Kontaktuj policii v případě, že se jedná o ohrožující, traumatizující a nebezpečný materiál.“

Žáci se vžijí do role oběti kyberšikany, čímž si uvědomí nevhodnost kyberšikany a sílu slov zraňovat. Žáci si budují zdravé návyky v online prostředí a osvojí si vhodné strategie, pokud by se stali obětí kyberšikany.

¹⁵⁷ JSNS, pozn. 156.



Obrázek 8: Ukázka interaktivní hry DigiStories: Nela¹⁵⁸

5.5.6 Kybergrooming a sexting

Pohádka – O ovečce, která se chtěla vdávat¹⁵⁹

Tato pohádka poukazuje na nebezpečí kybergroomingu – vlk se ovečku milostným dopisem pokusil vylákat pryč od stáda na osobní schůzku za úplňku, vydávajíc se za berana. Ovečka dopisu uvěřila a bývala by byla sežrána, kdyby si vlka z dálky včas nevšimla. Pohádka poukazuje nejenom na naivní důvěru v cizince prostřednictvím písemné komunikace, ale i na další chybu ovečky, kde o svém plánu sejít se s neznámým neřekla nikomu ze svého stáda a vydala se tam bez pomoci. S žáky je tedy vhodné diskutovat, v čem může být seznamování online nebezpečné, jakých se ovečka dopustila chyb a co jí poradit.

Žáci si uvědomí riziko online seznamování a osvojí si bezpečné strategie k seznamování s cizím člověkem.

¹⁵⁸ JSNS, pozn. 156.

¹⁵⁹ KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra, pozn. 103, s. 95–100.

JSNS – S kým si píšeš?¹⁶⁰

Toto video je dlouhé 2:48 minut a je vhodné od 2. stupně ZŠ. Video je o dívce a chlapci, kteří se stanou oběťmi kybergroomingu. Osloví je totiž nový uživatel, skamarádí se s nimi, a nakonec se mu podaří z nich vylákat pornografický materiál, jenž využije k následnému vydírání. Video může být pro žáky zprvu matoucí, protože se snaží působit tak, že si chlapec a dívka píšou mezi sebou. Avšak na konci videa se ukáže, že je někdo vydírá. Video má tedy v žácích pravděpodobně vyvolat překvapení, že si protagonisté nakonec dopisovali s někým jiným, než si mysleli. Z tohoto důvodu je vhodné po skončení videa na tento fakt upozornit a promítnout video ještě jednou. Následně je vhodná reflexe emocí. Poté žáci ve skupinkách vypracují pracovní list, v kterém se snaží zjistit, zda je ilustrativní uživatelský profil falešný či pravý. Nakonec žáci odprezentují své výsledky, které se zapisují na tabuli. Učitel je případně doplní a rozvede o nich diskuzi.

Žáci si uvědomí, že odeslání fotografie jich nahých může vést k vydírání. Žáci si osvojí strategie rozpoznání pravosti či falešnosti uživatelských účtů.

Bezpečné chování na internetu – Nenápadné otázky¹⁶¹

Tato aktivita simuluje situaci, kdy si kybergroomer dopisuje s žákem a snaží se klást zdánlivě nevinné otázky. Úkolem žáka je odhalit jejich pravý důvod.

Útočník využívá techniku zrcadlení, kde sám napřed sdělí dítěti určitou informaci, a následně se na to samé zeptá dítěte. Vyvíjí tím tak v dítěti nutkání odpovědět. Zároveň v těchto otázkách dochází k phishingu, tedy snaze zjistit o oběti co nejvíce osobních informací, na jejichž základě poté vyhodnotí, zda se jedná o potenciálně vhodnou oběť či nikoliv. Otázky kybergroomera jsou následující:

1. „Mám rozbitý telefon, tak musím používat bráchův počítač, protože já svůj nemám. **Co ty, píšeš mi z mobilu, nebo máte doma taky společný počítač?**“¹⁶²

2. „Taky mě štve, že máme s bráchou společný pokoj. Ale naštěstí chodí často ven s kamarády a já mám při chatování chvílku soukromí. **Máš to stejně jako já, nebo máš svůj vlastní pokoj?**“¹⁶³

- ❓ SEXUÁLNÍ ÚTOČNÍK SE BĚHEM KOMUNIKACE SNAŽÍ NAVÁZAT S OBĚTÍ CO NEJUŽŠÍ VZTAH A BUDOVAT DŮVĚRU. VYUŽÍVÁ PROTO RŮZNÉ FORMY ÚPLATKŮ A DÁREČKŮ, KTERÉ MU MOHOU POMOCI OVĚŘIT OSOBNÍ ÚDAJE, KTERÉ UŽ OD OBĚTI ZÍSKAL. NAPIŠ, CO BY OD TEBE ÚTOČNÍK ZÍSKAL KROMĚ DŮVĚRY, KDYBY TI NAPSAL TOTO:



- ❓ OBVYKLE ZA TYTO SLUŽBY CHTĚJÍ SEXUÁLNÍ ÚTOČNÍCI NĚCO NA OPLÁTKU. CO TO BUDE?



Obrázek 9: Ukázka aktivity Nenápadné otázky¹⁶⁶

¹⁶⁶ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš, pozn. 104, s. 82.

1. V první zprávě chce útočník dítěti zaslat domů mobilní telefon, aby zjistil jeho adresu nebo si ji ověřil. Odmítnout telefon může být pro dítě obtížné, obzvláště pokud by se domnívalo, že za něj útočník ani nemusel zaplatit.
2. V druhé zprávě se snaží útočník zjistit emailovou adresu dítěte. Pokud by se mu podařilo zjistit i herní platformu, kterou dítě k hraní využívá a tam si ho přidat do přátel, mohou pak spolu hrát oblíbené online hry a ještě více upevnit vztah.
3. V třetí zprávě se útočník nabídnutím dobítí kreditu snaží zjistit telefonní číslo oběti.

S žáky je vhodné poté diskutovat nad tím, že po vybudování důvěry a pocitu závaznosti útočníkovi bude požadovat intimní fotografie, které by následně využil k vydírání.

Žáci rozpoznají základní techniky kybergroomingu snažící se z nich vylákat osobní informace a vybudovat důvěrný vztah.

Bezpečné chování na internetu – Seznamka¹⁶⁷

V tomto příběhu se David seznámí na seznamce s Agátou, která mu navrhuje, že by se mohli vidět přes webkameru. Zároveň ovšem navrhuje i plnění úkolů, které po ní David má zopakovat – vždy si Agáta zapne kameru, předvede úkol, a kameru vypne. Takto se střídají včetně svlékání a obnažování. Poté se Agáta odmlčí a už nenapíše. Žáci odpoví na otázky, jak by se příběh mohl vyvíjet dál, zda se David opravdu bavil s Agátou, jestli je možné si nahrát obraz během videochatu a jak lze ověřit, že daná osoba je na videochatu skutečná. Žáci se pak v rámci diskuze dozví, že se jednalo o případ webcam trollingu, kde útočník s pomocí přichystaných smyček vylákal z oběti intimní nahrávku, kterou posléze využil k vydírání. Zpozornět by tak měli žáci během videochatu v případě, že daná osoba není ochotná využívat mikrofon (např. z důvodu, že je mikrofon údajně rozbitý).

Žáci si uvědomí, že během videochatu se může útočník prostřednictvím videosmyček vydávat za někoho jiného.

Bezpečné chování na internetu – Nevládnutý rozchod¹⁶⁸

Žáci si v této aktivitě přečtou příběh o páru, který spolu provozoval sexting, ale po dvou letech se rozešli. Petr vytvořil falešnou webovou stránku Zuzany, kam umístil její osobní údaje,

¹⁶⁷ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš, pozn. 104, s. 88–91.

¹⁶⁸ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš, pozn. 104, s. 56–58.

intimní fotografie a videa, načež odkaz na stránku rozeslal mezi spolužáky, učitele i rodiče. Jedná se o pravdivý příběh se změněnými jmény. Následně žáci zodpoví na otázky, co se dá dělat, když by se ocitli v pozici Zuzany a zda mohla Zuzana s Petrem legálně provozovat sexting (bylo jí 15 let, tedy nikoliv). Vhodné je se také žáků zeptat, zda dle nich Petr jednal protiprávně vystavením intimních materiálů na internet a jak si myslí, že příběh dopadl (dívka zkontaktovala online poradnu E-Bezpečí a policii, Petr byl odsouzen k podmíněnému trestu a finanční náhradě vzniklé újmy).

Žáci si uvědomí, že zasílání intimních materiálů, a to i v rámci intimního vztahu, je nebezpečné a může být později využito k vydírání či pomstě.

Bezpečné chování na internetu – Chatování s kámoškou¹⁶⁹

V této aktivitě dostanou žáci do skupinky výstřižky konverzace mezi dvěma 13letými dívkami, v rámci které dojde k výměně intimních materiálů. Žáci mají za úkol je správně seřadit od počátku ke konci konverzace. Následně zodpoví otázky, zda se opravdu jedná o rozhovor dvou dívek a o jakých tématech by se rozhodně bavili a nebavili s člověkem, kterého znají pouze ze sociální sítě. Jedná se o skutečnou konverzaci, za dívku (modré výstřižky) se vydával muž z Prahy, který od dětí lákal intimní materiály. Dále je vhodné s žáky diskutovat o tom, jaké strategie útočnický využil (jakoby náhodný začátek konverzace, lichotky) a že v jednom výstřižku se útočnický dokonce spletl a použil mužský rod.

Žáci si uvědomí, že by měli být obezřetní, pokud si dopisují s osobou, kterou znají pouze z internetu. Žáci rozpoznají některé ze strategií, které využívá útočnický snažící se vylákat intimní materiály.

¹⁶⁹ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš, pozn. 104, s. 63–66.

