

Má to zmysel?

Sebadôvera v rozhodovaní
a komunikácii

02



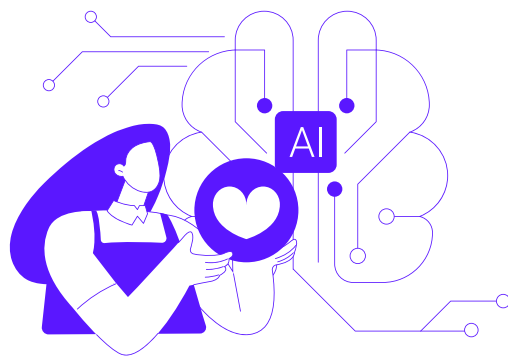
**Umelá
inteligencia
vo vzdelávaní**



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

AI a duševné zdravie

Pre 2. a 3. cyklus (11 – 15 rokov) základnej školy



Tieto metodické materiály reagujú na realitu, v ktorej sa umelá inteligencia stáva prirodzenou súčasťou života mladých ľudí. Žiaci ju využívajú pri učení, ale aj pri otázkach, ktoré sa dotýkajú ich emócií, vzťahov a osobných rozhodnutí. AI dokáže odpovedať rýchlo, používa jazyk, ktorý môže pôsobiť podporujúco a empaticky, a je okamžite dostupná. To môže vytvárať dojem porozumenia a blízkosti, hoci nejde o skutočný vzťah ani o zdroj zodpovednosti.

Vzdelávanie preto nemôže zostať iba pri rozvoji technických zručností, ako s AI pracovať efektívne. Rovnako dôležité je systematicky posilňovať schopnosť mladých ľudí rozumieť sebe, regulovať svoje emócie, premýšľať v súvislostiach a rozhodovať sa s ohľadom na dôsledky. Ak sa tieto oblasti nerozvíjajú, môže sa postupne stať, že dôvera, pozornosť a rozhodovanie sa presunú z človeka na technológiu. Cieľom aktivít je tomuto presunu predchádzať a podporovať odolnosť žiakov v prostredí, kde je AI bežnou súčasťou každodenného života.

Metodické materiály sú zaradené do piatich vzájomne prepojených oblastí: rozpoznávanie a zvládanie emócií, silné sebauvedomenie, sebadôvera v rozhodovaní a komunikácii, flexibilné myslenie a kvalita vzťahov a prepojení. Oblasti nadväzujú na Rámec piatich pilierov mentálnej odolnosti v ére AI a spoločne vytvárajú systém, ktorý postupne posilňuje mentálnu odolnosť a tvorbu zdravých vzťahov mladých ľudí v prostredí umelej inteligencie.

Metodické materiály zároveň zohľadňujú vývinové potreby vekovej skupiny 11–15 rokov. Toto obdobie je charakteristické intenzívnym hľadaním identity, citlivosťou na prijatie a odmietnutie, potrebou uznania a postupne sa rozvíjajúcou schopnosťou abstraktne myslieť.

Zámerom aktivít je, aby žiaci a žiačky:

- **rozumeli** svojim emóciám a hľadali stratégie na ich zvládanie skôr, než prijímú riešenia ponúknuté AI,
- **reflektovali** to, na čom im záleží a čo im dáva zmysel, aby odolali skratkám ponúkaným technológiou,
- **posilňovali** svoje rozhodovacie a komunikačné zručnosti v prospech vlastnej autenticity,
- **trénovali** kritické myslenie tak, aby vedeli vyhodnocovať prínos technológie aj ľudskej tvorivosti,
- **chápali** nenahraditeľnosť vzťahov s druhými ako zdroja podpory vo fyzickom svete.

Metodické materiály vypracoval tím organizácie Emocionálny kompas s podporou Nadačného fondu Telekom.



Formulár na pripomienky



(Poznámka: Metodické materiály vychádzajú z princípu rodovej rovnosti a rešpektu k všetkým žiakom a žiačkam. Z dôvodu zrozumiteľnosti a jazykovej úspornosti je však v texte použitý generický mužský rod.)

02 Má to zmysel?



O čom je aktivita

Žiaci pracujú s dvoma príbehmi, ktoré ukazujú rozdielny spôsob použitia AI pri rovnakej úlohe. Porovnávajú, ako sa mení motivácia, pocit hrdosti, miera učenia a vlastníctvo výsledku.

Prečo je téma dôležitá

Otvorenosť, ochota učiť sa nové veci a objavovať nečakané súvislosti budú kľúčové zručnosti budúcnosti. Objavovanie vlastnej motivácie podporuje ochotu angažovať sa v učení a posilňuje dôveru vo vlastné schopnosti.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

AI dokáže produkovať texty či iné výstupy v takej kvalite, že sa mnohí mladí ľudia kladú otázku, aký zmysel má sa snažiť a využívať na prácu vlastný čas a zdroje. Poukázanie na ich jedinečné skúsenosti a pohľad na svet povzbudzuje k využívaniu AI ako pomocníka na realizáciu vlastných nápadov a nie autoritu ponúkajúcu hotové výsledky.

