

#silnější budoucnost

pro finanční zdraví celé země



ČESKÁ 
spořitelna

Včela – symbol pracovitosti – je s podnikáním České spořitelny spojena od jejího založení. Symbolizuje ji na jejích historických budovách i na mnoha místech v pražském Rudolfinu, které Česká spořitelna nechala postavit v roce 1876 ke svému 50. výročí. Včely dokážou přinášet užitek z mnoha různých květů, tak jako Česká spořitelna pomáhá světu v řadě oblastí svého podnikání.



LIDÉ & PENÍZE

- 4** Dva tisíce měsíčně zachránily klientce rodinnou pohodu.
- 6** Díky lidskému přístupu se nám povedlo zvrátit i dramatické životní příběhy.
- 8** O klienty zkrachovalé Sberbank jsme pečovali od začátku. Přečtěte si jejich příběhy.

PLANETA VE FORMĚ

- 10** Co mají společného obaly od banánů a udržitelná logistika?
- 14** Bylinkové plantáže i tržiště nespoteřovaného materiálu. Udržitelní vizionáři nás inspirují.
- 16** Odešel z korporátu a mění tvář jedné pražské zahrady. To je emauzský zahradník.

TECHNOLOGIE JSOU ŽIVOT

- 20** Jak vypadá den etického hackera a jak chránit svoje virtuální bezpečí? Ptali jsme se Daniela Hejdy ze Cyber Rangers.
- 23** Nebáli se včas zasáhnout a pomohli klientům neudělat životní chybu. Naši lidé se v hrozbách na internetu vyznají.

- 24** Díky startupu wflow může účetnictví zabrat o 80 % méně práce.

NÁŠ REGION

- 26** Naše granty podporují hrdiny, kteří se rozhodli vložit srdce do své obce a udělat z ní lepší místo.

ŽIVOT JE HRA

- 28** Vyháníte děti od počítače či tabletu? Hraní počítačových her ale může mít pro lidskou mysl spoustu benefitů.

ZÁBAVA

- 32** Posilovna pro mozkové závity.



Přemýšleli jste v posledních sedmi dnech o penězích? A bylo to s obavami, nebo s radostí?

Otázky z výzkumné studie zaměřené na finanční zdraví obyvatel dost přesně vystihují, jak to s penězi je. Přemýšlíme o nich všichni, protože v našich životech hrají významnou úlohu. Jejich role se v průběhu života proměňuje, mění se naše zkušenosti a stejně tak i naše schopnost zacházet s financemi. Není to ale disciplína, ve které by člověk zůstal sám.

Česká spořitelna vznikla v roce 1825. Byla první institucí, jež nabídla skutečnou pomoc obyčejným lidem, kteří do té doby neměli možnost své peníze zhodnocovat. A po téměř 200 letech je toto poslání aktuální snad ještě více. Prošli jsme si náročným obdobím, ve kterém si řada domácností musela sáhnout do úspor a finance se staly důležitým tématem pro všechny.

Nezaskočí mě konec měsíce bez peněz? Mám nějakou rezervu? Nestojí mě bydlení víc, než by mělo? Kolik peněz budu mít v důchodu? To jsou otázky, které řeší naši klienti a možná se honí hlavou i vám. Jsou to otázky, které jsme v mnoha variacích řešili a řešíme s vámi i my. A tak posílání pomáhat lidem k lepšímu finančnímu zdraví posouváme do podoby odpovídající 21. století. Chceme profesionální poradenství nabídnout všem svým klientům. Bez ohledu na to, jestli bydlí v Aši, Praze, Brně nebo ve Zlíně. Prostřednictvím poradenství na pobočkách, na online schůzkách nebo díky digitálnímu poradenství v Georgi

nabízíme svým klientům cestu ke zlepšení finančního zdraví. Víme, že potřeby každého z vás jsou jedinečné, a tak má naše finanční poradenství širokou paletu. Není limitované jen na začátečníky nebo pokročilé, ale nabízí posun pro každého z jeho aktuálního místa. Můžete se podívat, jak skórujete v šesti základních finančních indikátorech. Pomůžeme vás nasměrovat na tu nejdůležitější oblast k řešení. Můžete využít finančního kouče, který vám krok za krokem (stejně jako v tělocvičně) pomůže zlepšit třeba vaši rezervu. Můžete si krok za krokem plnit svůj osobní sen. Můžete si zkontrolovat, jestli využíváte všech možností, které mohou přispět do vašeho rozpočtu. Můžete si zapnout některé z našich automatických řešení, které pak už bude automaticky šetřit za vás, nebo se můžete zúčastnit některého z našich vzdělávacích kurzů. Jsme první, kdo se stará o vaše finanční zdraví.

A moc si přejeme, aby se vám v tom dařilo.

Monika Hrubá
Financial Health Company Lead
České spořitelny



Podívejte se na výzkumnou studii zaměřenou na finanční zdraví obyvatel.

#silnější budoucnost

datum vydání: listopad 2023

Vydavatel: Česká spořitelna, Olbrachtova 1929/62, 140 00 Praha 4, infolinka: 800 207 207

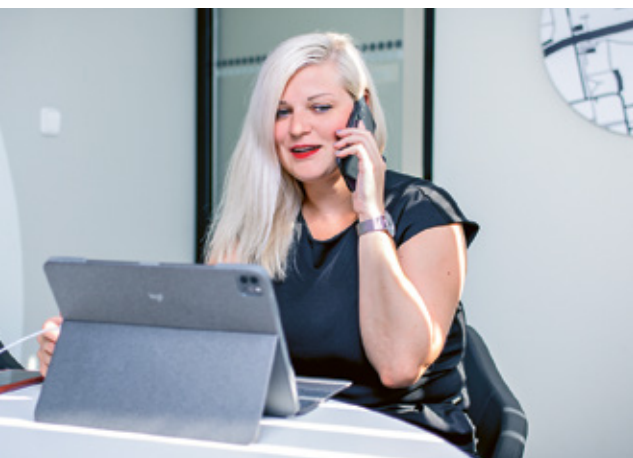
Výroba: © Boomerang Communication s. r. o., 171 00 Praha 7 – Troja, Nad Kazankou 708/37,

IČ 264 47 657, e-mail: info@boomerang.agency, tel. 244 023 201

Fotografie mohou být ilustrační. Tiskové chyby vyhrazeny.

Dvě tisícikoruny měsíčně navíc zachránily mladé rodině plány do života

Výdaje za bydlení a splátky hypoték bývají největší položkou rodinných výdajů. I v relativně dobře zabezpečených rodinách mohou při nenadálých okolnostech vážně ohrozit finanční stabilitu. Příkladem může být případ, který řešila finanční poradkyně Linda Merkllová.



„Psal se rok 2019 a během setkání nad finanční rozvahou jsme s klientkou narazily na skutečnost, že jejich hypotéka není pojištěná,“ vzpomíná Linda Merkllová na začátek příběhu, který přes řadu dramatických okolností dospěl ke šťastnému konci. Klientka i její manžel byli třicátníci. Oba pracovali, finance měli v pořádku a měsíční splátka ve výši 15 104 Kč pro ně nepředstavovala žádný problém. Vzhledem k tomu, že plánovali dítě a počítali s možným rizikovým těhotenstvím, souhlasila nakonec

správkyně rodinné kasy s návrhem sjednat k úvěru pojištění schopnosti splácet hypotéku.

„Když jsme s klientkou načaly téma pojištění, připomněla jsem jí, že mě u jejího manžela trápí stav krytí,“ pokračuje Linda. „Pojištění manžela nebylo aktualizované, navíc jsem věděla, že je členem sboru dobrovolných hasičů, a sjednaná riziková skupina neodpovídá skutečnosti.“ Na další schůzku, na niž dorazil i manžel klientky, připravila Linda přepracovaný návrh manželova životního pojištění doplněný o krytí nenadálého onemocnění. „Spolu s pojištěním schopnosti splácet hypotéku zvedly obě smlouvy rodině měsíční náklady o 2 283 Kč. Oba manželé s navýšením souhlasili. Naštěstí,“ zdůrazňuje Linda.