AKTIVITA: CHATOVÁNÍ S KÁMOŠKOU

NA LÍSTEČKÁCH JE ZACHYCENA SKUTEČNÁ KOMUNIKACE DVOU 13LETÝCH DÍVEK, KTERÉ SE SEZNÁMILY NA INTERNETU. JEDNA SE JMENUJE HANKA A DRUHÁ PAVLA. POŘADÍ JEDNOTLIVÝCH ZPRÁV JE VŠAK PŘEHÁZENO. POKUŠTE SE SEŘADIT LÍSTEČKY TAK, JAK KOMUNIKACE VE SKUTEČNOSTI PROBÍHALA.

Nemusíš se stydět, vždyť tu nikdo není, jsme tu jen my dvě kámošky... 😊

Já ti fakt nic takého posílat nechci...

Jéé, ty jsi na té fotce nádherná. Moc ti to sluší. Jsi překrásná. Pošleš mi další? 😊

Ty jsi tak strašně hodná, že sis mě přidala. Můžeme být skvělé kámošky, ano? Můžeme si psát o čemkoli. A třeba si i vyměnit nějaké hezké fotečky, chceš?

Dobře, tak mi ji pošli, ano?

Díky za fotku, na oplátku posílám svou.

Ahoj, promiň, něco jsem na internetu hledala a omylem jsem si tě přidala do přátel. Já jsem Pavla. Můžeme si spolu třeba psát, chceš? 😊

Tak dobře, mám jednu malinko... odvážnější, takovou trošku intimnější v podprsence... můžu ti ji poslat? 😊

Dobře, začneš? 😊

Jasně, pošlu ti svou vlastní fotku, ať víš, jak vypadám, ano? A ty mi pak pošleš svou vlastní, souhlasíš? 😊

Tak dobře, posílám... ale jak říkám, je trošku intimnější, jsem tam v podprsence. 😊

Poslal jsem ti fotku... už k tobě letí. A ty mi na oplátku taky pošli, jak vypadáš 😊

Tak dobře. A o čem si chceš psát?

Obrázek 10: Ukázka aktivity Chatování s kámoškou¹⁷⁰

¹⁷⁰ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš, pozn. 104, s. 63.

Obrázek 11: Ukázka aktivity Chatování s kámoškou¹⁷¹

Žáci si uvědomí, že dopouštění se sextingu během videochatu s neznámým člověkem je nebezpečné, protože může být nahráváno.

5.5.7 Dezinformace

Pohádka – Jak Pižďuchové četli noviny¹⁷³

V této pohádce si malí, ulhaní a škudliví Pižďuchové mezi sebou postupně předávají jediný výtisk novin, protože chtějí ušetřit. Avšak každý Pižďuch z novin ukradne jedno písmenko. Postupně se tak novinové titulky neustále proměňují, až nakonec nikdo nedorazí na domluvené setkání, protože pozvánka se zcela změnila. Pohádka ukazuje, že předávání si informací z druhé ruky může změnit význam původního sdělení, tudíž by si lidé měli zjišťovat informace aktuální. Zároveň naznačuje, že někteří lidé záměrně zatajují určitá fakta (krádež písmenek), čímž opět pozměňují vyznění zprávy či vyloženě záměrně lžou. Nakonec se také pohádka nepřímo dotýká problematiky vhodných zdrojů – všichni Pižďuchové čerpali ze stejného výtisku, protože nebyli ochotni si pořídit i jiný typ novin, neověřovali si tedy informaci z různých zdrojů.

Žáci pochopí, že mají čerpat informace z primárních zdrojů a porovnávat informace s více zdroji.

JSNS – V digitálním světě: Pravda, nebo ne?¹⁷⁴

Toto animované video je dlouhé 2:27 minut a je vhodné spíše pro 1. stupeň ZŠ. Animovaný Filip se snaží vypracovat úkol s využitím internetu, avšak narazí na klamavé video, kterému uvěří a postupně se ocitne na pomyslné spirále dalších lživých a konspiračních videí. Žáci se nakonec dozví základní tipy k rozpoznání důvěryhodné informace, jako je zjištění, zda je zpráva aktuální a zda obsahuje jméno autora. Video dále žákům doporučí využívat spíše veřejnoprávní média, jako je Česká televize a Český rozhlas a v neposlední řadě na vícero webových stránkách ověřit, že píše totéž. Před shlédnutím videa je vhodné, aby si žáci v rámci evokační aktivity zahráli „*Nikdo o mně neví, že...*“, kde o sobě prozradí novou informaci, která ovšem nemusí být pravdivá. Ostatní žáci pak hádají, zda se jednalo o pravdivou či nepravdivou informaci. Je vhodné se také žáků zeptat, co u spolužáků prozradilo jejich nepravdu. Po

¹⁷³ KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra, pozn. 103, s. 25–29.

¹⁷⁴ JSNS. *V digitálním světě: pravda, nebo ne?*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/39902?activityId=417524&lectureId=416853>. [citováno 2024-05-24].

shlédnutí videa se učitel žáků zeptá, zda se již setkali s nějakými nepravdivými informacemi na internetu, jak je rozpoznali a proč někdo publikuje nepravdivé informace.

Žáci si osvojí jednoduché strategie k rozpoznání pravdivosti zprávy.

JSNS – Kovyho mediální ring

Následující videa jsou vhodným nástrojem, jak učit žáky přistupovat kriticky k informacím v mediálním prostoru. Jedná se o pět otázek, které by si měl každý klást při posuzování důvěryhodnosti mediálních sdělení:

JSNS – Kovyho mediální ring – 1. díl: KDO¹⁷⁵

Video je dlouhé 5:48 minut a je vhodné od 2. stupně ZŠ. Žáci se dozví, že u posuzování pravdivosti sdělení je důležité klást si otázku, kdo je autorem sdělení a kdo dané médium vlastní. Varováním je tak nedohledatelný autor. Dále se žáci dozví o rozdílu mezi nezávislými veřejnoprávními médii a komerčními, které se snaží generovat zisk a mohou být různě názorově zaměřena. Po projekci videa žáci vypracují pracovní list zaměřený na analýzu autora článku z webu Aeronet.news – jedná se o kopii článku z dané webové stránky o „Megatunelu za 3 biliony korun pouhých 17 dní před volbami do sněmovny“¹⁷⁶, je ovšem možné nechat žáky pracovat i online a článek si najít. Žáci se soustředí pouze na autora článku, nikoliv na samotné mediální sdělení. Žáci odprezentují výsledky analýzy, přičemž bylo z webové stránky o autorovi možné zjistit pouze to, že se jedná o šéfredaktora Aeronet News s přezdívkou „Vedoucí kolotoče“. S žáky je tak vhodné diskutovat, proč není autor podepsán skutečným jménem, ale pouze přezdívkou a jak to vypovídá o důvěryhodnosti zdroje. Pokud zbývá dostatek času, učitel následně žákům přehraje video o investigativní práci novinářů ČT, kteří se snažili dopátrat, kdo je provozovatelem stránky Aeronet. Video je dlouhé 21 minut, avšak metodický materiál obsahuje shrnutí reportáže, je tak možné žákům pouze obsah sdělit ústně a věnovat více času reflexi, v které by měli žáci vymyslet co nejvíce důvodů, proč je důležité, aby byl u článku uveden autor.

¹⁷⁵ JSNS. *Kovyho mediální ring - 1. díl: KDO*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/37977?activityId=238853&lectureId=226328>. [citováno 2024-05-24].

¹⁷⁶ VEDOUĆÍ KOLOTOČE. *Megatunel za 3 biliony korun pouhých 17 dní před volbami do sněmovny? Australští těžaři na poslední chvíli dostali od ministra průmyslu bíanco šek na privatizaci těžby lithia pod Cinovcem! Český stát si za lithiový národní poklad řekl jenom o vytvoření nekvalifikovaných pracovních míst!*. Online. In: AE News, 4. 10. 2017. Dostupné z: <https://aeronet.news/megatunel-za-3-biliony-korun-pouhych-17-dni-pred-volbami-do-snemovny-australsti-tezari-na-posledni-chvili-dostali-od-ministra-prumyslu-bianco-sek-na-privatizaci-tezby-lithia-pod-cinovcem-cesky-stat/>. [citováno 2024-05-16].

Žáci na vybraném článku analyzují jeho autora a posoudí důvěryhodnost daného sdělení. Žáci uvedou důvody, proč je důležité, aby byl článek podepsán autorem.

JSNS – Kovyho mediální ring – 2. díl: CO¹⁷⁷

Video je dlouhé 6:54 minut a je vhodné od 2. stupně ZŠ. Žáci se dozví, že ve zprávách a sděleních je potřeba pátrat po zdrojích. Výstrahou jsou teda ta sdělení, kde zdroj nelze najít a obsahují sdělení silná či emotivní. Video žáky učí také rozlišovat mezi neutrálním sdělením, komentářem (osobní názor novináře) a reklamním sdělením, za jehož vznik zaplatila firma. Etické, důvěryhodné webové stránky tyto druhy sdělení zřetelně, viditelně odliší. Žáci se v neposlední řadě dozvědí a typech žurnalistiky, jako je investigativní žurnalistika, infotainment či bulvár. Každý by si tedy měl pokládat otázku, co za sdělení čte a z jakého zdroje autor článku čerpá. Po projekci videa žáci analyzují vybrané mediální sdělení v pracovním listu. Mají uvést, co je obsahem sdělení, jaké jsou uvedeny zdroje, co za názory dané sdělení obsahuje a jaké informace naopak článku chybí. Na závěr se diskutuje nad výsledky a nad smyslem novinářské práce.

