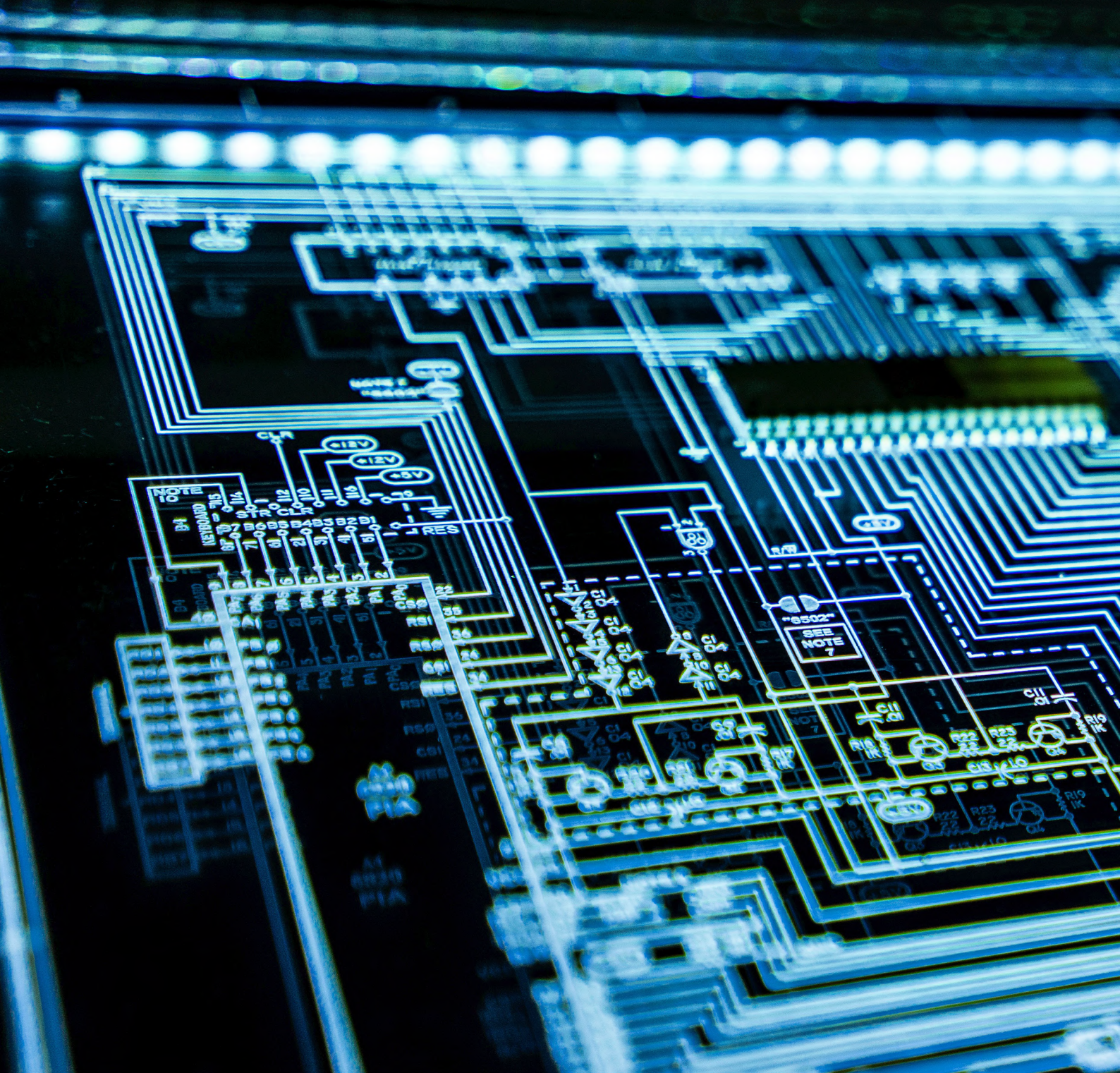


SCENE



SCENE



EDITOR A GRAFIK: Marie Zemanská

REDAKCE: Zdeňka Tylová, Nina Sobotková, Marie Zemanská

FOTOGRAF: Jaromír Jarkovský

KOORDINÁTOR: Jana Svobodová

VYDAVATEL: Obchodní akademie, Střední odborná škola a Jazyková škola
Pospíšilova 365, 500 03 Hradec Králové

ÚVODNÍ SLOVO

Vážení a milí čtenáři,

v tomto prvním letošním čísle našeho časopisu uvádíme na scénu nástrahy on-line světa číhající z různých zákoutí internetu.