Nedlouho po setkání vypukla v březnu 2020 pandemie covidu a manželé byli bohužel jedni z prvních nakažených. U obou měla nemoc těžký průběh a vyřadila je na celé tři měsíce z pracovního procesu. Než se byli schopni vrátit do zaměstnání, dostala rodina z pojištění schopnosti splácet hypotéku 32 774 Kč. Manžel čerpal po 15 dnech pracovní neschopnosti plnění



81 935

korun

Tolik rodina díky radě získala z pojištění schopnosti splácet hypotéku.

ilustrační foto

300 korun denně, a pojištění Flexi tak dodalo do rozpočtu 5 100 Kč. „Když jsem se s klientkou setkala po roce, moc mi děkovala,“ říká Linda. „V návaznosti na předchozí pozitivní zkušenost s pojišťovnou jsme uzavřely Flexi pojištění i pro ni.“

Další životní kotrmelec

Na tomto místě by příběh mohl šťastně skončit. Osud však mladé rodině přihrál do cesty nové komplikace. V roce 2021 klientka Lindě s radostí oznámila, že čeká dítě. Brzy bohužel zjistila, že zvažování možnosti složitějšího průběhu těhotenství bylo na místě. Hospitalizace a další komplikace znamenaly další vyřazení z pracovního procesu a citelný zásah do rodinných příjmů. Opět se ukázalo, jak prozívatelným krokem bylo uzavření pojištění schopnosti splácet hypoteční úvěr. Rodina z něj získala 81 935 Kč, a mohla se tak bez obav o finance soustředit na zdraví maminky a nového člena rodiny.

Na začátku příběhu byli mladí, finančně zabezpečení manželé se stálým příjmem a vlastní nemovitostí. Na jeho konci mohla být rodina s vážnými finančními problémy, které by pravděpodobně vedly k neschopnosti splácet hypotéku a ke konci plánů vychovávat dítě ve vlastním domě. Za to, že tento černý scénář nenastal, vděčí rodina rozumnému rozhodnutí investovat do zabezpečení rizik 2 283 Kč měsíčně. A jak vidí vyústění celého dramatického příběhu poradkyně, jejíž doporučení rodinnou pohodu zachránilo? „Jsem ráda, že vše dobře dopadlo a že jsem si u klientů získala plnou důvěru,“ říká. „Moc si také cením toho, že si svou pozitivní zkušenost se mnou, s bankou a s pojišťovnou nenechali pro sebe,“ dodává. „Rozšířili ji mezi svou rodinu a známé, kteří vědí, že jim umím pomoci v krásných i v těžkých finančních obdobích jejich životů.“



Pokud je bankéř empatický, milý a schopný poskytnout kvalitní poradenství, získává si důvěru klientů, kteří se k němu budou rádi vracet.

Květiny i slzy štěstí... Cestu z těžké životní situace našli klienti i díky našim lidem

Občas se nad životem člověka stáhnou mračna a vypadá to, že dobře už bylo. Takovou situaci zažívali i hrdinové našich příběhů. Díky dobrým vztahům, lidskosti a zájmu o jejich finanční zdraví ze strany zaměstnanců České spořitelny jim ale svitla naděje. Naši lidé moc dobře vědí, že je dobré pokusit se pomoci i těm klientům, kteří mají třeba k nabízené ruce odmítavý postoj. Přesně za tyto momenty to totiž stojí.

Mladá klientka přišla na schůzku. Při představení aplikace Finanční zdraví zjistil bankéř, že klientka splácí úvěr u nebankovní společnosti ve výši 130 000 korun, za což se styděla. Nevěděla, co dál – velké úroky, velká splátka, myslela si, že se úvěru už nikdy nezbaví. Byla čerstvě po rozchodu s partnerem a finanční situaci nezvládala, žila od výplaty k výplatě.

Bankéř Jirka ji uklidňoval, ať si to nevyčítá. V dnešní době je úplně normální mít úvěr, důležité je se snažit řídit finance a splácet dluh včas. Protože u nás měla úvěrovou historii, nebyl žádný problém nabídnout jí konsolidaci a nějaké peníze navíc. Splátka se snížila, a klientka byla navíc mile překvapená, že začne splácet až od příštího měsíce.

Při další schůzce moc děkovala, a protože si mohla dávat 1 000 korun stranou, sama chtěla začít spořit. Jirka jí navrhl spořicí účet a pravidelnou investici, aby byl úrok na spořicímu účtu ještě větší.

Na následující schůzku už se klientka objednala sama. Její rodinná situace se totiž opět změnila, a proto se chtěla připojistit na nemoc, úraz a zároveň si nadále spořit. Jirka tedy prozatím pravidelnou investici pozastavil, ale pojistil slečnu na úraz a nemoc za 500 korun a nastavil jí zaslání dalších 500 korun na doplňkové penzijní spoření.

Z takřka bezvýhodné situace úsměv od ucha k uchu

Jiný klient přišel na pravidelnou poradenskou schůzku. Během ní vyšlo najevo, že mu před rokem přiznali invalidní důchod třetího stupně. Klient pojistnou událost hlásit nechtěl, pojistkám nevěří a „nikdy mu nic nezaplátili“. Bankéřka musela klienta doslova přemluvit, aby přinesl vše potřebné.

O několik týdnů později se klient objevil s úsměvem od ucha k uchu. Z pojistky mu vyplatili 500 000 korun. Přišel a moc naší bankéřce děkoval: „Dám na vás a nechám si to pojištění upravit. Opravdu jsem to nečekal a hrozně moc děkuju,“ předával dojatý klient bankéřce nádhernou květinu.

Investovat začala až kvůli synově nemoci

Bankéřka Petra se vyptávala na životní situaci své klientky a zajímala se, jestli aktuálně řeší nebo v nedávné minulosti řešila nějaké zdravotní potíže. Trefa! Syn klientky má poslední rok přiznanou dlouhodobou péči druhého stupně. Nahlédly spolu do jeho pojistky a zjistily, že riziko dlouhodobé péče má syn sjednané. Pojišťovna rodině vyplatila jeden milion korun. Část z toho bude klientka investovat a založila si tři stavebka. Klientka pak řekla bankéřce, že vůbec nechápala, proč ji z banky někdo otravuje, aby přišla na schůzku. Teď už je jí to jasné. Bankéřce děkovala se slzami v očích a zvala ji na večeři.

Po rodinné krizi vzala situaci do svých rukou

Jiná klientka si se svým přítelem vzala hypotéku. On jako hlavní dlužník s pojištěním, ona spoludlužník bez pojištění. Žili si krásně a šťastně. Dalo by se napsat až navěky... Z lásky vzešly tři děti. Po pár letech idylky si partner našel novou přítelkyni. A klientka se ocitla v situaci, kdy musela řešit převod hypotéky na sebe. V tomto procesu, někdy pro klienty velmi náročném, jí byla vždy nápomocná její bankéřka Monika. Hypotéku převedly a zřídily pojištění. Ale co čert nechtěl, klientka onemocněla zhoubným nádorem mozku. S nemocí stále bojuje a má přiznaný invalidní důchod třetího stupně. S jejími dětmi jí pomáhá maminka a díky bankéřce jí po dobu jednoho roku pojišťovna hradila splátku hypotéky. Nyní bude hypotéka ze stejného pojištění doplacena. Monika si získala důvěru nejen klientky, ale celé její rodiny, která se na ni po této zkušenosti obrací.

„DRAHÁ“ POJISTKA

Příběh jiného klienta začal, když bankéřka zjistila, že když se „něco stalo“, nemá žádnou rezervu. Pojištění nechtěl, zdálo se mu drahé a zbytečné. Klient měl navíc i hypotéku a tam chtěl pojištění zrušit. Sice to trvalo, ale nakonec si pojistku zřídil a u hypotéky ji ponechal. Za pár měsíců bankéřka klientovi volala a dozvěděla se, že měl úraz, pak další, až skončil na dva měsíce v kómatu. Naštěstí to dopadlo dobře, z kómatu se probral a znovu se učí chodit.

Finanční situace klienta byla děsivá: odštěpená elektřina, malé děti... Přítelkyně se o něj musela starat, ale i vydělávat. Peníze, které získal z pojistky, umožnily rodině znovu připojit elektřinu a pomohly jim postavit se na vlastní nohy. Na poslední schůzce na pobožce, kdy bankéřka klientovi s přiznanou invaliditou třetího stupně oznámila, že mu díky pojistkám pojišťovna zaplatí zbytek úvěru i hypotéky, se rozplakal štěstím. Už nevěděl, jak dál vše platit. I bankéřce tekly slzy a hřálo jí u srdce, že její práce dává smysl.

