Kybernetická bezpečnosť

Gerdino dobrodružstvo v internetovej džungli

Zábavný príbeh a aktivity



SIEMENS Healthineers

Ahojte, malí prieskumníci!

Vitajte v Gerdinej dobrodružnej internetovej džungli, malí objavitelia, v čarovnom online svete, kde zvieratká komunikujú, zdieľajú zážitky a hrajú sa!

Pridajte sa ku koale Kony a žirafe Gerde pri objavovaní čarovného sveta internetovej džungle. Tento príbeh je plný zábavných aktivít, dôležitých poučení o bezpečnosti na internete, a napínavých dobrodružstiev. Pripravte sa na to, že sa naučíte, ako zostať na internete v bezpečí, a popritom sa skvele zabavíte!

Nasledujme Gerdu a pustime sa do toho!

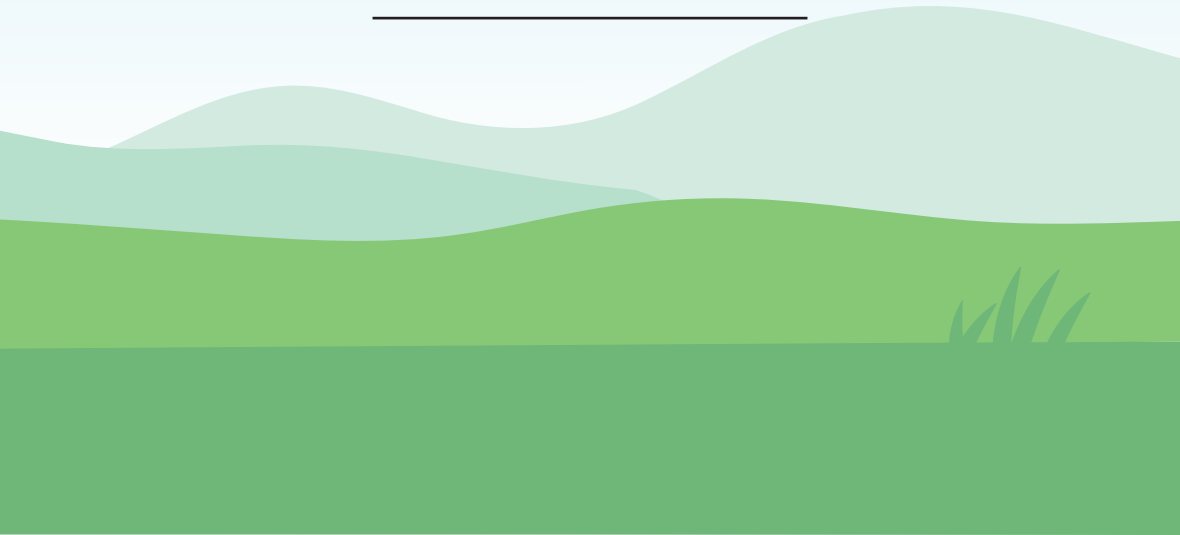


Keď uvidíte tento symbol,
zapojte sa do príbehu aj vy!



Táto kniha patrí

_____



V eukalyptoch žila Kony koala,
čo sa v jemnom vánku rada hrávala.
Našla nový tablet objavila hneď
hry, rébusy, piesne, celý internet.

Internet je skvelý, skrýva celý svet,
môžeš sa hrať, učiť, viac sa dozvedieť.
Je to však aj džungľa, nevieš, čo je v ňom,
dávaj pozor, čo ťa čaká za rohom.

Kony vraví: „Okej, ale neviem či
budem v tejto veľkej džungli v bezpečí.
Neviem, či ma niekto, keď sa budem hrať,
nepokúsi podviesť, zraniť, oklamať.“





Potom prišla múdra Gerda žirafa,
na ktorú si nikto zo zlých netrúfa.
Vraví: „Milá Kony, netráp sa viac tým,
mať bezpečný internet ťa naučím.“





Kým sa začneš hrať alebo pripájať,
vyžiadaj si od dospelých zopár rád.
Dospelý ti povie, čo je bezpečné,
ktorú poštu otvoriť a ktorú nie.

