

Oslavte s námi Den bezpečnějšího internetu

2025



**Safer
Internet
Day 2025** | Úterý
11. únor

Společně za lepší internet

**Safer
Internet** | Česká
Centrum | republika

CZ.NIC | **JSNS.CZ** |  **DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM** |  linka bezpečí

 European
Commission

INHOPE
ins@fe

O Dni bezpečnějšího internetu



Den bezpečnějšího internetu si připomínáme ve více než 180 zemích po celém světě, vždy druhé úterý v únoru. Letos připadá na 11. února a slavíme ho již po dvaadvacáté. Českou republiku v rámci této akce zastupuje národní Safer Internet Centrum, které provozuje sdružení CZ.NIC.

Historie

Během let se Den bezpečnějšího internetu stal důležitým milníkem v oblasti online bezpečnosti. Původně byl spuštěn v roce 2004 jako součást projektu EU SafeBorders a o rok později se jeho organizace ujala síť Insafe, která jej zařadila mezi své první aktivity. Akce odstartovala v zemích Evropské unie, avšak postupně se rozšířila do celého světa.

Kdo se může zapojit?

Zapojit se může opravdu každý! Ať už jste jednotlivec, skupina přátel, škola nebo firma, stačí se připojit k myšlence „Společně pro lepší internet“ a podpořit aktivity, které pomohou vytvořit bezpečnější a přívětivější online prostředí. Nemusíte být odborníci na bezpečnost – stačí mít chuť zapojit se, šířit osvětu nebo se něco nového naučit. Připojit se mohou děti, studenti, rodiče, školy, firmy i státní instituce. Každý krok se počítá!

Sdílejte a označujte

Podělte se s námi o své aktivity, pokud jste se rozhodli do Dne bezpečnějšího internetu zapojit. Nezapomeňte své příspěvky na internetu a sociálních sítích označovat oficiálními hashtagy

#SaferInternetDay a **#SID2025**, snáze tak vyhledáte i aktivity ostatních.

Oficiální odkazy pořadatelů Dne bezpečnějšího internetu

[Safer Internet Centrum Česká republika \(CZ\)](#)

[WWW Safer Internet Day \(ENG\)](#)

[Facebook Safer Internet Day \(ENG\)](#)

[Zde si můžete stáhnout oficiální grafiku \(CZ\)](#)

Jak se zapojit?

Na následujících stránkách naleznete vybrané aktivity a tipy pro jednotlivé věkové skupiny, díky kterým se můžete zapojit do Dne bezpečnějšího internetu.

Zajímavost

Nového maskota Dne bezpečnějšího internetu si sami navrhli a vytvořili mladí lidé. Jak se vám líbí?



**Safer
Internet
Day 2025** | Úterý
11. únor

Pro nejmenší



První kroky dětí v digitálním světě můžete podniknout s knihou ON-LINE ZOO, která jednoduchým způsobem představuje zásady bezpečného chování na internetu. Prostřednictvím příběhů ze zoologické zahrady, kde zvířátka používají internet, mohou děti snadno pochopit důležité souvislosti. Kniha je doplněna metodickým průvodcem určeným zejména učitelům na prvním stupni základních škol, ale může být užitečná i pro rodiče. Každá kapitola odpovídá konkrétnímu tématu, například nomofobii, kyberšikaně, kybergroomingu, online nakupování či sextingu. Tyto pojmy jsou vysvětleny a doplněny návrhy skupinových aktivit a pracovních listů. Tyto aktivity pomáhají dětem lépe porozumět tématu a pracovní listy přinášejí možnosti, jak se odreagovat například malováním, vystřihováním nebo hledáním rozdílů.

