

Príručka pre rodičov & opatrovníkov:

Ako vychovať tínedžerov, ktorí sú v digitálnom
svete zdatní & opatrní



BEZPEČNE 
& ROZUMNE
TVOJ DIGITÁLNY ŽIVOT

Prečo potrebujeme príručku pre rodičov a opatrovníkov?

Táto príručka bola vytvorená organizáciou IREX, ktorá sa zameriava na globálne vzdelávanie a rozvoj. Vznikla ako súčasť programu Bezpečne a rozumne: Tvoj digitálny život pod záštitou vlády Spojeného kráľovstva a v spolupráci s Ministerstvom školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky. Príručka je určená pre rodičov a opatrovníkov a dopĺňa učebný plán o digitálnom živote žiakov 7. až 9. triedy.

Táto príručka zohľadňuje inklúziu a rozmanitosť. Za účelom lepšej čitateľnosti a primeranej dĺžky textu používa pri osloveniach a vysvetľovaniach rody, ktoré sú slovenskému jazyku prirodzené. To znamená, že pre účely tejto príručky zohľadňujú oslovenia, ako napr. tínedžer, aj osoby iných rodov a pohlaví a odrážajú iba povolanie/funkciu/pomenovanie danej osoby. Rovnaký princíp sa uplatňuje aj pri osloveniach, ako opatrovník, rodič, influencer atď. Podobne sa používajú oslovenia ako rodič a rodina, ktoré sa dajú aplikovať aj v kontexte opatrovníctva alebo náhradného výchovného prostredia.

2025

OBSAH

ÚVOD: VÝCHOVA V DOBE DIGITÁLNEJ	4
A. Prečo je digitálna výchova dôležitá	5
B. Ako príručku používať	6
POCHOPTE DIGITÁLNY SVET VÁŠHO TÍNEĎŽERA	8
A. Vplyv technológií na tíneđerovu identitu & spoločenský život	9
B. Zamyslite sa nad vlastnými digitálnymi návykmi	11
RIZIKÁ A HROZBY INTERNETU	13
A. Nebezpečné výzvy na sociálnej sieti TikTok	14
B. Kybernetické šikanovanie: rozpoznanie a riešenie obťažovania cez internet	16
C. Zahanbovanie a nerealistické štandardy krásy	18
D. Vystavenie nevhodnému alebo škodlivému obsahu	21
E. <i>Grooming</i> a sexuálne vydieranie cez internet	23
F. Zmanipulovaný obsah	26
G. Podvody pri nákupe cez internet: ochráňme tíneđerov pred podvodmi	27
H. Porušenie ochrany súkromia, zneužitie údajov a digitálna stopa	29
I. Nadmerné používanie a závislosť: pochopenie a manažovanie času stráveného pred obrazovkou ..	32
DEKÓDOVANIE MÉDIÍ: ROZANALYZOVANÝ OBSAH SA LEPŠIE CHÁPE	34
A. Dekódovanie médií: informovanie alebo presvedčanie	35
B. Rozpoznajte clickbait a vyhnite sa zavádzajúcemu obsahu	39
C. Identifikovanie spoľahlivých zdrojov: ako nájsť dôveryhodné informácie	42
D. Kognitívne skreslenie a zaujatosť	46
E. Pochopme algoritmy: ako sociálne siete formujú, čo vidíme	50
F. Hodnotenie influencerov: ako nás ovplyvňujú	53
G. Rozpoznajme reklamu: sponzorovaný a manipulatívny obsah	56
H. Umelá inteligencia: pomáha, ubližuje, alebo oboje?	58
I. Rozpoznajte škodlivé stereotypy a nenávisťný prejav	62
DIGITÁLNA POHODA & ZDRAVÉ HRANICE	65
A. Tíneđerí & technológie: podporte digitálnu pohodu bez boja o moc	66
B. Menej času pred obrazovkou: vytvárajte si spoločné rodinné zážitky	68
ZÁVEREČNÉ TIPY & ZDROJE	70
A. Kľúčové poznatky pre rodičov	71
B. Kde zistiť viac	73



ÚVOD: VÝCHOVA V DOBE DIGITÁLNEJ

- 5 A. Prečo je digitálna výchova dôležitá
- 6 B. Ako príručku používať



A. PREČO JE DIGITÁLNA VÝCHOVA DÔLEŽITÁ

Výchova v dobe digitálnej prináša nové výzvy. Sociálne siete, online hazard a okamžitý prístup k informáciám formujú identitu, vzťahy a názory dnešných tínedžerov. Je pravda, že technológie môžu slúžiť na učenie a spájanie, ale zároveň prinášajú riziká ako sú kybernetické šikanovanie, manipulácia informácií a internetoví predátori.

Dôkazom obťažovania na internete je aj fakt, že až 48 % slovenských adolescentov zažilo **kybernetické šikanovanie**. Všetky príspevky, komentáre alebo zdieľané informácie vytvárajú **digitálnu stopu**, ktorá môže v budúcnosti ovplyvniť prijatie na vysokú školu alebo do zamestnania.

Mali by sa teda rodičia snažiť, aby tínedžeri trávili menej času pred obrazovkou alebo podporovať vzdelávanie v digitálnom priestore? Kľúčom je, aby ste tínedžerom pomohli **používať technológie s rozumom**, a nie to, aby ste ich **odstránili**. Pri digitálnej výchove sú najlepšimi pomocníkmi **úprimné rozhovory, kritické myslenie a informovanosť**.

Dobrou správou je, že nemusíte byť odborníkmi na technológie – stačí, ak sa budete **zapájať do ich života, budete im dobrým príkladom a budete sa s nimi rozprávať otvorene**. Táto príručka vám poskytne praktické nástroje na to, aby ste pomohli tínedžerom zodpovedne sa rozhodovať v online priestore.



B. AKO PRÍRUČKU POUŽÍVAŤ

Táto príručka je navrhnutá tak, aby bola praktická, flexibilná, a aby sa v nej dalo ľahko zorientovať. Môžete ju prečítať úplne celú alebo preskočiť rovno na sekcie, ktoré vás zaujímajú:

- **Kapitola č. 2: Tínedžer, vy a doba digitálna** – Zamyslite sa nad tým, ako technológie ovplyvňujú vaše a tínedžerove digitálne zvyky, vzťahy a pohodu.
- **Kapitola č. 3: Riziká a hrozby online** – Spoznajte tie najväčšie digitálne nebezpečenstvá od kybernetického šikanovania po online manipuláciu a naučte sa pred nimi tínedžerov ochrániť.
- **Kapitola č. 4: Dekódovanie médií** – Pomôžte tínedžerom rozpoznať manipuláciu informácií, digitálne presviedčanie a skrytú agendu v online priestore.
- **Kapitola č. 5: Digitálna pohoda & zdravé hranice** – Objavte stratégie na manažovanie času stráveného pred obrazovkou, podporu dobrých technologických návykov a vyváženie aktivít mimo internetu.
- **Kapitola č. 6: Kľúčové poznatky & ďalšie zdroje** – Objavte základné výchovné metódy, odborné zdroje a praktické nástroje pre dlhotrvajúcu podporu.

Každá sekcia obsahuje:

- **Jasné vysvetlenie** digitálnych výziev, ktorým tínedžeri čelia.
- **Tipy na nadviazanie konverzácie**, vďaka ktorým môžete s tínedžerom témy prebrať.
- **Praktické kroky**, ktoré navrhnu spôsob, akým budete dieťa vychovávať.

Pri digitálnej výchove neexistuje jediné riešenie, ktoré by sedelo každému.

Najdôležitejším krokom, ktorý môžete urobiť, je byť informovaný a vytvoriť **priestor na otvorený rozhovor, v ktorom nebudete dieťa súdiť.**

Podme na to!



POCHOPTE DIGITÁLNY SVET VÁŠHO TÍNEĎŽERA

- 9 A. Vplyv technológií na tíneĎžerovu identitu & spoločenský život
- 11 B. Zamyslíte sa nad vlastnými digitálnymi návykmi



A. VPLYV TECHNOLÓGIÍ NA TÍNEDŽEROVU IDENTITU & SPOLOČENSKÝ ŽIVOT

Dnešní tínedžeri nevnímajú digitálny svet iba ako súčasť svojho života – budujú tam priateľstvá, skúmajú svoju identitu a získavajú odtiaľ informácie. Na rozdiel od predchádzajúcich generácií, ktoré viedli oddelený život na internete a mimo neho, sú tieto dve oblasti života pre dnešných tínedžerov hlboko prepojené.



AKO DIGITÁLNY ŽIVOT OVPLYVŇUJE TÍNEDŽEROV:

- **Sociálne siete & identita:** Tínedžeri často využívajú sociálne siete na to, aby sa vyjadрили, našli uznanie a formovali spôsob, akým ich iní ľudia vnímajú. Páčky, komentáre a množstvo ľudí, ktorí ich sleduje, môžu predstavovať [meradlo, ktorým sa hodnotia](#). To následne ovplyvňuje ich [sebadôveru](#) a mentálnu pohodu.
- **Internetové priateľstvá & komunikácia:** Mnohí tínedžeri si udržiavajú blízke priateľstvá cez aplikácie na odosielanie správ, herné platformy a sociálne siete. Síce tak môžu nadväzovať kontakty, ale zároveň sa tam stávajú [zraniteľnými](#) voči kybernetickému šikanovaniu, internetovému nátlaku alebo manipulácii.
- **Informácie & vplyv:** Tínedžeri sú na internete neustále vystavení správam, trendom a názorom, pomocou ktorých si formujú svetonázor. Kde je teda problém? Nie

všetky informácie sú presné a dôveryhodné. Algoritmy na sociálnych sieťach často posilňujú už existujúce názory namiesto toho, aby podporovali kritické myslenie.

- **Strach zo zameškania (tzv. FOMO) & digitálny tlak zo strany rovesníkov:**

Sociálne siete zväčšujú [strach zo zameškania](#), pretože tam tínedžeri vidia dôkladne vybrané momenty zo života iných ľudí. To môže viesť k porovnávaniu, úzkostiam a [nezdravému správaniu na internete](#) – príkladom je zapájanie sa do riskantných trendov s cieľom zapadnúť.

Rodičia, ktorí porozumejú tejto dynamike, dokážu lepšie podporovať tínedžerov v tom, aby si k technológii vytvorili zdravý vzťah. Taký, ktorý bude ich životy obohacovať a nie kontrolovať.



B. ZAMYSLETE SA NAD VLASTNÝMI DIGITÁLNYMI NÁVYKMI

Je jednoduché manažovať, koľko času strávia pred obrazovkou tínedžeri. Avšak zamysleli ste sa už niekedy nad svojimi vlastnými digitálnymi návykmi? Spôsob, ako využívame technológie my – či si len kontrolujeme upozornenia, bezhlavo prechádzame stránku s novinkami alebo len hľadáme rozptýlenie – môže ovplyvniť to, ako k času strávenému na telefóne pristupujú naši tínedžeri.

Cieľom nie je dokonalosť, ale **uvedomenie a rovnováha**. Keď sa zastavíte a zamyslíte nad vlastnými digitálnymi návykmi, môžete im tak ísť lepším príkladom a zároveň sa zlepšiť aj vaša pohoda.



SEBAHODNOTENIE: AKO DOBRE SI UVEDOMUJETE VLASTNÉ DIGITÁLNE NÁVYKY?

Nasledujúce otázky môžete použiť na sebahodnotenie:

- Kontrolujem čas, ktorý trávim pred obrazovkou, alebo o ňom strácam pojem?
- Odkladám mobil pri spoločných obedoch a počas dôležitých rozhovorov?
- Venujem sa zmysluplným aktivitám offline, ako koníčkum a cvičeniu?
- Overujem si informácie predtým, než ich zdieľam?

- Idem príkladom a správam sa na internete ohľaduplne a vyhýbam sa negativite a hádkam?
- Oddelujem čas, ktorý trávim pred obrazovkou kvôli práci, od času, ktorý trávim pred obrazovkou zo súkromných dôvodov, alebo do seba zasahujú?
- Počúvam to, čo mi dieťa hovorí, aktívne bez digitálneho rozptýlenia?

Ak ste sa pri niektorých z týchto otázok pozastavili, nie ste sami. Už malé zmeny, ako vytváranie zón bez technológií, uvedomenie si času pred obrazovkou alebo uprednostňovanie rozhovorov tvárou v tvár, môžu spustiť veľkú zmenu.

Nie je cieľom, aby ste boli dokonalým vzorom, ale aby ste si **uvedomovali, čo robíte**. Tým, že sa zamyslíte nad vlastnými návykmi, vytvárate prostredie, ktoré je prístupné a neodsudzuje, a vy aj váš tínedžer v ňom môžete spoločne budovať **zdravú digitálnu rovnováhu**.



RIZIKÁ A HROZBY INTERNETU

Internet tínedžerom ponúka nekonečné možnosti na učenie, zábavu a spoločenský život, ale prináša aj riziká, ako kybernetické šikanovanie, *bodyshaming* (zahanbovanie telesného vzhľadu) a manipulácia. V tejto kapitole sa naučíte tieto hrozby rozpoznávať, nadväzovať zmysluplné rozhovory a jasne nastavovať hranice. Pomôžu vám príklady zo skutočného života, diskusné otázky a praktické stratégie. Zaobstaráte tak pre svoju rodinu bezpečnejšie a zodpovednejšie digitálne návyky.

