

AwareNessi



Co je to
kyberšikana?

O padouších, přátelích
a podlostech na internetu

Fantastická kniha o
bezpečnosti
s mnoha aktivitami
pro děti i dospělé



Obsah

Všichni jsou online!
Jsou ale všichni v bezpečí?
Snadné jako facka!


Milé děti, milí dospělí,

internet mnoho věcí usnadňuje a dokáže být hodně zábavný. Přesto pozor – na internetu číhají také různá nebezpečí. V tomto vydání vám dráček AwareNessi povypráví, proč byste měli být v případě kyberšikaně obzvláště pozorní a co to vlastně je. Mnoho zábavy při ponoření do světa internetu.




Poznámka na závěr: Při čtení slov v mužské podobě však oslovujeme všechny malé i velké čtenáře.


Historie (část 1) 03
Fámy a opravdové podlosti

 **Omalovánka** 04


AwareNessi vysvětluje 05
Padouchové na internetu

 **Nápad na tvoření** 06
Pohlednice


AwareNessi vysvětluje 08
Společně proti podlosti


 **Nápad na hru** 09
Poznáte podlost?


AwareNessi vysvětluje 10
3 Dračí moudra pro správné chování při kyberšikaně


 **Rébus** 11
Zvláštní spojení

Historie (část 2) 12
Třída proti šikaně


 **Nápad na tvoření** 13
Štít a meč


 **Kvíz** 15
Víte už něco o kyberšikaně?

 **Recept na pečení** 16
Kuličky plné energie

 **Omalovánka** 18

Shrnutí od AwareNessi 19
Vše o kyberšikaně na jednom místě

 **Bezpečnostní jóga** 20
Ve dvou se to lépe táhne

 **Řešení kvízu** 21

Všimli jste si ikonek u některých kapitol? Tyto ikonky vám oznamují, na kterých stránkách na vás čekají pěkné, napínavé a relaxační aktivity.

Fámy a opravdové podlosti

Jsou dvě hodiny odpoledne, škola skončila a celá rodina sedí u jídelního stolu. Daniela a Filip mají výbornou náladu. Tatínek totiž udělal lívanečky s jablečným pyré – jejich nejoblíbenější jídlo. Jenom jejich starší bratr Noah je úplně potichu. Zdá se, že ho něco trápí. Když se maminka ptá, vyhrknou mu slzy do očí a 13letý Noah začne vyprávět:

„Přihlásil jsem se na Facebook. Na začátku bylo všechno fajn. Ale je to už pár dní, co o mně někdo píše škaredé věci, které nejsou vůbec pravda!“ „Určitě se s tím dá něco dělat“, myslí si Daniela. Noah odpoví: „To asi jo. Špatné ovšem v mém případě je, že ta osoba vystupuje pod falešným jménem. Takže nevím, kdo to je.“



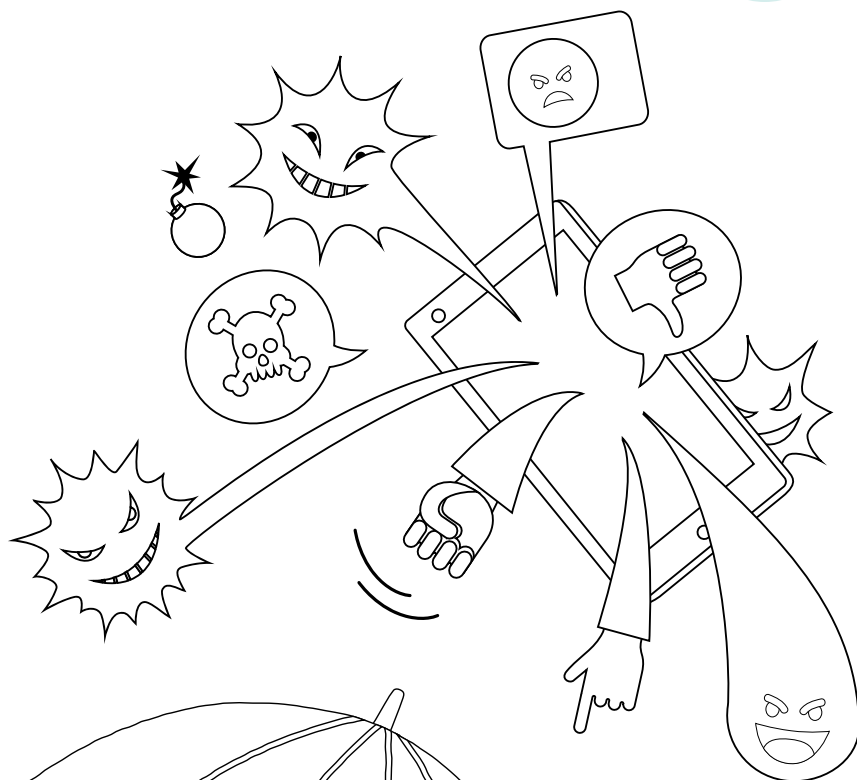
Po jídle vypráví Daniela a Filip o Noahově problému svému kamarádovi, dráčkovi AwareNessi. „To je smutné“, povzdychne si chytrý dráček, „vypadá to, že se stal Noah obětí kyberšikany.“ „Kyber co?“ Obě děti se tváří zmateně a zároveň zvědavě.

Kyberšikana je, když někdo někoho na internetu pořád zlobí – například na sociálních sítích jako je Facebook. To jsou internetové stránky, na kterých se lidé potkávají online a mohou si psát. Pojd'te, vysvětlím vám to.



