

STRAŽCI NA internetu

9+



Strážci na internetu

Martin Kožíšek

Vydavatel:

CZ.NIC, z. s. p. o.

Milešovská 5, 130 00 Praha 3

Edice CZ.NIC

www.nic.cz

1. vydání, Praha 2024

Kniha vyšla jako 32. publikace v Edici CZ.NIC.

ISBN 978-80-88168-75-1

© 2024 Martin Kožíšek

Toto autorské dílo podléhá licenci Creative Commons BY-ND 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>). Dílo však může být překládáno a následně šířeno v písemné či elektronické formě, na území kteréhokoliv státu, za předpokladu, že nedojde ke změně díla a i nadále zůstane zachováno označení autora a prvního vydavatele díla, sdružení CZ.NIC, z. s. p. o. Překlad může být šířen pod licencí CC BY-ND 4.0.



Tato kniha vyšla v Edici CZ.NIC. Chcete přispět na vznik dalších? Darujte libovolnou částku na **dar.nic.cz/kniha-strazci**.

Edice CZ.NIC je jednou z osvětových aktivit sdružení CZ.NIC, správce české národní domény.



Spolufinancováno
Evropskou unií

CZ.nic | SPRÁVCE
DOMÉNY CZ

STRAŽCI NA internetu

Obsah



Část 1 – Hesla a zabezpečení.....	10
Kapitola 001 – Registrace.....	10
Kapitola 002 – Jak by mělo vypadat heslo.....	11
Kapitola 003 – Jak mít dlouhé heslo, a přitom si ho pamatovat.....	12
Kapitola 004 – Musím si pamatovat desítky hesel?	13
Kapitola 005 – Generátory hesel.....	14
Kapitola 006 – Správce hesel.....	14
Kapitola 007 – Mám vyplňovat telefonní číslo do účtu?.....	15
Kapitola 008 – Dvoufázové ověření (2FA)	16
Kapitola 009 – Co dělat, když přijdu o heslo.....	18
Kapitola 010 – Jak se může útočník dostat k heslu?.....	19
Kapitola 011 – Byl můj účet nebo moje heslo zneužito?	20
.....	
Část 2 – Ochrana mobilního telefonu	21
Kapitola 012 – Půjčování telefonu	22
Kapitola 013 – Jak zabezpečit telefon pomocí PIN.....	23
Kapitola 014 – Jak si zabezpečit telefon pomocí gest.....	24
Kapitola 015 – Zabezpečení telefonu pomocí biometrických „hesel“	25
Kapitola 016 – Automatické uzamknutí displeje	26
Kapitola 017 – Co je IMEI a na co ho budu potřebovat.....	28
Kapitola 018 – Co dělat, když mi ukradnou telefon.....	29
Kapitola 019 – Co dělat, když dostanu nový telefon.....	30
Kapitola 020 – Zálohuj!	31
Kapitola 021 – Aktualizuj!.....	32
Kapitola 022 – Mám mít antivir v telefonu?.....	33
Kapitola 023 – Jak poznat, že je telefon zavirovaný.....	34
Kapitola 024 – Instalace aplikací odjinud.....	35
Kapitola 025 – Jaké aplikace si stáhnout.....	36
Kapitola 026 – Placené aplikace	38
Kapitola 027 – Výhody sdílení polohy přes aplikace.....	39
Kapitola 028 – Nevýhody sdílení polohy přes aplikace	40
Kapitola 029 – Náhledy zpráv.....	41