Žáci rozlišují mezi neutrálním sdělením, osobním názorem a reklamním sdělením, a rozpoznají tak rozdíl mezi názory a fakty. Žáci objasní důležitost posuzování důvěryhodnosti zdrojů a mediálních sdělení, s nimiž se setkávají.

JSNS – Kovyho mediální ring – 3. díl: KOMU¹⁷⁸

Video je dlouhé 5:02 minut a je vhodné od 2. stupně ZŠ. Žáci se dozví, že podle informací, které o sobě zveřejňují na internetu (digitálních stop), je na ně možné cílit mediální sdělení a reklamu. Tudíž se jim mohou zobrazovat informace, u kterých je velká šance, že na ně kliknou (což obvykle bývají informace potvrzující jejich názor). Následně žáci ve skupinkách vypracují pracovní list, kde analyzují facebookový příspěvek a určují, pro jakou cílovou skupinu příspěvek je, jakým způsobem se příspěvek k daným lidem dostane a jak se dál šíří, či jak může daný příspěvek ovlivnit chování a názory příjemců. Na závěr se odpovědi zreflektují a diskutuje se o tom, jak může sdělení ovlivnit názory příjemců a zda by například příspěvek o uprchlících změnil názor žáků, pokud by ho sdílel jejich kamarád. Jelikož se

¹⁷⁷ JSNS. *Kovyho mediální ring - 2. díl: CO*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/26133?activityId=238859&lectureId=226406>. [citováno 2024-05-24].

¹⁷⁸ JSNS. *Kovyho mediální ring - 3. díl: KOMU*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/23990?activityId=240612&lectureId=233649>. [citováno 2024-05-24].

v analýze příspěvku jednalo o poplašnou zprávu, je vhodné i diskutovat nad tím, za jakým záměrem lidé poplašné zprávy šíří a jak poplašnou zprávu rozpoznat – často obsahuje neověřitelná tvrzení a vybízí k dalšímu sdělení.

Žáci rozpoznají cílovou skupinu konkrétního sdělení a popíší, jakým způsobem se šíří mediální sdělení a poplašné zprávy na sociálních sítích.

JSNS – Kovyho mediální ring – 4. díl: JAK¹⁷⁹

Video je dlouhé 4:25 minut a je vhodné od 2. stupně ZŠ. Žáci se dozví, jak se snaží novináři či marketéři zaujmout jejich pozornost. Může se tak stát i neférovými metodami, jako je využití sexismu, provokace, klamání, či za využití influencerů. Odbornice pak ve videu vysvětluje, že reklama slouží k tomu, aby se v člověku utvořila asociace mezi výrobkem a určitým jevem (např. barvou), tudíž si pak během nákupu jedinec vybaví ten konkrétní produkt a nevybere si nějaký konkurenční. Po shlédnutí videa žáci ve skupinkách vypracují pracovní list, v kterém zanalyzují billboard použitý ke kandidatuře v senátních volbách v roce 2014. Zodpoví tak otázky, jak se snaží sdělení upoutat pozornost, jaká je jazyková a vizuální forma sdělení včetně důvodu a jaké emoce může sdělení v divácích vyvolat. Žáci představí výsledky, po kterých následuje závěrečná diskuze, v níž by mělo zaznít, že mnoho mediálních sdělení se snaží upoutat pozornost emocemi namísto racionality, protože emoční odezva bývá rychlejší. Pochopením reklamních strategií lze pak snáze posoudit obsah sdělení.

Žáci posoudí, jakým způsobem se konkrétní reklamní sdělení snaží upoutat pozornost a uvědomí si funkce reklamních strategií.

JSNS – Kovyho mediální ring – 5. díl: PROČ¹⁸⁰

Video je dlouhé 6:25 minut a je vhodné od 2. stupně ZŠ. Žáci se dozví, proč různá sdělení vznikají a proč se šíří. Cílem autora může být pobavit, předat informaci, vzdělávat, ale i přesvědčit. Cílem může být také zisk, ovšem nejenom peněžní, ale např. i politický k zvýšení politického vlivu. Odborník pak vysvětluje, že základní reklamní strategií je cílit na emoce, protože jsou lidé již otupělí z velkého množství reklam, kterým jsou neustále vystaveni.

¹⁷⁹ JSNS. *Kovyho mediální ring - 4. díl: JAK*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/23989?activityId=240623&lectureId=233651>. [citováno 2024-05-24].

¹⁸⁰ JSNS. *Kovyho mediální ring - 5. díl: PROČ*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/23991?activityId=240635&lectureId=233653>. [citováno 2024-05-24].

Následně video představuje největší vlastníky různých českých médií a ukazuje, jaká konkrétní média vlastní (k roku 2018). Po projekci videa žáci ve skupinkách vypracují pracovní list, v kterém zanalyzují facebookový příspěvek a zodpoví, proč bylo sdělení vytvořeno a kdo má ze sdělení užitek – jedná se o finanční rady k ušetření peněz, sponzorovaný platformou Zonky. Žáci představí své odpovědi, načež následuje diskuze o tom, jaká média žáci znají a jakých cílů se daná mediální sdělení snaží dosáhnout.

Žáci posoudí, za jakým účelem byla vytvořena různá mediální sdělení a uvědomí si, že vlastníci médií mají potenciálně velký politický vliv.

V závěru diskuze je klíčové znovu připomenout celý koncept 5 otázek – aby mohli žáci odhalit, jaký cíl si klade dané sdělení, tedy PROČ vzniklo, je nutné nejprve zjistit, KDO je autorem příspěvku a vlastníkem daného média. Lze pak odhalit, že daná média stejného vlastníka se často navzájem citují a propagují. Pokud jsou autoři anonymní, může být velice obtížné rozkrýt skutečnou motivaci a jedná se tak o nedůvěryhodné médium. Při posuzování motivace autora pak pomůže si klást otázku, CO za typ sdělení vlastně čtou, odlišit tedy názor od faktů. Zároveň pomůže si uvědomit, JAK se je dané médium snaží informovat či přesvědčit, tedy například zda rozumem nebo apelem na emoce. V neposlední řadě je také vhodné vědět, KOMU je dané sdělení určeno, protože se všichni uživatelé sociálních sítí ocitají v určitých názorových bublinách, v rámci kterých může docházet ke konfirmačnímu zkreslení.

Na pravdě záleží – Manipulace s fotografiemi¹⁸¹

V této aktivitě žáci pracují se sérií pracovních listů obsahujících vždy otázky k fotografii, která má nějakým způsobem oklamat čtenáře.

Žáci si uvědomí, že snadná manipulace s fotografií může změnit narativ zprávy a mystifikovat čtenáře.

¹⁸¹ KOPECKÝ, Kamil, VORÁČ, Dominik a SZOTKOWSKI, René. *Na pravdě záleží – jak učit o pravdě na internetu*. Online. Univerzita Palackého v Olomouci, 2020. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cedmo/161-na-pravde-zalezi-jak-ucit-o-pravde-a-lzi-na-internetu-prirucka-pro-ucitele/file> [citováno 2024-06-24]. S. 31–44.

Zde je ukázka jednoho z pracovních listů:

NESLUŠNÉ GESTO!

Vpravo je fotografie britského následníka trůnu prince Williama, která byla pořízena v roce 2018 při příležitosti představení narození jeho třetího potomka přítomným novinářům. Fotografie si pořádně prohlédněte a zkuste zodpovědět následující otázky.

OTÁZKY A ÚKOLY:

- 1) Vlastními slovy popište, co se na fotografii odehrává.
- 2) Jak byste hodnotili chování prince Williama na fotografii? Vaše hodnocení zkuste označit křížkem na uvedené barevné škále.
- 3) Dokázali byste odhadnout, co asi přítomným novinářům princ William sdělil?
- 4) Je podle vašeho názoru fotografie nějakým způsobem upravena?



Zdroj: Reuters

				
Zcela nevhodné	Spíše nevhodné	Neutrální	Spíše vhodné	Zcela vhodné

AŽ BUDETE MÍT VŠECHNY OTÁZKY ZODPOVĚZENY, PODÍVEJTE SE NA DALŠÍ STRANU.

Obrázek 12: Ukázka aktivity Manipulace s fotografiemi¹⁸²

¹⁸² KOPECKÝ, Kamil, VORÁČ, Dominik a SZOTKOWSKI, René, pozn. 181, s. 32.

JE TO JINAK

Nyní si prohlédněte tuto fotografii, která zachycuje stejnou událost – pouze z jiného úhlu pohledu. Jakmile si fotografii prohlédnete, zkuste opět zodpovědět uvedené otázky. Rovněž se zamyslete nad podobnými situacemi z vašeho všedního života.

OTÁZKY A ÚKOLY:

- 1) Vlastními slovy popište, co fotografie zachycuje. Změnil se váš popis situace? Co ho změnilo?
- 2) Jak byste nyní zhodnotili chování prince Williama?
- 3) Obrátte na předchozí stránku a podívejte se, jak jste jeho chování ohodnotili před chvílí. Změnilo se vaše hodnocení?
- 4) Jaké ponaučení si z této situace můžete odnést?
- 5) Stalo se vám někdy, že jste na první pohled špatně odhadli průběh situace, která se ve skutečnosti udála úplně jinak?
- 6) Co dělat, abyste se takové mylné interpretaci reality příště vyhnuli?



Na fotografii je zachycen princ William, který oznamuje veřejnosti, že s Kate Middletonovou čekají třetího potomka. Na prstech proto ukazuje číslo tři.
Zdroj: Reuters

ZAPAMATUJTE SI

Úhel pohledu, ze kterého je fotografie zachycena, dokáže zásadním způsobem ovlivnit, jak bude fotografie vnímána čtenáři, jaké emoce v nás vyvolá a jak ovlivní naše postoje. Může také velmi snadno změnit naše představy o konkrétní situaci, kterou zachycuje.

