

# Bezpečně on-line - informace pro rodiče a učitele

## 1. Přímé ohrožení bio-psycho-sociálního zdraví nadměrným užíváním informačních technologií

- bio: poruchy hybnosti, obezita
- psycho: změna životního stylu, závislost
- socio: konflikty, zanedbávání povinností, změny v chování

## 2. Bezpečnostní rizika zneužití ICT

- kyberšikana – vyvést z rovnováhy, ublížit
- kyberstalking - pronásledování
- kybergrooming - falešná důvěra, kontakt, zneužití, vydírání, sexuální motiv

## 3. Závislost

- na technologiích - TV,PC, mobil, videohry, ...
- na internetu – on line hry, on line vztahy, obsedantní vyhledávání a stahování informací
- délka času stráveného na internetu pozitivně koreluje s mírou závislosti
- hráči se znaky závislého chování hrají v průměru 40 hodin týdně
- hráči, kteří nevykazují závislost, hrají v průměru 20 hodin týdně
- nejvyšší prevalence závislých a ohrožených závislostí je ve věku 12 - 15 let (asi 8%)
- z 341 VŠ studentů bylo 6 % závislých, v populaci asi 2-3 %

## 4. Kdo je ohrožen?

Návyk vzniká spolupůsobením několika faktorů:

- osobnostní faktory
- zátěžové situace
- konkrétní aplikace (interaktivní)
- věk – adolescenti jsou více zranitelní
- přítomnost duševní poruchy

## 5. Rizika technologií s ohledem na věk - předškoláci

- neomezené sledování TV u dětí do 3 let – příliš mnoho rychlých, nepřírodně barevných podnětů, kterým nerozumí („vymývání mozku“), nesoustředěnost, neudrží dlouhodobou pozornost
- malé děti – „leštění“ mobilu nebo tabletu namísto reálné manipulace s předměty omezuje

rozvoj motoriky

- omezení potřeby komunikace s rodiči, vrstevníky
- virtuální hra brzdí rozvoj lidské komunikace (oční kontakt, řeč, reakce na potřeby druhých)
- omezení kontaktu s rodiči (chybí vzory chování)

## 6. Rizika technologií s ohledem na věk – školáci

- děti do 12 let – konkrétní vnímání (je ovlivněno vnímání skutečnosti)
- adolescence – experimentování s identitou, navazování intimních vztahů, separace od rodičů (vs. závislost na nich), nebezpečné seznamování, ...

## 7. Závislost na počítačích a počítačových hrách

Rozlišit hranici mezi koníčkem, zvýšeným užíváním a závislostí je velmi obtížné, už i proto, že na počítači nevzniká závislost fyzická, ale psychická. Přesto můžeme vysledovat určité příznaky, které svědčí pro rozvíjející se závislosti.

Mezi hlavní příznaky patří stavy podobné transu při hraní hry, vzpírání se rodičovským zákazům hraní, neschopnost dodržovat časový limit určený pro tuto činnost.

## 8. Možné příznaky:

- méně vykonané práce
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát
- přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá
- krádeň peněz na nákup her
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry
- lhaní o své závislosti
- hraní kvůli úniku od osobních problémů
- narušené vztahy s rodinou
- zanedbávání učení
- opouštění dřívějších zájmů a přátel
- zhoršující se školní výsledky

## 9. Jak předcházet závislosti na počítačových hrách?

- Sledujte, jaké hry děti hrají. Důležitý je výběr her.
- Uvědomte si, že hry mají i kladné stránky, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti.
- Hrajte hry spolu s dítětem a potom si o nich povídejte - pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte striktní limity, kdy může dítě hrát a kdy ne.

- Dávejte pozor, aby dítě nehrálo hry u kamarádů.
- Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.
- V průběhu hraní ved'te dítě k tomu, aby si po určité době (např. po půl hodině) udělalo přestávku, během ní o hře mluvte.
- Podporujte dítě v jiných zájmech.
- Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.

## 10. Doporučený čas na PC:

- předškolní věk – max. 20 - 30 min. za den
- mladší školní věk – kolem 1 hodiny za den
- od 10 let 1 - 2 hodiny denně

Užitečné kontakty a zdroje informací:

[http://seznamsebezpecne.com/files/jake\\_jsou\\_internetove\\_deti.pdf](http://seznamsebezpecne.com/files/jake_jsou_internetove_deti.pdf)  
[www.ovce.cz](http://www.ovce.cz)

[www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz) - poradna

[www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz)

[www.bezpecneonline.cz](http://www.bezpecneonline.cz)

[www.seznamsebezpecne.cz](http://www.seznamsebezpecne.cz)

[www.bezpecnyinternet.cz](http://www.bezpecnyinternet.cz)

<http://ne-kybesikane.webnode.cz/>

[www.horkalinka.cz](http://www.horkalinka.cz) - hlášení nezákonného obsahu

<http://www.internet-hotline.cz/>

vážné problémy na FB: [ohlaste@horkalinka.cz](mailto:ohlaste@horkalinka.cz)

[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz) 116 111