Představíme Vám důsledky nadměrného vystavování se obsahu na sociálních sítích. O dané problematice jsme mluvili také s Mgr. Vítem Klimešem, zaměřili jsme se na změny v chování a pozornosti u studentů a mládeže.

Z oblasti on-line nakupování se budeme zabývat zákulisím asijské výroby a novým prodejním portálem Temu. Na neetické a podvodné postupy firem i jednotlivců se podíváme blíže i v rámci článku „Skrytá hrozba (nejen) internetu“.

Věříme, že vybraná témata si zaslouží patřičnou pozornost, a proto se snažíme, aby byla viděna.

Děkujeme za Vaši přízeň.



Zdeňka Tylová
šéfredaktor

- 2** SLUDGE VIDEA
- 3** DOPAMIN DETOX
- 4** Z POHLEDU PEDAGOGA
- 7** JSOU VAŠE OSOBNÍ ÚDAJE V BEZPEČÍ?
- 8** SKRYTÁ HROZBA (NEJEN) INTERNETU

SLUDGE VIDEA

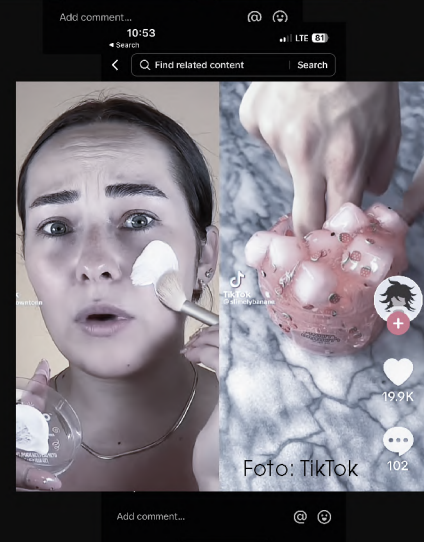
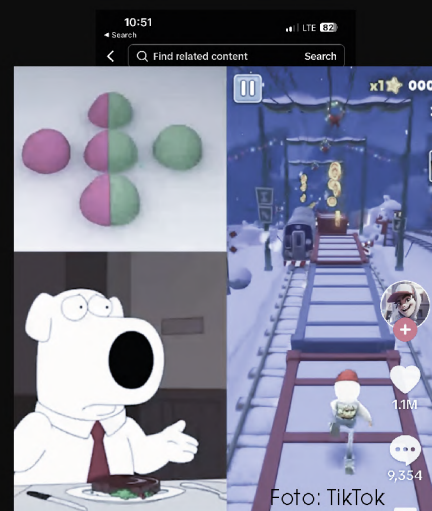
Od relaxačních videí přípravy jídla přes záběry z videoher až po vtipné scénky či krájení mýdla. To vše najednou je součástí nového fenoménu šířícího se napříč internetem. Jde však pouze o nevinou zábavu?

Takzvaná „sludge“ nebo „multiframe“ videa jsou druhem obsahu populárního mezi mladšími generacemi především na TikToku a podobných platformách. Jde o formát, kdy jsou na obrazovce poskládány různé záběry různého žánru a to tak, že doplňují hlavní video. Uživatel tedy sleduje rychle se měnící obrazovku s intenzivními vizuálními podněty, a to má za výsledek přemíru stimulace mozku.

Čím je tento trend nejvíce nebezpečný?