Obrázek 13: Ukázka aktivity Manipulace s fotografiemi¹⁸³

5.5.8 Online podvody a cílený marketing

Pohádka – O alchymistovi císaře Rudolfa¹⁸⁴

V této pohádce pošle bohatý šejk z dalekého Písečného království dopis králi Rudolfovi o tom, že mu prodá velice cenný, majestátní drahokam. Císař vyšle ihned jezdce s truhlami plnými zlata, aby jej vyzvedli. Nakonec je přivezena truhlička s pokladem, avšak po otevření v ní je jen lístek pergamenu. Ukázalo se, že císař naletěl na podvod a nikdy žádný drahokam ani šejk neexistovali, a namísto toho jezdci ukradli ony truhlice s pokladem. S žáky je vhodné diskutovat nad otázkami, jak se mohl císař lépe zachovat, aby nenaletěl na podvod a zda se již s obdobným podvodem setkali.

Žáci se seznámí s podvodnou strategií vylákání peněz a jsou vůči ní obezřetní.

¹⁸³ KOPECKÝ, Kamil, VORÁČ, Dominik a SZOTKOWSKI, René, pozn. 181, s. 33.

¹⁸⁴ KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra, pozn. 103, s. 37–39.

JSNS – V digitálním světě: Online hry¹⁸⁵

Toto animované video je dlouhé 2:30 minut a je vhodné spíše pro 1. stupeň ZŠ. Animovaný Filip hraje online hru a objeví se mu nabídka koupit si bonus. Neuvedomí si, že bude platit opravdovými penězi a transakci potvrdí. Po videu je vhodné se žáků ptát, co Filip udělal a jak je možné, že ve hře utratil skutečné peníze. Následně žáci v pracovním listu odpovědí na otázky, jaké hry je nejvíce baví, zda v nich lze utrácet skutečné peníze a jestli to, co si ve hře přejí, lze získat i samotným hraním, nebo je nutné to koupit za peníze. Žáci poté představí odpovědi a diskutují, jaké jsou výhody a nevýhody hraní online her. Na závěr je ještě vhodné s žáky diskutovat, zda se jim už někdy stalo, že omylem (či záměrně) utratili ve hře reálné peníze a zda je pro ně obtížné odolat nákupům ve hrách.

Žáci si uvědomí, že lze v online hrách platit skutečnými penězi za pomoci kreditní karty, k čemuž by měli nejprve získat svolení rodičů. Žáci rozpoznají výhody a nevýhody hraní.

JSNS – Proč a jak klikáme¹⁸⁶

Tento film je dlouhý 46:56 minut a je vhodný od 2. stupně ZŠ. Ideální je využít jej v 90minutové vyučovací jednotce, nicméně v příslušném metodickém materiálu je případně postup, jaké pasáže vynechat a stihnout film včetně aktivit během 45 minut. Z filmu se žáci dozvědí, že většina společností využívá různé techniky k analýze, jaký produkt snáze naláká zákazníky ke koupi. Jednou z technik je A/B testování, kde se jedné půlce uživatelů ukáže pravá webová stránka a druhé půlce uživatelů se zobrazí téměř totožná, avšak testující stránka obsahující drobnou změnu, například jiný obrázek, jinou barvu ikonky atd. Tím společností rychle vyhodnotí, co z dvou variant je úspěšnější. Tato drobná testování provádí většina společností, aby zlepšovala své služby a zvýšila šance k udržení zákazníka. Společnosti ale využívají digitální stopy i k získání a udržení pozornosti uživatelů, aby mohly například generovat zisky z reklam. Sociální sítě se tak snaží být velmi návykové, k čemuž využívají princip hracích automatů, kde člověk neví, zda se mu zrovna zobrazí něco velmi zajímavého, či zcela nezajímavého. To ho nutí zkoušet a rolovat obsahem neustále dál. Film v závěru poukazuje na fakt, že společnosti vědí o svých zákaznících veliké množství informací a je pro

¹⁸⁵ JSNS. *V digitálním světě: online hry*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/38891?activityId=484688&lectureId=484367>. [citováno 2024-05-24].

¹⁸⁶ JSNS. *Proč a jak klikáme*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/25425?activityId=261445&lectureId=269309>. [citováno 2024-05-24].

ně vcelku snadné zákazníky přesvědčit. Záleží tak na jejich odpovědnosti, zda budou s informacemi nakládat poctivě, či je zneužívat.

Před sledováním samotného filmu je vhodné začít aktivitou, kde v pracovním listu o sobě žáci zaškrtnou všechny věci, které si myslí, že o nich lze dohledat na internetu a mohly by být relevantní pro inzerenty. Vyhodnocení aktivity nastane až po projekci. Po shlédnutí filmu je vhodné provést reflexi emocí s pomocí metody Jednoho slova a metody I.N.S.E.R.T. Následně žáci vypracují pracovní list 2, který jim přiblíží, z jakých informací se skládají digitální stopy. Poté je žákům promítnut materiál o infografice z Facebooku, jaká data inzerenti využívají k zacílení reklamy na uživatele. Žáci následně porovnají své zakroužkované odpovědi z počáteční aktivity s nově zjištěnými informacemi. Pokud zjistí, že jsou pro inzerenty relevantní i další informace, než se domnívali v počátku aktivity, doplní si je. Následuje závěrečná diskuze, kde jsou žáci dotázáni, jak personalizovaná reklama ovlivňuje jejich život, jaká pozitiva a negativa personalizovaný obsah přináší a jak se proti negativům bránit, k čemuž lze využít materiál 2 obsahující informace o tom, jak minimalizovat digitální stopu a chránit si soukromí.

Žáci si uvědomí, že užíváním internetu vytváří digitální stopy, které lze využít k personalizované reklamě. Žáci dokážou popsat strategii, jak chránit své osobní údaje.

Bezpečné chování na internetu – Bezpečnostní zásady

V rámci této aktivity mají žáci v následujících situacích rozhodnout, zda se jedná o bezpečné či nebezpečné chování na internetu:

1. „Roman se ve školní učebně připojil na svůj účet na Instagramu, vkládal na svůj profil fotografie, komentoval a lajkoval příspěvky kamarádů. Poté zavřel prohlížeč a šel do další výuky...“¹⁸⁷

zradila a srdce ukradla. Pohádka tak poukazuje na důležitost střežit si svá tajemství a nesdílet s nikým přístupové údaje. S žáky je pak vhodné navázat tím, jak správně vytvořit bezpečné heslo.

Žáci pochopí, že sdílení přístupových údajů s další osobou je nebezpečné, i když se jedná o blízké.

JSNS – V digitálním světě: Hesla¹⁹³

Toto animované video je dlouhé 2:26 minut a je vhodné pro 1. stupeň ZŠ. Ve videu animovaný Filip zjistí, že mu Mína změnila heslo, protože bylo příliš jednoduché a používal jej ke všem účtům. Poté se setkají s pirátem, kterému se povedlo odcizit velké množství cenností tím, že vždy uhádne příliš jednoduchá hesla, a prolomí tak zámky. Nakonec se Filip s Mínou naučí vytvářet správná hesla. Po skončení videa je vhodné se žáků zeptat, jak se asi Filip cítil, když mu bylo změněno heslo a jak problém vyřešili. Následně pracují žáci s pracovním listem, v kterém se učí vytvářet silná hesla.

Žáci si uvědomí důležitost tvorby hesla a osvojí si správné techniky vytvoření bezpečného hesla.

Bezpečné chování na internetu – Tvoříme bezpečná hesla¹⁹⁴

Těmito aktivitami je vhodné navázat na JSNS – V digitálním světě: Hesla, kde se žáci naučili správným technikám k tvorbě bezpečného hesla (viz. ukázka aktivit v příloze č. 7).

Žáci si procvičí, že ideální délka hesla je alespoň 12, lépe 15 znaků sestávajících z malých a velkých písmen, číslic a speciálních znaků a seznámí se s bezpečnými správci hesel.

Bezpečné chování na internetu – Sdílet, nebo nesdílet?

V této aktivitě je představeno 10 situací, u nichž mají žáci určit, zda je bezpečné je sdílet na sociálních sítích či nikoliv.

¹⁹³ JSNS. *V digitálním světě: hesla*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/29086?activityId=755400&lectureId=484326>. [citováno 2024-05-24].

¹⁹⁴ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš, pozn. 104, s. 8–12.

Řešení je následující:

1. „Fotografie našeho domu.“¹⁹⁵

9. „Tajně jsem na mobilní telefon natočil našeho učitele a video nahrál na YouTube.“²⁰³

Závěr

Cílem práce bylo přiblížit učitelům sociální sítě, které žáci užívají nejčastěji, popsat jejich vybraná rizika a navrhnout metodický materiál ke správnému chování žáka na sociálních sítích, dle kterého by mohli učitelé daná témata mediální výchovy vyučovat.

Práce tedy nejprve popisuje vybraná, typická rizika sociálních sítí, poté přibližuje deset dětmi nejčastěji užívaných sociálních sítí, a následně navrhuje aktivity do výuky k daným tématům mediální výchovy. K vytvoření metodického materiálu byly nejprve analyzovány dostupné již existující zdroje (ačkoliv se samozřejmě nejde seznámit se všemi zdroji a bude zde vždy prostor pro rozšíření či aktualizaci aktivit) a následně vybrány dvě velice zdařilé, aktuální publikace a internetový portál zaměřený na audiovizuální vzdělávání.

