

02

Ja o päť rokov

Silné sebauvedomenie



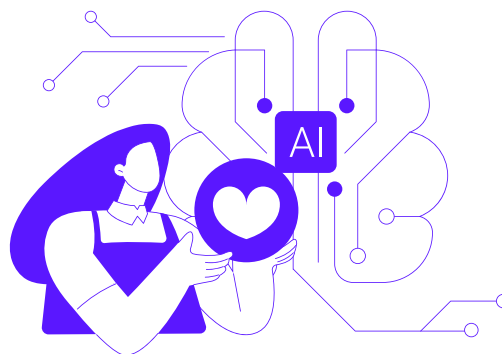
Umelá
inteligencia
vo vzdelávaní



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.)

02 Ja o päť rokov



O čom je aktivita

Žiaci si predstavujú seba o 5 rokov a premýšľajú, akým človekom chcú byť – nie čo chcú mať, ale aké vlastnosti a hodnoty si chcú zachovať. Aktivita posilňuje vnútornú stabilitu identity v čase, keď sa digitálne prostredie rýchlo mení.

Prečo je téma dôležitá

V online svete je jednoduché nechať sa formovať trendmi, očakávaniami alebo algoritmami. Ak má dieťa jasnejšiu predstavu o tom, kým chce byť, ľahšie sa rozhoduje a menej podlieha tlaku.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Ak viem, akým človekom chcem byť, dokážem si klásť otázku: „Pomáha mi tento nástroj rásť tým smerom, alebo ma od toho odvádza?“ AI sa tak nestáva smerovkou, ale nástrojom.

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 pomenovať svoje hodnoty a predstaviť si svoju budúcu identitu bez závislosti od vonkajšieho tlaku.

Budeme potrebovať

Papier a obálku pre každého žiaka, pero, pokojná hudba (voliteľné).

Prepojenie na ŠVP 2023

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

2. Cyklus:

Budovať si sebadôveru založenú na vlastnom rozvoji, nie na porovnávaní sa s výkonom AI.

Uvedomovať si svoje hodnoty a rozhodovať sa podľa nich.

3. Cyklus

Argumentovať, prečo sú ľudské schopnosti a vlastnosti (napr. tvorivosť, empatia, svedomie alebo úsudok) nezastupiteľné aj vo svete pokročilej umelej inteligencie.

Posúdiť, v čom spočíva rozdiel medzi ľudskou kreativitou a AI generovaným obsahom (napr. na príkladoch z oblasti umenia alebo inej tvorby).

Rozvíjať osobnú integritu a identitu v súlade s hodnotovými princípmi, rešpektujúc dôstojnosť, intimitu a telesnú integritu vlastnú i druhých.

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

→ Úvod (5 minút)

Hodinu začneme krátkou diskusiou: „Čo sa podľa vás za 5 rokov zmení vo svete? Ako sa zmeníte vy? Čo by ste chceli, aby sa na vás nezmenilo?“

→ Sprevádzaná predstava (5 minút)

Požiadame žiakov a žiačky, aby si našli pohodlnú polohu, preniesli pozornosť k svojmu dychu a po chvíli k svojim chodidlám, všimli si, akom sa dotýkajú zeme. Potom triedu pokojným hlasom sprevádzame predstavou:

Predstav si, že máš o 5 rokov viac a oslavuješ svoje narodeniny. Zišli sa všetci ľudia, na ktorých ti záleží, a oslavujú ťa.

Za čo sú na teba hrdí? Čo sa ti podarilo naučiť alebo zvládnuť?

Aký/aká si ako človek?

Ako sa správaš k druhým?

Ako sa správajú oni k tebe?

Je niečo, čo si si preniesol/a zo súčasnosti a nezmenil/a?

Aké vlastnosti alebo hodnoty máš? Ktoré si si uchoval/a zo súčasnosti?

Ešte chvíľu zostaň v tomto obraze.

Zapamätaj si jednu vetu o sebe, ktorú by si chcel/a, aby o tebe platila aj o päť rokov.

Potom ich pokojne vyzveme, aby otvorili oči.

→ Individuálna práca (15 minút)

Žiakom rozdáme papiere a obálky. Ich úlohou je napísať list budúcemu "ja":

- Akým človekom chcem byť?
- Aké hodnoty si chcem zachovať?
- Čo nechcem, aby sa zmenilo?

- Ako chcem používať technológie?
- Existuje niečo, v čom si jedinečný/jedinečná, a AI to nedokáže nahradiť?

Po dopísaní listu ho žiaci vložia do obálky a môžu si ho symbolicky odložiť.

→ Zdieľanie v trojiciach (5 minút)

Žiaci si v trojiciach dobrovoľne zdieľajú jednu vec, ktorú chcú na sebe zachovať aj o 5 rokov.

→ Reflexia (10 minút)

S triedou spoločne reflektujeme na nasledovné otázky:

- Bolo pre vás ľahšie predstaviť si, čo budete robiť, alebo akí chcete byť?
- Myslíte si, že je ťažké zostať sám/sama sebou, keď sa veci okolo nás rýchlo menia?
- Čo alebo kto vám môže pomôcť stať sa takým človekom, akým chcete byť?

→ Záver (5 minút)

Na záver pripomenieme, že budúcnosť sa bude meniť a s ňou aj technológie, trendy a možnosti. To, čo si však môžeme vedome strážiť, sú naše hodnoty a spôsob, akým sa rozhodujeme. Ak máme jasnejšiu predstavu o tom, kým chceme byť, je jednoduchšie vyberať si nástroje, vrátane AI, tak, aby nám pomáhali rásť, nie nás meniť smerom, ktorý sme si nevybrali.