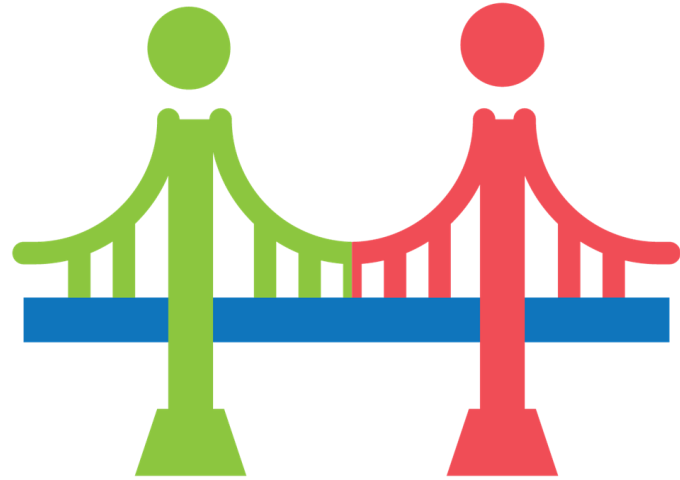




CULTURAL BRIDGES



CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities

Digitální well-being a bezpečí

Cíle vzdělávání

Znalosti	Dovednosti	Postoje
<p>Pokročilé znalosti konceptu digitální pohody a jejích složek, včetně duševního zdraví, soukromí a bezpečnosti online.</p> <p>Lepší porozumění digitální odolnosti, včetně strategií pro udržení emoční pohody tváří v tvář negativním interakcím online.</p> <p>Rozšířené znalosti o online pohodě, jak se vypořádat s negativními komentáři a emocemi, různými názory, trolly atd.</p> <p>Komplexní znalost právních rámců a mechanismů oznamování pro řešení obtěžování a nenávistných projevů online..</p>	<p>Osvojit si techniky a návyky péče o sebe, abyste si udrželi duševní a emocionální pohodu v digitálním prostředí.Pochopit postupy online bezpečnosti a etické aspekty při zapojení do digitální advokacie.</p> <p>Prozkoumat strategie a zdroje pro podporu digitální pohody a bezpečnosti pro sebe i ostatní.Účinně reagovat na případy obtěžování a dalších online hrozeb.</p> <p>Zavádět technologie zvyšující soukromí, jako jsou sítě VPN a aplikace pro šifrované zprávy, k zabezpečení online komunikace.</p> <p>Účinně reagovat na obtěžování online, včetně hlášení incidentů, blokování uživatelů a přístupu k příslušným zdrojům podpory.</p>	<p>Uvědomit si, že je důležité udržovat zdravou rovnováhu mezi online a offline aktivitami.</p> <p>Projevovat empatii, soucit a podporu osobám, které zažívají problémy nebo újmu související s digitálními technologiemi.</p> <p>Uvědomovat si důležitost stanovení digitálních hranic pro ochranu osobní pohody při zapojení do online aktivit.</p> <p>Podporovat proaktivní přístup k vyhledávání podpory a využívání dostupných zdrojů v případě, že čelíte problémům souvisejícím s digitálním duševním zdravím.</p>

Co je to digitální well-being?



Definice:

Digitální pohoda je rovnováha mezi používáním technologií a udržováním zdravého stavu mysli, těla a vztahů.

Klíčov koncepty



Ochrana
duševního zdraví

Řízení času u
obrazovky



Dodržování těchto kroků je
klíčem k digitálnímu well-beingu



Střežení vašeho
soukromí a dat

Rozvoj zdravých
online návyků



Ochrana duševního zdraví



#1 Dělejte si přestávky - Každou hodinu se na 5 až 10 minut vzdálte od obrazovek. To pomáhá snižovat stres a předcházet pocitu zahlcení online obsahem.

#2 Upravte si svůj feed - Sledujte účty, které vás povzbuzují a inspirují. Přestaňte sledovat nebo ztište účty, které ve vás vyvolávají negativní pocity nebo srovnávání.

