

7. NA INTERNETU SE CHOVEJ SLUŠNĚ A RESPEKTUJ OSTATNÍ

Chovej se na internetu stejně slušně jako v reálném životě – **k ostatním se chovej tak, jak bys chtěl, aby se chovali oni k tobě.** Nepodílej se na šikaně, urážkách nebo nenávislných komentářích. Respektuj názory a soukromí ostatních, a pokud tě někdo obtěžuje, nahlas to a zablokuj ho. Pamatuj, že i když se nacházíš za obrazovkou, tvé činy mohou mít skutečné dopady na druhé lidi. Dodržuj pravidla **netikety** (zásady slušného chování na internetu).



8. NEOTVÍREJ PODEZŘELÉ ODKAZY NEBO PŘÍLOHY

Pokud ti někdo pošle odkaz nebo přílohu, kterou nečekáš, buď velmi opatrný. Tyto **odkazy nebo přílohy mohou obsahovat viry (malware) nebo jiný škodlivý software**, který může poškodit tvůj počítač nebo zneužít tvé osobní údaje. Než něco otevřeš, vždy si ověř, zda to pochází od důvěryhodného zdroje.

9. OPATRNĚ PŘI ONLINE NAKUPOVÁNÍ

Online nakupování je pohodlné, ale je třeba být obezřetný. **Nakupuj jen na ověřených a důvěryhodných stránkách, které mají zabezpečenou platbu.** Před nákupem se podívej, zda má webová stránka na začátku adresy „**https://**“. Pokud něco vypadá podezřele levně, může jít o podvod.

10. NEBOJ SE POŽÁDAT O POMOC

Pokud na internetu naraziš na něco, co tě znepokojuje, rozčiluje nebo ti není příjemné, **neváhej to sdělit rodičům nebo jinému důvěryhodnému dospělému.** Nemusíš řešit všechny problémy sám – dospělí jsou tu proto, aby ti pomohli a podpořili tě. Společně vždy najdete řešení, které ti pomůže cítit se na internetu bezpečněji.

KDE HLEDAT POMOC?

LINKA BEZPEČÍ
www.linkabezpeci.cz

ONLINE PORADNA E-BEZPEČÍ
www.napisnam.cz

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM
www.ditevkrizi.cz

POLICIE ČR
www.policie.cz

Tento materiál byl vydán s podporou
Statutárního města Ostrava.

OSTRAVA!!!



DESATERO BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ NA INTERNETU

Institut výzkumu a vzdělávání v oblasti
digitálních technologií a kyberbezpečnosti

Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

www.e-bezpeci.cz

1. CHRAŇ SI SVÉ OSOBNÍ ÚDAJE

Na internetu nikdy nesdílej své osobní údaje, jako jsou celé jméno, adresa, telefonní číslo nebo rodné číslo. Tyto informace může někdo zneužít, **aby zjistil, kdo jsi, sledoval tě nebo se za tebe vydával**. I když se ti zdá, že sdílení takových údajů s přáteli na sociálních sítích je bezpečné, vždy pamatuj, že se k nim mohou dostat i cizí lidé, kteří nemusí mít dobré úmysly. Ochrana osobních údajů je klíčová pro tvé bezpečí na internetu. Osobní údaje patří k tzv. **digitálním stopám**.

2. POUŽÍVEJ SILNÁ A JEDINEČNÁ HESLA

Používej silná a jedinečná hesla, která jsou kombinací velkých i malých písmen, čísel a speciálních znaků. Ideální jsou pak hesla v **podobě frází, tedy kombinace několika nesouvisejících slov nebo věta (či její části), kterou si snadno zapamatuješ, ale která je těžko odhadnutelná**. Pro každý svůj účet používej jiné heslo, abys ochránil své další účty, pokud by někdo jedno z nich získal. A pamatuj, hesla nikdy nikomu nedávej – ani kamarádům, ani lidem, kteří tě o ně požádají online.



3. AKTIVUJ DVOUFÁZOVÉ ZABEZPEČENÍ SVÝCH ÚČTŮ

Dvoufaktorové ověření je další úroveň ochrany pro tvé online účty (třeba na Instagramu či TikToku). Kromě hesla budeš při přihlašování zadávat ještě další kód, který ti přijde například na mobilní telefon. Tímto způsobem chráníš svůj účet i v případě, že by někdo získal tvé heslo. **Aktivuj dvoufázové ověření všude, kde je to možné, a získej jistotu, že tvé účty jsou lépe zabezpečené.**

4. POZOR NA INTERNETOVÉ SEZNAMOVÁNÍ

Seznamování na internetu může být zábavné, ale je důležité být opatrný. **Nikdy si nedomlouvej schůzku s někým, koho znáš pouze z internetu, aniž bys o tom řekl svým rodičům nebo důvěryhodnému dospělému**. Může se stát, že osoba na druhé straně není tím, za koho se vydává, a může mít nebezpečné úmysly. Buď opatrný/á a nenech se natchytat na pěkný vzhled a sliby lásky od osoby, se kterou komunikuješ! Další informace o rizikovém seznamování najdeš na našem webu www.kybergrooming.cz.

5. NIKOMU NEPOSÍLEJ SVÉ INTIMNÍ FOTOGRAFIE NEBO VIDEA

Nikdy nikomu neposílej své intimní fotografie nebo videa. I když ti dotyčný slíbí, že je nikomu neukáže, nemáš jistotu, že je nezneužije nebo nesdílí s někým dalším. Jakmile jednou takový obsah odešleš, ztrácíš nad ním kontrolu a to může vést k nepříjemným následkům – třeba vydírání či vyhrožování. Chraň si své soukromí a nikdy se nenech přemluvit k odeslání intimního obsahu.



6. NEVĚŘ VŠEMU, CO NA INTERNETU VIDÍŠ

Na internetu se často objevují falešné zprávy, dezinformace a hoaxy, které mohou vypadat velmi přesvědčivě. **Nevěř všemu, co na internetu vidíš nebo čteš, a vždy si informace ověřuj z několika důvěryhodných zdrojů**. Manipulace na internetu může být velmi nebezpečná, a proto je důležité být kritický a nešířit nepravdivé informace dál. Další informace o ověřování informací najdeš na našem webu: www.e-bezpeci.cz/factchecking.