

PROGRAM PREVENCE

pro školní rok 2022/2023 a 2023/2024

Bezpečnost online, silné a slabé heslo, internetové podvody, zabezpečení zařízení Program seznamuje žáky se základní ochranou digitálních zařízení, aplikací a internetových účtů. Podporuje je v ochraně osobních dat a soukromí před internetovými útočníky. Žáci si vyzkoušeli sestavit silné heslo a na modelových příkladech se dozvěděli, jak s ním bezpečně pracovat. Lektori vysvětlili, co je to škodlivý program (virus), jak se nám může dostat do zařízení (nakažená aplikace, podvodná webová stránka, kliknutí na odkaz, obrázek apod.) a jak se před ním můžeme úspěšně chránit.

Digitální wellbeing - závislost na digitálních technologiích a jejich nezdravé používání. Program seznamoval žáky s digitálními lákadly a způsoby, kterými nás vábí k jejich bezvýhradnému konzumování. Ukázal žákům fyzické, psychické i sociální problémy spojené s nadměrným používáním technologií. Důraz byl kladen na kvalitu času stráveného on-line. Místo sledování sociálních sítí nebo hodin videí hledá společně se žáky vhodnější on-line aktivity k seberozvoji. Lektori podporovali žáky v nalezení rovnováhy mezi on-line a off-line časem.

Online predátoři - falešný profil, kybergrooming, sexting, obnažené fotografie. Tento program ukázal žákům, jací jsou internetoví predátoři, seznámil je s jejich metodami ke zmanipulování dětských obětí s cílem je sexuálně zneužít (přes internet nebo i osobně). Jedná se o vystupování pod falešným profilem, zneužití dětské zvědavosti nebo nabídku „brigády“. Lektori žáky upozornili na obrovské riziko a nezákonnost pořizování obnažených materiálů a jejich posílání internetem (sexting). Program podporuje žáky v ochraně jejich osobních údajů a seznámí je s možnostmi ověření identity uživatele přes internet.

Bezpečnost online - zabezpečení účtů a zařízení, škodlivý program, internetové podvody Program ukázal žákům základní ochranou digitálních zařízení, aplikací a internetových účtů. Šlo o podporu je v ochraně osobních dat a soukromí před internetovými útočníky. Žáci si vyzkoušeli sestavit silné heslo a dozvěděli se, jak s ním bezpečně pracovat. Seznámili se se způsoby, jakými podvodníci manipulují běžnými uživateli internetu za účelem je okrást nebo využít (klamavé zprávy, falešné webové stránky, šíření škodlivých programů, krádež digitální identity) a jak se před nimi úspěšně bránit.

Internetové podvody - phishing, scam, falešné e-shopy, krádež digitální identity Program seznámil žáky s pokročilou ochranou digitálních zařízení, aplikací a internetových účtů. Učili se, jak je důležitá ochrana osobních dat a soukromí před internetovými útočníky. Ukázali způsoby, jakými podvodníci manipulují běžnými uživateli internetu za účelem je okrást nebo využít a jak se před nimi úspěšně bránit. Zároveň se žáci dotkli i témat jako sociální inženýrství, phishing, falešné webové stránky, šíření malwaru, nabídky na snadné výdělky a pohádkové investice nebo krádež digitální identity

Zvládám svoje trápení - Žáci se ve svém životě setkávají s řadou emočně náročných situací a mnohdy netuší, jak se s nimi vyrovnat, jak zpracovat silný stres, úzkost, smutek, vztek nebo strach. Mohou se pak uchýlit k nezdravým způsobům zvládnání stresu jako je například sebepoškozování. Cílem tohoto proškolení bylo nabídnout žákům **strategie pro zvládnání náročných situací a pomoci jim těmto situacím předcházet**. Žáci během programu individuálně refletovali, **co přispívá k jejich psychické pohodě a co je naopak zdrojem stresu a nepříjemných emocí**. Vyzkoušeli si **relaxační cvičení** a pojmenovávali další strategie pro zvládnání krátkodobého, ale i dlouhodobého stresu. Během programu mohli žáci sdílet s ostatními svoje pocity, a dostali podporu v postoji, že je v pořádku říct si o pomoc.

Neberu drogy - riziko drogy a propagování zdravého životního stylu. Zdroje štěstí se dají najít i v jiných zálibách.

Program Policie ČR, který celkově obsáhne celou školu, od prvních tříd po deváté třídy. Program obsahuje vzdělávání od dopravní výchovy, tísňové linky, mezilidské vztahy, šikany, osobní odpovědnosti po celkové seznámení s prací policie ČR.

Linka bezpečí – lektori seznamovali žáky s tím, jak Linka bezpečí funguje, že se mohou obrátit se všemi problémy. Ve škole si přímo nacvičili, jak se na linku dovolat a nanečisto si vše vyzkoušeli. Témata určovali přímo žáci.