#3 Praktikujte mindfulness - Používejte aplikace jako Headspace nebo Calm k procvičování dechových cvičení a meditace, které pomáhají zvládat úzkost a zůstat v přítomném okamžiku.

#4 Omezte negativní zprávy - Najděte rovnováhu mezi informovaností a péčí o sebe. Pokud vás některá témata ve zprávách znepokojují, dejte si od nich pauzu nebo omezte čas, který čtení zpráv věnujete.

#5 Vyhledejte podporu - Pokud se cítíte sklesle nebo úzkostně, neváhejte promluvit s přáteli, rodinou nebo využít online chatové služby zaměřené na duševní zdraví.

Řízení času u obrazovky



#1 Nastavte si limity pro čas u obrazovky - Používejte vestavěné nástroje ve svém telefonu nebo aplikace jako „Screen Time“ (iOS) či „Digital Wellbeing“ (Android) k nastavení denních limitů pro používání sociálních sítí a dalších aplikací.

#2 Vytvořte zóny bez technologií - Určete si místa ve svém domově, například jídelní stůl nebo ložnici, kde nebudete používat žádná zařízení. Podpoříte tím více osobní komunikace a kvalitnější spánek.

#3 Naplánujte si dny digitálního detoxu - Vyberte si jeden den v týdnu nebo měsíci, kdy se zcela odpojíte od sociálních sítí a zaměříte se na offline aktivity, jako je čtení, kreslení nebo pobyt venku.

#4 Používejte budíky a časovače - Nastavte si upozornění, která vám připomenou, kdy je čas udělat si přestávku od obrazovek, zejména při psaní úkolů nebo hraní her.

#5 Sledujte své používání - Pravidelně si prohlížejte přehled svého denního času u obrazovky, abyste zjistili, kde trávíte nejvíce času online, a podle potřeby to upravte.

Ochrana soukromí a dat



#1 Používejte silná a jedinečná hesla - Vytvářejte složitá hesla pomocí kombinace písmen, čísel a symbolů. K jejich správě používejte správce hesel.

#2 Zapněte dvoufázové ověřování (2FA) - Přidejte ke svým účtům další vrstvu zabezpečení pomocí 2FA, které při přihlášení vyžaduje druhý krok ověření.

#3 Buďte opatrní při sdílení osobních údajů - Na sociálních sítích veřejně nesdílejte osobní informace, jako je vaše domácí adresa, telefonní číslo nebo název školy.

#4 Upravte nastavení soukromí na sociálních sítích - Nastavte si profily jako soukromé a kontrolujte, kdo může vidět vaše příspěvky, komentovat nebo vám psát zprávy. Tato nastavení pravidelně kontrolujte, zejména po aktualizacích aplikací.

#5 Vyhněte se veřejné Wi-Fi při citlivých úkonech - Při přihlašování k účtům nebo provádění online nákupů používejte zabezpečené připojení místo veřejné Wi-Fi, abyste zabránili hackerům v přístupu k vašim datům.

Rozvoj zdravých online návyků



#1 Přemýšlejte, než něco zveřejníte - Zamyslete se nad dopadem svých slov dříve, než něco napíšete nebo okomentujete. Zeptejte se sami sebe, zda je váš příspěvek laskavý, potřebný a respektující.

#2 Ověřte si informace před sdílením - Vyhněte se šíření dezinformací tím, že si před sdílením ověříte přesnost zpráv nebo obsahu.

#3 Zapojte se pozitivně do online prostředí - Soustředte se na pozitivní interakce, například na podporující komentáře a účast v přátelských online komunitách.

#4 Vytvořte si rovnováhu mezi konzumací a tvorbou obsahu - Pokud trávíte hodně času prohlížením příspěvků, zkuste to vyvážit aktivitami, jako je tvorba vlastního umění, hudby nebo videí, abyste se mohli vyjádřit.

#5 Procvičujte digitální empatii - Uvědomte si, že za každým profilem je skutečný člověk s pocity. Projevujte empatii ve svých online interakcích, zejména při neshodách.

Význam online bezpečnosti

Statistiky: 60 % dospívajících v roce 2023 uvedlo, že zažilo nějakou formu online obtěžování. (Zdroj: Pew Research Center, 2023).

