

AwareNessi

Co jsou sociální média?

O internetových hřištích, černých ovcích a digitálních místech pro chatování

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 sociálních médií obzvláště pozorní a o co tu vlastně jde. 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

Kdo píše takové věci?



Rébus 04

Najdete černou ovci?

AwareNessi vysvětluje 05

V dobré společnosti



Omalovánka 06



Rébus 07

Důležité body

AwareNessi vysvětluje 08

Příležitosti a digitální místa k popovídání



Nápad na hru 09

Můžu to napsat?

AwareNessi vysvětluje 10

Dračí moudra pro chatování a sociální média



Omalovánka 11

Historie (část 2) 12

Tady je něco k nahlášení



Nápad na tvoření 13

Nebe, peklo, ráj



Kvíz 15

What do you know about social media?



Rébus 16

Přímá linka na vaše kamarády



Recept na smažení 17

Pravé palačinky s náplní podle vlastního výběru

Shrnutí od AwareNessi 19

Vše o sociálních médiích na jednom místě



Bezpečnostní jóga 20

Pozor, soustředění!



Řešení kvízu 21

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

Kdo píše takové věci?

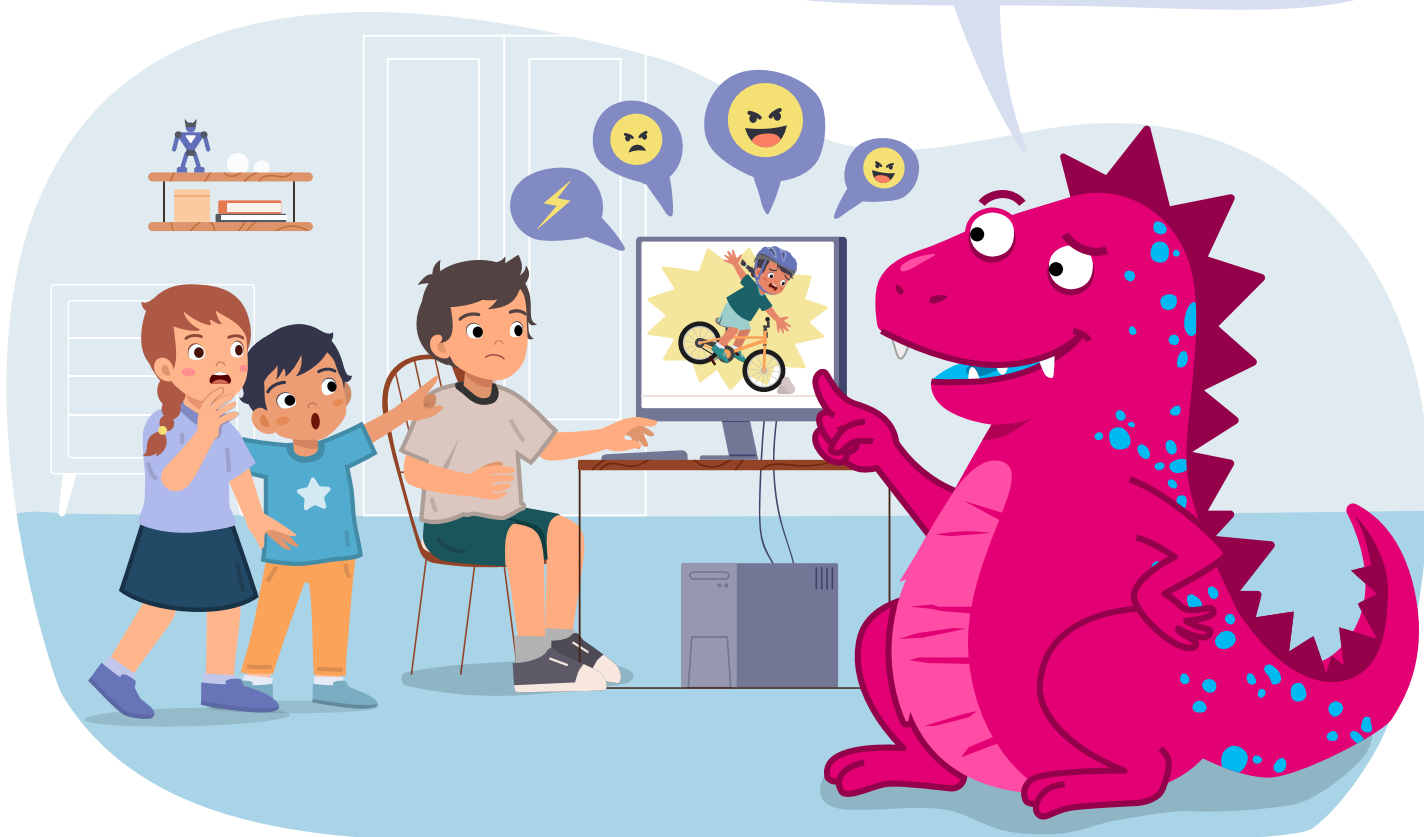
Daniela a Filip sedí v obývacím pokoji u stolu a hrají „Člověče, nezlob se“. Filipovi se ale vůbec nedaří nezlobit se. „Ach jo, ségra, ty jsi zase vyhrála,“ posteskuje si, když ho Daniela už potřetí porazila. „Ted' už ti to určitě vyjde,“ snaží se Daniela bratra povzbudit. Ten ale už nemá do další hry chuť: „Pojďme se podívat, co dělá Norbert.“