Kapitola 030 – Premium SMS.....	42
Kapitola 031 – Smishing	44
Kapitola 032 – Jak se připojit bezpečně na Wi-Fi síť.....	45
Kapitola 033 – Omez používání telefonu před spaním	46
Kapitola 034 – Bluetooth.....	47
Kapitola 035 – VPN	48
.....	
Část 3 – Internetové prohlížeče a vyhledávače	49
Kapitola 036 – Co je internetový prohlížeč	50
Kapitola 037 – Cookies	51
Kapitola 038 – Anonymní okna a historie.....	52
Kapitola 039 – Viry	53
Kapitola 040 – SPAM	55
Kapitola 041 – Phishing	56
Kapitola 042 – Prodávám. A nenalefím.....	58
Kapitola 043 – Hoax.....	59
Kapitola 044 – Doplnky do prohlížeče (Pluginy)	61
Kapitola 045 – Clickbait.....	62
Kapitola 046 – Vyhledávače	63
Kapitola 047 – Vyhledávání obrázků, článků nebo videí.....	65
.....	
Část 4 – Sdílení obsahu na internetu	66
Kapitola 048 – Digitální stopa.....	67
Kapitola 049 – Jaký obsah sdílet?.....	69
Kapitola 050 – Co můžeš sdílet.....	70
Kapitola 051 – Označování uživatelů.....	71
Kapitola 052 – Nikdy bez oblečení!.....	72
Kapitola 053 – Streamování	73
Kapitola 054 – Nebudte lhostejní.....	74
Kapitola 055 – Testíček.....	75
.....	
Část 5 – Sociální média.....	76
Kapitola 056 – Co je sociální síť?	77
Kapitola 057 – Typy sociálních sítí.....	78
Kapitola 058 – Jaký obsah sdílet na síti.....	79



Kapitola 059 – Lajky	81
Kapitola 060 – Přezdívky	82
Kapitola 061 – Falešné profily a jak je odhalit	83
Kapitola 062 – Více o falešných profilech	85
Kapitola 063 – Co mám dělat, když narazím na fejk?	86
Kapitola 064 – Osobní údaje jsou velmi cenné, opatruj je!	87
Kapitola 065 – Ignorece/Blokace	88
Kapitola 066 – Chladná hlava	90
Kapitola 067 – Selfie	91
Kapitola 068 – Králičí nory	93
Kapitola 069 – Bubliny	95
Kapitola 070 – Třetí strany	96
Kapitola 071 – Jak odejít ze sítě, která mě už nebaví	97
.....	
Část 6 – Seznamování na internetu	98
Kapitola 072 – Seznamky	99
Kapitola 073 – Zrcadlení, metoda podvodníků	100
Kapitola 074 – Oslovení útočníků – Rychle na věc	101
Kapitola 075 – Neodolatelné nabídky	102
Kapitola 076 – Snaha tě izolovat od ostatních	103
Kapitola 077 – Podvod s webkamerou	104
Kapitola 078 – Mluvíš jako můj děda	105
Kapitola 079 – Seznámení naživo	106
Kapitola 080 – Ptej se na podrobnosti	108
Kapitola 081 – Jména	109
Kapitola 082 – Predátoři	110
Kapitola 083 – Další testíček!	112
.....	
Část 7 – Kyberšikana	113
Kapitola 084 – Co je kyberšikana	114
Kapitola 085 – Rozdíl mezi šikanou a kyberšikanou	115
Kapitola 086 – Kyberšikana jako nepovedený žert	116
Kapitola 087 – Kyberšikana „v dobrém úmyslu“	117
Kapitola 088 – Kyberšikana kvůli digitální stopě	118
Kapitola 089 – Proč zrovna já?	119
Kapitola 090 – Když budu anonymní, nikdo mě neodhalí!	120
Kapitola 091 – Verbální útoky	121
Kapitola 092 – Rozliš, zda jde o kyberšikanu	123
Kapitola 093 – Ztrapňování šířením fotografie nebo fotomontáže	124