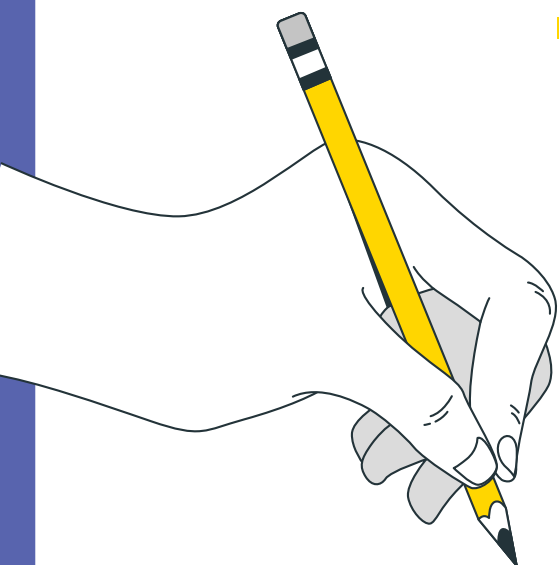
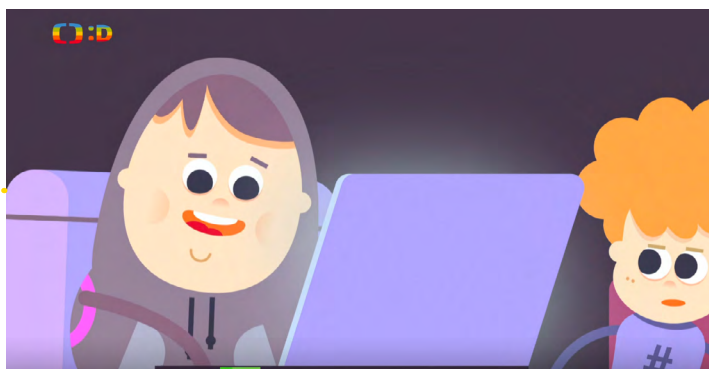
Knihu ON-LINE ZOO si můžete zdarma stáhnout [zde](#).

K dispozici je také audioverze nebo básničky. Stáhněte si také metodiku, jak s materiály pracovat nebo pracovní listy.



Přečíst nebo poslechnout pohádky si můžete i od **Centra kybernetické bezpečnosti**, které vytvořilo [Kyberpohádky](#). Na stránkách je možné stáhnout i metodické listy.

O tom, jak funguje internet se také dozvíte v několika řadách dětského seriálu [Datová Lhota od České televize](#).



Seznamujete své nejmenší s internetem? Stáhněte si [omalovánky Rizika kyberprostoru](#) od [Dětského krizového centra](#).



Podcast Utržené sluchátko od Linky bezpečí

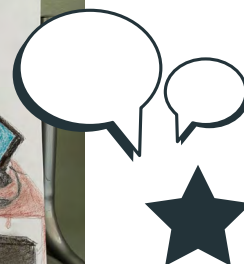
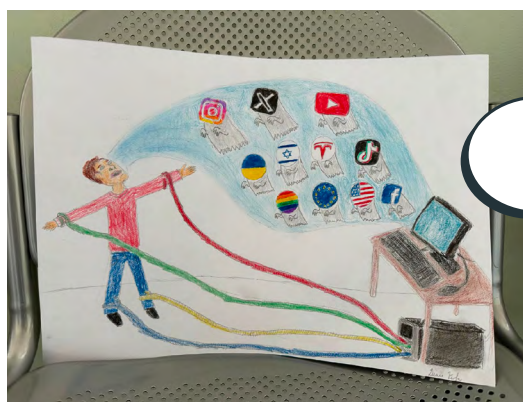
Podcast je určený 8–11letým dětem, ale nejen jim. V krátkých epizodách se děti setkají se starostmi a situacemi, které denně zažívají. Od vrstevníků uslyší, jak si poradit např. se situací, kdy v partě chtějí někoho telefonem či online tzv. „vyprankovat“, jak si poradit s novými situacemi ve vztazích ke kamarádům a rodičům, jak čelit svým strachům atd. Své využití může podcast najít i při výuce nebo formování vztahů a empatie.



První stupeň základních škol



Děti na prvním stupni základní školy již aktivně využívají internet a zkoušejí sociální sítě. Nejlepším způsobem, jak si s nimi tento den připomenout, je zapojit je do kreativních úkolů. Představujte internet jako užitečný nástroj, ale zároveň se s dětmi otevřeně bavte o možných rizicích. Velmi efektivní mohou být také divadelní představení nebo situační scénky.



Alenka v říši GIFů

Je populárně naučný pořad pro děti, které tráví čas on line, ne vždycky si ale vždycky umí poradit s tím, s čím se na síti potkají. Hlavní postavou je Alenka, která se velmi dobře vyzná v technologiích, ale už méně si rozumí s lidmi. Oporou je jí kamarád Oskar, který fungování internetu nerozumí a často se zaplete do legračních problémů, z nichž ho Alenka musí vysvobodit. Přitom jim pomáhá nápověda v podobě zábavného chytrého iKrálíka, asistenta z mobilu, a také internetoví odborníci.

[Seriál naleznete v iVysílání České televize](#)



Kniha Strážci na internetu

Strážci na internetu provedou mladé čtenáře komiksovou a hravou formou základními tématy spojenými s chováním a bezpečností na internetu. Pokud nevíte, jak se s dětmi bavit o internetu, sociálních sítích, gamingu nebo kyberšikaně, knížka bude skvělým dárkem. Kniha je primárně určena dětem od devíti let.



