

Kvalita života se dá zjednodušeně definovat jako vnímání spokojenosti a osobní pohody jedince v hlavních pilířích života, které tvoří jeho zdraví: práce, rodina, vztahy a přátelé.

Zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody. Sem patří také vyznávání zdravého životního stylu, včetně aktivního využívání volného času, koníčky, duchovní dimenze, hodnotová orientace a životní smysl. Kvalita života souvisí se spokojeností se svým zaměstnáním, funkčním zařazením, motivací a finančním ohodnocením.

Rodina, vztahy a přátelé jsou třetím pilířem života. Sem patří úroveň vztahů, sociální síť, kulturní a společenské podmínky života, úroveň společnosti, a prostor člověka, konkrétní životní podmínky včetně ekonomických faktorů.

Pilíře zdraví, práce, rodiny, vztahů a přátel budou čím dál tím více podporovány digitálními technologiemi. Ve Strategii digitální gramotnosti pro ČR se píše, že „...dnešní společnosti vytvářejí čím dál silnější vazbu mezi užíváním digitálních technologií a účastí na životě společnosti. Podpora informatizace ze strany států je podmínkou jejich ekonomického zapojení do globální informační ekonomiky.“

Kdo nebude ovládat digitální technologie na minimální potřebné úrovni, u toho je velký předpoklad, že zbytečně přijde o mnoho příležitostí, které by mu život nabízí prostřednictvím využívání digitálních nástrojů. K tomu ovšem bude potřebovat být digitálně gramotný, což znamená vlastnit soubor digitálních kompetencí nutných k identifikaci, pochopení, interpretaci, vytváření, komunikování a účelnému a bezpečnému užívání digitálních technologií za účelem udržení či zlepšení své kvality života a kvality života svého okolí.

Základní oblasti, které přispívají ke kvalitě života:

- PÉČE O ZDRAVÍ
- SPRÁVA FINANCÍ
- KOMUNIKACE S ÚŘADY
- CESTOVÁNÍ A DOPRAVA
- VOLNÝ ČAS A KONÍČKY

O HESLECH

ANEB VŽDYŤ NIKDO NEVÍ, JAK SE JMENUJE MŮJ PES

Jak je možné, že se některým uživatelům nabourá do jejich online účtu cizí osoba? Vždyť své heslo nikdy nikomu neprozradili a dbají úplných základů digitální bezpečnosti.

Odpověď je poměrně jednoduchá. Naprostá většina uživatelů používá heslo příliš krátké, ve většině případů navíc obohacené o osobní volně dohledatelné informace. Jméno svoje či člena rodiny, datum narození, jména domácích mazlíčků nebo místo, kde daný uživatel bydlí. Veškeré tyto informace najde průměrně inteligentní hacker během půl hodiny na Vašem veřejně přístupném účtu Facebooku či Instagramu. Krátkou číselnou kombinaci za ním už za něj zvládne najít pomocí kombinatoriky jeho počítač. Pokud navíc máte u své banky, sociálních sítí a v e-mailu heslo stejné, máte zaděláno na velký problém.

Řešení?

Nepoužívat žádné osobní informace nebo slova pro vytvoření hesla. Mít heslo složené nejméně z 8 znaků, používat v něm malá i velká písmena, diakritiku, speciální symboly a čísla. Pro každou digitální službu mít jiné a tyto skladovat pod dalším heslem v speciální aplikaci (KeepPass, LastPass, Dashlane a jiné).

2 KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE

Interakce prostřednictvím digitálních technologií

Za účelem komunikace s dalšími uživateli digitálního prostředí můžeme využívat některé ze současných interakčních programů a mobilních aplikací – sms, e-mail, chatové aplikace – či sociální sítě. Můžeme si vybrat vhodný nástroj pro určitý druh komunikace (osobní, skupinová apod.). Běžně bychom měli ovládat základní funkce e-mailového klienta (seznam.cz, gmail.com, email.cz, ...), vyhledat a přečíst konkrétní zprávu, odpovédět, připojit přílohu či vytvořit hromadný e-mail.