Proč na online bezpečnosti záleží:

- Chrání vaše osobní údaje před zneužitím.
- Pomáhá vám vyhnout se kyberšikaně a nechtěným interakcím.
- Umožňuje vám bezpečně se zapojovat do pozitivních online komunit.



Běžné digitální hrozby a rizika

Online obtěžování zahrnuje kyberšikanu, doxxing a trolling.

- Kyberšikana je používání digitálních platforem k opakovanému obtěžování, vyhrožování nebo ponižování jiné osoby.
- Doxxing je zveřejnění soukromých a osobních informací o někom na internetu bez jeho souhlasu, často s cílem obtěžovat nebo zastrašit.
- Trolling je záměrné zveřejňování provokativních, urážlivých nebo narušujících zpráv na internetu s cílem vyvolat silnou reakci nebo způsobit nepohodlí.

Dopady online obtěžování mohou zahrnovat emocionální stres, úzkost a také obavy o osobní bezpečnost i mimo online prostředí.



Běžné digitální hrozby a rizika

Pokročilejší online hrozby a rizika mohou zahrnovat:

Phishing – Podvodné pokusy získat citlivé informace.

Krádež identity – Zcizení osobních údajů za účelem spáchání podvodu.

Kyberstalking – Používání internetu ke sledování nebo obtěžování jednotlivce.

Únik dat – Neoprávněný přístup k osobním údajům.

Věděli jste, že...?

1 ze 3 mladých lidí se v roce 2023 setkal s falešným profilem.

(Zdroj: Norton Cyber Safety Insights)

Abyste se ochránili před těmito online hrozbami a riziky, můžete:

- **Rozpoznávat podezřelé aktivity** – Budte obezřetní vůči nevyžádaným zprávám, které žádají o osobní údaje.
- **Používat silná hesla** – Vytvářejte jedinečná hesla a zapněte dvoufázové ověřování.
- **Spravovat nastavení soukromí** – Uchovávejte své osobní údaje v soukromí a buďte opatrní při jejich sdílení na internetu.

Porozumění nastavení



Proč upravit
nastavení ochrany
osobních údajů?



Můžete
kontrolovat, kdo
vidí vaše
příspěvky, kdo s
vámi může
komunikovat a jaké
informace jsou
veřejně dostupné.



Pro Tip:
Při aktualizaci aplikací
vždy zkontrolujte nastavení
ochrany osobních údajů!

Platformy, na které se zaměřit:

Instagram – Jak nastavit svůj účet jako soukromý, kontrolovat komentáře a blokovat uživatele.

TikTok – Jak změnit nastavení soukromí, zapnout omezený režim a omezit interakce.

Scénář: Onlina narušení soukromí

Scénář

Sedmnáctiletý mladík sdílel na veřejném profilu osobní fotografie. Fotografie byly zneužity jinými osobami, což vedlo k obtěžování.



Co se stalo

Uživatel zažíval úzkost a stres kvůli zneužití svých snímků.



Výsledek

Kontaktoval podporu platformy, nahlásil zneužití a svůj profil zveřejnil jako soukromý.







Lekce

Vždy přemýšlejte, než něco sdílíte, a upravte nastavení soukromí, abyste se vyhnuli podobným situacím.

Jak nahlásit online obtěžování

Kroky k nahlášení

-  **Zdokumentujte událost: Pořid'te screenshots.**
-  **Nahlaste obtěžování přímo platformě: Většina platform má funkci pro hlášení.**
-  **Zablokujte uživatele: Zamezte dalším interakcím.**
-  **Vyhledejte podporu: Obrat'te se na důvěryhodné přátele nebo rodinu.**



Pro Tip:

Hlásit problémy není „žalování“ – je to ochrana sebe sama.

Jak identifikovat hrozbu?