Krátký animovaný [film Příběh ostrakizace](#) otevírá jemnou formou (vhodnou pro mladší žáky) téma kyberšikany, speciálně jedné z jejích podob – ostrakizace. Ta se projevuje záměrným vyloučením osob z nejrůznějších online skupin či společných chatů. Cílem lekce je pochopit, co je ostrakizace v digitálním prostředí a jak se projevuje. Posílit schopnost empatie vůči obětem kyberšikany a pochopit důsledky takového jednání na oběť. Osvojit si postupy, co dělat v případě šikany. Pro žáky od 8 let.



Letáky, plakáty a jiné vychytávky



Školu můžete vylepšit vyvěšením vzdělávacích plakátů, nástěnek nebo vytištěním letáků.

Nástěnka [bezpečného internetu](#) je sice velkoformátová, ale můžete si ji upravit dle libosti.

Plakát „**Bud' v pohodě!**“ od [Linkin Sphere, z. s.](#) efektivně kombinuje edukativní a motivační prvky a inspiruje děti k odpovědnému používání technologií. Nabízí jednoduché a praktické tipy, jak si udržet rovnováhu mezi on-line a off-line aktivitami a jak přistupovat k digitálním technologiím s rozvahou a ohledem na vlastní wellbeing. Plakát zároveň obsahuje QR kód odkazující na podporu a zdroje, kam se děti mohou obrátit v případě, že by ony nebo jejich okolí čelily závislosti na technologiích. Plakát lze využít při třídnických hodinách, v rámci preventivních programů nebo jako součást projektových dnů zaměřených na zdravé digitální návyky.

[Plakát můžete stáhnout zde.](#)



Ochrana dětí na internetu - největší rizika a jak jim předcházet je praktické seznámení s hlavními riziky, kterým děti čelí v online prostředí, doplněné o konkrétní tipy pro prevenci těchto hrozeb. Zájemci získají užitečné informace o ochraně před kyberšikanou, nevhodným obsahem nebo manipulací a naučí se, jak zajistit bezpečnější pohyb dětí na internetu. Aktivita je součástí iniciativy Digitální Česko a podporuje vzdělávání rodičů i pedagogů v oblasti kybernetické bezpečnosti. [Více informací ke zdroji naleznete zde.](#)

[Se základy pravidel používání AI vás seznámí letáček](#) od Ministerstva vnitra, CZ.NIC a prg. Ai.

Zkoušejte, objevujte a poznávejte

AI nástroje se rychle proměňují. Ty současné se zdokonalují a vyvíjejí se stále další. Nebojte se tak zkoušet nové nástroje a k těm starším se vracet. Budou totiž součástí každodenního života i rozvoje pro život důležitých dovedností.

✦ Základní pravidla využívání AI



Tápete ohledně nového nařízení DSA? [V Přiložených příručkách](#) se dozvíte více informací.

5 klíčových otázek pro mladší žáky

Metodická koncepce 5 klíčových otázek (a doplňujících podotázek) rozvíjí schopnost nahlížet na mediální sdělení kriticky. Je to velmi jednoduchý nástroj, který se dá použít na textová i audiovizuální sdělení a ani za několik let nepřestane být aktuálním. Koncepci 5 klíčových otázek teď můžete představit žákům již na základní škole, stáhněte si metodickou nástěnku zjednodušených otázek.

5 KLÍČOVÝCH OTÁZEK PRO MLADŠÍ ŽÁKY

- KDO?** Kdo sdělení vytvořil a kdo ho šíří? Co o autorovi víme nebo můžeme dohledat?
- CO?** Co nám sdělení říká? Co z toho jsou fakta a co názory? Jak můžeme uvedené informace ověřit? Jaké jsou uvedeny zdroje? Jaké informace ve sdělení chybí?
- KOMU?** Komu je sdělení určeno? Jaká je cílová skupina? Jak se sdělení k příjemcům dostává? Jak může sdělení ovlivnit názory, postoje a chování příjemců?
- JAK?** Jak se sdělení snaží upoutat pozornost? Jak sdělení používá jazyk, emoji, hudbu, obrázky nebo video? A proč? Jaké pocity může sdělení vyvolat a proč se o to snaží?
- PROČ?** Proč bylo sdělení vytvořeno? Kdo ještě kromě autora má ze sdělení prospěch či užitek?