První vybranou publikací jsou *Digitální pohádky pro (ne)poučitelné děti a (ne)znalé dospělé*, obsahující mnoho pohádek zaměřených na různá rizika či závažnější témata sociálních sítí a internetu. Po nich následuje i odborný výklad a návrhy na otázky k diskuzi. Druhou publikací je *Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky*, obsahující mnoho námětů na aktivity k rizikům sociálních sítí a kyberbezpečnosti. Třetím zdrojem je internetový portál *Jeden svět na školách*, zaměřující se na využití audiovizuálních materiálů do výuky. Každá lekce obsahuje navržené metodické doporučení pro celou vyučovací hodinu, obvykle včetně zahrnutých komentářů testujících učitelů, kteří poskytovali zpětnou vazbu.

K výuce rizik sociálních sítí je možné přistupovat například dle jednotlivých tematických oblastí, jak je tomu v této práci, nebo využít strukturovaného plánu, navrženého přímo *Jedním světem na školách* (viz. kapitola Navržený plán pro výuku mediální výchovy dle JSNS). V samotné hodině je pak pravděpodobně vhodné předně využívat audiovizuální materiály a postupovat dle jejich vytvořených metodických doporučení, avšak prokládat je i pohádkami (např. k uvedení či zpestření daného tématu) a ostatními aktivitami z *Bezpečného chování na internetu pro kluky a pro holky*. Zároveň je možné daná metodická doporučení k audiovizuálním materiálům obměnit i o jiné evokační či reflektivní aktivity (viz. kapitola Představení vybraných evokačních a reflektivních aktivit).

Důvodem důležitosti využití audiovizuálních materiálů ve výuce je, že se žáci setkají se zajímavými a poutavými příběhy, které v nich mohou zanechat silné emoční zážitky a v rámci jejich reflexe (viz. kapitola Aktivity pro reflexi emocí po shlédnutí audiovizuálního materiálu) mohou pak se spolužáky sdílet dojmy, učit se naslouchat druhým a vzájemnému respektu.

V kombinaci s nápaditými a čas od času i humornými pohádkami a pestrými aktivitami, vhodnými například k procvičování dané látky, má taková výuka veliký potenciál být obohacující, zajímavou a pestrou nejenom pro žáky, nýbrž i pro samotného učitele, protože reakce žáků mohou být na daný film pokaždé jiné. Ani po letech výuky tak nemusí dojít k repetitivnosti daných témat, což může udržet učitelovo nadšení.

Tato práce se zaměřuje na problematiku sociálních sítí a kyberbezpečnost, nepokrývá tak všechna témata mediální výchovy. V budoucnu by tedy bylo vhodné se například zaměřit i na výuku ostatních neetických či protiprávních jednání na internetu nepokrytých v této práci, jako je sledování pornografie nezletilými, kde tkví problém mimo jiné i v tom, že si děti mohou pornografii normalizovat, a mít tak zkreslené, přehnané pojetí ideálu krásy, nebo si osvojit nevhodné chování, jako je provozování prostitute. Jiným příkladem neetického, a někdy i protiprávního jednání na internetu je stahování, tedy porušování autorského zákona. Jelikož je v Česku stahování pro osobní využití (s určitými výjimkami) povoleno, žáci si nemusí uvědomovat, že je to jednání neetické a ani nemusí vědět, že sdílení již protiprávní je, k čemuž dochází při sdílení kopií mezi přáteli, ale i při využití tzv. oblíbených „torrentů“, což je zjednodušeně řečeno prostředek ke stažení dané věci, kde ovšem během stahování dochází zároveň i ke sdílení s ostatními stahujícími, aby se proces urychlil.²⁰⁵ Žáci se tak mohou často dopouštět protiprávního jednání, aniž by si toho byli vědomi či v tom spatřovali určitý problém, tudíž by i tato problematika neměla být v rámci mediální výchovy opomenuta.

²⁰⁵ KOVÁŘOVÁ, Pavla, pozn. 57, s. 16.

Seznam použitých zdrojů

ADISA, Dorcas. *Everything you need to know about social media algorithms*. Online. In: sproutsocial.com, 2023. Dostupné z: <https://sproutsocial.com/insights/social-media-algorithms/>. [citováno 2024-03-26].

ALUTAYBI, Aarif, MCALANEY, John, STEFANIDIS, Angelos, PHALP, Keith a ALI, Raian. *Designing Social Networks to Combat Fear of Missing Out*. Online. UK: Bournemouth University, 2018. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/326781720>. [citováno 2024-02-14].

APERTURE. *This Is Why Discord Is Dangerous*. Online. In: YouTube, 2023. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ALQVAKHKMRk>. [citováno 2024-02-27].

BHARGAVA, Vikram R. a VELASQUEZ, Manuel. *Ethics of the Attention Economy: The Problem of Social Media Addiction*. Online. Santa Clara University, 2020. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/beq.2020.32>. [citováno 2024-01-07].

BLINKA, Lukas a ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Rodičovská mediace používání internetu u dětí. In: Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-210-7527-6. Str. 165–169.

COLLINS, Katie. *Facebook apps used in more than 5,000 child grooming crimes, says UK charity*. Online. In: cnet.com, 25. 10. 2021. Dostupné z: <https://www.cnet.com/tech/services-and-software/facebook-apps-used-in-more-than-5000-child-grooming-crimes-says-uk-charity/>. [citováno 2024-03-24].

COOK, Jesselyn. *Men on Pinterest are creating sex-themed image boards of little girls. The platform makes it easy*. Online. In: nbcnews.com, 9. 3. 2023. Dostupné z: <https://www.nbcnews.com/tech/internet/pinterest-algorithm-young-girls-videos-grown-men-investigation-rcna72469>. [citováno 2024-03-19].

ČT24. *Jaké je nebezpečí „králičí nory“ na soc. sítích? Interview ČT24 s youtuberem Karlem „Kovy“ Kovářem*. Online. In: YouTube, 11. 2. 2024. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=8WT5rw-ERAM>. [citováno 2024-02-27].

ČTK. *Cambridge Analytica končí. Po skandálu se zneužitím dat Facebooku přišla o zákazníky*. Online. In: ČT24, 2. 5. 2018. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/ekonomika/cambridge-analytica-konci-po-skandalu-se-zneuzitim-dat-facebooku-prisla-o-zakazniky-81080>. [citováno 2024-03-20].

Discord. Online, 2024. Dostupné z: <https://discord.com/company>. [citováno 2024-03-20].

DOBEŠOVÁ, Pavla, SZOTKOWSKI, René a KOPECKÝ, Kamil. *Sexting u žáků na 1. stupni základní školy*. Online. Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. ISBN 978-80-244-6376-6. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/167-sexting-u-zaku-na-1-stupni-zs-2023-dobesova-szotkowski-kopeccky/file>. [citováno 2024-04-07].

E-BEZPEČÍ. *Co je kyberšikana?*. Online. In: E-Bezpečí, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2023. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/kontakt/71-trivium/1418-co-je-kybersikana>. [citováno 2024-04-07].

ESET. *Co je to sexting?*. Online. In: To nevymažeš!, 2024. Dostupné z: <https://www.tonevymazes.cz/>. [citováno 2024-04-07].

ESET. *Scam*. Online. In: ESET, 2024. Dostupné z: <https://www.eset.com/cz/scam/>. [citováno 2024-01-13].

ESET ČESKÁ REPUBLIKA. *Podvodné a vyděračské e-maily s nemravným obsahem*. Online. In: YouTube, 2024. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=EPQsW3XjRzo>. [citováno 2024-05-24].

FERNANDES Beatriz, MAIA, Berta R. a PONTES, Halley M. *Internet addiction or problematic internet use? Which term should be used?* Online. In: Psicologia USP, 2019. Dostupné z: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/r5ZmQRHmQchy5QmmdGMB4zh/?format=pdf&lang=en>. [citováno 2024-03-20].

GRAYSON, Christopher. *Is Twitch Safe for Kids?* Online. In: streamscheme.com, 2023. Dostupné z: <https://www.streamscheme.com/is-twitch-safe-for-kids/>. [citováno 2024-03-20].

GULAG X-R. *Evokační aktivity*. Online. In: GULAG X-R, 2024. Dostupné z: https://gulagxr.eu/media/W1siZiIsIjIwMjQvMDEvMDMvMTYvNDcvMzEvOTc2ZWVhMDMtZjUzNy00MmMyLTgzZDUtOTMwYjZkZDgzOTA0L0NaIEV2b2thxI1uw60gYWt0aXZpdHkucGRmIl1d/79072770299a1759/CZ%20Evoka%C4%8Dn%C3%AD%20aktivita.pdf?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR2yJcFbWukqhyBNxm6K-vJS0bx9OI5Lp-Ikc4Ved51H2DhzQjPMZlq-vw_aem_Z3t95nBW3lp5WwQebXO5DQ. [citováno 2024-06-23].

HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN. *Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí. 13 % chlapců se potýká s nadměrným hraním*. Online. In: Zdravá

generace, 2023. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming/>. [citováno 2024-01-14].

HROCH, Jaroslav. *Dopamin za lajk. Sociální sítě jsou komerční veletrh a roste kvůli nim úzkost i deprese, říká neurolog.* Online. In: IRozhlas, 2019. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/neurolog-stransky-mozek-rozhovor-facebook-twitter-socialni-site-dopamin-lajk_1904210700_och. [citováno 2024-03-11].

INTERNETEM BEZPEČNĚ. *Heslo.* Online. In: Internetem bezpečně, 2018. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/navody/heslo/>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *DigiStories: Alex.* Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/37162?activityId=1510471&lectureId=1506342>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *DigiStories: Nela.* Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/29994?activityId=929392&lectureId=926897>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *Jak na reflexi emocí po filmové projekci.* Online. Jeden svět na školách, Člověk v tísni, 2023. Dostupné z: https://www.jsns.cz/nove/pdf/jak_na_reflexi_emoci.pdf. [cit. 2024-05-05].

