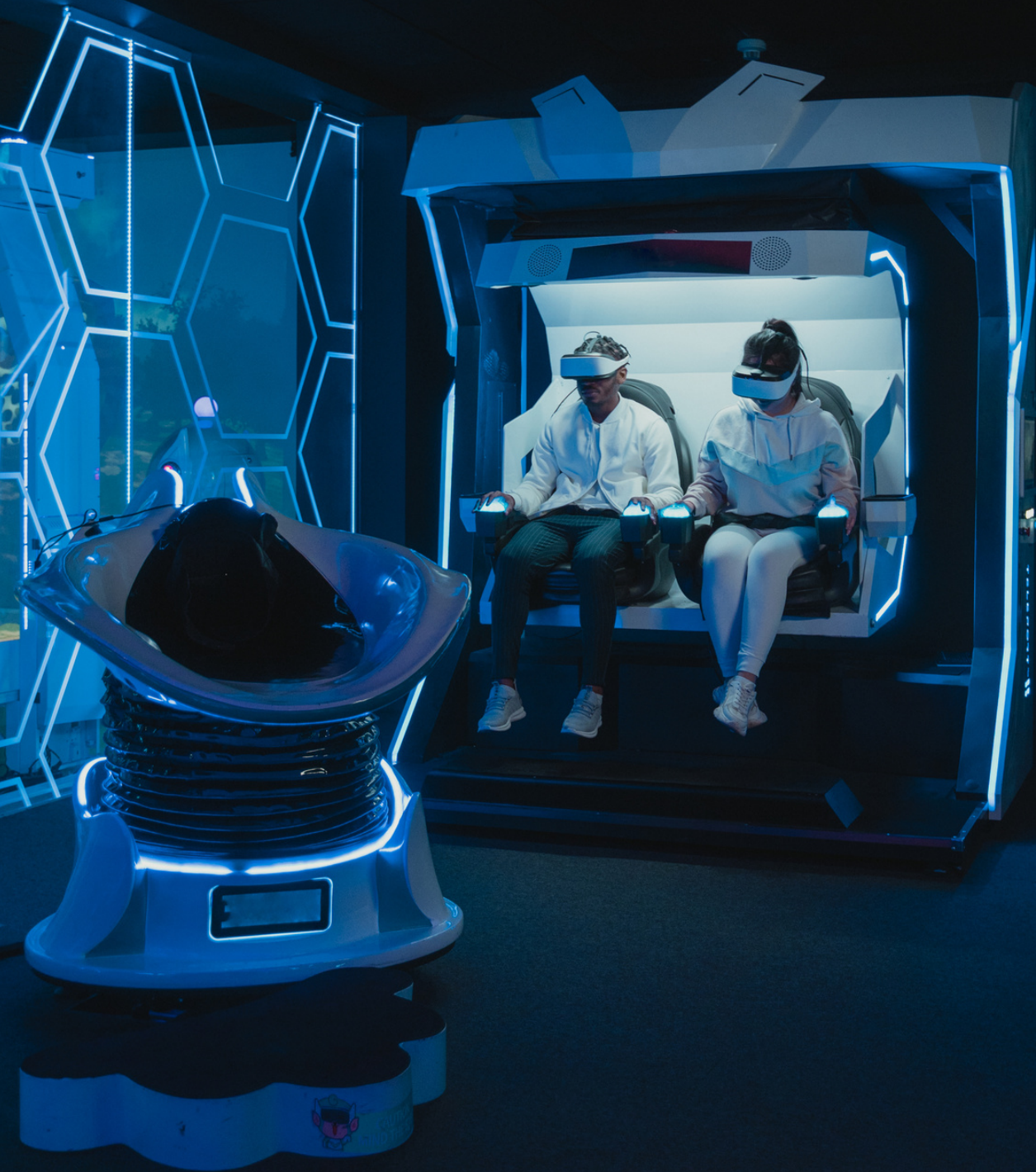


ŽIVOT A PRÁVA V DIGITÁLNÍ ÉŘE



Obsah

Digitální svět

Práva digitálních občanů

**Kyberšikana,
aneb šikana na internetu**

Studium v digitální éře

**Závislost na digitálních
zařízeních**

Digitální detox

Kvíz

Digitální svět: Nové výzvy a možnosti pro spotřebitele



V současné době je náš život neoddělitelně spojen s digitálním světem. Nakupujeme nejrůznější produkty a služby online, stahujeme si digitální obsah a využíváme digitální služby. Tento trend ještě zesílil s nástupem pandemie, která nám ukázala, jak důležitá je digitální infrastruktura v našem každodenním životě.