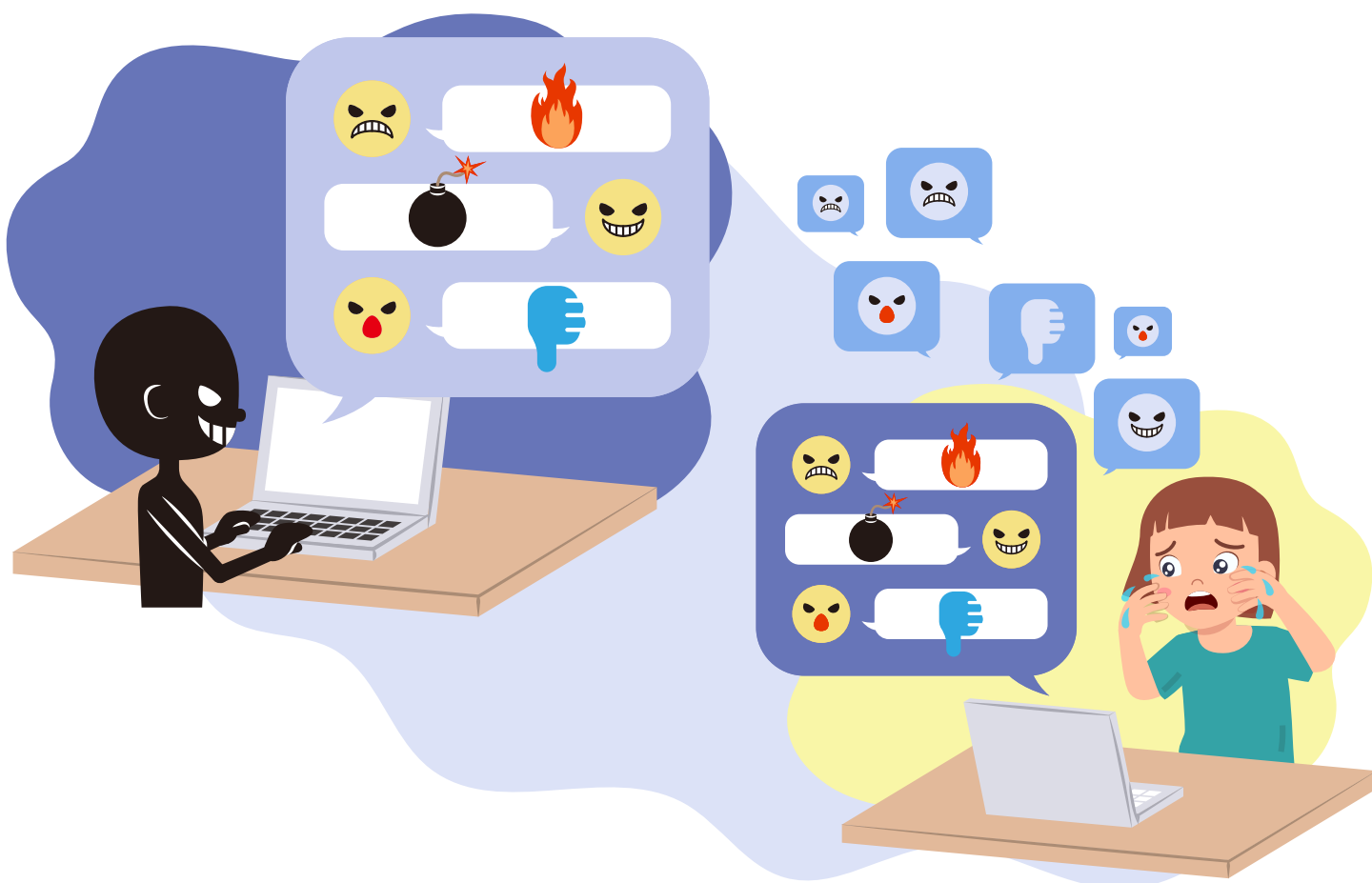


Když se na vás sypou urážky,
deštník nepomůže. Ale s dobrými
přáteli vypadá svět hned jinak
– jako na obrázku, když ho
vybarvíte!



Padouchové na internetu

Padouchové zlobí a urážejí ostatní – pořád dokola a schválně. Říká se tomu šikana. Kyberšikana zase znamená, že se dějí tyto podlosti na internetu. Padouchové píší na sociálních sítích – jako je například Instagram a Facebook – zlé věci, aby někomu záměrně ublížili, nebo zveřejňují nevhodné fotky a videa na platformách jako je TikTok a YouTube. Vyzrazují tajemství, šíří fámy nebo dokonce falšují fotografie.



Proč to padouchové dělají? Z různých důvodů. Někdy nejsou spokojeni se svým vlastním životem. Myslí si, že jim bude lépe, když někomu ublíží. Možná byli třeba sami obětí šikany a chtěli by se z této role vymanit – a někdy to dělají prostě jen proto, že jsou pod vlivem skupiny, která na ně tlačí.

Co je pro kyberšikanu (a také pro běžnou šikanu) typické: Zlobení trvá dlouhou dobu a zaměřuje se na stále stejnou osobu. Velkým

nebezpečím kyberšikany však je, že padouchové zůstávají na internetu v anonymitě. Nikdo neví, kdo to je. Navíc si těchto podlostí všimne opravdu velké množství lidí. Proto je důležité, abyste byli na internetu velmi opatrní. Hned se dozvíte, co můžete udělat, pokud se setkáte s kyberšikanou – nebo pokud se dokonce sami stanete obětí.