Pomocí to jen začíná. Bývalí klienti Sberbank oceňují péči o finanční zdraví

Když na konci února 2022 napadlo Rusko Ukrajinu, bylo asi každému jasné, že svět už nebude jako dřív. Zvedla se ale obrovská vlna solidarity s lidmi prchajícími před válkou, která nám často vracela víru v lidskost.

Jakmile jsme se oklepali z nejhoršího šoku, bylo potřeba vyřešit spoustu věcí. Třeba jak pomoci klientům ruské Sberbank, která opustila náš trh. Spolupráce specialistů, bankéřů a klientského centra se vyplatila. Bývalí klienti Sberbank u nás oceňují komplexní péči o finanční zdraví. Přečtěte si jejich příběhy.

Zahodit první nevydařený telefonát a předjít, z celého příběhu by nic nebylo

Pozvali jsme si na schůzku klienta s převedenou hypotékou ze Sberbank, telefony nebral, reagoval až na SMS. Když mu naše bankéřka sdělila, že mu chce pomoci s nastavením hypotéky, ihned se dohodli. Den před schůzkou dokonce napsal, že se na společné setkání těší. Schůzka probíhala duálně s bankéřkou z pobočky v Kolíně. Pán byl trochu nervózní, posléze obě bankéřky pochopily proč. Svobodný pán ve věku přes 50 let, velmi konzervativní, nemá zkušenost s úřady, natož bankami. Kolegyně zjistily, že má účet u ČSOB a inkaso si platí každý měsíc osobně složenkou na poštu. Nebyl vůbec nakloněn tomu něco měnit. Svěřil se, že je to i jeho životní přístup, nemá rád změny, je zvyklý na to, co dělal vždycky.

Bankéřky mu nabídly, že mu všechno zařídí. Uleví se mu, nebude muset chodit na poštu

a vše bude mít u jedné banky. Byl to oříšek, takovému klientovi zřídit internetové bankovníctví, ale povedlo se. Neměl ani e-mailovou adresu, tak to vzaly naše bankéřky z gruntu všechno. Zřídily mu e-mailovou adresu, následně George a také nový účet. Byl to velký úspěch, nijak na klienta netlačily, jen mu citlivě ukázaly, že to jde i jinak, než je zvyklý. Bankéřky si získaly klientovu důvěru, proto se vše povedlo. Odcházel velmi spokojený a za pár dní se objevil na pobočce, aby jim jako poděkování předal originální dárek.

Hlavní bankou byla Moneta, ale kvalitní služby ho přesvědčily

V dalším případě jde o konsolidaci 1 100 000 Kč z Monety a peníze navíc. Klient měl jako hlavní banku Monetu a v ní i další úvěry. Bankéř klientovi původně telefonoval kvůli převedení úvěru od Sberbank. Na první schůzce mu ale představil poradenství a konsolidaci zhruba 800 tisíc korun. Další schůzka se konala už se zástupcem manažera a při ní klient sdělil, že mu jeho stávající banka nabízí lepší variantu. Jeho argumenty mu naši lidé vyvrátili a on si jejich tvrzení v Monetě ověřil. Ještě ten den si nás klient vybral jako svoji hlavní banku a podepsal s naším bankéřem smlouvu na konsolidaci 1,1 milionu korun.



Lidský přístup a vychytané bankovníctví George – to si klienti chválí především.

Není pojistka jako pojistka. Jedna z nich by určitě nepříjemné události nepokryla

Tato klientka je naší klientkou a zároveň byla kvůli hypotéce klientkou Sberbank. Na schůzku s bankéřkou ráda přišla. Bankéřka se jí rovnou zeptala, jak má pojištěnou hypotéku. Klientka odpověděla: „Úplně perfektně, dokonce mám dvě pojistky.“ Tato věta zní bankéřce pokaždé podezřele, a tak poprosila klientku, aby smlouvy poslala k náhledu.

Klientka smlouvy přinesla a zjistilo se, že je zajištěna tak „dokonale“, že by při sebemenší nemoci nic nedostala. Bankéřka pojištění přepočítala na 3 200 Kč měsíčně. Klientka byla již na schůzce u pojišťovacího specialisty ohledně neživotního pojištění, a hned jak skončí výročí smlouvy, jsou s naší bankéřkou domluvené na založení nové smlouvy.

I když má klient jinou hlavní banku, ověřit jeho plány se vyplácí

Na naší pobočku přišel klient s požadavkem převodu hypotéky ze Sberbank a rovnou si sjednal i George. Pracovníci kontaktního centra mu zavolali na základě avíza z George, když se díval na své úvěrové možnosti. Potřeboval financovat rekonstrukci. Úvěr nebyl jednoduchý, ale mohli jsme mu poskytnout financování ve výši 1,4 milionu korun. Klient má účet v jiné bance, kam mu chodí i mzda. I přesto si u nás sjednal stavební spoření pro sebe i své děti.

Tady to umí rozbalit. Jak jdou dohromady banány a udržitelná logistika?

Přeprava zboží, skladování, balení a recyklace obalových materiálů představují pro každou firmu nejenom velké náklady, ale i významné navýšení celkové uhlíkové stopy. Moderní a environmentálně šetrná logistika proto hraje v udržitelném podnikání velkou úlohu a je natolik pokročilým oborem, že ji většina společností řeší outsourcingem u specializovaných firem. Jednou z nejprogresivnějších je česká firma WELL PACK.



WELL PACK
je česká
firma, která ale
působí ve dvanácti
evropských zemích
a dvou státech
Jižní a Střední
Ameriky.



← Když máte v zádech stabilního partnera, je snadné udělat díru do světa.

↓ Unikátní systém štosování významně šetří skladovací prostory.



→ WELL PACK zajišťuje služby napříč celým oborem logistiky od skladování, přepravy a zajištění obalových materiálů až po vysoce specializované úkony, jako je například unikátní metodika balení a přepravy banánů. Právě na ní je dobře patrné, jak zdánlivé maličkosti dokáží významně přispět k udržitelnosti podnikání. „Banány jsou nejkonzumovanějším ovocem na světě, tvoří kolem desetiny celkového trhu s ovocem. Vzhledem k tomu, že se pěstují v tropických oblastech, má přeprava banánů významný podíl na celkovém obratu světové logistiky,“ vysvětluje ředitel společnosti Jaromír Opatrný. Aby WELL PACK logistiku navázanou na velkoobchod s banány co nejvíce zefektivnil, používá pro jejich balení speciální plastové přepravy. V porovnání s klasickými kartonovými krabicemi jsou menší, díky unikátní metodě skládání ale pojmu stejné množství banánů. Na paletu se díky tomu dostane větší množství ovoce, které je v pevném obalu chráněno před poškozením

a předčasným dozráváním. Po použití se přepravy WELL PACKu dají složit, při přepravě tedy zabírají minimum místa a jsou opakovaně použitelné. Jejich využití zajišťuje vysokou nákladovou efektivitu a zároveň velkou úsporu papíru a eliminaci uhlíkové stopy navázané na recyklaci obrovského množství kartonu. „Všechny pobočky WELL PACKu ročně umyjí na 300 milionů přepravek,“ upozorňuje Jaromír Opatrný. „Pokud bychom takové množství obalů chtěli pokrýt kartonovými krabicemi, padly by na jejich výrobu asi dva miliony stromů.“

Jak vyčistit dvě miliardy přepravek

Na opětovně použitelné přepravy se váže i nejrozsáhlejší segment působnosti WELL PACKu – provoz speciálních mycích linek. Mycí centra stojí v devíti evropských zemích, prošlo jimi už přes dvě miliardy obalů, což ze společnosti dělá druhou největší firmu v oboru na světě. „Mezi naše zákazníky

patří zemědělci, firmy podnikající v kávovém průmyslu, ve zpracování potravin, dovozci ryb a mořských plodů, masny, pekárny, ale i chemické podniky, maloobchodníci a distributoři. Počet průmyslových odvětví, která přechází na opakovaně použitelné obaly, je téměř nekonečný,“ vypočítává Jaromír Opatrný a popisuje příklad, jak logistický řetězec vypadá v praxi: „Pěstitel zeleniny má v našich skladech uložené přepravy. V čase sklizně mu je přivezeme, přebereme sklizenou úrodu a přepravíme ji do skladů prodejce. Od něj následně odebereme prázdné obaly, na mycích linkách je vyčistíme, dezinfikujeme a uskladníme je do doby, kdy bude pěstitel potřebovat přepravit další část úrody.“ Technologicky nejnáročnější část řetězce představují právě mycí centra. Linky, na jejichž vývoji se WELL PACK sám podílí, klientům zajistí splnění všech přísných hygienických a bezpečnostních předpisů. Zároveň jim pomohou díky vysoké efektivitě mytí uspořít

vodu a energie. WELL PACK je provozuje v devíti evropských zemích. Největší běží v německém Hannoveru a zvládne ročně umýt až 120 milionů přepravek.