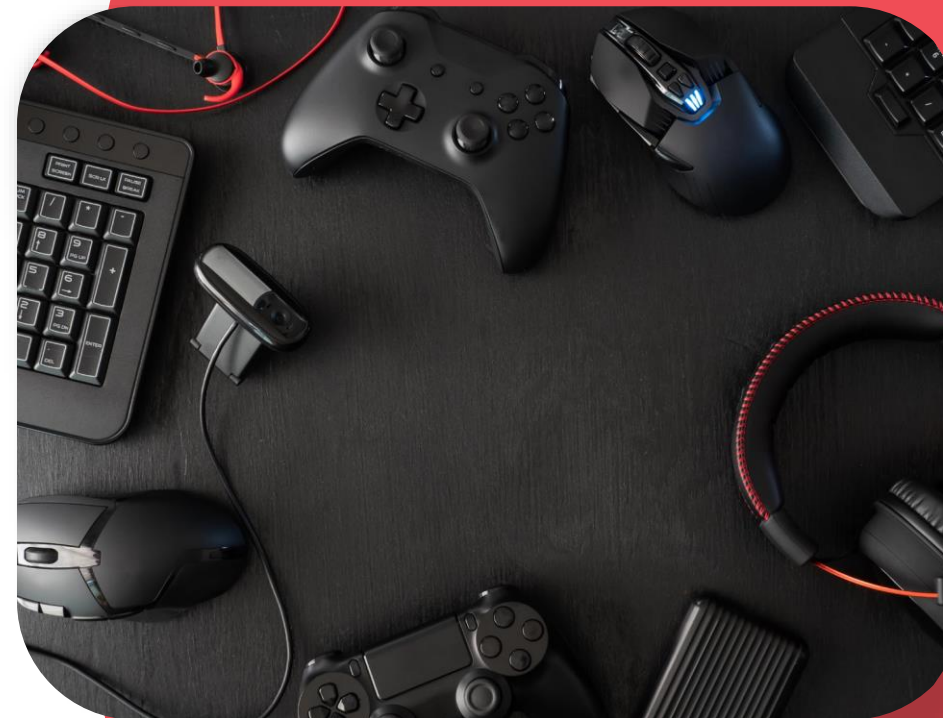
Podezřelé odkazy, zprávy od neznámých uživatelů, nabídky, které zní příliš dobře, než aby byly pravdivé.

Skutečný příběh: Překonání online obtěžování

Případová studie: Mladý hráč čelil neustálému obtěžování na internetových fórech.

Přijatá opatření: Využili nástroje platformy pro nahlašování, připojili se k podpůrné skupině pro hráče a sdíleli své zkušenosti, aby pomohli ostatním.

Dopad: Jejich příběh vedl ke zlepšení moderátorských postupů na daném fóru.



Co je to “Looksmaxxing”?

Definice:

Škodlivý internetový trend, který podporuje nadměrné zaměření na fyzický vzhled a často podporuje kosmetické úpravy a nerealistické standardy krásy.

Proč je to důležité?

Může vyvolávat nejistotu, ovlivňovat sebevědomí a vést k nezdravému chování.

Příklad:
Populární fóra, kde mladí lidé diskutují o extrémních způsobech „zlepšení“.

Podívejte se na toto video...

Věděli jste to?
45 % mladých lidí pocítilo v roce 2023 zvýšený tlak na změnu svého vzhledu kvůli trendům jako „look maxxing“. (Zdroj: Nadace pro duševní zdraví, 2023).



Jak rozpoznat škodlivé online trendy

Varovné signály zahrnují...



Sliby instantní proměny.



Důraz na vzhled místo pohody.



Podporování kosmetických zákroků nebo extrémních diet.

Reflexe: Viděli jste tyto trendy na internetu? Jaké ve vás vyvolaly pocity?

Tipy, jak zůstat v klidu: Sociální média často ukazují „vrcholné okamžiky“ života lidí. Zaměřte se na sebedůvěru a oslavujte to, co vás činí jedinečnými.
Omezte kontakt s účty, které ve vás vyvolávají pocit tlaku nebo úzkosti ohledně vašeho vzhledu.

Scénář: Příběh odolnosti

Scénář

Mladá influencerka se podělila o svou cestu od obsahu zaměřeného na vzhled k podpoře sebepřijetí.



