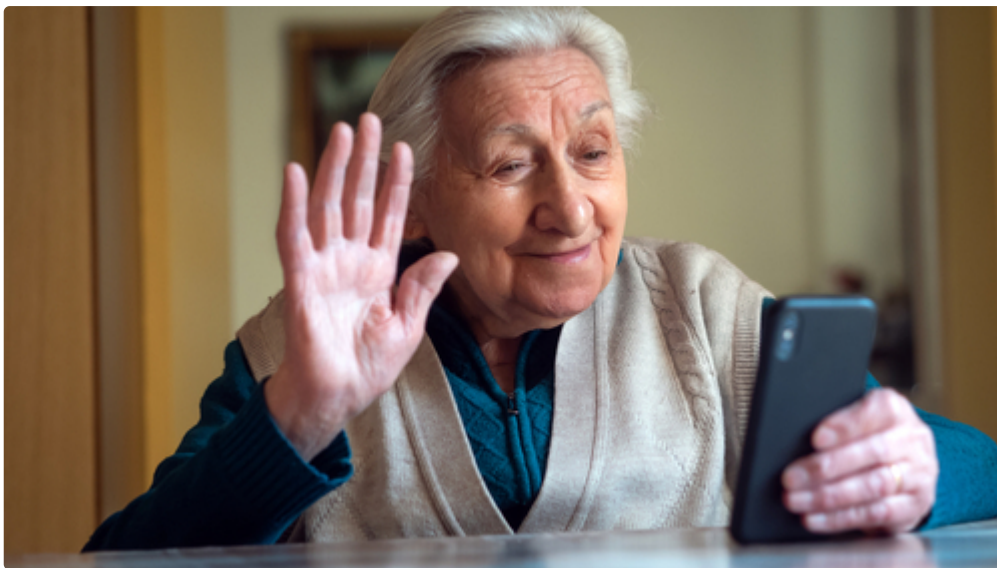


Senioři a sociální sítě



Na obrazovce máme celý svět

Čeští senioři se internetu nebojí, mobilní telefon s daty, notebook, tablet nebo stolní počítač již využívá značná většina z nich. Na internetu nejčastěji posílají e-maily, hledají informace nebo nakupují. Velká většina osob nad 65 let pak využívá chatování a sociální sítě ke komunikaci s rodinou. Moderní technologie jim pomáhají proti izolaci, osamělosti a depresi. Velice se osvědčily v době covidových uzávěr, kdy se nemohli lidé navštěvovat, často ani vycházet ven, a kromě telefonu byl internet a aplikace typu Skype jedinou možností, jak se slyšet a vidět.

Zájem seniorů o nová média se stále zvyšuje, a to je způsobeno i tím, že se do vyššího věku dostávají lidé, kteří s počítači pracovali již v produktivní fázi svého života. A nemyslete si, leckterý osmdesátník nebo osmdesátnice se do sítě sítí zamilovali tak, že u ní tráví spoustu času. Dokonce využívají i on-line vzdělávání.

Stále však platí, že ti dříve narození jsou oproti jiným věkovým skupinám při poznávání moderních technologií v nevýhodě. **Samozřejmě si často neví rady, omylem zmáčknou nějakou funkci, které se neumí zbavit.** V tom případě se musí často obracet na mladší generaci, což někdy není příjemné. Chcete snad poslouchat větu: „Táto, mámo, babi, dědo, už jsem ti to přece ukazoval-ukazovala?“ Není divu, že se senior radši zapíše do počítačového kurzu.

Co to je, když se řekne...

Facebook je určený pro sdílení a komunikaci uživatelů a jejich vzájemné propojování. Umožňuje sdílet fotografie a videa, organizovat události a uskutečňovat živé přenosy. Skrz profil na Facebooku se uživatelé dokonce mohou připojit k dalším aplikacím. V současnosti je s 2,5 miliardami aktivních uživatelů

největší sociální sítí na světě.

Messenger je komunikační aplikace pro posílání rychlých zpráv mezi uživateli Facebooku. Nabízí textovou a hlasovou komunikaci.