Na základě svých potřeb a dovedností můžeme vytvářet v různých komunikačních prostředcích skupinové konverzace, pracovat se seznamem kontaktů, uspořádávat korespondenci do složek, zálohovat, přizpůsobit nastavení a bezpečnost soukromí jednotlivých komunikačních kanálů.

Sdílení prostřednictvím digitálních technologií

Při sdílení dat a informací je vhodné volit odpovídající prostředky. Rozeznáváme mezi hromadným a soukromým sdílením. Umíme soubor jak přijmout, tak odeslat, přičemž zohledňujeme jeho velikost. Na internetu existují velkokapacitní úložiště (DropBox, GoogleDrive, iCloud, ...) a veřejná úložiště jako ulozto, uschovna apod. Prostřednictvím těchto nástrojů máme možnost sdílet informace a digitální data.

Využití digitálních technologií v rámci občanských aktivit

Měli bychom být schopni využívat internet jako komunikační a informační kanál v rámci místa našeho bydliště (stránky obce, otevírací doba úřadu, hlasování a ankety) nebo v rámci zájmových skupin (sportovní utkání, kulturní programy, společenské aktivity). V digitálním světě můžeme najít zájmové oblasti dle našeho vkusu a přidat se k nim, vkládat a sdílet příspěvky nebo je komentovat. Také lze zkvalitnit naši komunikaci s úřady nebo být efektivnější v pracovní oblasti, například pomocí on-line formulářů, elektronických peticí, on-line registrací a objednávek.

Spolupráce prostřednictvím digitálních technologií

V této oblasti je nutno znát základní textové, tabulkové a komunikační nástroje digitálního prostředí a používat společně pracovní úložiště, zde se umět zorientovat, otevřít sdílený dokument a případně ho upravit. V případě potřeby můžeme rovněž viditelně odlišit svojí část práce od původního textu pro snazší orientaci celého týmu.

Podle našich dalších schopností vybíráme vhodné nástroje pro on-line psaní, počítání a komunikaci, na nichž můžeme sdílet a ukládat vlastní data a vyhledávat informace či dokumentaci spolupracovníků. Umíme vytvořit nový on-line dokument a rozeslat jej. Dodržujeme také nastavená pravidla pro správu společného úložiště (zakládání složek, pojmenovávání souborů, ...) a pro vkládání komentářů. V lepším případě jsme schopni poslat pozvánku na schůzku a uspořádat hlasování o jejím datu pomocí vhodného nástroje (e-mail, messenger nebo jiná aplikace).

Netiketa

Je třeba znát zásady zdvořilosti a pravidla komunikace v on-line prostředí a podle nich se řídit. Respektujeme obecné zásady typografie (psaní velkých a malých písmen, interpunkce), do e-mailu píšeme předmět a smajlíky používáme pouze v osobní komunikaci v umírněné formě.

S jistou dávkou zkušenosti dokážeme svoji komunikaci s druhými přizpůsobit adresátovi i typu prostředí, a to jak po formální, tak po obsahové stránce, přičemž dodržujeme pravidla vedení dialogu a respektujeme jinakost druhého. Umíme také nahlásit nevhodný příspěvek. Uvědomujeme si, že v psané formě se ztrácí nonverbální složky komunikace (tón hlasu, situační kontext).



Správa digitální identity

Digitální identita jsou informace, které o sobě člověk v digitální podobě (názory, osobní fotografie, videa, prováděné aktivity, navštívená místa...) zanechává v on-line prostředí, a to nejčastěji na sociálních sítích. Tento jev označujeme jako digitální stopu. Je třeba mít napaměti existenci falešných identit, které pro nás mohou být nebezpečné a které si můžeme ověřit. Dokážeme v internetovém vyhledávači najít informace o sobě samém (pomocí jména, e-mailu či přezdívky) a posoudit je. Víme o možnosti vymazání informací o své osobě ve výsledcích vyhledávání.