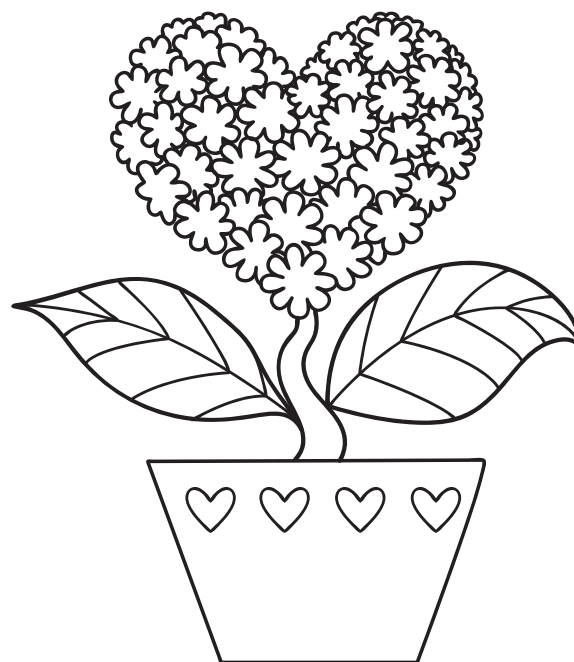
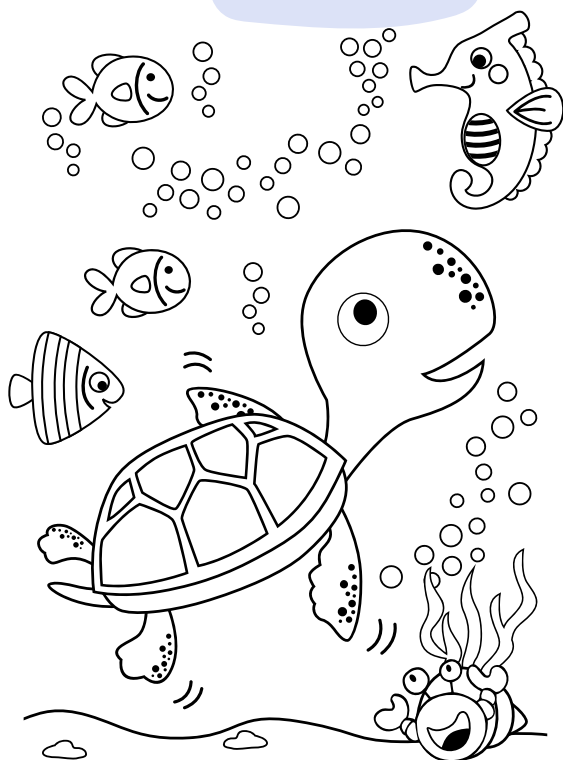
Pohlednice



Pohlednice – více než tisíc slov. Znáte někoho, kdo vám někdy pomohl? Chcete někomu dodat odvalu? Věnujte mu tyto krásné pohlednice – jednoduše si je vytiskněte, vystříhnete a vybarvíte.



Hlavu vzhůru!



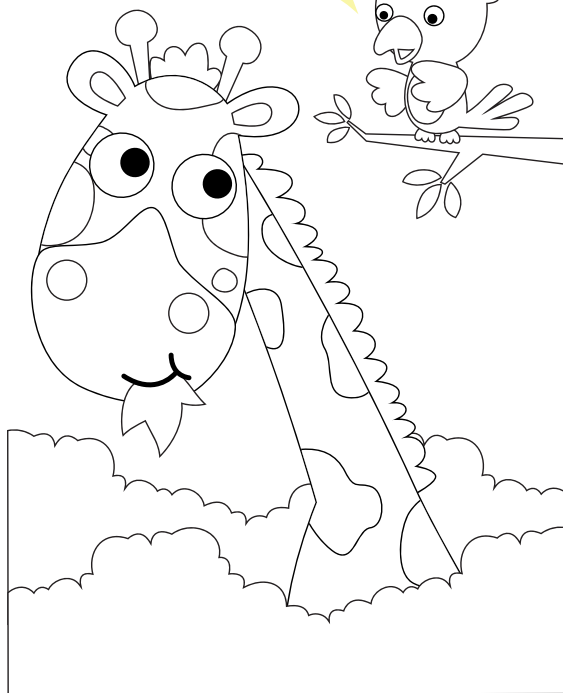
Děkuji, že jsi tady pro mě!



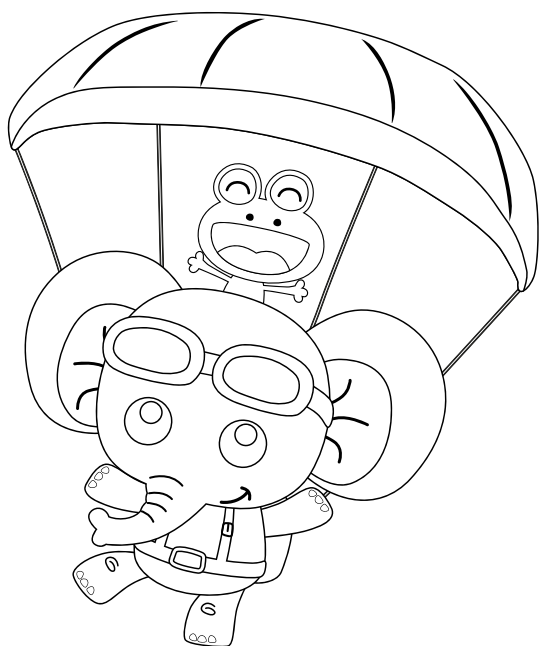
Navždy přátelé!



