



VIRTUÁLNA INTÍMNA ZÓNA

DEŇ VIRTUÁLNEJ BEZPEČNOSTI

Metodická príručka



Virtuálna Intímna Zóna

Deň virtuálnej bezpečnosti

Metodická príručka

Obsah

Predstavenie projektu Virtuálna Intímna Zóna	3
O projekte	3
Virtuálna Intímna Zóna - Deň virtuálnej bezpečnosti.....	4
Krátky teoretický úvod – objasnenie základných pojmov v téme online šikany.....	6
Čo je to kyberšikana?	6
Čo znamená závislosť od mobilu?	7
Kto sú influenceri?	7
Sebaobraz.....	8
Digitálna stopa	8
Cielená reklama	9
Informačná bublina.....	9
Falošné správy	10
Jednotlivé časti programu – popisy aktivít a pomôcky	10
Práca v malých skupinách, predpoludnie.....	10
Živá knižnica.....	17
Kreatívne stanovište	18
Bez filtra	21
Stanovište umelej inteligencie	22
Ako to obrátiť na úžitok? - 10 tipov, ako efektívne používať ChatGPT	22
Kooperatívna spoločenská hra Virtuálni ochrancovia	23
Stanovište hoaxov - Objavuj pravdu a rozlišuj klamstvá!	25
Miestnosť digitálneho detoxu	27

Predstavenie projektu Virtuálna Intímna Zóna

O projekte

Virtuálna intímna zóna je interaktívny vzdelávací program, ktorý stredoškolákov oboznamuje so zásadami bezpečného a vedomého využívania internetu. Pomocou aktivít v malých skupinách, tematických hier a interaktívnych divadelných metodík sa u zúčastnených študentov rozvíja digitálna uvedomelosť, kritické myslenie a zodpovedné správanie v online priestore. Program spracováva také kľúčové témy ako je digitálna stopa, internetové obťažovanie, vydieranie a šikana, riziká sociálnych sietí a taktiež rozlišovanie spoľahlivých a zavádzajúcich informácií. Spoločným premýšľaním a nabádaním ku konverzácii program v mladých ľuďoch prebúdzá sebedôveru a vôľu orientovať sa v online priestore lepšie. Posilňuje pritom aj vzťahy v offline svete.

Program **Virtuálna Intímna Zóna** funguje od roku 2013. Zo začiatku mal formu trojdňového vzdelávacieho kurzu, ktorý bol otvorený pre aktívnych študentov rôznych stredných škôl. Účastníci sa mohli vďaka kurzu zorientovať v otázke virtuálnej bezpečnosti, ale okrem toho sa zlepšovali aj v spolupráci a projektovom manažmente. Po skončení kurzu dostali úlohu: počas nasledujúceho mesiaca mali vytvoriť vlastnú osvetovú kampaň na tému virtuálnej bezpečnosti. Tieto kampane sme potom spoločne analyzovali a hodnotili na interaktívnom stretnutí, kde sme študentom dali príležitosť na zdieľanie skúseností a výsledkov. V priebehu desiatich rokov sme spolupracovali s približne 200 žiakmi a žiačkami a sprostredkovane, cez študentské kampane, sme zasiahli 2000-3000 študentov.

V roku **2024** sme sa rozhodli rozvíjať ďalej. Vtedy sme vypracovali komplexný, nový interaktívny program ako súčasť projektu **Virtuálna Intímna Zóna**. Nový modul otvára témy ako rozpoznávanie falošných správ a online podvodov, prevencia kyberšikany, ochrana osobných údajov, vedomé hospodárenie s časom a používanie internetu, ako aj efektívna aplikácia umelej inteligencie na podporu učenia.

V posledných rokoch sme čoraz častejšie dostávali požiadavky, aby sme organizovali prednášky a interaktívne workshopy aj pre učiteľov, rodičov a dokonca starých rodičov. Tému sa pravidelne venujeme aj na našej každoročnej konferencii určenej pedagógom a profesionálom pracujúcich s mládežou. Hlavnou témou našej konferencie v roku 2023 bolo bezpečné používanie internetu. Z Maďarska a Slovenska sme na konferenciu pozvali odborníkov, ktorí sa tejto oblasti venujú už roky a podporujú rodičov a pedagógov v tom, aby s mladými ľuďmi hovorili o rizikách spojených s online svetom a dávajú im aj návody, ako čo najlepšie tieto témy v prostredí študentov otvárať.

Virtuálna Intímna Zóna - Deň virtuálnej bezpečnosti

Cieľom “minifestivalu” Virtuálna Intímna Zóna je rozvíjať kritické myslenie študentov a zabezpečiť im dostatočné vedomosti, aby sa v online priestore pohybovali zodpovedne a bezpečne.

Pojem bezpečné využívanie internetu pritom môžeme interpretovať viacerými spôsobmi. Môže to znamenať ochranu dát a údajov: patria sem heslá študentov, ich osobné dáta a obsahy, rozpoznávanie internetových podvodov. Druhá interpretácia je menej praktická, ale o to dôležitejšia: zachovanie duševného zdravia a citovej bezpečnosti v online priestore. Ako na nás pôsobia sociálne siete? Aký vplyv má naša prítomnosť v online priestore na to, ako hodnotíme seba a naše vzťahy? Ide nám o to, aby sa študenti v týchto otázkach orientovali sebavedomejšie a podkutí vedomosťami.

V našom programe sa účastníci zaoberajú témami ako digitálna stopa, online zoznamky, vedomé používanie sociálnych sietí, rozpoznávanie zavádzajúcich informácií a hoaxov, prevencia online šikany a dokonca ich školíme o rizikách a výhodách používania umelej inteligencie.

Ako to všetko vyzerá v praxi?

Predpoludnie začíname prácou na sebaopoznaní v malých skupinách. Popoludní je pre študentov pripravených deväť tematických stanovišť, pri ktorých sa môžu slobodne zastaviť podľa svojho záujmu.

Práca v malých skupinách

Cieľom rannej práce v malých skupinách je to, aby sa mohli študenti v bezpečnej a tolerantnej atmosfére uvoľniť a začať formulovať a spracovávať svoje osobné zážitky, otázky a neistoty spojené s online prostredím, sociálnymi sieťami alebo vzťahmi prebiehajúcimi na internete. Interaktívne cvičenia a rozhovory im pomáhajú lepšie porozumieť vlastným digitálnym návykom, rozpoznať riziká a vykročiť na cestu sebauvedomenia a sebareflexie.



Digitálny detox

Miestnosť s názvom Digitálny detox zabezpečuje protredie izolované od online podnetov a prístupu k sieti, vďaka čomu sa môžu študenti na chvíľu vymaniť z neustáleho online fungovania. Namiesto každodenných virtuálnych podnetov sa môžu sústrediť na farby, vône, zvuky a chute reality, pričom si môžu osvojiť aj techniky mentorovaného sprítomňovania a znižovania stresu. Cieľom tohto stanovišťa je, aby si účastníci uvedomili dôležitosť čerpania energie z reálnych podnetov.



Bez filtra - dialóg offline o online svete



Ako na mládež pôsobia sociálne siete? Čo to znamená, byť influencerom a kde je hranica medzi vyjadrením svojho názoru a kyberšikanou? Na tomto stanovišti dostanú žiaci možnosť diskutovať a argumentovať, spoločne premýšľať o otázkach online sveta. Neexistujú správne a nesprávne odpovede – podstatné je, aby si každý vypočul názor toho druhého a našiel preňho pochopenie.

Kooperatívna skupinová hra Virtuálni Ochrancovia

Ide o virtuálnu spoločenskú hru, pri ktorej spolupracujú štvor-až osemčlenné tímy. Cieľom je brániť svoje údaje pred hrozbami online sveta. Úlohou účastníkov je zastaviť vírusy a udržať konkrétne informácie v bezpečí. Počas tejto hry využívame aj smartfóny, aby sa žiaci mohli o v otázkach kyberbezpečnosti vzdelávať interaktívnym spôsobom.



Živá knižnica



Ako asi vyzerajú bežné dni influencera? Aký je to pocit, keď niekomu hacknú všetky profily a bez toho, aby mohol čokoľvek urobiť, rozkradnú jeho osobné údaje? Koľko úsilia človeka stojí, aby mal štyridsať tisíc sledovateľov na instagrame? Študenti si môžu vypočuť osobné príbehy pozvaných „živých kníh“, inšpirovať sa ich životnou cestou a naučiť sa užitočné

tipy na zvýšenie online bezpečnosti.

Stanovište AI

Žiaci sa môžu oboznámiť s tým, na akom princípe pracuje umelá inteligencia a ako je prítomná v našej každodennosti. Môžu si sami vyskúšať, či dokáže umelá inteligencia vytvoriť text pesničky alebo napísať hudbu, prípadne si môžu vyskúšať, ako dokáže pomôcť pri príprave prezentácie. Cieľom tohto stanovišťa je ukázať študentom možnosti využitia umelej inteligencie a oživiť v nich záujem o nové technológie.



Kreatívne stanovište



Tu môžu študenti kreatívnym spôsobom spracovať váhu svojich online a offline vzťahov. Dostanú možnosť na papieri zobrazit' svoju digitálnu stopu a zamyslieť sa nad tým, aký je rozdiel medzi skutočným objatím a stovkou lajkov. Počas tvorby dostávajú účastníci možnosť vizuálne vyjadriť svoje pocity a myšlienky.

Stanovište hoaxov

Študenti si interaktívne môžu otestovať, ako veľmi dokážu rozpoznať dôveryhodné zdroje od falošných informácií. Musia sa prebrodiť cez guláš pravdivých správ, hoaxov a internetových podvodov, pričom za správne kroky dostávajú body. Na konci dňa sa najšikovnejší hráči dostanú na toplist. Cieľom tohto stanovišťa je rozvíjať v žiakoch kritické myslenie a mediálnu gramotnosť.



Krátky teoretický úvod – objasnenie základných pojmov v téme online šikany

Čo je to kyberšikana?

Kyberšikana, ktorej sa hovorí aj internetové obťažovanie, je vedomý, úmyselný a agresívny čin namierený proti inej osobe v online priestore. Zvýšenú mieru agresivity prítomnú v digitálnom svete môžeme pozorovať v celej spoločnosti. Počas diskusií na sociálnych sieťach sa často aj ľudia, ktorí sú v reálnom živote zdržanliví, vyjadrujú oveľa impulzívnejšie a agresívnejšie. Výskumy ukazujú, že už po piatich minútach strávených na sociálnych sieťach dochádza u používateľov k zníženiu sebaovládania. Vo virtuálnom priestore platia iné kódexy správania, v dôsledku čoho sa do popredia dostáva alternatívna online osobnosť, ktorá má menej zábran, je viac narcistická,

netrzeplivá a impulzívna. V online komunikácii navyše nevidíme reakcie druhej strany. Ak v offline svete niekto ublíži inému človeku a vidí, že mu tým spôsobil bolesť – napríklad keď dotyčný začne plakať –, môže to útok zastaviť a spustiť v útočníkovi empatiu. V online priestore však takúto priamu spätnú väzbu nedostávame.

Rôzne formy internetového šikanovania: **Flaming** (provokovanie/trolling, online hádky), **Harassment** (nepretržité obťažovanie), **Denigration** (očierňovanie, šírenie falošných informácií), **Exclusion** (vylúčenie z online skupiny alebo komunity), **Impersonation** (krádež identity, vydávanie sa za niekoho iného), **Outing** (zverejňovanie súkromných alebo citlivých informácií bez súhlasu), **Trickery** (oklamanie, manipulácia za účelom získania dôverných informácií), **Sexting** (posielanie sexuálne ladených správ alebo zapájanie sa do sexuálneho chatu)

Čo znamená závislosť od mobilu?