V pokročilejší interakci na sociálních sítích umíme nastavit viditelnost jednotlivých příspěvků. Jsme si vědomi toho, že zveřejněné informace je možné provázat s naší fyzickou identitou a umíme rozeznat projevy kyberšikany.

AUTORSKÉ PRÁVO A LICENCE

Autorským dílem rozumíme jedinečný výsledek tvůrčí činnosti autora. Většina států světa poskytuje autorům po jistou omezenou dobu určitá výlučná práva k jejich dílu prostřednictvím právních předpisů – tzv. autorského práva. Autorské právo rozlišuje dva druhy práv: osobní (nepřenositelná) práva a tzv. majetková práva. Zatímco osobní práva jsou striktně vázána na autora chráněného díla, práva majetková jsou běžně předmětem obchodu, případně jsou poskytována na bázi nekomerčních licencí.

Ve spojení s autorskoprávní ochranou pojem licence označuje povolení či oprávnění určitým způsobem užívat autorsky chráněné dílo. Licence může být tzv. výhradní (dílo smí užívat pouze držitel licence, držitelem je obvykle pouze jeden subjekt a tímto subjektem nemusí být autor) nebo nevýhradní – v takovém případě autor poskytuje souhlas k užívání více subjektům, přičemž sám zůstává držitelem všech autorských práv.

V případě digitálního obsahu, např. u software, jsou používány i tzv. kolektivní či hromadné licence. To znamená, že na základě jedné licenční smlouvy je možné licencovaný obsah používat vícekrát (na větším množství počítačů, více uživateli, atp.). Zákon určuje i speciální případy, kdy licence k určitému obsahu musí být poskytnuta bezplatně. To se týká mimo jiné licencí školních, úředních či zpravodajských.

Výhradní licence se vždy upravuje licenční smlouvou, která musí být vždy písemná. Naopak licenci nevýhradní lze udělit i jiným způsobem, v případě veřejných licencí je to nejčastěji jednostranným zveřejněním díla včetně licenčních podmínek samotným autorem. Veřejná licence umožňuje použití chráněného díla kýmkoli. Povolný způsob užití a další podmínky (např. pro úpravu či rozmnožování díla) upravují další podmínky licence. Například u často používaných Creative Commons licencí existuje v současnosti šest podtypů licence. Rozlišují se podle toho, zda lze či nelze takto chráněné a zveřejněné dílo užít komerčně, zpracovávat, upravovat či zachovat u odvozených děl původní typ licence.

Následně přišla éra sociálních médií. Prvně babička Maria objevila kouzlo programu Skype. Denně hovořila se svou o 4 roky mladší sestrou, která je rovněž příznivcem počítačů. Ta jí navíc začala posílat e-mailem spoustu vtipů a prezentace s krásnými místy z celého světa. Samozřejmě, že babička začala obvolávat rozsáhlé příbuzenstvo a tím se opět dostala do kontaktu se svými přáteli. Jednou se jí při skypeování se synem udělalo zle, což mohl syn okamžitě řešit. Poté si nechala Marie udělat facebookový profil a pomalu přidávala nové přátele z celého světa. Koho jí Facebook nabídl, toho přijala. Jen se divila odkud jí ti lidé znají, ale zdůvodnila si to svým stářím. Nicméně facebook se jí moc líbil. Začala o sobě psát zprávy, komentovat ostatní a povídat si s rodinou. Jen pořád nechápe, jak je možné, že když napíše synovi pod jeho fotografii z cyklovýletu, že na kolo má čas, ale jí nakoupit nezajde, že to čte ještě dalších tisíc lidí. Vždyť to psala jen jemu.

Už je to osm let, co babička Marie přestala chodit a měla černé myšlenky. Dá se říci, že notebook a internet jí vrátily chuť k životu. Dnes jí život opět baví, věnuje se totiž svým digitálním koníčkům. Již dosáhla nejvyššího věku v jejím rodu a občas říká, že by jí nevadilo se takto dožít sto let, což dokládá tím, že si k 88. narozeninám přeje svůj první chytrý telefon.