Spolupráce s Českou spořitelnou

Na rozjezd německého mycího centra se podílela zajištěním financování i Česká spořitelna. WELL PACKu pomohla spustit projekty nových mycích center také v Řecku a Maďarsku. „Nově se ve spolupráci s Českou spořitelnou chystáme rozjet v Nizozemsku projekt servisního centra pro regálové systémy velkých obchodních řetězců,“ říká Jaromír Opatrný. „Partnerství s Českou spořitelnou pro nás představuje oporu silného partnera, díky které se můžeme rozvíjet.“

Udržitelní vizionáři. Tohle jsou firmy, z nichž si bereme příklad

Ekonomický růst je hybnou silou rozvoje i vývoje společnosti. Vybírá si však svou daň: nezvratně mění planetu. Naštěstí však existují jednotlivci i firmy, kterým to není jedno a při svém podnikání myslí na lepší budoucnost světa i společnosti. Kdo si zaslouží potlesk?

Každý obor lidské činnosti měl a stále má své vizionáře a průkopníky, kteří jsou inspirací pro ostatní. Stejně je to i v případě udržitelného podnikání. Není to přitom jen činnost, která podporuje zdraví planety a snaží se zachovat ji v co nejlepší formě i pro příští generace, ale může se stát také dobře šlapajícím byznysem. My v České spořitelně si ceníme lidského úsilí, které má pozitivní společenský dopad a je trvale udržitelné. Některé firmy by mohly být vzorem pro ostatní. Podívejte se na několik příkladů.

Odpad, který šetří i vydělává

Je to například mezinárodní technologická a poradenská společnost Cyrkl s hlavním sídlem v Praze, která provozuje největší evropské digitální tržiště pro obchodování s průmyslovým odpadem a recykláty. Na této platformě se odpad mění v cenný předmět obchodu. Vizionáři ve společnosti Cyrkl tak dávají novou šanci milionům tun materiálu, který by jinak nenávratně skončil ve spalovnách nebo na skládkách. Při své záslužné práci používají nejmodernější technologie, které pomáhají položit základy obchodní spolupráce mezi původci odpadů všech možných druhů a firmami, jež se zabývají jejich recyklací. Tím to u nich ale zdaleka nekončí. Součástí práce specialistů společnosti je analýza odpadových toků a tím také možnost, jak snížit finanční náklady i redukovat emise CO₂.

Recyklací bioodpadu vzniká vysoce kvalitní kompost potřebný pro kultivaci půdy.

Výhody cirkulárního stavitelství

Recyklované materiály se stávají trendem i ve stavebnictví. Opakovaným využitím materiálů pro stavbu se zabývá například firma KOMA Modular z městečka Vizovice nedaleko Zlína. Vyrábějí zde díly pro stavbu budov, které jsou velmi variabilní. Objekty lze zvětšit či zmenšit nebo také demontovat a přesunout na jiné místo. Z ubytovny v jednom koutě republiky se může stát kancelářský objekt na jejím opačném konci. Po původní stavbě zůstane minimum odpadu, a navíc je tento způsob výstavby úsporný rovněž pro kapsu zákazníka. Ve firmě KOMA Modular navíc plánují testovat všechny výrobní fáze na emise CO₂.

Ekologickou cestou se vydává také společnost EKOPANELY CZ se sídlem v Jedousově u Přelouče, která vyrábí stavební desky lisované z obilné slámy bez použití pojiv. Jde tak o 100% přírodní a plně recyklovatelný materiál, použitelný místo cihel, sádkartonu i dřevotřísky. Díky vytlačenému vzduchu je navíc takřka nehořlavý a po případné demolici stavby se dají tyto panely kompostovat.

Jak si zdravě pochutnat?

A co potraviny? Myslíte si, že tady pro zpracování odpadů není místo? Průkopníkem cirkulárního potravinářství je Biopekárna Zemanka ze Sedlčanska, která vyrábí své dobroty nejenom z biopotravín, ale také z bioodpadu. Využívá přitom například kávovou sedlinu, zeleninové a ovocné výlisky nebo pivovarské mláto.

Udržitelnost má jako jeden z hlavních bodů svého programu také firma Sonnentor z Čejkovic na Hodonínsku. Ekologicky zpracovává bylinky do čajů, koření a dalších produktů. Rovněž tato společnost se dá bez nadsázky považovat za pionýra v tomto oboru, protože „čisté“ produkty její zakladatelé nabízeli na trhu už v 1. polovině 90. let minulého století, kdy se o biopotravínách u nás teprve začínalo mluvit a ekologické zemědělství bylo doslova v počátcích.

105

Pokud by lidé na celém světě přešli na energeticky úsporné žárovky, ušetřilo by se cca 105 miliard eur ročně. Osvětlení obecně představuje asi 15 % celosvětové spotřeby elektřiny.

25

Recyklovaný papír produkuje přibližně o 25 % méně celkových emisí než běžný papír. Recyklace 1 tuny papíru ušetří zhruba 17 stromů.

450

Plastové lahvi trvá nejméně 450 let, než se zcela rozloží.



Spočítejte si svou uhlíkovou stopu

Kalkulačky uhlíkové stopy jsou online nástroje, s jejichž pomocí si můžete spočítat svou vlastní produkci skleníkových plynů.

Z korporátu do emauzské zahrady. **Voňavý příběh Jana Richtra**

Muž, který mohl své vzdělání v přírodních vědách a architektuře využívat v pohodlí kanceláře, pečuje vlastníma rukama o klidnou oázu pod stromy v centru Prahy, kterou si oblíbili lidé všech generací. A má spoustu dalších nápadů na to, jak vnést kousky divočiny do města a dokázat, že i v tomto prostředí je možné udržitelně hospodařit s využitím přírodních principů.



→ Ještě před několika lety šlo o polouzavřený a málo navštěvovaný areál na místě bývalých klášterních zahrad a městského pivovaru v pražských Emauzích, kterému vévodily modernistické budovy ze skla a oceli, známé jako Pragerovy kostky. Dnes je to veřejně přístupný park pro každého, kdo hledá stín a klid uprostřed rušného města. Novou tvář a náplň tomuto místu vtiskl společně s novým vlastníkem budov, pražským Institutem plánování a rozvoje hlavního města Prahy (IPR), zahradník Jan Richtr.

Z šéfovského křesla do zeleně

Vystudoval biologii a krajinnou ekologii na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Následovalo doktorské studium architektury a urbanismu na pražském ČVUT, v jehož rámci se dostal i na Fulbrightovo stipendium do USA. Po návratu začal

„Pracuji na zahradě pod okny své bývalé kanceláře.“

pracovat pro IPR. Zde vedl oddělení zpracovávající pro Prahu studie a koncepce k rozvoji krajiny a ochraně životního prostředí. Práci svých snů však věnoval Jan tolik času a energie, že si jeho tělo pod přemírou stresu a únavy samo řeklo o pořádnou změnu. „Rozhodl jsem se přejít na volnou nohu a pracovat jako zahradník pro zahradnickou firmu mimo veřejnou správu. Doufal jsem, že změna typu práce a více pohybu mi prospějí,“ vysvětluje a dodává, že vztah k přírodě a radost z fyzické práce pod širým

nebem má ostatně v krvi. Pochází z podhůří Orlických hor, kde měli jeho prarodiče malé hospodářství.

Vzpomínky na dětství jako zdroj inspirace

„Děda byl kromě jiného taky sadař, vášnivý včelař a zahrádkář. Vzpomínám si třeba na to, jak jsme spolu vytáčeli med, sekali jsme krmení kosou, sušili seno nebo dělali jablečnou mošt. Tyto zájmy předal děda i mé mamince, která zahradničí okolo domu celý rok, sbírá bylinky na skvělé čaje, zavařuje a houbaří,“ popisuje. Z kanceláře se Jan rozhodl odejít na jaře roku 2020 a shodou okolností právě tehdy IPR hledal externího dodavatele údržbových a zahradnických prací pro svůj nově získaný areál. A tak se někdejší šéf jednoho z jeho oddělení, tehdy už jako čerstvý živnostník, přihlásil do výběrového řízení, které vyhrál. A protože areál velmi dobře znal, dokázal ho téměř neuvěřitelně proměnit. Důležité bylo zaměřit se především na trávníky s ohledem na velký pohyb lidí i psů v nově zpřístupněném prostoru. Ale šlo samozřejmě o spoustu další práce, jako je třeba prořezání hustých keřů nebo výsadba nových záhonů.