Pojem závislosti sa už dávno neviaže len na alkohol alebo drogy. Závislosť môžu vyvolať aj predmety, vzťahy či určité formy správania, pričom ich absencia môže viesť k vážnym abstinenčným príznakom. Internet je dnes neoddeliteľnou súčasťou každodenného života – používame ho na komunikáciu, nadväzovanie kontaktov, prácu, učenie, zábavu či získavanie informácií. Zoznamujeme sa online, chatujeme online, sledujeme filmy, počúvame hudbu a čítame správy – všetko cez internet. Počas používania smartfónu sa mierne zvyšuje hladina dopamínu, cítime vzrušenie a je ťažké odolať pokušeniu hneď si pozrieť novú správu. Výskumníci tvrdia, že prekonanie tejto potreby si vyžaduje vysokú mieru sebakontroly. Závislosť od smartfónu sa ťažko oddeľuje od závislosti od internetu. Jej korene často spočívajú jednak v strachu, že nám niečo unikne, jednak v potrebe zahnať nudu či neustálom hlade po novinkách a podnetoch.

Kto sú influenceri?

Influenceri sú osoby, ktoré si budujú tzv. osobnú značku prostredníctvom zdieľania vlastného obsahu na platformách sociálnych sietí. Týmto spôsobom získavajú široké publikum a vplyv – stávajú sa mikrocelebritami digitálneho sveta. Ich popularita spočíva v tom, že pôsobia autenticky, priamo a dostupne, takže ich sledovatelia sa s nimi stotožňujú ľahšie než s tradičnými celebritami, a často si k nim vytvárajú takmer osobný vzťah. Vďaka tomu majú influenceri výrazný vplyv na názory a spotrebiteľské návyky svojho publika, a preto predstavujú mimoriadne efektívnu reklamnú plochu – aj keď nie vždy ponúkajú úprimné odporúčania. Mladí ľudia sledujú influencerov z rôznych dôvodov: kvôli získavaniu informácií, zábave, sledovaniu trendov alebo ako prostriedok proti núde. Je však dôležité, aby si mladí uvedomili, že byť influencerom je náročná práca, ktorá so sebou prináša aj spoločenskú zodpovednosť.

Sebaobraz

Online prostredie a svet sociálnych sietí majú veľký vplyv na formovanie sebaobrazu a sebahodnotenia ich používateľov. Generácie, ktoré vyrástli ešte pred nástupom sociálnych sietí dnes každodenne zisťujú, že popri svojom reálnom, offline sebaobrazu, si na sociálnych sieťach môžu budovať aj virtuálnu verziu svojho „ja“. Sami sa rozhodujú, ako chcú byť v online priestore vnímaní, pričom si väčšinou uvedomujú, že tento obraz nie vždy zodpovedá realite. Sebaaprezentácia sa skladá z troch prvkov: aktuálny obraz o sebe (vlastnosti, ktoré si v danom čase prisudzujeme), ideálny obraz o sebe (vlastnosti, ktoré by sme chceli mať), „komformný“ obraz o sebe (vlastnosti, o ktorých si myslíme, že by sme ich mali mať). Na sociálnych sieťach sme prístupní a viditeľní pre kohokoľvek, a preto sa snažíme vybudovať taký sebaobraz, ktorý by sa mal páčiť aj iným. Sociálne siete nám zároveň umožňujú vidieť sa tak, ako nás vnímajú druhí – môžeme okúsiť, aké je to, vidieť sa zvonku, z pohľadu pozorovateľa. Sami rozhodujeme, aký obsah o sebe zverejníme a čo si necháme pre seba, preto si vytvárame identitu, ktorá je do veľkej miery konštruovaná a často odráža len čriepky skutočnej reality.

Digitálna stopa

Pojem digitálna stopa sa vzťahuje na stopy a záznamy, ktoré zostávajú po online aktivite používateľa a z ktorých možno späťne vyvodiť závery o jeho činnosti. Tieto špecificky v digitálnom prostredí vznikajúce stopy sa často označujú aj ako internetová stopa, kybernetický tieň alebo digitálny tieň. Digitálne stopy vznikajú v každom digitálnom prostredí, kde sa dajú údaje, ktoré umožňujú identifikovať používateľa, spojiť s jeho aktivitou. Môžu obsahovať informácie o záujmoch, polohe, čase, vyhľadávaniach, kľúčových slovách, vytvorenom alebo prijatom obsahu. Takouto aktivitou je napríklad registrácia na webovej stránke, posielanie e-mailov (vrátane príloh), nahrávanie či sťahovanie videí. Úmyselné stopy sú dohľadateľné aj bežným vyhľadávaním – napríklad komentovanie, blogovanie, vytváranie vlastnej webstránky či aktivita na sociálnych sieťach. Na sociálnych platformách používateľa s väčším počtom kontaktov zanechávajú aj množstvo nepriamych stôp, čím sa ich digitálna stopa násobí. Tieto údaje možno veľmi rýchlo a jednoducho zhromaždiť, usporiadať a dokonca použiť aj bez vedomia dotýčnej osoby. Osobná sféra sa tak presúva do sociálnej sféry. Digitálne stopy sa využívajú pri výskume správania, v personalizovanom marketingu, pri hodnotení osôb či v prieskumoch verejnej mienky a trhu. Výsledkom analýzy týchto dát môže byť detailný, autentický príbeh konkrétnej osoby – tzv. lifelogging, teda „digitálny denník života“.

Cielená reklama

Rozmach cielených reklám priniesol pre inzerentov bezprecedentné možnosti – dokážu doručiť správne posolstvá správnym cieľovým skupinám, čím výrazne zvyšujú účinnosť reklamy. V praxi však marketingové systémy fungujúce na základe obrovských databáz a algoritmov zároveň poskytujú priestor aj na zneužitie osobných údajov, čo potvrdzujú viaceré známe prípady porušenia ochrany súkromia. Inzerenti sa často domnievajú, že zákazníci považujú cielené reklamy za užitočné a že ochotne vymenia svoje osobné údaje za relevantnejšie reklamy. No aj výskumy financované samotným Facebookom ukazujú, že používatelia v skutočnosti netúžia po personalizovaných reklamách – chcú slobodu a možnosť rozhodovať sa bez reklám, kedy a čo si kúpia.

Informačná bublina

V online svete informačných zdrojov sa veľmi ľahko môžeme ocitnúť v tzv. informačnej bubline. Dôvodov je viac, no my by sme radi spomenuli dva, ktoré spolu môžu výrazne pomôcť vzniku takejto bubliny:

- Naše záujmy, spôsob myslenia a presvedčenia určujú, aké kľúčové slová používame pri vyhľadávaní. Na základe toho lajkujeme, zdieľame a zverejňujeme rôzne veci, a to je v poriadku. Nebezpečenstvo spočíva v tom, že toto všetko sa stáva súčasťou našej digitálnej stopy.
- Na základe našich predchádzajúcich záujmov, digitálnej stopy a geografickej polohy sa k nám vracia filtrovaný obsah, či už ide o vyhľadávanie, cielenú reklamu alebo ponuky na reklamných platformách.

Či chceme, či nie, takto si budujeme okolo seba múr, cez ktorý prejde len to, čo nás zaujíma; vytvárame akúsi jaskyňu, ktorá vďaka opakovanej ozvene posilňuje náš vlastný pohľad na svet. Riešením je nielen vyhľadávať náhodne správy podľa kľúčových slov, ale pravidelne čítať dôveryhodné spravodajské kanály – najlepšie je, ak si vyberieme viaceré a z čoho najširšieho spektra. Situácia však nie je taká temná, ako by sa na prvý pohľad mohlo zdať. Zo vzniku bubliny dokonca nemôžeme úplne viniť len Google alebo Facebook. Je pravda, že technológie v istom zmysle napomáhajú jej vzniku a urýchľujú ho, no oveľa väčší podiel na ňom má ľudská prirodzenosť. Bez väčších protestov si zvykneme na určitú webstránku, a potom sa k nej vraciame a dávame jej prednosť pred inými. Ostatné ignorujeme alebo navštevujeme len zriedka. Človek je spoločenská bytosť a prirodzene hľadá spoločenstvo, v ktorom nájde súhlas a kde sa stretáva s názormi, ktoré sú z podobného súdka, ako jeho vlastné – či už ide o politiku, zábavu, umenie alebo čokoľvek iné. Buďme otvorení, obozretní a myslime kriticky.

Falošné správy

Internet je plný nepravdivých informácií, poloprávd, manipulovaných fotiek a záberov či zavádzajúcich textov. Tieto body nám môžu pomôcť v rozpoznávaní dôveryhodných informácií od falošných:

(1) Pôsobí správa uveriteľne/životaschopne?; (2) Obsahuje konkrétny post koláž dvoch či viacerých fotiek?; (3) Aký dlhý je titulok?; (4) Odkiaľ pochádza správa?; (5) Aká je koncovka webu?; (6) Ako na mňa pôsobí dizajn webstránky?; (7) Je správa podpísaná autorom, a ak áno, poznám ho? Dá sa jeho meno dohľadať?; (8) Uvádzajú sa v správe zdroje? Ak áno, aké? (9) Dá sa táto správa dohľadať aj na iných, dôveryhodných spravodajských serveroch?; (10) Ovláda autor článku gramatiku a štylistiku? (11) Žiadajú ma o zdieľanie?

Jednotlivé časti programu – popisy aktivít a pomôcky

Práca v malých skupinách, predpoludnie

Cieľom ranného stretnutia v malých skupinách je, aby sa účastníci zoznámili s témou, jej šírkou a hĺbkou v takej miere, ako nám dovoľuje čas. Množstvo diskutovaných tém prispôsobujeme aj záujmu, zánieteniu a postoju zúčastnených študentov, ich vedomostiam a skúsenostiam v tejto oblasti. Dôležitým faktorom je aj vek a sociálny status zúčastnenej skupiny.

Na určenie cieľa, ktorý chceme popoludní dosiahnuť, je potrebné najskôr zozbierať čo najviac informácií zo všetkých uvedených ukazovateľov, a tie musíme spojiť s našim zámerom rozvoja vzdelávania. Na základe týchto poznatkov môžeme pristúpiť k stanoveniu dosiahnuteľného cieľa v konkrétnej skupine študentov.

K cieľovej osnove sa môžeme dopracovať tak, že predpoludním sa témami z programu VIZ zaoberáme vo všeobecnosti a fokusujeme sa najmä na témy sebapoznania. Usilujeme sa otvárať také témy, ktoré sa účastníkov týkajú intenzívne, napríklad:

- Na úrovni postoja: snažíme sa v nich prebudiť motiváciu, aby sa témou zaoberali, otvárame témy ako sebapoznanie, pozorovania vlastného správania a sebareflexia v online návykoch
- Na úrovni zručností: uvedomelosť v internetových návykoch, kritické myslenie
- Na úrovni poznávania: snažíme sa im zabezpečiť prehľad o tom, čo všetko do témy spadá, aby si všímali aj detaily, ktoré im doteraz unikali

Môžeme však pracovať aj inou metodikou, napríklad tak, že predpoludním si vyberieme jednu konkrétnu tému z programu VIZ. K téme sebapoznania a sebareflexie sa dostaneme podrobnou

analýzou jednej konkrétnej témy a postupne odkrývame, čo nového sa môžeme v tejto oblasti naučiť. V takejto metodike sú podstatné zručnosti a vedomosti, napríklad:

- Zručnosti: Práca s jednotlivými témami z programu VIZ, napríklad rozpoznávanie falošných správ alebo rozlišovanie jednotlivých foriem online obťažovania
- Vedomosti: K efektívnej debate sú dôležité aj isté poznatky. Môžeme im preto vysvetliť hlbšie niektorú z VIZ tém, napríklad im vysvetlíme, aké sú poznávacie znaky hoaxov, alebo žiakom poskytneme teoretickú poučku o jednotlivých formách kyberšikany

Po tom, čo sme si vytvorili osnovu a stanovili cieľ, môže popoludnie vyzeráť takto:

1. Úvod, otvorenie

Cieľom tohto bodu programu je, aby sa študenti vedeli orientovať v nosnej téme dňa. Aby sa dozvedeli, v akom časovom rámci budú pracovať, aká je približná osnova práce a aké sú základné piliere, vďaka ktorým sa budú v skupinách cítiť bezpečne. Zoznámia sa s vedúcimi skupín a zistia, aké sú ich úlohy (vedúci jednotlivých skupín sa v krátkosti predstavia, prípadne svoj príhovor doplnia o osobný príbeh alebo inak motivujú žiakov).