S tím, jak se naše spotřební návyky mění, se mění i způsob, jakým nakupujeme a jakým způsobem se ochraňujeme jako spotřebitelé. Digitální obsah a služby, které si objednáme, jsou stejně jako běžné zboží podléhající právu na reklamaci. Nicméně, způsoby, jakými můžeme digitální obsah a služby reklamovat, se mohou lišit. Můžeme se obrátit přímo na poskytovatele, ale také na obchodníky, kteří nám digitální obsah prodali.

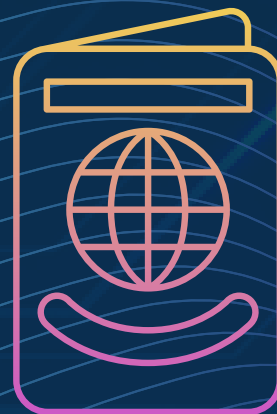
Jednou z výhod digitálního světa je možnost využívat mnoho produktů a služeb zdarma. Bohužel, za toto "zdarma" často platíme svým soukromím a osobními daty. Tyto informace mohou být využity obchodníky k cílené reklamě a marketingu, ale také mohou být zneužity. Proto je důležité, abychom si byli vědomi, jaké informace o sobě sdílíme a jakým způsobem mohou být využity.

Dalším problémem, se kterým se můžeme setkat v digitálním světě, je kyberšikana a kyberšmejdí. Tyto formy zneužívání digitálních technologií mohou mít závažné následky na psychické a fyzické zdraví postižených. V časopise se můžeme věnovat tomu, co se za těmito pojmy skrývá a jak se bránit. Stejně tak můžeme přemýšlet o tom, jak udržet digitální život pod kontrolou a jak najít rovnováhu mezi online a off-line světem.

Digitální svět nám přináší mnoho možností, ale také nové výzvy a rizika. Je důležité, abychom byli jako spotřebitelé informovaní a vědomi si svých práv a možností. V časopise se můžeme zaměřit na nové pojmy a práva spotřebitelů s nimi spojená, ale také se můžeme zamyslet nad tím, zda placení za zboží nebo službu osobními daty je vždy výhodné a zda nese pro nás i nějaká rizika.



PRÁVA DIGITÁLNÍCH OBČANŮ



- 1. Ochrana osobních údajů:** Právo vědět, jaké informace o nás jsou shromažďovány a jak jsou používány, a právo na kontrolu a ochranu těchto údajů.
- 2. Svoboda projevu:** Právo na sdílení informací a názorů bez obav z cenzury nebo represí.
- 3. Bezpečnost:** Právo na ochranu před kybernetickými hrozbami, jako jsou hacking, phishing a šíření malware.
- 4. Spravedlivé zacházení:** Právo na rovné příležitosti a ochranu před diskriminací na základě rasy, pohlaví, sexuální orientace, náboženství a dalších charakteristik.
- 5. Vzdělání:** Právo na přístup k informacím a vzdělávacím zdrojům na internetu.
- 6. Digitální dědictví:** Právo na určení osoby, která má přístup k našemu digitálnímu dědictví v případě naší smrti.
- 7. Transparentnost:** Právo na dostupnost informací o podmínkách používání digitálních služeb a jejich dopadech na naše práva a svobody.
- 8. Přístup:** Právo na přístup k internetu a digitálním technologiím pro vlastní potřeby a rozvoj.
- 9. Ochrana osobních údajů:** Právo na ochranu osobních údajů a na jejich používání pouze s naším souhlasem a v souladu s příslušnými zákony a pravidly.
- 10. Odstranění:** Právo na odstranění našich osobních údajů z veřejného prostoru, pokud se rozhodneme přestat používat určitou digitální službu nebo platformu.

Kyberšikana, aneb šikana na internetu



Definice:

Kyberšikana, známá také jako internetová šikana, je forma chování, při které se jedna nebo více osob snaží způsobit újmu nebo zneužít druhou osobu pomocí elektronických komunikačních prostředků.

Prevence:

Je důležité, aby lidé byli obezřetní a ostražití při používání internetu a digitálních technologií a aby se naučili rozpoznávat a odhalovat kyberšikana.