JSNS.CZ Člověk v tísni



Praktická příručka Učíme o dezinformacích:

Výukový plán

Praktická příručka nabízí ucelený výukový plán zaměřený na téma dezinformací, který je určen zejména pro vyučující středních škol a nejvyšších ročníků základních škol. Obsahuje: Nejčastější otázky a odpovědi o dezinformacích, včetně slovníčku základních pojmů Úvod do práce s audiovizuálními lekcemi Kompletní výukový plán rozdělený do pěti klíčových okruhů: proč jsou dezinformace problém, jak poznat dezinformace, podoby dezinformací, kdo a proč dezinformace šíří a co mohou dezinformace způsobit Další doporučené lekce a materiály ke každému okruhu.



Aktualizovaná příručka [Mediální vzdělávání na středních odborných školách a učilištích – upravené vydání 2024](#) vám předá tipy, jak překonat překážky, s nimiž se vyučující při mediálním vzděláváním nejčastěji potýkají.



**Malé děti - Velká práva (cyklus II):
Práva dětí v kyberprostoru a na
sociálních sítích**

Cílem materiálu od Dětského krizového centra je zvýšení bezpečí dětí a dospívajících v kyberprostoru. Toto desatero přehledně shrnuje práva dětí v kyberprostoru a na sociálních sítích. Definování práv vychází z Úmluvy o právech dítěte a Deklarace práv dítěte.



Leták Linky důvěry

Jsme tady pro tebe. Na Linku důvěry můžeš zavolat ve dne i v noci a o všech svátcích (24/7).

Brožura Rizika kyberprostoru

- průvodce pro děti, rodiče a učitele, představuje unikátní materiál, kterým se snaží předcházet rizikovým situacím. Rizikové situace ilustruje na konkrétních příkladech a radí, jak se v nich zachovat. Od Dětského krizového centra vzniklo také [Desatero bezpečného chování na internetu pro děti](#) a [pro rodiče](#).

Projekt E-bezpečí chystá nové materiály pro žáky, rodiče i pedagogy na různá témata spojená s online bezpečností. Ty budou postupně přidávány v průběhu roku 2025. [Najdete je zde](#).



DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

MALÉ DĚTI - VELKÁ PRÁVA / CYKLUS II

PRÁVA DĚTÍ V KYBERPROSTORU A NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH



DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

Mnoho z nás či našich kamarádů občas potřebuje pomoc, svěřit se, promluvit si, ale neví na koho se obrátit.



**Linka důvěry
Tvůj parták v nesnázích**

777 715 215

241 484 149  778 510 510

Studenti ZŠ, SŠ a gymnázií

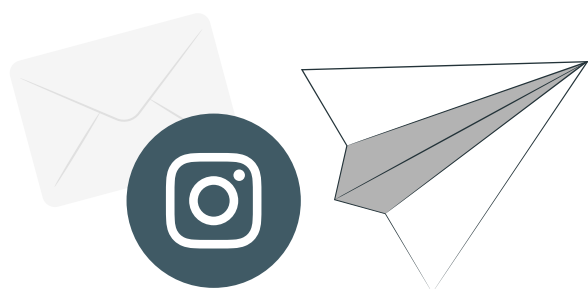
Vyzkoušejte si se studenty [lekcí mediální výchovy od AI dětem](#) **Kdo je Sára?**

Sára je čtrnáctiletá dívka s blogem a profilem na sociální síti. Sdílí fotky, píše komentáře. Ve skutečnosti ale neexistuje – texty, příběh i fotografie fiktivní Sáry byly vytvořeny pomocí generativní umělé inteligence. Hra učí děti 6. – 9. třídy rozvíjet dovednosti spojené s vyhledáváním a analýzou informací, ale také porozumět pojmu digitální stopa a významu bezpečného chování v online prostředí. Metodika je součástí Kurikula umělé inteligence, ucelené koncepce pro výuku AI ve školách.