- 14 A. Nebezpečné výzvy na sociálnej sieti TikTok
- 16 B. Kybernetické šikanovanie: rozpoznanie a riešenie obťažovania cez internet
- 18 C. Zahanbovanie a nerealistické štandardy krásy
- 21 D. Vystavenie nevhodnému alebo škodlivému obsahu
- 23 E. Grooming a sexuálne vydieranie cez internet
- 26 F. Zmanipulovaný obsah
- 27 G. Podvody pri nákupe cez internet: ochráňme tínedžerov pred podvodmi
- 29 H. Porušenie ochrany súkromia, zneužitie údajov a digitálna stopa
- 32 I. Nadmerné používanie a závislosť: pochopenie a manažovanie času stráveného pred obrazovkou



A. NEBEZPEČNÉ VÝZVY NA SOCIÁLNEJ SIETI TIKTOK

Používatelia využívajú sociálnu sieť TikTok na vytváranie a zdieľanie krátkych videí, v ktorých sa často objavuje hudba, tanec a rôzne trendy. Jedným z populárnych prvkov TikToku je nárast „výziev“, čiže aktivít, ktoré sa užívateľ pokúsi urobiť a následne ich zdieľa so svojimi sledovateľmi. Niektoré výzvy sú neškodné a zábavné, ale iné môžu byť extrémne nebezpečné a môžu podporovať riskantné správanie, ktoré môže zapríčiniť vážne až smrteľné zranenia. Tieto virálne (populárne) trendy sa rýchlo rozširujú vďaka spoločenskému nátlaku, zvedavosti a túžbe po pozornosti.



PRÍKLADY

- **Paracetamolová výzva** - Nebezpečná [výzva na sieti TikTok, ktorá sa objavila aj na Slovensku](#), nahovára deti na to, aby užili nadmerne veľké množstvo paracetamolu a nadopovali sa alebo ukázali, že sú voči liekom proti bolesti odolné. Lekári vydali varovanie o nezvratných zdravotných následkoch a úrady vyzvali rodičov, aby sa s deťmi o zneužívaní liekov porozprávali.
- **Ohňová výzva** - Výzva tínedžerov nahovárala, aby použili **horľavé látky a podpálili sa** a neskôr sa snažili oheň uhasiť. Tieto ľahkovážne činy viedli k **vážnym popáleninám a urgentnej hospitalizácii** vo viacerých krajinách.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ KRITICKY

Použite tieto podnety na diskusiu, aby ste deťom pomohli uvažovať kriticky:

- **Čo by sa mohlo pokaziť, ak sa niekto do tejto výzvy zapojí?** – Ukážte im, ako sa pozrieť na okamžité nadšenie a zamyslieť sa nad možnými zraneniami a legálnymi a dlhotrvajúcimi následkami atď.
- **Kto túto výzvu propaguje a prečo?** – Porozprávajte sa o tom, či influenceri a firmy získavajú pozretia, peniaze a pozornosť, zatiaľ čo sa mladí ľudia ohrozujú.
- **Ohodnoťte spolu trendy:** Opýtajte sa, či by vám mohli ukázať aktuálne trendy – nebudete ich tak kontrolovať, ale dá vám to možnosť spoločne objavovať.
- Opýtajte sa: „Čo by sa mohlo pokaziť?“ namiesto toho, aby ste povedali „*Toto je nebezpečné.*“
- Dovedte ich k tomu, aby sa zamysleli nad možnými **zraneniami, legálnymi následkami a dlhotrvajúcimi spoločenskými dopadmi**. (Príklady: TikTok trendy viedli k zatknutiu, vylúčeniu zo školy alebo dlhotrvajúcemu zahanbeniu na internete.)
- Porozprávajte sa o **nátlaku zo strany rovesníkov**: „Čo by si urobil/a, keby ťa nejaký/á kamarát/ka vyzvala k tomu, aby si sa zúčastnil/a výzvy, ktorá ti nie je príjemná?“



B. KYBERNETICKÉ ŠIKANOVANIE: ROZPOZNANIE A RIEŠENIE OBŤAŽOVANIA CEZ INTERNET

Kybernetické šikanovanie má mnoho podôb, ako ohováranie, zdieľanie trápnych fotografií a videí, posielanie výhražných správ alebo nepridanie šikanovaného do online skupín. Kybernetické šikanovanie sa od toho klasického líši tým, že tínedžerov prenasleduje všade – na telefónoch, v hráčskych komunitách a naprieč sociálnymi sieťami. Digitálny priestor zapríčiňuje, že je takýto typ šikanovania oveľa tvrdší, pretože ľudia tam často urobia a povedia veci, ktoré by si tvárou v tvár nedovolili. Skutočnosť, že šikanujúci nie je pri šikanovanom fyzicky blízko, zapríčiňuje, že je posmelený správať sa ešte krutejšie a neobľomnejšie. **Dlhodobé šikanovanie** môže viesť k úzkostiam, depresii alebo sebapoškodzovaniu.

Na vašej podpore záleží – tínedžeri, ktorí sú vystavení obťažovaniu na internete, potrebujú bezpečný priestor na rozhovor a vyhľadanie pomoci.



PRÍKLADY

- **Zahanbovanie na internete vedie k sebapoškodzovaniu** – Pätnásťročné dievča bolo neprestajne šikanované na internete ako následok toho, že niekto bez jej dovoľenia zverejnil jej súkromnú fotografiu. Spolužiaci a neznámi ľudia jej posielali

nenávisťné správy. Situácia sa natoľko vyostřila, že dievča odmietalo chodiť do školy a vykazovalo známky depresie. Jej rodičia prišli na to, ako veľmi bolo šikanované až vtedy, až keď malo vážne psychické problémy.

- **Poníženie v skupinovej konverzácii & zverejnenie** – Niektoré potajomky natočil trinásťročného chlapca počas toho, ako v škole niečo nervózne prezentoval. Jeho spolužiaci si neskôr dané video zdieľali medzi sebou v súkromnej konverzácii a posmievali sa z jeho reči, neskôr ho zverejnili na internete. Bol tak ponížený, že sa prestal zúčastňovať na spoločenských aktivitách a trpel silnými úzkosťami.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ O KYBERNETICKOM ŠIKANOVANÍ KRITICKY

Použite tieto podnety na diskusiu, aby ste sa s deťmi mohli porozprávať o obťažovaní na internete:

- **Prečo podľa teba dochádza k šikanovaniu na internete?** Pomôžte tínedžerovi pochopiť, že ľudia často šikanujú kvôli vlastným neistotám a spoločenskému nátlaku.
- **Ako podľa teba ovplyvňuje kybernetické šikanovanie psychické zdravie?** Rozprávajte sa o emočnom dopade a dlhodobých následkoch online obťažovania.
- **Čo môžeš urobiť, ak si ty alebo tvoj/a kamarát/ka obeťou kybernetického šikanovania?** Porozprávajte sa o spôsoboch ako nahlásovať šikanovanie, ako zablokovat používateľa a kedy vyhľadať pomoc dospelého. Ubezpečte ich, že **každý môže urobiť chybu**, dôležité je **vyhľadať pomoc a nič nezatajovať ani napriek strachu**.
- Naučte ich, že ak niekto zverejní súkromnú fotografiu, nemali by na hrozbu reagovať, ale:
 - Okamžite **sa zdôveriť dôveryhodnej dospeléj osobe**.
 - **Použiť nástroje na nahlásenie a vymazanie obsahu** na danej platforme.
 - **Poprosiť o pomoc** – pri kybernetickom šikanovaní je možnosť obrátiť sa na linku pomoci, a ak sa situácia vystupňuje, môže sa riešiť právnou cestou.
- **Ako by ste sa cítili, keby sa to stalo vám, a s kým by ste o tom chceli hovoriť?** Povzbudte deti, aby pomenovali ľudí, ktorí tvoria ich podporný systém a pochopili dôležitosť vyhľadania pomoci.



C. ZAHANBOVANIE A NEREALISTICKÉ ŠTANDARDY KRÁSY

Sociálne siete sú plné dôsledne vytvorených a upravených fotografií, ktoré propagujú nerealistické [ideály krásy](#). Mnohí tínedžeri majú pocit, že musia zmeniť svoj výzor, aby sa týmto nedosiahnuteľným ideálom krásy prispôbili. Môžu za to filtre a aplikácie na úpravu fotografií a všadeprítomná kultúra influencerov, ktorá vytvára ilúziu dokonalosti. Tento jav značne prispieva k tomu, že adolescenti nie sú spokojní so svojim vzhľadom. Príkladom je aj [štúdia, ktorá zistila, že až 31 % adolescentiek a 31 % adolescentov nie je spokojných so vzhľadom svojho tela, čím poukázala na následky nerealistických štandardov krásy](#).

Bodyshaming (zahanbovanie telesného vzhľadu) – výsmech, kritika alebo negatívne komentovanie vzhľadu nejakej osoby – má mnoho foriem. Patria tam kruté komentáre pod fotografiami, ale aj nenápadné prirovnávania, vďaka ktorým sa tínedžeri cítia nedostatoční. To, že sú sociálne siete také rozšírené, túto skutočnosť ešte zhoršuje. Až [40 % tínedžerov v prieskume uviedlo](#), že si kvôli fotografiám na sociálnych sieťach robia starosti o svoj vzhľad a viac ako tretina z nich sa preto obmedzuje v jedení.

Keď sú neudržateľné štandardy krásy a zahanbovanie telesného vzhľadu neustále prítomné, tak to môže vážne ovplyvniť psychické zdravie tínedžerov. Prieskum naznačuje, že to môže viesť k depresii, úzkostiam a zlému vnímaniu vlastného tela.

Nespokojnosť s vlastným telom bola u mladých ľudí navyše [prepojená s rizikovým správaním a psychickými problémami](#). Niektorí chcú pre dosiahnutie želaného vzhľadu podniknúť extrémne kroky, ako plastická operácia a užívanie steroidov.



PRÍKLADY DO ŽIVOTA

- **Upravované fotografie sú pasca** – Pätnásťročné dievča bolo posadnuté úpravou svojich fotografií, na ktorých si vyhladzovalo pleť a menilo črty tváre. Neskôr odmietlo zverejňovať neupravené fotografie a pri pohľade na svoju skutočnú tvár pociťovalo silnú úzkosť.
- **Bodyshaming v komentároch** – Tínedžer zverejšoval fotografie svojho fitness pokroku, pretože bol hrdý na svoju tvrdú prácu. Ostatní mu v komentároch namiesto podpory písali, že je malý a posmievali sa mu. Odradilo ho to, začal pochybovať o svojom pokroku a stratil motiváciu.
- **Stupňujúce sa porovnávanie** – Štrnásťročné dievča sledovalo influencerov, ktorí zdieľali svoje „dokonalé“ telo a stravu. Stále sa s nimi porovnávalo a malo pocit, že nie je dostatočne chudé a príťažlivé. Malo preto nízke sebavedomie a začalo držať diétu.



POMÔŽTE DEŤOM NAZERAŤ NA INTERNETOVÉ IDEÁLY KRÁSY KRITICKY

Použite tieto podnety na diskusiu, aby ste s tínedžermi viedli otvorený rozhovor:

- **Ako filtre a nástroje na úpravu fotografií zmenili tvoj pohľad na krásu?** – Hovorte o tom, ako tieto nástroje vytvárajú nerealistické štandardy krásy, ktoré nie sú skutočné.
- **Ako influenceri a celebrity ovplyvňujú vnímanie krásy?** – Hovorte o tom, že mnohí sa kvôli imidžu spoliehajú na úpravu fotografií, kozmetické zákroky a správne uhly pri fotení.

- **Cítil/a si niekedy tlak, aby si zmenil/a svoj vzhľad kvôli sociálnym sieťam? –**

Podporte ich sebareflexiu a to, aby sa prijali, a vysvetlite, že pocity neistoty sú normálne.

- **Čo by si povedal/a blízkej osobe, ktorá má problémy s vlastným vzhľadom? –**

Podporte empatiu a vysvetlite, že je dôležité, aby sme sa navzájom podporovali namiesto toho, aby sme prispievali k nerealistickým štandardom krásy.



D. VYSTAVENIE NEVHODNÉMU ALEBO ŠKODLIVÉMU OBSAHU

Internet ponúka tínedžerom nekonečné množstvo možností, ale zároveň ich vystavuje obsahu, ktorý môže byť nevhodný alebo škodlivý. Môže sa stať, že nechtiac **na internete narazia na obsah pre dospelých, násilie, extrémistické ideológie a nezdravé komunity**. Algoritmy sociálnych sietí, vyhľadávače a internetové odkazy, ktoré si medzi sebou zdieľajú, ich často dovedú **k citlivému obsahu, radikálnej propagande alebo diskusiám, ktoré propagujú škodlivé správanie**. Ak sú takémuto obsahu vystavení, môže to **skresliť ich vnímanie, ovplyvniť ich psychické zdravie a viesť k tomu, že sa budú dať ľahko zmanipulovať**.