Výsledek

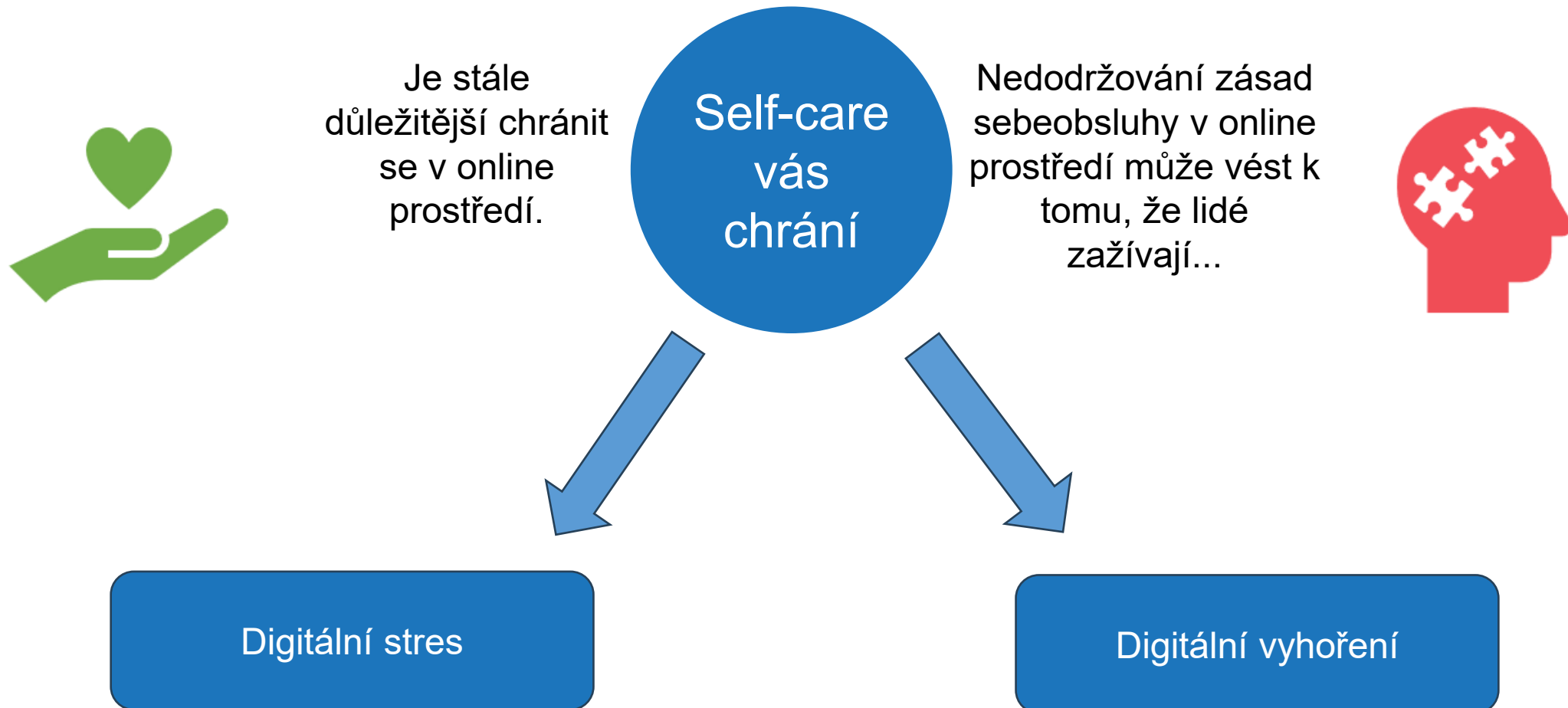
Získala si více příznivců, kteří ji podporují a pozitivně hodnotí.



Klíčový poznatek

Přesunutí pozornosti od vzhledu k hodnotám může zlepšit online zážitky.

Techniky péče o sebe pro digitální pohodu



Self-care techniky pro digitální well-being

Digitální stres označuje stav, kdy neustálé připojení může vést k úzkosti, depresi a vyhoření.

