

# Internet a jeho riziká



## Nebezpečný vplyv moderných technológií na vlastný život dieťaťa

### • **Zdravotný stav**

Je potvrdené, že čas strávený pri počítači sa odráža na zdravotnom stave. Ovplyvňuje držanie tela, vedie k bolestiam očí, hlavy, chrbtice, prispieva k vytváraniu nesprávnych stravovacích návykov a zvyšuje riziko obezity.

### • **Psychosociálny vývin**

Škodlivé je, ak sa dieťa alebo dospelávajúci stiahne z reálneho života iba do virtuálneho, ak neudržiava reálne sociálne vzťahy, nemá iné záujmy, uniká od školských povinností – alebo sa pre neho virtuálny svet stane náhradou za ten skutočný.

## Oblasti ohrozenia, ktoré sa priamo viažu na virtuálne prostredie

• **Pedofília, pornografia** – sledovanie sexuálnych a pornografických podnetov, ale aj hrozba nadviazania kontaktu so sexuálnym agresorom, nahováranie na zverejnenie vlastných nahých fotiek a pod.,

• **Závislosti** – priamo závislosť od internetu, od mobilu, od SMS-iek, od hier, od chatovania či pornografie, ale aj navádzanie na užívanie drog, návody na sebapoškodzovanie, na samovraždy,

• **Šikanovanie online** (kyberšikanovanie), je jedným z najnebezpečnejších ohrození v spojení s virtuálnym priestorom. Rovnako ako šikanovanie v reálnom svete dokáže napáchať v duši obeť obrovské škody – v závislosti od miery šikanovania a dĺžky jeho trvania. V dnešnej dobe sa väčšina šikanovacích praktík presunula do virtuálneho priestoru – agresori sa môžu cítiť bezpečnejšie, dokážu obeť ublížiť bez priameho kontaktu, kedykoľvek a kdekoľvek, obeť pred nimi nemôže uniknúť. Zároveň sú chránení anonymitou.

• **Stretnutie s neznámou osobou** – nadviazanie známosti cez internet, budovanie závislého vzťahu medzi obeťou a agresorom (grooming), obchodovanie s ľuďmi,

- *Zneužitie osobných údajov, kontaktných údajov, informácií o majetkových pomeroch,*
- *Šírenie nebezpečných myšlienok* – diskriminácia, xenofóbia, rasizmus, extrémistické hnutia,
- *Internetové podvody* – šírenie nepravdivých informácií, falšovanie údajov a iná počítačová kriminalita.

*Pri posudzovaní nebezpečenstiev virtuálneho prostredia mávajú dospelí azda najväčší strach so stretnutia detí s neznámou osobou.*

## **ČO MÔŽE UROBIŤ ŠKOLA A UČITELIA**

- **Vzdelávajte sa** o problematike bezpečného používania nových technológií, **snažte sa držať krok s dobou,**
- **Snažte sa zvýšiť ochranu** žiakov pomocou **technických prostriedkov** – nastavte na PC v škole blokovanie nebezpečných stránok, sprísnite kontrolu, obmedzte prístup k aplikáciám, napr. ICQ. **Dohodnite sa na prísnejších pravidlách používania mobilných telefónov v škole.**
- **Zarad'zte problematiku bezpečného a zodpovedného používania internetu a iných nových technológií do učebných osnov už na 1. stupni ZŠ.**
- **Na hodinách informatiky sa venujte otázkam bezpečnosti pri používaní PC a internetu a problematike vhodného správania vo virtuálnom prostredí.**
- **Pýtajte sa žiakov, čo všetko robia pomocou internetu, prenikajte do ich sveta, buďte zvedaví.**
- **Informujte žiakov o nebezpečenstvách nových technológií formou besied, prednášok, násteniek, plagátov.**
- **Diskutujte so žiakmi o problematike bezpečnosti vo virtuálnom priestore, zapojte ich do boja proti negatívnym fenoménom.** Vymyslite si vaše vlastné kampane, propagujte myšlienku boja proti virtuálnemu šikanovaniu.
- **Informujte o problematike rizík internetu aj rodičov vašich žiakov.**
- **Sami sa pri používaní nových technológií správajte zodpovedne, buďte vaším žiakom príkladom.**
- **Všímajte si, či niektorý z vašich žiakov nemá problémy v súvislosti s používaním nových technológií.**

