

„Většina rodičů se obává nechat potomka ve věku patnácti let venku po setmění, ale cítí se bezpečně, když do noci sedí sám s mobilním telefonem.“

Vážení rodiče,

chtěli bychom vás touto cestou upozornit na změny v rizikovém chování žáků v posledních letech. Novým trendem se staly informační a počítačové technologie, které jsou dnes běžně dostupné i žákům na 1. stupni. S tím souvisí nové rizikové jevy, které bychom vám ve stručnosti chtěli představit.

Netolismus = závislost na internetu, sociálních sítích. Již je prokázáno, že při připojení na sociální sítě vylučuje mozek podobné hormony jako při užití návykových látek (např. serotonin a dopamin).

Doporučujeme vaší pozornosti výsledky mezinárodní studie ESPAD 2015. Najdete zde stručné shrnutí a odkaz na podrobně zpracovanou verzi výsledků.

<https://www.drogy-info.cz/nms/vyzkum-nms/evropska-skolni-studie-o-alkoholu-a-jinych-drogach-espac-2015/>

Tato studie ukazuje zřejmý trend, kdy děti v posledních letech tráví méně času venku a více času na internetu ve virtuálním prostoru. 20% dětí ve věku 15-16 let tráví na počítači denně více než 6 hodin. O víkendu je to pak 30% dětí, které tam tráví více než 6 hodin.

Rizika internetového prostředí jsou značná, neboť obsah internetu nejsou jen výuková videa, ale najdou se zde i pornografické stránky nebo záznamy brutálních vražd. Většina rodičů se obává nechat potomka ve věku patnácti let venku po setmění, ale cítí se bezpečně, když do noci sedí sám u počítače nebo mobilního telefonu.



Podle českého průzkumu z roku 2013 (na zakázku firmy Seznam), který proběhl na vzorku 21000 dětí ve věku 11-18 let, má 51% osmnáctiletých zkušenost s nějakou formou **kyberšikany**. Nejčastěji se žáci setkávají s verbálními útoky.

Zde ke stažení celá tisková zpráva s výsledky tohoto průzkumu:

<http://www.bezpecnyinternet.cz/ke-stazeni/default.aspx>

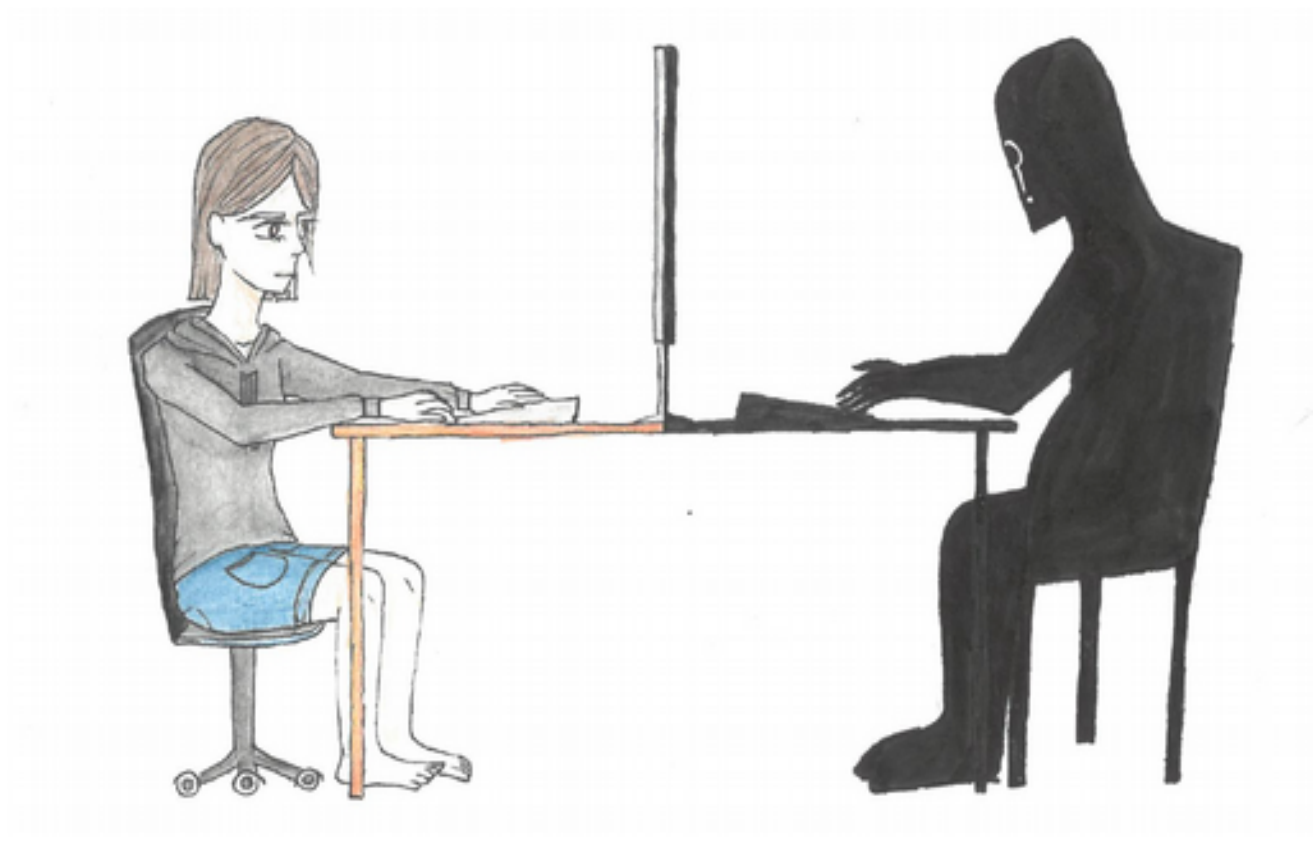
7% dětí podle tohoto průzkumu uvedlo, že na internetu uveřejnilo svoji nahou fotografii nebo video. Tento nový trend se označuje jako **sexting** (rozesílání zpráv, fotografií či videí se sexuálním obsahem). Největší riziko sextingu tkví v tom, že dítě tak dává potenciálnímu agresorovi velmi citlivý materiál, který se může objevit na internetu opakovaně i za několik let. V České republice již byly zaznamenány případy, kdy takto zasláné fotografie útočník využil k vydírání dítěte. Sexting je zároveň trestným činem šíření dětské pornografie (za pornografii se považuje fotografie s erotickým obsahem osoby mladší osmnácti let).

