

DOHODA O POUŽÍVÁNÍ TELEFONU

Naše milované dítě,
telefon je skvělý nástroj, který ti může usnadnit život,
pomoci se učit a zůstat v kontaktu s lidmi, na kterých ti záleží.
S tím ale přichází i odpovědnost.

Tato dohoda není o nedůvěře – je o tom,
jak společně vytvořit zdravé návyky a chránit tě v digitálním světě.

1. Vlastnictví a odpovědnost

Je to náš společný telefon. Vždy budeme znát přístupové heslo. Pokud telefon rozbiješ nebo ztratíš, společně najdeme způsob, jak nahradit náklady – brigáda, domácí práce apod.

2. Noční klid

Telefon nám předáš v 19:00, přes noc bude vypnutý. Kvalitní spánek je důležitější než cokoli na internetu.

3. Škola je priorita

Ve škole nech telefon v tašce nebo ho odevzdej. Při domácích úkolech ho nech v jiné místnosti. Soustředění je superschopnost – trénuj ji.

4. Soukromí na prvním místě

NIKDY neposílej intimní fotky – ani z legrace. Internet má nekonečnou paměť. To, co sdílíš dnes, může ovlivnit tvou budoucnost. Pokud tě někdo o takové fotky požádá, okamžitě nám to řekni.

6. S cizími lidmi opatrně

Komunikuj jen s lidmi, které osobně znáš. Neposílej fotky, adresu ani osobní informace někomu, s kým ses nikdy nesetkal/a v reálném životě. Lidé online nejsou vždy těmi, za koho se vydávají.

7. Pozor na AI a deepfakes

Umělá inteligence dokáže vytvářet falešné fotky, videa i hlasy. Nedůvěřuj všemu, co vidíš nebo slyšíš online. Pokud ti něco přijde divné (například zpráva, která 'vypadá' jako od kamaráda, ale zní jinak), ověř si to jinou cestou.

8. Sociální média s rozumem

Než si založíš účet na sociální síti, probereme to společně. Nastavíme soukromí správně. Pamatuj: počet lajků nebo followerů neurčuje tvou hodnotu.

9. Chraň své duševní zdraví

Pokud zjistíš, že tě telefon stresuje nebo nedokážeš přestat scrollovat, řekni nám to. Není to slabost – naopak je to zralost. Společně najdeme řešení.

10. Online i offline jen slušně

Neposílej ani nepiš nic, co bys dané osobě neřekl/a z očí do očí. Žádnou kyberšikanu, žádné ubližování. Pokud vidíš, že někdo ubližuje jinému online, nestoj stranou – řekni to nám nebo někomu jinému dospělému.

11. Používej technologie k učení

Telefon není jen na hry a sociální sítě. Můžeš se učit jazyky, programovat, tvořit hudbu, objevovat vědu. Hraj chytré hry, které tě nutí přemýšlet. Technologie jsou nástroj – záleží na tom, jak je používáš.

12. Pozor na gambling a in-app nákupy

Nikdy nekupuj nic online bez našeho svolení. Žádné 'loot boxy', žádné prémiové věci, žádné předplatné. Hry jsou navrženy tak, aby z tebe vytáhly peníze – nauč se jim odolávat.

13. Rozlišuj reklamu od reality

Influenceri dostávají zaplacenou za to, aby ti něco prodali. Video jsou upravovaná. Život online není skutečný život. Nesrovnávej se s filtrovanou realitou na obrázcích a videích, co online vidíš.

Pokud se něco nebude dařit, v klidu to probereme. Nejsme tu, abychom tě trestali, ale abychom tě naučili zdravé návyky. Technologie se vyvíjejí rychle – všichni se stále učíme. Jsme v tom společně.

A základní pravidlo:

Pokud v online světě uděláš chybu, nebo pokud
se dostaneš do nepříjemné online situace:

VŽDY NÁM TO MŮŽEŠ ŘÍCT. NEBUDEME SE ZLOBIT. POMŮŽEME TI.

Věříme ti. Chceme, abys byl/a v digitálním světě v bezpečí.

S láskou, tvoji rodiče ❤️