PRÍKLADY ZO ŽIVOTA

- **Neúmyselné vystavenie obsahu pre dospelých** – Štrnásťročný tínedžer nechtiac klikol na nevhodný obsah, keď sledoval herné video. Opakované vystavenie tomuto obsahu spôsobilo, že má nerealistické predstavy o vzťahoch a tele.
- **Znepokojujúci virálny obsah** – K šestnásťročnému dievčaťu sa na sociálnych sieťach dostalo video so skutočnými udalosťami, na ktorom bol zachytený násilný útok. Malo z neho úzkosti a strach, ale dopozeralo ho, lebo cítilo nátlak zo strany rovesníkov.

- **Radikalizácia cez internet** – Sedemnásťročný chlapec sledoval účet, ktorý „hľadal pravdu“ a postupne cezeň prijímal extrémistický obsah. Časom tieto názory prijal za svoje a prestal komunikovať s rodinou a priateľmi.



POMÔŽTE DEŤOM POZERAŤ NA INTERNETOVÝ OBSAH KRITICKY

Nadviažte s tínedžermi konverzáciu o digitálnej bezpečnosti pomocou týchto otázok:

- **Čo treba urobiť, keď narazíme na znepokojujúci obsah?** – Vysvetlite, že najlepším riešením je stránku zatvoriť a porozprávať sa s dôveryhodným dospelým.
- **Ako priťahujú extrémistické skupiny pozornosť mladých na internete?** – Rozprávajte sa o taktikách, ako manipulácia informácií, zatajovanie a emočná manipulácia.
- **Aké sú varovné znaky škodlivej internetovej komunity?** – Rozprávajte o skupinách, ktoré podporujú nenávisť, zatajovanie alebo odrádzajú od kritického myslenia.
- **Ako vplýva násilie a necenzurovaný obsah na psychické zdravie?** – Diskutujte o desenzitizácii (znížení citlivosti voči istým situáciám), úzkostiach a skreslenom vnímaní reality.



E. GROOMING A SEXUÁLNE VYDIERANIE CEZ INTERNET

Predátori využívajú internet ako priamu cestu na **manipuláciu a využívanie** mladých ľudí, ktorí si to často ani neuvedomujú. *Grooming* znamená, že si dospelá osoba u tínedžera vybuduje dôveru – tvári sa ako jeho rovesník, poskytuje mu emocionálnu podporu a dáva mu dary – aby nad ním získala kontrolu a mohla ho [zatiehnúť do škodlivých situácií](#). V niektorých prípadoch môže *grooming* prerásť do **sexuálneho vydierania**. Predátor vyvíja na tínedžera nátlak alebo ho vydiera s cieľom získať nevhodné fotografie, či vtaiahnuť ho do nechcených aktivít. Tieto riziká sú najbežnejšie na **sociálnych sieťach, hráčskych platformách a v súkromných aplikáciach na posielanie správ**, preto je [klúčové, aby rodičia o týchto veciach vedeli](#).

Sexuálne vydieranie využíva strach a hanbu – ukážte tínedžerom, že sa na vás môžu vždy obrátiť, nech ide o čokoľvek.



PRÍKLADY

- **Falošný online priateľ** – Pätnásťročné dievča dôverovalo človeku, ktorého spoznalo cez internet, lebo sa jej zdal milý a podporoval ju. Keď mu poslalo svoju intímnu fotografiu, tak odhalil svoju skutočnú identitu a vydieral ho. Cítilo sa bezradne.
- **Manipulácia na hráčskej platforme** – Trinásťročný chlapec bol nadšený, keď mu starší hráč ponúkol virtuálne odmeny. Časom si začali písať aj o osobných veciach. Starší hráč chlapca nakoniec donútil, aby mu posielal fotky tváre a súkromné údaje.
- **Sexuálne vydieranie cez súkromné správy** – Šestnásťročné dievča na internete oslovila osoba, ktorá sa vydávala za hľadača talentov a dievča jej poslalo svoje fotografie. Neznáma osoba ho začala vydierať a vyhrážať sa mu, že ak s ňou nebude spolupracovať, tak fotografie zverejní.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ KRITICKY O GROOMINGU A SEXUÁLNOM VYDIERANÍ CEZ INTERNET

Použite tieto podnety na diskusiu, aby ste tínedžerov naučili rozpoznávať a reagovať na manipuláciu cez internet:

- **Prečo sa niektorí predátori na internete vydávajú za niekoho iného?** – Vysvetlite, že *groomeri* si získavajú u tínedžerov dôveru preto, aby ich mohli manipulovať.
- **Viete aké sú varovné znaky nebezpečnej komunikácie cez internet?** – Porozprávajte sa o výstražných znameniach, ako **zatajovanie, osobné otázky a ponúkание darov**.
- **Vieš čo máš urobiť, ak sa kvôli niekomu na internete začneš cítiť nepríjemne?** – Podporte deti, aby sa nebáli niekoho zablokovať či nahlásiť, a aby vyhľadali dôveryhodnú dospelú osobu bez strachu z trestu.
- **Prečo je zdieľanie súkromných fotografií a informácií na internete riskantné?** – Zdôraznite, že **všetko, čo zdieľajú, môže niekto zneužiť**, a to aj osoby, ktorým dôverujú.

- **Ako môžeme pomôcť blízkej osobe, ktorá zažíva grooming cez internet? –**

Povzbudte ich, aby vyhľadali pomoc a ubezpečte ich, že **to nie je ich vina**.

Film o *groomingu* cez internet **V sieti: Za školou** – a filmovú kampaň (verzia pre deti od 12 rokov) – nájdete tu: <https://vsitifilm.cz/>

Podobný obsah môžete oficiálne nahlásiť na stránke: www.ochranma.sk



F. ZMANIPULOVANÝ OBSAH

Mnohé z informácií na internete nie sú spoľahlivé. Obsah, ktorý je falošný, zavádzajúci a cielene klamlivý označujeme ako zmanipulovaný. Dokáže ovplyvňovať názory, poháňať konflikty a rozširovať extrémistické ideológie. Tínedžerov veľmi výrazne ovplyvňujú zaujatí influenceri, virálne konšpiračné teórie a obsah z dielne umelej inteligencie, ktorý je navrhnutý tak, aby manipuloval emócie.

Tínedžeri sa neustále stretávajú so zmanipulovanými informáciami – pomôžte im uvažovať kriticky a spochybňovať veci, ktoré vidia na internete.

Ak sa chcete o manipulácii informácií dozvedieť viac, pozrite si Kapitulu č. 4: Dekódovanie médií, ktorá obsahuje **príklady, podnety na diskusiu a rodinné aktivity**, ktoré budujú kritické myslenie.

Úlohou rodiča je **podporovať v deťoch zvedavosť a zdravú pochybovačnosť** – naučte ich, aby si overovali zdroje a fakty. Posmeľte ich, aby predtým, ako niečomu na internete uveria a zdieľajú to, uvažovali kriticky.



G. PODVODY PRI NÁKUPE CEZ INTERNET: OCHRÁŇME TÍNEDŽEROV PRED PODVODMI

Výhodou nakupovania cez internet je široký výber tovaru, ktorý so sebou však prináša aj [riziká, a to najmä pre mladých a neskúsených](#) kupujúcich. Tínedžeri sa stávajú obeťami **podvodníkov**, ktorí **vystupujú ako predavači** alebo **predávajú falzifikáty**, či využívajú **falošné internetové stránky**. Následkom môže byť strata peňazí, krádež osobných údajov alebo identity. Mnohí tínedžeri sa stávajú hlavným cieľom podvodníkov preto, lebo natoľko dychtivo túžia po populárnych veciach, až prehliadnu varovné signály.



PRÍKLADY

- **Príliš dobrá ponuka** – Pätnásťročné dievča našlo na neznámej internetovej stránke značkové tenisky za výbornú cenu. Za tovar zaplatilo, no tenisky nikdy nedorazili a stránka bola stiahnutá.
- **Podvod na bazári na sociálnej sieti** – Istý tínedžer kúpil hernú konzolu z druhej ruky od predajcu na online bazári. Predajca sa vyparil, len čo bola nevratná platba prevezená.
- **Falošná kozmetika** – Šestnásťročné dievča si kúpilo kozmetiku, ktorú propagovala influencerka. Prišiel mu falošný duplikát, ktorý vyvolal alergickú reakciu.



AKO MÔŽU RODIČIA POMÔŤ

- **Ukážte tínedžerom, na čo si majú dávať pozor** – Podvod môžu odhaliť aj tak, že si dajú pozor na nerealisticky dobré ceny, zle navrhnuté webstránky alebo nátlak, aby za produkty zaplatili vopred.
- **Ukážte im, ako platiť bezpečne** – Odporučte im platiť debetnými a kreditnými kartami alebo platobnými bránami, ktoré sú, na rozdiel od bankových prevodov a darčkových poukážok, bezpečné.
- **Overujte predajcov & webstránky** – Nakupujte z oficiálnych webstránok s overenými recenziami a možnosťou vrátenia tovaru.



H. PORUŠENIE OCHRANY SÚKROMIA, ZNEUŽITIE ÚDAJOV A DIGITÁLNA STOPA

Zakaždým, keď sú tínedžeri aktívni na internete – či ide o zdieľanie na sociálnych sieťach, prihlasovanie sa do aplikácií, alebo využívanie bezplatných služieb – tak môžu nevedomky zdieľať svoje osobné údaje. **Firmy, inzerenti a hackeri** môžu tieto informácie zbierať, zneužívať alebo predávať. Výsledkom môže byť **cielená reklama, sledovanie, krádež identity alebo napadnutie internetových účtov**. Mnohí tínedžeri si neuvedomujú, že to, čo zdieľajú, môže v **budúcnosti ovplyvniť** ich **prijatie** na vysokú školu či nájdenie si práce.

Keď zverejníte osobné údaje na internete, môže dôjsť k ich zneužitiu – povzbudíte tínedžerov, aby sa pred zverejňovaním údajov zamysleli.



ČO JE TO DIGITÁLNA STOPA?

Predstavte si, že si váš tínedžer v budúcnosti pošle prihlášku na vysokú školu, alebo že sa bude uchádzať o prácu. Pri zadaní jeho mena do internetového vyhľadávača vyskočí nejaký starý príspevok alebo nevhodný osobný údaj, ktorý kedysi zdieľal. **Aj vymazané príspevky zanechávajú dlhodobú digitálnu stopu, pretože môžu byť**

niekde uložené, odfotené alebo archivované. Je dôležité, aby tínedžeri pochopili, že kľúčom k úspešnej budúcnosti je to, aby sa na internete správali zodpovedne.



PRÍKLADY

- **Únik osobných údajov cez sociálne siete** – Nieкто porušil ochranu osobných údajov jedného tínedžera, pričom unikli jeho súkromné správy a fotografie. Následkom bolo, že mu ľudia posielali neželané správy.
- **Podvody pomocou phishingu** – Tínedžerka sa nechala nachytať emailom, ktorý sa tváril ako správa od streamovacej služby, a zdieľala svoje prihlasovacie údaje, čo viedlo k napadnutiu jej účtu.
- **Nevedomý predaj osobných údajov** – Štrnásťročné dievča si stiahlo do telefónu bezplatnú hru, ktorá sledovala polohu a webstránky, ktoré navštevovalo. Informácie potom predávala inzerentom.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ O BEZPEČNOSTI NA INTERNETE KRITICKY

Použite tieto podnety na diskusiu a porozprávajte sa o súkromí a bezpečnosti údajov:

- **Vieš, aké riziká hrozia ľuďom, ktorí zdieľajú na internete príliš veľa osobných informácií?** Vysvetlite im, že údaje ako názov školy, lokalita alebo denná rutina môžu byť zneužitú na sledovanie alebo krádež identity.
- **Ako môžeš ochrániť svoje internetové účty pred napadnutím?** Spomeňte používanie silných hesiel, dvojstupňové overovanie a varujte ich, aby sa vyhli podozrivým odkazom.
- **Myslíš si, že keď príspevok vymažeš, že je naozaj preč?** Vysvetlite, že internetový obsah môže byť navždy uchovaný pomocou snímok obrazovky, archívov a vyhľadávačov.



OCHRÁŇTE ÚDAJE SVOJICH TÍNEŽEROV

- **Zmeňte nastavenia súkromia** – Pravidelne kontrolujte nastavenia aplikácií a sociálnych sietí, aby ste zistili, kto vidí údaje vašich detí.
- **Obmedzte zdieľanie osobných údajov** – Vysvetlite im, že by na internete nemali zdieľať celé svoje meno, polohu, údaje školy alebo iné osobné údaje.
- **Zistite, ktoré aplikácie zbierajú údaje** – Naučte ich, aby pred inštaláciou aplikácií skontrolovali, aké im dávajú povolenia, a aby boli opatrní pri aplikáciách, ktoré požadujú nadmerný prístup k údajom.
- **Používajte bezpečné heslá** – Pomôžte im vytvoriť silné jedinečné heslá, a ak je to možné, tak aj dvojstupňové overovanie.
- **Dávajte si pozor na podvody a phishing** – Ukážte im, ako rozpoznať falošné emaily, správy a podozrivé odkazy, ktoré sú navrhnuté tak, aby ukradli osobné údaje.