Zahradničení je jako terapie

„V parku mám i hmyzí domek, pítka a krmítka pro ptáky nebo také úlky pro čmeláky. V zákoutích a skrytých místech pak nechávám trochu toho nepořádku z listů a větví, který slouží jako úkryt pro další hmyz a ptáky. Na několika místech pravidelně hnízdí kolonie včel samotárek,“ přibližuje „emauzský zahradník“ (jak pojmenoval svůj instagramový účet) a zároveň dodává, že Pragerovy kostky i celý areál v budoucnu čeká celková rekonstrukce, takže ty největší změny teprve přijdou. A co si myslí o městských parcích obecně? Měly by podle něj být místy nejen k odpočinku, ale i k dalším alternativním aktivitám, jako je třeba možnost zahradničení pro obyvatele měst na způsob komunitních zahrad. „Práce s rostlinami je pro člověka přirozená činnost. Při zahradničení zapojujete všechny



smysly, musíte přemýšlet, plánovat, ale zároveň jste venku na čerstvém vzduchu se spoustou pohybu,“ uzavírá Jan Richtr, pro kterého však není zahrada v Emauzích zdaleka jedinou aktivitou. Aktuálně pomáhá například společnosti SKANSKA pečovat o zeleň a parky okolo jejích nových domů a rád by zůstal i v oboru krajinařské architektury a městského plánování. Ale ať už bude jeho profesní budoucnost jakákoliv, jedno ví jistě: vždy se bude chtít věnovat i své zahradnické praxi.



Daniel Hejda o práci etického hackera i o tom, jak se bránit před internetovými padouchy

Naše bezpečnost ve virtuálním světě je jedním z nejpálčivějších témat dneška. Proto jsme vyzpovídali někoho, kdo stojí na dobré straně síly a o motivech a strategiích hackerů dovede hovořit celé hodiny. Aby ne, při své práci totiž musí přemýšlet jako oni.



Daniel Hejda

z firmy Cyber Rangers je etický hacker a pracuje většinou pro firmy, které chtějí prověřit zabezpečení svých IT systémů. Jeho rady a tipy ale může využít každý z nás.

Kdo je to etický hacker?

Dalo by se říct, že je to tester zranitelnosti IT systémů. Moc se v podstatě neliší od neetického hackera. Jen pracuje otevřeně a nesnaží se proniknout do počítačových systémů kvůli zisku, ale kvůli tomu, aby svým klientům pomohl odhalit jejich slabiny.

V čem se liší od bezpečnostního IT experta?

IT specialisté většinou pracují s mechanismy, které organizaci brání zevnitř. Útočníci do ní pronikají zvenčí, a znají tak daleko lépe způsoby, jak v obranných systémech hledat slabiny a využívat je. Zjednodušeně řečeno – IT specialista zná obranu, kdežto hacker vyniká znalostí útoku.

Platí ve vašem oboru, že nejlepší hajný je napravený pytlák?

Ne úplně. Řada hackerů působí jen jako spouštěči příkazů, které jim někdo napsal. Určitě neplatí, že každý reálný hacker se umí proti útokům jiných hackerů bránit.

Pro koho nejčastěji pracujete?

Velkou část našich klientů tvoří finanční instituce, banky, ale najímají si nás i výrobní podniky, elektrárny, vodárny a státní úřady. Nedávno jsme se například účastnili v Texasu konference pořádané pro experty z Bílého domu. Přednášeli jsme o rizicích, která do IT bezpečnosti přináší umělá inteligence.

Kudy hackeři nejčastěji útočí?

Velká část zájmu hackerů se zaměřuje na webové stránky, skrze které se pokouší proniknout na příkazovou řádku serveru. Když se jim to podaří, snaží se získat oprávnění provádět na serveru změny a šířit se dál dovnitř firemního systému. Existuje ale i další směr útoku, který míří na zákazníky firmy a uživatele jejich aplikací. Hacker v tomto případě nepoškozuje systémy firmy, ale snaží se skrz ně ovládnout počítač individuálního zákazníka.

Bavíme se tady o známém phishingu, kdy hackeři rozesílají odkazy na falešné stránky s výzvou, aby na nich uživatelé vyplnili své přihlašovací údaje?

To je jedna z variant. Říkáme jí reflektovaný útok. Existuje ale i takzvaný perzistentní útok, kdy stačí, aby uživatel navštívil webovou stránku a skrytým malwarem svůj počítač nakazil.

Která hrozba je častější?

Jednoznačně je to phishing, který je čím dál tím sofistikovanější. Autoři dnes dokážou pomocí umělé inteligence vytvořit velmi důvěryhodné e-maily a snižovat pravděpodobnost, že uživatel podvod prohlédne. Zvláště nebezpečné jsou případy, kdy hackeři neútočí pomocí nahodilé kampaně na velkou skupinu lidí, ale zaměří se přímo na konkrétního člověka. Laik má jen velmi malou naději se cílenému, „na míru šitému“ útoku ubránit. V takovém případě musí zasáhnout obranné mechanismy, které má v systému nastavené celá organizace, kde dotyčný působí.

Co když však uživatel není členem organizace, kde nad ním bdí IT oddělení, ale jde o soukromou osobu? Jaké má k dispozici obranné nástroje?

Na prvním místě musí být vždy obezřetnost, dá se říct i zdravá paranoia, se kterou se dnes člověk musí na internetu pohybovat. Druhým nástrojem jsou technická opatření. Legální a pravidelně aktualizovaný operační systém podpořený kvalitním antivirem nebo antimalware programem. Počítač by neměl být užíván v režimu administrátorského oprávnění a samozřejmě v něm nesmí mít nainstalované nelegální a „cracknuté“ programy. Třetí zásadou je, že s institucemi

SLOVNÍČEK POJMŮ

Antivirový program

Software navržený k detekci, blokování a odstraňování škodlivého softwaru.

Firewall

Bezpečnostní systém, který monitoruje a kontroluje síťový provoz na základě předem stanovených bezpečnostních pravidel.

VPN (virtuální privátní síť)

Služba, která umožňuje anonymní a bezpečné připojení k internetu.

Malware

Škodlivý software navržený k narušení, poškození nebo neoprávněnému přístupu k počítačovému systému.

Ransomware

Typ malware, který zašifruje data na cílovém systému a vyžaduje výkupné za jejich odemčení.

Phishing

Podvodná technika, kdy útočník vydává svůj e-mail nebo webovou stránku za důvěryhodnou instituci, aby získal citlivé informace.



→ a službami by měl uživatel komunikovat pomocí oficiálních aplikací s vícefaktorovým zabezpečením zabudovaným přímo v aplikaci. Nikoliv tedy hesly zasílanými esemeskami. Ty je snadné zfalšovat.

Proč vlastně hackeři útočí na individuální uživatele, když se skrz jejich počítač nesnaží dostat dovnitř firemního systému? Stojí jim tolik námahy za peníze vybrané z účtu?

Online bankovníctví dnes bývá v aplikacích dobře zabezpečeno. Hackeři útočí velmi často na identitu uživatele. Existuje pro to druh malwaru, kterému se říká „infostealer“. Často se dostává do počítačů dětí, které si samy podle návodů z YouTube instalují různé nelegální programy. Jakmile se dostane do systému, získá z prohlížeče všechna uložená hesla a přístupové údaje do aplikací. Útočníkovi pak dokáže zpřístupnit sledování pracovní plochy, číst klávesnici, zapnout kameru, sledovat a nahrávat uživatelské chování. Hacker mu potom často vyhrožuje, že zveřejní jeho fotografie, a vymáhá na něm výkupné. Jsou známy případy, kdy vydírání a šikana vedly až k sebevraždě. I když to nedojde takto daleko, zcizení kompletní digitální identity uživatele, často i jeho rodiny, je velmi vážná věc.

Předpokládám, že v profesním životě se rizika dále násobí.