Oblasť: Sebadôvera v rozhodovaní a komunikácii

Sebadôvera v rozhodovaní a komunikácii znamená veriť, že dokážem riešiť problémy, vyjadriť svoj názor a zvládnuť náročné situácie vlastným úsilím. V prostredí, kde AI ponúka rýchle odpovede a hotové riešenia, je dôležité, aby deti a mladí ľudia nestrácali dôveru vo vlastné schopnosti. Dokážu tak používať AI ako nástroj, nie ako náhradu vlastného úsudku.

Rozpoznávanie
a zvládanie
emócií

Silné
sebauvedomenie

Sebadôvera
v rozhodovaní
a komunikácii

Flexibilné
myslenie

Kvalita vzťahov
a prepojení



Cieľ

Cieľom aktivity je uvedomiť si, že AI môže podporiť učenie a sebadôveru, ale môže aj oslabiť pocit „dokážem to sám/sama“, ak jej prenecháme prácu za nás. Žiaci sa učia rozlišovať podporné a oslabujúce používanie AI, trvať na vlastných nápadoch. Zároveň sa učia pomenovať, čo do práce prinášajú navyše oni sami a v čom dávajú výsledku väčšiu hodnotu.

Budeme potrebovať

Pracovný list, pero, papier.

Prepojenie na ŠVP 2023

Táto aktivita plní nasledovné ciele a spôsobilosti sociálnej a emocionálnej gramotnosti a AI gramotnosti:

2. Cyklus:

Využívať AI ako pomocníka pri učení a tvorbe (napr. vysvetlenie učiva, precvičovanie, hľadanie inšpirácie) so zachovaním vlastnej zodpovednosti za výslednú prácu.

Uplatňovať postupy na posilnenie odolnosti voči tlaku na instantné riešenia a zachovávať rovnováhu medzi používaním AI a vlastnou mentálnou aktivitou.

Rozpoznať situácie, kedy nadmerné spoliehanie sa na AI znižuje kvalitu vlastného učenia, tvorivosti alebo celkovú duševnú pohodu.

Uvedomovať si svoje hodnoty a rozhodovať sa podľa nich.

Plánovať svoje aktivity, rozhodovať sa s ohľadom na svoje schopnosti, záujmy a hodnoty a zvažovať dôsledky svojho správania a rozhodnutí.

3. Cyklus

Využívať AI ako partnera na podporu vlastného učenia a sebarozvoja (napr. na získanie spätnej väzby, precvičovanie učiva, rozširovanie obzoru v školských i mimoškolských témach).

Reflektovať vplyv nekritického spoliehania sa na AI na vlastnú schopnosť samostatne tvoriť, myslieť a nieť zodpovednosť za svoje rozhodnutia.

Analyzovať riziká a príležitosti a prijímať zodpovedné rozhodnutia ovplyvňujúce vlastný život, vzťahy a zdravie, ako aj vzťahy a zdravie druhých a život ako taký.

Plánovať svoju krátkodobú a dlhodobú budúcnosť v súlade so svojím rozvíjateľným potenciálom, potrebami a hranicami.

➔ Úvod (3 minúty)

Na úvod triede povieme, že AI sa často využíva pri učení a tvorení projektov. Takýmto spôsobom ju využívajú dospelí i mnohí mladí ľudia. Niekedy nám AI pomôže realizovať naše nápady a sme s výsledkom spokojní, ale niekedy dostaneme len hotový produkt, ktorý s nami nemá nič spoločné.

Dnes sa pozrieme na dve situácie zo školy. V oboch prípadoch ide o tú istú úlohu – referát z geografie. Rozdiel je v tom, ako je použitá AI. Úlohou nie je rozhodnúť, ktorý žiak je lepší, ale preskúmať, ako sa pri tvorení referátu cítili, ako schopne či neschopne si na konci pripadali a čo sa naučili.

➔ Práca v skupinách (20 minút)

Do skupín po 3-4 rozdáme pracovný list s dvomi príbehmi a otázkami. Žiaci majú príbehy prečítať a spoločne odpovedať na otázky.

➔ Spoločná diskusia (20 minút)

Každá skupina predstaví svoje odpovede. Dôležité je nechať zaznieť všetky názory, aj tie, ktoré obhajujú prístup Tomáša. Aby udržali pozornosť v diskusii všetci, môžeme nechať prezentovať skupiny po jednotlivých argumentoch, alebo ich nechať dopĺňať argumenty, ktoré ešte nezazneli.