Dospelí môžu deťom pomôcť **pri bezpečnej navigácii v digitálnom svete** tak, že budú dobre informovaní a podniknú proaktívne kroky, čím **ochránia ich osobné údaje**.



I. NADMERNÉ POUŽÍVANIE A ZÁVISLOSŤ: POCHOPENIE A MANAŽOVANIE ČASU STRÁVENÉHO PRED OBRAZOVKOU

Digitálny svet je navrhnutý tak, aby bol pútavý. Pre mnohých dospievajúcich sa však **nadmerne veľké množstvo času stráveného pred obrazovkou môže premeniť na skutočný problém**. Tínedžeri môžu byť závislí od sociálnych sietí, internetového hazardu alebo nekonečných videí. Následkami závislosti sú problémy s pozornosťou v škole, voľnočasovými aktivitami a skutočným životom. Neustále upozornenia, páčky a správy dvíhajú hladinu dopamínu v mozgu, čím vytvárajú kolotoč kompulzívneho správania. Takéto správanie sa môže časom prejaviť **zníženou kvalitou spánku, úzkosťami, podráždenosťou a problémami s koncentráciou**.



PRÍKLADY

- **Dlhé hodiny na internete** – Pätnásťročný chlapec pozerá na internete videá do tretej ráno, a potom nevládze vstať do školy.
- **Najskôr sa zahrám, a potom sa budem učiť** – Dospievajúci chlapec uprednostňuje hranie hier pred úlohami a časom s rodinou. Mimo internetu sa správa veľmi podráždene.
- **Tlak sociálnych sietí** – Štrnásťročné dievča je vystresované a neustále si kontroluje telefón, lebo nechce nič premeškať.

Viac informácií o tom, ako môžete **pomôcť dospievajúcim zvládať nadmerne dlhý čas pred obrazovkou** nájdete v **Kapitole č. 5: Digitálna pohoda & zdravé hranice**.



DEKÓDOVANIE MÉDIÍ: ROZANALYZOVANÝ OBŠAH SA LEPŠIE CHÁPE

- 35 A. Dekódovanie médií: informovanie alebo presvedčanie
- 39 B. Rozpoznajte clickbait a vyhnite sa zavádzajúcemu obsahu
- 42 C. Identifikovanie spoľahlivých zdrojov: ako nájsť dôveryhodné informácie
- 46 D. Kognitívne skreslenie a zaujatosť
- 50 E. Pochopme algoritmy: ako sociálne siete formujú, čo vidíme
- 53 F. Hodnotenie influencerov: ako nás ovplyvňujú
- 56 G. Rozpoznajme reklamu: sponzorovaný a manipulatívny obsah
- 58 H. Umelá inteligencia: pomáha, ubližuje, alebo oboje?
- 62 I. Rozpoznajte škodlivé stereotypy a nenávistný prejav



A. DEKÓDOVANIE MÉDIÍ: INFORMOVANIE ALEBO PRESVIEDČANIE

Mediálne správy sú všade – či už ide o novinové články, príspevky na sociálnych sieťach alebo reklamy a politické kampane. Denne narážame na obsah, ktorý nás **informuje** alebo **presviedča**, aby sme mysleli, cítili a konali istým spôsobom. Kým niektoré správy iba uvádzajú fakty, tak cieľom iných je ovplyvniť naše rozhodnutia. Využívajú na to emočný nátlak, hrubé vyjadrovanie a pocit naliehavosti.

Každá mediálna správa má cieľ, a keď mladých ľudí naučíte rozoznať, či je cieľom správy informovať, alebo presviedčať, podporíte ich tým v kritickom uvažovaní a v robení informovaných rozhodnutí.

Médiá vplývajú na vnímanie sveta, rozhodovanie a tvorbu názorov. Preto je veľmi dôležité vedieť rozlíšiť **informovanie** od **presviedčania**. Kritické myslenie je schopnosť analyzovať a vyhodnocovať informácie namiesto toho, aby sme ich bez premýšľania prijali za hotovú pravdu. Pomáha nám lepšie sa orientovať v informačnom prostredí. Napríklad predpoveď počasia poskytuje fakty, ktoré nám umožnia lepšie sa pripraviť na daný deň. Naopak, reklama na nový mobilný telefón môže vyvolávať pocit, že potrebujeme najnovší model, aby sme udržali krok s dobou.

Rozoznanie tohto rozdielu nám ako rodičom a opatrovníkom pomôže viesť deti k tomu, aby **spochybňovali to, čo vidia, uvažovali kriticky a robili informované rozhodnutia**. Táto zručnosť je obzvlášť dôležitá v digitálnom svete, kde sa informácie šíria rýchlo a nie všetko, čo vidíme, je neutrálne alebo pravdivé.



ROZDELENIE MEDIÁLNYCH SPRÁV

Mediálny obsah môžeme zvyčajne rozdeliť do dvoch kategórií: **informatívny** a **presvedčovací**.

1. Informatívne médiá

- Ich hlavným cieľom je zdieľať **neutrálne a objektívne** informácie.
- Príklady: spravodajstvo, predpoveď počasia a náučné články.

Znaky:

- Jasný a objektívny jazykový štýl.
- Slová bez citového zafarbenia.
- Tvrdenia sú podložené dôkazmi a zdrojmi.

2. Presvedčovacie médiá

- Ich hlavným cieľom je **ovplyvňovať názory, emócie a činy**.
- Príklady: reklama, politická kampaň a názorové články.

Znaky:

- Emocionálne vyjadrovanie (napr. „*Nepremeškajte tento trend!*“ alebo „*Budete šokovaní!*“).
- Výzva k činom (napr. „*Prihlás sa už dnes!*“ alebo „*Kupuj!*“).
- Využívanie presvedčovacích techník ako svedectvá, naliehanie a vzbudzovanie obáv.

3. Zmiešané správy

Mediálne správy niekedy obsahujú oba elementy.

- Príklady: Zdravotnícke kampane **informujú** o príznakoch chrípky, ale zároveň aj **presvedčajú**, aby sa ľudia nechali zaočkovať.

- Bezpečnostná výzva môže **informovať** o dôležitosti bezpečnostných pásov v aute a zároveň **presviedčať**, aby si ich ľudia vždy zapínali.
- Novinový článok **informuje** o politickom dianí, pričom rafinovane ovplyvňuje to, ako ho čitatelia vnímajú.



PRÍKLADY Z PRAXE

Zamyslite sa nad nižšie uvedenými správami o spustení predaja nových smartfónov:

Príklad č. 1 (informatívna): „Nový model smartfónu má vylepšenú kameru a batériu s dlhšou životnosťou.“

- Táto správa poskytuje skutočné informácie bez toho, aby vyzývala k činom.

Príklad č. 2 (presvedčovací): „Už vás nebaví byť pozadu? Kúpte si nový smartfón už dnes a buďte o krok popredu!“

- Táto správa apeluje na emócie (strach zo zameškania) a vyzýva k činom.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ KRITICKY

Ako rodič môžete deťom pomôcť rozlíšiť, či je správa informatívna alebo presvedčovací – a to pomocou jednoduchých otázok:

1. Akú informáciu som sa dozvedel/a?
2. Aké činy alebo reakcie táto správa povzbudzuje?
3. Obsahuje táto správa emočné spúšťače alebo vyvoláva pocit naliehavosti?
4. Sú v správe uvedené zdroje alebo dôkazy?

Podporte deti v tom, aby s vami diskutovali o správach, ktoré denne vidia, ako napríklad:

- Internetová reklama: Je objektívna, alebo nás chce presvedčiť niečo kúpiť?
- Príspevok na sociálnej sieti: Zdieľa neutrálne informácie, alebo pretláča istý pohľad na vec?

- **Novinový titulok:** Uvádza fakty alebo používa senzačný jazykový štýl, aby ovplyvnil naše emócie?



ZVYŠOVANIE POVEDOMIA O MÉDIÁCH AKO RODINNÁ TRADÍCIA

- **Denná výzva:** Dajte tínedžerom úlohu, aby si vybrali jednu mediálnu správu a určili, či presviedča, alebo informuje.
- **Rodinná diskusia:** Diskutujte o reklame alebo o príbehu zo správ, a pokúste sa zistiť jeho cieľ.
- **Zapisovanie správ:** Dajte deťom úlohu, aby si týždeň zapisovali presvedčovacie správy, s ktorými sa stretnú, a opísali pocity, ktoré v nich vyvolali.
- **Predved'te kritické uvažovanie:** Pri čítaní alebo pozeraní správ hovorte svoje myšlienky nahlas (napr. „Vďaka tejto reklame znie tento produkt zaujímavo, ale je potrebný?“).



B. ROZPOZNAJTE CLICKBAIT A VYHNITE SA ZAVÁDZAJÚCEMU OBSAHU

Vždy spochybňujte titulky: ak znejú príliš senzačne alebo príliš dobre na to, aby boli pravdivé, pravdepodobne ide o clickbait, ktorého úlohou je zavádzať.

V dnešnom digitálnom svete sa neustále stretávame so **žiarivými titulkami, senzačnými príbehmi a prehnanými tvrdeniami**. Niektoré chcú zaujať, a iné zas zavádzať a zvádzať na kliknutie, chcú zarobiť na reklame alebo šíriť falošné informácie – voláme ich *clickbait*. Sú to články, videá alebo príspevky na sociálnych sieťach, ktoré nás lákajú pomocou šokujúceho a emotívneho vyjadrovania, ale zväčša neposkytujú žiadne zmysluplné alebo presné informácie. Príklady:

- Titulok, ktorý tvrdí: „*Neuveríte, čo sa stalo potom!*“, chce pritaľhnuť kliknutia namiesto toho, aby poskytol užitočné informácie.
- Zavádzajúci príspevok na sociálnej sieti môže zveličovať fakty, aby vyprovokoval pohoršenie alebo nadšenie.
- Novinový článok pokrútil skutočnosti pomocou textu, ktorý je sformulovaný tak, aby presadzoval určitý naratív.

Keď pochopíte, ako *clickbait* funguje, tak ako rodič dokážete dieťaťu pomôcť pri rozoznávaní zavádzajúceho obsahu a pri informovanom rozhodovaní na internete. Táto sekcia obsahuje praktické triky na identifikáciu zavádzajúceho obsahu či diskusiu o skutočných problémoch. Zároveň vám poskytne tipy, ako viesť dieťa k tomu, aby v online priestore využívalo kritické myslenie.



PRÍKLADY Z PRAXE

Porovnajte tieto dva titulky:

Príklad č. 1 (informatívny): „Vedci objavili novú planétu, na ktorej môže byť život.“

- Tento titulok poskytuje skutočné informácie bez zveličovania.

Príklad č. 2 (clickbait): „Neuveríte tomu, čo vedci práve objavili vo vesmíre!“

- Tento titulok je nejasný, dramatický a láka ľudí, aby naň klikli zo zvedavosti bez toho, aby uvádzal jasné informácie.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ KRITICKY

Rodičia môžu deťom pomôcť rozpoznať clickbaity a vyhnúť sa im tak, že ich naučia klásť si tieto otázky:

1. Je titulok prehnane dramatický alebo zveličený?
2. Zhoduje sa obsah článku s tým, čo sľúbil titulok?
3. Je zdroj informácií spoľahlivý a známy?
4. Poskytuje titulok pri svojich tvrdeniach aj dôkazy, alebo len špekuluje?
5. Je obsah článku navrhnutý tak, aby vyvolal silnú emocionálnu reakciu?
6. Žiada ma článok o zdieľanie alebo inú interakciu bez toho, aby poskytoval spoľahlivé informácie?

Podporte diskusiu o:

- **Virálnych príspevkoch na sociálnych sieťach:** Zakladajú sa na faktoch, alebo sú navrhnuté tak, aby manipulovali emócie?

- **Senzačných novinových článkoch:** Snažia sa priťahovať pozornosť pomocou prehnaneého vyjadrovania?
- **Zavádzajúcich reklamách:** Sľubujú niečo, čo znie príliš dobre, než aby to bola pravda?
- **Názve videa na YouTube:** Je pravdivý, alebo využíva prehnané tvrdenia, aby získal viac videní?



ZVYŠOVANIE POVEDOMIA O MÉDIÁCH AKO RODINNÁ TRADÍCIA

- **Denná výzva:** Dajte deťom úlohu, aby identifikovali *clickbait*, a ak na nejaký narazia, tak aby vysvetlili, prečo je zavádzajúci.
- **Rodinná diskusia:** Pozrite sa spolu na nejaký novinový článok a ohodnoťte, či titulok zodpovedá obsahu.
- **Zapisovanie *clickbaitov*:** Dajte deťom úlohu, aby zapisovali zavádzajúci obsah, na ktorý natrafia, a aby opísali pocity, ktoré v nich vyvolal.
- **Predvedzte kritické uvažovanie:** Keď narazíte na senzačný titulok, vyjadrite svoj myšlienkový proces nahlas (napr. „*Tento titulok znie príliš dramaticky – teraz sa pozriem, či článok naozaj poskytuje potrebné fakty.*“).



