

Mini plán AI detoxu (7 dní)

1. **Detský profil & filtre veku**
 - Zapni detský účet (Family/Junior), obmedzenia veku a bezpečné vyhľadávanie.
2. **Súkromný účet, žiadne vyhľadanie**
 - Profily nastav na súkromné, vypni „nájdi ma podľa mena/telefónu/e-mailu“.
3. **Minimum zdieľaných dát**
 - Vypni personalizované reklamy, zdieľanie diagnostiky a „zlepšovanie produktov“.
 - Ak to ide, opt-out z tréningu modelu („don't use my data to train AI“).
4. **Povolenia aplikácií = len keď treba**
 - Kamera, mikrofón, fotky, kontakty a súbory len pre appky, kde je to nutné; inak „Nepovoliť“.
 - Po použití zobor povolenie späť.
5. **Poloha & geotagy OFF**
 - Presná poloha vypnutá, geotag vo fotkách vypnúť. Živé zdieľanie polohy len s rodičom a dočasne.
6. **Tvár, hlas, dokumenty chrániť**
 - Bez súhlasu rodiča neposielať do AI: tvár, hlas, doklady, rozvrh, školu, adresu.
 - Ak treba fotku, orež metadáta (žiadne EXIF/geolokácie).
7. **„Stop-slová“ (nikdy nepísať do AI)**
 - Celé meno + adresa, škola/krúžok, telefón/e-mail, heslá, kódy, „som sám doma“, termíny dovolenky.
8. **Silné heslá & 2FA**
 - Použi správcu hesiel, heslá ako frázy (min. 12 znakov), všade zapni dvojfaktor (aplikácia, nie SMS ak je možné).
9. **História & odhlasovanie**
 - Auto-delete histórie (3–18 mesiacov → 3 mesiace), pravidelná kontrola logov raz týždenne.
 - Na zdieľaných zariadeniach vždy Odhlásiť sa.
10. **Nové appky = schválenie rodiča**
 - Pred inštaláciou skontrolovať hodnotenia a zásady súkromia (čo zbierajú, s kým zdieľajú).
 - Skúška na rodičovskom účte → až potom povoliť dieťaťu.

Rodinné pravidlo navyše: „Ak sa niečo stane, príd' za nami bez trestu.“