- Tlak být neustále online a dostupný může vytvářet psychickou zátěž a ovlivňovat vaše celkové blaho.
- Studie ukazují, že nadměrný čas strávený u obrazovky je spojen s vyšší mírou stresu a nižší úrovní duševního zdraví.

Příznaky vyhoření zahrnují:

- Obtížné zvládání každodenních úkolů nebo pocit, že se topíte ve zodpovědnostech.
- Trvalé obavy, úzkost nebo nervozita ohledně online interakcí či digitálních úkolů.
- Pocit neustálé únavy, i když máte dostatek spánku, způsobený duševní vyčerpaností z dlouhého času stráveného u obrazovky.
- Ztráta nadšení pro aktivity, které vás dříve bavily, jak online, tak offline..



Self-care techniky pro digitální well-being

Pokud zažíváte některý z těchto příznaků digitálního stresu nebo dokonce vyhoření, je důležité udělat krok zpět a začít pečovat o svou pohodu v online prostředí.

Vyzkoušejte některé z těchto strategií, které vám pomohou praktikovat péči o sebe online:

#1 – Udělejte digitální detox

Pravidelné přestávky od obrazovek pomáhají obnovit mysl a snížit stres.

Tipy:

Naplánujte si každý den konkrétní časy, kdy se odpojíte

Používejte aplikace, které omezují čas u obrazovky

Věnujte se offline koníčkům nebo aktivitám

Výhody: Lepší soustředění, kvalitnější spánek a zlepšená nálada.

#2 – Vyzkoušejte trochu mindfulness...

Hluboké dýchání – Jednoduchá dechová cvičení mohou pomoci snížit stres a podpořit uvolnění.

Meditace – Každý den věnujte pár minut meditaci, která pročistí mysl a zlepší soustředění.

Relaxace – Aktivity jako jóga, progresivní svalová relaxace nebo vizualizační cvičení mohou pomoci zvládat stres.

#3 – Obráťte se na ostatní...

Mluvte s přáteli a rodinou – Sdílejte své pocity a zkušenosti s lidmi, kterým důvěřujete.

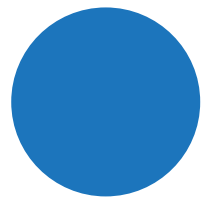
Vyhledejte odbornou pomoc – Zvažte konzultaci s poradcem nebo terapeutem, pokud je situace příliš náročná.

Připojte se k podpůrným skupinám – Tyto skupiny mohou poskytnout pocit komunity a sdílených zkušeností při zvládání digitálního stresu.

Self-care techniky pro digitální well-being

#4 – Vytvořte si osobní self-care plán...

- Pochopte, které konkrétní aspekty vašeho digitálního života způsobují stres, například používání sociálních sítí, neustálá oznámení nebo online konflikty.
- Vedení deníku vám pomůže sledovat online aktivity a zaznamenávat, kdy se cítíte ve stresu nebo úzkosti.
- Stanovte si konkrétní limity pro denní používání obrazovky, například žádné obrazovky během jídla nebo před spaním.
- Najděte si čas na fyzické cvičení, koníčky a osobní setkání, která vás baví.
- Zařadte návyky, jako jsou pravidelné přestávky, používání obrazovek na dobře osvětlených místech a udržování správného držení těla.
- Pravidelně vyhodnocujte svůj plán péče o sebe, abyste zjistili, co funguje a co je třeba upravit.
- Buďte ochotní podle potřeby měnit své strategie tak, aby lépe vyhovovaly vašim měnícím se potřebám a životnímu stylu.



Self-care v online prostoru

Co je to Self-care plán?

Strategie pro zvládání duševního a emočního zdraví při používání digitálních platforem.

Příklady:



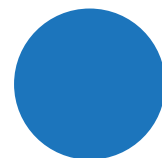
Pravidelné přestávky od obrazovek.



Sledování přínosných účtů.



Nastavení denních časových limitů pro používání sociálních sítí.



Zvládání negativity online

Pokud nerazíte na negativitu v online prostředí, tak...