Máš dnes čas?



Jsi skvělý!



Stojím při tobě!

Společně proti podlosti

U kyberšikany si pachatelé někdy neuvědomují, jak své oběti trápí a jak je zraňují. Proto je pro ně jednodušší dělat špatné věci. Koneckonců, pár zlých slov lze natukat velmi rychle.



Co dělat při kyberšikaně

Je jedno, jestli jste obětí nebo jestli se týká kyberšikana někoho jiného: Ihned o tom řekněte svým rodičům nebo starším sourozencům. Shromážděte o kyberšikaně důkazy. Urážlivé příspěvky a zprávy si například uložte nebo si je vyfoťte. Můžete je pak ukázat svým rodičům nebo učitelům.

V opravdu špatných případech nebo v případě vyhrožování můžete jít dokonce na policii. Nemá to nic společného s žalováním. Nejenže totiž kyberšikana ubližuje, ale je také velmi špatná pro duševní i fyzické zdraví obětí. Obětím můžete pomoci tím, že jste jednoduše s nimi. Dobří přátelé jsou nejlepší oporou.



Jak můžeme kyberšikanu zastavit

Kyberšikana funguje pouze tehdy, když mnoho lidí kritizuje jednu jedinou osobu. Proto je obzvláště důležité, abyste stáli na straně obětí. Díky tomu budou vědět, že nejsou sami. Častěji mluvejte o kyberšikaně ve velkých skupinách, například ve své třídě. Postarejte se o to, aby šikanu netrpěli ani ti, kterých se netýká, ale kteří o ni vědí. Spoluviníkem je totiž i ten, kdo o kyberšikaně ví a nic proti ní nedělá.



Poznáte podlost?



Poznáte, která tvrzení znamenají šikanu a která pomáhají proti šikaně? Zlé výroky spojte s košem a dobré s mobilním telefonem. Řešení naleznete níže.

A. Není v pořádku někoho zlobit.

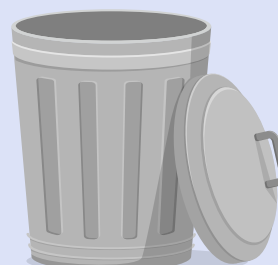
B. Noah se nikdy nesprchuje a páchne.

C. Daniela krade z třídní pokladničky.

D. Šikana zraňuje.

E. Kdo si hraje s Filipem, není cool.

F. Buď milý a ostatní se k tobě budou také chovat hezky.



Řešení: B, C a E patří k šikaně, A, D a F jsou proti šikaně.

3 Dračí moudra pro správné chování při kyberšikaně



Zachovejte klid!

- 1 Nikdo si nesmí nechat líbit urážky ani posměch. Ale: Čím více budete reagovat na pokusy pachatele o šikanu, tím větší moc nad vámi bude mít. Proto se snažte na šikanu nereagovat.

Šikanu musíte nahlásit!

- 2 Všimli jste si kyberšikany nebo se dokonce týká vás samotných? Ihned to řekněte kamarádům, rodičům a učitelům. Pokud se děje šikana na sociální síti, můžete urážky a výhružky nahlásit také zaměstnancům sociální sítě.

Padouchy musíte zablokovat!

- 3 Na sociálních sítích můžete uživatele zablokovat. Mohou vám pak sice ještě psát, ale vy jejich zprávy a komentáře neuvidíte. Udělejte to vždy, když vám někdo vyhrožuje, obtěžuje vás nebo vám vyhrožuje. Telefonní čísla a e-mailové adresy můžete zablokovat také na počítačích a v chytrých telefonech.

Milí rodiče,

pokud zjistíte, že vaše dítě někdo šikanuje, jedněte rychle. Komunikujte s dítětem a otevřete toto téma, aniž byste své dítě k mluvení nutili. Poté se spojte se školou a v případě potřeby se školským úřadem a školním psychologem. A teď to nejdůležitější: Vždy své dítě podpořte, poradte mu a pomozte!



Zvláštní spojení



Přátelství je to nejkrásnější a nejvýjimečnější spojení mezi lidmi. A když už o tom mluvíme: Spojte body ve správném pořadí a potom obrázek vybarvěte.



Třída proti šikaně

„Prvním důležitým krokem vůbec bylo, že začal Noah o kyberšikaně mluvit. Mnoho obětí si to totiž netroufne – třeba proto, že se stydí nebo bojí, že se pak kyberšikana ještě zhorší“, vysvětluje dráček AwareNessi Daniele a Filipovi.



Poté by měli jít vaši rodiče společně s Noahem za třídní učitelkou a promluvit si s ní. Třídní učitelka pak může toto téma otevřít ve třídě.



„A co když to nebyl nikdo ze třídy od Noaha?“, ptá se Daniela. „Pak Noahova učitelka přiměje třídu alespoň k tomu, aby o kyberšikaně přemýšleli a mluvili o ní. Celá třída se může za Noaha postavit a podpořit ho. Pro vypořádání se se šikanou je to totiž velmi důležité.“ Daniele i Filipovi se ulevilo. Dráček AwareNessi je alespoň trochu zbavil starostí o jejich bratra. Od chytrého dráčka se hodně učí především o internetu, ale jedno ví zcela jistě už teď: Nic není tak důležité jako dobří kamarádi.