Kapitola 094 – Ztrapňování šířením fotografie nebo fotomontáže (příběh)	125
Kapitola 095 – Ztrapňování šířením videa nebo zvukové nahrávky	126
Kapitola 096 – Dívka z autobusu (příběh)	127
Kapitola 097 – Vyhrožování a zastrasování	128
Kapitola 098 – Vyhrožování a zastrasování (příběh)	129
Kapitola 099 – Krádež identity	130
Kapitola 100 – Krádež identity (příběh)	131
Kapitola 101 – Průnik na účet s cílem oběť zesměšnit	132
Kapitola 102 – Průnik na účet s cílem oběť zesměšnit (příběh)	133
Kapitola 103 – Obtěžování prozváněním	134
Kapitola 104 – Obtěžování prozváněním (příběh)	135
Kapitola 105 – Vydírání	136
Kapitola 106 – Vydírání (příběh)	137
Kapitola 107 – Nechtějí mě ve třídní skupině (digitální ostrakizace)	138
Kapitola 108 – Vyloučení z kolektivu (ostrakizace) příběh	139
Kapitola 109 – Stalking	140
Kapitola 110 – Stalking (příběh)	141
Kapitola 111 – Trolling	142
Kapitola 112 – Trolling (příběh)	143
Kapitola 113 – Je kyberšikana trestná?	144
Kapitola 114 – Obrana proti kyberšikaně	145
Kapitola 115 – Filmy a seriály ke kyberšikaně	146
Kapitola 116 – Testíček	147
.....	
Část 8 – Rizika spojená s hrami	148
Kapitola 117 – Online hry	149
Kapitola 118 – Loot boxy	150
Kapitola 119 – Krádeže herních účtů	151
Kapitola 120 – Čas strávený online	152
Kapitola 121 – Esport	153
Kapitola 122 – Modrá velryba	154
Kapitola 123 – Online výzvy (Online challenges)	155
Kapitola 124 – Kocourovo desatero bezpečného hraní online her	156
Kapitola 125 – Závěrem	157



Nazdárek, moje jméno je **MIA** a na internetu se hlavně bavím s kámoši. Snažím se jim poradit, když se dostanou do těžké situace. Mezi nimi je i Kocour, kterej pořád vymejší na internetu nějaký ptákoviny.



Ahoj, já jsem **KOCOUR** a baví mě hlavně hry a sociální sítě. Hodně času trávím na internetu tím, že sjiždím videa nebo poslouchám hudbu. Hraju hry a taky čas od času streamuju nebo se seznamuju s novými kočkama.



Moje jméno je **ROBOT**, model **Ypsilon**. Mezi moje naprogramování patří listování v encyklopedii, uvádění informací na pravou míru nebo radím, jak být na internetu v bezpečí.



Základy, jak být na internetu v bezpečí



Internet je možná jeden z největších vynálezů lidstva

Bla, bla, bla. Vždycky přijde někdo s tím, že je něco největší, cool a tak



Jak to myslíš, Kocoure?

Dřív to byl telegraf, telefon, rádio. Pak přišla televize...



A první počítač...

Ten první by se vám ale do bytu nevešel.
Můj praprapraděda vážil tunu. Ale já už jsem v kapesní verzi.



Prostě to zapnu a hraju



Nebo se můžeš podívat, co se děje ve světě,
seznámit se, dívat se na videa nebo...

Někoho okrást, podvést, zneužít



Ale no tak, Kocoure, internet je fajn. Jen si musíme dát na pár věcí pozor

Na pár?



Dobrá, tak se na to společně podíváme.
Zapněte svůj digitální a kočičí mozek a jdeme na to!

Část 1

Hesla a zabezpečení

Silné a bezpečné heslo je velmi důležité pro pohyb na internetu. Heslo potřebuješ pro využívání většiny služeb a je jedno, jestli používáš internet z počítače, tabletu nebo mobilu. Dáme ti pár tipů, jak si ho správně nastavit a používat.

Kapitola 001 – Registrace

Věnuj čas registraci do nové služby. Není nutné vyplňovat všechny položky ve formuláři (třeba to, jaké máš zájmy, nebo nepovinné osobní údaje).

Ty důležité ale vyplň pečlivě. Všechno lze rychle odkliknout, ale když zapomeš heslo, už ho nejspíš nedostaneš zpátky.





**Osobní údaje na internetu jsou ta nejcennější věc.
Zvaž, jaké informace službám poskytujes.**

Kapitola 002 – Jak by mělo vypadat heslo

Při vymýšlení hesel si zkus zapamatovat pár pravidel:

- 1] Nemělo by být jednoduché (např. 123456, heslo, jméno, slovo)
- 2] Střidej malá i velká písmena, číslovky a speciální znaky
- 3] Do hesla přidej více než jeden speciální znak (@, \$, €, &, # apod.)
Čím složitější heslo je, tím těžší je ho uhádnout. Zkus speciální znak ale nedávat na začátek ani na konec
- 4] Vyvaruj se slov, osobních údajů nebo frází, které může někdo znát (datum nebo rok narození, adresa, číslo popisné, jméno domácího mazlíčka, název oblíbené knihy nebo filmu, jídla apod.)
- 5] Heslo nemusí mít kilometr, ale je dobré, aby bylo delší. Ideální heslo má mít minimálně 8 znaků, doporučuje se jich ale 15

