

Hrnečku vař

aneb zdravý čas
u obrazovky



Tento příběh je součástí knihy Kyberpohádky 3

Autoři: Jan Krejčí a Gabriela Dědková (Univerzita J.E. Purkyně)

Editoři: Šárka Plzáková, Petr Jirásek

Grafika: David Vlček s využitím nástrojů AI

Vydal: Centrum kybernetické bezpečnosti, z.ú.

Copyright © 2025

HRNEČKU VAŘ

aneb zdravý čas
u obrazovky



Centrum
Kybernetické
Bezpečnosti



Hrnečku vař

aneb zdravý čas u obrazovky

V malém městečku plném počítačů a digitálních obrazovek žila byla holčička jménem Anička. Anička byla velmi zvědavá a milovala technologie. K narozeninám dostala od svého strýčka Pavla, jenž byl programátorem, dárek, který vypadal jako obyčejný tablet. Ale tento tablet nebyl jen tak obyčejný – byl kouzelný.

Strýček Pavel Aničce vysvětlil, že je tablet speciální. K tomu doplnil: „Aničko, stačí říct: „Tablete, ukaž,“ a tablet ti ukáže přesně to, co si budeš přát. Můžeš sledovat pohádky, hrát hry nebo se učit nové věci. Ale pamatuj, že je důležité používat ho s rozumem.“ Anička přikývla a slíbila, že si bude dávat pozor. Zároveň ale byla plná vzrušení z nového dárku.

Hned druhý den si Anička sedla do svého pokoje, vzala tablet a vyzkoušela magickou větu: „Tablete, ukaž mi pohádku.“ Tablet se rozsvítil a začal promítat kouzelnou pohádku, která ožila na obrazovce. Anička se do pohádky ponořila a brzy na všechno ostatní zapomněla. Když pohádka skončila, řekla Anička: „Tablete, ukaž mi hru.“ Tablet opět reagoval a ukázal jí napínavou hru plnou barev a výzev.

Čas plynul, hodiny ubíhaly, ale Anička si toho vůbec nevšimla. Tablet stále přitahoval její pozornost – jedna hra střídala druhou, stejně tak se střídaly zajímavé pohádky, všechno bylo čím dál poutavější. Anička nepostřehla, že uplynul již celý den. Zapomněla na školu, na úkoly, dokonce i na své kamarády. Tablet byl teď její největší zábavou.

Když přišla maminka, všimla si, že je Anička už celý den u tabletu, a tak jí povídá: „Aničko, měla bys již přestat a dát si pauzu. Venku svítí sluníčko, pojd' si hrát!“ Ale Anička se nechtěla odtrhnout: „Ještě chvilku, mami. Jen jedno poslední video, prosím!“ Maminka odešla, ale Anička nedokázala tablet odložit. Když skončilo jedno video, začalo se přehrávat další a další. Tablet ukazoval stále nové pohádky a hry a Anička se nebyla schopna od obrazovky odtrhnout. Oči jí začaly bolet, ale nebylo pro ni možné přestat.

K večeru byla Anička tak unavená, že už ani nevnímala, co se kolem ní děje. Seděla, zírala do obrazovky a najednou si uvědomila, že neví, jak dlouho se na tablet dívá. Pokusila se tablet vypnout, ale nešlo to. „Tablete, přestaň!“ zvolala. Tablet jí ale neodpovídal, a tak se Anička rozhodla zavolat strýčkovi Pavlovi.

„Strýčku Pavle, něco není v pořádku. Tablet se nechce zastavit! Už jsem unavená, oči mě bolí, ale nemůžu ho vypnout! Pomůžeš mi?“ ptala se. Strýček Pavel se usmál a řekl: „Aničko, tenhle tablet je jako kouzelný hrneček z pohádky Hrnečku vař. Když nevíš, jak ho správně používat, může tě zaujmout tak, že zapomeneš na celý svět. Digitální technologie jsou velmi mocné nástroje. Když ale nevíš, jak s nimi zacházet, můžou ti vzít hodně času a energie.“

Aničce to začalo docházet. Strýček jí pak poradil, jak si nastavit časovač, aby jí tablet sám připomněl, kdy je čas na odpočinek. „A nezapomeň, technologie by měly sloužit tobě, ne ty jim,“ upozornil ji.



Od té doby Anička začala tablet používat chytře. Naučila se, že je důležité trávit čas nejen na tabletu, ale i s rodinou a přáteli, se kterými si zase chodila hrát ven. Tablet už pro ni nebyl jedinou zábavou.