Štít a meč



V případě šikany si nesmíte nechat urážky líbit. Potřebujete něco jako vnitřní ochranný štít. Pro začátek můžete použít štít a meč z lepenky. Tvoření sice proti kyberšikaně nepomůže, ale je to zábava.

Budete potřebovat ↪

- Nůžky
- Lepidlo
- Karton
- Pastelky



Jak na to:

1

Vytiskněte si předlohy z následující stránky a nalepte je na kousek lepenky.

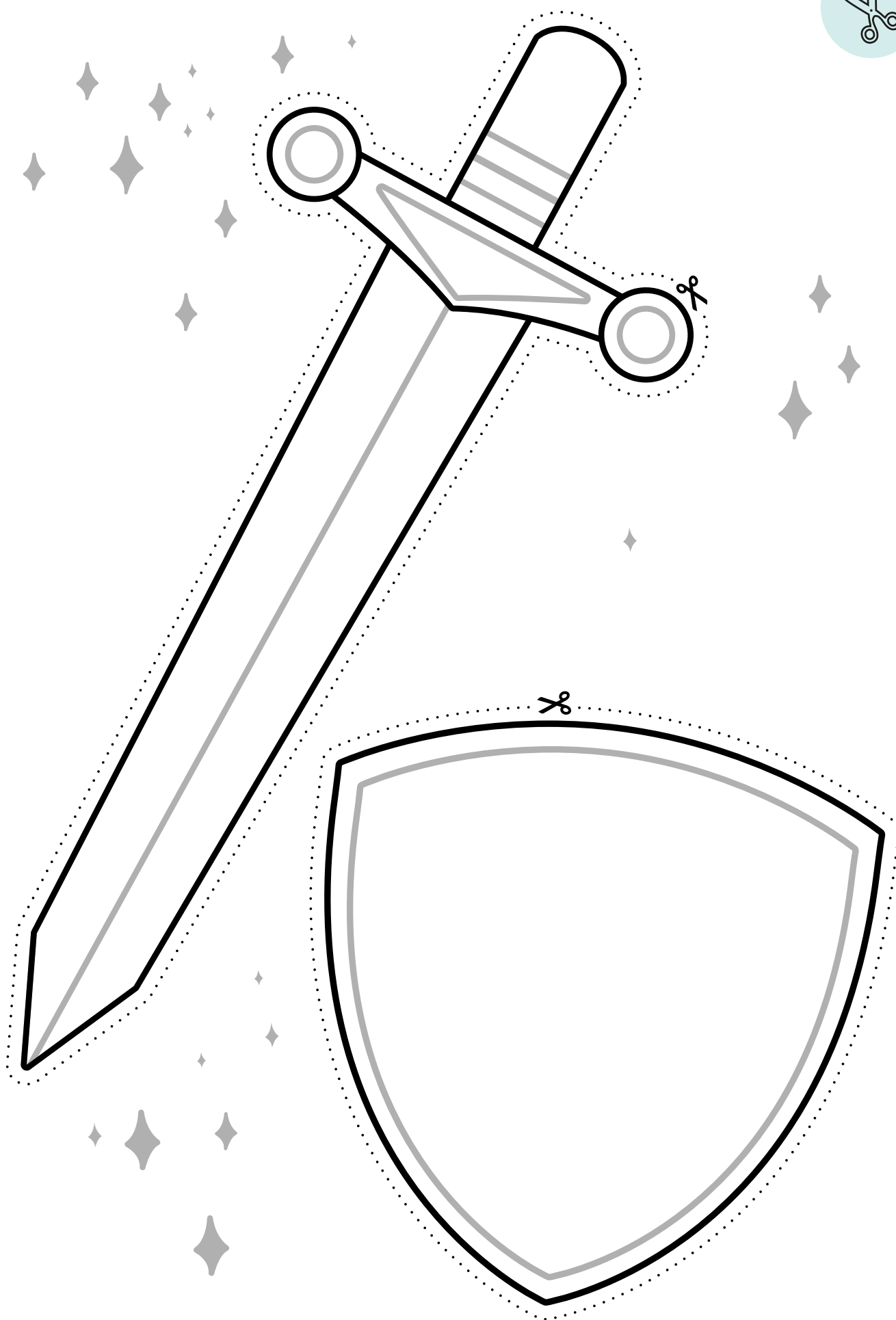
2

Štít a meč vystříhněte.

3

Nyní si můžete obojí vybarvit dle libosti. Štít můžete například ozdobit svým vlastním erbem. Místo pastelky můžete použít také vodové barvy, voskovky nebo fixy.





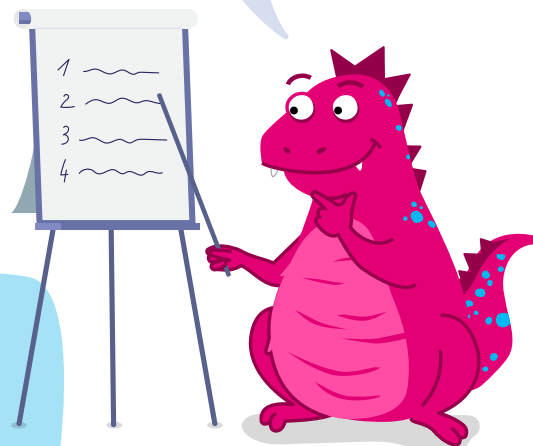
Víte už něco o kyberšikaně?



Otestujte si své znalosti tímto kvízem. Vyřešte ho společně s rodiči a poté si o něm popovídejte.