Sociální síť **Twitter** umožňuje uživatelům posílat **krátké příspěvky s maximální délkou 280 znaků známé jako tweety**. Tato sociální platforma původně sloužila pro novináře a média k rychlému předávání zpráv, názorů a myšlenek, ale dnes je již používána napříč celou společností.

LinkedIn je profesní sociální síť, na které se setkávají podnikatelé i zaměstnanci a komunikují mezi sebou o svých profesních zájmech. Odchodem do důchodu samozřejmě zájem o tuto skupinu nekončí.

Instagram je sociální síť, která uživatelům nabízí sdílení fotografií, videí, lajkování (tedy kladné hodnocení označením zdviženého palce), komentování a chatování. Má nástroje pro úpravu fotografií, včetně řady předpřipravených filtrů. Instagram stejně jako Twitter používá tak zvané hashtagy, které sdružují jednotlivé příspěvky do tematických celků, což zvyšuje jejich dohledatelnost.

Pinterest je něco jako internetová nástěnka, na kterou si uživatelé mohou virtuálními špendlíky připíchnout nápady, které je zaujaly.

YouTube je největší sociální sítí s videoobsahem. Umožňuje uživatelům videa nahrávat, komentovat, hodnotit a sdílet. Nejčastěji zde najdeme videoklipy, hudební klipy, tak zvané video blogy (zkráceně vlogy) či vzdělávací videa. Uživatelé mohou videa ostatních řadit do svých vlastních playlistů a mohou také odebírat své oblíbené tvůrce.

Komunikační služba **Skype** je určena k internetové komunikaci, webovým telefonátům i videohovorům, psaní zpráv i zasílání souborů.

Nepodceňujme nebezpečí

Všechno to vypadá idylicky, ale každé *pro* má také své *proti*: **Na internetu nelze mít soukromí. Cokoliv dáme na internet, se dříve nebo později může dostat do nepovolaných rukou.** Na nějaké „pouze pro přátele“ či ochranu heslem se spolehnout nemůžeme.

Proto bychom neměli psát a sdílet úplně všechno, co jsme zažili my nebo naše rodina, a také bychom si měli dobře rozmyslet, které fotografie zveřejníme.

Senioři si rovněž oblíbili internetové nakupování. **Odborníci však v případě internetových nákupů velmi důrazně varují před možným nebezpečím.** Velmi obezřetní by měli být i v internetovém bankovníctví, při platbách přes internet. Dříve narození se totiž v on-line prostředí stávají jednou z nejohroženějších skupin. **Heslo musí být dostatečně bezpečné, obsahovat různě velká písmena i číslice.**

Heslo k účtům je nebezpečné zapisovat na papírek či do souboru v počítači. V e-mailu nebo chatu bychom neměli udávat osobní údaje osobě, kterou neznáme.

Kyberšmejdi nespí

Nebezpečí seniorům v on-line prostředí hrozí od takzvaných kyberšmejdů, kteří se je snaží nalákat na jakékoli formy nekalého obchodu nebo k podpisu nevýhodných smluv.

Neklikejte na okna typu „Jste tisící návštěvník této stránky, vyhráváte iPad!“ Je to jedna z metod, jak z uživatele dostat data.

Pozor na všechny inzeráty a nabídky věcí zadarmo. Nejlepší je dodržovat pravidlo Nikdy ničemu nevěř. Drtivá většina podobných věcí je podvod. V lepším případě „pořadatelé“ získají „jenom“ vaše osobní údaje, ale většinou se vás budou snažit okrást.

Nejen děti, ale i senioři se mohou stát obětí nebezpečné kyberšikany. Formami útoku mohou být verbální útoky, vyhrožování, ztrapňování oběti a šíření zesměšňujících videí a fotografií.

Pro naši duševní pohodu

Snažme se sdílet jen informace a videa s pozitivním podtextem a neotvírat ty soubory, které budí nejistotu, zášť a strach. Mnoho z takzvaně „zaručených zpráv“ neodpovídá skutečnosti. Internet má seniory především poučit, usnadnit jim život, pobavit a zbavit úzkosti a pocitu samoty.

Dobrá pomůcka pro uživatele internetu pro seniory www.seniornanetu.cz