A tak Anička žila šťastně a digitální svět se stal jen jednou z mnoha možností, jak objevovat nové věci, ale už nikdy jí nezabránil vnímat svět kolem ní.



Vysvětlivky

Milí čtenáři Kyberpohádek,

ptají se Vás děti na počítačové termíny v Kyberpohádkách? V této kapitole „první pomoci“ jsme pro Vás připravili velice stručné a základní vysvětlení odbornějších pojmů.

Pohádka. Film nebo příběh vytvořený počítačem nebo kreslením, který se pohybuje a má děj.

Časovač. Funkce, která ti připomene, kdy je čas něco udělat, například si dát přestávku.

Digitální technologie. Elektronická zařízení a programy, které využívají internet nebo počítačový systém, například tablety, aplikace nebo hry.

Hra. Program na tabletu, telefonu nebo počítači, kde plníš různé úkoly, překonáváš výzvy nebo soutěžíš.

Nastavit. Místo na tabletu nebo v aplikaci, kde můžeš upravit, jak zařízení funguje, například zapnout časovač.

Obrazovka. Část tabletu, počítače nebo televize, kde vidíš obrázky, text nebo videa.

Tablet. Přenosný počítač ve tvaru desky s displejem o velikosti mezi chytrým telefonem a notebookem. Celou jednu stranu tvoří displej, který slouží pro zobrazování obsahu a ovládání přístroje. Ovládá se dotykem prstu na displeji či zobrazené klávesnici nebo také speciálním dotykovým perem – stylusem. Tablet je určen pro práci i zábavu. Je možné na něm kreslit v kreativních aplikacích, procházet obsah internetu, prohlížet fotografie a videa či hrát hry.

Technologie. Přístroje a nástroje, jako jsou tablety, telefony nebo počítače, které nám pomáhají pracovat, učit se nebo se bavit.

Video. Krátký film nebo záznam, který se dá sledovat na tabletu, počítači nebo telefonu.

Zdravý čas u obrazovky. Přiměřeně dlouhá doba, kdy používáš tablet, počítač nebo telefon, aniž bys zanedbal jiné důležité věci, jako odpočinek, pohyb nebo povinnosti.

Poděkování

Kniha Kyberpohádek 3 navazuje na první knihu Kyberpohádek vydanou v roce 2022 (ISBN 978-80-908388-3-3) a elektronickou knihu Kyberpohádek II (ISBN 978-80-908388-7-1), která byla podpořena v rámci projektu „National Coordination Centre in the Czech Republic“, project number: 101127941.

Rádi bychom vyjádřili upřímné poděkování zejména tvůrčímu týmu Centra kybernetické bezpečnosti, z.ú., jehož členové se podíleli na tvorbě textů, korekturách, grafickém zpracování a dalších nezbytných činnostech.

Děkujeme rovněž Ministerstvu, školství, mládeže a tělovýchovy ČR, které udělilo projektu KYBERPOHÁDKY 3 záštitu a Národnímu úřadu pro kybernetickou a informační bezpečnost, který projekt KYBERPOHÁDKY podpořil.

Dále bychom chtěli poděkovat organizacím, které nás podpořily a umožnily vznik tištěného vydání knihy Kyberpohádky 3. Poděkování bezpochyby patří i všem čtenářům a těm, kteří nás podporovali a povzbuzovali při vydání předchozích verzí knihy Kyberpohádek. Vaše ohlasy a podpora pro nás znamenají velkou motivaci.

Děkujeme za Vaši přízeň a přejeme Vám mnoho příjemných chvil při čtení tohoto díla.

V Praze dne 31. 8. 2025

Petr Jirásek

Centrum kybernetické bezpečnosti, z.ú.