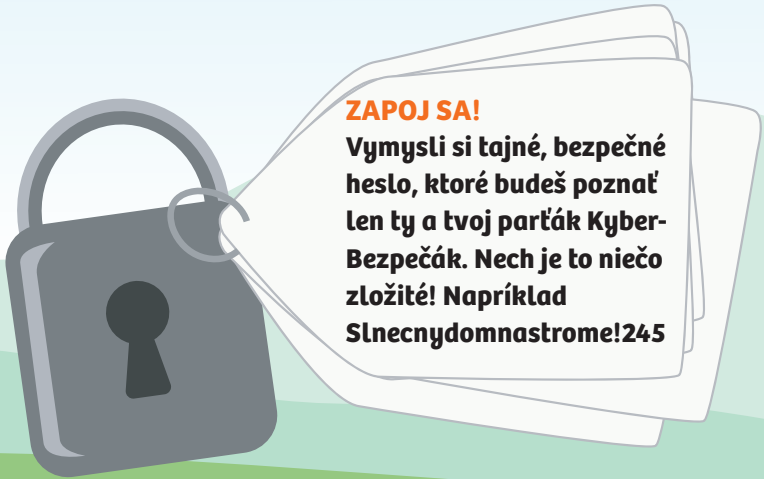





a
e
$
G
h
K

Vysvetlenie Gerdy sa v tme nieslo.
Ak sa chceš hrať, potrebuješ heslo.
Heslo je tvoj nedobytný poklad,
maj ho čím skôr, nezniesie to odklad.

Písmená a čísla, žiadne mená,
symbol, meno, nie dátum narodenia.
Heslo, to je tvoja armáda,
neprezraď ho, nech ťa hockto požiada.
Keď niečo nevieš, dospelému ukáž,
tvoj Kyber-kamoš poradí ti zas!



ZAPOJ SA!

Vymysli si tajné, bezpečné heslo, ktoré budeš poznať len ty a tvoj parťák Kyber-Bezpečák. Nech je to niečo zložité! Napríklad Slnecnydomnastrome!245

Nezdieľaj svoj mobil, adresu či vek,
ani meno, nech oň žiada ktokoľvek.
Neposielaj svoje fotky neznámym,
tvoja tvár patrí len tebe, a nie im.

Rozmysli si, čo ukážeš, desať ráz.
Nezdieľaj, kde bývaš, ani kde sa hráš.
Fotka, ako tancuješ, je iste hit,
ale neznámi ju môžu zneužiť.





Neotváraj čudné správy, súbory,
opýtaj sa veľkých, čo smieš otvoriť.

Kony spýtala sa: „Čo však robiť mám,
keď sa ozve niekto, koho nepoznám?“
Gerda na to: „Nereaguj! Skonči s ním!
Preruš rozhovor a choď za dospelým!“




Nová správa
Neznámy odosielateľ

Edy, najväčší šibal zo surikát,
zaumienil si vám Kony oklamať.
Rozhodol sa prejsť cez jej pevný štít,
a jej heslo tajným trikom prelomiť.

Kým sa naša Kony hrala nadšene,
prišiel mail, čo oslovil ju po mene:
„Daj mi heslo, nebuď taká váhavá,
nikomu ho nedám, bude zábava."

Kony zišla na um jedna z múdrych rád.
Gerda riekla: „Heslo nikdy nedávať."