Základné rámce skupinovej práce:

- Individuálna zodpovednosť, aktivita, proaktivita
- Dôvera v skupine
- Je možné niečo sa nezúčastniť
- Pracujte na sebe pre svoj vlastný prospech

Súčasťou tohto bodu programu (no môžeme to považovať aj za samostatný bod) je otvorenie. Tu je podstatné, aby sa každý z účastníkov dostal k slovu, aby sa predstavil, aby povedal o sebe niečo, čo považuje za dôležité. Je užitočné, ak každý účastník v krátkosti povie, aký je jeho vzťah k téme kyberbezpečnosti, čo si o nej myslí, aby sa už na začiatku vytvoril vzťah medzi účastníkmi a vedúcim skupiny.

Pri otvorení v podstate pracujeme s asociáciami a abstrakciami, využívame špecifické pomôcky: napríklad karty, ktoré navodzujú atmosféru, náladu, alebo iné asociácie a abstrakcie (napr. karty zo spoločenskej hry Dixit, alebo sa dajú pripraviť aj tematické karty využívajúce rôzne popkultúrne meme). Karty spájame s nasledujúcimi otázkami:

- Ako sa máš teraz?
- Aký je tvoj vzťah k tejto téme?
- Čo si myslíš o bezpečnosti na internete?
- Ako sa cítiš tu a v tejto chvíli? Vyber si mém, ktorý vyjadruje to, aká blízka alebo vzdialená je pre teba táto téma...
- atď.

Otvorenie sa dá poňať aj formou hry, ktorá sa dotýka témy/skupiny a počas ktorej všetci účastníci dostanú rovnaký priestor na prejavenie sa. Napríklad: *Každý povie tri tvrdenia, z ktorých jedno bude klamstvo a ostatní musia uhádnuť, ktoré dve sú pravdivé a ktoré nie.*

2. Naladenie na tému

Tu je cieľom, aby sme skupinu hravým spôsobom oboznámili s neformálnou atmosférou, v ktorej budeme počas dňa pracovať. No je taktiež dôležité, aby téma kyberbezpečnosti začala v účastníkoch pomaly bublať individuálne, ale aj v rámci skupiny. Mali by začať o nej premýšľať, niečo o nej povedať, formulovať prvé názory. V tomto bode by sme ako vedúci skupiny už mali mať jasnejší prehľad o tom, aké dynamiky v skupine panujú, mali by sme vedieť približne zhodnotiť jej stav, vzťahy medzi členmi, importované a vzniknuté dynamiky. Názory členov by sa mali postupne začať prejavovať spolu s mierou ochoty spolupracovať. Tu by sme už mali vedieť odhadnúť, aký je ich postoj k téme dňa, ako o nej premýšľajú. Je podstatné, aby sme ako vedúci skupiny čo najlepšie rozumeli každej vyslovenej poznámke a myšlienke, preto sú tu kľúčové doplňujúce otázky aj z našej strany. Môžeme aplikovať nasledujúce techniky:

Úvodné cvičenia, ktoré pomôžu naladeniu

Prechádzka v priestore: “like, comment, srdce”.

Netradičné predstavovanie sa: Ak by si bol slávny influencer, čo by ťa preslávilo? Aké by si vytváral obsahy?

Sociometria

Sociometria je cvičenie, pri ktorom kladieme otázky alebo vyslovujeme tvrdenia a účastníci vyjadrujú svoj názor alebo odpoveď prostredníctvom toho, kam sa postaví v miestnosti. . Napríklad: Používaš telefón s Androidom alebo Apple? Tí, ktorí používajú jeden typ, postaví sa na pravú stranu miestnosti, a tí, ktorí používajú druhý, na opačnú stranu. Po vyjadrení názoru nasledujú tzv. mini-rozhovory (na základe nižšie uvedených hľadísk), pri ktorých vyzveme ďalších 1–3 účastníkov, aby vysvetlili, čo vyjadruje ich postavenie v priestore.

Odhad času stráveného pred obrazovkou (lineárne) - následné overenie > Možné ďalšie otázky k mini-rozhovoru: čím je tento čas najviac vyplnený?
Rád by si skrátil/predĺžil čas strávený pred obrazovkou? (lineárne). Áno – Nie. > Možné ďalšie otázky k mini-rozhovoru: čo by som chcel zmeniť, čo nie, prečo som spokojný s tým, ako je to teraz a prečo by bola zmena dobrá a pod.
Koľko dávaš lajkov alebo podobných spätných väzieb? (lineárne): „Lajkujem všetko” – na jednu stranu miestnosti “Nič nelajkujem” – na druhú stranu miestnosti. > Možné ďalšie otázky k mini-rozhovoru: čo lajkujete? A aká je povaha tých lajkov? (Dávam ich automaticky, vedome alebo ich niekomu “vraciam” za jeho lajk)
Koľko píšeš komentárov? „Všetko komentujem” jedna strana miestnosti; „Nič nekomentujem” – druhá strana miestnosti. >Možné ďalšie otázky k mini-rozhovoru: Čo, prečo a ako komentujete? (Sú to šablónovité heslá alebo konkrétnosti a pod.)
Zdieľali ste už obsah, o ktorom neskôr vysvitlo, že je nepravdivý? Áno– Nie. / Môžeme aplikovať aj odtiene (miera falošnosti sa zvyšuje v jednom smere)
Stalo sa ti už niekedy niečo dobré, o čom si neurobil žiadny post na sieti? Stalo sa ti už v živote to, že sa dialo niečo pekné/dobré, zverejnil si o tom post, no kvôli tomu si si samotnú udalosť nevychutnal? (Budeš to prežívať alebo zdieľať? / Ak to nepostneš, stalo sa to vôbec?) Áno-Nie
Považujem za dôležité, aby sme svoj čas v online priestore trávili uvedomelo (lineárne - súhlasím - nesúhlasím) >Možné ďalšie otázky k mini-rozhovoru: kto nesúhlasí, ako nazerá na ten čas, ktorý trávi na internete? Je pre neho dôležitý?
Ako často zdieľaš osobné informácie? Škála vo vzťahu k sebe samému
Často sleduješ osobný obsah iných ľudí? Škála vo vzťahu k sebe samému
Ako často dávaš spätnú väzbu? Škála vo vzťahu k sebe samému
Koľko času tráviš na internete v jeden priemerný deň? - subjektívny odhad. Škála vo vzťahu k sebe samému
Koľko času tráviš pred obrazovkou telefónu v jeden priemerný deň? - skontrolujú podľa dát v mobile.
Aký je tvoj čas strávený pred obrazovkou? - týždenný priemer
Koľko influencerov followuješ? Škála vo vzťahu k sebe samému
V akej miere si spokojný s tým, ako momentálne využívaš internet?
Ako veľmi sa vyznáš v téme kyberbezpečnosti?
Študenti sa postaví do kruhu podľa mesiacov, v ktorých sa narodili
Koľko posteješ?
V akej miere dávaš pozor na to, čo zdieľaš na svojom profile?
Máš pocit, že je pre teba internet nebezpečný? A v akej miere?
Hotdog si dávaš s kečupom alebo s horčicou?

Dialógy vo dvojici

V tomto cvičení iniciujeme rozhovory medzi dvojicami účastníkov v trvaní 2 x 2 minúty alebo 2 x 3 minúty. Medzi jednotlivými rozhovormi prebieha výmena partnerov tak, aby sa dvojice neopakovali. Pred každým novým rozhovorom oznámime tému, o ktorej sa bude diskutovať.

- Na aký topic si reagoval naposledy
- Tvoj posledný post
- Nejaký obsah, ktorý sa ťa dotkol /nahneval ťa / vykoľajil ťa
- Čo si naposledy lajkoval a prečo? Ak by si mal tento lajk dať do slov, ako by si ho vyjadril?
- Spomínaš si na nejaký online obsah, ktorý v tebe naposledy vyvolal silné emócie? Boli to pozitívne alebo negatívne emócie? Ako si na ne reagoval?
- Spomenieš si na taký online obsah, s ktorým si sa stretol a bol šťastí alebo celý nepravdivý? Ako si sa vtedy zachoval, zablokoval si tento obsah?
- Stretol si sa s takým obsahom, ktorý hovoril o trápení či ťažkostiach tvojho známeho (vzdialeného alebo aj blízkeho) Ako si reagoval? Na čo si myslel, čo si cítil? Ako by si reagoval naživo/slovne?

Nevýhodou dialógov vo dvojiciach je, že ako vedúci skupiny nemáme celkom prehľad o tom, čo zaznelo a čo sa deje. Tento spôsob je užitočný najmä vtedy, keď sa účastníci v úvodnom kole ťažko prejavovali pred celou skupinou alebo vedúcimi, a tu majú možnosť hovoriť len medzi štyrmi očami. V takom prípade je potrebné sledovať dynamiku dvojíc a intenzitu rozhovorov. Po rozhovoroch môžeme požiadať o spätnú väzbu – čo nové, nečakané alebo dôležité zaznelo, alebo či je vhodné niektoré témy otvoriť aj pred celou skupinou.

3. Surfovacie návyky

Cieľom témy je vytvorenie zoznamu návykov, ktoré ľudia zvyknú mať počas surfovania na internete. Je dobré návyky aj kategorizovať ako užitočné a škodlivé. Toto cvičenie môže byť zamerané aj priamo na skupinu a zhromaždiť tak len konkrétne návyky jej členov, ale študenti môžu vytvoriť aj všeobecnejší zoznam. Výhodou konkrétnejšieho zoznamu je to, že nebude príliš veľký a zdĺhavý a v praktickej časti cvičenia sa môžeme sústrediť na rozoberanie konkrétnych návykov v skupine a debatovať o ich užitočnosti, škodlivosti.

Všeobecnejší zoznam nám zas poslúži na diskusiu o tom, na čo všetko je možné internet využívať. Vychádzajúc z tohto základu sa potom môžeme vrátiť k tomu, čo je typické pre členov skupiny, čo z online priestoru oni vpúšťajú do svojich životov a čo všetko zo svojho súkromia zdieľajú voľne so svetom.

Môžeme sa dostať aj k diskusii o tom, s akým cieľom a úmyslom toto všetko na internete robia. Tento prístup sa už prepája, resp. prekrýva s cvičením *Uvedomelosť a sebaopoznanie v online priestore* (viď nižšie, bod č. 4), kde bude ešte tento prístup rozšírený o ďalšie aspekty. Nasledujúcu aktivitu môžeme s témou ľahko prepojiť:

Výroba plagátov

Pomôcky: výkres alebo papier, kresliace potreby (ceruzky a fixky), novinový papier, lepidlo

Cieľ aktivity: Uvedenie si návykov počas používania internetu

Skupinu rozdelíme na tri menšie podskupiny. Štruktúru delenia môžeme nechať aj na žiakov, ale ak sme si už skôr všimli, že v skupine máme aj menej aktívnych členov, pomocou vhodného rozdelenia ich môžeme úspešne motivovať. Ak pasívnejších pridáme do skupiny s aktívnejšími študentmi, malo by sa nám podariť v nich prebudiť intenzívnejší záujem.