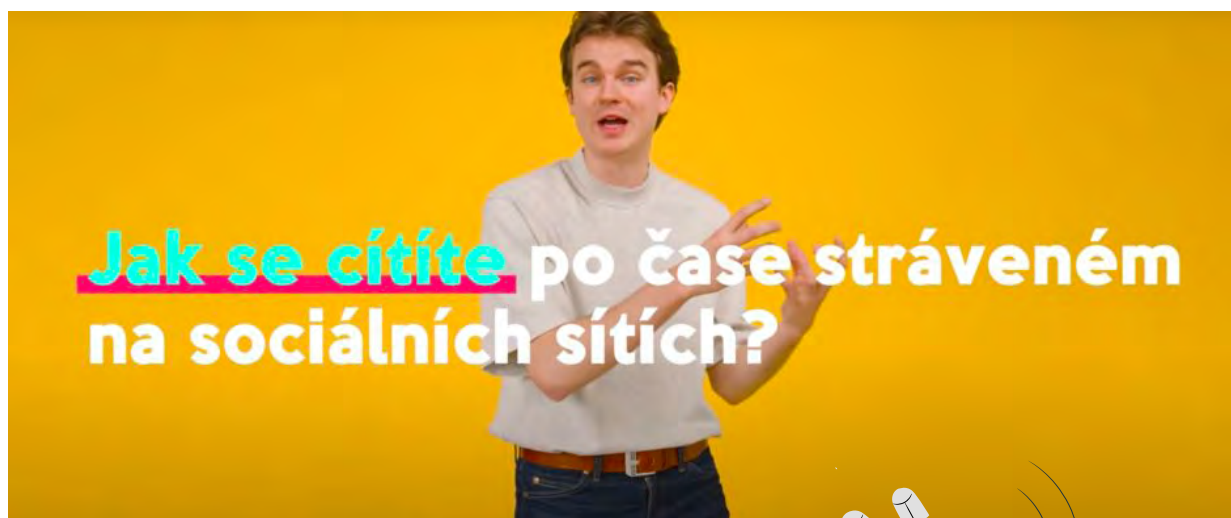
DigiStories: Alex

Výuková hra DigiStories: Alex je simulací interaktivní konverzace na sociální síti a umožňuje ve výuce otevřít téma zdravých návyků v digitálním prostředí. Formát výukové hry žáky vtáhne do děje a umožní jim pochopit problematiku prostřednictvím vlastního prožitku. Cílem lekce od [JSNS](#) je budovat zdravé návyky využívání digitálních technologií, uvědomovat si vliv pobytu online na psychickou pohodu a posilovat seberegulaci při pohybu v online prostoru i při hraní počítačových her.



Audiovizuální lekce Radikální algoritmy

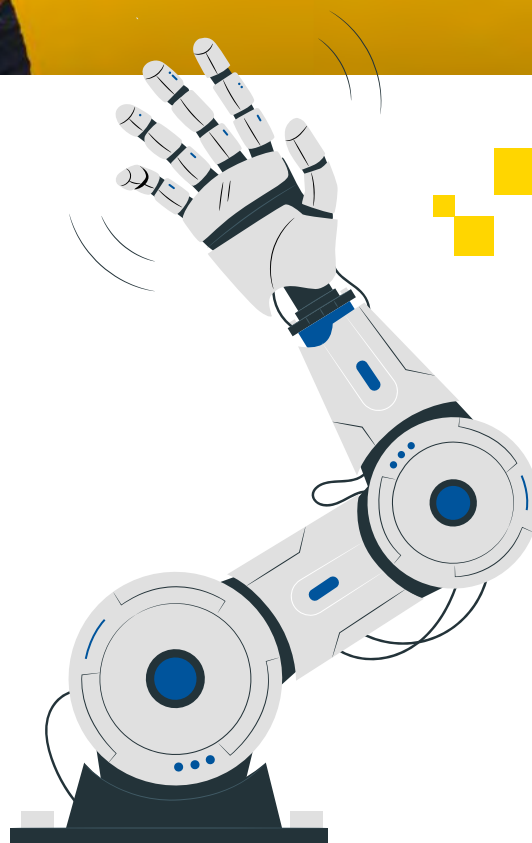
Jaký dopad mají sociální sítě a jejich algoritmy na naši psychiku? Jak být vůči vlivu sociálních sítí odolnější? A co to jsou králičí nory? Na to ve svém videu nabízí odpovědi youtuber Kovy, který analyzuje, jakou roli algoritmy na sociálních sítích v posledních letech sehrávají a jak ovlivňují naše chování. Součástí lekce je hotová aktivita do hodin a otázky a odpovědi k tématu pro vyučujícího. Lekce je určena primárně vyučujícím druhého stupně a středních škol a pro žáky 13 do 21 let. Lekce je otevřená veřejnosti. Vyučující se nemusí přihlašovat/registrovat, aby mohli lekci používat.



Interaktivní videokurz #GeneraceAI

Videokurz je primárně vytvořen pro žáky 8. a 9. tříd základních škol, ale na webových stránkách si ho může zdarma pustit kdokoliv. Kurz se skládá z pěti kapitol. Od úvodu do světa umělé inteligence, přes vysvětlení základních AI principů, jako je strojové učení, až po naši budoucnost s umělou inteligencí. Každá kapitola je navržena tak, aby trvala maximálně 45 minut, tedy jednu vyučovací hodinu. Důraz je kladen i na reflexi, tedy utvrzení získaných informací.