NÁŠ PŘÍBĚH

BABIČKA MARIE

Babička Marie je aktivní žena. Ráda cestuje, poznává nová místa, vaří, má ráda společnost se kterou hraje kanastu, žolíky nebo pasiáns. Nyní má za sebou několikanásobnou zlomeninu nohy a vypadá to, že už toho moc nenachodí. Ve svých osmdesáti letech jen apaticky leží na posteli a přemýšlí, proč se to stalo zrovna jí a jestli není lepší ukončit pobyt na tomto světě, aby nebyla na obtíž svým dětem.

Po několika týdnech ležení se ve dveřích objevil její vnuk s notebookem a přesvědčoval babičku Marii, aby se ho naučila používat. Babička se ze začátku bránila, že je už příliš stará a na tyto novoty moc není. Je ale technicky zdatná, umí nastavit televizi, mobil, posílat SMS, fotit a tak se po chvíli přemlouvání nechala přesvědčit a poměrně rychle se základům práce s notebookem naučila.

Nejprve jí vnuk stáhl do počítače fotografie jejího života, koupil oblíbené filmy a přidal videa z rodinných akcí. Pak přidával prezentace zajímavých míst z celého světa a tak babička mohla opět "cestovat". Dcera jí ukázala rodokmen, který vytváří. To, spolu s pasiánsem, který se naučila hrát na notebooku, zabavilo babičku na dlouhé měsíce. Jen pořád chtěla vědět, kdo jí to píše ty hlášky, že proběhla virová kontrola nebo se aktualizovaly některé programy při zapnutí notebooku. "Už mi zase přišou" hlásila vždy vnukovi, když přišel pomoci s notebookem.

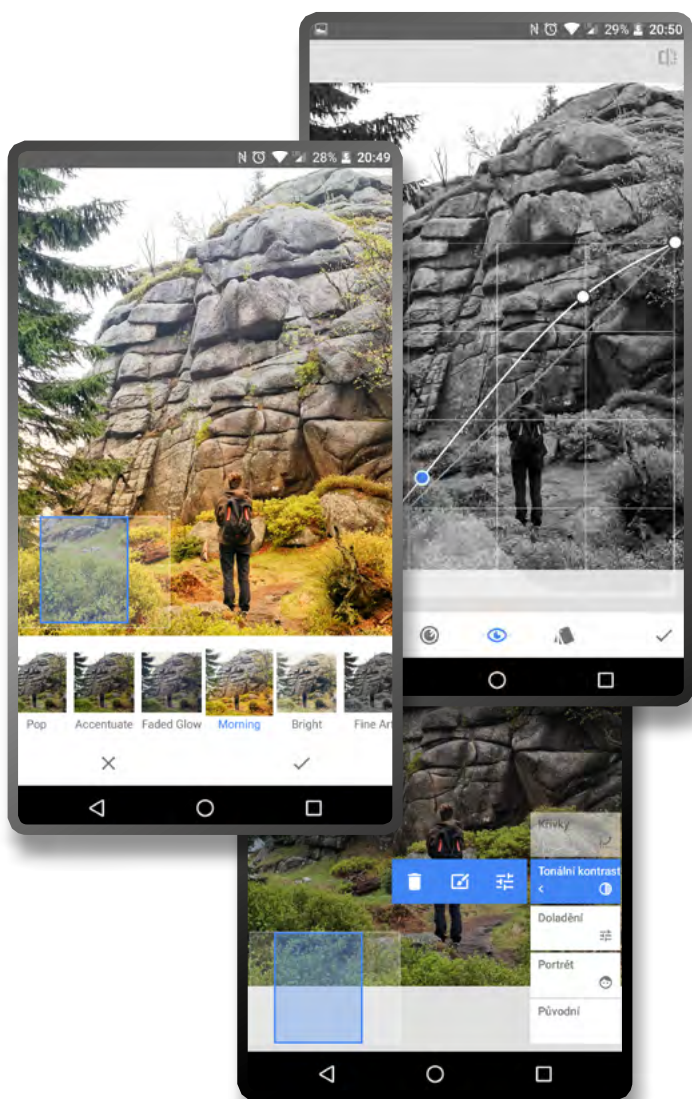
Mezitím se připojila k internetu, kde se začala dívat na starší díly oblíbených seriálů, které již dlouho neviděla. Do toho objevila YouTube a cestovatelská videa. Dalším velkým koníčkem se staly videa o vaření a recepty, stejně jako hledání slev v oblíbených obchodech, o kterých pravidelně informovala svou dceru. I když si sama nic neuvaří a ani do obchodu už bohužel nezajde.