C. IDENTIFIKOVANIE SPOLAHLIVÝCH ZDROJOV: AKO NÁJST DÔVERYHODNÉ INFORMÁCIE

Informácie sú dnes všade. Ako ale zistíme, ktoré zdroje sú spoľahlivé? Mnohí ľudia si myslia, že všetko na internete je pravdivé. Nie všetky informácie však majú rovnakú hodnotu. Kým niektoré zdroje poskytujú presné a spoľahlivé informácie, tak iné môžu zavádzať, byť zaujaté alebo jednoducho šíriť falošné informácie. Ak chcete, aby ste vy aj vaše deti mohli robiť informované rozhodnutia, tak potrebujete týmto rozdielom porozumieť.

Nie všetky informácie majú rovnakú hodnotu. Ak deti naučíte spochybňovať zdroje informácií, overovať fakty a rozpoznávať predsudky, tak ich tým podporíte v tom, aby robili informované rozhodnutia vo svete plnom zmanipulovaných informácií.

Spôľahlivý zdroj opiera svoje tvrdenia o overiteľné fakty, výskum a odborné vedomosti. Zároveň sa vyhýba senzáciám, poskytuje dôkazy a transparentne uvádza, odkiaľ informácie získal. Jeho opakom sú nespoľahlivé zdroje, ktoré uvádzajú názory, vynechávajú kľúčové detaily alebo prezentujú údaje tak, aby nimi zmanipulovali emócie a nie poskytli informácie.

Dôveryhodnosť zdroja ovplyvňuje viacero faktorov, ako:

- **Autor alebo organizácia:** Je autor odborníkom v odbore, o ktorom píše? Je daná organizácia známa poskytovaním pravdivých správ?
- **Cieľ informácie:** Chce informovať, presvedčiť, pobaviť alebo vyprovokovať reakciu?
- **Podporné dôkazy:** Podporujú dané tvrdenia fakty, štúdie alebo odborné názory?
- **Predsudky a rovnováha:** Poskytuje daný zdroj viacero uhlov pohľadu, alebo pretláča konkrétnu agendu?
- **Súlad s inými dôveryhodnými zdrojmi:** Môžete si tie isté informácie overiť aj niekde inde?



PROBLÉMOM SÚ FALOŠNÍ ODBORNÍCI

Nie každý, kto tvrdí, že je odborník, ním aj skutočne je. Niektorí jedinci a organizácie vystupujú ako autorita, aj keď nemajú odbornú reputáciu, skúsenosť s výskumom alebo s odborom, o ktorom hovoria. Falošní odborníci dokážu byť veľmi presvedčiví najmä vtedy, keď používajú odborný slovník, odvolávajú sa na úzky výber štúdií alebo vystupujú na serióznych platformách.

Znaky, podľa ktorých spoznáte falošných odborníkov:

- **Nedostatočná reputácia** alebo chýbajúce skúsenosti v danom odbore.
- **Selektívne dôkazy**, ktoré podporujú iba jednu stranu problému.
- Časté vystupovanie na zaujatých alebo neoverených platformách.
- **Nadmerné používanie emotívnych argumentov** namiesto analýzy založenej na údajoch.
- Tvrdenia, ktoré odporujú názorom, na ktorých sa zhodujú skutoční odborníci z daného odboru.



POCHOPENIE VPLYVU MÉDIÍ

Ľudia poväčšine veria zdrojom informácií, ktoré poznajú, najmä ak sú v ich živote už roky. Niektoré médiá tvrdia, že sú neutrálne a autoritatívne, zatiaľ čo prezentujú iba informácie, ktoré sa zhodujú s istým uhlom pohľadu. Potom môže byť ťažké rozoznať, ktoré médiá poskytujú zaujaté alebo okresané informácie, a to obzvlášť vtedy, keď sa o iných názoroch takmer nehovorí.

Odporúča sa, aby ľudia, ktorí zvyčajne získavajú informácie len z jedného zdroja, vyskúšali vyhľadať aj iné uhly pohľadu, aby si dokázali vytvoriť úplný obraz.



PRÍKLADY Z PRAXE

Porovnajte tieto dva zdroje správ:

Príklad č. 1 (spoľahlivý zdroj): Overená organizácia, o ktorej ľudia vedia, že dlhodobo poskytuje presné správy, správne citácie a dodržiava novinárske štandardy.

- Článok poskytuje viaceré uhly pohľadu a odvoláva sa na dôveryhodných odborníkov.
- Zdroj správ je známy transparentnosťou a overenými tvrdeniami.

Príklad č. 2 (nespoľahlivý zdroj): Neznámy účet zverejnil na sociálnej sieti príspevok, v ktorom tvrdí, že sa stalo niečo dôležité, ale neuvedie žiadne zdroje.

- Príspevok je napísaný veľmi dramaticky a neposkytuje overiteľné dôkazy.
- Neuvádza odkazy na dôveryhodné zdroje a je známe, že autorovi chýba odbornosť.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ KRITICKY

Rodičia môžu deťom pomôcť ohodnotiť dôveryhodnosť informácií tak, že ich podporia, aby si položili nasledujúce otázky:

- 1. Čo je zdrojom informácií?** Je to overená a známa organizácia alebo anonymný účet?
- 2. Aký majú informácie cieľ?** Chcú informovať, presvedčiť alebo zabaviť?

- 3. Majú dôkazy?** Sú v článku uvedené zdroje, odkazy alebo odborné názory?
- 4. Sú zaujaté?** Poskytuje daný zdroj viaceré uhly pohľadu, alebo pretláča jeden názor?
- 5. Dajú sa informácie overiť?** Potvrdia detaily informácií aj iné overené zdroje?
- 6. Majú informácie znaky senzácie?** Je titulok alebo obsah nadmerne emotívny alebo dramatický, lebo chce pritaiahnuť pozornosť?



PODPORTE DISKUSIU O:

- **Novinových článkoch:** Porovnajte, ako rôzne zdroje informovali o tej istej udalosti a odhalte tak predpojatosti.
- **Virálnych príspevkoch na sociálnych sieťach:** Diskutujte o tom, že sa chybné informácie šíria cez internet rýchlo a o dôvode, pre ktorý je potrebné fakty overovať.
- **Vplyve blogerov:** Vysvetlite, že súkromné názory nie sú vždy založené na faktoch, a že popularita neznamená spoľahlivosť.
- **Deepfake a umelo vytvorenom obsahu:** Hovorte o tom, že technológia dokáže manipulovať fotografie a videá, ktoré potom často vyzerajú skutočne.



ZVYŠOVANIE POVEDOMIA O MÉDIÁCH AKO RODINNÁ TRADÍCIA:

- **Denná výzva:** Dajte deťom úlohu, aby si zo správ vybrali populárnu informáciu a porovnali spôsob, akým o nej rôzne médiá informujú.
- **Spoločné overovanie faktov:** Použite webstránky na overovanie faktov, ako [Snopes](#), [Reuters Fact Check](#), [Demagog.sk](#) alebo [AFP Fakty](#).
- **Predvedzte kritické myslenie:** Pri vyhodnocovaní zdroja hovorte svoj myšlienkový proces nahlas (napr. „*Tento článok uvádza cituje viacerých odborníkov, takže mu budem veriť viac ako názorovému článku bez dôkazov.*“).



D. KOGNITÍVNE SKRESLENIE A ZAUJATOSŤ

Kognitívne skreslenie je skratka, ktorú náš mozog robí, aby mohol rýchlejšie spracovať informácie. Takéto skratky môžu byť v mnohých prípadoch užitočné, ale zároveň nás môžu navádzať, aby sme robili nepresné rozhodnutia a závery. Príkladom je heuristika dostupnosti, typ kognitívneho skreslenia, vďaka ktorému sa vieme rýchlo rozhodnúť s použitím dostupných informácií. Takéto skreslenie zapríčiniť, že ak sa dopočujeme o neďalekom zemetrasení, tak prijmemo dodatočné bezpečnostné opatrenia aj napriek tomu, že k zemetraseniam nedochádza často. Tu skreslenie zohráva ochrannú funkciu. Zapríčiniť, že sme ostražití a pripravení, aj keď je riziko nízke.

Kognitívne skreslenie však môže skresliť aj vnímanie mediálnych informácií. Skreslenie ovplyvňuje, ako vnímame správy, reklamu a príspevky na sociálnych sieťach. Môžeme napríklad veriť tomu, že niečo je pravda len preto, lebo sme to viackrát počuli. Rovnako sme náchylní uveriť informáciám, ktoré podporujú naše existujúce názory, aj keď nie sú úplné.

Kognitívna zaujatosť je iracionálny myšlienkový vzorec, ktorý formuje, ako vnímame seba a svet. Takto vzniknuté prekrútené myšlienky môžu upevniť nerealistické názory, limitovať schopnosť kritického myslenia a zatieniť úsudok. Ak si nebudeme uvedomovať kognitívne skreslenie a zaujatosť, tak hrozí, že nás internetový obsah

oklame, a že nebudeme schopní rozoznať názor od skutočnosti alebo prehnaného tvrdenia.



PRÍKLADY Z PRAXE

Pozrime sa na štyri základné druhy kognitívneho skreslenia a ich prejavy:

- **Príklad kotvenia:** *Predavač áut vám ako prvé ukáže auto za 50 000 eur a druhé za 40 000 eur. Vy nadobudnete pocit, že je to výborná ponuka aj napriek tomu, že je cena stále vysoká v porovnaní s inými autami.*

Vysvetlenie: Prvá informácia, ktorá sa ku vám dostane, vám v hlave vytvorí akúsi „kotvu“, ktorá ovplyvňuje všetko, čo po nej nasleduje.

- **Príklad konfirmačného skreslenia:** *Váš priateľ zdieľa iba články, ktoré podporujú jeho politický názor a ignorujú všetko, čo mu protirečí.*

Vysvetlenie: Ľudia zvyknú vyhľadávať informácie, ktoré podporujú ich presvedčenia, a neberú do úvahy nič, čo spochybňuje ich názory.

- **Príklad halo efektu (efektu svätožiari):** *Veríme, že istý kozmetický výrobok je kvalitný len preto, že ho odporučila celebrita. O jeho účinkoch nemáme žiadne dôkazy.*

Vysvetlenie: Spôsob, akým vnímame ľudí (napr. celebrity) alebo veci, môže ovplyvniť, ako hodnotíme niečo, čo s nimi vôbec nesúvisí (napr. kvalitu výrobku).

- **Príklad heuristiky dostupnosti:** *Dopočujete sa o leteckej havárii, pre ktorú sa začnete báť lietať aj napriek tomu, že lietanie je štatisticky najbezpečnejší spôsob dopravy.*

Vysvetlenie: Máme vo zvyku nadhodnotiť pravdepodobnosť udalostí na základe toho, ako ľahko si vieme spomenúť na niečo podobné – obzvlášť na nedávne a dramatické udalosti.

- **Príklad stádového efektu (syndróm skupinového myslenia):** *Keď sa objaví nový módný trend, tak časom všetci nosia to isté oblečenie. Aj tí, ktorým sa pôvodne nepáčil.*

Vysvetlenie: Ľudia majú vo zvyku začať preberať názory a správanie ostatných, lebo vidia, že mnohí robia to isté, namiesto toho, aby veci hodnotili sami.

Ak si uvedomíme tieto skreslenia, môžeme nazerať na médiá kritickejšie a vyhnúť sa manipulácii chybnými vzorcami myslenia.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ KRITICKY

Vašou úlohou je deti podporiť, aby sa pri vnímaní informácií nachvíľu zastavili a zamysleli. Nasledujúce otázky a tipy vám pomôžu pri vedení ohľaduplných diskusií:

Otázky na zamyslenie:

- Stalo sa vám už, že ste vyhľadávali iba tie informácie, ktoré podporovali váš existujúci názor? Čo by sa mohlo stať, keby ste hľadali aj iné stanoviská? Ako by to mohlo zmeniť vaše vnímanie?
- Myslíte si, že je pravdepodobné, že uveríte príbehu, ktorý zdieľal váš známy, aj keď si ho neoveríte? Prečo?
- Ako ovplyvní váš názor, keď vidíte nejakú správu opakovanie (v reklame alebo správach)?
- Ako zvyčajne zareagujete, keď na internete narazíte na niečo, s čím nesúhlasíte? Snažíte sa tomu porozumieť alebo to odignorujete?
- Názor si obvykle tvoríte na základe toho, čomu veríte, alebo na základe toho, čomu veria ostatní?
- Máte strach spochybniť niektoré názory? Bojíte sa, že vás za to ostatní odsúdia alebo odstrihnú?



ZVYŠOVANIE POVEDOMIA O MÉDIÁCH AKO RODINNÁ TRADÍCIA

Zapojte rozpoznávanie skreslenia do bežných rodinných debát:

• **Výzva – sledovanie trendov:** Každý člen rodiny si vyberie jeden nedávny trend zo sociálnych sietí, reklamu alebo populárny názor a zistí, či je podporený nejakými spoľahlivými dôkazmi. Všetci si následne vymenia zistenia, aby prišli na to, či bol daný trend ovplyvnený stádovým efektom (skupinovým myslením).