## TIPY PRE RODIČOV

- Zakazovať deťom zaregistrovať sa v sociálnych sieťach nemá z dlhodobého hľadiska zmysel, pretože tak môžu urobiť aj bez vedomia rodičov, čo by mohlo mať ešte horšie následky. Takisto nesmieme zabúdať na to, že pozitíva internetu a sociálne siete majú pozitívne stránky, ktoré prevažujú nad tými negatívnymi, dôležité je len využívať tieto prostriedky rozumne.
- Vysvetlite deťom, že všetko čo na webe uverejnia, sa dostane k mnohým ľuďom a všetko čo sa na internete už raz objaví sa len ťažko dá úplne odstrániť. Rozprávajte sa so svojimi deťmi o tom, čo na internete robíte, skôr vám potom povedia, čo robia ony.
- Deti musia vedieť, že je nebezpečné na sociálnej sieti zverejňovať údaje ako telefónne čísla, adresu, alebo kam chodia do školy. Veď to nehovoria ani ľuďom na ulici. Z času na čas letmo skontrolujte aktivity detí na internete, ideálne je mať počítač s internetom v miestnosti, kde sa doma najviac zdržujete.
- Naučte deti, že sa nikdy nemajú stretnúť s niekým, koho poznajú iba z internetu bez toho, aby ste o tom vedeli. Ak by sa s niekým chceli stretnúť, chodte na schôdzku spolu s nimi.
- Občas si pozrite, koho majú vaše deti medzi priateľmi, na neznáme osoby sa ich opýtajte. Sledujte čo o sebe deti na obrazovke zverejňujú a pomôžte im s nastavením súkromia na sociálnych sieťach.
- Online komunity od svojich členov vyžadujú určitý minimálny vek, napríklad na Facebooku si môžu vytvoriť profil osoby staršie ako 13 rokov. Ak sú Vaše deti mladšie ale trvajú na profile, určite im v tom nezabráňte, stačí im zadať fiktívny dátum narodenia. Preto je lepšie s nimi súhlasiť, ale pod podmienkou dodržiavania pravidiel.
- Ľudia zdieľajú odkazy na rôzny obsah, ak chcete, aby sa deti k tomuto obsahu nedostali, nastavte si filtrovanie stránok softvérom, alebo u poskytovateľa internetu.
- Nainštalujte si softvér na monitorovanie aktivity počítača, aby ste mali prehľad o tom, čo deti na počítači robia.
- Zaregistrujte sa na každej stránke, kde má vaše dieťa profil a oboznámte sa s ovládaním stránky a nastavením súkromia.
- Upozornite deti, že na web môžu dať iba také fotografie a videá, ktoré by mohli vidieť ich rodičia, učitelia alebo aj budúci zamestnávateľ. Čím menej fotografií, tým lepšie. Deti často medzi sebou súperia, kto má na Facebooku viac priateľov. Presvedčte ich, že medzi priateľmi majú mať iba takých ľudí, ktorí sú ich skutoční priatelia a známi a nemali by sa tam objaviť ľudia, ktorých poznajú iba z online sveta.
- Upozornite deti na nebezpečenstvo vírusov, ktoré sa môžu šíriť odkazmi zdieľanými v profiloch.

## **NEPREHLIADNITE MOŽNÉ VAROVNÉ SIGNÁLY**

- Dieťa odmieta prezradiť, s kým je na chate, kto mu píše a o čom,
- Ukrýva text, zatvára stránku, ak sa k nemu niekto priblíži,
- Odchádza od počítača zamyslené, uzatvára sa pred ostatnými, trápi sa, je vystrašené,
- Zmenila sa jeho nálada, býva podráždené,
- Sťažuje sa na rôzne nejasné bolesti a problémy,
- U dieťaťa sa prejavujú problémy so spánkom, resp. namiesto spánku trávi čas pri počítači,
- Dieťa uniká od bežných rodinných rituálov – vyhýba sa spoločnej večeri, rodinným návštevám,
- Prudko sa zmení jeho správanie, prospech v škole, vynecháva školu, neplní si školské povinnosti,
- Nevenuje sa pôvodným záujmom, mení svoj zabehnutý štýl života, nestretáva sa s kamarátmi,
- Pri počítači trávi všetok svoj voľný čas, pri akomkoľvek probléme uniká do virtuálneho sveta,
- Veľmi často mu chodia SMS-ky, stále mu niekto volá a ono odmieta prezradiť, kto to je, ustavične potrebuje peniaze na kredit do mobilu, jeho účty za telefón sú neprímerane vysoké.