Zde článek o aktuálním případě, kdy muž vylákal přes internet intimní fotografie od 160 dívek. Nejmladší oběti bylo 7 let:

https://zpravy.idnes.cz/jaroslav-pulpan-160-divek-divky-decin-sexualni-zneuzivani-soud-p63-/domaci.aspx?c=A180927_092247_domaci_lre



Jako **kybergrooming** se označuje chování, kdy si pachatel na internetu vytipovává oběť, snaží se získat její důvěru, vybudovat s ní blízký vztah a vylákat ji k osobní schůzce. Cílem setkání je oběť zneužít. 53% dětí z výše uvedeného průzkumu přiznalo, že si povídá on-line s někým, koho nezná z reálného světa.



„Víte, co vaše dítě dělalo včera na počítači?“

Mezi závažná rizika spojená s počítači a mobilními telefony patří samotná závislost, která má podobné rysy jako jakékoliv jiné závislostní chování.

- Omezování koníčků, omezování kontaktu se skutečnými přáteli, ztráta schopnosti řešit problémy, uzavírání se do nereálného světa
- Deprese, úzkosti, stres, sebepoškozování
- Bolesti zad, bolesti zápěstí, zhoršená motorika, obezita
- U školních dětí sledujeme častější ospalost a s tím spojený nižší školní výkon (pobyt na internetu dlouho do noci)
- Roste počet dětí trpících nespavostí (častý pobyt na internetu a pobyt na internetu před spaním narušuje spánkové rytmy), což se opět projevuje negativně na školním výkonu

Doporučení pro rodiče:

- Ptejte se svých dětí, co dělaly na internetu, s kým tam komunikují a jaké stránky navštěvují.
- U mladších dětí doporučujeme nainstalovat některou z aplikací rodičovské kontroly. Tyto aplikace umožňují sledovat, na jakých stránkách se dítě pohybuje, umožňuje omezit dostupnost webových stránek, umožňuje tyto stránky i úplně vypnout po určitém vyčerpaném čase.
- Mladším dětem omezte pohyb na internetu časově.
- Buďte pro své děti vzorem při zacházení s mobilním telefonem, tabletem, počítačem.

Doporučujeme vaší pozornosti následující webové stránky:

www.ditevsiti.cz

www.saferinternet.cz

www.bezpecnyinternet.cz

www.sexting.cz