Jejich starší bráška právě sedí u počítače. „Hele, Norberte, na co koukáš?“ „Na takovou webovou stránku, kde si píšu s kamarády.“ Posune stránku o kousek dál, aby se bratr a sestra mohli podívat. Filipa upoutá jedno video: „Podívej, to je Sára.“ Norbert spustí video. Ve videu kamarádka Sára někde padá z kola. Pod videem jsou jízlivé komentáře, ve kterých se jí ostatní posmívají. „To je ošklivé!

Proč to píšou?“ Děti jsou zjevně otřesené. „Dá se proti tomu něco dělat?“

Jako už víckrát předtím hledají radu u dráčka AwareNessi. Chytrý dráček dětem vysvětluje:

Webová stránka, na kterou se Norbert díval, je sociální síť. Je to taková šikovná věc, která lidem umožňuje být ve spojení. Někdy se tam ale najdou škodolibé černé ovce, které raději druhé zlobí, než aby jim dělali radost a chovali se příjemně.



Najdete černé ovce?



Na sociálních sítích se to hemží
černými ovce. Najdete je všechny na
obrázku?



V dobré společnosti

Už jste nejspíš slyšeli o Facebooku, TikToku nebo Instagramu. Jsou to takzvané sociální sítě: digitální místa, kde můžete potkávat lidi a psát si s nimi, i když bydlí daleko od vás. Slovo „sociální“ vždycky označuje něco, u čeho jde o společné aktivity lidí. Slovo „sítě“ znamená, že lidé tam mohou ostatní kontaktovat. Sociální sítě se také nazývají „sociální média“, anglicky „Social Media“.



Když se zaregistrujete do sociálních médií, vytvoříte si takzvaný profil. To je stránka, která patří jenom vám. Na stránce můžete napsat něco o sobě, například jaké máte koníčky, nebo nahrát fotografie a videa. Vaši přátelé to všechno mohou vidět a mají možnost na to reagovat pomocí emotikonů nebo komentářů.

Zároveň to ale také představuje problém sociálních médií: Profil si může vytvořit kdokoli, a nemusí ani uvádět své skutečné jméno. Zlí lidé pak mohou psát ošklivé věci a nikdo neví, kdo se za jejich profilem skutečně skrývá. Někdy takové černé ovce také nahrávají videa a fotografie jiných lidí, aniž by tito lidé o tom věděli – jako v případě Sářina videa.



Poznámka na závěr: Většina sociálních médií má stanovenou minimální věkovou hranici. Existují také sítě určené speciálně pro děti. Potřebujete k tomu však alespoň souhlasné prohlášení rodičů.



Většina lidí na sociálních sítích je milá a chce se jen bavit. Ale jsou i tací, kteří tak milí nejsou. Vybarvěte obrázek, abyste ještě lépe rozlišili andělky a d'áblíky.



Důležité body



Na sociálních sítích o sobě neprozrazujte příliš mnoho a některé informace si nechte pro sebe. Když už jsme u toho: Spojte body ve správném pořadí a zjistěte, kdo se skrývá pod pláštěm.



Příležitosti a digitální místa k popovídání

Sociální média jsou tak trochu jako internetové hřiště: Setkáváte se tam se svými přáteli a sdílíte různé věci. Na některých sociálních sítích si dokonce můžete společně hrát a být kreativní. A stejně jako na hřišti je i zde spousta příležitostí k vzájemnému povídání, a sice prostřednictvím takzvaného chatu.



Co je to chat

Slovo „chat“ pochází z angličtiny a znamená „konverzace“ nebo „rozhovor“. V rámci chatu posíláte svým přátelům textové zprávy. Tomu se říká „chatování“. Představte si, že si vzájemně píšete krátké dopisy, jen s tím rozdílem, že je to na internetu. Většina sociálních sítí nabízí funkci pro chatování a posílání zpráv. Můžete k tomu samozřejmě použít i zvláštní program, takzvaný Messenger.