Ak je trieda početná alebo hrozí, že by sa týmto spôsobom debata príliš predĺžila, môžeme využiť aktivitu s lístočkami. Žiaci najprv napíšu svoje odpovede alebo postrehy anonymne na papier. Následne vyberieme niekoľko rôznych alebo zaujímavých odpovedí, ktoré prečítame nahlas, a o tých vedíme spoločnú diskusiu.

Po prezentovaní ešte môžeme položiť otázky:

- Je v niečom pomoc AI iná ako pomoc rodičov alebo iných dospelých pri učení? V čom?
- Mali ste niekedy podobný zážitok ako Lucia - vynaložili ste viac času a úsilia a mali ste z toho dobrý pocit?

➔ Záver (2 minúty)

Na záver triede povieme, že používanie technológie samotnej nerozhoduje o tom, či sa budeme cítiť silnejší alebo slabší. Rozhoduje spôsob, akým ju používame. Pocit našej vlastnej sily a naše sebavedomie rastie, keď máme skúsenosť, že to bolo ťažké, ale dokázal/a som to.

Pracovný list: Má to zmysel?

Príbeh 1 – AI to urobí za mňa

Tomáš dostal za úlohu pripraviť referát o krajine, ktorá ho vôbec nezaujíma. Geografia mu nikdy veľmi nešla a nechce sa mu tráviť nad tým veľa času. Otvorí AI a napíše:

„Napíš mi referát o tejto krajine na 2 strany, pre 7. ročník.“ Do pár sekúnd dostane hotový text. Je prehľadný, obsahuje fakty, dokonca aj zaujímavosti. Tomáš si povie, že je to super, lebo ušetril veľa času. Text si len mierne upraví a vytlačí. Má hotovo.

Večer pred prezentáciou si uvedomí, že vlastne presne nevie, o čom referát je. Začne sa ho učiť naspamäť. Niektoré časti mu nedávajú zmysel, ale zapamätá si ich.

Na druhý deň sa počas prezentácie cíti neisto. Otázky z triedy ho zaskočia a zo stresu ho zaleje horúčava, celý očervenie. Zistí tiež, že veľmi podobne štruktúrovaný referát má aj spolužiačka. Učiteľ si všimne, že hovoria podobné zaujímavosti, a pýta sa, či od seba odpisovali.

Po hodine si povie: „Bolo to dosť nepríjemné a úplne zbytočné, ešte že to za mňa spravila AI“.

Príbeh 2 – AI mi pomáha premýšľať

Lucia dostala rovnakú úlohu. Téma ju tiež veľmi nebaví. Premýšľa však, čo by ju mohlo zaujať. Uvedomí si, že ju nebavia mapy ani čísla, ale zaujímajú ju príbehy ľudí. Napíše do AI:

„Ako žije bežné dieťa v tejto krajine? Môžeš mi opísať jeden typický deň?“ AI jej ponúkne opis života dievčata z hlavného mesta. Lucia sa dozvie, ako vyzerá jej škola, čo jedáva, ako trávi voľný čas. Začne si vyhľadávať aj ďalšie informácie z tejto oblasti, pýta sa na tradície alebo aký rozvrh tu majú siedmci.

Z informácií si vyberie tie, ktoré jej dávajú zmysel. Referát si napíše vlastnými slovami. Niektoré časti si overí v učebnici. Počas prípravy si uvedomí, že na chvíľu stratila pojem o čase a téma ju vlastne celkom pohltila.

Prezentáciu sa nemusí učiť naspamäť, lebo si veľa pamätá a môže rozprávať vlastnými slovami. Keď sa spolužiaci pýtajú, vie reagovať.

Po hodine si povie: „Bolo to náročnejšie, ale zvládla som to.“

Otázky

1

veľmi
hrdý

2

hrdý

3

žiadne
pocit

4

mám z
toho
nedobrý
pocit

5

mám z
toho zlý
pocit

Kde na tejto škále sa nachádza po referáte Tomáš?

.....

Kde na tejto škále sa nachádza po referáte Lucia?

.....

Kto sa po tejto úlohe cíti viac vyčerpaný a unavený?

.....

1

veľmi si
verím do
ďalšej
úlohy

2

verím si
do ďalšej
úlohy

3

žiadne
pocit

4

neverím
si do
ďalšej
úlohy

5

vôbec si
neverím
do ďalšej
úlohy

Kde na tejto škále sa nachádza po referáte Tomáš?

.....

Kde na tejto škále sa nachádza po referáte Lucia?

.....

Môže byť niekedy užitočné postupovať ako Tomáš? Kedy môže mať jeho prístup zmysel?

Aké výhody má prístup Lucie?

Čo si myslíte, ako na tom bude Lucia a Tomáš po mesiaci? Kto si bude z referátu viac pamätať?
