

Umelá
inteligencia
vo vzdelávaní

01

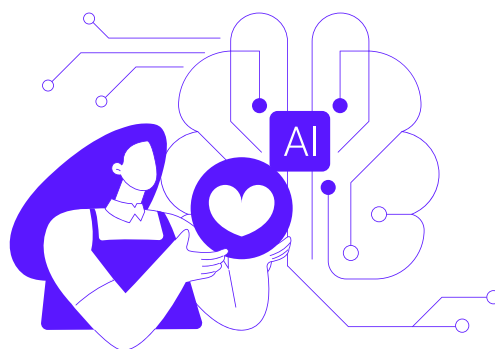
Chceme byť odolní

Silné sebauvedomenie



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

AI a duševné zdravie



Pre 1. cyklus (6 – 10 rokov) základnej školy

Tieto metodické materiály reagujú na realitu, v ktorej sa umelá inteligencia stáva súčasťou života detí už od raného veku. Deti sa s ňou stretávajú pri hrách, vzdelávacích aplikáciách, hlasových asistentoch či pri obsahu, ktorý im odporúčajú obrazovky. AI dokáže odpovedať rýchlo, používa priateľský jazyk a je vždy poruke. Pre malé dieťa, ktoré ešte len spoznáva svet a samo seba, to môže ľahko vytvárať dojem, že obrazovka vie všetko a že to, čo ukazuje alebo hovorí, je úplná pravda.

Vzdelávanie preto nemôže zostať iba pri tom, ako s technológiami pracovať. Rovnako dôležité je už od najmladšieho veku posilňovať schopnosť detí rozumieť svojim pocitom, vnímať vlastné telo a zmysly, dôverovať svojim skúsenostiam a hľadať pomoc u blízkych ľudí. Ak sa tieto základy nebudujú, môže sa postupne stať, že dôvera a pozornosť detí sa presunú od skutočného sveta a vzťahov k obrazovke. Cieľom aktivít je tomuto presunu predchádzať a už v ranom veku podporovať zdravé základy mentálnej odolnosti 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. Oblasť nadväzuje na Rámec piatich pilierov mentálnej odolnosti v ére AI a spoločne vytvárajú systém, ktorý postupne posilňuje mentálnu odolnosť a tvorbu zdravých vzťahov detí v prostredí umelej inteligencie.

Metodické materiály zároveň zohľadňujú vývinové potreby vekovej skupiny 6 – 10 rokov. Toto obdobie je charakteristické konkrétnym myslením, učením sa cez pohyb, hru a priamu zmyslovú skúsenosť, silnou väzbou na dospelých (učiteľov/učiteľky aj rodinu) a postupným rozvíjaním schopnosti pomenovať vlastné emócie a tvoriť vzťahy s rovesníkmi. Práve preto v aktivitách s AI pracuje vždy učiteľ, nie dieťa individuálne, a technológia slúži len ako podnet na spoločné premýšľanie a porovnávanie s vlastnou skúsenosťou.

Zámerom aktivít je, aby žiaci a žiačky:

- **vnímali** svoje telo, zmysly a emócie ako dôležitý zdroj informácií skôr, než uveria tomu, čo ukazuje obrazovka,
- **spoznávali** samých seba a to, čo už dokážu, aby si budovali dôveru vo vlastné schopnosti,
- **učili sa** pokojne vyjadriť, čo cítia a čo potrebujú, namiesto útoku alebo mlčania,
- **rozlišovali** medzi skutočnou skúsenosťou a tým, čo AI alebo digitálne prostredie ponúka iba ako opis,
- **chápali** nenahraditeľnosť blízkych ľudí a vzťahov ako zdroja podpory v skutočnom 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 Chceme byť odolní



O čom je aktivita

Táto aktivita pomáha žiakom pochopiť, že odolnosť nie je o tom byť stále silný, alebo zvládať všetko bez prestávky. Prostredníctvom pohybu, práce s vlastným telom a jednoduchých príkladov si žiaci uvedomia, že rast a učenie sa dejú vtedy, keď sa strieda námaha a oddych. Podobne ako svaly potrebujú byť niekedy zaťažené a niekedy uvoľnené, aj naša myseľ potrebuje čas na zvládanie výziev aj čas na zotavenie.

Prečo je téma dôležitá

Žiaci sa už od útleho veku stretávajú s rôznymi výzvami – učia sa nové veci, riešia konflikty s kamarátmi, prekonávajú strach alebo zvládajú neúspechy. Niektoré deti môžu mať pocit, že by mali byť stále výkonné, alebo chcú všetko zvládať bez námahy, zatiaľ čo iné sa môžu výzvam vyhýbať zo strachu z neúspechu. Táto aktivita pomáha vytvárať realistické chápanie odolnosti ako schopnosti skúšať náročné veci, zvládnuť ich podľa svojich možností a následne si dopriať oddych. Zároveň podporuje rešpekt k individuálnym rozdielom – každý zvládne iné množstvo záťaže a každý môže potrebovať iný spôsob oddychu.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Odolnosť pomáha deťom zvládať náročné situácie, neistotu, chyby a neúspechy bez toho, aby sa vzdali alebo hľadali okamžité riešenia. Pri používaní generatívnej umelej inteligencie sa budú v budúcnosti stretávať s informáciami, ktoré môžu byť nepresné, mätúce alebo protichodné. Schopnosť vydržať neistotu, premýšľať nad problémom a hľadať pomoc u ľudí podporuje bezpečnejšie a zodpovednejšie využívanie technológií. Aktivita zároveň posilňuje uvedomenie, že rast a učenie sa vyžadujú čas, úsilie aj oddych, nie iba rýchle odpovede.