JSNS. *Kovyho mediální ring - 1. díl: KDO.* Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/37977?activityId=238853&lectureId=226328>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *Kovyho mediální ring - 2. díl: CO.* Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/26133?activityId=238859&lectureId=226406>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *Kovyho mediální ring - 3. díl: KOMU.* Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/23990?activityId=240612&lectureId=233649>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *Kovyho mediální ring - 4. díl: JAK.* Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/23989?activityId=240623&lectureId=233651>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *Kovyho mediální ring - 5. díl: PROČ*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/23991?activityId=240635&lectureId=233653>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *Krok za krokem mediálním vzděláváním*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/krok-za-krokem/15221-medialni-vzdelavani>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *Mediální vzdělávání*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/projekty/medialni-vzdelavani>. [citováno 2024-06-24].

JSNS. *Nenávist škodí zdraví*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/11991?activityId=18125&lectureId=15710>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *Proč a jak klikáme*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/25425?activityId=261445&lectureId=269309>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *S kým si píšeš?*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/36678?activityId=1315964&lectureId=1284925>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *V digitálním světě: hesla*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/29086?activityId=755400&lectureId=484326>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *V digitálním světě: kyberšikana*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/39920?activityId=752954&lectureId=538574>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *V digitálním světě: online hry*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/38891?activityId=484688&lectureId=484367>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *V digitálním světě: pravda, nebo ne?*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/39902?activityId=417524&lectureId=416853>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *V digitálním světě: závislost na internetu*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/39954?activityId=777185&lectureId=538576>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *Večeře bez mobilu*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/26703?activityId=400363&lectureId=331054>. [citováno 2024-05-24].

JSNS. *Znáš celý příběh?*. Online. In: Jeden svět na školách, rok neuveden. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/36672?activityId=1315949&lectureId=1284935>. [citováno 2024-05-24].

KALIBA, Martin a AMBROŽOVÁ, Petra. *Digitální pohádky pro (ne)poučitelné děti a (ne)znalé dospělé: průvodce online světem v edukačních a preventivních souvislostech*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2023. ISBN 978-80-7465-598-2.

KASÍK, Pavel. *Víte, proč chcete volit stranu XY? Politici využívají chyby našeho mozku*. Online. In: Idnes.cz, 2018. Dostupné z: https://www.idnes.cz/technet/veda/omyly-mozku-kognitivni-omyly-volby-politika-manipulace-emoce-fakta.A181003_121715_veda_pka. [citováno 2024-01-14].

KONEČNÝ, Štěpán. *Fenomén lhání v prostředí internetu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5488-2.

KOPECKÝ, Kamil. *K diagnostice kyberšikany*. Online. In: E-bezpečí, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 30. 9. 2018. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/kybersikana/1351-k-diagnostice-kybersikany>. [citováno 2024-04-07].

KOPECKÝ, Kamil. *Kdo jsou vlastně pachatelé kyberšikany?*. Online. In: E-Bezpečí, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2018. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/journal/pdf.php?article=1335&>. [citováno 2024-04-08].

KOPECKÝ, Kamil. *Netiketa, pravidla slušného chování uživatelů internetu*. Online. In: E-Bezpečí, 2021. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/journal/articles/2226.html>. [citováno 2024-05-24].

KOPECKÝ, Kamil. *Nebezpečná výzva Blackout Challenge opět řadí. A není jediná, nebezpečných challengí je plný Tiktok!*. Online. In: E-Bezpečí. Univerzita Palackého

v Olomouci, 15. 2. 2023. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=3137>. [citováno 2024-04-23].

KOPECKÝ, Kamil. *YouTube je zamořen podvodnou reklamou na investice, která zneužívá firmu ČEZ nebo například prezidenta Petra Pavla. Nenechte se nachytat, jde o podvod*. Online. In: E-Bezpečí, 2023. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/3724-youtube-je-zamoren-podvodnou-reklamou-na-investice-tera-zneuzyva-firmu-cez-nebo-napriklad-prezidenta-petra-pavla-nenechte-se-nachytat-jde-o-podvod>. [citováno 2024-03-20].

KOPECKÝ, Kamil. *Zásady efektivní prevence rizikového chování v online prostředí*. Online. In: E-Bezpečí, 12. 10. 2023. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/z-nasi-kuchyne/3608-zasady-efektivni-prevence-rizikoveho-chovani-v-online-prostredi>. [citováno 2024-05-24].

KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika. *Sociální síť: úvod do problematiky*. Online. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-244-6369-8, 2023. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/166-socialni-site-uvod-do-problematiky-2023-kopecky-krejci/file>. [citováno 2024-01-15].

KOPECKÝ, Kamil a SZOTKOWSKI, René. *Sexting a rizikové seznamování českých dětí v kyberprostoru (výzkumná zpráva)*. Online. Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2017. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/133-sexting-vyzkumna-zprava-1-6-update/file>. [citováno 2024-01-09].

KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a DOBEŠOVÁ, Pavla. *Riziková komunikace a seznamování českých dětí v kyberprostoru*. Online. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2021. Dostupné z: <https://doivup.upol.cz/pdfs/doi/9900/04/3400.pdf>. [citováno 2024-05-24].

KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš. *Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2022. ISBN 978-80-244-6198-4. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/159-bezpecne-chovani-na-internetu-pro-kluky-a-pro-holky-2022>. [citováno 2024-06-23].

KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KUBALA, Lukáš a SCHWEINER, Pavel. *KYBERAKADEMIE pro pracovníky obcí, obecních policií a další cílové skupiny ve školním prostředí*. Online. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2023.

Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/kyberakademie-2023-2024/175-kyberakademie/file>. [citováno. 2024-06-19].

KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KVINTOVÁ, Jana, KŘEMÉNKOVÁ, Lucie a VORÁČ Dominik. *Děti a kult krásy v online světě*. Online. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, O2 Czech Republic, 2022. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-krasy-v-online-svete-2022/file>. [citováno 2024-01-13].

KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, VORÁČ Dominik, MIKULCOVÁ, Klára a KREJČÍ, Veronika. *Český učitel ve světě médií (výzkumná zpráva)*. Online. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2021. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/149-cesky-ucitel-ve-svete-medii-2021/file>. [citováno 2024-06-26].

KOPECKÝ, Kamil, VORÁČ, Dominik a SZOTKOWSKI, René. *Na pravdě záleží – jak učit o pravdě na internetu*. Online. Univerzita Palackého v Olomouci, 2020. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cedmo/161-na-pravde-zalezi-jak-ucit-o-pravde-a-lzi-na-internetu-prirucka-pro-ucitele/file> [citováno 2024-06-24].

KOVÁŘOVÁ, Pavla. *Informační bezpečnost žáků základních škol*. Masarykova univerzita, 2019. ISBN: 978-80-210-9270-9.

KRÝŽOVÁ, Sofie. *Konec moderního obchodování. FB Marketplace se vrací do minulého století*. Online. In: Seznam Zprávy, 18. 3. 2024. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/ekonomika-firmy-konec-moderniho-obchodovani-fb-marketplace-se-vraci-do-minuleho-stoleti-247882>. [citováno 2024-03-24].

KYNCL, Libor a KYNCLOVÁ, Beata. *Kostka*. Online. In: Libor Kyncl estranky, 8. 4. 2013. Dostupné z: <https://liborkyncl.estranky.cz/clanky/metody-rwct/kostka.html>. [cit. 2024-05-05].

LOŠKOVÁ, Klára a MICHL, Petr. *TikTok v Čechách: jak funguje pro značky*. Online. In: focus-age.cz, 10. 10. 2022. Dostupné z: https://www.focus-age.cz/m-journal/aktuality/tiktok-v-cechach--jak-funguje-pro-znacky_s288x16848.html. [citováno 2024-03-20].

MADRID, Pamela. *USC study reveals the key reason why fake news spreads on social media*. Online. In: USC Today, 2023. Dostupné z: <https://today.usc.edu/usc-study-reveals-the-key-reason-why-fake-news-spreads-on-social-media/>. [citováno 2024-03-24].

MAZÁČOVÁ, Pavlína. *Konstruktivismus a metody kritického myšlení v informačním vzdělávání*. [powerpointová prezentace]. Brno: Masarykova univerzita, 2017. Dostupné z:

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjm-oDaxfOGAxUR9LsIHaraAj8QFnoECBYQAAQ&url=https%3A%2F%2Fis.muni.cz%2Fel%2F1421%2Fpodzim2017%2FVIKBA32%2Fum%2Fprezentace%2F1_12_Metody_kritickeho_mysleni_v_IV.pptx&usg=AOvVaw1P43-hLupF5dlYqwHxIU7I&opi=89978449. [cit. 2024-05-05].

MONTAG, Christian, LACHMANN, Bernd, HERRLICH, Marc a ZWEIG, Katharina. *Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories*. Online. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019. Dostupné z:

RICHTEROVÁ, Michaela. *Podvod s odkazem na přepravní společnost ji stál nemalé peníze*. Online. In: Policie České republiky – KŘP Středočeského kraje, 9. 1. 2024. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/podvod-s-odkazem-na-prepravni-spolecnost-ji-stal-nemale-penize.aspx>. [citováno 2024-01-13].

ROTH, Emma. *Twitch loosens its policy on sexual content*. Online. In: theverge.com, 14. 12. 2023. Dostupné z: <https://www.theverge.com/2023/12/13/24000534/twitch-loosens-sexual-content-policy>. [citováno 2024-03-20].

SERRANO, Raquel M. a KUSTER, Guillaume. *Disinformation on YouTube: Research and content moderation policies*. Online. EU DisinfoLab, 2024. Dostupné z: https://www.disinfo.eu/wp-content/uploads/2024/02/20240205_YouTube_factsheet.pdf. [citováno 2024-02-18].

SEST, Natalie a MARC, Evita. *Constructing the cyber-troll: Psychopathy, sadism, and empathy*. Online. In: ResearchGate, 2019. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/318083400_Constructing_the_cyber-troll_Psychopathy_sadism_and_empathy. [citováno 2024-05-24].