Hackeři mají k dispozici i tak sofistikované nástroje, jako jsou mobilní brány, skrz které lze volat jakýmkoliv telefonním číslem. Policie i operátoři proti nim intenzivně bojují. Brány jsou ale umístěné většinou v Rusku nebo Severní Koreji a jsou proroutované napříč mnoha zeměmi, takže je těžké je vymýtit. Jejich zneužití může vést až k vážnému poškození pověsti jednotlivce. Zním případ, kdy hacker obvolával z telefonního čísla bankéře klienty a snažil se z nich vymámit přístupové údaje k účtům. Když na číslo volali zpátky, dovolali se na skutečný telefon bankéře. Hacker tím bankéře profesně v podstatě zlikvidoval, protože nenávratně poškodil důvěru, kterou si se svými klienty dlouhou dobu budoval.

TOHLE MŮŽETE PRO SVOU KYBERBEZPEČNOST UDĚLAT JEŠTĚ DNES

Aktualizujte software

Ujistěte se, že máte nainstalované nejnovější verze operačního systému a všech aplikací, které používáte.

Dvoufaktorová autentizace

Zapněte dvoufaktorovou autentizaci na všech účtech, kde je to možné, zejména u e-mailu a na sociálních sítích.

Silná hesla

Změňte slabá hesla za silnější varianty, které kombinují písmena, čísla a speciální znaky.

Antivirový program

Nainstalujte nebo aktualizujte antivirový program a spusťte kompletní prohlídku systému.

Opatrnost s e-maily

Buďte opatrní při otevírání e-mailů a příloh od neznámých odesílatelů. Nikdy neklikejte na podezřelé odkazy.

Zálohování dat

Zálohujte důležitá data na externí disk nebo do cloudového úložiště.

Jak se bude situace vyvíjet v blízké budoucnosti, když do ní začnou promlouvat technologie jako pokročilá umělá inteligence a nové generace supervýkonných počítačů? Každá nová technologie dává nástroje jak útočníkům, tak obráncům. Bohužel z praxe vím, že útočníci bývají ve využívání nových technologií napřed. Umělá inteligence se v bezpečnostních systémech využívá zatím jen málo, hackeři už ale útočí pomocí chatbotů a textů generovaných AI velmi často. Až se posuneme k deepfake nástrojům schopným věrně napodobovat hlas a podobu člověka, dostaneme se do situace, kdy nám nezbude než činit důležité operace jen osobně, tvář v tvář. Telefonním hovorům, videokonferencím a online nástrojům už nebudeme moct stoprocentně důvěřovat.

Tihle podvodníci narazili díky bdělosti bankéřů i lidí na pobočce

Vaše peníze střeží u nás v bance ty nejspolehlivější systémy. Všechno ale funguje tak dobře díky lidskému faktoru. Naši bankéři i lidé na pobočkách vědí o těch největších kybernetických hrozbách a takový podvod většinou poznají na míle daleko. Díky svému instinktu a rychlé reakci se jim často povede klienta uchránit od životní chyby. Neuvěříte, o jaké horentní částky se může jednat.

Láska za všechny peníze

Samoživitelka se dvěma dětmi měla schůzku s bankéřkou Petrou, kde si povídaly o finančním zdraví a o úvěrech. Klientka tehdy říkala, že už bude mít skoro doplacený úvěr a další určitě nechce. Zhruba po měsíci se klientka ozvala s tím, že chce půjčit 100 000 Kč, ale nechtěla říct, na co peníze použije. Protože bankéřka věděla z minulé schůzky, že si už nikdy nechce půjčovat, bylo jí to podezřelé a přesvědčila ji, aby se svěřila.

Zjistila, že chce peníze poslat vojákovi do zahraničí na domnělé vízum do Česka. On jí zase měl na oplátku poslat balík, který měl obsahovat tajné dokumenty. Klientka měla strach to někomu říct, bála se o bezpečí své i svých dětí kvůli historkám o spiknutí proti němu, které jí navykládal. Kdyby klientka šla k jiné bankéřce, pravděpodobně by došlo k uzavření úvěru, ale díky znalosti příběhu z předešlé schůzky bankéřka pomohla vše rozplést, otevřít klientce oči a úvěr jí rozmluvila. Zachránila jí tím 100 000 korun a klientka se díky bankéřce nedostala do finančních potíží.

Podvodné investice vypadaly nevinně

Klientka reagovala na reklamu na výhodné investování. Falešný poradce ji přesvědčil, aby mu umožnila vzdálený přístup do svého počítače přes aplikaci AnyDesk. Následně se přihlásila do George, na což podvodník

čekal. Potom zadal dvě platby ve výši téměř 500 000 Kč. Obě tyto platby zadržel bezpečnostní monitoring, takže jsme klientce volali.

V prvním hovoru paní nepřiznala, že se jedná o investice, ani když jí bankéřka popisovala, jak přesně daný podvod probíhá. Nicméně se klientku podařilo přesvědčit, že jí pošleme e-mail s přesným popisem daného podvodu a doporučením, ať se poradí s blízkou osobou a poté se s námi znovu spojí. Klientka si e-mail pročetla, také se poradila se synem a při dalším hovoru již přiznala, že se jedná o toto podvodné investování. Platby se tedy vrátily zpět na účet klientky. Celkem se podařilo zachránit asi 814 tisíc korun.

Další klient našel inzerát na investování do akcií ČEZu. Kliknul na odkaz, vyplnil kontaktní formulář a následně mu zavolal „investiční specialista“. Klient nejprve zadal platbu ve výši 2 200 korun. Potom mu bylo řečeno, aby si v bance požádal o půjčku, protože banka nemá ráda, když klient využívá vlastní peníze pro účely investování. Klient si tedy o půjčku požádal, následně jsme mu volali my. Klient uvedl, že pro komunikaci používali AnyDesk, a člověk v Klientském centru měl jasno. Žádost o úvěr na 310 tisíc korun jsme díky tomu zarazili.

Účetnictví zítřka. Technologie českého startupu uspoří firmám 80 % času

Vedení složité účetní administrativy je pro velké firmy i podnikatele zátěží a prací navíc. Od té jim může výrazně ulevit společnost wflow, která během několika let dokázala nejen přesvědčit Českou spořitelnu o svých ambiciózních plánech a získat podporu pro další rozvoj, ale také s ní navázat strategickou spolupráci.

Cesta k úspěchu trvala pouhých pět let. Trojice zakladatelů Robert Soudný, David Groh a David Daněk totiž nebyli v podnikání s účetními technologiemi žádnými nováčky, a tak jim při zrodu startupu wflow v roce 2018 kromě skvělých nápadů nescházely ani potřebné zkušenosti. Ale jak sami přiznávají, začátky nebyly úplně jednoduché.

Na začátku bylo „jen“ úložiště

„České prostředí nebylo nachystané na účetní technologie. Účetnictví se přece jenom neřadí mezi nejprogresivnější oblasti. Právě naopak, často se na něj ve firmách dívají jako na nutné zlo, kde pořád vládne papír a kalkulačka,“ připomněl Robert Soudný, CEO wflow. Příchod covidu ale urychlil proces boření zažitých stereotypů a ukázal potřebu jednoduché a efektivní online komunikace i v oblasti

účetnictví. A právě wflow.com v tomto ohledu nabídlo řešení. Prvními klienty byly zejména účetní kanceláře, ke kterým se postupně začaly přidávat i firmy s vlastním účetním oddělením. A tak zatímco wflow vznikla původně jako uživatelsky přívětivé a jednoduché online úložiště pro správu a sdílení účetních dokladů, tedy jakási online účetní kancelář, postupem času se začaly nabalovat další vychytávky. Součástí platformy se například stala i umělá inteligence (AI) a světlo světa spatřily také dvě mobilní aplikace. Dnes wflow nabízí i automatizaci zaúčtování, pokročilé online schvalování či propojení s bankami. Není divu, že úspěšný startup zaujal i velké společnosti.

Důvěra, která podporuje i zavazuje

Velkým povzbuzením a podporou bylo v roce 2022 také získání investice v programu

Seed Starter České spořitelny, podporující perspektivní startupy, což pomohlo v dalším rozvoji a expanzi, kterou reprezentuje i vstup na slovenský trh. Pokračující spolupráce s Českou spořitelnou v letošním roce nabyla nového rozměru. Došlo totiž k napojení platformy wflow na internetové bankovníctví a první podnikatelé a firemní klienti si tak mohou vyzkoušet, že zjednodušení práce

38

Tým wflow tvoří třicet osm vybraných specialistů.

s účetními doklady je velmi příjemné. To vše vyžadovalo na straně wflow sestavit skutečně profesionální tým. Aktuálně ho tvoří 38 lidí, mezi kterými jsou pečlivě vybraní specialisté, věnující se péči o zákazníky, obchodu i marketingu. „Jednou z nejdůležitějších věcí je pro nás kontakt se zákazníky a zpětná vazba klientů. I proto například pravidelně vyhodnocujeme celkovou spokojenost zákazníků a žádáme o připomínky,“ vysvětluje David Groh, CTO wflow.