Co je to Messenger

Messenger je program určený speciálně pro chatování. Stejně jako slovo „chat“ je i slovo „messenger“ anglické a znamená „posel“ nebo „kurýr“. Stejně jako posel nebo kurýr doručuje zprávy vašim přátelům. Kromě čistého textu můžete posílat také obrázky, videa, hudbu a hlasové zprávy. Nejznámějšími službami pro zaslání zpráv jsou WhatsApp a Facebook Messenger.

Můžu to napsat?



At' už na svém profilu, v chatu nebo v Messengeru: Pečlivě si rozmyslete, co píšete. Kterou z následujících vět dokážete napsat bez zaváhání? Řešení naleznete níže.

A) Dneska jsem šel na zmrzlinu. Ano Ne

B) Jsi hlupák, kterého nikdo nemá rád! Ano Ne

C) Bydlím v Dračí ulici 12. Ano Ne

D) Mám velmi rád své rodiče. Ano Ne

E) Slyšel jsi, co se říká o Sáře? Ano Ne

Řešení: A) a D) můžete napsat, ale B), C) a E) už ne.

Pět dračích mouder pro chatování a sociální média



Bud'te vždy laskaví a ohleduplní.

- 1** Slova mohou zranit. Na sociálních sítích si je často mohou přečíst i ostatní. Bud'te proto k ostatním vždy laskaví a ohleduplní. Pište jen to, co sami chcete, aby si o vás ostatní přečetli.

Hlaste vše, co vám vadí.

- 2** Cítíte se obtěžováni, ohroženi nebo nepříjemně? Utahují si z vás ostatní, píšou vám ošklivé věci nebo nahrávají vaše fotografie? Nenechávejte si to pro sebe, ale určitě si o tom promluvte s rodiči.

Pečlivě si rozmyslete, co zveřejníte.

- 3** Nezapomeňte: Ne každý je tím, za koho se na internetu vydává. Osobní informace sděľujte pouze lidem, které opravdu znáte - a pokud možno jinak než přes internet. Na sociálních sítích nikdy nezveřejňujte informace, jako je vaše adresa nebo telefonní číslo.

Dávejte si pozor, co sdělíte s přáteli.

- 4** Chcete sděľet s přáteli vtipný komentář, zábavný obrázek nebo trapné video? Předem si dobře rozmyslete, zda byste mohli někoho zranit nebo rozzlobit.

Nevěřte hned všemu, co si přečtete.

- 5** Na sociální sítě nebo Messenger se může zaregistrovat kdokoli. To některým lidem dodává odvalu napsat libovolný nepodložený výmysl.



Ze všech informací na sociálních sítích se vám může zatočit hlava. Možná vám tato mandala pomůže uvolnit se. Vybarvěte ji a zklidněte své myšlenky.



Tady je něco k nahlášení 🙅‍♀️😡

Poté, co dráček AwareNessi poučil děti o sociálních médiích, ukáže jim další důležitou funkci. „Vidíte toto tlačítko?“ Dráček ukáže na tlačítko s nápisem „Nahlásit“ vedle Sářina videa.

Uděláme to rovnou se Sářiným videem.

Neumím si představit, že by si přála, aby ji celý svět viděl padat s kolem.“ „A kromě toho jsou komentáře pod videem naprosto urážlivé,“ dodává Norbert. „Správně,“ říká AwareNessi. „Sociální sítě by přece měly sloužit k tomu, aby spolu lidé vycházeli ještě lépe a na internetu se společně bavili.“

Pokud na něj kliknete, můžete nahlásit zlý a nebezpečný obsah vlastníkovu sítě. Vlastník se pak postará o jeho odstranění.



Filipovi ze všech těch informací jde hlava kolem: „Ani si to všechno nepamatuju.“ „Naštěstí si s tím zatím nemusíš dělat starosti. Na sociální média jsi stejně zatím příliš malý,“ usmívá se AwareNessi. „Dokud nebudeš dost velký, můžeš se s kamarády setkávat normálně na hřišti. A nemusíte si kvůli tomu ani vytvářet profil.“

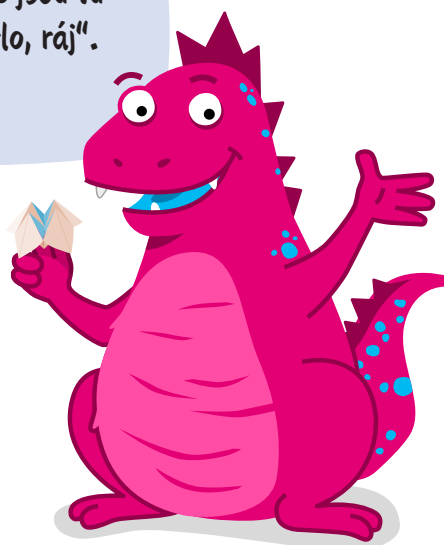
Nebe, peklo, ráj



- 1 list papíru
(nastříhaný do čtverce)
- 2 fixy
(například červenou a modrou)

Budete potřebovat 

Sociální média mají mnoho příjemných stránek: Můžete se podívat, co dělají vaši přátelé, prohlížet fotografie a chatovat. Ale jsou tu i stinné stránky. Je to skoro jako klasická hra „Nebe, peklo, ráj“. Můžete si ji velmi snadno vyrobit sami.