Poznámka na závěr: Řešení kvízu naleznete na straně 21.

Kyberšikana vede k osamění,
opravdoví přátelé nejsou nikdy zlí!



1

Co je na kyberšikaně zvláštní?

- A: Děje se na internetu.
- B: Děje se beze slov.
- C: Není myšlena vážně.

2

Co všechno kyberšikana znamená?

- A: Urážky a výhrůžky.
- B: Veselé vtipy a příhody.
- C: Dobře míněné rady a nápady.

3

Na koho se můžete v případě šikany obrátit?

- A: Na domovníka.
- B: Na cizí lidi na ulici.
- C: Na své rodiče a učitele.

4

Co potřebují oběti kyberšikany?

- A: Nový počítač.
- B: Přátele a podporu.
- C: Pomoc s domácími úkoly.

Kuličky plné energie



Budete potřebovat ↪

Je velmi těžké obstát při šikaně nebo se bránit. Těmito lahodnými kuličkami můžete dobít své baterie a také se posílit. A samozřejmě jsou opravdu dobré!

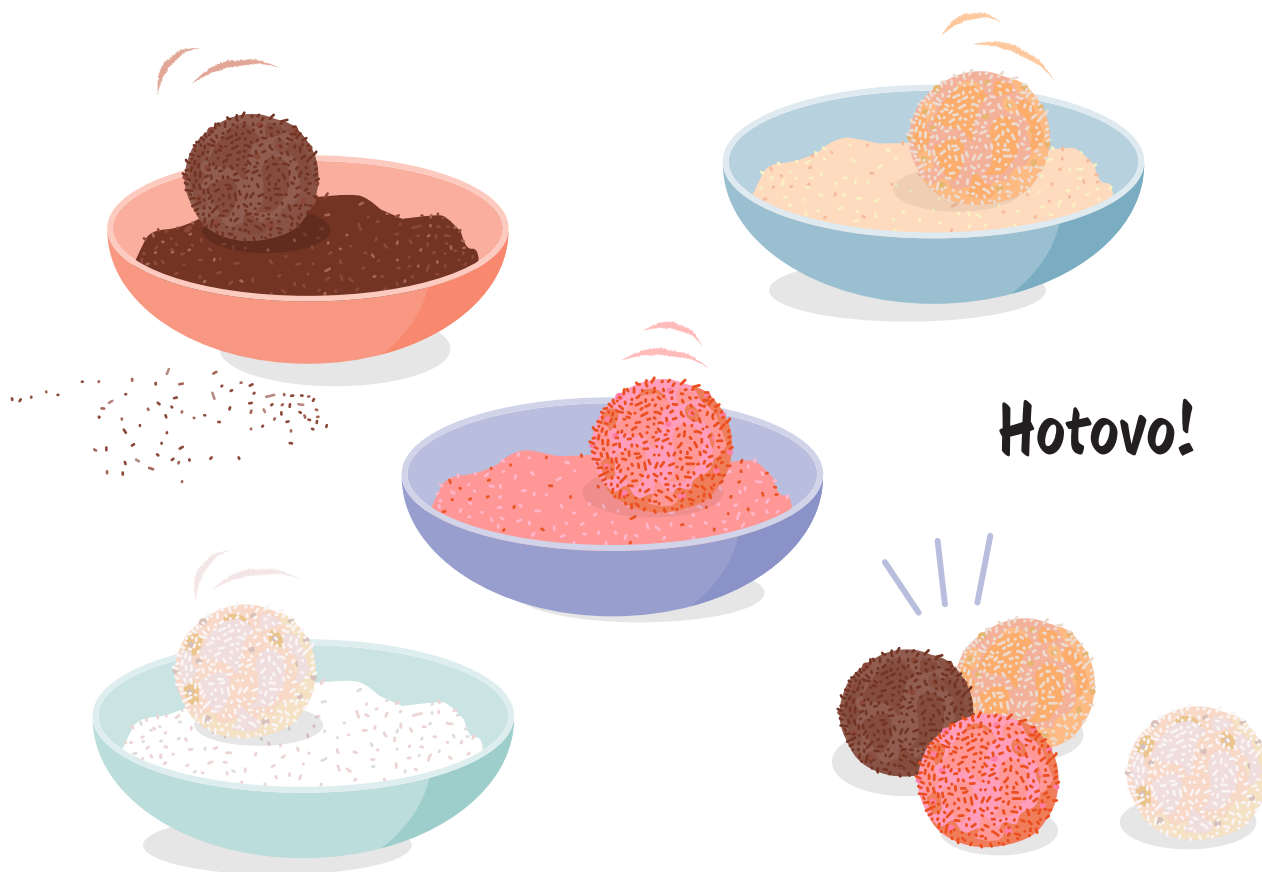
- 100 g mandlí
- 100 g ořechy dle vaší chuti
- 150 g sušených datlí
- 150 g sušených meru (nebo jiné ovoce)
- 1 polévkovážlice kokosového oleje
- Kakao
- Amaranty (pufované)
- Strouhaný kokos
- Jahodový prášek