Cieľ

Žiaci dokážu pomenovať, že odolnosť vzniká striedaním námahy a oddychu. Žiaci dokážu identifikovať vlastné skúsenosti s prekonávaním výziev a vlastné spôsoby oddychu.

Budeme potrebovať

Papier A4 pre každého žiaka, pastelky alebo fixky.

Prepojenie na ŠVP 2023

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

1. Cyklus:

Plánovať si jednoduché veci a ciele, rozmýšľať, čo je osobne dôležité, a uvedomiť si následky svojich rozhodnutí.

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

Úvod (10 minút)

Žiakov vyzveme, aby sa pohodlne posadili. Povieme im, že si vyskúšame, aké to je zatáť svaly a potom ich uvoľniť. Následne ich sprevádzame inštrukciami tzv. progresívnej relaxácie, teda relaxácie, ktorá strieda napätie a uvoľnenie svalov:

“Predstavte si, že prstami na nohách chcete chytiť trávku pod sebou. Silno ich zovrite a podržte. A teraz uvoľnite. Zopakujeme 3x. Teraz zdvihnite nohy nad zem, akoby ste sa chceli rozhojdať na hojdačke. Podržte. A uvoľnite. Zopakujeme 3x. Vtiahnite bruško, akoby ste sa chceli prepchať cez úzku škáru vo dverách. Podržte. A uvoľnite. Zopakujeme 3x. Zatnite päste, akoby ste držali niečo veľmi vzácne, čo nechcete pustiť. Podržte. A uvoľnite. Zopakujeme 3x. Vytiahnite plecia až k ušiam, akoby ste hovorili: „Neviem.“ Podržte. A uvoľnite. Zopakujeme 3x.”

Po skončení sa detí opýtame:

- Čo by sa stalo so svalmi, keby sme ich vôbec nepoužívali?
- A čo by sa stalo, keby sme ich museli mať stále zataté?

Spoločná aktivita (15 minút)

Nadviažeme na zážitok z relaxácie otázkami:

- Ako sa teraz cítite?
- Cítili ste rozdiel medzi napätím a uvoľnením?

Spoločne dospejeme k tomu, že svaly potrebujú oboje, používanie aj oddych. Následne prepojíme skúsenosť s odolnosťou a povieme žiakom, že podobne to funguje aj s našou myslou. Keby sme nikdy nezažívali nič náročné, veľa by sme sa nenaučili a nerozvíjali by sme sa. Asi by sme sa trochu aj nudili. Keby sme však boli stále vystavení len náročným veciam, boli by sme veľmi unavení. Potrebujeme zažívať trochu z oboch situácií, aby sme si posilňovali myseľ. Volá sa to odolnosť. Odolnosť sa buduje vtedy, keď zvládneme niečo náročné a potom si doprajeme čas na oddych.

Spoločne sa teraz pozrieme na to, ktoré situácie nás posilnili. Potrebujeme si na to premyslieť, čo bolo pre nás náročné, kedy sme sa museli viac snažiť, namáhať a zapojiť svoje sily. Potom sa tiež pozrieme na to, ako po takýchto chvíľach oddychujeme.

Porozprávame sa o tom najskôr v celej skupine. Každý môže povedať:

Čo bolo pre vás v poslednom čase náročné a museli sa veľmi snažiť? Môžeme hovoriť o škole, o krúžkoch, voľnom čase alebo o tom, čo sa museli naučiť zvládnuť doma.

Ak deti nevedia odpovedať, môžeme ponúknuť príklady:

1. Naučiť sa na písomku.
2. Zvládnuť niečo na telesnej výchove.
3. Napísať úlohu.
4. Naučiť sa bicyklovať alebo chytať loptu.
5. Pekne sa správať k súrodencovi.
6. Poupratovať svoju izbu alebo urobiť iné domáce práce.
7. Naučiť sa básničku.
8. Vyliezť na kopec.
9. Skúsiť niečo prvýkrát.

Potom sa detí opýtame:

Ako si po takejto náročnej chvíli oddýchli?

Opäť môžeme ponúknuť nápady na možné spôsoby oddychu, napr.:

1. Čítanie.
2. Pozeranie rozprávky alebo filmu.
3. Hra vonku.
4. Rozhovor s kamarátom alebo kamarátkou.
5. Kreslenie.
6. Oddych doma s rodinou.

Individuálna práca (15 minút)

Po tom, ako skončí zdieľanie v skupine, všetci dostanú papier a preložia ho na polovicu. Na jednu stranu nakreslia, niečo, čo bolo pre nich náročné a museli sa pri tom snažiť. Na druhú stranu nakreslia, čo robia, keď si potrebujú oddýchnuť.

Záver (5 minút)

Na záver zhrnieme, že keby sme stále len oddychovali, veľa by sme sa nenaučili a naše schopnosti by sa nerozvíjali. Keby sme však stále len prekonávali prekážky a nikdy si neodдыхli, boli by sme unavení, podráždení a bez energie. Dôležité je skúšať nové veci, robiť aj niečo namáhavé, a potom si dopriať čas na odдых. Tak sa postupne buduje naša odolnosť.