

# AI v mojom živote

01

Silné sebauvedomenie



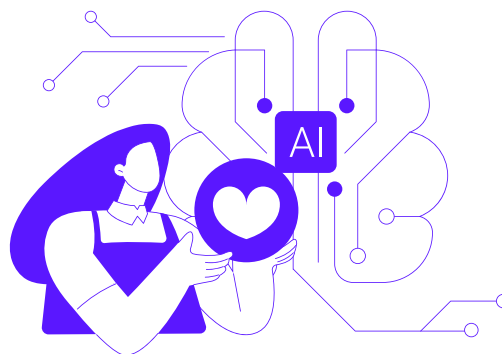
**Umelá  
inteligencia  
vo vzdelávaní**



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: rozpoznanie 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.)

## 01 AI v mojom živote



### O čom je aktivita

Žiaci dostanú priestor premýšľať nad tým, aký vzťah majú k AI, či a akým spôsobom ju chcú využívať a na čo si dávať pozor. Učia sa formulovať vlastný postoj voči novým technológiám a prípadne sa vyhraniť voči potenciálnemu tlaku od druhých. Cieľom nie je rozhodnúť, či je AI dobrá alebo zlá, ale podporiť vedomé rozhodovanie v súlade s vlastnými hodnotami.

### Prečo je téma dôležitá

V období ranej adolescencie mladých ľudí prirodzene ovplyvňujú názory druhých a tlak okolia. Často sa rozhodujú podľa toho, čo robia ich rovesníci alebo čo sa považuje za „normálne“. Ak im vytvárame priestor, aby si mohli premyslieť vlastný názor a vyjadriť ho v bezpečnom a rešpektujúcom prostredí, posilňujeme u nich sebaúčinnosť, čiže presvedčenie, že na ich hlase záleží a že svojimi rozhodnutiami môžu ovplyvňovať svoj život.

### Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Využívanie AI môže mať rôzne dôsledky a preto by mu malo predchádzať vedomé rozhodnutie. Ak dáme žiakom a žiačkam možnosť preskúmať rôzne podoby využívania AI a formulovať argumenty pre a proti jej využívaniu, ich využívanie AI bude informovanejšie.

## Oblasť: Silné sebauvedomenie

Silné sebauvedomenie znamená vedieť, kto som a čo je pre mňa dôležité. V prostredí, kde technológie neustále ponúkajú obsah podľa našich preferencií, môže byť ťažké zostať sám sebou. Ak žiaci skúmajú svoje hodnoty a to, na čom im záleží, pomáha im to nepreberať automaticky odporúčania, trendy či návrhy, ktoré im ponúka technológia.

Rozpoznávanie  
a zvládanie  
emócií

Silné  
sebauvedomenie

Sebadôvera  
v rozhodovaní  
a komunikácii

Flexibilné  
myslenie

Kvalita vzťahov  
a prepojení



## Cieľ

Žiaci dokážu formulovať argumenty a diskutovať o používaní AI. Uvedomia si, že používanie AI je voľba, vytvoria pravidlá jej zmysluplného používania a posilnia pocit osobnej zodpovednosti za svoje rozhodnutia.

## Budeme potrebovať

Veľké papiere alebo flipchart, fixky, papier alebo zošit, pero.

## Prepojenie na ŠVP 2023

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

### 2. Cyklus:

Rozlíšiť situácie, kedy je použitie AI zmysluplné a kedy je lepšie úlohu vyriešiť samostatne.

Spolupracovať s ostatnými pri riešení úloh a problémov.

Uvedomovať si svoje hodnoty a rozhodovať sa podľa nich.

### 3. Cyklus

Zaujať a zdôvodniť vlastný postoj k vývoju AI, vnímajúc pri tom rôzne názory a perspektívy.

Zvážiť prínosy a riziká použitia AI v konkrétnych situáciách a identifikovať prípady, kedy je lepšie AI nepoužiť.

Efektívne komunikovať, asertívne, ale ohľaduplne obhajovať a dosahovať svoje ciele v rešpektujúcej komunikácii.