Každá podskupina vytvorí plagát na danú tému pomocou kresliacich potrieb alebo kolážovej techniky, napríklad z vystrihnutých obrázkov z novín. Po dokončení tvorivej práce predstaví každá podskupina svoju prácu celej skupine a vysvetlí, čo a prečo na plagát umiestnila. Táto časť cvičenia dáva vedúcemu skupiny priestor, aby otázkami prehĺbil diskusiu.

Témy na tvorbu plagátov pre každú podskupinu: (1) Prečo surfujeme na internete?; (2) Ako surfujeme na internete?; (3) Na čo využívame internet?

4. Uvedomelosť a sebaopoznanie v online priestore

Cieľ témy: Spolu s účastníkmi premýšľame o tom, či online priestor využívajú uvedomelo. Hovoríme o tom, čo pre nich prítomnosť a zvedenie znamená v tejto téme a na základe príkladov si ukážeme, kedy sa správajú sústredene a uvedomelo, a taktiež aj to, kedy nie. Cieľom týchto cvičení je spoločné premýšľanie o fungovaní sociálnych sietí, o návykoch v postovaní a o tom, aké pocity v nich tieto aktivity prebúdzajú. V akom vzťahu je svet na sociálnych sieťach s reálnym svetom.

Môžeme sa venovať aj reflexívnym cvičeniam, ku ktorým je potrebné zhliadnuť krátke video. Obe cvičenia súvisia so spoločným pozretím toho istého videa: „Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality”: <https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw>

I. Žiješ v instagramovom klamstve?

Na začiatku aktivity si pozrieme vyššie uvedené video.

Potom sa spoločne porozprávame o tom, čo sme videli. Na podporu diskusie využívame otázky:

- Aký je váš najintenzívnejší dojem po dopozieraní videa?
- Aké pocity vo vás prebudilo video?

- Ktoré scény by sme pravdepodobne interpretovali inak, keby neexistovali sociálne siete? V ktorej situácii by sme sa my správali inak?

Po rozhovore si video ešte raz pozrieme. Tentokrát ho zastavíme pri scénach, ktoré sme označili za kľúčové a o týchto momentoch sa budeme ešte hlbšie rozprávať, budeme ich analyzovať a rozvádzať spoločne, prihliadnuc na tieto východiská:

- Aký môže byť dôvod za tým, že sa vo videu rozbehol daný vzorec správania?
- Aká túžba alebo potreba sprevádza všetky postavy? Aké sú ich motivácie?
- Čo môžeme v takejto situácii urobiť offline?
- Čo by sme mohli urobiť online, ale inak?
- Ak by sme sa v takejto situácii ocitli my, čo by sme urobili?

II. Falošný svet sociálnych sietí

Pozrieme si vyššie uvedené video. Po zhliadnutí videa hovoríme o týchto témach:

- Je niečo, na čo nás chce video upozorniť?
- Čo mohlo byť motiváciou pre postavy vystupujúce vo videu?
- Čo vás znepokojovalo?
- Čo nám v online svete prekáža, čo nás znepokojuje?
- Prihodilo sa vám už niekedy to, že sa vás post, ktorý zdieľal niekto iný, dotkol alebo vám ublížil?

5. Influenceri

Cieľom tejto témy je, aby mladí ľudia na influencerov nazerali kriticky, dokázali samostatne rozpoznať výhody a nevýhody sledovania influencerov a aby o nich dokázali aj rozprávať.

Nasledujúce cvičenia sa dajú naviazať na túto tému. Na úvod pred týmito technikami môže byť užitočné hovoriť o fenoméne influencerstva všeobecnejšie a pomôcť tak študentom získať nadhľad nad týmito osobami a ich činnosťou a vplyvom.

I. Kde sa nachádzam ja?

Cieľ cvičenia: žiak by mal začať uvažovať, akú pozíciu ako sledovateľ zastáva v životnom príbehu influencera. Nasleduje niekoho z konkrétnych dôvodov, sleduje tým nejaký cieľ alebo len kráča s módou? Je voči sledovanému človeku kritický, alebo ide skôr o pozíciu fanúšika?

Popis cvičenia: Účastníci v malých skupinách pracujú na plagátoch o influenceroch, ktorých sledujú, pričom berú do úvahy nasledujúce aspekty::

- Prečo sledujú tohto konkrétneho influencera?
- Opis pozitívnych a negatívnych charakteristík, vplyvov influencera.
- Škandály influencera (ak nejaké boli).

- Z akých obsahov sa môžeme niečo naučiť. Sú niektoré obsahy nejakým spôsobom užitočné? Môžu mať z dlhodobého hľadiska na sledovateľov pozitívny vplyv?
- Aké obsahy sú realistické?
- Čo tieto obsahy šíria?

II. Influencer pod lupou

Cieľ cvičenia: Kriticky hodnotiť influencerov.

Popis cvičenia: Na základe zoznamu otázok účastníci zbierajú informácie o vybraných influenceroch. Hodnotia ich. Hodnotenie môže prebiehať samostatne alebo aj v malých skupinách.

Akých influencerov hodnotiť: odporúčame vedúcemu skupiny ešte pred cvičením zozbierať zoznam aktuálne najúspešnejších influencerov v danej vekovej kategórii, aby mohli žiakom poskytnúť aj nejaké príklady. Pomocou internetového vyhľadávača sa ľahko dopracujeme k rôznym zoznamom (napríklad pri zadaní kľúčových slov najúspešnejší influenceri, najoceňovanejší influenceri).

Zoznam otázok, ktoré môžu účastníci dostať vytlačené alebo vypísané na flipchart papieri:

- Aké veci o sebe v najväčšej miere komunikuje daný influencer?
- Prečo je taký populárny?
- Keď si prezrieš viacero jeho postov, dokážeš prísť na to, čo chýba? Nájde sa niečo, čo o sebe influencer nezverejňuje?
- Aké hodnoty šíri tento influencer medzi mladými?
- Aké sú jeho možné negatívne vplyvy?
- V čom je inšpiratívny?
- V čom môže byť zavádzajúci až škodlivý?
- Aké pozitívne vzory môžu influenceri reprezentovať?
- Prečo sa na nich chceme podobať?
- Aké sú nebezpečenstvá toho, ak sa pozeráme na umelo vybudovaný sebaobraz niekoho iného?
- Čo s nami urobí to, ak podľa postov influencer pôsobí dokonalo?

Živá knižnica

A. Cieľ aktivity a potenciál sebareflexie

Podstata aktivity „živá knižnica“ na tému online bezpečnosti je rovnaká ako pri podobných aktivitách v rámci kariérneho poradenstva – ide o rozprávanie príbehov a ukazovanie neprikrášlených, reálnych príkladov zo života. Mladí ľudia si vypočujú skutočný príbeh živej, dospeléj osoby na danú tému, vďaka čomu sa scitlivuje a formuje ich pohľad na svet, mení sa ich

postoj a posilňuje sa vedomý a zodpovedný prístup k fungovaniu v online prostredí. Účinkujúcimi v živej knižnici na tému internetovej bezpečnosti môžu byť napríklad:

- ľudia, ktorí tvoria internetový obsah a majú veľa sledovateľov
- odborníci na online bezpečnosť
- profesionáli zo sveta online médií
- dospelí, ktorí sa stali obeťami internetových podvodov, phishingu, kradnutia identity alebo dát,
- influenceri, blogeri, youtuberi
- verejne činní mediálni profesionáli, ktorí často čelia útokom zo strany online verejnosti
- ľudia pracujúci v reklamnom sektore

B. Priebeh aktivity

Na spoločnom úvodnom otvorení aktivít „moderátor“ predstaví jednotlivé stanovištia a v krátkosti sa bude venovať aj predstaveniu konceptu živých kníh. Následne si žiaci podľa vlastného výberu vyskúšajú jednotlivé stanovištia. V tomto rušnom prostredí by mal vedúci stanovišťa pozorne sledovať žiakov. Niektorí môžu byť neistí, alebo môžu len tak prekračovať na mieste. Je potrebné ich aktívne osloviť a povzbudiť k zapojeniu sa do rozhovoru. Je dôležité, aby osoby predstavujúce živé knihy nezostávali dlho samy, pretože to môže viesť k pocitu zbytočnosti. Keď si žiak vyberie, s kým by sa chcel rozprávať, vedúci aktivity ho odvedie k danej živej knihe, zabezpečí, aby sa navzájom predstavili, usadí ich a v tom momente sa môže začať „čítanie“. Odporúča sa byť pripravení a mať k dispozícii vopred pripravené tematické otázky – vytlačené alebo ako stručný scenár – ktoré môžu živým knihám pomôcť orientovať sa v tom, čo by mohlo študentov zaujímať a o čom má zmysel hovoriť.

Kreatívne stanovište

A. Cieľ aktivity a potenciál sebareflexie

Cieľom kreatívneho stanovišťa je pomôcť žiakom nájsť cestu k vedomému využitiu digitálnych nástrojov, v hľadaní rovnováhy medzi online a offline svetom a k úspešnej orientácii vo virtuálnom priestore. Program im dáva príležitosť k ponoru do vlastného sveta a k tomu, aby účastníci pomocou vizuálnych techník vyjadrili svoje digitálne návyky, skúsenosti a sieť vzťahov.

Tieto aktivity napomáhajú spoznať váhu a význam digitálnej stopy, a vďaka tomu naviesť žiakov k uvedomelejšiemu a opatrnejšiemu zdieľaniu informácií v online svete. Taktiež navádza študentov k tomu, aby si začali viac vážiť živé a osobné vzťahy v offline priestore. Účastníci si budú môcť vďaka kreatívnym úlohám zhodnotiť vzťahy vo svojom živote, pochopiť dopad vlastnej

prítomnosti v online svete. Taktiež dostanú príležitosť k vypracovaniu stratégií, ako rozvíjať digitálnu uvedomelosť.

B. Zariadenie miestnosti

Centrom miestnosti je dlhý pult zostavený zo stolov. Na jednej strane sedí osoba, ktorá vedie aktivity a očakáva záujemcov, na druhej strane sú rozostavané stoličky pripravené pre žiakov. Pomôcky k tvorbe sú na stole distribuované tak, aby boli pre každého dostupné. K dispozícii sú vopred pripravené šablóny a vizuálne prvky, ktoré budú pomáhať tvorcom v kreatívnej práci. Pomôcky, ktoré sa k tejto aktivite dajú vytlačiť, nájdete v prílohe.

Je dôležité, aby toto stanovište bolo pre každého dostupné, ale zároveň dostatočne izolované a pokojné. Kreatívne pomôcky rozostavané na stoloch podnecujú študentov k tomu, aby sa zapájali a aby sa odvážili vydať na cestu hlbšej sebareflexie.

C. Priebeh aktivity

Aktivity na tomto stanovišti prebiehajú v súlade s touto štruktúrou: vizualizácia - tvorba - reflexia.

1. Úvodná úvaha: žiaci si po krátkom rozhovore alebo individuálnom ponore do témy vyberú činnosť, ktorá s témou súvisí.
2. Tvorba: Účastníci použitím rôznych kreatívnych pomôcok pripravujú vlastné diela, napríklad koláže, vizuálne myšlienkové mapy alebo vizuálnu vzťahovú sieť.
3. Reflexia: Vedúci tejto aktivity pomáha účastníkom, aby sa im podarilo naformulovať svoje postrehy a poučenie, ku ktorému dospeli. Ak na to je priestor, študenti si môžu myšlienky vymeniť aj medzi sebou.

Počas tejto aktivity účastníci spracúvajú dôležité témy ako ich vlastná digitálna stopa, uvedomelé využívanie online priestoru na zdieľanie informácií o sebe a dôležitosť offline vzťahov.