- ➔ **Nekomunikujte s trolly.**
- ➔ **Využijte možností „ztlumit“ a „zablokovat“.**
- ➔ **Připomeňte si: Negativní komentáře často vypovídají spíše o autorovi komentáře než o vás.**



Pro tip:

Soustředte se na pozitivní zpětnou vazbu a konstruktivní kritiku.

Scénář: Přeměna negativity v pozitivitu

Scénář

Mladý umělec čelil kritice své práce online. Místo toho, aby reagoval útokem, využil zpětnou vazbu k vylepšení svého díla a sdílel svůj pokrok.



Výsledek

Online komunita ho podpořila na jeho cestě v rozvoji.

Digitální odolnost

Definice:

Schopnost přizpůsobit se a zotavit se z negativních online zkušeností.

Proč je důležitá?

Pomáhá vám udržovat duševní pohodu i při čelení výzvám, jako je kyberšikana.

Kde najít podporu?

- Online linky důvěry, například **Childline**.
- Podpůrné skupiny v komunitě.
- Zdroje duševního zdraví poskytované sociálními sítěmi.

Tipy pro digitální odolnost:

- Soustřeďte se na věci, které můžete ovlivnit.
- Rozvíjejte pozitivní vnitřní dialog.
- Vyhledávejte podpůrné komunity online.

Hledání rovnováhy

Pro udržení duševní a emocionální pohody je důležité najít zdravou rovnováhu mezi online a offline aktivitami. Pomáhá předcházet vyhoření, snižuje úzkost a stres, které jsou často spojeny s neustálým digitálním připojením, a poskytuje čas na osobní vztahy a fyzické aktivity, které jsou klíčové pro celkové zdraví. Vyvážený přístup zajišťuje, že technologie náš každodenní život spíše obohacují, než zahlcují, a vytváří prostor pro smysluplné offline zážitky.

Tipy, jak najít rovnováhu:

- Naplánujte si čas na offline koníčky.
- Vytvořte si zóny bez technologií ve svém domově.
- Zapojte se do venkovních aktivit nebo společenských setkání.

Věděli jste to?
70 % dospívajících uvedlo, že se po omezení času stráveného u obrazovky cítí lépe. (Zdroj: Common Sense Media, 2023).

Praktikování online bezpečnosti a etická digitální advokacie



Digitální advokacie znamená využívání online platform k prosazování společenských změn, zvyšování povědomí a podpoře věcí, na kterých vám a vaší komunitě záleží.

Při zapojení do digitální advokacie je důležité chovat se eticky, aby byla zachována vaše důvěryhodnost a důvěra ostatních.



Etické chování znamená zajistit, aby všechny vaše činy a sdělení byly respektující, pravdivé a ohleduplné.

Online bezpečí a etická digitální advokacie

Klíčové věci, které je třeba si zapamatovat v souvislosti s etickým chováním v digitální advokacii, zahrnují...

#1 - Respektování názorů a pohledů ostatních podporuje pozitivní online prostředí.

#2 - Před sdílením informací si vždy ověřte fakta, abyste zabránili šíření dezinformací.

#3 - Pravdivost ve vašem úsilí o prosazování zájmů pomáhá budovat spolehlivou pověst a pro udržení uctivé diskuse je důležité brát ohled na dopad vašich slov a činů na ostatní.

#4 - A nezapomeňte, že cílem digitální propagace by mělo být inspirovat a mobilizovat, nikoli rozněčlovčovat nebo škodit.



Bezpečné online návyky

V dnešní digitální době je online bezpečnost velmi důležitá... Zde je několik tipů, jak se na internetu chránit:

Před sdílením informací si je vždy ověřte u spolehlivých zdrojů, abyste se ujistili o jejich správnosti. Pomůžete tak bojovat proti šíření nepravdivých informací, které mohou vést k nedorozumění a panice.

Dalším důležitým aspektem online bezpečnosti je respektování soukromí. Před sdílením osobních údajů, fotografií nebo příběhů si vždy vyžádejte souhlas. Tento postup chrání práva jednotlivců a udržuje důvěru.