Ahoj! Chceš sa so mnou zahrať hru? Mám pre teba pripravené skvelé hračky!
Ak mi prezradíš svoju adresu, môžem ti poslať výnimočnú hračku, alebo mimoriadne zaujímavé sladkosti.
Ahoj Kony! Máš už hotové domáce úlohy? Tak zatiaľ!
ZAPOJ SA!
Ťukni na všetky správy, ktoré nechceš prijať.
* * *


Bude to naše malé tajomstvo. Svojím rodičom o našom rozhovore nehovor.
Táto hra ti fakt ide! Zahráme si ešte ďalšie kolo?
Ako sa voláš? Kde bývaš? A kam chodíš do školy?
Potrebujem tvoju pomoc, hneď! Prosím, pošli mi svoje telefónne číslo, nech ti môžem zavolať.

Zrušila tú správu, išla za Gerdou:
Taká drzosť, na ňu nenachádzam slov.
Gerda riekla: „Spravila si správnu vec,
teraz vyšiel naprázdno ten votrelec.“

Surikata Edy skryl sa za stromom:
Počkaj, Kony, dostanem ťa napokon.
Kony na to: „Práve si sa presvedčil,
že mám kľúč, čo uchová ma v bezpečí.“





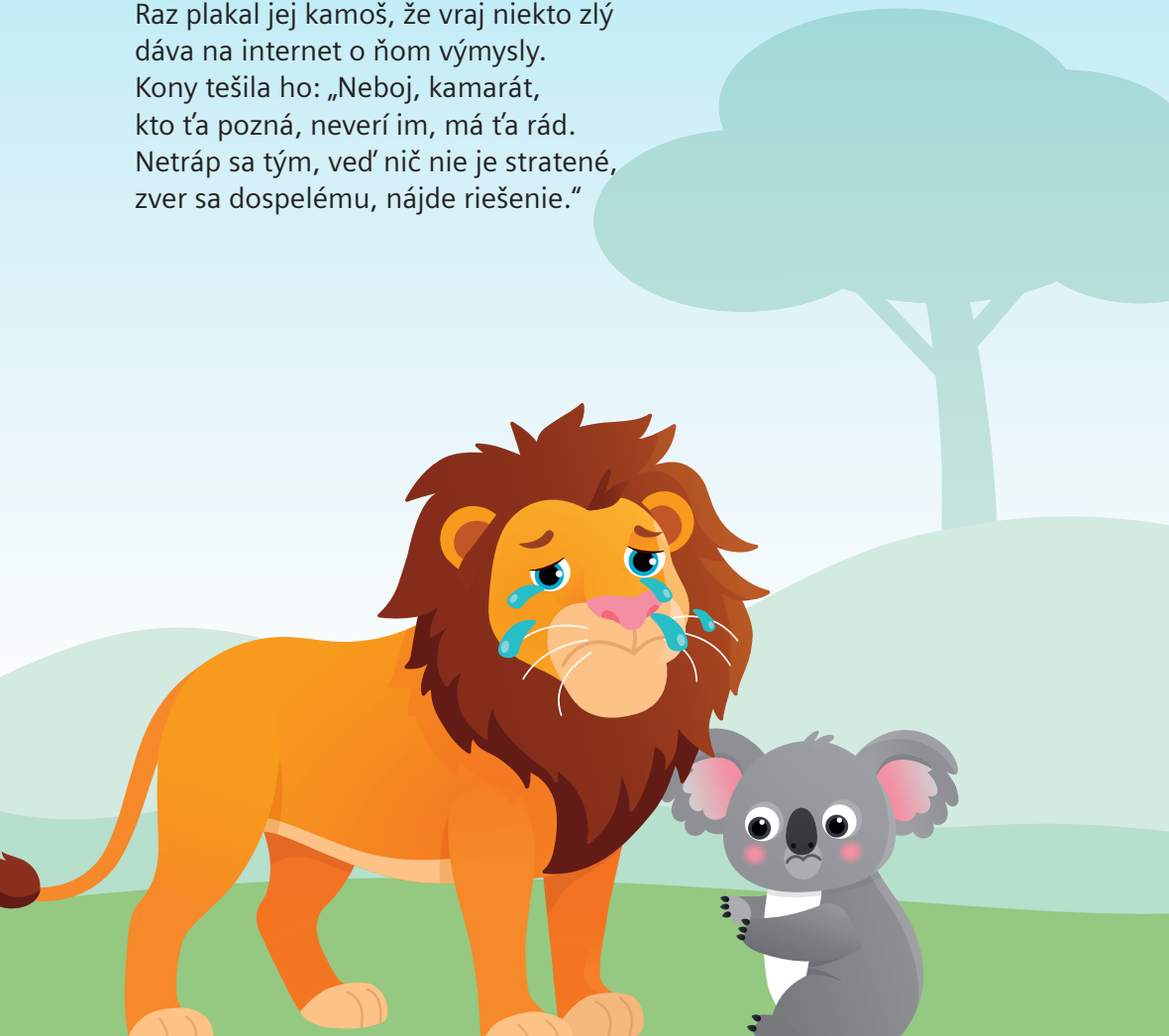


Internet je super, tu sa chceme zísť.
Vyjadruj sa slušne, nešír nenávisť.
Hraj sa, smej sa, uč sa, zabávaj,
ak tak spravíš, Internet vždy bude NAJ.