Spolufinancováno
Evropskou unií



NCC-CZ
CZECHIA CYBERSECURITY
COORDINATION CENTRE

Kniha Kyberpohádky 3 navazuje, rozšiřuje a upravuje elektronickou knihu Kyberpohádky II, jejíž vydání bylo podpořeno v rámci realizace projektu „National Coordination Centre in the Czech Republic“, project number: 101127941



SYNERIQ



GORDIC

deepview

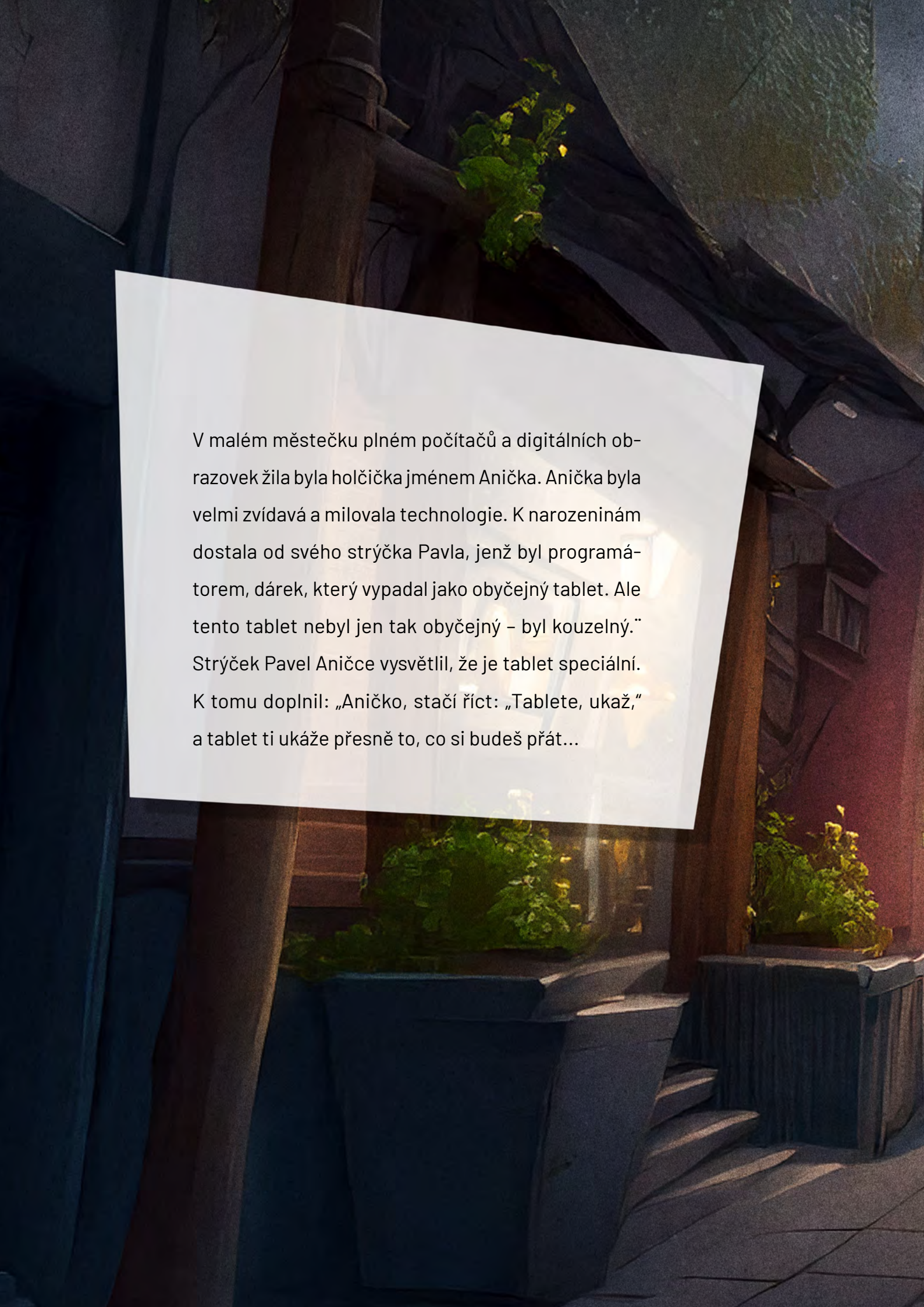


ROHDE & SCHWARZ
Make ideas real

**FUTURE
FORCES
FORUM**

Mezinárodní platforma
pro trendy a technologie
v obraně a bezpečnosti





V malém městečku plném počítačů a digitálních obrazovek žila byla holčička jménem Anička. Anička byla velmi zvědavá a milovala technologie. K narozeninám dostala od svého strýčka Pavla, jenž byl programátorem, dárek, který vypadal jako obyčejný tablet. Ale tento tablet nebyl jen tak obyčejný – byl kouzelný.“ Strýček Pavel Aničce vysvětlil, že je tablet speciální. K tomu doplnil: „Aničko, stačí říct: „Tablete, ukaž,“ a tablet ti ukáže přesně to, co si budeš přát...