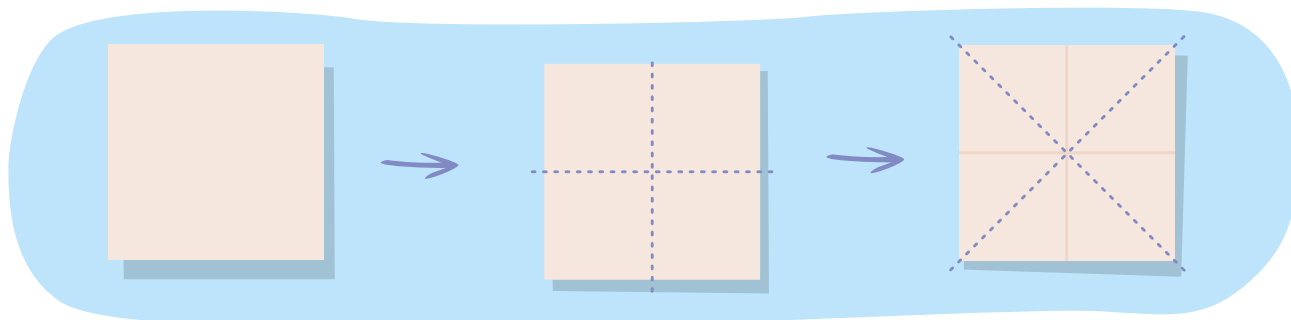
Jak na to

1

Přeložte list uprostřed zleva doprava, znovu jej rozložte a přeložte shora dolů.

2

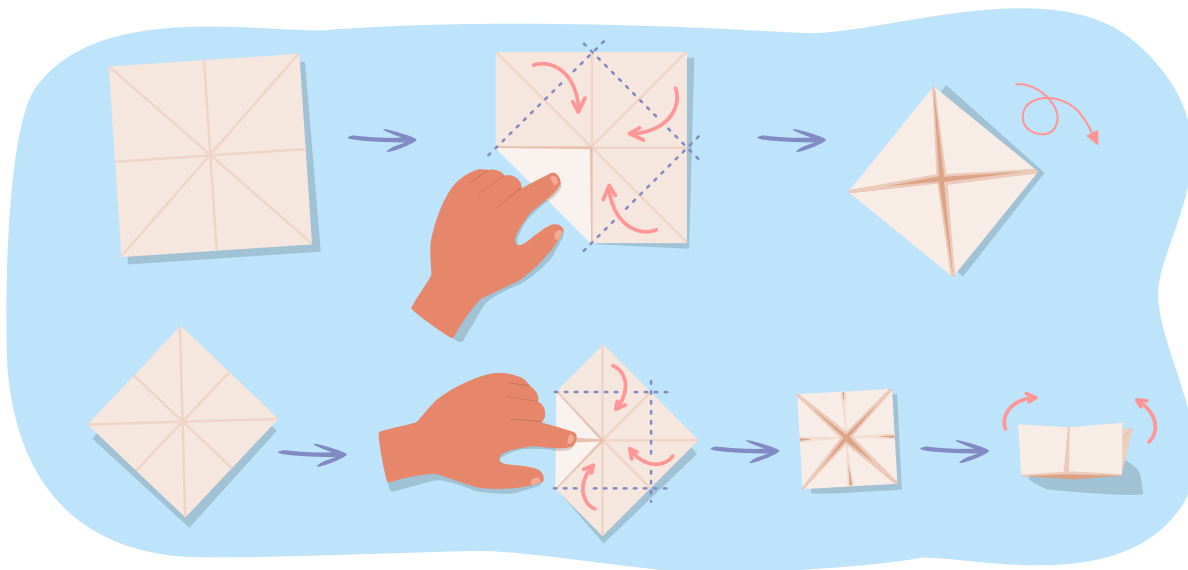
List znovu rozložte a přeložte jej šikmo v obou směrech.





3

Všechny rohy přeložte ke středu. Papír otočte a všechny rohy opět přeložte ke středu.