Dlouhodobá konzumace videí nejen tohoto typu výrazně ovlivňuje mozkovou kůru, která je aktivní zvláště při vnímání pohybu a barev a zpracovává dané vizuální informace. Dále je zapojen i limbický systém, který je odpovědný za regulaci emocí a chování. Jeho přirozené fungování je značně narušeno umělými vjemy, které během sledování způsobují uvolňování dopaminu. To časem začne jedince motivovat k opakovanému vyhledávání činnosti, která k onomu pocitu potěšení vedla.

Tento obsah byl přímo navržen tak, aby zajistil co nejdelší a nejefektivnější využití pozornosti diváka. To je přínosem pro tvůrce a firmy propagující své produkty a služby, protože se zvýší dosah jejich vlivu. Člověk se tak v podstatě stává zbožím, o němž soupeří četné desítky společností.



Tímto způsobem snadno dochází k vytvoření závislosti – mozek vyhodnotí tento druh potěšení jako nejsnadněji dosažitelný a upřednostňuje ho. Sledující má pak problém s udržení pozornosti po delší dobu, cítí se unaven a přehlčen a běžné činnosti ho již nebaví tak jako dříve. Negativně ovlivněna může být i paměť a duševní pohoda.

Co tedy ne/dělat?

Prvním krokem k obnově mentální rovnováhy může být jednoduché nastavení časovače aplikací, který je na dnešních mobilních telefonech zcela dostupnou samozřejmostí. Pomoci může zejména v uvědomění si, kolik času v online sféře trávíme.

1

Inspirovat se můžete také v poslední době populárními videi dostupnými například na YouTube, kde se lidé dělí o své zkušenosti a postřehy. Zapojit se můžete do úspěšných několika-denních výzev bez sociálních sítí, počítačových her, sledování seriálů nebo také sladkostí a cukru a změnit tak své návyky.

2

Dále je podstatné vyměnit elektronické zařízení za jiný zdroj dopaminu, potažmo potěšení. Přirozeně jde především o fyzickou aktivitu, sociální interakce, poslech hudby, čtení či konzumaci specifických jídel.

3

Tak co, zkusíte to?

DOPAMIN DETOX

Z POHLEDU PEDAGOGA

„Čím déle budeme váhat, tím větší škody se napáchají.“ říká Mgr. Vít Klimeš

Vystudoval obor speciální pedagogika, doplňující pedagogické studium a kvalifikační studium na rozšíření aprobace o předmět anglický jazyk. Psychologie byla jedním ze tří povinných tematických okruhů jeho státní magisterské zkoušky a zároveň je jeho koníčkem. Mgr. Vít Klimeš nám poskytl náhled pedagoga na současnou problematiku digitální sféry.



Jaký máte názor na v dnešní době všudypřítomnou elektroniku - do jaké míry ji vnímáte jako užitečný nástroj a kdy se pro Vás stává negativem?

Elektronika a moderní komunikační technologie přináší mnoho pozitivního do všech možných oblastí našeho života. Zjednodušují přístup k informacím z celého světa, usnadňují vzdělávání a zpřístupňují jej širšímu publiku. Zefektivňují komunikaci mezi lidmi, práci například ve zdravotnictví či architektuře, a tak bychom mohli pokračovat do nekonečna.

Nadšení, se kterým většina z nás přihlížela nepředstavitelně rychlému pokroku těchto technologií, nám však zatemnilo zrak a poněkud jsme zapomněli na skutečnost, že vše má dvě strany mince. Negativní aspekty bylo při troše představitelosti možné předvídat. S čím však počítal málokdo, je takový dopad na psychické zdraví zejména mladších generací.

Jaká pozitiva má dle Vašeho názoru používání elektroniky u mladých? Například jako angličtinář, všimáte si, že by žáci měli vyšší úroveň angličtiny?

Ano. V prvopočátcích mé pedagogické dráhy jsem postřehl, že studenti, kteří hráli on-line počítačové hry v mezinárodním prostředí měli oproti většině ostatních širší slovní zásobu.