Projevy:

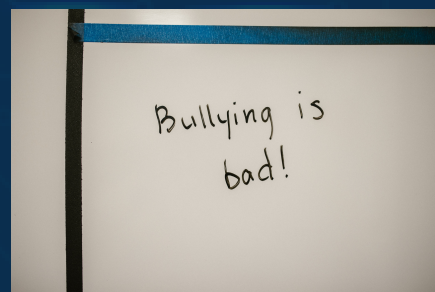
Kyberšikana se může projevovat různými způsoby, včetně vytváření falešných profilů, šíření závadných nebo útočných komentářů, vyhrožování, osočování, šíření falešných informací nebo dokonce šíření soukromých informací, jako jsou fotografie nebo videa, bez souhlasu oběti

Důsledky:

Kyberšikana může mít vážné důsledky na psychické a fyzické zdraví oběti, včetně stresu, úzkosti, deprese, izolace, a v některých případech i sebevražedných myšlenek nebo chování. Může také mít negativní dopad na vzdělání, zaměstnání a sociální vztahy oběti.

Podpora:

V případě, že se stanou obětí kyberšikany, je důležité, aby vyhledali pomoc a podporu. Organizace, jako je Česká asociace pro prevenci kyberšikany, poskytují různé zdroje a podporu pro oběti kyberšikany a jejich rodiny.



Studium v digitální éře



1. Online vzdělávání a distanční výuka: Online kurzy, webové semináře a distanční výuka umožňují studentům studovat z pohodlí svého domova. Tato flexibilita je obzvláště užitečná pro ty, kteří mají závazky jako práce nebo rodina.

2. Digitální učební materiály: Učebnice a studijní materiály jsou stále častěji k dispozici ve formě elektronických knih, online kurzů nebo interaktivních multimediálních prostředků. To umožňuje studentům flexibilněji studovat a lépe se přizpůsobit svému učebnímu stylu.

3. Virtuální třídy a tutoriály: Technologie umožňují studentům účastnit se virtuálních tříd a tutoriálů prostřednictvím videohovorů nebo online diskuzních fór. To znamená, že se mohou zapojit do učení a diskutovat s ostatními studenty a učiteli bez ohledu na fyzickou vzdálenost.

4. Digitální hodnocení a zpětná vazba: Digitální platformy umožňují učitelům poskytovat rychlou a konstruktivní zpětnou vazbu studentům prostřednictvím online testů, hodnocení práce a diskuzí.

5. Kolaborativní nástroje a platformy: Existuje mnoho online platforem a nástrojů, které umožňují studentům spolupracovat na projektech, sdílet poznámky a dokumenty a komunikovat s ostatními spolužáky a učiteli.



Závislost na digitálních technologiích



1. Závislost na sociálních médiích: Osoba tráví nadměrně dlouhý čas na sociálních sítích, jako jsou Facebook, Instagram, Twitter atd., a stává se emocionálně nebo sociálně závislou na schválení a potvrzení od ostatních uživatelů.

2. Závislost na hrách: Zahrnuje nadměrnou účast na počítačových hrách, konzolových hrách nebo mobilních hrách, což může vést k izolaci, odříznutí od reality a zanedbávání povinností.



3. Závislost na internetu: Osoba tráví nadměrný čas online, například pro prohlížení webových stránek online nakupování nebo sledování videí, a může se cítit úzkostně nebo podrážděně při pokusu o omezení tohoto chování.

4. Závislost na mobilních zařízeních: Tato závislost se projevuje nepřetržitým používáním mobilních telefonů nebo tabletů, a to i v situacích, kdy je to nevhodné, jako například při jídle, při rozhovoru s ostatními nebo při řízení vozidla.

Závislost na digitálních technologiích může mít vážné důsledky včetně, problémů se spánkem, úzkostných poruch, depresí, snížené sociální interakce a oslabení akademických nebo pracovních výkonů. Řešení závislosti na digitálních technologiích zahrnuje vědomé snižování času stráveného online, stanovení hranic pro používání digitálních zařízení, vyhledání podpůrných skupin nebo profesionální pomoc, pokud je to nezbytné.

Digitální detox



Je dočasné omezení či úplné vyřazení digitálních technologií z denní rutiny s cílem obnovit psychickou a fyzickou pohodu. Jedná se o dobrovolný proces, kdy jedinec záměrně omezuje používání zařízení jako jsou mobilní telefony, počítače, tablety či televize. Cílem digitálního detoxu je snížit stres, zlepšit kvalitu spánku, zvýšit koncentraci a navázat hlubší mezilidské vztahy.