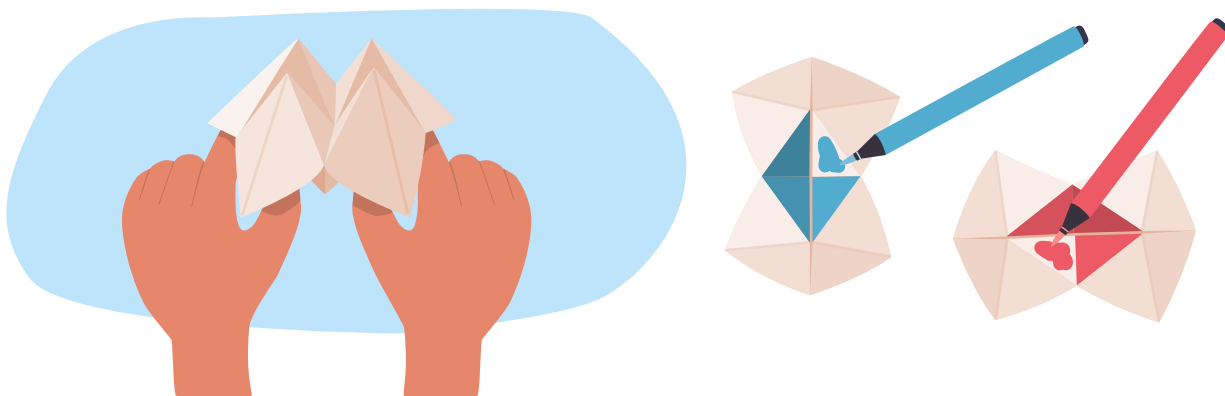


4

Skládáním se vytvoří čtyři špičky. Sáhňte do nich čtyřmi prsty zespu.

5

Podle toho, jak pohybujete prsty, se na vnitřní straně hry objeví různé plošky. Vždy čtyři protilehlé vnitřní plochy vybarvěte modře (nebe) a červeně (peklo).



6

Hotovo! Nyní můžete začít hrát: Stiskněte špičky k sobě tak, aby se dotkly uprostřed a barvy vnitřních ploch již nebyly vidět.



7

Nyní se zeptejte svého spoluhráče: „Nebe nebo peklo?“ Musí se rozhodnout a také určit směr (horizontální nebo vertikální), kterým hru otevřete. Pokud odpověděl správně (například pokud řekl „nebe“ a jsou vidět modré vnitřní plochy), získává bod.



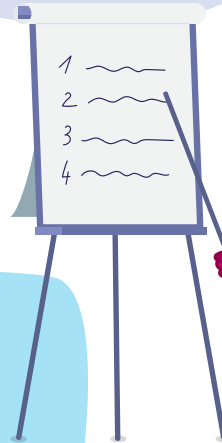
Víte už něco o sociálních médiích?



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

Sociální znamená, že se týká společného života - snažme se o to i v sociálních médiích!

Poznámka na závěr: Řešení kvízu naleznete na straně 21.



1

K čemu jsou sociální média určena?

- A: Pro komunikování s ostatními lidmi.
- B: Pro zasílání domácích úkolů.
- C: Pro přenos sportovních událostí.

2

Co je to profil?

- A: Osoba, která nahrává fotografie bez povolení.
- B: Vtipný komentář pod videem.
- C: Osobní stránka na sociální síti.

3

S pomocí čeho můžete chatovat?

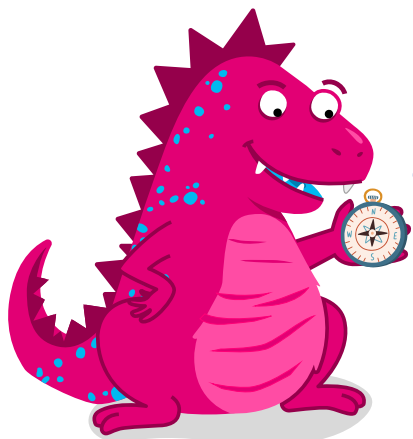
- A: Pomocí Messengeru.
- B: Pomocí počítačové myši.
- C: Pomocí operačního systému.