Skvělá práce od [Sváti Barka](#) a [České spořitelny!](#)



Jak fungují cílené reklamy na internetu?

Jak mohou firmy vědět o tom, co nás zajímá, kdo jsme, co se chystáme nakoupit? Jak fungují různé typy reklam na internetu? Kdo a kolik za ně dostává zaplacen? A čím? Na to ve svém videu nabízí odpovědi [youtuber Jirka Burýšek z kanálu Jirka vysvětluje věci](#). Ve videu zároveň odhaluje principy, na kterých funguje podvodná reklama. Součástí lekce je hotová aktivita do hodin a otázky a odpovědi k tématu pro vyučujícího. Lekce je určena primárně vyučujícím druhého stupně a středních škol a pro žáky 13 do 21 let.



Pro Generaci Z [vznikl instagramový profil](#) s cílem oslovit mladé lidi tam, kde tráví nejvíce času – na sociálních sítích. Jeho obsah je postaven na zábavných i edukativních formátech, které reflektují aktuální trendy a zároveň upozorňují na důležitost bezpečného chování v online prostředí.



Rodiče



Děti a dospívající tráví v digitálním světě stále více času a je tedy dobré se o tématu bavit i doma. JSNS nabízí [výběr 34 filmů a dalších materiálů](#) z oblasti mediálního vzdělávání, které jsou díky souhlasu tvůrců veřejné a rodiče je mohou využít jako oporu při výchově a vzdělávání svých dětí. Materiály jsou rozdělené do tří věkových kategorií: 6–10 let, 11–15 let a 16–19 let.

Pořizujete dětem první mobil?

[Příručka „První mobil“](#) je určena pro rodiče, kteří se chystají svým dětem pořídit první chytrý mobilní telefon. Připravilo ji [Safer Internet Centrum](#) ve spolupráci s [Policíí České republiky](#), [Nadací O2](#) a mobilními operátory [Vodafone](#) a [T-Mobile](#). Příručka obsahuje řadu doporučení týkající se správného nastavení chytrého telefonu a seznamuje s nejčastějšími riziky, kterým mohou děti při jeho používání čelit.

Hrajete rádi hry?

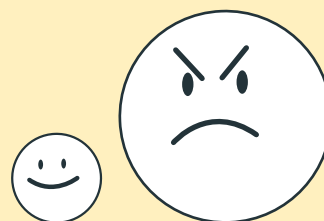
[„NetKnights“](#) je vzdělávací online hra, která zábavnou formou naučí hráče správně používat technologie a být na internetu v bezpečí. Hráči se učí rozpoznávat kyberšikanu, fakenews a další nástrahy digitálního světa. Ke hře je možné se opakovaně vracet a odpovídat na otázky. Hra je určená především pro děti ve věku od 8 let, ale můžou si zahrát i dospělí – třeba rodiče s dětmi. Ideální do základních škol a do rodiny.



Nalezli jste na internetu nevhodný obsah? Například nevhodné fotografie dětí, dětskou pornografii nebo nahotu? Dokážeme je z internetu odstranit. [Napište nám.](#)

Potřebujete poradit ohledně dětí?

[Obraťte se na Rodičovskou linku.](#)
[Nebo si poslechněte tematické podcasty](#)



Preventisté, učitelé, odborná veřejnost, dospělí

Je web vaší školy, knihovny nebo organizace, která pracuje s dětmi bezpečný? Nechte se otestovat národním bezpečnostním týmem CSIRT.CZ zdarma.

[Více informací naleznete zde.](#)

[Odbor prevence kriminality Ministerstva vnitra](#) společně s odborníky týmu [E-Bezpečí Univerzity Palackého v Olomouci](#)

představují nový preventivní materiál zaměřený na umělou inteligenci. Publikace s názvem **„Umělá inteligence: Rizika a odpovědnost“** je metodickým

průvodcem světa umělé inteligence, který se věnuje jejímu praktickému využití, ale také etickým a právním aspektům.

Zvláštní pozornost věnuje generativní umělé inteligenci, která umožňuje generovat texty, obrázky, hudbu nebo videa, ale zároveň může být zneužita

k šíření dezinformací, manipulaci či podvodům. Zkoumá, jaké dopady může mít AI na autorská práva, soukromí a bezpečnost, a upozorňuje na rizika spojená s jejím nekontrolovaným využíváním.