DIGITÁLNA STOPA– Cieľom tohto cvičenia je, aby sme sa priblížili k ideálu uvedomelo a cielene vytváratej digitálnej stopy. Digitálnu stopu (digital footprint) tvoria všetky informácie, ktoré za sebou konkrétna osoba zanecháva svojou činnosťou v online prostredí. Je to záznam našej prítomnosti online. V podstate sú to všetky dáta, ktoré o nás nejaká digitálna technológia kedy zaznamenala, pričom tieto dáta je možné spojiť s našou osobou.

Úmyselnou digitálnou stopou je napríklad fotografia zdieľaná na sociálnej sieti alebo komentár. Taktiež aj like príspevku alebo udalosť, kde sme označili, že sa na nej zúčastníme. Môžu to byť aj

firmy a výrobky, organizácie, politické strany alebo združenia, ktorých stránky sledujeme tak, že aj zvyšok našich priateľov túto činnosť vidí.

Skupina takto zhromaždených údajov sa zvyčajne používa na to, aby nám boli zobrazované reklamy, ktoré by nás mohli zaujímať. Digitálna stopa však nesie aj riziká – napríklad môže byť zneužitá pri phishingových útokoch alebo na manipuláciu. Problém môže nastať aj vtedy, ak napríklad pri prijímaní do nového zamestnania rozhoduje zamestnávateľ na základe našich predchádzajúcich online aktivít – čo môže viesť aj k tomu, že nás do zamestnania napokon neprijmú.

Priebeh aktivity: začneme malým prieskumom o sebe: čo je to, čo by si vo všeobecnosti rád o sebe ukázal/komunikoval so svetom? Aké svoje vlastnosti by si chcel aj verejne zvýrazniť a priznať? Aké sú hodnoty, ktorými sa riadiš a aké záujmy rada prezentuješ aj verejne?

- Spomedzi kariet, ktoré sú k dispozícii, si vyber jednu, ktorá ťa podľa teba charakterizuje alebo na teba sedí.
- Povyberaj si obrázky, výstrižky, ktoré vyjadrujú hodnoty, ktorými sa riadiš.
- Priprav z nich koláž do vopred vystrihnutej šablóny v tvare stopy. (Vid' v prílohe.)
- Keď sa teraz pozrieš na svoju vzniknutú stopu, aký máš z toho pocit? Platí to isté aj pre tvoju digitálnu stopu? Vysiela tie isté signály, odráža tie isté hodnoty?

VZŤAHY ONLINE A OFFLINE

Kolko máš spolu priateľov na sociálnej sieti? Kolko ľudí a stránok sleduješ a kolko ľudí sleduje teba?

Mnohí ľudia na svete môžu o sebe prehlásiť, že majú na internete stovky priateľov, no ak si to porovnáme so vzťahmi v reálnom živote, ktoré sú pre nás esenciálne, tak tých je násobne menej. Hoci o našich priateľoch na internete dokážeme za krátky čas získať množstvo informácií, nikdy nám to nenahradí pocit citového bezpečia, ktorý nám dokáže poskytnúť len blízkosť živého, skutočného človeka.

Podstatou nasledujúcej aktivity je príprava myšlienkového mapy o vzťahoch, ktoré pre teba znamenajú skutočne veľa v offline svete. Vďaka tomu si vizualizujeme to, čo nám tieto vzťahy dávajú.

Priebeh aktivity:

- Vezmi list papiera veľkosti A4 a v strede zobraz sám seba (môže to byť krúžok, do ktorého napíšeš "JA", alebo svoje krstné meno. Ak je to pre teba príjemné, môžeš sa aj nakresliť.)

- Potom si priprav zoznam takých vzťahov, ktoré sú pre teba dôležité v reálnom živote. Môžu to byť rodinní príslušníci, priatelia a priateľky, mentori, učitelia, tréneri a pod. Jediná podstatná črta je, aby sa vaše vzťahy odohrávali v reálnom, offline svete.
- Povyberaj si z vopred nakreslených postavičiek tie, ktoré ti pripomínajú reálne osoby z tvojho zoznamu a nalepuj ich na papier ďaleko alebo blízko seba podľa toho, či máš pocit, že ste si blízki alebo nie.
- Pospájaj tieto postavy sám so sebou a na čiaru vypíš všetky hodnoty, emócie, podporu, pocity spojenia, ktoré s touto osobou a v tomto vzťahu prežívaš. Premysli si, čo pre teba tieto osoby znamenajú v reálnom živote a napíš to k nim na papier.
- Keď si teraz pozrieš túto mapu vzťahov, aké sa v tebe prebudili pocity? Sú na tej mape osoby, s ktorými by si sa rád zblížil viac/alebo by si rád blízkosť obnovil?

Skús porovnať svoje online vzťahy s tými, ktoré zažívaš v reálnom živote.

Bez filtra

A. Cieľ aktivity a potenciál sebareflexie

Na kartách sa nachádzajú otázky z týchto troch tematických okruhov: (1) kyberšikana (2) sociálne siete (3) influenceri.

Cieľom je, aby zúčastnení mladí ľudia dokázali sformulovať, čo si myslia o témach, ktoré sa rozoberajú v daných otázkach. Možno nemajú automaticky k dispozícii všetky praktické vedomosti k témam, ale určite majú názory a vedia o týchto fenoménoch aktívne premýšľať. Preto je dôležité, aby si ich niekto pozorne vypočul, sústredil sa na nich a aby ten istý prístup dokázali aplikovať aj medzi sebou navzájom. Táto aktivita tiež ponúka príležitosť k prehĺbeniu vedomostí v týchto témach. Je to cesta, ako ich scitlivovať pomocou dialógu.

Pomôcky k facilitácii sa nachádzajú v prílohe.

B. Priebeh aktivity

Po tom, čo prišli účastníci, alebo len jeden účastník, vysvetlíme, čo sa dá na tomto stanovišti robiť. *(“Ahojte! Som XY a s fokusom na tri témy: kyberšikana, influenceri a sociálne siete sme pre vás pripravili otázky. Veľmi by nás zaujímalo, čo si o týchto fenoménoch myslíte vy.” Samozrejme, formulácia je variabilná podľa preferencií vedúceho stanovišťa).*

Už na začiatku si ujasnite, že neexistujú správne a nesprávne odpovede, radi si vypočujete všetky názory a budete sa o veciach rozprávať. Vtedy treba vyzvať aj študentov, aby sa rovnako navzájom počúvali.

Jeden účastník začne otočením karty. Odpovie vyjadrením svojho názoru. Ak je účastníkov viac, potom sa môžu zapojiť a svoj názor vyjadriť aj ostatní. Prvá otázka slúži ako štartér diskusie. Tu sa preukáže, ako veľmi sú ochotní v skupine rozvíjať svoje myšlienky a pre nás je to príležitosť prehľbovať debatu ďalej.

Je úplne v poriadku nasledovať líniu, ktorú do diskusie vnesú žiaci. Nie je dokonca ani povinné ťahať ďalšie karty. Cieľom nie je, aby odpovedali na každú otázku. Témy a otázky sa navzájom prekrývajú, čo napomáha tomu, aby sa dalo plynule nadväzovať z jednej témy do druhej.

Stanovište umelej inteligencie

A. Cieľ aktivity a možnosti sebareflexie

- Žiaci sa oboznámia s rozličnými aplikáciami, ktoré poskytujú služby umelej inteligencie (AI)
- Naučia sa základy fungovania AI, pochopia jej výhody a nedokonalosti
- Podnecuje ich ku kritickému premýšľaniu o etickej rovine využívania služieb AI v škole a v učení
- Táto aktivita je interaktívna, študenti môžu voľne zdieľať svoje skúsenosti s AI

B. Priebeh aktivity

- Prednášajúci sa predstaví a opýta sa žiakov, čo všetko vedia o AI
- Krátka exkurzia do fungovania AI (<https://aidetem.cz/ai-nastroje-do-vyuky/>)
- Interaktívne pokusy s nástrojmi AI
 - Generovanie textu (ChatGPT)
 - Načítanie textu neurálnym hlasom (<https://luvvvoice.com/>)
 - Generovanie obrázku (<https://pixlr.com/image-generator/>)
 - Animácia obrázku na základe zvuku (<https://studio.d-id.com/>)
- Voľná diskusia o etických hraniciach využívania AI v školstve/vzdelávacom procese

Ako to obrátiť na úžitok? - 10 tipov, ako efektívne používať ChatGPT

1. Buď konkrétny a v zadaní chod' do detailov!
2. Ty rozhoduješ o štýle a tóne výsledku!
3. Používaj príklady, aby medzi tebou a chatbotom došlo k lepšiemu pochopeniu!
4. Otázky klad' tak, aby boli pre chatbota nápomocné!
5. Ty nastav hranicu, aký dlhý má byť text!
6. Zasad' aplikáciu do nejakej roly!
7. Kontext témy urob jednoznačným!
8. Ak sú otázky komplikované, požiadaj aplikáciu, aby odpoveď rozdelila do viacerých bodov a vysvetlila veci postupne!
9. Aby si dosiahol potrebný cieľ, zadávaj čiastkové požiadavky!
10. Pri zadávaní poskytni príklad, aby bolo jasné, v akom formáte očakávaš odpoveď!

Kooperatívna spoločenská hra Virtuálni ochrancovia

A. Cieľ aktivity a možnosti sebareflexie

Cieľom hry je rozvoj kompetencií, rozšírenie vedomostí v téme kyberšikany a nácvik efektívneho vyhľadávania na internete.

B. Zariadenie miestnosti

Na zem položíme list papiera o veľkosti A4 zobrazujúci 8 kruhov a 8-8-8 farebných akčných kariet obrátených doleзнаčky. Pod niektoré akčné karty podľa šablóny umiestnime značky, ktoré vyjadrujú vírusy (tak, aby to hráči nevideli). Tabuľu umiestnime na viditeľné miesto a vypíšeme na ňu údaje troch vymyslených osôb (adresa, telefónne číslo, emailová adresa). Vedúci hráč si vezme balíček kariet obsahujúcich bleskové otázky, balíček dát a bezpečnostné značky. Hry sa zúčastňujú tri tímy.

C. Priebeh aktivity

Hráči spoločne pracujú na tom, aby do spoločnej užívateľskej databázy nazbierali čo najviac údajov, a tie sa potom usilujú aj ochrániť. Hra pozostáva z ôsmich kôl, pričom v každom kole niekto iný rozhoduje o tom, do akej akcie sa skupina pustí. (počas 8 kôl sa každý dostane na rad dvakrát). Ostatní hráči sa môžu ozvať a prezentovať svoje nápady, môžu si navzájom radiť, konzultovať spoločne, ale právo rozhodnúť má hráč, ktorý je na rade. Keď padne rozhodnutie, bábku položí na vybranú kartu. Kartu otočí a nahlas prečíta informáciu, ktorá je na nej napísaná. V každom kole si hráči môžu vybrať z troch druhov akcií: bezpečnostná akcia, špeciálna akcia a akcia s cieľom zberu dát.