4

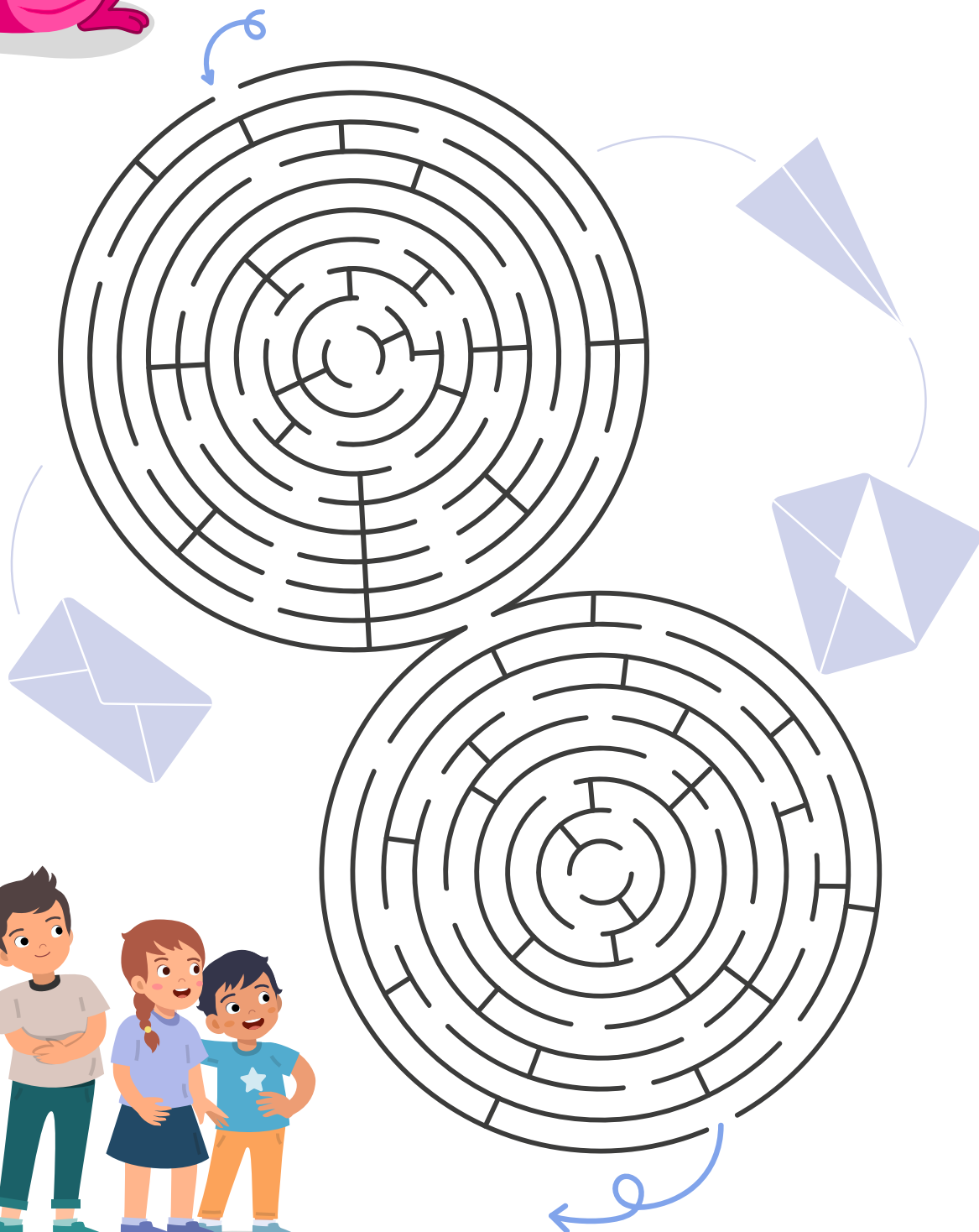
Co smíte bez obav sdílet na sociálních sítích?

- A: Svou adresu a telefonní číslo.
- B: Zdvořilosti a laskavá slova.
- C: Fotografie jiných lidí.

Přímá linka na vaše kamarády



Sociální média a Messenger usnadňují kontakt s přáteli.
Na rozdíl od tohoto mimořádně obtížného bludiště:
Pomůžete mi dostat se k Daniele, Filipovi a Norbertovi?



Palačinky s náplní podle vlastního výběru



Budete potřebovat ↪

V sociálních médiích je důležitá opatrnost a obezřetnost. Je to trochu jako s palačinkami: Při smažení je zapotřebí pozornosti a jemnosti. Stejně tak při následném plnění – zklidnit se a zkusit různé věci.

- hladká mouka
- 100 g margarín
- 4 vejce
- 400 ml mléko
- 1 špetka soli
- 2 PL řepkový olej
- **Náplň podle vašich preferencí:** například čokoládový krém pro ty, kteří mají rádi sladké, nebo šunka se sýrem pro ty, kteří mají rádi slané



Jdeme na to



1

V míse smíchejte vejce, margarín a sůl.

2

Postupně přidávejte mouku, dokud nevznikne hladká směs.

3

Přidejte mléko a dobře promíchejte, aby těsto bylo bez hrudek.

