

Digitální wellbeing | Lukáš Barda – Další tipy

7 kroků, jak se dostat do (digitální) pohody

<https://lukasbarda.cz/ziskejte-kontrolu-nad-online/>

Tipy a triky na techniky a nástroje, které používám

<https://lukasbarda.cz/offline-and-happy-nastroje-bez-kterych-se-neobejdu/>

<https://lukasbarda.cz/digi-pomocnici/>

Online tipy

- Sběr dat aneb co o nás Google ví: <https://myactivity.google.com/more-activity>
- Kde všude je použit k připojení váš Google účet: <https://myaccount.google.com/permissions>
- Kde všude je použit k připojení váš Facebook účet: <https://www.facebook.com/settings?tab=applications§ion=removed>
- Jak moc modře září vaše zařízení a co s tím udělá noční režim [v angličtině]: <https://fluxometer.com/rainbow/#!id=iPhone%20X/6500K-iPhone%20X>
- Addiction recovery program u Seattlu v USA [v angličtině]: <https://www.netaddictionrecovery.com/what-we-treat/>
- Strach že o něco přijdu / Fear Of Missing Out video: https://www.youtube.com/watch?v=Xz_qZ2P1WCU
- Dopad sociálních sítí a jak sociální sítě fungují [v angličtině]: <https://www.youtube.com/watch?v=hm7HUQv4UXY>
- Poslouchá Google? Živý test [v angličtině]: <https://www.youtube.com/watch?v=zBnDWSvaQ1I>
(Koukejte na to prosím kriticky - může to být nahrané, může to být pravda. Zda nás mobily opravdu poslouchají nebo je to konspirace se nedaří obecně lidem shodnout.)

- Seriál Black mirror – díl o sociálním kreditu. Když víme, že budeme hodnoceni, vede nás to k falešné zdvořilosti a pokrytectví: <https://www.csfd.cz/film/214772-cerne-zrcadlo/460789-pad-stremhlav/prehled/>
Mimochodem, systém sociálního kreditu už existuje v Číně:
<https://www.youtube.com/watch?v=oLc2E4P87QE> [v angličtině]
https://cs.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A9m_soci%C3%A1ln%C3%ADho_kreditu [v češtině]
- Deep fake technologie – poznat pravdu na internetu je a bude mnohem složitější
<https://youtu.be/cQ54GDm1eL0> [v angličtině]
<https://youtu.be/EJEZpKi3V7I> [v češtině]

Tipy na filmy

- Komédie Naprostí cizinci <https://www.csfd.cz/film/425502-naprosti-cizinci/prehled/>
- Dokument Sociální dilema <https://www.csfd.cz/film/812238-socialni-dilema/prehled/>
- Dokument Velký hack <https://www.csfd.cz/film/688510-velky-hack/prehled/>

Tipy na knížky

- Neodolatelné <https://www.databazeknih.cz/knihy/neodolatelne-365327>

Offline and happy videokurz

Pokud máte rádi video a chcete si připomenout nejdůležitější věci z kurzu, zde je 48minutový videokurz. Při registraci použijte kód **offlinezdomova** a budete ho mít zdarma.

Ukázka zde:

<https://www.naucmese.cz/kurz/video-offline-and-happy-cesta-za-spokojenosti-v-online-dobe>