Pozitivem je jistě schopnost dohledat si filmovou tvorbu v původním znění, což je neocenitelným aspektem v rámci osvojování si cizího jazyka, či internetové studijní materiály. Velkou výhodou je také možnost on-line výuky a konzultací.

Co by byla naopak největší negativa?

Jak jsem již podotkl, za největší problém považuji negativní dopad na psychické zdraví postihující zejména mladistvé a vznik nových druhů závislostí. Samozřejmě nemůžeme zapomínat na on-line prostředí jako na nový prostor pro kriminální aktivity.

Co se týče změn pozornosti, jak moc byste řekl, že se v průběhu let u žáků projevují následky sledování videí na TikToku apod.?

Sociální sítě obecně mají dokonale propracovanou strategii, jak udržet pozornost uživatele a zároveň podněcovat jeho reakce i aktivní jednání. Jak jsou tyto strategie účinné vidíme velmi dobře každý sám na sobě. Zkuste se zaměřit na své jednání například ve chvíli, kdy sledujete film či sportovní přenos, kdy studujete nebo sedíte s kamarády u kávy. Děláte tyto aktivity, aniž byste se nechali vyrušovat nutkáním zkontrolovat svůj mobilní telefon či reagovali na různá oznámení, která Vám jsou na telefon zasílána? Stejně tak tomu je s pozorností v rámci vyučování.

Jak se na studentech projevuje nadměrné používání elektroniky - fyzicky i mentálně?

Určitě to může vést k řadě fyzických problémů. Jde například o nesprávné držení těla a s ním spojené bolesti. Dále je třeba si uvědomit, že naše koncentrace je upřena na malou obrazovku vzdálenou jen pár centimetrů od očí, a to má za následek zhoršování periferního vidění i sluchu. A ačkoliv jsem nepozoroval například nárůst žáků nosících brýle - na tento jev jsem se specificky nezaměřil - jsem přesvědčen, že dlouhodobé vystavování očí záření z displejů se bezpochyby negativně projevuje na kvalitě zraku.

Jelikož v nás sociální média vyvolávají potřebu stálého přehledu o on-line prostředí, nevědomost o dění zákonitě vyvolává nelibé pocity, což se projevuje i na emoční stabilitě jedince. V oblasti psychického zdraví pozorujeme v posledních dvou letech alarmující nárůst výskytu panických atak, úzkostných poruch, depresivních stavů a dalších. To se týká i naší školy, kde se s těmito problémy setkáváme prakticky denně.

Snažíte se žákům pomoci omezit dobu strávenou online - jak? Lze to ještě vůbec? Inspiroval byste se postupy uplatňovanými v zahraničí?

V hodinách i mimo ně aktivně otevírám téma sociálních sítí a jejich dopadu na duševní zdraví. Diskutujeme o rizicích závislosti na internetu a zdůrazňuji důležitost psychohygieny a zdravých online návyků. Možnosti řešení problému existují, ale záleží na naší včasné reakci. Čím déle budeme váhat, tím větší škody se napáchají a tím složitější bude jejich náprava. Je na čase, aby zodpovědné orgány již nenechávali situaci eskalovat a přistoupili k efektivním krokům vedoucím k nápravě.

V roce 2019 jsme s žáky navštívili soukromou školu St Andrew 's Prep v Eastbourne. Praktikuje se zde pravidlo, že studenti odevzdávají telefony po příchodu do školy a vyzvednou si je až po skončení výuky. Internátní žáci je mají k dispozici pouze hodinu denně. V září 2022 jsme se zúčastnili tzv. stínování na gymnáziu Klara Teoretiska v Stockholmu. Tam studenti ukládají telefony do skříněk ve třídě, které se na začátku vyučovací hodiny zamknou. Jak je vidět, ve vyspělé části Evropy se jedná o běžnou praxi.

V hodinách občas s žáky využíváte telefony k různým aktivitám, je znát jejich větší chuť zapojit se?

Ano, využívám aplikace Kahoot a Quizlet. Umožňují mi zpestřit výuku a zábavnou formou ověřit znalosti studentů. Ti tyto aktivity vítají a aktivně se do nich zapojují.