Akcia s cieľom zberu dát (biele karty):

- pomocou týchto kariet môžu hráči zbierať dáta a údaje do svojej databázy
- na každej karte sa nachádzajú tri otázky, na ktoré dokážu žiaci odpovedať len s použitím internetu
- môžu slobodne vyhľadávať, pokojne aj samostatne, každý na svojom zariadení. Ak sa im do troch minút podarí nájsť odpovede, dostanú z balíčka kariet s dátami toľko kartičiek, koľko otázok dokázali správne zodpovedať. (Cieľ: nácvik rýchleho a efektívneho vyhľadávania na Google, čo môže byť užitočné napríklad vtedy, keď od nich v škole chce učiteľ lexikálne informácie → načo je dobré vedieť všetko z hlavy, keď sa kamarátite so starým dobrým Google :))

Bezpečnostná akcia (modré karty):

- tieto karty slúžia na ochranu údajov zozbieraných v databáze
- hráči spoločne, na základe princípu “kto vie, nech povie”, odpovedajú na otázky ohľadne online bezpečnosti, ktoré sa ich pýta vedúci hry. Otázky pochádzajú z balíčka kariet s bleskovými otázkami.
- na každej karte je uvedené, koľko času v sekundách majú na zodpovedanie otázky
- keď čas vyprší, na tabuľu môžu umiestniť toľko ochranných značiek, koľko správnych odpovedí dokázali v tíme vysloviť. Údaje, na ktoré tieto značky nalepia, sú od toho momentu chránené a vírus ich nemôže napadnúť

Špeciálna akcia (zelené karty):

- Existujú štyri druhy špeciálnych akcií
1. HUBENIE VÍRUSOV: ak majú hráči na tabuli značku vírusu, môžu ju odstrániť.
 2. SKÚŠKA ŠŤASTIA: pri útoku vírusu dostanú šancu druhý raz hodiť kockou (túto kartu si môžu hráči odložiť bokom a použiť ju kedykoľvek počas hry)
 3. FIREWALL: ak túto kartu vytiahnu, môžu v nasledujúcom kole ignorovať prípadný vírus
 4. OCHRANA HESIEL: na jeden údaj môžu automaticky umiestniť bezpečnostnú značku

Jedine špeciálne akcie dávajú šancu popasovať sa s vírusom - oslabiť/eliminovať ho.

Informácie o vírusoch:

1) Ak sa pod vybranou kartou nachádza vírus, hráči sú povinní hodiť kockou a tým sa vystavia náhode. O tom, koľko vírusov si budú musieť nalepiť na dáta na tabuli, rozhodne číslo, ktoré hodili podľa nasledujúceho kľúča:

- 1-2: jeden vírus
- 3-4-5: dva vírusy
- 6: tri vírusy

2) Hráči nevedia, pod ktorou kartou je schovaný vírus a nedá sa vyhnúť tomu, aby napokon databázu napadli vírusy.

3) Po štvrtom a siedmom kole je už povinné, aby našu databázu napadol vírus. Proti tomuto sa nedá brániť ANI špeciálnymi kartami.

E. Pomôcky

- Balík kariet bleskové otázky k hre Kooperatívna spoločenská hra Virtuálni ochrancovia - aj s odpoveďami. Vid' v prílohe.
- Kooperatívna spoločenská hra Virtuálni ochrancovia – zoznam otázok, ktoré si vyžadujú vyhl'adávanie na internete spolu so správnymi odpoveďami. Vid' v prílohe.
- Hracie pole a panáčky, ktoré umiestňujeme na zem (Hracie pole – vid' v prílohe).

Stanovište hoaxov - Objavuj pravdu a rozlišuj klamstvá!

A. Cieľ aktivity a možnosti sebareflexie

Cieľom stanovišťa hoaxov je hravou, interaktívnou formou prehľbiť poznatky mladých o falošných správach, zavádzajúcich online obsahoch a internetových podvodoch. Chceme poukázať na ich typické, opakujúce sa znaky, aby ich mohli žiaci ľahšie rozoznávať. Počas tejto aktivity sa na digitálnej platforme Tandemgram¹ pripomínajúcej Instragram stretávajú s rôznymi postmi a obsahmi, o ktorých musia rozhodnúť, či poskytujú pravdivú informáciu, hoax alebo ide o internetový podvod. V druhej časti aktivity spolu s vedúcim tohto stanovišťa prehodnotia svoje odpovede: zhromaždia a prediskutujú tie obsahové i formálne znaky, ktoré si treba všímať, ak chceme správne rozlišovať pravdivé informácie od nepravdivých.

Medzi mladými ľuďmi často panuje názor, že falošné správy a online podvody ohrozujú v prvom rade staršiu generáciu a o sebe si často mylne predstavujú, že sa bez problémov orientujú medzi skutočnými a zavádzajúcimi informáciami. Prax však dokazuje, že toto sebedomie je často omylné a skreslené: nie vždy sa žiakom podarí rozoznať podvody a stáva sa dokonca, že pravdivú informáciu označia za falošnú. Ak sa stretnú s takouto opačnou skúsenosťou, môže u nich dôjsť k pochopeniu vážnosti témy a v budúcnosti by sa potom mohli témou zaoberať kritickejšie, surfovať opatrnejšie a sústredenejšie. Cieľom tejto aktivity je to, aby obsahy objavujúce sa v online priestore žiaci analyzovali omnoho opatrnejšie a uvedomelejšie.

B. Zariadenie miestnosti / Pomôcky

Toto stanovište si vyžaduje miestnosť, v ktorej budú môcť účastníci pohodlne a bez rušivých vplyvov pracovať. Odporúčame v miestnosti rozmiestniť viacero menších stolov, aby mohli žiaci pracovať samostatne a vo svojom vlastnom tempe. Účastníci často prichádzajú v skupinách, preto

¹Tandemgram je webová aplikácia vo vlastníctve organizácie TANDEM n.o.

Na efektívne vedenie a realizáciu aktivít sú na stránke www.mediadetektiv.hu dostupné užitočné databázy a materiály vo viacerých jazykoch.

Pre efektívne ilustrovanie danej témy odporúčame čerpať príklady z tejto stránky.

je dôležité, aby bolo v miestnosti aspoň šesť-osem tabletov, aby sme dokázali zabezpečiť plynulú prácu pre viacero žiakov súčasne.

Toto stanovište si vyžaduje nasledujúce technické vybavenie a pomôcky:

- Nabité tablety – súčasne dokáže pracovať len toľko účastníkov, koľko máme k dispozícii funkčných tabletov
- Stabilné pripojenie na internet – mobilný hotspot alebo miestna sieť Wi-Fi.
- Predlžovačky, nabíjačky – keby sme potrebovali zariadenia nabiť
- Samostatný počítač alebo tablet – cez neho budeme zobrazovať dosiahnuté výsledky, súčty získaných bodov.

Cieľom tohto stanovišťa je to, aby zabezpečilo možnosť venovať sa aktivite viacerých účastníkov zároveň a aby na konci mal každý účastník priestor na potrebnú reflexiu výsledkov.

C. Priebeh aktivity

1. Úvod (1–2 minúty)

Vedúci stanovišťa žiakov v krátkosti oboznámi s cieľom a technickým fungovaním tejto aktivity. Účastníci na digitálnej platforme Tandemgram uvidia viacero postov. Pri každom z nich budú musieť kliknúť, do ktorej kategórie podľa nich patrí: pravdivá správa, hoax, alebo internetový podvod. Pod pojmom internetový podvod myslíme aktivity, ktoré sa nejakým spôsobom snažia od užívateľa vymámiť peniaze alebo osobné údaje. K tejto aktivite nie sú nutné žiadne vonkajšie zdroje - všetko potrebné k hre poskytne účastníkovi samotný Tandemgram.

2. Hra (cca. 8–10 minút)

Počas hry účastníci sledujú informačný kanál na obrazovke. Každý post musia jednotlivo vyhodnotiť zaradením do jednej z troch kategórií. Po zodpovedaní systém automaticky poskytne spätnú väzbu o tom, ktorá odpoveď bola správna. Konečné skóre sa určuje na základe počtu správnych odpovedí a rýchlosti reakcie. Hra sa dá hrať samostatne, každý postupuje vlastným tempom.

3. Vyhodnotenie (jednotlivé alebo skupinové, cca. 5 min.)

Po ukončení hry účastníci spoločne vyhodnotia svoje výsledky pod vedením vedúceho stanovišťa. Toto vyhodnotenie môže prebiehať aj individuálne – ten, kto skončí skôr, sa môže pripojiť k prvému kolu diskusií, zatiaľ čo ostatní ešte pracujú. Cieľom spoločného spracovania témy je identifikovať formálne a obsahové znaky jednotlivých kategórií, ktorých rozlišovanie mohlo napomôcť pri zaradovaní postov. Vedúci stanoviska podľa

potreby doplní diskusiu odbornými poznatkami, poukáže na typické znaky zavádzajúcich obsahov a pomáha prehľbiť porozumenie.

4. Reflexia (2–3 min.)

Na záver aktivity prebehne krátka reflexia, počas ktorej môžu zaznieť otázky ako napríklad: „Čo ťa v hre prekvapilo?“, „Ktorý post bol pre teba najťažší na vyhodnotenie?“ alebo „Zmenila táto hra tvoj postoj k téme hoaxov?“

Miestnosť digitálneho detoxu

A. Cieľ aktivity a možnosti sebareflexie

Táto izba je akýmsi ostrovom pokoja. Príjemné prostredie, bezpečný priestor, v ktorom sa dobre relaxuje, pretože poskytuje príležitosť na zmyslové objavovanie. Cieľom je vytvoriť atmosféru, ktorá poskytne útočisko pre myseľ a dušu. Chceme žiakom predstaviť také uvoľňujúce techniky, ktoré ponúkajú možnosti offline načerpania energie. Ukážeme im, že aj digitálny detox sa dá prežiť.

Môžeme sa sústrediť na:

1. Skúsenosť pohodlia a načerpania energie: Heslo: TICHŤ. Uvoľnenie v príjemnej, mäkkej, vyhriatej a esteticky zariadenej izbe, kde sa dá ľahnúť a vyskúšať na vlastnej koži mentorované relaxačné cvičenia, alebo si len tak užiť ticho a pokoj, ďaleko od akýchkoľvek obrazoviek.

2. Hry, rozhovory, inšpirácie: Heslo: PRÍLEŽITOSŤ. Žiaci si môžu vyskúšať: zmyslové výzvy, techniky sprítomnenia a ponoru do svojho vedomia, imagináciu, techniky zvládania stresu... aby si to všetko mohli vyskúšať, majú k dispozícii rôzne kreatívne pomôcky a predmety potrebné k relaxácii. Všetky tieto veci by im mali pomôcť opäť objaviť skutočný zmyslový svet a obrátiť pozornosť späť ku klasickým, offline vzťahom. Majú príležitosť zdieľať medzi sebou skúsenosti týkajúce sa tém, ktoré počas dňa rozoberajú. Môžu si premyslieť, ktoré z týchto cvičení by mohli zaradiť aj do svojich bežných dní. Môžu si premyslieť, či by nemali zaradiť digitálny detox do svojej bežnej rutiny.

V popise nájdete podrobnosti o tom, na čo sa jednotlivé cvičenia fokusujú (napr. na posilnenie vnímania vlastného tela, nácvik vedomého sprítomnenia, znižovanie stresu, podpora sebapoznania)

B. Zariadenie miestnosti

Všetko závisí od daností prostredia, v ktorom sa udalosť organizuje. Ak je to možné, hľadáme miestnosť, ktorá je tak trochu mimo hlavnej trasy a je tichšia (napríklad jej dvere neústia priamo na chodbu, kde sa odohrávajú aj ostatné aktivity).

Na všetko ostatné, čím budeme izbu zariaďovať, platí pravidlo: nech je to pohodlné, mäkké, teplé a estetické. (Ak si preštudujete zoznam pomôcok, budete si vedieť presnejšie predstaviť, ako by približne mala vyzeráť izba digitálneho detoxu.)

C. Priebeh aktivity

Počkáme, aby sa nazbieralo dostatočne veľa účastníkov (počet prispôbujeme kapacite miestnosti), aby sme sa do cvičení mohli pustiť spoločne. Je dobré, ak účastníci pri vstupe telefóny a iné zariadenia odložia do vopred pripravenej škatule. Samozrejme, telefóny by mali byť stíšené. Pre pohodlie sa odporúča vyzuť sa. Keď sa nazbiera dostatočný počet žiakov, odporúčame zatvoriť dvere.

Odporúčaná dĺžka relaxačného pobytu pre jednu skupinu: min. dvadsať-tridsať minút.

