

OBSAH

- 6 O AUTORECH
- 8 PŘEDMLUVA JANA HNÍZDILA
- ÚVOD
- 12 ZLATÁ STŘEDNÍ CESTA
DIGITÁLNÍM SVĚTEM
- SEKCE I.
- 24 MANUÁL PRO RODIČE
- 26 Kapitola I.
Dva až pět let
- 38 Kapitola II.
Pět až šest let
- 46 Kapitola III.
Sedm až deset let
- 58 Kapitola IV.
Deset až patnáct let
- 80 Kapitola V.
Patnáct až osmnáct let
- 92 Kapitola VI.
Raná dospělost
- SEKCE II.
- 100 CO MOBIL DAL A VZAL
- 102 Máma není doma, YouTube jo
- 106 Jablko je vinno
- 109 Mámo, proč máš radši mobil než mě?
- 111 Když si do rodiny koupíte chytrou Alexu
- 114 Proti Facebooku jsou čínští komunisté
amatéři
- 117 Stal se zázrak, přišel mi psaný dopis
- 120 Proč se velké firmy odvrací
od influencerů
- 123 Nemít mobil je znakem výlučného
postavení
- 125 Rodiče začínají chápat,
že ve výchově selhali
- SEKCE III.
- 128 KNIHA DIGITÁLNÍCH DŽUNGLÍ
- 130 V „bedně“ se vaří páchnoucí obsah,
kterého se přejídáme
- 133 Sedm kroků k datovému detoxu
- 136 Jak nás strčili do kyblíku
- 140 Vyrůstají děti do doby, kdy Boha
spatříme po nasazení helmy?
- 143 Patří zítřky mladým digitálním nomádům?
- 146 Vynálezce virtuálních brýlí radí
zmizet ze sítí
- SEKCE IV.
- 158 VELKÁ DEBATA O VELKÉ OTÁZCE
- 160 Digitální sirotek nebo digitální dědic
- 162 Kde se berou všechny ty hejty
- 165 Na plastiku kvůli Instagramu
- 167 Pravidla sextingu pro mladé a pokročilé
- 170 Když se místo na fotbal chodí fandit
gamerům
- 173 Zemři pro Instagram
- 175 Kovy utíká před algoritmem
- 177 Když s vámi nemluví, pošlete mu textovku
- 179 O studentech, kteří učí studenty,
jak poznat fake news
- 182 Ať nás nesklátí digitální demence
- 184 Co učí učitel budoucnosti
- 190 Když kyberzávislosti nepohlí nás,
nepohlí ani naše děti
- SEKCE V.
- 196 DEN OFFLINE
- 198 Sobota, kdy jsme se vypnuli
- 200 Zkuste si v rodině digitální detox
- 203 Telefony nedají dětem spát
- 205 Rizika kouření se také kdysi podceňovala