Keď ťa niečo rozruší, strach naženie,
nepríjemným a zlým správam povedz nie.
Neotáľaj, neváhaj a konaj hneď,
to je správny spôsob, ako zvládnuť sieť.



Raz plakal jej kamoš, že vraj niekto zlý
dáva na internet o ňom výmysly.
Kony tešila ho: „Neboj, kamarát,
kto ťa pozná, neverí im, má ťa rád.
Netráp sa tým, veď nič nie je stratené,
zver sa dospelému, nájde riešenie.“







A dodala: „Nemám strach z ničoho, kým
pravidlá o bezpečnosti dodržím.
Milá Gerda, nech sa každý presvedčí,
dá sa byť na internete v bezpečí.“

Surikata Edy napokon sa vzdal.
Jeho prefíkaný plán sa rozsypal.
Hrajte sa, no buďte bdelí popritom,
nič nehrozí vám či vašim kamošom.



Na vrcholku stromu malá koala
spokojná a šťastná sa tam hojdala.
Aj ty s radou Gerdy choď na internet:
Hraj fér, a buď slušný, nech je šťastný svet.



Môj sľub bezpečného správania na internete

Môj Kyber Bezpečák parťák je:

_____

Zapíš si svoje cvičné heslo:

_____

Sľubujem:

Svoje heslo si budem chrániť.

Budem si písať len s ľuďmi, s ktorými sa poznám.

Nebudem na internete zdieľať veci zo svojho súkromia.