• **Výzva – nazri na to z oboch strán:** Každý člen rodiny si vyberie jednu kontroverznú alebo častú tému (napr. čas pred obrazovkou, klimatická zmena alebo športové súperenie). Každý tému preskúma a odprezentuje obe strany argumentu nehľadiac na svoj osobný názor. Neskôr prebehne debata o tom či sa niekto naučil niečo nové, a či sa niekomu zmenil názor. Toto cvičenie pomáha vnímať viaceré názory a poukazuje na konfirmačné skreslenie.



E. POCHOPME ALGORITMY: AKO SOCIÁLNE SIETE FORMUJÚ, ČO VIDÍME

Všimli ste si, že keď na internete sledujete nejaký typ videa, tak potom začnete vidieť viac podobných videí? Alebo keď kliknete na novinový článok, tak sa vám začnú všade zobrazovať podobné články? Nejde o náhodu – je to výsledok niečoho, čo voláme **algoritmus**.

To, čo sa nám zobrazuje na obrazovkách, je výsledkom dôkladnej práce algoritmov – čiže komplexných súborov pravidiel a výpočtov, ktoré sledujú naše správanie a rozhodujú o tom, aký obsah vidíme. Algoritmy uľahčujú vyhľadávanie dôležitého a zaujímavého obsahu, ale môžu aj ovplyvňovať naše názory, upevňovať predsudky a zapríčiniť, že sa nestretneme s rôznorodým obsahom.



ČO JE TO ALGORITMUS A AKO FUNGUJE?

Sociálne siete využívajú algoritmy na organizovanie a uprednostňovanie obsahu. Sú to systémy, ktoré analyzujú údaje, ako:

- **príspevky, ktoré sa nám páčia, ktoré komentujeme alebo zdieľame;**
- **čas, ktorý strávime pri jednotlivých príspevkoch;**
- **účty, s ktorými najviac komunikujeme;**
- **témy a heštagy, ktoré sledujeme.**

Algoritmy nám pomocou týchto informácií navrhujú obsah, o ktorom vedia, že sa nám bude páčiť. Výsledkom je, že nás daný obsah zamestnáva na dlhú dobu, ale aj to, že sa k nám dostane iba úzky výber názorov a my tak prichádzame o širší pohľad na svet.



VPLYV ALGORITMOV NA NAŠE NÁZORY

Keďže nám algoritmy ukazujú personalizovaný obsah, môžu vznikáť **informačné bubliny** – čiže digitálny priestor, v ktorom sme vystavení iba informáciám, ktoré zodpovedajú našim existujúcim názorom. Sťažuje sa tak boj s chybnými informáciami a spoznávanie nových perspektív. Medzi hlavné účinky algoritmov patria:

- **Konfirmačné skreslenie** – Keď narážame len na veľké množstvo obsahu, ktorý posilňuje naše existujúce názory, tak sa v nich len upevňujeme, a to aj vtedy, keď sú založené na neúplných alebo zavádzajúcich informáciách.
- **Manipulácia emócií** – Platformy uprednostňujú obsah, ktorý vyvoláva silné emocionálne reakcie (hnev, nadšenie alebo strach), pretože sa mu potom dlhšie venujeme. Súčasne sa tak oveľa jednoduchšie a rýchlejšie rozširujú chybné informácie a extrémistické názory.
- **Realita na mieru** – Ak dvaja ľudia vyhľadávajú informácie o tej istej téme, tak ich história vyhľadávania a predchádzajúca aktivita na internete môžu zapríčiniť úplne rozdielne výsledky.



PRÍKLADY Z PRAXE

Zamyslite sa nad nasledujúcimi možnosťami:

Príklad č. 1: Vyvážená stránka s novinkami

Tínedžer sleduje rôzne zdroje správ, účty na overovanie faktov a viacero perspektív. Algoritmus mu preto odporučí širokú škálu názorov a pomôže mu uvažovať kriticky a robiť informované rozhodnutia.

Príklad č. 2: Informačné bubliny

Osoba, ktorá pravidelne nachádza iba obsah o jednom politickom názore. Jej novinky

budú časom zobrazovať iba obsah s podobnými názormi, čo v nej vytvorí pocit, že s ňou každý súhlasí. To aj v prípade, že existujú iné názory.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ KRITICKY

Rodičia môžu deťom pomôcť pochopiť, akú úlohu zohrávajú algoritmy sociálnych sietí pri formovaní ich skúsenosti, pomocou týchto otázok:

- 1. Prečo vidím tento obsah?** Je to výsledok mojej doterajšej aktivity na internete, alebo ide o skutočne dôležité správy?
- 2. Dostávam všetky potrebné informácie?** Existujú iné uhly pohľadu, ktoré som nezážil/a?
- 3. Som kvôli týmto informáciám prehnane emotívny/a?** Ak áno, tak sú navrhnuté tak, aby vyprovokovali reakciu namiesto toho, aby informovali?
- 4. Overil/a som si tieto informácie aj niekde inde?** Uvádzajú tieto fakty viaceré zdroje?
- 5. Komu prospeje, keď to uvidím?** Je tento príspevok navrhnutý tak, aby predal nejaký výrobok, alebo aby pretlačil agendu a udržal ma na internete dlhšie?



ZVYŠOVANIE POVEDOMIA O MÉDIÁCH AKO RODINNÁ TRADÍCIA

- **Výzva – dnes som videl/a:** Dajte deťom úlohu, aby si pozreli odporúčania na sociálnych sieťach alebo YouTube a vysvetlili, prečo sa im daný obsah zobrazuje. Neskôr si porovnajte výsledky, aby ste videli, ako algoritmy každému odporúčajú iný obsah.
- **Experiment s algoritmom:** Vyberte si ľubovoľnú tému (napr. vesmírny prieskum alebo záhradkárstvo) a celý deň ju skúmajte na internete. Rozoberajte, ako sa zmenili vaše odporúčania a debatujte o tom, ako algoritmy reagujú na naše vyhľadávanie.
- **Predvedzte kritické myslenie:** Pri vyhľadávaní obsahu na internete zdieľajte svoje myšlienky nahlas (napr. „*Všimol/a som si, že všetky moje novinky pochádzajú z jedného zdroja – idem teda hľadať aj iné uhly pohľadu, aby som si bol/a istý/á, že som dobre informovaný/á.*“).



F. HODNOTENIE INFLUENCEROV: AKO NÁS OVPLYVNÚJÚ

Influenceri majú v dnešnom digitálnom svete veľký vplyv na naše uvažovanie, nákupné zvyky a dokonca aj na naše presvedčenia. Mnohí z nich si budujú u svojich sledovateľov dôveru pomocou podmanivého obsahu, osobných príbehov a pravidelných interakcií. Nie všetko na internete je však dôveryhodné a nezaujaté. Ak budeme influencerov vnímať kriticky, tak sa budeme môcť informovane rozhodnúť o tom, koho chceme sledovať, a akým informáciám chceme dôverovať. K obsahu na sociálnych sieťach môžeme začať pristupovať s rozumom, keď sa naučíme analyzovať dôveryhodnosť a možné skreslenie.



PRÍKLADY

- **Sponzorovaný príspevok:** Fitness influencer propaguje proteínový prášok, o ktorom tvrdí, že je najlepší na trhu. Avšak neuvedie, že je za jeho propagáciu platený firmou, ktorá ho vyrába.
- **Trend chybných informácií:** Populárna influencerka zdieľala tip pre lepšie zdravie. Keďže nebol vedecky podložený, tak naviedla tisíce ľudí na to, aby vyskúšali neoverený postup.

- **Skutočný odborník:** Vedec zaoberajúci sa výskumom klímy zdieľa fakty o globálnom otepľovaní. Uvádza aj údaje a zdroje, ktoré podporujú jeho tvrdenia.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ KRITICKY

Pomocou týchto otázok môžete s deťmi viesť diskusiu o influenceroch:

Odborné zázemie a expertíza:

- Má daný influencer nejaké odborné zázemie?
- Je odborníkom na tému, ktorej sa venuje? Ak áno, odkiaľ to vieš?
- Prečo niektorým influencerom veríš a iným nie?
- Aký typ príspevkov od influencerov ťa zaujíma najviac? Prečo?

Kvalita obsahu:

- Majú obsah, ktorý zdieľajú, dobre preštudovaný? Je presný? Ako to vieš?
- Uvádzajú k svojim tvrdeniam dôkazy alebo zdroje?
- Aké posolstvo zvyčajne zdieľajú?

Transparentnosť:

- Priznávajú sa k sponzorovanému obsahu a partnerstvám so značkami?
- Priznávajú sa ku konfliktu záujmov?
- Vieš, ako si influenceri zarábajú peniaze, a prečo je to dôležité pri hodnotení ich obsahu?

Zapojenie a odozva:

- Ako komunikujú s ľuďmi, ktorí ich sledujú?
- Odpovedajú ľuďom na otázky a reagujú na spätnú väzbu?

Stálosť a správanie:

- Sú ich posolstvá a obsah ustálené?
- Boli zapletení do nejakých sporov alebo škandálov?



ZVÝŠOVANIE POVEDOMIA O MÉDIÁCH AKO RODINNÁ TRADÍCIA

- **Večery rodinných diskusií:** Vyberte jedného influencera, ktorého vaše dieťa sleduje, a spoločne rozanalyzujte jeho príspevky. Diskutujte o dôveryhodnosti, sponzorstve a posolstvách.
- **Výzva – overovanie faktov:** Zvoľte si jedno tvrdenie, ktoré je populárne na sociálnych sieťach. Celá rodina bude overovať, či je tvrdenie pravdivé. Porovnajte si zdroje informácií a debatujte o zisteniach.
- **Hra – ohodnoťme influencerov:** Jeden z členov rodiny vytvorí zoznam svojich obľúbených influencerov a vymyslí otázky, ktorými ich budete hodnotiť, ako napríklad:
 - Priznáva sa daný influencer k sponzorstvám?
 - Aké má odborné zázemie?
 - Zhoduje sa to, čo propaguje, s jeho hodnotami?
- **Zamyslenie pomocou samolepiacich bločkov:** Každý člen rodiny napíše na bloček jeden krok, ktorý bude dodržiavať v rámci kritického vnímania sociálnych sietí (napr. „Pred zdieľaním príspevkov si budem overovať zdroje.“) Bločky vystavte tak, aby mohli slúžiť ako pripomienky.



G. ROZPOZNAJME REKLAMU: SPONZOROVANÝ A MANIPULATÍVNY OBSAH

V dnešnom digitálnom svete sú reklamy všadeprítomné – na sociálnych sieťach, vo videách a dokonca aj v internetových vyhľadávačoch. Niekedy je ťažké reklamu spozorovať, najmä vtedy, keď je prepojená s iným obsahom. Mnohé reklamy sú šikovne navrhnuté tak, aby vyzerali ako obyčajné príspevky alebo články. To je jeden z dôvodov, prečo treba deti a tínedžerov naučiť reklamu rozpoznať. Budú sa tak vedieť vyhnúť manipulatívnejmu obsahu a dokážu sa rozhodovať o internetovom obsahu na základe informácií.



PRÍKLADY Z PRAXE

- **Sponzorované príspevky na sociálnych sieťach:** Pri prezeraní novínok na Instagrame narazíte na príspevok od svojej obľúbenej influencerky. Ide o obrázok výrobku na starostlivosť o pleť, ktorý má výborné recenzie. V popise však zbadáte označenie #reklama alebo #sponzorované, ktoré naznačuje, že príspevok je reklama, aj keď máte pocit, že ide o osobné odporúčanie.
- **Videa s manipulatívnymi posolstvami:** Vo videu na YouTube, ktoré propaguje známu značku, môže vystupovať populárny influencer, ktorý tvrdí, že sa jeho život vďaka danému výrobku výrazne zlepšil. Treba si však uvedomiť, že takýto obsah často platia inzerované značky, aj keď sa k tomu influenceri otvorene nepriznajú.

Posolstvo takejto reklamy je manipulatívne preto, lebo zotiera hranicu medzi osobným názorom a platenou reklamou.

- **Reklamy, ktoré sa tvária ako články:** Môže sa stať, že budete na spravodajskej stránke, ktorá píše o zdravých trendoch, čítať článok a v polovici si uvedomíte, že ide o platenú reklamu. Článok môže byť napísaný tak, aby pôsobil informatívne a zároveň propagoval nejaký výrobok alebo službu.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ KRITICKY

Otázky na zamyslenie:

1. Ako možno zistiť, či sa nám príspevok alebo video snaží niečo predat?
2. Chcel/a si už niekedy niečo kúpiť len preto, že to odporučil nejaký influencer?
3. Prečo podľa teba značky využívajú influencerov na to, aby ich reklamy vyzerali ako obyčajné príspevky?
4. Aké pocity chcú reklamy v ľuďoch vyvolať? Šťastie, obavy alebo strach zo zameškania? Ako si myslíš, že sa tieto emócie využívajú, aby si si kúpil/a nejaký produkt alebo mu začal/a dôverovať?