Foto: John Schnobrich, Unsplash

Využíváte sociální sítě jako Instagram a BeReal, jejich prostřednictvím sdílíte své zážitky. Co Vás vede k tomu, sdílet je i se studenty? Sbližuje Vás to s nimi?

Využívám je k udržení kontaktu s kamarády ze zahraničí, a to stále. Nejčastěji se dělím o fotografie z cest. Věřím, že vzájemná inspirace může být prospěšná. Nápad na BeReal vzešel od studentů z mé bývalé třídy, kde jsem působil jako třídní učitel. Na prvním srazu po ukončení studia mě přesvědčili, že sdílení momentů z běžného života na této platformě nám umožní udržovat si kontakt i po jejich odchodu ze školy.



Foto: Photo by dole777, Unsplash

Slovo závěrem

Co byste vzkázal/doporučil?

Stále více se propadáme do virtuálního světa sociálních sítí, čímž zanedbáváme a ztrácíme skutečné vztahy v tom reálném. Vědecké studie potvrzují, že mladá generace se cítí komfortněji v online prostředí než venku s přáteli. Ubývá osobních setkání, komunikace a intimity. Mnozí z nás se raději svěřují chytrému telefonu než živému člověku. Uzavíráme se do virtuální bubliny a ztrácíme vnímání okolního světa. Je to skutečně způsob života, jaký si přejeme pro sebe i pro naše potomky?

Mobilní telefony a další podobná zařízení se staly nedílnou součástí našeho života. Je však důležité, abychom je používali s rozvahou a nenechali se jimi ovládat.

Všem doporučuji film "The Social Dilemma", ve kterém hovoří významní experti z klíčových pozic společností Google, Facebook, Pinterest apod. Film odkrývá nebezpečí, která se skrývají za našimi virtuálními aktivitami, a zároveň nabízí tipy, jak moderní technologie používat zdravým způsobem.



Foto: CardMapr.nl on Unsplash

ADRESY, ZPRÁVY, KONTAKTY. JSOU VAŠE OSOBNÍ ÚDAJE V BEZPEČÍ?



Foto: rupixen on Unsplash

Nejspíše jste všichni slyšeli o Temu – nové konkurenci stránky Ali-Baba, nebo jak ji známe my Evropané, Ali-Express. Reklamní heslo, na které se snaží Temu nalákat, je "Nakupuj jako milionář". A slogan opravdu funguje – v roce 2022 to ostatně byla nejstahovanější aplikace jak na Google Play Store, tak na App Store pro IOS. Někomu se možná vybaví případ Český Sen, který lákal na doslova snové ceny. Jenže ten nikdy neměl v plánu produkty doopravdy prodávat, jelikož prodej pod cenou by jednoduše neměl být životaschopnou podnikatelskou strategií.

Pravděpodobně Vás tedy nepřekvapí, že udržení této cenové hladiny během takto vysoké poptávky je problém, který Temu řeší všemi dostupnými prostředky. A to i nucenou prací, která je v Číně běžnou praktikou. I přes neetické obchodní podmínky mají v roce 2025 dle projekcí dosáhnout ztráty až 2 bilionů dolarů. Jak je tedy možné, že podnik stále operuje? Jednou z možných odpovědí je to, že hlavní byznys plán Temu není prodávání levných produktů z čínských továren, ale prodávání osobních údajů zákazníků. Aplikace totiž agresivně shromažďuje veškeré informace, ke kterým se může dostat, a to včetně textových zpráv, telefonních čísel a e-mailů.

Tímto způsobem se k nim mohou dostat společnosti, které k reklamě používají nevyžádané e-maily, či přímo podvodníci, kteří operují přes telefon. Přezdívá se jim „kyberšmejdi“.

Nejlepším řešením, jak svá data ochránit, je tedy nevyužívat služeb tohoto ani podobných portálů. Zároveň tak nebudete podporovat neetickou výrobu produktů, kterou nejen Temu nabízí.