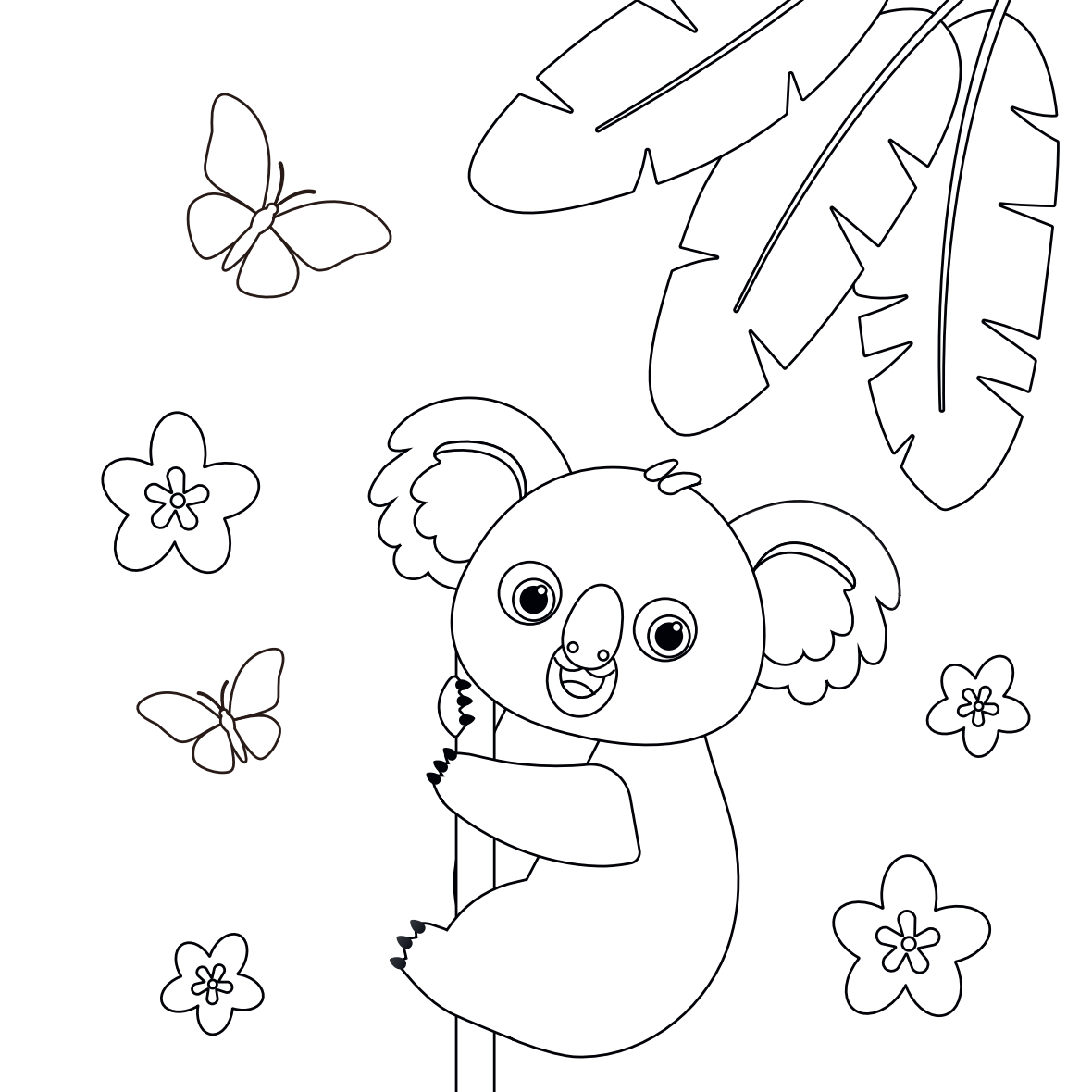
Ak sa mi niečo nebude pozdávať, dám o tom vedieť.

ZAPOJ SA!