**Nikomu
své heslo
nesděluj!**



Podívej se, za jak dlouho se dá prolomit heslo



8 znaků

Heslo obsahuje:

- Malá i velká písmena
- Číslovky
- Speciální znaky

**Prolomení hesla za
40 minut**

12 znaků

Heslo obsahuje:

- Malá i velká písmena
- Číslovky
- Speciální znaky

**Prolomení hesla za
3.000 let**

15 znaků

Heslo obsahuje:

- Malá i velká písmena
- Číslovky
- Speciální znaky

**Prolomení hesla za
1.000.000.000 let**

Kapitola 003 – Jak mít dlouhé heslo, a přitom si ho pamatovat



To si mám opravdu pamatovat heslo delší než moje jméno?

Dá se to trošku hacknout. Chceš super vychytávku?

Máš nějakou oblíbenou písničku nebo frázi, kterou nikdo nezná?



Skákal pes přes oves, přes zelenou louku...

Jako vážně?

No dobře, u každého slova změň velikost písmen
a přidej za slova speciální znaky a máš superbezpečné heslo



SkakaL@PeS?PreS!OveS nebo OveS-PreS-PeS-SkakaL!



Pokud používáš slovní frázi jako heslo, můžeš přehodit pořadí slov. Podívej se i na kapitoly 004 – 008, které ti poradí, jak heslo uchovat v bezpečí.

Které z následujících hesel není silné?

nONX08†%/?\$_P\

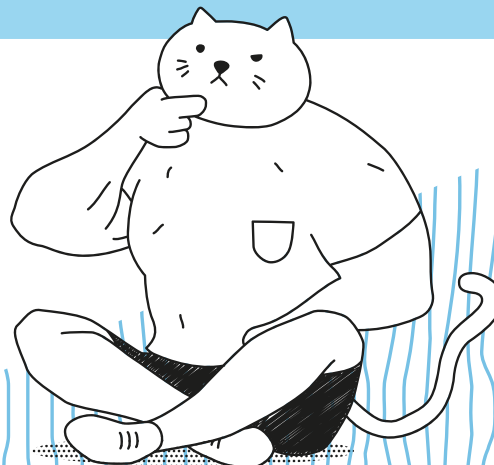
Oskar2015

QwertyQ

jedU*VlakeM_d0@Skoly

JJrZ-o@AS

Anet4



Kapitola 004 – Musím si pamatovat desítky hesel?



Na internetu jsou miliony služeb. Kdybych chtěl být na každé z nich, musím mít pokaždé jiné heslo?

Já mám digitální mozek, ale ty bys to určitě nezvládl.



Takže můžu mít všude stejné heslo?

To určitě ne! Kdyby totiž tohle heslo uniklo a dostalo se do nepovolaných rukou, ohrozilo by to všechny tvoje účty na službách, které jsi používal.



Robot má možná nekonečnou paměť, ale je jasné, že my si všechna hesla nemůžeme zapamatovat. Naštěstí známe pár vychytávek, které nám mohou s hesly pomoci



Některé služby použiješ jen pro jednorázovou akci, soutěž nebo si nastaviš odběr newsletteru s nabídkami. Když účet ztratíš nebo heslo zapomeneš, nic se nestane. U těchto služeb můžeš mít všude totožné nebo nějaké jednodušší heslo.

Takže si místo milionu hesel budu pamatovat jen polovinu, super!



Vezmi si papír a rozděl ho čarou na dvě poloviny. Na levou stranu napiš seznam všech služeb nebo aplikací, které obsahují osobní údaje. Na pravou stranu pak ty, které používáš, ale neobsahují důležité informace

Kapitola 005 – Generátory hesel

Pokud tě nenapadá, jaké silné heslo si zvolit, můžeš využít některou ze služeb, které je vygenerují za tebe. Nastavit si můžeš jeho délku nebo to, jestli bude obsahovat speciální znaky nebo velká a malá písmena.



