

# POZITIVA

- + inspirace
- + propojení ↗ mezigenerační ↘  
↗ mezinárodní ↘
- + "zdarma"
- + možnost se vyjádřit, projevit
- + podpora
- + rychlý zdroj info.
- + OBJAVOVANIE NOVÝCH MIEST, ĽUDI, ORGANIZÁCIÍ
- + STIERANIE BARIÉR (MEZISPOLČENSKÉ)

# PŘÍLEŽITOSTI

- práce ↗ nové profese ↘  
↗ nabídky ↘
- propagace
- budování komunit
- vzdělávání se
- budování zdravých návyků
- ODHAĽOVANIE ZLOČINCOV
- AI ↗



- STRATA SÚKROMIA ↗ sdílení osobních dat
- RYCHLY' DOPAMIN  
↓  
INFORMAČNÍ ZAHLCENÍ
- NEGATIVNE OVPLYŇOVANIE JEDNOTLIVCOV
- VZNIK ZA'VISLOSTI
- PROSTREDIE PRE VZNIK KRIMINALITY (KYBER-ŠIKANA/STALKING/...)
- ODPOUTÁNÍ OD REALITY
- FOMO
- SOCIÁLNÍ NA'TLAK SOC. SÍŤE VŮBEC MÍT
- POŽÍRAČ ČASU
- UZAVÍRÁNÍ SE DO SOC. BUBLIN

- NEBEZPEČNÉ TRENDY  
(mjavy, produkty, diety...)
- NEREÁLNÉ STANDARDY KRAŠY (filmy...)
- AI
- FALEŠNÉ PROFILY
- OVERSHARING
- POSTOVÁNÍ DĚTÍ A VYDĚLÁVÁNÍ NA NICH





- - ČASOVAČ / LIMIT
- - SIMPLE PHONE
- - SLEDOVAT SCREENTIME
- - DIGI. DETOX
- + - ROZŠIŘOVAT SI OKRUH ZÁJMU  
→ SOCIÁLNI BUBLINY
- - BRÝLE BLOKUJÍCÍ "MODRÉ" SVĚTLO
- - NESLEDOVAT & NEINTERAGOVAT SE  
ŠKODLIVÝM OBSAHEM
- + - SLEDOVAT POUZE TO, CO CHCI (ZÁJMY...)
- - VPN
- - DÁVAT SI POZOR, CO O SOBĚ ZVEŘEJŇUJU
- - NEPOSTOVAT V REÁLNÉM ČASE
- - OVERYOVANIE INFORMÁCIÍ (JEZINFORMÁCIE)
- - UVEDOMENIE SI TOHO, ČO JE REÁLNE
- - NEKLIKAŤ NA PODOZRIVÉ ODKAZY