

# 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](http://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](http://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



<b>Část 1 – Hesla a zabezpečení.....</b>	<b>10</b>
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
<b>Část 2 – Ochrana mobilního telefonu .....</b>	<b>21</b>
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 antivír 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
<b>Část 3 – Internetové prohlížeče a vyhledávače .....</b>	<b>49</b>
Kapitola 036 – Co je internetový prohlížeč .....	50
Kapitola 037 – Cookies .....	51
Kapitola 038 – Anonymní okna a historie.....	52
Kapitola 039 – Víry .....	53
Kapitola 040 – SPAM .....	55
Kapitola 041 – Phishing .....	56
Kapitola 042 – Prodávám. A nenašel jsem.....	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
<b>Část 4 – Sdílení obsahu na internetu .....</b>	<b>66</b>
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 – Nebuďte lhostejní.....	74
Kapitola 055 – Testíček.....	75
<b>Část 5 – Sociální média.....</b>	<b>76</b>
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 – Ignorace/Blokace.....	88
Kapitola 066 – Chladná hlava.....	90
Kapitola 067 – Selfie.....	91
Kapitola 068 – Králičí nory.....	93
Kapitola 069 – Bublíny.....	95
Kapitola 070 – Třetí strany.....	96
Kapitola 071 – Jak odejít ze sítě, která mě už nebaví.....	97
.....	.....
<b>Část 6 – Seznamování na internetu.....</b>	<b>98</b>
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 na živo.....	106
Kapitola 080 – Ptej se na podrobnosti.....	108
Kapitola 081 – Jména.....	109
Kapitola 082 – Predátoři.....	110
Kapitola 083 – Další testíček!.....	112
.....	.....
<b>Část 7 – Kyberšikana.....</b>	<b>113</b>
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 třídě 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
.....	.....
<b>Část 8 – Rizika spojená s hrami.....</b>	<b>148</b>
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 vymejšlí 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 ] Střídej 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\

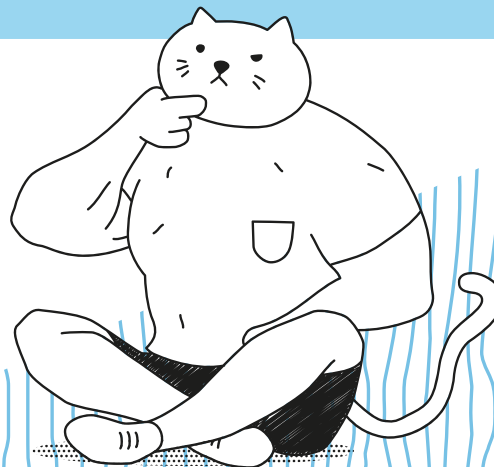
Oskar2015

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.

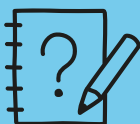


Robot má možná nekonečnou paměť, ale je jasné, že my si všechna hesla nemůžeme zapamatovat. Naštěstí známe pár vychytávek, které nám mohou s hesly pomoci



**Některé služby použiješ jen pro jednorázovou akci, soutěž nebo si nastavíš odběr newsletteru s nabídkami. Když účet ztratíš nebo heslo zapomeněš, 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?



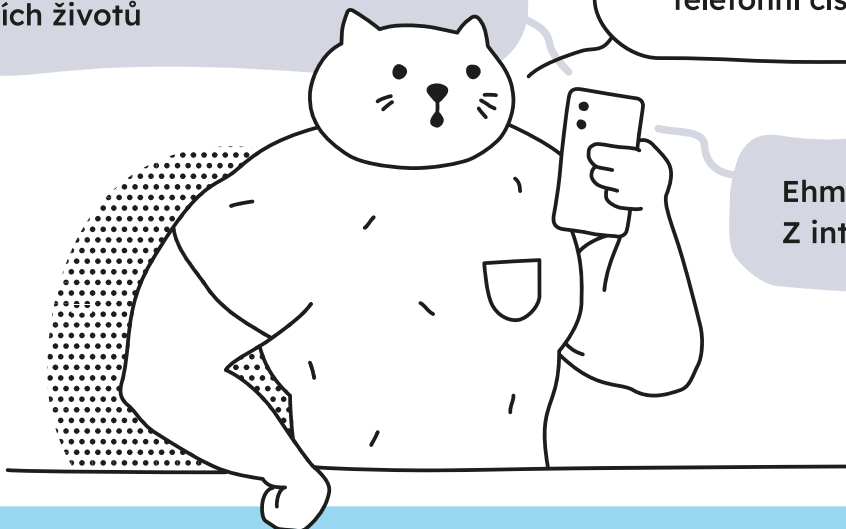
Pokud jde o důležitou službu, kterou využíváš denně nebo která obsahuje osobní údaje, tak ano. Takovou službou mohou být sociální sítě, e-maily, bankovní účty apod. Nemusíš se bát, že tvoje číslo někdo zneužije.

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?



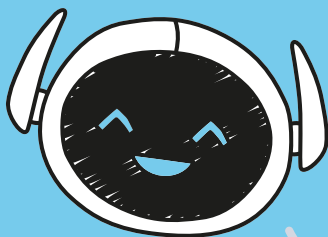
je to marný, je to marný, je to...

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 skiný na kočičí zbraně



Jako zlatěj dráp?



## Kapitola 009 – Co dělat, když přijdu o heslo

O heslo můžeš přijít mnoha způsoby. Nejčastější situací ale je, že ho zapomeš. 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.