

Checklist súkromia – 10 krokov

Pred štartom (5 min)

1. **Cieľ rodiny:** „Menej chaosu, viac istoty.“
2. **AI okná dňa:** 30–60 min po povinnostiach. Žiadna AI v spálni a pri jedle.
3. **Notifikácie:** vypnúť zbytočné; zapnúť Nerušiť po 20:00.
4. **Stop-slová:** čo nikdy nepísať AI (meno+adresa, škola, hlas, rozvrh...).
5. **Pravidlo bez trestu:** ak sa niečo stane → príď za nami.

Deň 1 – Reset pravidiel

Cieľ: Jasné hranice.

- **Spolu podpíšte minipradidlá:** AI pomáha, nie píše za mňa.
- Vyčistiť 3 appky, ktoré kradnú čas.
- Nastaviť časovač pre AI okno (30–60 min).

Reflexia (1 veta): Čo dnes fungovalo?

Deň 2 – Spánok a obrazovky

Cieľ: Kvalitný spánok.

- 60 min pred spaním bez obrazoviek (aj AI).
- Zapnúť nočný režim a budík mimo telefónu.
- Večerná 10-min čítačka/rozprávanie namiesto scrollu.

Reflexia: Ako som sa cítil pred spaním?

Deň 3 – Súkromie & bezpečie

Cieľ: Chrániť dáta.

- Prejsť Checklist súkromia – 10 krokov.
- Vypnúť geotagy a zobrazenie polohy.
- Detský profil + vekové filtre.

Reflexia: Čo ma prekvapilo v nastaveniach?

Deň 4 – Kritické myslenie

Cieľ: Neveriť všetkému.

- Cvičenie „**Ako to vieš?**“ – pri 1 odpovedi AI: zdroj, proti-dôkaz, druhý zdroj.
- Ukážka deepfake (bez šokového obsahu) a rozprava: 3 znaky podvodu.
- Spolu spíšite vlastný „overovací rituál“ (3 kroky).

Reflexia: Kedy by som mal spozornieť?

Checklist súkromia – 10 krokov

Deň 5 – Pohyb & offline radosť

Ciel: Rovnováha.

- Dve 10-min vonkajšie aktivity (prechádzka, loptovanie).
- 20 min „kuchynský stôl“: stolová hra/kreslenie/krížovka.
- AI len v dohodnutom okne.

Reflexia: Čo bolo dnes naj z offline?

Deň 6 – Tvorivo, ale férovo

Ciel: AI = nápady, človek = tvorba.

- AI pomôže s osnovou/ideami; výstup robím sám (text/obrázok/rukopis).
- Označ: „AI mi pomohla s...“ (transparentnosť).
- Krátka kontrola plagiátorstva/zdrojov.

Reflexia: Kde bola AI užitočná a kde zbytočná?

Deň 7 – Revízia & odmena

Ciel: Udržať rytmus.

- Spoločná minirevizia: čo ponecháme, čo zmeníme.
- Aktualizovať pravidlá (3 veci) a termín ďalšej kontroly o 1 mesiac.
- Malá rodinná odmena (spoločná aktivita).

Reflexia: Jedna vec, na ktorú som hrdý/á.

Čo ponechať natrvalo

- AI okná dňa + zóny bez obrazoviek (spálňa, jedlo).
- Overovanie 2 zdrojmi (+ „Ako to vieš?“).
- Pravidlo bez trestu + pravidelná mesačná revizia.

Keď to viazne (rýchle hacky)

- „Ešte 5 min“? Nastav časovač nahlas, ponúkni čo bude potom.
- Túžba po AI mimo okna? Píš si „zoznam nápadov na neskôr“.
- Stres/úzkosť? 5 hlbokých nádychov, voda, krátka prechádzka.