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

## ➔ Úvod (10 minút)

Na úvod triede povieme, že ideme spoločne diskutovať o využití AI v spoločnosti i vlastných životoch, o jej výhodách i rizikách. Pomenujeme, že každý z nás môže mať postoj k AI a jej využitiu rôzny a naším cieľom nie je nájsť ten správny, ale preskúmať ju z rôznych pohľadov.

Následne požiadame triedu, aby sa po každom výroku postavili tí, ktorí:

- už niekedy použili AI chatbotov (ChatGPT, Gemini a pod.),
- ju používajú každý týždeň,
- už zažili, že si AI odpoveď vymyslela,
- si pomohli AI s riešením školskej úlohy,
- sa s AI radili o niečom osobnom,
- uvažovali, ako bude v budúcnosti vyzeráť ich práca s AI.

Priebežne môžu žiaci krátko doplniť svoju skúsenosť s AI.

Po otázkach nasleduje krátka reflexia. Triede položíme nasledovné otázky, 2-3 žiakov necháme odpovedať:

- Má každý rovnaký vzťah k AI?
- Prekvapilo vás niečo?

## ➔ Práca v malých skupinách (10 minút)

Žiaci sa rozdelia do 8 skupín. Úlohou každej skupiny je spracovať argumenty buď za, alebo proti používaniu AI v jednej z oblastí. Ak je trieda menšia, jedna skupina môže spracovať viac oblastí, nikdy však nehľadá argumenty za aj proti zároveň.

Každá skupina dostane jednu z týchto oblastí:

1. **Informácie** – vyhľadávanie faktov, vysvetlenie učiva, zhrnutia.
2. **Tvorenie** – referáty, prezentácie, obrázky, hudba, projekty.
3. **Zábava** – chatovanie, hry, generovanie obrázkov a príbehov, trávenie času.
4. **Vzťahy a komunikácia** – písanie správ, čo odpísať, rady v priateľstve alebo randení, pocit osamelosti.

Úlohou skupiny je pripraviť minimálne 5 argumentov a vedieť ich vysvetliť a obhájiť pred triedou. Zdôrazníme, že skupina môže pracovať aj s názorom, ktorý nie je jej vlastný. Cieľom je pozrieť sa na tému z rôznych uhlov pohľadu a premýšľať o dôsledkoch používania AI.

## ➔ Diskusia vo veľkej skupine (23 minút)

Skupiny pred triedou postupne vymenujú svoje argumenty. Následne s triedou reflektujeme otázky, v prípade krátkosti času vyberieme 2-3, ktoré sú vzhľadom na priebeh aktivity najrelevantnejšie:

- Počuli ste argument, ktorý vás zaujal, alebo prekvapil?
- Zmenili ste názor na niečo, alebo si chcete o niečom zistiť viac informácií?
- Stalo sa vám v skupine, že ste na základe zadania museli obhajovať názor, s ktorým ste nesúhlasili? Čo bolo na tom ťažké, alebo naopak, jednoduché?
- Ovplynula dnešná debata vaše používanie AI?

## ➔ Záver (2 minúty)

Žiakom zhrnieme, že téma využívania AI nemá jednoduché odpovede a zatiaľ nevieme presne predpovedať, ako sa bude ďalej vyvíjať ani aké všetky dôsledky môže priniesť. Práve preto je dôležité rozhodovať sa o jej používaní nie pod tlakom, ale premyslene a s ohľadom na možné riziká aj prínosy.

Ak ľudia rozumejú tomu, ako AI funguje a aký môže mať vplyv na spoločnosť, dokážu sa zodpovednejšie rozhodovať. V demokratických krajinách môže spoločnosť ovplyvňovať pravidlá a zákony, ktoré určujú, kde a ako sa AI používa. Aj preto má zmysel učiť sa o nej kriticky premýšľať, aby sme technológiu vedeli usmerňovať, nie ju len pasívne nasledovať.