Už generuju

Jo. Náhodný slova, kterýma mě zahlcuješ,
když chci odpočívat. Zííív



Stránky, na kterých se můžeš při vytváření hesla inspirovat:

<https://www.avast.com/cs-cz/random-password-generator>

<https://www.eset.com/cz/generator-hesel/>

<https://www.nove-heslo.cz/>

Kapitola 006 – Správce hesel

Pamatovat si tolik různých a složitých hesel není jednoduchá věc. Naštěstí existuje tzv. správce hesel, který všechna hesla uloží na jedno místo, což je nejen pohodlné, ale i bezpečné.

Nemusíš se bát, je to vlastně takový trezor, který je zašifrován nejnovějšími
a nejsložitějšími algoritmy



**Správce hesel je dostupný pro mobilní telefony,
tablety i počítače. Některé jsou zdarma, některé však placené.
Mezi nejznámější aplikace pro správu hesel patří: 1Password,
Keeper, Bitwarden nebo StickyPassword.**

Kapitola 007 – Mám vyplňovat telefonní číslo do účtu?



Pokud jde o důležitou službu, kterou využíváš denně nebo která obsahuje osobní údaje, tak ano. Takovou službou mohou být sociální sítě, e-maily, bankovní účty apod. Nemusíš se bát, že tvoje číslo někdo zneužije.

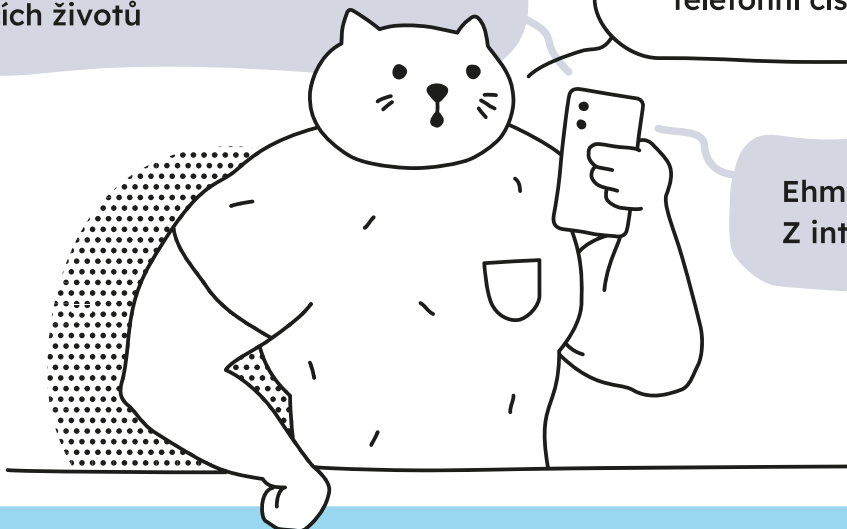
Telefonní číslo ale nedávej neznámým službám



Haló, to je pan Kocour?
Rád bych Vám nabídl nejnovější
robotický vysavač se zárukou devíti
kočičích životů

Odkud znáte moje
telefonní číslo?

Ehm...mmm...
Z internetu?



Když zapomeněš heslo nebo se ti někdo dostane do účtu, necháš si poslat nové heslo nebo kód k jeho obnovení na mobilní telefon.

Kapitola 008 – Dvoufázové ověření (2FA)



Služby, které obsahují osobní údaje, komunikaci nebo finance, bychom měli chránit, jak nejlépe dovedeme

s nožem v ruce



takhle to Robot nejspíš nemyslel



Kromě hesla by měla mít služba ještě další způsob zabezpečení

Dvě hesla?



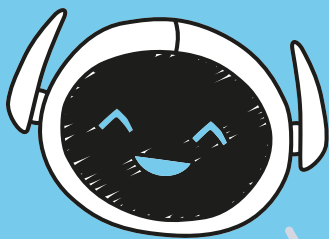
je to marný, je to marný, je to...

Mia opustil/a skupinu



Myslel jsem spíš dvoufázové ověření

Vypadá to složité. Ale je to velmi jednoduché a jedná se o jeden z nejlepších způsobů zabezpečení tvého účtu.



Při přihlašování do účtu pomocí jména a hesla musíš ještě něčím jiným prokázat, že je účet tvůj. Po zadání hesla tak budeš muset zadat další potvrzení.