Dajme si sľub o bezpečnom správaní sa na internete

Omaľovánky

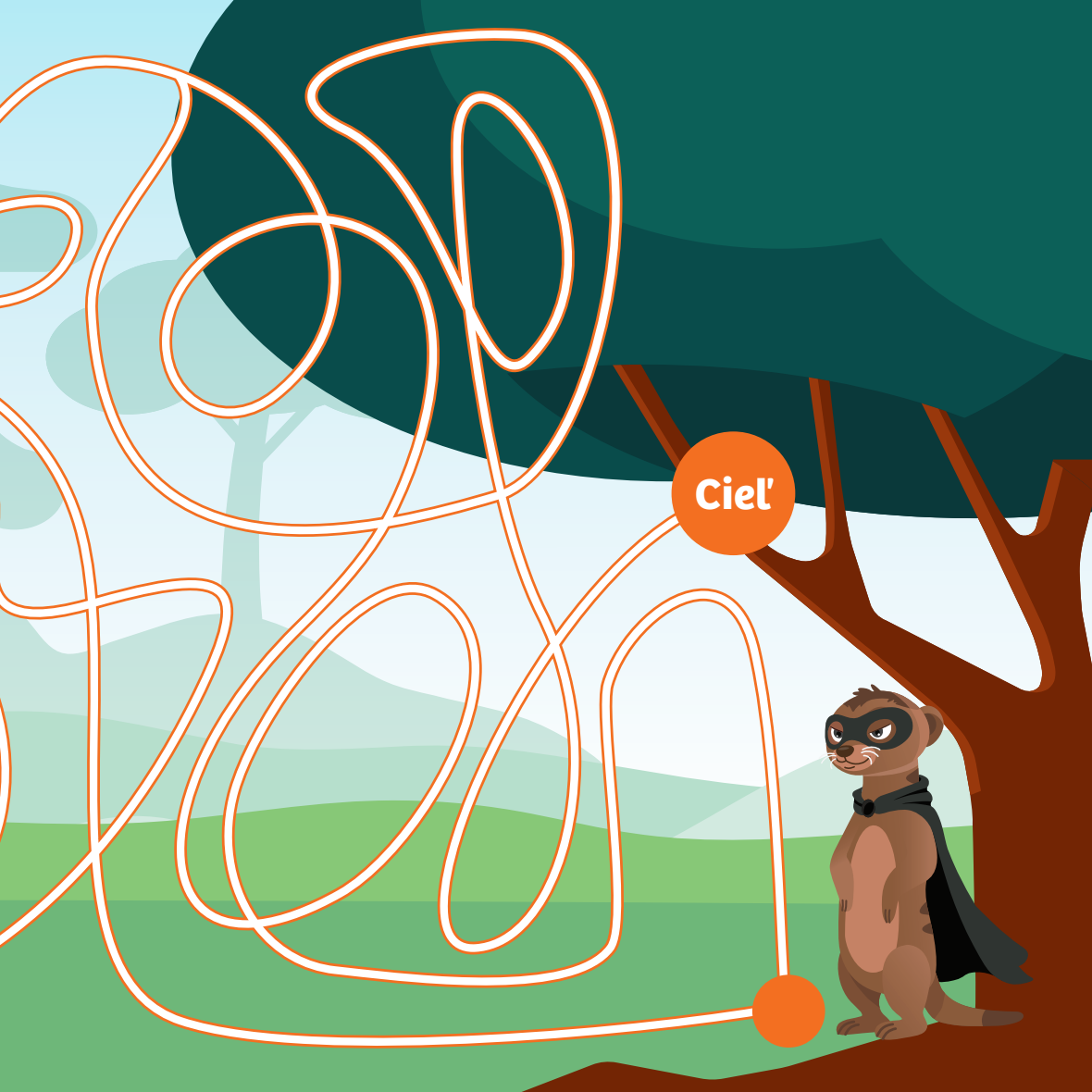




Bludisko

Pomôž Gerde a Kony vrátiť kľúče na ich strom, aby ich Edy neukradol.




Ciel'

Pochopenie rizík v online priestore a ochrana Vášho dieťaťa

Keďže naše deti vyrastajú v digitálnom svete, internet im ponúka úžasné príležitosti na učenie sa, hru aj nadväzovanie kontaktov.

Avšak, tak, ako učíme naše deti, aby sa pred prechodom cez cestu pozreli na obe strany cesty, rovnako dôležité je viesť ich aj k tomu, ako sa bezpečne pohybovať v online priestore. Bez správnych vedomostí a ochrany môžu byť naše deti vystavené rizikám, akými sú nevhodný obsah, online kontakt s neznámymi ľuďmi, či zdieľanie súkromných informácií. Takéto zážitky môžu mať trvalý dopad na ich bezpečnosť aj duševné zdravie.

Internet je mocným nástrojom pre učenie sa a nadväzovanie kontaktov, avšak prináša aj reálne riziká – obzvlášť pre malé deti, ktoré iba začínajú objavovať digitálny svet. Uvedomenie si týchto rizík je pre rodičov prvým krokom k tomu, aby sa ich deti cítili na internete bezpečne a sebaisto.