4

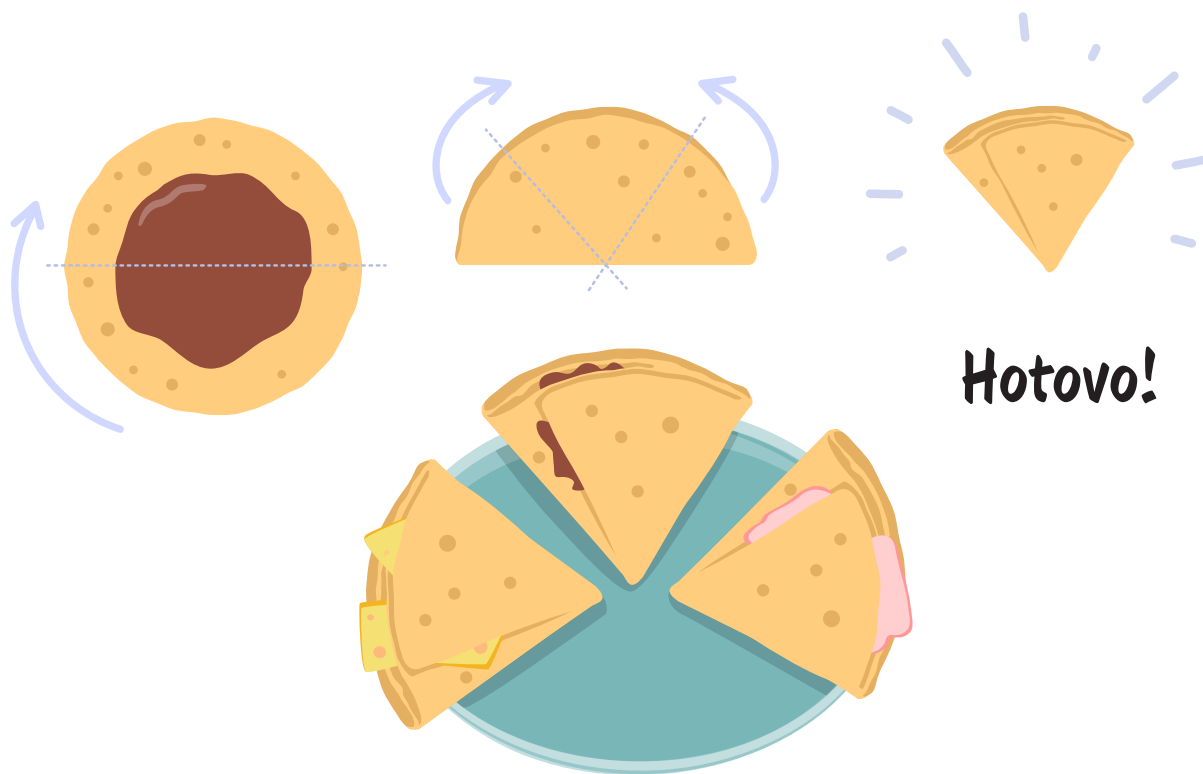
Poté vmíchejte olej a nechte těsto na palačinky asi 60 minut odpočívat.

5

Nyní můžete palačinky smažit. Naběračkou nalijte trochu těsta na pánev. Rozdělujte je krouživým pohybem tak, aby pokrylo dno pánve ve velmi tenké vrstvě. Nebo ještě lépe: Použijte palačinkovač (pokud jej máte).

6

Po 30 až 60 sekundách těsto otočte a navrch dejte náplň. Přeložte palačinku jednou uprostřed a pak ještě jednou z obou stran do tvaru pytlíku.

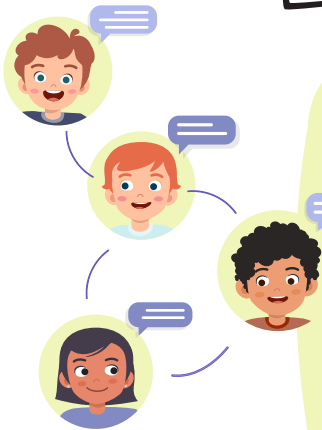


Hotovo!

Přehled o sociálních médiích



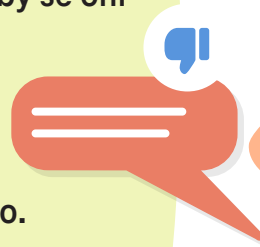
➔ „Social Media“ jsou ...



- anglický výraz pro sociální média a sociální sítě: Jsou to digitální místa, na kterých se lidé setkávají a mohou si psát. Můžete tam nahrávat fotografie a videa, prohlížet si je, komentovat je a sdílet s přáteli.
- pouze podmíněně vhodné pro malé děti. Ne nadarmo mají velké sítě věková omezení.

➔ Dávejte pozor na ...

- své chování a výběr slov. Chovejte se k ostatním na sociálních sítích a v chatech tak, jak byste chtěli, aby se oni chovali k vám.
- veškeré informace, které o sobě prozradíte. Cizí lidé by neměli mít možnost zjistit vaše osobní údaje, jako je adresa nebo telefonní číslo.



➔ Chraňte sebe a ...