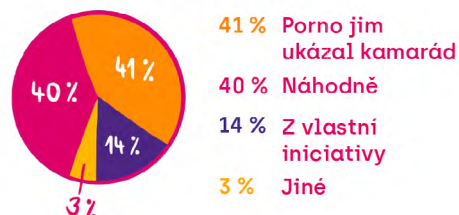


Test závislosti na pornu

Citlivé téma, že? Zkuste si test od organizace [NePorno](#). V dnešní době existuje stále mnoho skeptiků, kteří popírají, že by pornografie představovala jakýkoliv problém, natož že by na ní mohl člověk být závislý. Skutečnost je ovšem taková, že na pornografii můžete být závislí stejně jako na tvrdých drogách. Díky našemu anonymnímu testu zjistíte, zda máte pod kontrolou své sledování pornografie, nebo zda již pornografie převzala kontrolu nad vaším životem.

Zajímá vás jako dopadl průzkum mezi dětmi na téma sledování pornografie? [Podívejte se na jeho alarmující výsledky](#). Poslechnout si můžete i [podcast](#) na toto téma.

Jak se děti poprvé dostanou k pornografii?



Co nového od Seznam.cz?

V rámci projektu [Seznam se s médii](#) spolupracují organizátoři s učiteli základních a středních škol, kterým poskytují zázemí pro vytvoření ucelené a v praxi využitelné metodiky pro výuku mediální výchovy. Kromě toho založili Akademii mediálního vzdělávání a každoročně pořádají Festival mediálního vzdělávání. [Více informací naleznete v letáku](#).

Hledáte materiály k umělé inteligenci?

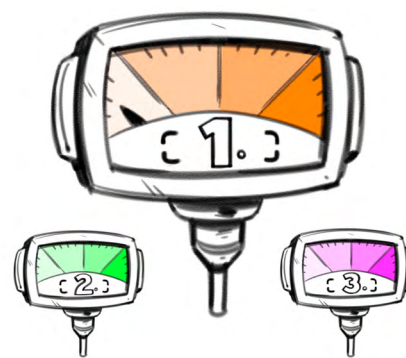
Masivní nástup generativní umělé inteligence její zpřístupnění široké veřejnosti s sebou přináší mnohé výzvy. Výrazně se to týká i oblasti školství. To, jestli se žáci naučí s nástroji umělé inteligence efektivně a bezpečně pracovat, ovlivní jejich budoucí pracovní uplatnění, občanský i soukromý život. [JSNS proto vytvořilo celou sekci](#) věnovanou umělé inteligenci, ve které jsou audiovizuální lekce a další aktivity využívající chatboty. Sekce zahrnuje i metodické manuály pro vyučující včetně tipů, jak zadávat do chatbotů prompty nebo slovníčku pojmů spojených s umělou inteligencí.

Otestujte si svou mediální inteligenci



MQtester je interaktivní materiál určený k testování mediální inteligence. Jeho cílem je hravou formou vzdělávat v oblasti médií a je dostupný nejen žákům, ale i široké veřejnosti. Výzva „Změřte si mediální gramotnost“ je určena všem zájemcům. Úlohy jsou rozděleny do tří úrovní obtížnosti, přičemž za splnění lze získat maximálně 15, 20 a 25 bodů. Součet bodů ze všech úrovní určuje celkový „kvocient mediální gramotnosti“.

Nedávno byl MQtester aktualizován, aby lépe reflektoval aktuální mediální prostředí. Materiál je volně přístupný veřejnosti.



Audiovizuální lekce Hackers - útok na soukromí

Spolu s tím, jak se vyvíjejí technologie, rostou i schopnosti hackerů. Ti využívají mezer v zabezpečení, ale i lidských chyb a zranitelnosti. A útoků na jednotlivce, firmy, ale i školy, nemocnice a úřady přibývá. Nesou s sebou jak finanční škody, tak zničené lidské životy. Útoky na soukromí se nevyhýbají ani členům LGBTQ komunity, seniorům nebo zaměstnancům nemocnic. Všichni tito lidé na vlastní kůži zažili, jaké to je přijít o citlivé informace. Jaká je motivace kyberzločinců k páchání útoků? Proč se bývalý hacker Rabín Hood rozhodl opustit takzvaný darknet a jak se dívá na svou minulost a na své oběti? A jak daleko mohou útoky ještě zajít?

