

# 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 sdělíte, 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?

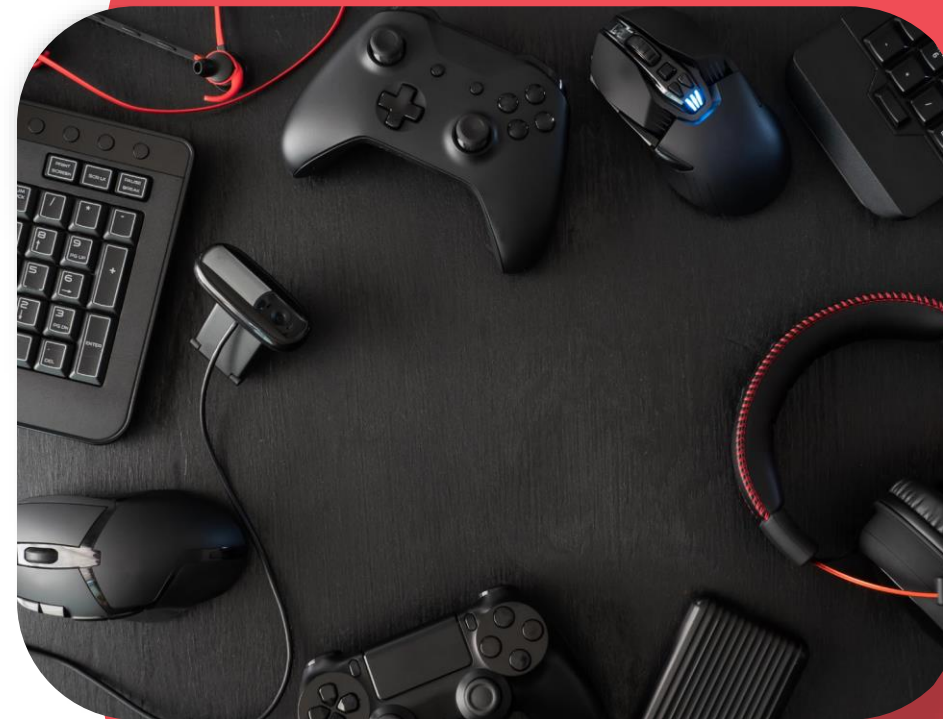
Podezřelé odkazy, zprávy od neznámých uživatelů, nabídky, které zní příliš dobře, než aby byly pravdivé.

# 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 sebedřívění 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.