Tu je niekoľko hlavných hrozieb, ktorým deti v kybernetickom svete môžu čeliť:

Detský režim & Detský profil:
Pre rodičov a zákonných zástupcov je kľúčové monitorovať online aktivity svojich detí a usmerňovať ich tak, aby zaistili, že sú bezpečné a ich obsah je primeraný.

Zariadenia, ktoré sú pripojené na internet väčšinou umožňujú aktivovať v nastaveniach rodičovskú kontrolu – takéto nastavenie pomáha filtrovať nevhodný obsah, obmedzovať čas strávený pri obrazovke, a chráni súkromie dieťaťa, čím sa jeho bezpečnosť v online prostredí zvyšuje.

Vekové obmedzenia:
Existujú aj iné aplikácie a platformy navrhnuté špeciálne pre menšie deti, ktoré poskytujú bezpečnejšie a vhodnejšie online prostredie. Ak budete pozorne sledovať online aktivity svojho dieťaťa a vyberať vekovo-primerané platformy, pomôžete zabezpečiť pre svoje dieťa v online priestore jeho lepšiu ochranu i duševnú pohodu.

Slabé heslá:
Jednoduché alebo opakovane používané heslá môžu iným osobám uľahčiť prístup k účtom alebo osobným údajom Vášho dieťaťa.

Porušenie súkromia:
Deti môžu zdieľať osobné údaje (napríklad ich meno, adresu, názov školy, alebo fotografie) bez toho, aby si uvedomovali riziká. Vystavujú sa tým nebezpečenstvu, že niekto ich údaje zneužije, alebo môže ukradnúť ich identitu.

Nevhodný obsah:
Deti môžu náhodne naraziť na obrázky, videá, alebo správy, ktoré nie sú primerané ich veku, čo pre ne môže byt mätúce, alebo ich to môže rozrušiť.

Predátori a neznámi ľudia:
Nie každý na internete je tým, za koho sa vydáva. Neznámi jedinci sa môžu pokúšať kontaktovať vaše deti prostredníctvom hier, sociálnych sietí, alebo aplikácií na četovanie, pričom niekedy môžu mať zlé úmysly.

Scamové podvody a phishing:
Niektoré webové stránky, správy, alebo vyskakovacie okná sú upravené tak, aby deti nalákali k prezradeniu údajov alebo aby klikli na nebezpečné linky.

Kyberšikana:
Urážlivé správy, vylúčenie, alebo obťažovanie sa môžu odohrávať online rovnako ako v reálnom živote. Môžu mať vážny dopad na sebaúctu a duševné zdravie dieťaťa.

Riziká spojené so sociálnymi sieťami:
Aj malé deti sa môžu dozvedieť o sociálnych sieťach, alebo ich chcieť používať. Tieto platformy ich môžu vystaviť nereálnym očakávaniam, tlaku rovesníkov, či neželaným kontaktom.

Je dôležité uvedomiť si, že platformy sociálnych sietí, akými sú TikTok, Instagram, či Facebook nie sú vhodné pre malé deti. Tieto platformy sú navrhnuté pre starších používateľov, a môže sa na nich vyskytovať obsah, ktorý nie je vhodný pre malé deti. Navyše, mladšie deti si ešte nemusia uvedomovať dôležitosť súkromia ani možné riziká spojené so zverejňovaním informácií o sebe na internete.

Prevalcovanie emóciami:
Deti vo veku 5 až 8 rokov pri používaní sociálnych sietí môžu rýchlo prevalcovať emócie, pretože ešte nedokážu úplne chápať a spracovať určitý obsah. Sčasti je to kvôli tomu, že ešte nedokážu jasne rozlišovať medzi fantáziou a realitou. Emócie prežívajú veľmi intenzívne, ale svoje pocity ešte nemusia vedieť primerane regulovať.