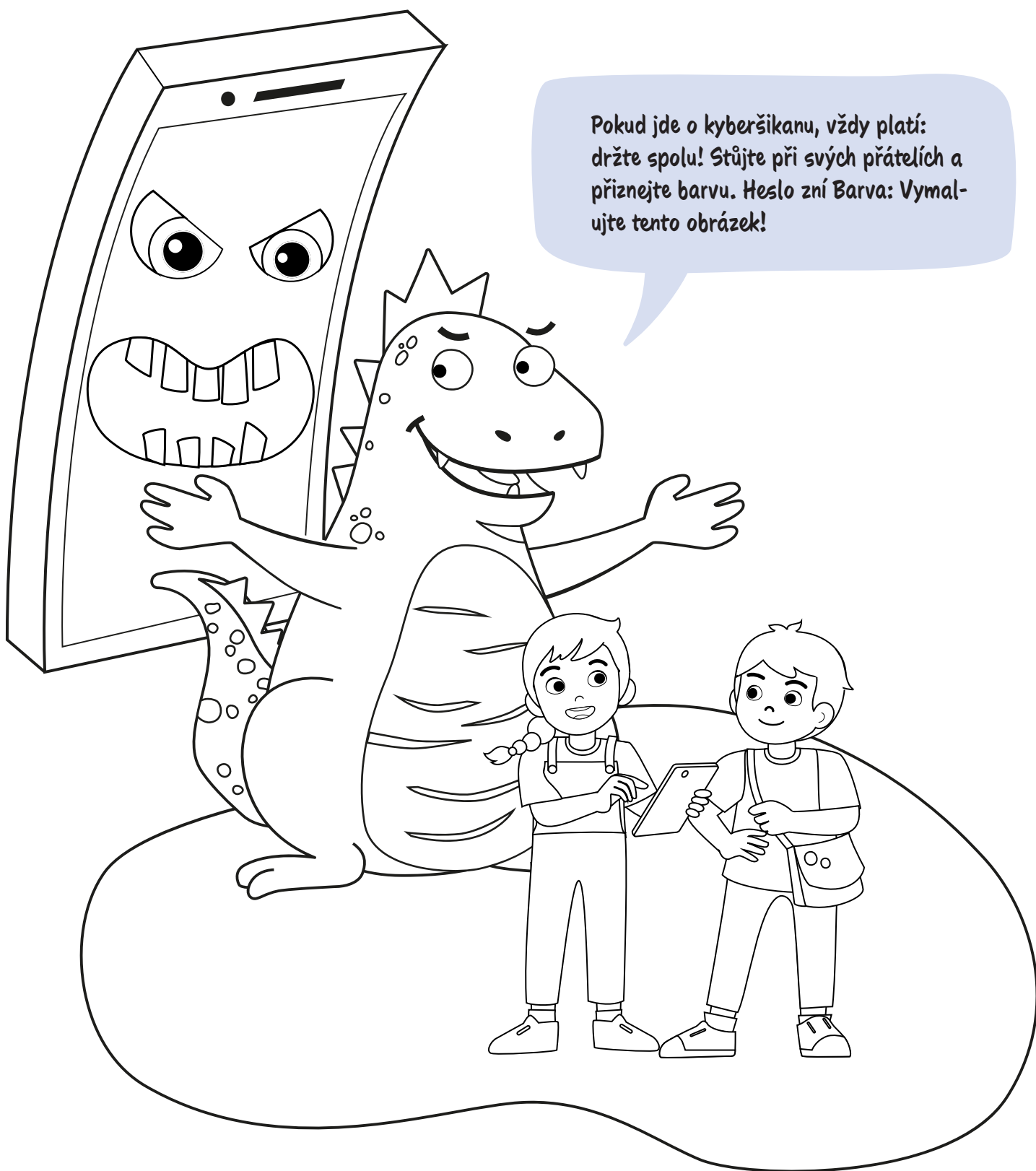


Jdeme na to



- 1 Nakrájejte mandle, ořechy, datle a meruňky a smíchejte je v míse s kokosovým olejem.
- 2 Nyní vymíchejte směs do pěny v kuchyňském robotu, šlehačem nebo podobným přístrojem.
- 3 Z pěny vytvarujte malé kuličky.
- 4 Na talířek dejte zvlášť kakao, amarant, strouhaný kokos a jahodový prášek.
- 5 Dle libosti v nich kuličky obalte. Sami vyzkoušejte, která směs vám chutná nejvíce.
- 6 Kuličky plné energie pak můžete okamžitě sníst, uložit v krabičce do lednice nebo darovat někomu, koho máte rádi.





Pokud jde o kyberšikanu, vždy platí:
držte spolu! Stůjte při svých přátelích a
přiznejte barvu. Heslo zní Barva: Vymal-
ujte tento obrázek!

Vše o kyberšikaně na jednom místě



⇒ Kyberšikana je ...



- forma šikany, která se děje na internetu – například na sociálních sítích, prostřednictvím zpráv z chytrých telefonů nebo e-mailů.
- vážné ohrožení duševního i fyzického zdraví. Oběti kyberšikany velmi trpí záměrným ubližováním.

⇒ Dávejte pozor na ...

- Zprávy, videa a fotografie s urážlivým obsahem. Patří k tomu urážky, vyhrožování a také fámy nebo tajemství, které jsou vyprávěny jen tak.



⇒ Chraňte sebe a ...



- pokud jste svědky nebo dokonce zažíváte kyberšikanu, promluvte o tom se svými rodiči, učiteli nebo sourozenci.
- uložte si urážlivý nebo výhružný obsah kyberšikany jako důkaz. Můžete ho pak ukázat svým rodičům a učitelům nebo v nejhorších případech dokonce policii.
- ostatní: Nejlepším prostředkem proti podlostem všeho druhu jsou dobří kamarádi. Držte tedy při sobě!

