

OBSAH

1. Rodinka neblbne3

máme se rádi, ale nejsme upřímní

2. Sestřenice není duch13

radý na sociálních sítích, pomluvy

3. Bolehlavky a zavřihubky23

odpojené děti, digitální dudlák

4. Kdo jsem já33

vnímání sebe, kult krásy, kyberšikana

5. Strejda jede v AI49

umělá inteligence a učení, kyberšmejdi

6. Influencer?63

výzvy na sociálních sítích, influencer/ka

7. Tvou pozornost žeru81

pozornost, závislosti, prokrastinace

8. Nepořádek v hlavě95

emoce, šíření vzteku, zkažený obsah

9. Sítě, bubliny a jeskyně109

informace, kritické myšlení, seznamování

10. Životospráva jako kráva121

odolnost, cvičení, tělo

11. Údržba hlavy131

stres, duševní zdraví, spánek

12. Pro rodiče a jiné dospělé145

postřehy, doporučení a tipy