SHERER, James. *Internet Gaming*. Online. In: American Psychiatric Association, 2023. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>. [citováno 2024-01-09].

STATISTA. *Average TikTok video length from March 2023 to August 2023, by number of video views*. Online. In: Statista, 2023. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/1372569/tiktok-video-duration-by-number-of-views/>. [citováno 2024-03-24].

STATISTA. *Most popular global mobile messenger apps as of January 2024, based on number of monthly active users*. Online. In: Statista, 2024. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/258749/most-popular-global-mobile-messenger-apps/>. [citováno 2024-03-19].

SZOTKOWSKI, René, KOPECKÝ, Kamil a DOBEŠOVÁ, Pavla. *Sexting u českých dětí*. Online. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/144-sexting-u-ceskych-deti-2020-szotkowski-kopeccky-dobesova/file>. [citováno 2024-04-07].

ŠAFÁŘOVÁ, Kateřina. *Mediální vzdělávání na středních odborných školách a učilištích: výukový plán a příklady dobré praxe*. Praha: Člověk v tísni, 2021. ISBN 978-80-7591-049-3.

ŠEBEŠ, Marek. *Iluzorní řeše divů: jak reklama obklopuje a ovlivňuje naše děti*. Online. In: sancedetem.cz, 20. 11. 2023. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/iluzorni-rise-divu-jak-reklama-obklopuje-ovlivnuje-nase-deti>. [citováno 2024-03-20].

ŠMAHEL, David, MACHÁČKOVÁ, Hana, MASCHERONI, Giovanna, DĚDKOVÁ, Lenka, STAKSRUD, Elisabeth et al. *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Online. EU Kids Online, 2020. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>. [citováno 2024-05-07].

TARTAROTTI, Enrico. *2.78 Billion People Use WhatsApp. Why?* Online. In: YouTube, 6. 12. 2023. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=1O1u0UO99NE>. [citováno 2024-02-27].

THE WALL STREET JOURNAL. *Inside TikTok's Algorithm: A WSJ Video Investigation*. Online. In: The Wall Street Journal, 21. 7. 2021. Dostupné z: <https://www.wsj.com/articles/tiktok-algorithm-video-investigation-11626877477>. [citováno 2024-01-14].

Twitch. Online, 2024. Dostupné z: <https://www.twitch.tv/p/cs-cz/about/> [citováno 2024-03-20].

VEDOUcí KOLOTOČE. *Megatunel za 3 biliony korun pouhých 17 dní před volbami do sněmovny? Australští těžaři na poslední chvíli dostali od ministra průmyslu bianco šek na privatizaci těžby lithia pod Cínovcem! Český stát si za lithiový národní poklad řekl jenom o vytvoření nekvalifikovaných pracovních míst!*. Online. In: AE News, 4. 10. 2017. Dostupné z: <https://aeronet.news/megatunel-za-3-biliony-korun-pouhych-17-dni-pred-volbami-do-snemovny-australsti-tezari-na-posledni-chvili-dostali-od-ministra-prumyslu-bianco-sek-na-privatizaci-tezby-lithia-pod-cinovcem-cesky-stat/>. [citováno 2024-05-16].

VICENTE, Ana R. *Disinformation on TikTok: Research and Content Moderation Policies*. Online. In: EU DisinfoLab, 2024. Dostupné z: https://www.disinfo.eu/wp-content/uploads/2024/02/20240205_TikTok_factsheet.pdf. [citováno 2024-03-20].

VISUAL VENTURE. *The Hidden Dangers of YouTube Kids Content*. Online. In: YouTube, 23. 12. 2023. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=o9p7XHkY6uE&t=9s>. [citováno 2024-02-27].

WEST, Chloe. *What are YouTube Shorts and how to make them*. Online. In: sproutsocial.com, 26. 10. 2022. Dostupné z: <https://sproutsocial.com/insights/youtube-shorts/>. [citováno 2024-03-20].

WhatsApp. Online, 2024. Dostupné z: <https://www.whatsapp.com/?lang=en>. [citováno 2024-03-19].

ZAVŘEL, Roman. *Kompletní návod na zabezpečení vašich internetových účtů*. Online. In: Letem světem Applem, 1. 1. 2020. Dostupné z: <https://www.letemsvetemapple.eu/2020/01/01/kompletni-navod-na-zabezpeceni-vasich-internetovych-uctu/>. [citováno 2024-05-24].

§ 182 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník – znění od 1. 4. 2024. Online. In: *Zákony pro lidi.cz*. © AION CS 2010–2024. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40#p182-1-b> [citováno 2024-03-16].

§ 192 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník – znění od 1. 4. 2024. Online. In: *Zákony pro lidi.cz*. © AION CS 2010–2024. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40#p192>. [citováno 2024-04-13].

§ 201 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník – znění od 1. 4. 2024. Online. In: *Zákony pro lidi.cz*. © AION CS 2010–2024. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40#p201>. [citováno 2024-04-13].

Seznam použitých příloh

Příloha č. 1: Ukázka aktivity Co cítím?	111
Příloha č. 2: Ukázka aktivity I.N.S.E.R.T.	112
Příloha č. 3: Ukázka aktivity Kostka.....	113
Příloha č. 4: Ukázka aktivity Nebezpečné výzvy.....	114
Příloha č. 5: Ukázka aktivity Petr z Minecraftu	116
Příloha č. 6: Ukázka aktivity Podvodníci a podvodnice	118
Příloha č. 7: Ukázka aktivity Tvoříme bezpečná hesla	120

Přílohy

Příloha č. 1: Ukázka aktivity Co cítím?²⁰⁶

EMOCE	PROČ
Radost	
Smutek	
Naděje	
Beznaděj	
Zlost	
Chuť pomoci	
Zvědavost	
Nejistota	
Nedůvěra	
Zmatek	
Obdiv	
Vděčnost	
Dojetí	

²⁰⁶ JSNS, pozn. 107, s. 9.

Příloha č. 2: Ukázka aktivity I.N.S.E.R.T.²⁰⁷

POSTUP:

1. Ke znaménku plus napište, co na filmu vnímáte jako **pozitivní**.
2. Ke znaménku minus napište, co vnímáte jako **negativní**.
3. Do pole s vykřičníkem napište, který moment filmu na vás **nejsilněji** zapůsobil.
4. Do pole s otazníkem napište **otázky**, které vás k tématu filmu napadají.

+

-

?

!

²⁰⁷ JSNS, pozn. 107, s. 12.

Příloha č. 3: Ukázka aktivity Kostka²⁰⁸

POPIŠTE SVOU POSTAVU – NAPIŠTE VŠE, CO VÁS NAPADNE.

1. Jaká byla v minulosti?

2. Jak se nyní cítí (ve filmu)?

3. Jaké má problémy?

4. Co potřebuje?

5. Odhadněte její vývoj do budoucnosti.

6. Jak ona vidí problematiku, které se film týká?

²⁰⁸ JSNS, pozn. 107, s. 21.

AKTIVITA: NEBEZPEČNÉ VÝZVY (CHALLENGE)

- ❓ PŘEČTĚTE SI ČLÁNEK O TOM, CO SE STALO 13LETÉ DESTINI CRANOVÉ, NADŠENÉ UŽIVATELCE TIKTOKU. POTÉ ZODPOVĚZTE NA NAVAZUJÍCÍ OTÁZKY.



- ❓ TO, CO SI DESTINY VYZKOUŠELA, BYLA JEDNA Z TZV. **NEBEZPEČNÝCH VÝZEV (CHALLENGE)**, KTERÁ KOLUJE TIKTOKEM. DOKÁZALI BYSTE UVÉST, V ČEM JE VLASTNĚ TATO VÝZVA NEBEZPEČNÁ?
- ❓ PROČ VLASTNĚ LIDÉ TYTO VÝZVY PLNÍ, CO JE K TOMU MOTIVUJE?
- ❓ JAK BYSTE SE ZACHOVALI, KDYBYSTE BYLI INFLUENCEREM A ZJISTILI, ŽE SI NĚJAKÉ DÍTĚ UBLÍŽILO, PROTOŽE SE POKUSILO NAPODOBIT VAŠE VIDEO?

²⁰⁹ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš, pozn. 104, s. 146–147.

❓ KDO JE VLASTNĚ ZODPOVĚDNÝ ZA TO, CO SE DESTINI STALO? A PROČ?

No jo, kdo za to vlastně může?
To je docela těžká otázka...



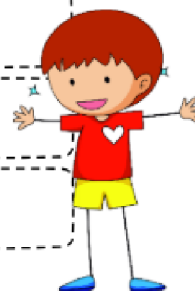
❓ MĚL BY TIKTOK (A DALŠÍ SOCIÁLNÍ SÍTĚ) TENTO TYP OBSAHU BLOKOVAT? A PROČ?

❓ ZKOUŠELI JSTE NĚKDY VY SAMI NAPODOBIT CHOVÁNÍ NĚJAKÉHO INFLUENCERA, KTERÉHO ZNÁTE ZE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ? DOKÁZALI BYSTE POPSAT, CO JSTE SI ZKUSILI? A BYLO TO PODLE VÁS NEBEZPEČNÉ?

❓ SETKALI JSTE SE I VY SAMI S NĚJAKÝMI NEBEZPEČNÝMI VÝZVAMI, ANIŽ BYSTE JE TŘEBA PLNILI? A KDE NA NĚ NA INTERNETU NARAZÍME?

NÁZEV CHALLENGE

KDE SE S NĚ MŮŽEME SETKAT?



❓ CHALLENGE MŮŽOU BÝT URČITĚ I POZITIVNÍ. DOKÁZALI BYSTE UVĚST PŘÍKLAD NĚJAKÉ POZITIVNÍ VÝZVY?