Ve dvou se to lépe táhne

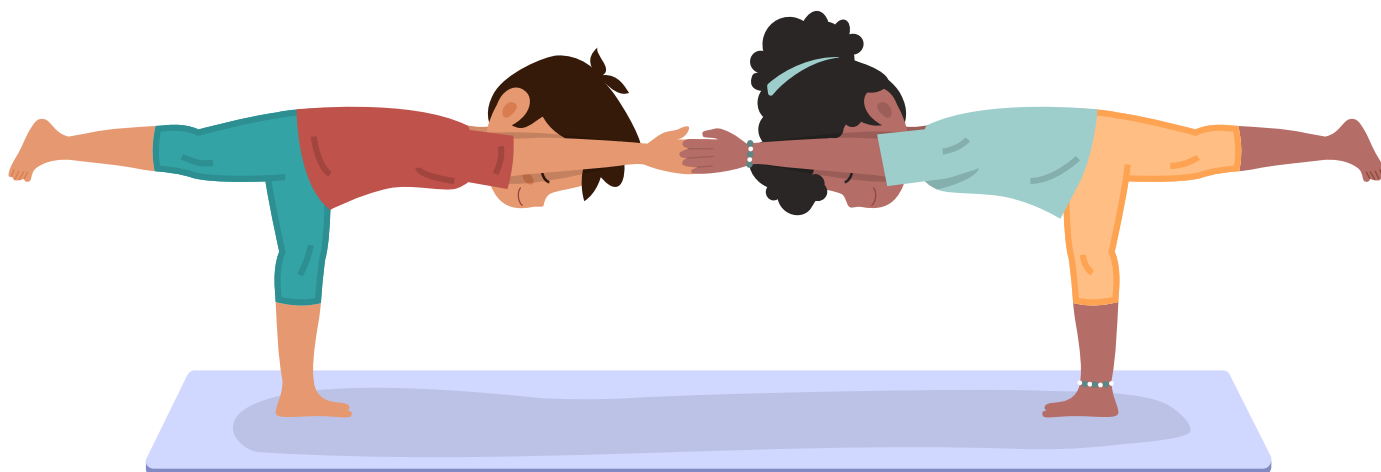


S kamarády nebo dalšími milými lidmi je vše jednodušší. Platí to jak ve složitých situacích, tak také v případě kyberšikany nebo při józe. Cvičení „bojovník 3“ můžete snadno cvičit ve dvou. Kromě toho posílíte zádomové svaly, svaly na nohu, ramenech a pažích, uklidníte se a zlepšíte svůj smysl pro rovnováhu a soustředění.



Jdeme na to:

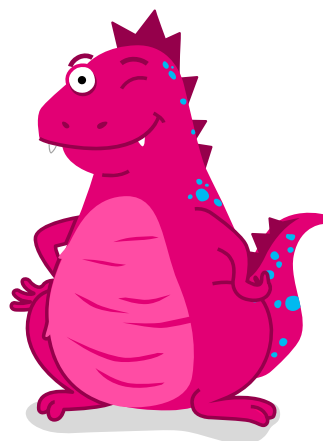
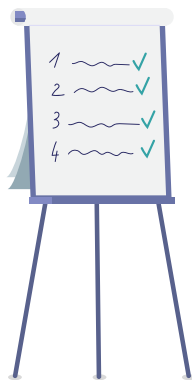
1. Postavte se proti sobě. Vzdálenost mezi vámi by měla být na délku paží plus horní části těla.
2. Přeneste rovnováhu na pravou nohu a zvedněte levé koleno dopředu.
3. Nyní dejte levou nohu dozadu, natáhněte ji a nakloňte se při tom dopředu.
4. Předpažte a chytěte se za ruce.
5. V této poloze zůstaňte několik vteřin. Poté se pusťte, levou nohu položte na podlahu a opět se narovnejte.
6. Poté opakujte totéž s pravou nohou.



**Hodně radosti
při zkoušení!**

Vaše rodina a kamarádi mohou cvičit společně s vámi. Nejlepší je, když návod předčítá maminka nebo tatínek, a vy cvičíte.

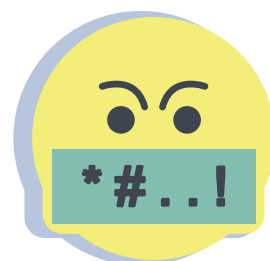
Řešení kvízu



1

Co je na kyberšikaně zvláštní?

A: Děje se na internetu.



2

Co všechno kyberšikana znamená?

A: Urážky a výhrůžky.

3

Na koho se můžete v případě šikany obrátit?

C: Na své rodiče a učitele.



4

Co potřebují oběti kyberšikany?

B: Přátele a podporu.

TELEKOM SECURITY

DEUTSCHE TELEKOM SECURITY GMBH

Chapter Security Awareness and Communication

Bonner Talweg 100, 53113 Bonn, Germany

Contact: Security-Awareness@telekom.de

Ted' už víte, jak můžete chránit sebe
a ostatní proti kyberšikaně. Bud'te
chytrí a pozorně se dívejte.



Naši fantastickou knihu o bezpečnosti s mnoha
aktivitami můžeš komukoliv předat. Také novým
fanouškům AwareNessi. Avšak pouze k soukromým,
nikoli ke komerčním účelům!

V případě komerčního zájmu se prosím obrať na výše
uvedenou kontaktní adresu.



**#GOOD
MAGENTA**
KNOWLEDGE OBTAINED IN A PLAYFUL
WAY – MAKING CHILDREN AND YOUNG
PEOPLE STRONG AGAINST CYBERCRIME