Vždy záleží na lidech

„Mnoho firem se na technologie dívá jako na samospasitelné řešení, které bude zázračně fungovat. Tak to ale není. Zjednodušujeme práci s účetními doklady, tedy administrativu, která zabírá velké množství času, a snažíme se dát účetním prostor, aby se věnovali jiným důležitým úkolům. Proto ukazujeme nejenom, co technologie umí, ale snažíme

se i vysvětlovat, proč a jak je využívat,“ doplňuje Robert Soudný. Společnost wflow má do budoucna řadu dalších plánů. Aktuálně se chystá na expanzi do dalších evropských zemí, připravuje inovovanou verzi své aplikace, nové zajímavé funkce pro uživatele a další prohlubování spolupráce s Českou spořitelnou na poli obchodním i produktovém, což se samozřejmě promítne i do spokojenosti klientů.

TIP

Na večeri, výlet i cvičební plán. Jak správně používat umělou inteligenci?

Umělá inteligence je dnes velmi užitečná i pro běžné uživatele internetu. Například jako integrovaná součást vyhledávače místo dlouhého seznamu webů poskytne jasnou odpověď na konkrétní otázku. Pomůže dodržovat tato pravidla:

- používat jednoduché a srozumitelné věty,
- být konkrétní a uvést všechny podstatné informace, které má AI zohlednit,
- používat správně interpunkci a formátování, aby AI rozlišila různé části a strukturu,
- vyhnout se složitým a odborným termínům,
- nepoužívat zkratky ani slangové výrazy,
- snažit se vyhnout dvojsmyslům a nejasnostem,
- před odesláním zkontrolovat, že požadavek neobsahuje překlepy nebo chyby.



Vyzkoušejte ChatGPT.

Můj region mi vzkvétá pod rukama. Změnit věci k lepšímu může každý

Místo, kde žijeme, je náš domov. Někdy mu není co vytknout, jindy je třeba přiložit ruku k dílu a vlastními silami se postarat o to, aby se změnilo k lepšímu. Náš obdiv a podporu proto mají všichni aktivní lidé, kteří se nebojí pustit do odvážných projektů.

487 127

Skoro půl milionem korun jsme v roce 2022 podpořili komunitní projekty po celém Česku.

Naše granty podporují silnější sousedství, komunitní život i rozvoje regionů.

pulzující místo ale zarostlo křovinami a jeho více než stoletou historií už připomínaly jen staré fotografie. To přimělo skupinu královéměstských patriotů pustit se do obnovy aleje. Prořezali stromy, zasadili nové, zpevnili a rozšířili cestu a na jejích obou koncích postavili posezení pro turisty. Přibyla dokonce bylinková zahrádka i nová vyhlídka a naplánovali také naučné cedule okolo stezky.

Co dělám pro své město?

Impozantní poutní kostel je dominantou obce Štípa u Zlína nedaleko známé Zoo Lešná. A zatímco město a kraj nechaly upravit prostor před tímto barokním svatostánkem, za ním zůstaly přerostlé túje a nevzhledný, zchátralý starý dům. Dnes se díky iniciativě místních lidí stará hospodářská budova změnila v multifunkční sál s moderním sociálním zázemím a přibýlo i 63 stromů, z nichž každý má svého patrona z řad místních rodin. S pomocí grantu vyrostl také velký altán. Úprava areálu ještě není u konce, ale už teď slouží jako příjemné místo pro konání různých zajímavých akcí včetně poutí.



ilustrační foto

Příkladem takového úsilí může být malá obec Bublava. Přestože ji obklopuje nádherná příroda Krušných hor a mohla profitovat z turistického ruchu, kvůli nevydařeným aktivitám z minulosti na ni dopadly finanční problémy tak velké, že se stala jednou z nejzadluženějších obcí v naší republice. Jakýkoliv rozvoj Bublavy zabrzdlily dluhy, na jejichž splácení šly veškeré obecní příjmy. Dnes už se situace změnila k lepšímu, ale peněz na investice stále mnoho nezbyvá. A tak se aktivita chopila skupina místních nadšenců, kteří se rozhodli udělat ze své obce příjemné místo pro život. S pomocí z programu Dokážeme víc od České spořitelny si zvelebili místní hřiště, které v současnosti obec používá na všechny místní akce. K setkávání slouží také nový dřevěný vyřezávaný altán s ohništěm, který místní vybudovali na turistické stezce u záchrané stanice pro handicapované živočichy. Mikrogrant pomohl i zdejšímu čápovi s poškozeným křídlem, který díky němu získal nový domov v podobě voliéry. Na malou obec se čtyřmi stovkami obyvatel je to spousta skvěle odvedené práce, a tak Bublava díky odhodlání svých občanů chytá druhý dech.

Zachráněná studánka i obnovená alej

Program Dokážeme víc sehrál stěžejní roli i v Butově, který leží nedaleko vodní nádrže Hracholusky a je vyhlášenou rekreační oblastí. Ve zdejší chatové osadě bývala studánka, odkud si místní nabírali vodu a rádi u ní poseděli a popovídali si. Ale časem se z ní stalo místo zarostlé vysokou travou, náletovými rostlinami i vrbami, které svými větvemi zasahovaly do drátů elektrického vedení a při bouřkách nebylo daleko k požárům. Místní požádali o finanční podporu na vyčištění studánky a úpravu jejího okolí. Akce se vydařila a místo vypadá tak kouzelně, že na upravenou vrbu posadili figurku vodníka. Díky nadšení party dobrovolníků ožila i historická Jiráskova stezka, což je alej vedoucí z Městce Králové směrem k lesu. Ve vzpomínkách pamětníků šlo o cestu, kterou využívali zdejší obyvatelé na všechny možné způsoby. Kdysi životem

Hry nás připravují na život

Počítačové hry si nesou špatnou pověst z dob, kdy jejich hráči sedávali před blikající obrazovkou a mačkali donekonečna dvě tlačítka klávesnice. Dnešní hry jsou tomuto obrazu na světelné roky vzdálené a rozdílný je i jejich dopad na naši tělesnou a duševní kondici. Existuje řada oblastí, ve kterých jsou počítačové hry významným přínosem.

Hráče spolu
s Českou asociací
esportu vedeme
i k tomu, aby se věnovali
skutečnému pohybu.

Čtení a studium

O tom, že dnešní děti málo čtou, snad nikdo nepochybuje. Počítačové hry z toho ale vinit nelze, protože k rozvoji čtenářských schopností mohou naopak významně přispět. Vliv her na čtecí schopnosti zkoumala například studie univerzity v Saskatchewanu, která u skupiny hráčů sledovala změny ve vizuálním vnímání obrazu a textu. Výsledky prokázaly, že hraní her pomáhá u hráčů rozvíjet periferní vnímání textu a vizuální pozornost, která je jednou z nejdůležitějších podmínek pro porozumění čtenému textu. Přímou podporu čtení pak u dětských hráčů zajišťuje potřeba studovat manuály, mapy, účastnit se online diskuzí a sestavování strategií. Herní developéři i pedagogové jsou si tohoto fenoménu dobře vědomi. Do her jsou dnes běžně zapracovávány poznatky z historie, politiky, architektury i exaktních věd, které děti mohou během hraní snadno a přirozeně vstřebávat.

Cizí jazyky

Oblast, které videohry obzvláště prospívají, je studium jazyků. Pravděpodobně se vám už někdo ze známých svěřil, že se jeho dítě během hraní Minecraftu samo naučilo anglicky. Není to rozhodně plané chlubení, protože hry, jako je Minecraft, The Elder Scrolls nebo World of Warcraft, se už dávno v experimentálních učebních jazyků zabydlely. Jeden z předních odborníků na využití videoher ve studiu jazyků je James Paul Gee z University of Wisconsin-Madison. Online hry podle něj vytváří ideální prostředí pro přirozené přejímání jazyka, a to i pro děti s poruchami učení. Dítě zde není komunikačně přetěžováno, celý proces učení probíhá pod jeho plnou kontrolou a zároveň se odvíjí na pozadí zábavné akce. Ta přirozeně podporuje chuť zapojovat se do konverzací a jazyk aktivně používat.



