

# Bezpečnost v kyberprostoru

## Správná ergonomie

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Při sedu by měla být výška desky totožná s výškou loktů. Předloktí a nadloktí by mělo svírat úhel 90°.

Vzdálenost monitoru od očí by měla být zhruba 45–70 cm.

Střed obrazovky by měl být asi 20–35° pod horizontální osou očí a horní hrana mírně nad horizontální osou očí.

Židle by měla umožňovat vzpřímené držení zad.

Lýtka se stehem by mělo svírat v kolenní úhel 90°.

Nohy by měly mít dostatečný prostor, aby šly natáhnout. Ideální a velmi efektivní je nožní opěrka, kterou lze polohovat a naklánět.

Klávesnice a myš by měla být v oblasti dosahu vpřed 50 cm, u žen 44 cm. Dosahová oblast do stran je u muže 77 cm a u žen 69 cm. Pro podporu předloktí doporučujeme používat gelovou podložku pro myš.

Výška stolu by měla být asi 72 cm nad podlahou, u žen o něco méně.



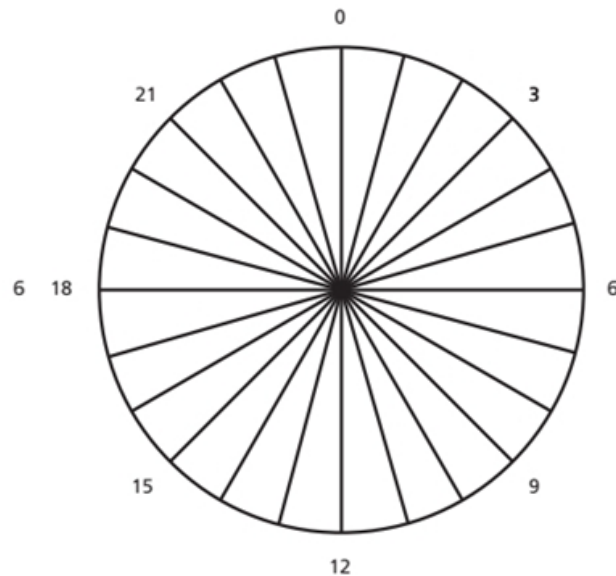
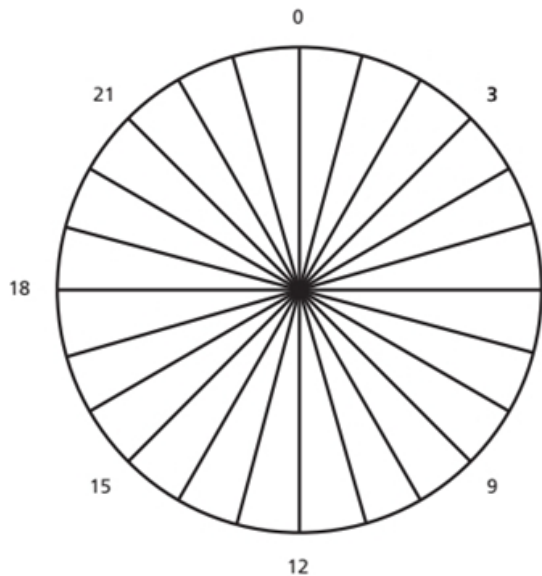
## Časový koláč

---

---

---

---



## Test úrovně nomofobie

1. Cítil/a bych se nepříjemně bez neustálého přístupu k informacím prostřednictvím svého mobilního telefonu.
2. Naštval/a bych se, kdybych se nemohl/a podívat na informace na mém mobilním telefonu tehdy, když bych to chtěl/a udělat.
3. Znervózňovalo by mě, kdybych nemohl/a na svém mobilním telefonu přijímat zprávy (události, počasí atd.).
4. Rozčílil/a bych se, kdybych nemohl/a používat mobilní telefon a jeho možnosti tehdy, když bych chtěl/a.
5. Vyděsilo by mě, kdyby mi v telefonu došla baterie.
6. Zpanikařil/a bych, kdybych vyčerpal/a svůj měsíční datový limit nebo by mi došel kredit.
7. Kdybych neměl/a dostupný signál operátora nebo se nemohl/a připojit k Wi-Fi, pak bych neustále kontroloval/a, jestli už signál mám nebo jestli už je Wi-Fi dostupná.
8. Kdybych nemohl/a používat svůj mobilní telefon, bál/a bych se někde uvíznou (třeba ve vlaku, autobusu).
9. Kdybych nemohl/a chvíli svůj mobilní telefon používat, cítil/a bych nutkání ho zkontrolovat.
10. Cítil/a bych se nervózní, protože nemohu okamžitě komunikovat se svou rodinou a/nebo přáteli.
11. Bál/a bych se, protože by mě nemohla moje rodina nebo mí přátelé kontaktovat.
12. Cítil/a bych se nervózní, protože bych nemohl/a přijímat SMS zprávy a hovory.
13. Byl/a bych nervózní, protože bych nebyl/a v kontaktu se svou rodinou a přáteli.
14. Byl/a bych nervózní, protože bych nevěděl/a, jestli mě někdo nechtěl zastihnout.
15. Byl/a bych nervózní, protože by byl přerušen můj trvalý kontakt s rodinou a přáteli.
16. Byl/a bych nervózní, protože bych byl/a odpojen/a od mé online identity.
17. Cítil/a bych se nepříjemně, protože bych nemohl/a aktualizovat informace na svých sociálních sítích a online médiích (v originále I could not stay up-to-date with social media).
18. Cítil/a bych se nepříjemně, protože bych nemohl/a přijímat upozornění na aktualizace od mých kontaktů v rámci sociálních sítí a online médií.
19. Byl/a bych nervózní, protože bych nemohl/a kontrolovat e-maily.
20. Měl/a bych divný pocit, protože bych nevěděl/a, co dělat.

## Kybernemoci

Kyberchondrie

---

Technostres

---

Kyberzávat'

---

Technoference

---

Digitální amnézie

---

Syndrom FOMO

---

Nomofobie

---