

Pravidlá & hranice: čo je OK a čo už nie

3 základné princípy

1. **Poznaj dieťa:** sleduj náladu po použití technológií (spánok, nervozita, uzatváranie sa).
2. **Poznaj technológiu:** čo appka/AI robí, s kým a ako komunikuje, vekové obmedzenia.
3. **Rozprávajte sa:** otvorený dialóg o hodnotách (láskavosť, rešpekt), čo je „priveľa“ a ako spoznať nereálny obsah.

Čo je OK pri úlohách, hrách a chatovaní s AI

- **AI ako konzultant:** vysvetlí pojmy, vytvorí otázky na precvičenie, skontroluje pravopis.
- **Učenie & tréning:** minikvízy, role „učiteľ“, „tréner prezentácie“.
- **Kreativita:** nápady, osnovy, skice; dieťa výsledok dopíše/robí samo.
- **Hry & social:** vymedzený čas, s kamarátmi, bez mikrotransakcií.

Čo už **NIE** je OK

- **Delegovanie práce:** AI nesmie urobiť referát/úlohu za dieťa (plagiátorstvo).
- **Prehnané používanie:** na úkor spánku, školy, rodiny.
- **Zdieľanie citlivých údajov:** celé meno, adresa, škola, hlas, tvár — len so súhlasom rodiča.
- **Obchádzanie pravidiel / podvádzanie:** návody „ako obísť“ kontroly, generovať podvody.
- **Nevhodný obsah:** sexuálny, kruté násilie, nenávisťné či diskriminačné správy.
- **Tajnosti & klamstvá:** ak sa AI používa potajomky alebo sa skrýva história.

Rodinné pravidlá AI

- **Kde & kedy:** bez AI v spálni a pri jedle; denné okno 30–60 min po povinnostiach.
- **Ako:** AI je pomôcka, nie autor. Označ: „AI mi pomohla s...”
- **Overovanie:** 2 zdroje + zdravé „Ako to vieš?” pri každej odpovedi AI.
- **Súkromie:** nič osobné do AI bez súhlasu; Stop-slová (čo nikdy nepísať/nenahrávať).
- **Povolenia:** nové appky a nákupy len po schválení rodiča.
- **Pauza:** pri frustrácii 5-min prestávka, nádych–výdych–vypni.
- Nahlasovanie bez trestu: ak sa niečo stane, dieťa príde za rodičom (screenshot → blok → nahlásiť).
- **Flexibilita:** pravidlá revidujeme každé 3 mesiace podľa veku a školy.

CTA: Stiahnuť pravidlá AI (PDF) • Checklist súkromia (10 krokov)

„Červený zoznam“ tém/úloh pre AI

- sebapoškodzovanie, nebezpečné výzvy
- násilie a krutosť
- sexuálny obsah a zoznamovanie
- nenávistné, rasistické, toxické správy
- nelegálne návody (hacky, podvody)
- vydávanie sa za iných / deepfake
- zdieľanie súkromných údajov a fotiek

20-min spoločný onboarding (rýchly rituál)

- 5 min: vysvetlíme si, na čo AI doma je/nie je; podpíšeme „fair use“ (AI pomáha, nie píše).
- 5 min: nastavíme účty a súkromie (história, povolenia, safe vyhľadávanie); dohodneme Stop-slová.
- 5 min: spíšeme 3 vlastné pravidlá: AI v škole • AI doma • AI online.
- 5 min: skúšobný „bezpečný prompt“ (napr. „vysvetli zlomky ako pre 10-ročného“) a uložíme pravidlá do kuchynskej zóny.

Tip pre rodičov: modelujte správanie, ktoré chcete vidieť (prestávka, zdrojovanie, rešpekt).