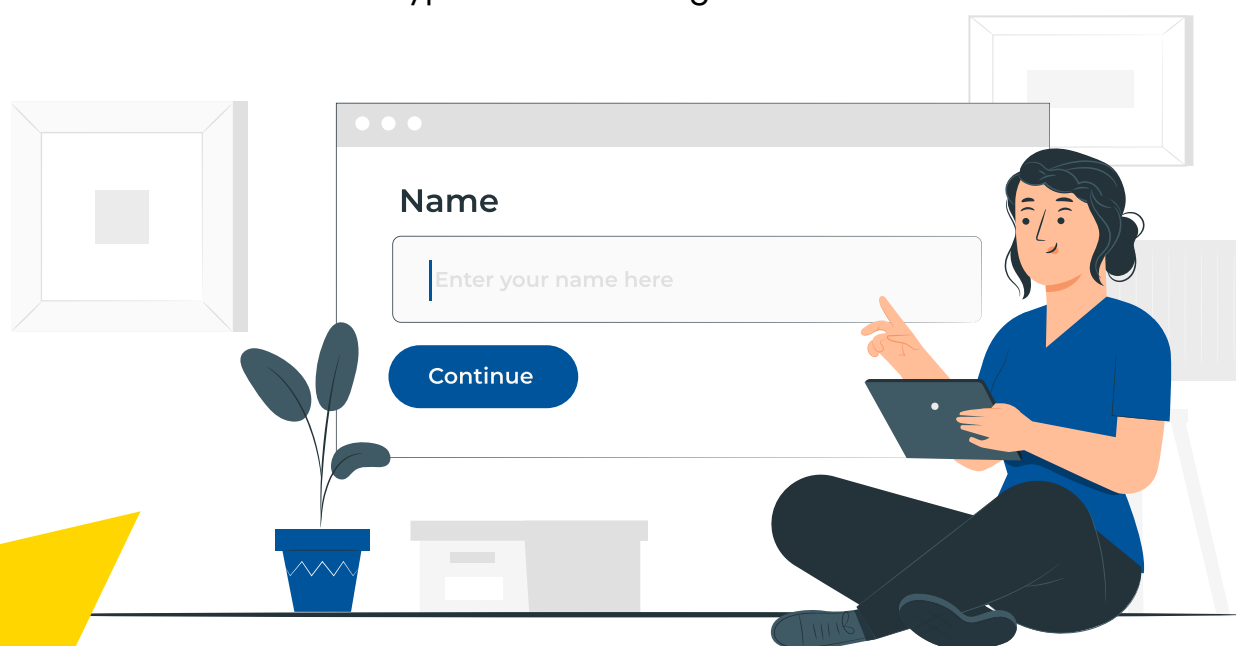


E-Bezpečí, projekt realizovaný Univerzitou Palackého v Olomouci, se v roce 2025 zapojí do iniciativy CEDMO 2, v jejímž rámci budou po celém území ČR probíhat vzdělávací akce v prezenční i online podobě. Tyto akce se zaměří na rizika spojená s umělou inteligencí, včetně deep fakes, deep nude, kyberšikany, dezinformací a dalších hrozeb. Více informací naleznete [na stránkách projektu](#).



Podcast Na tenké lince

Cílem podcastu Linky bezpečí a Rodičovské linky je otevřeně mluvit o tématech, se kterými děti a dospívající kontaktují Linku bezpečí. Pomoci rodičům, prarodičům a pedagogům nahlédnout do samotné problematiky a představit možnosti řešení. Podcasty jsou koncipovány tak, aby posluchače provedly pomocí dotazů základní problematikou daného tématu, zevrubně nastínily, co a proč se děje a jak dál postupovat. Tématy podcastu jsou například rovnováha mezi online a offline životem, problematika vydělávání peněz pomocí internetu dětmi nebo způsoby, jak se postavit k profilům svých dětí na sociálních sítích typu TikTok a Instagram.



Senioři

Nejstarší generace patří dlouhodobě k nejzranitelnější skupině obětí trestné činnosti. O kriminalitě páchané pomocí technologií to platí dvojnásob. Podvodníci často spoléhají na to, že se senioři příliš neorientují v online prostoru, neovládají snadno technologická zařízení a snáze podlehnou nátlaku např. v podobě hrozby ztráty celoživotních úspor. Proč s nimi u odpolední kávy neprobrat také aktuální rizika přicházející do jejich domovů cestou internetu a telefonních hovorů? Ideálním průvodcem je k tomu [nová brožurka Obezřetný senior](#), kterou nabízíme volně ke stažení.



Nebojte se ozvat

[Linka bezpečí](#) - telefon 116 111, chat nebo e-mail

[Dětské krizové centrum](#) - Linka důvěry telefon 241 484 149,
on-line chat nebo e-mail

[STOPonline.cz](#) - linka pro hlášení závadného obsahu na internetu.

[Napiš nám](#) - poradna projektu E-bepečí

Děkujeme, že nám pomáháte dělat internet bezpečnější.

Příručka vznikla v Safer Internet Centru Česká republika.

Děkujeme všem, kteří do ní přispěli svými zdroji.