Na to, aby žiaci reálne cítili zmysel aktivity a pocítili nejaký hmatateľný dopad pobytu v izbe digitálneho detoxu, postačí aj dvadsať-tridsať minút (toto je časový horizont, ktorý je sa bežne uvádza ako potrebný na to, aby sme v organizme dokázali detegovať pokles stresového hormónu kortizolu a preukázať upokojenie nervového systému). V závislosti od počtu účastníkov a času, ktorý máme k dispozícii, ponúkame rôzne cvičenia, ktoré môžu účastníci absolvovať a z ktorých si môžu vybrať. Nápad na cvičenia nájdete nižšie.

CVIČENIA

I. Predstavovaný les – vedené imaginačné cvičenie

Toto cvičenie pomáha aktivovať predstavivosť. Podporuje vnútorný pokoj a zmyslové prežívanie tým, že si vybavíme vnútorný obraz bezpečného, pokojného prírodného miesta – lesa.

Inštrukcie (text pre vedúceho):

Zaujmi pohodlnú polohu, zatvor oči a začni uvoľňovať svoje svaly – od tváre smerom nadol.

Teraz si predstav krásny les. Vydaj sa po chodníku. Medzi stromami prenikajú slnečné lúče, cítiš vôňu lesa a počuješ jeho zvuky. Všimaj si, čo cítiš a čo počuješ. Postupne prídeš k potoku, nad ktorým sa klenie most. Voda je čistá a na brehu rastú farebné kvety. Obzri si ich!

Nedaleko stojí mohutný dub. Dotkni sa jeho kôry, pozri sa hore do koruny – cítiš vánok, teplo slnka? V lese žijú zvieratá – všimaj si, ktoré sa ti ukáže. Ako kráčaš ďalej po lesnej cestičke, môžeš si všimnúť „lesné poklady“ na zemi – ak chceš, zober si niečo so sebou na pamiatku. Tento les nie

je len miesto, ale aj pocit – priestor vnútorného pokoja a slobody. Môžeš sa sem kedykoľvek vrátiť. Teraz sa pomaly rozlúč a keď budeš pripravený/á, otvor oči.

Poznámka: Cvičenie je možné voľne rozšíriť a prispôbiť – doplnenie inštrukcií závisí od predstavivosti vedúceho a potrieb skupiny.

II. Čítanie rozprávky

S výberom rozprávky. Najlepšie, ak nejde o hororový alebo strašidelný príbeh, ale o milý, nie príliš dlhý a upokojujúci príbeh.

III. Rôzne dychové cvičenia

IV. Skenovanie tela

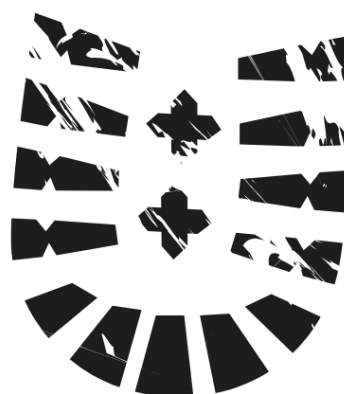
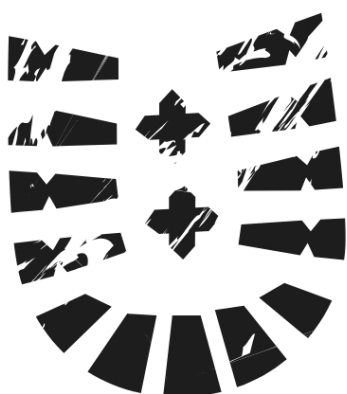
S podobnými inštrukciami: „Pomaly presmeruj svoju pozornosť na jednotlivé časti svojho tela. Začni prstami na nohách a pokračuj smerom nahor – cez nohy, trup, ruky, krk až po hlavu. Všímaj si pocity: teplo, chlad, tlak, svrbenie, bolesť – alebo aj neprítomnosť akéhokoľvek pocitu.“

D. Pomôcky

Nápisy: Izba digitálneho detoxu. “Ten, kto vstupuje, nech odovzdá všetky zariadenia!”, NERUŠIŤ!
Prebieha cvičenie. Počkaj, kým sa dvere otvoria. Väčšina pomôcok je voliteľná.

- Zariadenie na sedenie/ležanie: koberec/tuli vaky/vankúše na sedenie/matrace (podľa toho, čo všetko má škola k dispozícii)
- Deky/šály/vankúšiky/plyšáky
- Batikované látky (zavesené na oknách, slúžia ako tienidlo)
- Veľké odpadové vrecia (na zatemnenie okien)
- Izbové rastliny (nájdete ich na chodbách školy)
- Náladové osvetlenie (lampy/sviečky/difuzéry)
- Spotrebiče na čaj (rýchlovarná kanvica, čajník, čaj, šálky)
- Vône (sviečky/vonné oleje/sušená levandul'a)
- Niečo pod zub + 3 misky(dva-tri druhy jednoduchého, prírodného občerstvenia. Napr. jablko, orechy, mandle, hrozienka)
- Relaxačná hudba (JBL) / jednoduché rytmické nástroje napr. : rytmické vajíčko/hrkálky/ukulele/ kalimba/ koshi
- Poklady z prírody (kryštály/kamienky/listy/halúzky/mušle/gaštany/šišky...)

DIGITÁLNA STOPA



DIGITÁLNA STOPA

Cieľom tohto cvičenia je, aby sme sa priblížili k ideálu uvedomelo a cielene vytváratej digitálnej stopy. Digitálnu stopu (digital footprint) tvoria všetky informácie, ktoré za sebou konkrétna osoba zanecháva svojou činnosťou v online prostredí. Je to záznam našej prítomnosti online. V podstate sú to všetky dáta, ktoré o nás nejaká digitálna technológia kedy zaznamenala, pričom tieto dáta je možné spojiť s našou osobou.

Úmyselnou digitálnou stopou je napríklad fotografia zdieľaná na sociálnej sieti alebo komentár. Taktiež aj like príspevku alebo udalosť, kde sme označili, že sa na nej zúčastníme. Môžu to byť aj firmy a výrobky, organizácie, politické strany alebo združenia, ktorých stránky sledujeme tak, že aj zvyšok našich priateľov túto činnosť vidí.

Skupina takto zhromaždených údajov sa zvyčajne používa na to, aby nám boli zobrazované reklamy, ktoré by nás mohli zaujímať. Digitálna stopa však nesie aj riziká – napríklad môže byť zneužitá pri phishingových útokoch alebo na manipuláciu. Problém môže nastať aj vtedy, ak napríklad pri prijímaní do nového zamestnania rozhoduje zamestnávateľ na základe našich predchádzajúcich online aktivít – čo môže viesť aj k tomu, že nás do zamestnania napokon neprijmú.

Priebeh aktivity

1. Spomedzi kariet, ktoré sú k dispozícii, si vyber jednu, ktorá ťa podľa teba charakterizuje alebo na teba sedí.
2. Povyberaj si obrázky, výstrižky, ktoré vyjadrujú hodnoty, ktorými sa riadiš.
3. Priprav z nich koláž do vopred vystrihnutej šablóny v tvare stopy. (Vid' v prílohe.)
4. Keď sa teraz pozrieš na svoju vzniknutú stopu, aký máš z toho pocit? Platí to isté aj pre tvoju digitálnu stopu? Vysiela tie isté signály, odráža tie isté hodnoty?



***Keď sa teraz pozrieš na svoju vzniknutú stopu,
aký máš z toho pocit?
Platí to isté aj pre tvoju digitálnu stopu?***

VZŤAHY ONLINE A OFFLINE

Koľko máš spolu priateľov na sociálnej sieti? Koľko ľudí a stránok sleduješ a koľko ľudí sleduje teba? Mnohí ľudia na svete môžu o sebe prehlásiť, že majú na internete stovky priateľov, no ak si to porovnáme so vzťahmi v reálnom živote, ktoré sú pre nás esenciálne, tak tých je násobne menej. Hoci o našich priateľoch na internete dokážeme za krátky čas získať množstvo informácií, nikdy nám to nenahradí pocit citového bezpečia, ktorý nám dokáže poskytnúť len blízkosť živého, skutočného človeka. Podstatou nasledujúcej aktivity je príprava myšlienkového mapy o vzťahoch, ktoré pre teba znamenajú skutočne veľa v offline svete. Vďaka tomu si vizualizujeme to, čo nám tieto vzťahy dávajú.

Priebeh aktivity

1. Vezmi list papiera veľkosti A4 a v strede zobraz sám seba (môže to byť krúžok, do ktorého napíšeš "JA", alebo svoje krstné meno. Ak je to pre teba príjemné, môžeš sa aj nakresliť.)
2. Potom si priprav zoznam takých vzťahov, ktoré sú pre teba dôležité v reálnom živote. Môžu to byť rodinní príslušníci, priatelia a priateľky, mentori, učitelia, tréneri a pod. Jediná podstatná črta je, aby sa vaše vzťahy odohrávali v reálnom, offline svete.
3. Povyberaj si z vopred nakreslených postavičiek tie, ktoré ti pripomínajú reálne osoby z tvojho zoznamu a nalepuj ich na papier ďaleko alebo blízko seba podľa toho, či máš pocit, že ste si blízki alebo nie.
4. Pospájaj tieto postavy sám so sebou a na čiaru vypíš všetky hodnoty, emócie, podporu, pocity spojenia, ktoré s touto osobou a v tomto vzťahu prežívaš. Premysli si, čo pre teba tieto osoby znamenajú v reálnom živote a napíš to k nim na papier.

***Keď si teraz pozrieš túto mapu vzťahov, aké sa v tebe prebudili pocity? Sú na tej mape osoby, s ktorými by si sa rád zblížil viac/alebo by si rád blízkosť obnovil?
Skús porovnať svoje online vzťahy s tými, ktoré zažívaš v reálnom živote.***

1. Ako sa nazýva softvér, ktorý bezpečne ukladá a spravuje heslá? a) Prehliadač b) Strážca hesiel c) Správca hesiel d) Hniezdo hesiel	2. Ako sa nazýva bezpečnostný postup, ktorý pri prihlásení do účtu používa okrem hesla napríklad SMS? a) Šifrovanie b) Dvojfaktorová autentifikácia c) Dvojkroková autentifikácia d) Šifrovaná autentifikácia
3. Čo sú to malware? a) Programy, ktoré navyšujú výkon počítača b) Programy, ktoré blokujú reklamy c) Antivírusové programy d) Programy, ktoré poškodzujú počítač alebo kradnú údaje	4. Čo je to phishing? a) Hromadné odosielanie spamových e-mailov b) Podvod, pri ktorom sa útočníci od teba snažia vylákať osobné údaje c) Automatické ukladanie hesiel v prehliadači d) Vírus, ktorý spomaľuje internetové pripojenie
5. Prečo je dôležité mať silné heslá? a) Výrazné heslo si ľahšie zapamätáš b) Urýchľujú fungovanie počítača c) Komplikujú hackerom prístup k účtom d) Slabé heslo nie je cool	6. Čo spravidla charakterizuje silné heslá a) Používajú iba špeciálne znaky a čísla b) Používajú krátke, ľahko zapamätateľné slová alebo významné dátumy c) Používajú malé a veľké písmená a medzerník d) Používajú malé a veľké písmená, čísla a špeciálne znaky
7. Aký je rozdiel medzi webovými stránkami http a https? a) S znamená „speed“, teda stránky https sú rýchlejšie b) S znamená „special“, pretože len na https stránkach platí skratka na vyhľadávanie Ctrl+F c) S znamená „security“, preto by sa na http stránkach nemali zadávať osobné údaje d) Stránky Http sú bezpečnejšie ako https	8. Čo je to sociálne inžinierstvo (social engineering)? a) Manipulácia ľudí s cieľom získať dôverné informácie b) Posielanie nevyžiadaných reklám e-mailom c) Vývoj algoritmov strojového učenia d) Automatické ukladanie údajov do cloudu
9. Prečo je nebezpečné zdieľať osobné údaje na sociálnych sieťach? a) Spomaľuje to fungovanie tvojho počítača b) Tvoj účet sa môže automaticky zablokovat' a údaje bez stopy zmiznúť z cloudu c) Hackeri môžu tieto údaje využiť na krádež tvojej identity d) Zvyšuje to pravdepodobnosť šírenia vírusov	10. Podľa akého znaku môžeme zistiť, že digitálne zariadenie je infikované škodlivým softvérom? a) Klávesnica prestane fungovať a kamera sa vypne b) Internetové pripojenie sa podozrivo zrýchli c) Zariadenie pracuje pomalšie alebo zobrazuje vyskakovacie okná d) Zariadenie sa automaticky vypne a zobrazí zelenú obrazovku
11. Prečo je potrebné pravidelne aktualizovať softvér? a) Aby sme pomohli počítaču byť rýchlejší b) Aktualizácie často opravujú bezpečnostné chyby c) Ak neaktualizujeme, programy prestanú fungovať d) Každá aktualizácia nám navýši úložný priestor	12. Čo je to ransomvér (ransomware)? a) Program, ktorý pre užívateľa poskytuje bezplatné aktualizácie b) Typ škodlivého softvéru, ktorý odrazu zablokuje prístup k údajom, a neuvolní ich, kým obeť nezaplatí výkupné c) Vírus, ktorý bez upozornenia vymaže všetky súbory zo zariadenia a následne ho vypne d) Softvér, ktorý zrýchľuje počítač