Při zapojování do online diskusí je důležité komunikovat s respektem. Vyhněte se agresivnímu nebo konfrontačnímu vyjadřování, protože může eskalovat konflikty a vytvářet nepřátelské prostředí.

Tyto postupy vás nejen chrání, ale také pomáhají vytvářet bezpečnější a ohleduplnější digitální prostor pro všechny.

Podpora ostatních



Podpora ostatních online zahrnuje projevení empatie, aktivní naslouchání a nabízení pomoci těm, kteří zažívají problémy nebo újmu spojenou s digitálním prostředím

Klíčová je empatie, která znamená skutečné pochopení a sdílení pocitů druhých. Když někdo čelí online újmě, vyslechněte si jeho zážitky bez odsuzování a poskytněte mu emocionální podporu.

Dalším způsobem, jak pomoci, je nahlášení škodlivého chování. Pokud jste svědky zneužívání nebo obtěžování, nahláste je příslušným platformám a úřadům. Toto opatření může zabránit dalšímu poškozování a ochránit ostatní před podobnými zkušenostmi.

Důležitá je také propagace positivity na internetu. Podporujte konstruktivní a uctivé konverzace a vyzdvihujte pozitivní chování a příspěvky.

Klíčové poznatky

Digitální pohoda je zásadní – Vyvážení online aktivit s offline životem je klíčové pro udržení duševního a emočního zdraví a pomáhá předcházet vyhoření a stresu.

Soukromí je důležité – Úprava nastavení soukromí a používání silných hesel jsou jednoduché, ale účinné způsoby, jak chránit osobní údaje a bránit se online hrozbám.

Správa času u obrazovky snižuje stres – Nastavení limitů a vytváření zón bez technologií pomáhá lépe řídit čas u obrazovky, vede k lepší koncentraci, kvalitnějšímu spánku a zdravějšímu vztahu k technologiím.

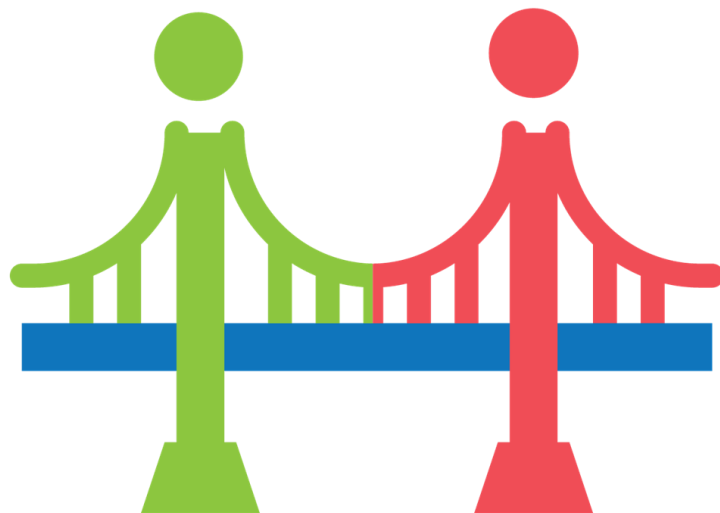
Péče o sebe je klíčová při online obtěžování – Vytvoření plánu péče o sebe a znalost toho, jak reagovat na negativní online interakce, pomáhá budovat odolnost a zlepšuje pohodu v digitálním prostředí.

Bud'te si vědomi škodlivých online trendů – Trendy jako „looks maxxing“ mohou negativně ovlivnit sebevědomí a duševní zdraví, proto je důležité uvědoměle přistupovat k obsahu, se kterým interagujeme a který sledujeme.

Podpůrné sítě jsou velmi důležité – Obrátit se na důvěryhodné přátele, rodinu nebo online podpůrné služby může poskytnout potřebnou pomoc a vedení při řešení digitálních výzev.



Děkujeme vám!



CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities



AKLUB



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Názory a stanoviska vyjádřená jsou však výhradně názory autora/autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie ani Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Ani Evropská unie, ani EACEA nemohou být za ně považováni za odpovědné. Číslo projektu: 2023-2-LV02-KA220-YOU-000174659