



## Rady pro spokojený život s internetem

### Zdravý internet

#### Vypni si upozornění:

Upozornění (notifikace) v mobilních telefonech, tabletech, ale dnes už i počítačích jsou především promyšlený způsob tvůrců aplikací, jak uživatele co nejvíce a nejčastěji dostat k displeji a do aplikace.

#### Plánujte pravidelný detox:

Naordinujte si podobné sociálně-mediální detoxy pravidelně a podpořte je odinstalováním aplikací, jako je Facebook, Instagram a další z telefonu úplně.

#### PTEJTE SE: PROČ?

Přemýšlejte nad tím, proč se musíte každé ráno nutně připojit na Instagram. Čím vás vlastně taková činnost obohatí? Jakmile si uvědomíte, že sociální média vlastně doopravdy nepotřebujete, ztratíte nutkavou potřebu neustále kontrolovat „co je nového“.

**Bez přetvářky:** Když budete na sociálních sítích taková, jací jste doopravdy, nebude online svět stresovou záležitostí. Vyhněte se soupeření a přetvářce, buďte přirození.

**Ochraňujte svůj spánek:** Dopřej svému tělu před usnutím hodinku bez jakékoliv obrazovky.

**Hlídej si čas,** kontroluj si, jak dlouho strávíš na mobilu/počítači.

**Používej blokač** na určité aplikace, na kterých trávíš moc času.

**Vyhledej pomoc:** Svěř se dospělému, pokud tě stránky nebo něčí vzkazy uvedou do rozpaků, nebo tě dokonce vyděsí. Naletět může každý, nemusíš se za to stydět.

#### Zablokuj si škodiče a trolly:

Vybírej si, koho máš ve svých přátelích, kdo může vidět tvůj obsah. Pouštěj na své sociální sítě jen ty, kteří se k tobě chovají hezky.

### bezpečný internet

#### Prověřte obsah:

Používej AdBlock na reklamy a nebezpečné obsahy a neotvírejte neznámé či podezřelé soubory, programy nebo přílohy.

#### Chraň si své osobní údaje a soukromí.

Ptej se: "Jaký je důvod, že po mně chtějí tyto mé údaje." Nesdílej své telefonní čísla, číslo kreditní karty, pokud proto opravdu není důvod. Neposílej nikomu, koho neznáš, svou fotografii a už vůbec ne intimní. Svou intimní fotku neposílej ani kamarádovi nebo kamarádce – nikdy nevíš, co s ní může někdy udělat.

#### Věnujte čas nastavení soukromí.

Nepoužívejte stejná hesla pro více služeb. Vaše hesla na internetu chrání Vaši digitální identitu. Používejte složitější, delší hesla. Pokud je to možné, používejte více-faktorové ověřování.

**Stahujte opatrně:** Stahujte jen z ověřených a oficiálních stránek.

#### ZUŽTE OKRUH "PŘÁTEL"

Jistě máte mezi svými kontakty spoustu lidí, se kterými se nevidáte a ke kterým nemáte jinak vlastně vůbec blízko. Proč byste o někom takovém měli vědět, v kolik ráno vstává, co nového si koupil nebo kam jede na dovolenou? Promažte kontakty a nechte si zde jen opravdové kamarády a známé.

#### Dej si čas, než něco nahraješ:

Přemýšlejš nad dopadem, co tvoje sdělení/fotka může způsobit. Ublížíje někomu jinému? Může to proti mně někdo zneužít?

zdroje:

<https://www.thinkwellpsychology.com.au/news/8-tips-for-a-healthy-digital-life>

<https://memory.ai/timely-blog/21-ways-to-improve-your-digital-health>

<https://www.flowee.cz/ditevsiti/vzdelani/7137-jak-uzivat-socialni-media-a-nezesilet-pet-rad-americke-psycholozky>