

# JE ČASTO ON-LINE

## Rizika v on-line světě

Pokud vaše dítě tráví čas on-line, nejčastěji na sociálních sítích, **doporučujeme rodičům:**

- Mluvte se svými dětmi o tom, co na počítači dělají, které stránky navštěvují, jaké hrají hry apod.
- Zabezpečte veškerá zařízení v doménosti spolehlivým antivirem. Je možné také nainstalovat službu VPN, především na mobilním telefonu, kde se děti často připojují na otevřené sítě. VPN slouží jako prevence ukradení citlivých údajů, hesel či převzetí kontroly nad účty na sociálních sítích a veřejných hotspotech.
- Nastavte si funkci „rodičovská kontrola“, kterou můžete ochránit děti před nevhodným obsahem. Služba je běžně dostupná v řadě aplikací, v nastavení internetových prohlížečů, nebo jako služba přímo od poskytovatele internetového připojení.
- Upozorňujte děti na nebezpečí při nelegálním stahování souborů. Učte je, aby nesdílely citlivá data o sobě a své rodině.
- Ukažte dětem, jak si mají nastavit v profilu své soukromí. Používejte silná hesla a držte je v tajnosti.

**Rodičům také doporučujeme poučit své děti, aby se držely těchto pokynů:**

- Neodhaluj jméno, adresu, telefonní číslo, ani školu, do které chodíš.
- Rozvaž si, které informace o sobě či tvoje fotografie chceš sdílet na internetu. Pouvažuj, zda ti opravdu nevadí, když tuto informaci/ fotografii uvidí cizí osoby. V případě, že je ti tato představa nepříjemná, raději je nesdílej, protože tuto informaci/fotografii už nelze získat zpátky, aniž by se šířila dále.
- Profilová fotka na internetu nemusí být skutečná podoba osoby, která si s tebou píše. Proto si dobře rozvaž, koho přijmeš za přítele. Raději si ověř (např. videohovorem, skypem), s kým komunikuješ.
- Pohybuj se v kyberprostoru jen ve skupině svého věku, nebo o pár let mladší/starší. Nepředstírej, že je ti víc, než ti je. Můžeš se dostat do diskuzí a konverzací, které by ti mohly být nepříjemné, protože na ně nemusíš být ještě dost zralý/á.
- Nedomlouvej si schůzky o samotě s někým, koho neznáš.
- Nereaguj na urážlivé zprávy. Svěř se s nimi dospělé osobě, které důvěřuješ.
- E-mailsy, které jsou ti podezřelé, neotevírej.
- Promysli si, kdo je tvým opravdovým přítelem, pokus se vyvarovat falešným přátelstvím a soustřed' se na skutečné kamarády ve třídě nebo v kroužku.