Hoci sú tieto riziká skutočné, dobrou správou je, že vy môžete veľa zmeniť, ak zostanete aktívni a informovaní. Pravidelne sa so svojím dieťaťom o jeho zážitkoch na internete rozprávajte, stanovte si jasne pravidlá a hranice, a tam, kde je to vhodné, využite nastavenie rodičovskej kontroly. Učte a povzbudzujte dieťa k tomu, aby za vami prišlo, ak sa mu na internete stane niečo nepríjemné, alebo v ňom niečo vyvolá obavy.

Spoločným úsilím môžeme našim deťom pomôcť užívať si výhody internetu a zároveň ich chrániť pred jeho nástrahami.

Informovanosť, otvorená komunikácia, a usmerňovanie sú v digitálnom svete tými najlepšími nástrojmi pre ochranu našich detí. Ak sa vaša rodina stala terčom útoku, požiadajte o pomoc. Nie ste sami, a niekedy je profesionálna pomoc nutná.

Slovníček pojmov
Porozumenie internetovej džungli

Dobrodružstvá v internetovej džungli nenahradia zážitky v skutočnom živote, ani vzťahy s rodinou či priateľmi.

Internet
Internet je ako obrovská knižnica, kde nájdeš veľké množstvo informácií, môžeš sledovať videá a rozprávať sa s kamarátmi a rodinou. Je to čarovné miesto, ktoré prepája počítače z celého sveta!

Heslo
Heslo je tajné slovíčko alebo kód, ktoré drží tvoje online informácie v bezpečí. Heslo je ako kľúčik k tvojej truhličke s pokladom! Určite nechceš, aby sa k nemu dostal niekto iný, takže ho uchovávaj v tajnosti!

Ako vytvoriť silné heslo
Natiahni ho do dĺžky: Použi aspoň 12 písmen!
Kombinuj: Použi písmená, číslice, a symboly (napríklad !, @, #).
Zvoľ si niečo jedinečné: Nepoužívaj jednoducho uhádnuteľné slová, akými sú napríklad tvoje meno alebo dátum narodenia.
Zapamätaj si ho: Vymysli si vtipnú frázu alebo vetičku, ktorú si ľahko zapamätáš!

Sociálne siete
Aplikácie sociálnych sietí ako Facebook, Instagram, či TikTok sú ako veľká párty v džungli, kde zvieratká (aj ľudia) zdieľajú fotky, príbehy, a videjká. Pamätaj však, že zdieľať treba len to, čo môžu vidieť všetci. A nikdy nezdieľaj heslá ani tvoje súkromné miesta.

Aplikácie na posielanie správ
Aplikácie na posielanie správ (ako napríklad WhatsApp, Telegram alebo WeChat) fungujú podobne ako keď posielaš listy alebo odkazy svojím priateľom. Môžeš v nich napísať správy, poslať obrázky, alebo sa dokonca rozprávať so svojou rodinou, ktorá žije ďaleko. Je to akoby ste si v triede počas vyučovania preposielali tajné lístočky. Ale nezabudni, posielaj správy iba ľuďom, ktorých skutočne poznáš a ktorým dôveruješ.

YouTube
YouTube je ako obrovské pódium uprostred džungle, kde zvieratká zdieľajú videjká. Môžeš sledovať revúce levíčatko, papagája, ktorý robí kotrmelce, alebo korytnačku, ktorá pečie koláč!
Ale sleduj iba videá, ktoré sú vhodné pre deti a nikdy nezverejňuj veci, ktoré nechceš, aby videl úplne každý.

Veselé objavovanie!

Váš tím pre korporátnu kybernetickú bezpečnosť
Siemens Healthineers

Obsah bol posúdený detským psychológom a overený ako primeraný veku detí, pre ktoré je určený.

Siemens Healthineers Centrála
Siemens Healthineers AG
Siemensstr. 3
91301 Forchheim, Nemecko
Phone: +49 (0)9191 180
siemens-healthineers.com

Vydané Siemens Healthineers AG · Vytlačené v Nemecku · *© Siemens Healthineers AG, 2026*