ZVYŠOVANIE POVEDOMIA O MÉDIÁCH AKO RODINNÁ TRADÍCIA

- **Výzva – nájsť reklamu:** Prejdite novinky na sociálnych sieťach spoločne s rodinou. Zapamätajte si, či ste hneď reklamu rozpoznali. Keď nejakú nájdete, tak sa porozprávajte o tom, ako ste ju odhalili (napr. pomocou heštagu #reklama alebo tým, že je v príspevku ponúkaný nejaký produkt).
- **Porovnávanie reklám:** Vyberte výrobok, na ktorý ste už videli reklamu vy aj (vaše) dieťa (napr. nová herná konzola alebo značkové oblečenie). Zistite, ako je výrobok propagovaný na rozličných miestach (sociálne siete, YouTube, blogy) a porozprávajte sa o tom, či je výrobok propagovaný manipulatívne alebo informačne.



H. UMEĽÁ INTELIGENCIA: POMÁHA, UBLIŽUJE, ALEBO OBOJE?

Umelá inteligencia (AI) mení digitálny svet a ovplyvňuje všetko od odporúčaní na sociálnych sieťach po rozhodnutia v práci, zdravotníctve a vzdelávaní. Využívanie AI je pohodlné a efektívne, ale zároveň zvyšuje obavy z predsudkov, manipulácie informácií a etických rizík. Úlohou rodičov a opatrovníkov je pochopiť benefity a zároveň aj riziká, ktoré meniaci sa AI prináša. Budú tak vybavení vedomosťami, vďaka ktorým budú môcť spoločne s deťmi využívať umelú inteligenciu zodpovedne a bez toho, aby sa nechali zmanipulovať.



AKO FUNGUJE UMEĽÁ INTELIGENCIA

Umelá inteligencia hľadá vzorce vo veľkom množstve údajov a využíva ich na svoje predpovede. Strojové učenie je druh AI, ktorý vyhľadáva nové informácie, vďaka ktorým sa umelá inteligencia časom zlepšuje. AI sice dokáže spracovávať informácie oveľa rýchlejšie ako ľudia, ale nepremýšľa a nerozhoduje sa eticky ako človek. Preto treba obsah, ktorý AI vytvorí, kontrolovať.



KDE NARAZÍME NA UMEĽÚ INTELIGENCIU

S AI sa stretávame každý deň, neraz bez toho, aby sme si to uvedomili. Príklady:

- **Virtuálni asistenti:** Nástroje ako Siri a Alexa, ktoré aktivujeme hlasom, aby odpovedali na naše otázky a plnili naše rozkazy.
- **Streamovacie odporúčania:** Netflix a YouTube používajú AI, aby nám odporučili obsah, ktorý sa nám bude páčiť.
- **Aplikácie (filtre) na úpravu fotografií:** Aplikácie ako Instagram a Snapchat využívajú AI na to, aby rozpoznali tvár a použili efekty na úpravu reality.
- **Automatické rozhodovanie:** AI môže ovplyvniť výber kandidátov na pracovné pohovory alebo to, komu banka schváli pôžičku. Keďže systémy AI dokážu analyzovať životopisy a žiadosti o prácu, môžu tak na základe istých kritérií určiť najlepšieho kandidáta. AI dokáže rozanalyzovať vašu finančnú históriu, úverový register, príjmy a iné ukazovatele, ktoré sa používajú na predpovedanie toho, či budete schopný úver splácať.
- **Deepfake technológia:** Umelo vytvorené videá alebo obrázky, ktoré dokážu manipulovať realitu a vytvárať dojem, že niekto urobil alebo povedal niečo, čo v skutočnosti nepovedal.



PRÍKLADY VÝHOD UMELEJ INTELIGENCIE:

- **Navýšenie efektivity:** AI šetrí čas a silu tým, že automatizuje úlohy, ktoré sa opakujú.
- **Lepší prístup:** Nástroje, ktoré menia hovorené slová na písaný text a prekladače, ktoré pomáhajú ľuďom so zdravotným postihnutím alebo jazykovou bariérou.
- **Lepšie osobné odporúčania:** AI prispôsobuje výsledky vyhľadávania a nákupné a zábavné odporúčania pre každého samostatne.
- **Zlepšenie zdravotnej starostlivosti:** AI pomáha pri diagnostike ochorení a vytvára personalizované liečebné plány.



PRÍKLADY RIZÍK A OBÁV SÚVISIACICH S UMELOU INTELEGENCIU:

- **Algoritmické skreslenie:** Systémy AI môžu odrážať a zhoršovať predsudky vo svojich školiacich údajoch. Výsledkom môže byť nespravodlivosť pri prijímaní do zamestnania, policajnej kontrole alebo poskytovaní úverov.
- **Manipulácia informácií:** Umelo vytvorený a zavádzajúci obsah môže rozširovať dezinformácie a narúšať dôveru.
- **Otázky osobných údajov:** Sledovanie a zhromažďovanie údajov môže ohroziť súkromie.
- **Nedostatok ľudskej kontroly:** AI neuvažuje morálne, takže jej rozhodovanie môže mať neúmyselné následky.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ O UMELEJ INTELEGENCIÍ KRITICKY

Tieto otázky na zamyslenie a podnety na diskusiu pomôžu deťom, aby sa zamysleli nad AI:

- Dokážeš vymenovať nejaké aplikácie a nástroje, ktoré používajú AI? • Myslíš si, že sa AI vždy rozhoduje spravodlivo? Prečo?
- Ako nám môže AI pomôcť v každodennom živote? Môže pôsobiť škodlivo?
- Čo je algoritmické skreslenie? Prečo sa niekedy AI rozhoduje nespravodlivo?
- Čo by sa mohlo stať, keby boli systémy riadené umelou inteligenciou zaujaté v dôležitých oblastiach, ako je vzdelanie, prijímanie zamestnancov alebo presadzovanie práva?
- Aké stratégie môžeme použiť na identifikáciu obsahu, ktorý vytvorila umelá inteligencia (deepfake obsah alebo text, ktorý vytvorila AI)?

Povzbudte tínedžerov, aby sa na umelo vytvorený obsah pozerali kriticky a spochybňovali jeho presnosť, pôvod a zámer.



ZVYŠOVANIE POVEDOMIA O MÉDIÁCH AKO RODINNÁ TRADÍCIA

Ak chcete doma podporiť vzdelanosť ohľadom umelej inteligencie, vyskúšajte tieto jednoduché aktivity:

- **Rozpoznajte umelú inteligenciu pomocou internetových AI hier:** Hrajte hry, ktoré vám pomôžu odhaliť umelo vytvorené obrázky ako [*Which Face Is Real \(Ktorá tvár je skutočná\)*](#) alebo [*Odd One Out \(Niečo mi tu nesedí\)*](#) od spoločnosti Google.
- **Diskusia o výhodách a nevýhodách umelej inteligencie:** Pridel'te každému v rodine inú úlohu – jedni budú hovoriť o výhodách a druhí o rizikách AI. Debatuje o podobe AI v budúcnosti.
- **Spoločné testovanie nástrojov s umelou inteligenciou:** Experimentujte s nástrojmi generatívnej umelej inteligencie ako ChatGPT alebo DALLE a diskutujte o ich silných a slabých stránkach.



I. ROZPOZNAJTE ŠKODLIVÉ STEREOTYPY A NENÁVISTNÝ PREJAV

Škodlivé stereotypy a nenávistný prejav sú všadeprítomný problém, ktorý môže negatívne ovplyvňovať jedincov, komunity alebo celé spoločnosti. Stereotypy sú nadmerne zjednodušené alebo nepresné predstavy a predpoklady o ľuďoch na základe ich rasy, pohlavia, náboženstva alebo inej charakteristiky. Tieto nesprávne zovšeobecnenia môžu posilniť predsudky, obmedziť príležitosti a podporovať diskrimináciu. Nenávistný prejav používa urážlivé alebo škodlivé vyjadrovanie, ktoré je zamerané na jedincov alebo skupiny na základe ich identity. Podporuje násilie, nevraživosť a spoločenské vylúčenie. Nenávistný prejav môže prerásť od slovných útokov do skutočných škôd, čím vytvára rozpory a posilňuje prostredie strachu a neznášanlivosti.

V dnešnom digitálnom svete sa informácie šíria veľmi rýchlo bez toho, aby sme vždy vedeli, odkiaľ pochádzajú. Je pravdepodobnejšie, že sa so škodlivými stereotypmi a nenávistným prejavom stretneme práve na internete. Preto je dôležité, aby rodičia a opatrovníci pomáhali deťom škodlivé informácie rozoznávať a pochopiť ich ďalekosiahle následky. Tým, že budeme deti vzdelávať o dôležitosti empatie, rešpektu a láskavosti im dokážeme pomôcť problémy identifikovať a postaviť sa im. To im pomôže, aby sa rozhodovali zodpovedne, a aby podporovali internetovú kultúru, ktorá si váži inkluzivitu a pochopenie.

Tínedžeri používajú sociálne siete a online platformy veľmi často, preto je o to dôležitejšie, aby mali nástroje na navigáciu a reakciu na škodlivý obsah. Na to, aby sa stali zodpovednými digitálnymi občanmi, ktorí prispievajú k pozitívnemu online priestoru, musia vedieť rozoznať a zareagovať na stereotypy a nenávistné prejavy na internete.



PRÍKLADY

- **Stereotypizácia na sociálnych sieťach:** Populárny influencer zverejnil video, na ktorom žartuje o ľuďoch patriacich do istej etnickej skupiny. Hovorí, že sú leniví a hlúpi. Takéto vyjadrenie ovplyvňuje celú komunitu a upevňuje negatívne stereotypy, keďže povzbudzuje aj ostatných, aby o nich uvažovali rovnako.
- **Nenávistné internetové komentáre:** Niekoľko zverejných nenávistných komentárov na sociálnej sieti, v ktorom sa zameria na náboženstvo alebo sexuálnu orientáciu. V komentári môžu byť urážlivé vyjadrenia a výzvy k násiliu alebo ostrakizácii, ktoré v ľuďoch môžu vyvolávať strach a upevňovať škodlivé názory o danej skupine ľudí.
- **Rodová stereotypizácia v reklame:** Kým jedna reklama propaguje istú hračku ako výlučne chlapčenskú, tak druhá propaguje inú hračku ako výlučne dievčenskú. Posilňujú sa tak rodové stereotypy a limituje sa spôsob, akým deti vnímajú seba a ostatných.



POMÔŽTE DEŤOM UVAŽOVAŤ KRITICKY

Diskusné otázky

- Už si niekedy narazil/a na internete na stereotyp alebo nenávistný prejav? Ako si sa cítil/a?
- Prečo podľa teba ľudia zverejňujú alebo zdieľajú škodlivý obsah?
- Dokážeš vymenovať negatívne dopady škodlivých stereotypov alebo nenávistného prejavu na jednotlivca alebo skupinu?
- Ako by si mohol/la zareagovať, aby bol internet lepším miestom pre každého, keď narazíš na nejaký škodlivý obsah online?

Tipy na podporu kritického myslenia

- Naučte deti spochybňovať obsah, pri ktorom cítia, že je nespravodlivý a prehnane zovšeobecnený. Povzbudte ich, aby si položili otázku, či je to skutočne pravda.
- Vysvetlite, že stereotypy sú často založené na neúplných alebo falošných informáciách, a že môžu ubližovať skupinám aj jednotlivcom.
- Diskutujte o rozdieli medzi slobodou slova a nenávisťným prejavom. Vysvetlite, že aj keď ľudia môžu vyjadrovať názory slobodne, tak nenávisťný prejav zachádza príliš ďaleko, pretože **podporuje násilie a diskrimináciu**.
- Podporte deti v tom, aby súcitili s ľuďmi, ktorí boli zasiahnutí nenávisťným prejavom alebo stereotypizáciou. Pomôžte im vidieť skutočných ľudí namiesto internetových príspevkov a pripomente im, že každý človek si zaslúži úctu.



ZVYŠOVANIE POVEDOMIA O MÉDIÁCH AKO RODINNÁ TRADÍCIA

- **Rodinný večer pri TV so zápletkou:** Pozrite si film alebo seriál a porozprávajte sa o tom, či ste si všimli nejaké urážlivé vyjadrovanie alebo stereotypy. Boli niektoré postavy zobrazené škodlivým alebo nespravodlivým spôsobom? Čo mohlo byť zobrazené inak, aby pôsobili pozitívnejšie?
- **Na vlastnej koži:** Zahrajte si scénky, pri ktorých bude niekto obeťou nenávisťného prejavu alebo stereotypizácie online alebo offline. Debatujte o čo najúctivejších reakciách: nahlasovanie škodlivého obsahu, poskytnutie podpory dotknutej osobe alebo postavenie sa za správnu vec.
- **Kontrola sociálnych sietí:** Pravidelne spoločne kontrolujte príspevky a správy na sociálnych sieťach. Diskutujte o tóne a štýle vyjadrovania v jednotlivých príspevkoch. Sú príspevky úctivé a inkluzívne? Čo treba urobiť, ak narazíte na škodlivý obsah? Podporte deti, aby uvažovali kriticky o príspevkoch, ktoré vidia a zdieľajú.