Může jít o SMS, PIN, otisk prstu, biometrický sken obličeje nebo třeba jen potvrzení v aplikaci instalované v telefonu.

Ale neboj, většina služeb navíc umí poznat, že se přihlašuješ ze svého počítače, a na nic dalšího se tě neptá.



Někdy to může být otravné, ale vyplatí se to. Představ si, že máš účet na herním portálu a nakoupené drahé hry. Byla by škoda o ně přijít jen kvůli špatnému zabezpečení. Tolik peněz, achievementů, skinů a dalších věcí.

3

kroky k 2FA

Heslo

• • • • • |

Potvrďte přihlášení v aplikaci

OK

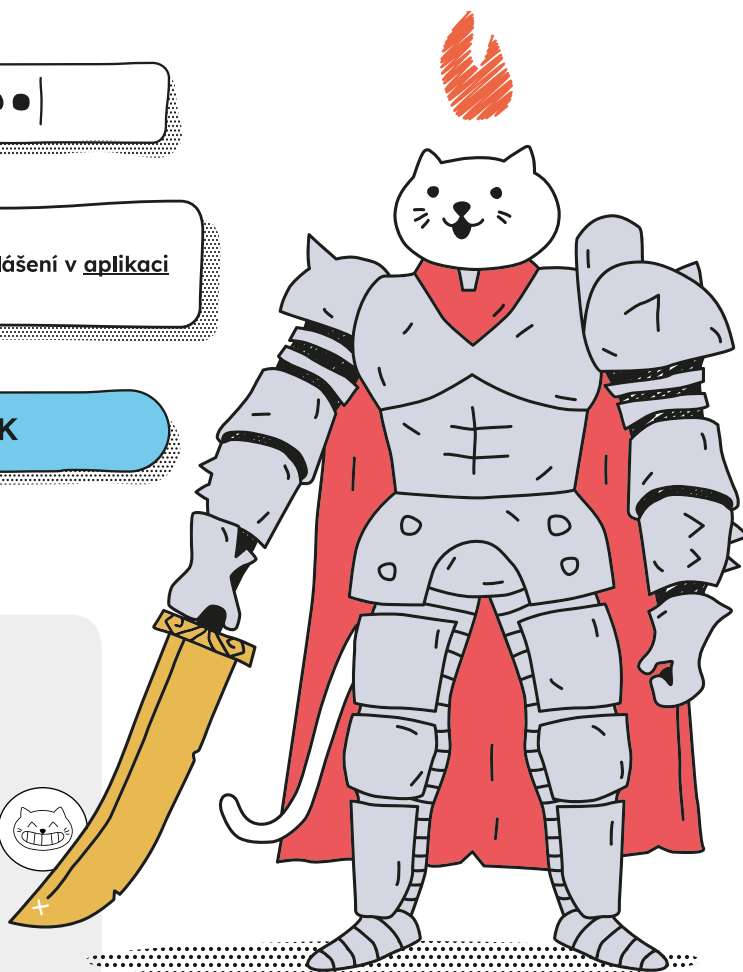


Já žádné hry nehraju

To mě nepřekvapuje. Ale já mám fakt hustý skiny na kočičí zbraně



Jako zlatý dráp?



Kapitola 009 – Co dělat, když přijdu o heslo

O heslo můžeš přijít mnoha způsoby. Nejčastější situací ale je, že ho zapomeněš. Proto je při registraci účtu důležitá pečlivost. Už víš, že si nové heslo můžeš nechat zaslat na telefonní číslo, pokud je vyplněno v registraci. Někdy je záchytným bodem jiná e-mailová schránka, ověřené kontakty nebo další vyplněné údaje.

Jak to bylo...
MňauVrrr, nebo Mňaučiči...
MýtMyš, nebo MítMyš?



Kde najdeš pomoc?

Odkazy na záchranu hesla najdeš většinou v „patičce“ stránky (na stránce úplně dole) nebo v menu stránky. Obvykle se odkaz jmenuje **Nápověda, Technická podpora, Napiš nám nebo Obnovit heslo**. Budeš muset vyplnit formulář. Některé služby ti ale nabídnou chat s operátorem nebo telefon s ním.