AKTIVITA: PETR Z MINECRAFTU

- ❓ PŘEČTĚTE SI PŘÍBĚH PETRA, KTERÝ MÁ RÁD MINECRAFT. POTÉ SE POKUŠTE ZODPOVĚDĚT OTÁZKY POD TEXTEM PŘÍBĚHU.



Zdroj obrázku: Microsoft

11LETÝ PETR BYL VAŠNIVÝM HRÁČEM ONLINE HRY MINECRAFT, SE SVÝMI KAMARÁDY HRÁL TUTO HRU NA SERVERU, KTERÝ DENNĚ NAVŠTÍVILO A DO HRY SE PŘIPOJILO VÍCE NEŽ 2 000 UŽIVATELŮ. JEDNOTLIVÍ HRÁČI SPOLEČNĚ KOMUNIKOVALI ZA POMOCI BĚŽNÉHO TEXTOVÉHO CHATU, ŘADA Z NICH VŠAK TAKÉ VYUŽÍVALA INSTANT MESSENGER S VOIP – SKYPE. PŘI OBJEVOVÁNÍ SVĚTA MINECRAFTU SE PETR SEZNÁMIL S 13LETÝM JAKUBEM. Z OBOU CHLAPCŮ SE STALI HERNÍ PŘÁTELÉ A VEČER SPOLU PRAVIDELNĚ HRÁLI A KOMUNIKOVALI PŘES SKYPE, STEJNĚ TAK SI NAHRÁVALI SVÉ HERNÍ POKROKY A SDÍLELI JE NA YOUTUBE. KE KOMUNIKACI VYUŽÍVALI TAKY WEBKAMERU. V RÁMCI KOMUNIKACE PROSTŘEDNICTVÍM VIDEOCHATU PRO VZÁJEMNÉ POBAVENÍ PŘEDVÁDĚLI RŮZNÉ SMĚŠNÉ A KOMICKÉ KREACE, KTERÝMI DOPROVÁZELI HRANÍ, ŘADA Z NICH BYLA ROVNĚŽ INTIMNÍHO CHARAKTERU (NAPŘ. ČÁSTEČNĚ VYSVLEČENÍ PŘEDVÁDĚLI RŮZNÉ FIKTIVNÍ PRAKTIKY).

²¹⁰ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš., pozn. 104, s. 49–50.



Zdroj obrázku: PlanetMinecraft.com

JEJICH PŘÁTELSTVÍ TRVALO OD 6. LEDNA DO 11. ČERVNA – TEHDY MEZI NIMI DOŠLO K HÁDCE. HÁDKA BYLA SPOJENA SE SAMOTNOU HROU A V RÁMCI NÁVALU VZTEKU **PETR ZNIČIL VELKÉ MNOŽSTVÍ STAVEB**, KTERÉ SPOLEČNĚ VE HŘE VYTVOŘILI. JAKUB SE NA PETRA NAŠTVAL A NA YOUTUBE NAHRÁL VIDEOZÁZNAMY INTIMNÍCH KREACÍ PETRA. NA YOUTUBE TAKÉ UVEŘEJNIL JMÉNO A PŘÍJMENÍ PETRA, SPOLEČNĚ S JEHO E-MAILEM. VIDEO SE ZAČALA VELMI RYCHLE ŠÍŘIT INTERNETEM A BRZY SI ZÍSKALA POZORNOST VELKÉHO MNOŽSTVÍ UŽIVATELŮ, KTEŘÍ ZÁZNAMY POSMĚŠNĚ KOMENTOVALI, VYTVÁŘELI PARODIE A VIDEO DÁLE ROZESÍLALI PROSTŘEDNICTVÍM SOCIÁLNÍCH SÍTÍ FACEBOOK A INSTAGRAM.

-
- ❓ HRAJETE ONLINE HRY? A ZNÁTE NEBO HRAJETE HRU MINECRAFT?
 - ❓ PŘEČTĚTE SI VÝŠE UVEDENÝ PŘÍBĚH A ROZHODNĚTE, JAK BYSTE JEJ VYŘEŠILI Z POHLEDU PETRA A Z POHLEDU JAKUBA.

- ❓ HEDVICE PŘIŠLA NA MESSENGER ZPRÁVA OD KÁMOŠKY ROMANY, KTERÁ POTŘEBUJE POMOC. PŘEČTĚTE SI ZPRÁVU A ZODPOVĚŽTE OTÁZKY.



- ❓ POSLALI BYSTE ROMANĚ KÓD, KTERÝ PO VÁS POŽADUJE?
JSOU S POSÍLÁNÍM PODOBNÝCH KÓDŮ SPOJENA NĚJAKÁ RIZIKA?
SLYŠELI JSTE NĚKDY SLOVO M-PLATBA? VÍTE, CO TO ZNAMENÁ?

²¹¹ KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš, pozn. 104, s. 97, 99.

- ? LUKÁŠ BROUZDAL INTERNETEM A NAJEDNOU MU NA OBRAZOVCE VYSKOČILO HLÁŠENÍ, ŽE SE STAL MILIÓNTÝM NÁVŠTĚVNÍKEM WEBOVÝCH STRÁNEK A ZA ODMĚNU MŮŽE ZÍSKAT NOVÝ MOBILNÍ TELEFON – STAČÍ POUZE KLIKNOU NA ODKAZ A POTVRDIT VÝHRU. LUKÁŠ KLIKL NA ODKAZ A OBJEVILA SE NÍŽE UVEDENÁ WEBOVÁ STRÁNKA. PROHLÉDNĚTE SI JI A ZODPOVĚZTE NA OTÁZKY.



- ? MĚL BY LUKÁŠ ZADAT ČÍSLO SVĚHO TELEFONU DO FORMULÁŘE A POTVRDIT SVOU VÝHRU POMOCÍ SMSKY? CO SE VLASTNĚ STANE, KDYŽ SMS ODEŠLE?
- ? VYHRÁL LUKÁŠ SKUTEČNĚ MOBILNÍ TELEFON? NEBO SE STALO NĚCO JINÉHO?
- ? V KTERÉ ČÁSTI TĚCHTO WEBOVÝCH STRÁNEK JSOU UKRYTY TY NEJDŮLEŽITĚJŠÍ INFORMACE?

AKTIVITA: TVOŘÍME BEZPEČNÁ HESLA

- ❓ BEZPEČNÉ HESLO JE PRO NAŠI BEZPEČNOST V ONLINE PROSTŘEDÍ VELMI DŮLEŽITÉ, JE VLASTNĚ KLÍČEM, KTERÝ NÁM UMOŽŇUJE VSTUPOVAT DO NAŠICH UŽIVATELSKÝCH PROFILŮ. DOKÁZALI BYSTE POPSAT, JAK BY MĚLO VYPADAT BEZPEČNÉ HESLO?

DĚLKA HESLA:

SLOŽENÍ HESLA:



- ❓ VYZKOUŠEJTE SI, ZDA VAŠE HESLO NEUNIKLO NA INTERNET. OTEVŘETE SI INTERNETOVÉ STRÁNKY WWW.HAVEIBEENPWNE.COM A ZADEJTE VAŠI E-MAILOVOU ADRESU. BĚHEM CHVILKY SE DOZVÍTE VÝSLEDEK. JAK JSTE DOPADLI?
- ❓ POLICIE NÁS POŽÁDALA, ABYCHOM JÍ POMOHLI ROZHODNOUT, **KTERÉ Z NÍŽE UVEDENÝCH HESEL JE NEJSLABŠÍ**. POMŮŽETE?

ANI4KA05

QWERTY

RADEK2007@

R\$OBOT\$201

CHYTREJ\$BOREC@

MYSAK999#

²¹² KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a KUBALA, Lukáš., pozn. 104, s. 8, 10.

- ❓ K VYTVOŘENÍ SILNÉHO HESLA SE DAJÍ VYUŽÍT RŮZNÉ **GENERÁTORY HESEL**. VYGENERUJ SI HESLO S VYUŽITÍM NĚKTERÉHO Z VOLNĚ DOSTUPNÝCH NÁSTROJŮ, TŘEBA OD FIRMY AVAST NEBO ESET. DOKÁŽEŠ SI TAKOVÉ HESLO ZAPAMATOVAT?

WWW.ESET.COM/CZ/GENERATOR-HESEL/

WWW.AVAST.COM/CS-CZ/RANDOM-PASSWORD-GENERATOR



- ❓ SE ZAJIŠTĚNÍM BEZPEČÍ TI DOKÁŽOU POMOCI TAKÉ NEJRŮZNĚJŠÍ **SPRÁVCI HESEL** – APLIKACE, KTERÉ UCHOVÁVAJÍ TVOJE HESLA V BEZPEČÍ, TAKŽE SI JE NEMUSÍŠ PAMATOVAT NEBO JE MÍT NAPSANÁ TŘEBA NĚKDE NA LÍSTEČKU. URČITĚ SI NĚKTERÝ Z NICH VYZKOUŠEJ, K OBLÍBENÝM PATŘÍ NAPŘÍKLAD DASHLANE, KEEPER, ROBOFORM ČI LASTPASS.



DASHLANE



KEEPER



ROBOFORM



LASTPASS

- ❓ TATÍNEK DOMŮ POŘÍDIL NOVÝ **RYCHLEJŠÍ ROUTER S VESTAVĚNÝM MODEMEM**, ABY MĚLA CELÁ RODINA RYCHLEJŠÍ INTERNET. ROUTER VYBALIL Z KRABICE A PŘIPOJIL HO K INTERNETU. MĚL BY UDĚLAT JEŠTĚ NĚCO, ABY BYLO PŘIPOJENÍ K INTERNETU BEZPEČNÉ?