Keď sa zvyšovanie povedomia o médiách stane rodinnou tradíciou, tak môžete u detí pomôcť budovať silný zmysel pre zodpovednosť a empatiu pri komunikácii na internete. Deti budú posmelené riešiť škodlivé stereotypy a nenávisťný prejav. Zároveň budú schopné prispieť k tomu, aby bol digitálny priestor pre všetkých ľudí pozitívnejším miestom.



DIGITÁLNA POHODA & ZDRAVÉ HRANICE

- 66 A. Tínedžeri & technológie:
podporte digitálnu pohodu bez
boja o moc
- 68 B. Menej času pred obrazovkou:
vytvárajte si spoločné rodinné
zážitky



A. TÍNEĎŽERI & TECHNOLOGIE: PODPORTE DIGITÁLNU POHODU BEZ BOJA O MOC

Keď deťom určujete, aký dlhý čas môžu stráviť pred obrazovkou, môže sa to zmeniť na boj o moc. Pravda je však taká, že kľúčom k **zdravým digitálnym návykom nie je kontrola, ale vzťahy**. Tínedžeri sú otvorenejší rozhovorom o rovnováhe a hraniciach vtedy, keď sa cítia vypočutí a rešpektovaní. Namiesto toho, aby ste sa sústredili len na obmedzenie času pred obrazovkou, skúste nasmerovať ich kroky k digitálnemu zdraviu. Znamená to, že budú schopní pochopiť, **ako čas strávený pred obrazovkou ovplyvňuje ich digitálne návyky, psychické zdravie a emočnú pohodu**. Pomôžte im identifikovať príznaky digitálnej únavy, internetovej intoxikácie a nezdravého porovnávania. Budú si tak vedieť od internetu oddýchnuť, keď to bude potrebné.



KROKY, KTORÉ MÔŽETE PODNIKNUŤ:

- **Skúste konverzáciu namiesto kontroly:** Budte zvedaví. Pýtajte sa otvorené otázky (napr. *Ako by sme, podľa teba, mali pristupovať k manažovaniu času pred obrazovkou ako rodina? alebo Ako sa cítiš, keď stráviš dlhú dobu na internete?*) a počúvajte. Keď si vypočujete, čo má tínedžer na srdci, bude tak ochotnejší pri nastavovaní zdravých limitov.
- **Zapojte celú rodinu – každý strávi pred obrazovkou rovnaký čas:** Rovnaké pravidlá pre každého môžu pôsobiť dosť obmedzujúco. Zabudnite na prísne

obmedzenia a skúste si nastaviť hranice spoločne, pričom sa zameriate na kvalitu a nie na kvantitu. Zavedte chvíle bez technológie – počas jedál, pred spaním alebo na rodinných výletoch – aby ste zlepšili pozornosť a vzťahy.

- **Vedomé používanie:** Pomôžte tínedžerom určiť, kedy im technológia slúži (pri učení, prepájaní či tvorení), a kedy ich vyčerpáva (nekonečné prezeranie noviniek, porovnávanie či negativita). Povzbudte ich, aby techniku využívali na kreatívnu tvorbu, pri riešení problémov a na zmysluplné interakcie namiesto pasívneho trávenia času.

Rodičia, ktorí uprednostňujú prepojenie, vytvárajú priestor, v ktorom sa tínedžeri učia samoregulovať, premyslene rozhodovať a vytvárať si návyky pre dobré digitálne zdravie, ktoré im ostanú na celý život a nebudú sa pritom neustále búriť.



B. MENEJ ČASU PRED OBRAZOVKOU: VYTVÁRAJTE SI SPOLOČNÉ RODINNÉ ZÁŽITKY

Pomáhať dospelajúcim pri vyvažovaní času stráveného pred obrazovkou nie je iba o nastavovaní limitov, ale aj o ponúkaní zábavných a nenútených zážitkov. Zamerajte sa na zmysluplné a príjemné trávenie času bez internetu v kruhu rodiny a nie na obmedzovanie.

- **Víkendové dobrodružstvá:** Chodte na prechádzky do prírody, na túry alebo na mestské výlety. Plánujte vopred, navštevujte múzeá alebo, pre ozvláštnenie, vyskúšajte stanovanie.
- **Kreatívne & praktické projekty:** Vyskúšajte nový recept, tvorte niečo vlastnými rukami, pracujte v záhrade alebo začnite pracovať na foto- a video projektoch.
- **Večer plný hier & priateľské súťaženie:** Hranie spoločenských hier, riešenie hádaniek v únikových miestnostiach či malý športový turnaj (napr. basketbal alebo hádzanie frisbee). Skúste si potrénovať myseľ pomocou puzzle alebo stavebnice Lego.
- **Zmysluplné tradície & rituály:** Zaveďte rodinné večery pri TV, večery zdieľania príbehov alebo varenia, ktoré sa opakujú každý týždeň. Prihláste sa spoločne ako dobrovoľníci vo svojej komunite, v sociálnej vývarovni alebo zvieracom útulku.

• **Spoločné učenie & rast:** Prihláste sa ako rodina na kurzy – hrnčiarsky, tanečný, IT alebo fotografický. Vyskúšajte spoločne nový šport, ako lezenie, lyžovanie alebo bojové umenie.

Tínedžeri budú mať digitálne návyky v rovnováhe vtedy, keď bude čas s rodinou zmysluplný a pútavý.



ZÁVEREČNÉ TIPY & ZDROJE

71 A. Kľúčové poznatky pre rodičov

73 B. Kde zistiť viac



A. KLÚČOVÉ POZNATKY PRE RODIČOV

Výchova tínedžerov si v dobe digitálnej vyžaduje **angažovanosť, budovanie dôvery a príkladné správanie**. Toto je najdôležitejšie:

- **Zapájajte sa** – Nemusíte byť odborníkom na technológie, aby ste poznali obľúbené aplikácie a online zvyky vašich detí, ktoré vám ich pomôžu správne viesť.
- **Najprv budujte dôveru** – Konverzácie o čase pred obrazovkou a bezpečnosti na internete fungujú najlepšie vtedy, keď sú vypočuté obe strany, a keď nevyzerajú ako lekcia.
- **Vedzte ich ku kritickému mysleniu** – Pomôžte tínedžerom spochybňovať obsah, ktorý vidia na internete, rozoznať manipulatívne informácie a odoláť nedosiahnuteľným štandardom krásy.
- **Nastavte spolu zdravé hranice** – Vytvorte pravidlá o čase pred obrazovkou, ktoré budú platiť pre všetkých. Napríklad odloženie telefónu počas jedla a pred spaním.
- **Buďte príkladom rovnováhy** – Buďte modelom pre zdravé návyky pri používaní technológií tak, že obmedzíte čas strávený pred obrazovkou a uprednostníte komunikáciu tvárou v tvár.

- **Podporujte offline aktivity** – Podporte voľnočasové aktivity, čas strávený vonku a rodinné tradície, ktoré znížia závislosť od digitálneho sveta.
- **Komunikujte otvorene** – Dajte deťom najavo, že za vami môžu prísť s online problémami bez strachu z trestu.

Angažovanosť, zdravé hranice a podpora otvorených konverzácií sú kľúčom k tomu, ako deti povzbudiť v tom, aby bol čas, ktorý trávia v digitálnom svete vyvážený, a aby sa v ňom pohybovali sebavedomo.



B. KDE ZISTIŤ VIAC

Dobrá informovanosť je kľúčom k tomu, aby ste mohli tínedžerom pomôcť pri bezpečnej a zodpovednej navigácii v digitálnom svete. Nižšie sú uvedené zdroje, kde rodičia a opatrovníci nájdu užitočné informácie:



1. INTERNETOVÁ BEZPEČNOSŤ & DIGITÁLNA POHODA

- **Zodpovedne.sk** (www.zodpovedne.sk) – Slovenská iniciatíva, ktorá poskytuje informácie o bezpečnosti na internete, kybernetickom šikanovaní a zodpovednom digitálnom správaní.
- **Bezpečne na nete** (www.bezpecnenanete.sk) – Webstránka o bezpečnosti na internete, ochrane súkromia a prevencii kybernetických zločinov v krajine.
- **EU Kids Online Slovakia** (www.eukidsonline.net) – Výskum, ktorý sa zaoberá tým, ako deti používajú internet a rizikami a príležitosťami v krajine.
- **Bud' safe online** (<https://www.avast.com/sk/besafeonline/>) – Internetové kurzy o bezpečnosti na internete, kybernetickom šikanovaní a zodpovednom digitálnom správaní.

- **Bezpečný internet** (<https://bezpecnyinternet.nks.gov.sk/>) – Národné koordinačné stredisko pre riešenie problematiky násilia na deťoch.
- **INHOPE/ochranma.sk** – Internetové nahlasovanie nelegálneho a škodlivého obsahu.



2. OVEROVANIE FAKTOV

- **Konšpirátori.sk** (www.konspiratori.sk) – Databáza, ktorá pomáha užívateľom identifikovať chybné informácie pomocou vyhodnocovania dôveryhodnosti zdrojov.
- **Demagog.sk** (www.demagog.sk) – Platforma na overovanie faktov, ktorá overuje pravdivosť politických výrokov a mediálnych tvrdení.
- **Infosecurity.sk** (www.infosecurity.sk) – Články a výskum o dezinformáciách, mediálnej manipulácii a bezpečnosti na internete.
- **Hoaxy a podvody – Ministerstvo vnútra SR** (www.facebook.com/hoaxMV) – stránka na sieti Facebook, ktorá odhaľuje internetové hoaxy a podvody.
- **AFP Fakty** (<https://fakty.afp.com/list>) – Iniciatíva na overovanie faktov tlačovej agentúry AFP (Agence France-Presse), ktorá odhaľuje chybné informácie a falošné tvrdenia so zameraním na globálne a regionálne témy (pokrýva aj Slovensko).
- **Snopes** (www.snopes.com) – Globálna webstránka na overovanie faktov, ktorá sa zaoberá manipuláciou informácií naprieč širokým spektrom tém, ako politika, zdravie a trendy na sociálnych sieťach.



3. PSYCHICKÉ & DIGITÁLNE ZDRAVIE

- **IPčko.sk** (www.ipcko.sk) – Dôverné online poradenstvo pre mladých ľudí, ktorí čelia výzvam psychického zdravia vrátane problémov napojených na stres z internetu a kybernetické šikanovanie.
- **Liga za duševné zdravie** (www.dusevnezdravie.sk) – Zdroje informácií o psychickom zdraví vrátane podpory pri digitálnych závislostiach a vyvažovania času stráveného pred obrazovkou.

- **YouthWellbeing.sk** (www.youthwellbeing.sk) – Informácie o psychickom zdraví, sebadôvere a vplyve sociálnych sietí na mladých ľudí.
- **VIAC AKO NI(c)K** – (www.viacakonick.gov.sk) – Národná linka pomoci pre deti v ohrození.



4. OCHRANA SÚKROMIA A ÚDAJOV & INTERNETOVÉ PODVODY

- **Úrad na ochranu osobných údajov SR** (www.dataprotection.gov.sk) – Slovenský inštitút na ochranu osobných údajov, ktorý poskytuje poradenstvo v oblasti bezpečnosti osobných údajov.
- **Slovenská banková asociácia: prevencia internetových podvodov** (www.sbaonline.sk) – Tipy na to, ako sa vyhnúť internetovým podvodom, podvodným transakciám a krádeži identity.
- **Európske spotrebiteľské centrum Slovensko** (www.esc-sr.sk) – Poskytuje rady o ochrane spotrebiteľov vrátane informácií o podvodných nákupných webstránkach a podvodoch.



5. RODIČOVSKÁ KONTROLA & NÁSTROJE PRE DIGITÁLNE RODIČOVSTVO

- **Rodinný Google odkaz** (<https://families.google/familylink/>) – Pomáha rodičom pri zvládaní času strávenom pred obrazovkou a pri aplikáciách a nastavení ochrany súkromia na telefónoch ich detí.
- **Čas strávený pred obrazovkou od Apple** (support.apple.com/screen-time) – Príručky o monitorovaní a obmedzovaní času stráveného pred obrazovkou na zariadeniach firmy Apple.
- **Lepší internet pre deti** (www.betterinternetforkids.eu) – Európska iniciatíva, ktorá poskytuje zdroje o bezpečnosti na internete a digitálnom rodičovstve.
- **INHOPE/ochranma.sk** – Nahlasovanie škodlivého a nelegálneho obsahu na internete.

Návody na nastavenie rodičovskej kontroly:

Google, Android

<https://support.google.com/googleplay/answer/1075738?hl=sk>

iPhone a iPad

<https://support.apple.com/sk-sk/105121>

ESET

https://help.eset.com/eis/17/sk-SK/idh_page_setting_parental.html

Ako si skontrolujem, koľko času trávim ja alebo dieťa na telefóne:

- iPhone: <https://www.youtube.com/watch?v=XUxn-piAYsU>
- Android: <https://www.youtube.com/watch?v=7POXln09rF4>

Informovanosť je kľúčom k tomu, aby ste viedli dospievajúce deti k inteligentným, bezpečným a vyváženým rozhodnutiam na internete. Tieto zdroje poskytujú cenné informácie, ktoré vám pomôžu podporiť digitálnu cestu vašich detí s dôverou.

BEZPEČNE
& ROZUMNE
TVOJ DIGITÁLNY ŽIVOT