Víte že:

Společnosti Temu na každé objednávce vzniká ztráta v průměru 30 dolarů?

SKRYTÁ HROZBA (NEJEN) INTERNETU

Asi každý jste v novinách viděli článek o tom, jak podvodník vylákal z nic netušícího člověka někdy až milionové částky. Možná někdo z Vás přemýšlel i nad tím, jak je to vůbec možné. A že Vám samým by se to přeci nemohlo stát. Jak vůbec může být člověk zmanipulován do něčeho takového, jako je vyprázdnění jeho bankovního účtu?

Důvodů je hned několik. A ač kyberšmejdí používají k hledání svých obětí jak služby překupníků dat, kteří data získávají od všemožných stránek (např. již zmíněné Temu), tak i reklam, ve kterých zdánlivě vystupují slavné osobnosti, ačkoli v žádné takové reklamě nikdy doopravdy nehrály. Jde o takzvané avatary, které vytvořila umělá inteligence. Taková videa jsou známá jako „deepfake“. Podvodníci navíc využívají taktiku nátlaku založenou na psychologii – oběť je ideálně v tíživé situaci. Poté totiž mohou prezentovat svůj podvod jako úžasnou příležitost, jak se z problémů dostat. Kromě toho často nabízejí investice, například do kryptoměny, která je jimi vlastněna. Tím Vám v podstatě prodávají bezcenný produkt, který se obchoduje pouze na jejich burze, kde mohou ovládat jeho cenu. Následně ho porovnávají s kolísáním Bitcoinu, čímž se snaží vyvolat dojem, že jejich nabídka je naprosto bezriziková.

Ve světě internetu je důležité využívat kritického myšlení a ověřovat si fakta. A to hlavně ta, která jsou až příliš šokující.

Pokud Vám tedy někdo nabízí až příliš výhodnou nabídku, většinou jde o podvod. Pozor je také potřeba dávat v případech, kdy se náhodný volající vydává za bankéře – nikdy nesdělujte osobní údaje po telefonu, raději navštivte reálnou pobočku.

A pokud už k podvodu dojde, nestyďte se za svou nevědomost a situaci nahlaste na policii. Stát se to může každému.

A CO NA TO VY?

Zeptali jsme se...*

Setkali jste se s pojmem „sludge video“?
Pokud ano, jaký k nim máte vztah?

Pouze třetina z těch, kteří se s výrazem setkali, znala jeho význam natolik dobře, aby věděla, jaké nebezpečí se za ním skrývá. To se stalo důvodem, proč jsme se rozhodli toto téma zpracovat blíže.

1/3



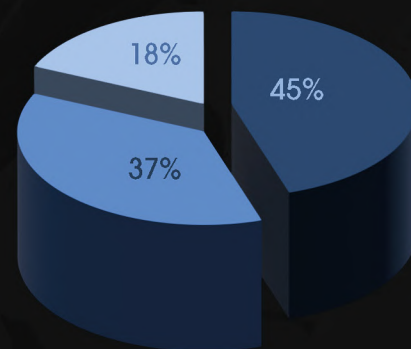
Jaká byla Vaše zkušenost při nakupování na stránkách Temu, Ali-Express či Shein?

Více jak polovina dotazovaných využívá služby těchto online obchodů. Zhruba 30 % z nich však nemá s těmito obchody pozitivní zkušenost.

Pokusili se Vás/někoho z Vašeho okolí podvést kyberšmejdí?

Většina respondentů bohužel něčeho takového svědky byla – ať už osobně (18 %) nebo přes osobu z jejich okolí (37 %).

Doufáme, že možná i díky nám, bude těchto případů do budoucna ubývat.



*celkový počet dotazovaných: 71

Váš názor nás zajímá!

Právě na základě Vašich zkušeností můžeme správně vyhodnotit míru informovanosti o daných tématech a jejich závažnost. Pomozte nám se zpracováním příštího dílu časopisu SCENE a zapojte se do našeho průzkumu otevřením tohoto QR kódu, děkujeme!

Téma: Umění a kultura ve společnosti





SEEN.