37

Hráči videoher mezi chirurgy dělají o 37 % méně chyb.

→ Mozkové funkce

Úspěšné zvládnutí hry, jako je Minecraft, vyžaduje vizuální představivost, orientaci v 3D prostoru, předvídatost, strategické myšlení a zapojení další řady kognitivních dovedností. Mnoho výzkumů se proto zaměřuje na způsob, jak se hraní videoher projevuje na mozkových funkcích. Jedním z nich byla například studie Přínos videoher v rozvoji mozku, kterou provedli odborníci Institutu Maxe Plancka a Charité University Medicine St. Hedwig-Krankenhaus. Jedna skupina účastníků hrála během dvou měsíců denně půl hodiny Super Mario 64, druhá se videoher úplně vyvarovala. U skupiny hráčů byl po skončení experimentu v šedé mozkové kůře zaznamenán rozvoj center zodpovědných za schopnosti prostorové orientace, paměti a strategického uvažování.

Řešení problémů

Hry, které se odehrávají ve velkých, otevřených mapách, jsou v podstatě velmi složitými hlavolamy. Dlouhodobá studie Americké psychologické asociace už v roce 2013 poukázala na fakt, že se sledované

skupině hráčů online strategií zlepšila schopnost rychle analyzovat a řešit problémy a její členové dosahovali lepšího školního prospěchu. Studie přinesla i poměrně překvapivý závěr, že dětem může prospívat i tak jednoduchá hra, jako jsou Angry Birds. U školáků pomáhala snižovat úroveň sociální úzkosti a uvolňovat napětí.

Nervosvalová koordinace

Velmi zajímavý pohled do světa her skýtají statistiky výkonnosti hráčů real-time strategií, jako je StarCraft. Takzvané APM (actions per minute) vyjadřuje množství úkonů, které hráč dokáže provést za minutu. U zdatných hráčů StarCraftu se hodnota APM pohybuje kolem 200, na vítězství ve slušně obsazeném turnaji musí hráč zvládnout 5 kliknutí nebo úhozů na klávesnici. K tomu musí být schopen simultánně zvažovat a provádět přibližně třicet strategicky zásadních rozhodnutí. U špičkových profesionálů se průměrné APM pohybuje až kolem 500 až 600 a neoficiální rekord drží Korejec Park Sung-Joon. Hráči s přezdívkou God of War bylo při jedné hře

naměřeno APM 818. Aby výjimečně nadaní jedinci neměli při hraní příliš velkou výhodu, rozhodli se designéři StarCraftu v nových verzích hry důležitost takto extrémních výkonů omezit.

Jemná motorika

Ovládání citlivých myší, joysticků a haptických ovladačů významně zlepšuje jemnou motoriku. Videohry se proto často využívají jako terapeutický prostředek po mozkových příhodách a úrazech rukou. Uplatnění ale mohou najít i při tréninku specialistů. Jedna ze studií v této oblasti se zaměřila na špičkové chirurgy a zjistila, že hráči videoher dokážou operovat rychleji, zvládají komplikovanější procedury a dopouští se o 37 % méně chyb.

Sociální dovednosti

Přesvědčení, že hráči videoher jsou samotáři, dnes neplatí. Výzkumníci z Fakulty veřejného zdraví při Kolumbijské univerzitě sledovali mentální vývoj tisíců dětí v USA a Evropě ve věku mezi 6 a 11 lety. Zjistili, že hráči

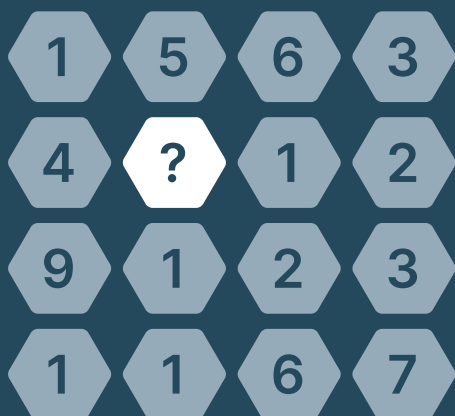
her mají lepší sociální dovednosti, dosahují lepších studijních výsledků a navazují rychlejší i trvalejší sociální vztahy.

Tělesná kondice

Kritikové videoher často namítají, že se při nich může cvičit mozek, ale tělo při nich trpí. Toto tvrzení už ale dávno padlo s nástupem interaktivních her ovládaných ovladači, jako je Nintendo Wii. Nová generace her v rozšířené a virtuální realitě posune zapojení těla ještě dál (stačí si vzpomenout, kolik hráčů běhalo po městech během Pokémon Go mánie). I pro hráče klasických bojovek a strategií je ale fyzická kondice důležitá a tréninkový režim profesionálů si v ničem nezadá s programy vrcholových sportovců. V kempech předních světových týmů jsou dnes naprostou samozřejmostí špičkově vybavené posilovny a atletické stadiony, hráči mají předepsaný náročný tělesný trénink, dodržují diety i pitné režimy. V turnajích totiž může lepší fyzická kondice rozhodovat o milionových výhrách.

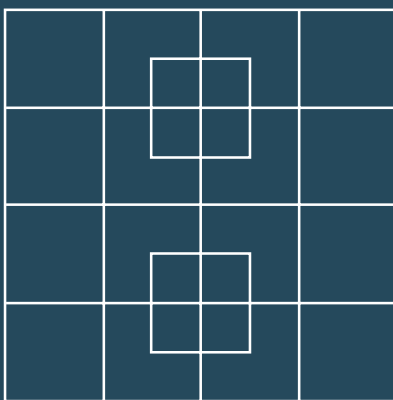
Najděte správné číslo.

Která číslice patří do plástve s otazníkem?



Spočítejte všechny čtverce v obrazi.

Kolik jich tam je?



Co za vás může udělat AI?

TŘEBA VYMYSLIT VÝLET

Zadání: Ahoj, chci rodinu vzít na prodloužený podzimní víkend do Rakouska. Navrhni destinaci, která není tolik turistická a nabízí dost vyžití pro děti do 10 let.

ChatGPT: Ahoj! Rakousko je skvělou volbou pro podzimní výlet s rodinou. Pokud hledáš destinaci méně turistickou, ale přesto s možnostmi pro zábavu pro děti, zde je návrh:

Gmünd v Dolním Rakousku

Gmünd je malebné městečko v blízkosti hranic s Českou republikou, které je známé svou historií, přírodním prostředím a atrakcemi vhodnými pro rodiny.

Důvody, proč zvolit Gmünd:

Historické centrum: Městečko je domovem řady zachovalých středověkých staveb a děti určitě ocení pohádkovou atmosféru města.

Naturpark Blockheide: Tento přírodní park nabízí kouzelnou krajinu plnou balvanů a skalních útvarů, stezek na procházky a hřišť pro děti.

Modelová železnice: V Gmündu najdete jednu z největších modelových železnic v Evropě, což může být velkým lákadlem pro mladé i starší návštěvníky.

Plavecký bazén Waldviertel: Pokud budete mít štěstí na hezké počasí, můžete navštívit tento bazén, který nabízí různé atrakce pro děti.

Městská zoo: Malá zoologická zahrada v Gmündu je skvělým místem pro děti, kde mohou pozorovat různá zvířata.

Kromě těchto aktivit můžete podniknout výlety do blízkého okolí, kde najdete různé pěší trasy, cyklostezky a další přírodní krásy. Navíc je Gmünd dostatečně blízko českým hranicím, takže doba cesty by neměla být příliš dlouhá.

Doufám, že tento návrh vám bude vyhovovat a přeji vám krásný podzimní výlet!

A to není všechno, s čím vám umělá inteligence může pomoci. Zkuste jí zadat domácí tréninkový program na ochablá záda nebo recept na rychlou večeři ze surovin, které vám zbyly v lednici. Poradí si se vším.

Příběhy silnější budoucnosti píšete každý den i vy. A jsou to právě zdánlivě bezvýznamné kroky a malá rozhodnutí, které nás jako společnost posouvají dopředu. Stejně jako pracují včely – náš symbol. To díky vám máme odhodlání takové příběhy vyprávět. Díky, že nás každý den inspirujete.