Je důležité si uvědomit, že digitální detox není pouze dočasným řešením, ale může představovat součást dlouhodobějšího úsilí o vyváženost mezi digitálními technologiemi a offline životem.

Během digitálního detoxu se lidé mohou věnovat aktivitám jako je čtení knih, cvičení, procházky v přírodě, meditace či osobní setkávání s přáteli a rodinou. Tato aktivita může pomoci obnovit rovnováhu mezi online a offline světem a přinést řadu zdravotních a psychických benefitů.

Může mít různé formy a trvání. Někteří lidé si mohou stanovit přesně určený časový rámec, například o víkendu či po dobu několika dnů, během kterého se zcela odstříhnou od digitálních zařízení. Jiní jedinci mohou zvolit jemnější přístup, kdy si stanoví omezení času stráveného online, například omezí používání sociálních sítí nebo sledování televize ve večerních hodinách.



Kvíz



1. Co znamená zkratka GDPR?

- a) General Data Protection Regulation
- b) Global Digital Protection Rules
- c) General Data Privacy Rules

2. Která z následujících tvrzení je pravdivá?

- a) Všechny digitální služby jsou zdarma.
- b) Za některé digitální služby platíme svým soukromím a osobními daty.
- c) Digitální služby jsou vždy placené.

3. Která z následujících možností není způsobem, jakým můžete reklamovat digitální obsah nebo službu?

- a) Obrátit se přímo na poskytovatele digitálního obsahu nebo služby.
- b) Obrátit se na obchodníka, který nám digitální obsah nebo službu prodal.
- c) Odeslat stížnost na Ministerstvo průmyslu a obchodu.

4. Co znamená pojem "kyberšikana"?

- a) Digitální obsah, který je špatné kvality.
- b) Zneužívání digitálních technologií k útokům na jednotlivce.
- c) Kybernetická soutěž o nejlepší digitální produkty.

5. Jak můžeme ochránit své osobní údaje v digitálním světě?

- a) Nikdy je nezadávat na internet.
- b) Používat silné hesla a dvoufaktorovou autentizaci.
- c) Sdílet je co nejvíce s ostatními lidmi.

Kvíz



6. Co je GDPR?

- a) Globální databázový registr
- b) Generální pravidla pro ochranu digitálních registrů
- c) Nařízení Evropské unie o ochraně osobních údajů

7. Co znamená pojem "kyberšmejdi"?

- a) Digitální média, která zlepšují kvalitu života.
- b) Zneužívání digitálních technologií k šíření dezinformací.
- c) Digitální média, která jsou příliš náročná na používání.

8. Jak můžeme rozpoznat, že se stáváme obětí kyberšikany?

- a) Jsme příliš úspěšní na sociálních sítích.
- b) Cítíme se v digitálním prostředí nekomfortně nebo ohroženi.
- c) Máme příliš mnoho přátel na sociálních sítích.

9. Co je to "digitální obsah"?

- a) Obsah, který je v digitální podobě.
- b) Obsah, který je vždy zdarma.
- c) Obsah, který je vždy placený.

10. Které z následujících opatření můžete přijmout k ochraně svých osobních údajů?

- a) Sdílet své osobní údaje s každým.
- b) Používat anonymní e-mailové adresy.
- c) Používat stejné heslo pro všechny služby.

Zdroje

Survio [online]. [cit. 2024-03-04]. Dostupné z:
<https://www.survio.com/survey/d/D1N1X4N9K2T7L3J5X>

Digitální svět [online]. [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: <http://www.digisvet.cz/>

Internetem bezpečně [online]. [cit. 2024-03-04]. Dostupné z:
<https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/kybersikana/>

Studium v digitální éře [online]. [cit. 2024-03-04]. Dostupné z:
<https://www.inforum.cz/pdf/2009/rain-tomas-cze.pdf>

Závislost na digitálních zařízeních [online]. [cit. 2024-03-04]. Dostupné z:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Digit%C3%A1ln%C3%AD_z%C3%A1vislost

Digitální Detox. [online]. [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: <https://digitalnidetox.cz/>

„V DIGITÁLNÍ
ÉŘE SE MĚNÍ
NEJENOM
ZPŮSOB, JAKÝM
ŽIJEME, ALE I
ZPŮSOB, JAKÝM
MYSLÍME,
KOMUNIKUJEME
A VNÍMÁME
SVĚT KOLEM
SEBE.“