

JAK SI CHRÁNIT OSOBNÍ DATA

Základy digitální hygieny

10 věcí, na které bys měl/a pamatovat:

„Platba“ daty

Služby jako Instagram, TikTok nebo Gmail opravdu nejsou zdarma. Platíš za ně svými daty – tím, co o tobě zjistí a jak na tebe potom „cílí“ reklamou.

Tvoje práva (GDPR)

Máš právo vědět, kdo a jak tvoje data zpracovává, požádat o jejich výmaz („právo být zapomenut“) a nahlédnout do toho, co o tobě uchovávají.

Silná a jedinečná hesla

Používej minimálně 12 znaků, kombinaci slov a znaků – tzv. passphrase (např. „Miluju pizzu 2024!“ = „M!luju_p!zzu_2024!“). Každý účet by měl mít své vlastní heslo.

Dvoufázové ověření (2FA)

Zapni si ho u e-mailu, banky i sociálních sítí – chrání tě, i když někdo zjistí tvoje heslo.

Správci hesel

Bezpečně ukládají a vytvářejí složitá hesla, takže si je nemusíš pamatovat všechna.

Profilování a algoritmy

Internet si o tobě skládá obrázek z každého kliknutí – díky cookies a povolením v aplikacích. Můžeš to ovlivnit – v nastavení soukromí omez sledování a aplikacím dej jen nezbytná oprávnění.

Přehnané sdílení („oversharing“)

Zvaž, co zveřejňuješ – místo školy, datum narození, poloha nebo e-mail mohou být pro podvodníky cenné stopy.

Digitální úklid

Pravidelně kontroluj nastavení soukromí a maž účty, které už nepoužíváš. Méně stop = menší riziko.

Chaty s umělou inteligencí

I to, co napišeš chatbotovi, může být použito pro další „učení“ systému a vytváření tvého profilu. Nepiš nic osobního.

Deepfake a krádež identity

Z tvých fotek, hlasu nebo videí lze pomocí AI vytvořit falešný obsah. Sdílej s rozumem a ověřuj, co je skutečné.

ZÍSKEJ KONTROLU

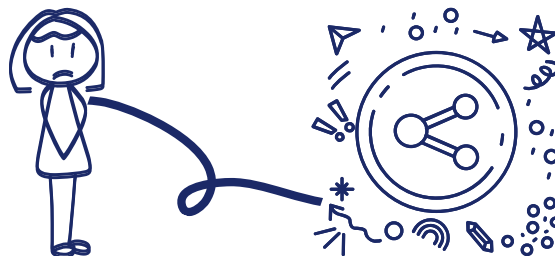
Kvíz: Víš, co všechno sdílíš?

Přihlašuješ se na jiné weby přes Google nebo Facebook?

Víš, které aplikace znají tvoji polohu?

Umožňuješ prohlížeči ukládat historii a hesla?

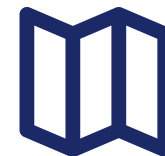
Pokud jsi aspoň jednou odpověděl „nevim“, je čas zkontrolovat nastavení soukromí.



Tip: Podívej se do „Nastavení soukromí“ ve svém účtu Google, TikToku nebo Instagramu – uvidíš, jaké informace o tobě platforma opravdu má.

Tip navíc – Buď „datově uvědomělý“
Zkus si položit jednoduchou otázku pokaždé, když něco sdílíš: „Svěřil bych tohle někomu, koho vůbec neznám?“
Pokud ne, pak to asi nepatří na internet.

Tuto příručku zpracovalo Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska, z.s. s finanční podporou Ministerstva průmyslu a obchodu.



TVOJE DATA V ONLINE SVĚTĚ

Kdo a co všechno o tobě ví



KDO A CO VŠECHNO O TOBĚ VÍ

Možná víc, než si myslíš.

Každý tvůj klik, lajk, nákup nebo vyhledávání zanechává stopu – tzv. digitální otisk.

Tato data o tobě sbírají různé firmy, platformy i aplikace, protože tyto informace mají svou cenu.

Zjistí, kdo je shromažďuje, proč, a jak s nimi zacházet bezpečně.

Tvoje osobní data neshromažďují jen sociální sítě – sledují tě téměř všechny služby, které používáš:

Sociální sítě (Instagram, TikTok, YouTube)

– vědí, co sleduješ, jak dlouho u toho zůstaneš, koho sleduješ ty, co lajkuješ, co komentuješ. Tyto informace pak využívají, aby ti nabízely obsah a reklamy, které tě udrží déle online.

E-shopy a internetové nákupní galerie

– sledují, co prohlížíš, co si ukládáš do košíku, kdy nakupuješ i jak často. Díky tomu ti umí nabídnout „doporučení přesně pro tebe“.

Vyhledávače a aplikace (Google, Spotify, hry)

– zaznamenávají, co hledáš, co posloucháš, jaké hry hraješ, z jakého zařízení a odkud. Z těchto dat pak vytvářejí tvůj digitální profil.

Chytrá zařízení (hodinky, telefony, TV)

– sbírají informace o pohybu, spánku nebo poloze. Někdy je sdílí s aplikacemi třetích stran, o kterých ani nevíš.



💡 Každý tvůj pohyb online je pro ně informace – a každá informace má svou cenu.

PROČ NA TOM ZÁLEŽÍ

Jaká je hodnota tvých dat

Možná si říkáš: „A co si na mě vezmou? Vždyť nemám co skrývat.“

Jenže pro firmy nejsou tvoje data o tajemstvích, ale o zisku.

Z toho, co sleduješ, lajkuješ nebo kupuješ, si vytvoří tvůj „profil zákazníka“ – vědí, jestli jsi noční sova, kolik utrácíš, čím se necháš lákat i jaké zařízení používáš.

Díky tomu ti mohou posílat cílené reklamy, které působí, jako by ti četli myšlenky.

Algoritmy navíc rozhodují, co se ti zobrazí – vybírají videa, příspěvky i nabídky tak, aby tě zaujaly a udržely online co nejdéle.

🎬 Podívej se:

Krátké video „Jak fungují cílené reklamy na internetu“ (zdroj: YouTube kanál Jirka vysvětluje věci).

Zjistí, jak algoritmy sledují, co děláš online, a proč ti internet ukazuje přesně to, co „chceš“ vidět.

Krátké, vtipné a přesné video, které ti otevře oči.



RIZIKA ZNEUŽITÍ DAT

Není jedno, kdo tvoje data má a co s nimi dělá.

Získané informace mohou být použity:

- k cíleným podvodům (např. e-mail „přesně na míru“ s nabídkou, která tě má oklamat),
- ke krádeži identity (někdo se za tebe vydává na sociálních sítích),
- k šíření reklamy nebo spamu,
- ke sledování – kdo, kdy a kde byl, co kupoval, co má rád.

Někdy jde o ztrátu soukromí, jindy o reálné finanční ztráty.



💬 Algoritmický kontext sociálních sítí:

Sára často sleduje videa o líčení a módě.

Algoritmus TikToku si toho všimne – a brzy jí začne zobrazovat reklamy na kosmetiku nebo „limitované slevy“ na oblečení z e-shopů.

Čím víc lajků a komentářů dá, tím přesnější obraz o ní aplikace získává.

Na internetu nevyhledáváš jen ty – i internet „vyhledává“ tebe.

💡 Čím víc toho o tobě internet ví, tím snadněji tě může zmanipulovat.