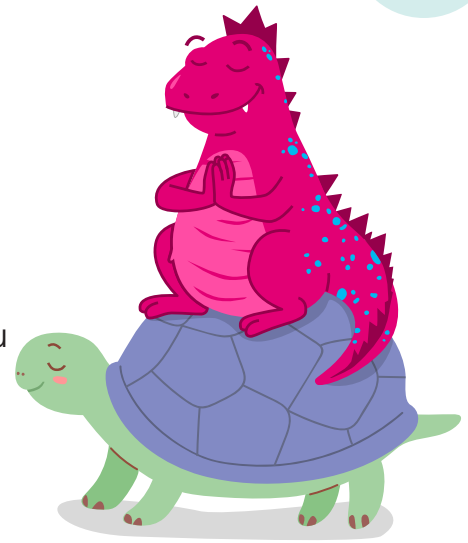
- promluvte si s rodiči, pokud se na sociálních sítích cítíte nepříjemně nebo divně.
- hlase obsah, který je vůči vám nebo ostatním hrubý, urážlivý a nespravedlivý.

Soustředění je alfa a omega



Mnoho sociálních sítí umožňuje kontrolovat, kdo může vidět a číst, co se o vás píše. Vždy si však dobře rozmyslete, co o druhých píšete a co sdílíte. Heslo zní: jednejte promyšleně a obezřetně.

K tomu vám pomůže následující cvičení jógy. Říká se mu „želva“ a představuje přemýšlivost a asertivitu. Protože i to patří k sociálním médiím: říci „Ne!“ a ukázat ostatním, kde jsou vaše hranice.



Jdeme na to:

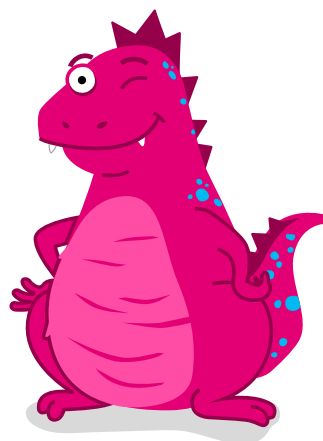
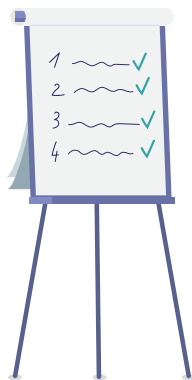
1. Postavte se do širokého dřepu a tlačte paže zevnitř ven pod zadní část kolen.
2. Nechte hýždě klesnout k podlaze a podélně protáhněte páteř. S dlaněmi dolů natáhněte paže do stran směrem od těla.
3. Posuňte paty dopředu a narovnejte nohy. Prsty směřují vzhůru.
4. Nechejte horní část těla klesnout dopředu, dokud se brada a hrudník nedotknou podlahy. Tlačte kostrč dozadu a protáhněte horní část zad.
5. Natočte stehna dovnitř. Dbejte na to, aby se stále dotýkali hrudníku.
6. Uvolněte boky a s každým výdechem se ponořte hlouběji do pozice.



**Hodně radosti
při zkoušení!**

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

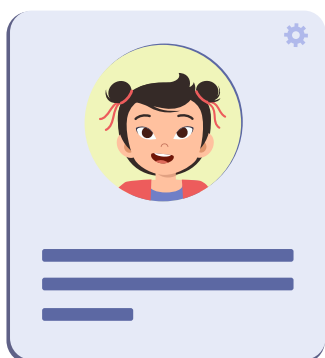
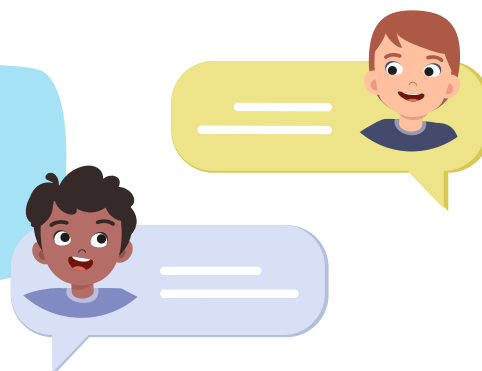
Řešení kvízu



1

K čemu jsou sociální média určena?

A: Pro komunikování s ostatními lidmi.



2

Co je to profil?

C: Osobní stránka na sociální síti.

3

S pomocí čeho můžete chatovat?

A: Pomocí Messengeru.



4

Co smíte bez obav sdílet na sociálních sítích?

B: Zdvořilosti a laskavá slova.

TELEKOM SECURITY

DEUTSCHE TELEKOM SECURITY GMBH

Chapter Security Awareness and Communication

Bonner Talweg 100, 53113 Bonn, Germany

Contact: Security-Awareness@telekom.de

Teď už víte, jak se chovat v
sociálních sítích a jak se chránit.
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