APPKA • PROGRAM, KTERÝ POTĚŠÍ

Snapseed je již dlouhou dobu jeden z nejoblíbenějších mobilních nástrojů na úpravu fotek, a to jak pro klasické tak pokročilé uživatele. Aplikace od společnosti Nik Software, nyní odkoupená Googlem, vyniká především snadným ovládním, přehledným prostředím, aktivní historií úprav a širokou nabídkou jednoduchých a zajímavých efektů. Nechybí tu oblíbené HDR, simulace lomografie, změna perspektivy, intuitivní ostření či rozšíření obrazu. Vedle základních filtrů se může pochlubit několika pokročilými funkcemi, například úprava barev pomocí křivky nebo funkce Healing (snadno ovladatelné retuše).

Pro svou širokou škálu možností je aplikace vhodná především pro uživatele, kteří mají vyšší nároky a rádi si fotku upraví po svém. Také potěší, že Snapseed je kompletně zdarma, bez jakýchkoliv dalších integrovaných placených služeb.

(Android, iOS)



Redakční rada:

Jaroslav Jindra, Jana Kubátová, Petr Klíma, Kateřina Špačková,
Pavel Štáfek, Michaela Štáfková

DIGI zpravodaj 02

CO TO JE...?

REŽIM HDR

Vysoký dynamický rozsah
/ High Dynamic Range

Pro vytvoření snímku s dobrým kontrastem v rozličných světelných podmínkách, zaznamenává fotoaparát s podporou HDR opakovaně stejnou scénu v několika expozicích, tj. v různém zachycení světla dopadajícího na snímač. Takto pořízené snímky s odlišným jasnem, kontrastem či barvou jsou následně seskládány dohromady. Výsledným efektem je fotografie s vysoce dynamickým rozsahem někdy až hyperrealistickým vzhledem.

Režim HDR umožňuje pořídit kvalitní fotografie i v případech, kde tradiční postupy nestačí.

JAK TO MÁM JÁ?



Využívám digitální technologie často a ráda, v profesním i v osobním životě. Baví mě učit se nové věci a objevovat výhody digisvěta jako je například rychlost a ušetřený čas, který pak využiji jinde.

Mám ráda systém macOS, lehký a rychlý MacBook Air je můj dobrý, téměř každodenní kamarád. Využívám klávesové a systémové zkratky, intuitivní programy a aplikace, ráda stříhám videa, vytvářím grafické materiály, dělám často pro svou práci prezentace. Často zapínám program SimpleMind, kde si vytvářím myšlenkové mapy. Na mobilu využívám komunikační aplikace, nahrávání videa a fotografování. Ale nejvíc bych doporučila podcastové aplikace (zvukové vzdělávací či zábavné audiopořady na všelijaká témata). Používám smart hodinky Galaxy, které jsou pro mě úžasným a rychlým spojením s virtuálním světem, a to jak v práci, tak i ve volném čase. A mají jednu velkou výhodu, dají se i vypnout :-)

Protože mimojiné pracuji v oboru adiktologie (léčba závislostí) uvědomuji si rizika nadměrného užívání a snažím se vědomě s tím pracovat. Jsou dny, kdy mobil či notebook nevezmu vůbec do ruky. Je to jako s ohněm, když ho necháte rozhořet, pak pálí a ubližuje.

Míša