13. Čo treba urobiť, ak ti niekto napadne účet? a) Okamžite si vytvoriť nový účet b) Informovať o tom svojich priateľov c) Netreba robiť nič, účet sa automaticky obnoví do 48 hodín <u>d) Okamžite si zmeniť heslá</u>	14. Prečo je dôležité robiť si zálohu údajov? <u>a) V prípade straty alebo krádeže dát je možné obnoviť zariadenie do predchádzajúceho stavu</u> b) Znižuje riziko vírusov c) Pomáha zrýchliť internet d) Zvyšuje kapacitu úložiska v počítači
15. Ako čo najefektívnejšie spoznať falošné webové stránky? <u>a) Pravopisné chyby, podivné URL adresy</u> b) Príliš veľa obrázkov a textu c) V adrese chýba „https“ d) Webová stránka sa načíta príliš rýchlo	16. Čo je to krádež identity? <u>a) Keď niekto použije tvoje osobné údaje, aby sa vydával za teba</u> b) Keď niekto v okolí kradne твою Wi-Fi sieť c) Keď niekto hackne твою emailovú schránku d) Keď ti niekto ukradne mobil a používa ho
17. Čo je to VPN? a) Softvér, ktorý blokuje reklamy na všetkých webových stránkach <u>b) Virtuálna súkromná sieť, ktorá šifruje internetové pripojenie</u> c) Druh antivírusu, ktorý je známy efektívnym odstraňovaním ransomvéru d) Prehliadač, ktorý zrýchľuje internet	18. Prečo je dôležité používať VPN? a) Zväčšuje úložisko na tvojom počítači <u>b) Chráni údaje, najmä pri používaní verejnej Wi-Fi siete</u> c) Zabraňuje načítaniu podozrivých webových stránok d) Zrýchľuje výkon твоего počítača
19. Ako sa treba zachovať, ak od nás niekto na sociálnych sieťach vyžaduje osobné údaje? a) Jediné, čo môžeme zdieľať, je e-mailová adresa <u>b) Nič nezdieľať, a tohto človeka rovno nahlásiť</u> c) Osobné údaje zdieľame len s ľuďmi, čo majú bohatú históriu profilových fotiek d) Ak tá osoba s nami iniciatívne zdieľa svoje údaje, môžeme ich zdieľať tiež	20. Prečo je potrebné sa odhlásiť z účtov na zdieľaných zariadeniach? a) Inak ti systém nedovolí znova sa prihlásiť <u>b) Kvôli riziku, že by k твоjim osobným údajom mohol mať prístup niekto iný</u> c) Aby Wi-Fi fungovala rýchlejšie d) Aby sme nepreťažovali počítač
21. Od koľkých rokov môže mať človek oficiálne účet na sociálnych sieťach? a) Od 16 rokov b) Od 10 rokov c) Od 18 rokov <u>d) Od 13 rokov</u>	22. Aký je cieľ ochrany osobných údajov? a) Verejné zdieľanie údajov <u>b) Ochrana údajov pred neoprávneným prístupom</u> c) Pohodlnejší prístup k údajom d) Zamknutie údajov pred všetkými
23. Čo robiť, ak dostaneš podozrivý e-mail od neznámeho odosielateľa? <u>a) Neklikni na žiadne odkazy a e-mail hneď nahlás</u> b) Otvor e-mail, stiahni prílohu, ale neodpovedaj odosielateľovi c) Okamžite odpovedaj odosielateľovi d) Porad' sa s kamarátmi, čo by si mal urobiť a potom konaj podľa toho	24. Prečo je dôležité pravidelne kontrolovať bezpečnostné nastavenia svojho zariadenia? <u>a) Aby sme si overili, že všetky ochranné prvky sú aktuálne a správne fungujú</u> b) Aby sme si zabezpečili plynulé a rýchle internetové pripojenie c) Pretože zariadenie spomalí, ak sa tieto nastavenia dlhodobo neaktualizujú d) Pretože sa môžu vymazať bez nášho vedomia

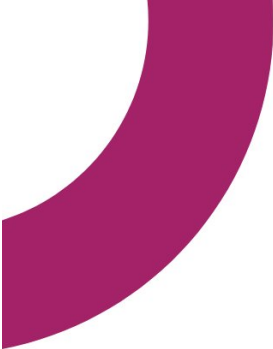
25. Čo treba urobiť, ak máme podozrenie, že niekto získal prístup k nášmu online účtu? <u>a) Okamžite treba zmeniť heslo a skontrolovať posledné prihlásenia</u> b) Zatvoriť prehliadač a počkať niekoľko dní c) Pokojne pokračovať v používaní účtu tak ako doteraz. Treba veriť sám v seba! d) Nerob nič, obvykle to nepredstavuje žiadne nebezpečenstvo	26. Prečo je vhodné nastaviť dvojstupňové overenie (2FA) vo svojom účte? a) Pretože zrýchľuje prihlásenie <u>b) Pretože poskytuje ďalšiu ochrannú vrstvu pri prihlasovaní</u> c) Pretože vďaka nemu môžeš uložiť viac dát vo svojom účte d) Pretože zabráňuje všetkým spamovým správam
27. Aký je účel cookies v prehliadači? <u>a) Sledovanie používateľských aktivít a prispôsobenie webových stránok</u> b) Zrýchlenie, údržba a prispôsobenie webovej stránky c) Automatické uloženie hesiel v prehliadači d) Blokovanie vírusov vo všetkých prehliadačoch	28. Čo môžeš urobiť, aby si ochránil svoje zariadenie pred hackermi? <u>a) Používaj silné heslá, pravidelne aktualizuj softvér a vyhýbaj sa podozrivým webovým stránkam</u> b) Na každej stránke používaj rovnaké heslo c) Nikdy sa neodhlasuj z účtov, aby to bolo pre teba pohodlnejšie d) Neaktualizuj softvér, lebo to len zbytočne vyradí počítač na niekoľko hodín a oslabíš ho
23. Čo treba urobiť, ak webová stránka nemá zabezpečenie https? <u>a) Vyhni sa zadávaniu osobných údajov a nenakupuj cez ňu</u> b) Nie je potrebné panikáriť, len na tej stránke netreba tráviť veľa času c) Súbor, ktoré sa nám na stránke páčia, si treba stiahnuť rýchlo, aby sa náhodou nestratili d) Zadaj všetky osobné údaje, aby si získal prístup k ponúkaným službám	24. Čo je to „digitálna stopa“? a) Meria rýchlosť tvojho zariadenia na internete <u>b) Súbor dát, ktoré zanechávaš svojimi online aktivitami</u> c) Jednorazový kód, ktorý softvér automaticky vymaže d) Špeciálne zariadenie na zatajenie hesiel

	Otázka	Odpoveď
1.	Kedy sa narodilo prvé dieťa autorky knižnej série Harry Potter? (Rok, mesiac, deň)	27. júl 1993
2.	Ako sa volal prvý počítačový vírus, ktorý cieľil na osobné počítače a v ktorom roku sa objavil?	
3.	Ktoré mesto hostilo prvé moderné olympijské hry a v ktorom roku?	Atény 1896
4.	Ktorý film vyhral Oscara za najlepší film v roku 2023 a aké hodnotenie dostal na Rotten Tomatoes?	Všetko, všade, naraz (Everything Everywhere All at Once) – 93 % kritici, 79 % diváci
5.	Ktorý chemický prvok sa nachádza v najväčšom množstve v atmosfére Zeme a aké má poradie v periodickej tabuľke?	Dusík (78,1 %) – 7. prvok
6.	V ktorej krajine sa narodila prvá žena, ktorá získala Nobelovu cenu za fyziku?	Poľsko (Marie Curie)
7.	Aké je hlavné mesto štátu, kde sa nachádza najvyšší vodopád sveta?	Caracas (Venezuela)
8.	Kto režíroval prvý celovečerný film o pristátí na Mesiaci? (Apollo program)	Ron Howard
9.	V ktorom roku vyšiel videohra, ktorú ako prvú hrali vo vesmíre?	1984 (Tetris, zapísaný do Guinnessovej knihy v roku 1989, ale správny rok vydania je 1984)
10.	Kto vytvoril prvý prototyp počítačovej myši a v ktorom roku?	Douglas Engelbart (1964)
11.	Ktorá krajina má podľa WRI (World Resources Institute) tretie najdlhšie pobrežie na svete?	Rusko → 110 310 km
12.	Kto bol najčastejšie nominovaný na Oscara?	Walt Disney
13.	Ktorá planéta má deň takmer rovnako dlhý ako Zem?	Mars (marsovský deň trvá 24 h 37 min)
14.	Kto bola prvá ženská premiérka a v ktorom roku sa to stalo?	1960 Sirimavo Bandaranaike
15.	Ktorý známy hudobný skladateľ počas života prišiel o sluch?	Ludwig van Beethoven
16.	Aký bol prvý film, ktorý použil CGI (počítačovo generované obrazy) a kto ho režíroval?	Westworld, Michael Crichton
17.	Aké farby používali starí Egypťania na nástenné maľby v hrobkách?	Prírodné minerálne pigmenty (napr. oker, lazurit, mednaté pigmenty)
18.	Aký je najstarší známy písací systém?	Sumerské klinové písmo
19.	Ktorý je najdlhší most na svete?	Danyang–Kunshan železničný most (Danyang–Kunshan Grand Bridge)
20.	Ktorá skupina zvierat nedokáže cúvať?	Kengury a emy
21.	Ktorý chemický prvok je pomenovaný po mytologickej postave?	Nióbium (podľa Niobé)
22.	Koľko miest na svete má populáciu nad 20 miliónov obyvateľov?	15
23.	V ktorej krajine sa nachádza najviac lokalít svetového dedičstva UNESCO a koľko ich je?	Čína a Taliansko – po 55
24.	Ktorý minerál predstavuje tvrdosť 4 podľa Mohsovej stupnice?	Fluorit









Spolufinancované Európskou úniou v rámci projektu č.101091634 – Impact Acceleration of Slovak CSOs. Vyjadrené názory a stanoviská sú názormi a stanoviskami autora/-ov a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani Európska výkonná agentúra pre vzdelávanie a kultúru za ne nezodpovedá.

