

Umelá  
inteligencia  
vo vzdelávaní

02

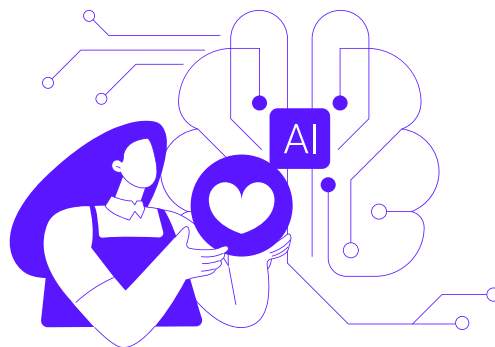
# Sme v pohode?

Kvalita vzťahov a prepojení



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: rozpoznanie 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.)

## 02 Sme v pohode?



### O čom je aktivita

Táto aktivita pomáha deťom všímať si, ako sa majú ľudia okolo nich, a rozpoznávať, kedy niekto potrebuje podporu. Žiaci sa učia, že starostlivosť o druhých neznamena vyriešiť ich problémy, ale všimnúť si ich, opýtať sa a v prípade potreby vyhľadať pomoc dospelého. Aktivita podporuje všímavosť voči druhým, empatiu a budovanie bezpečnej triednej komunity.

### Prečo je téma dôležitá

Deti trávajú veľa času so svojimi spolužiakmi a často si ako prvé všimnú, keď sa niekto trápi alebo nie je vo svojej koži. Schopnosť všímať si druhých a primerane reagovať je dôležitou súčasťou sociálnych vzťahov a pocitu bezpečia v triede. Zároveň je dôležité, aby deti vedeli, že za vážnejšie problémy nenesú zodpovednosť samy a vždy sa môžu obrátiť na dôveryhodného dospelého.

### Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Bezpečné používanie technológií nie je len o práci s informáciami, ale aj o vzťahoch. Schopnosť všímať si druhých, prejavovať záujem a vyhľadať pomoc dospelého, keď má niekto problém, predstavuje dôležitý ochranný faktor aj v online prostredí. Aktivita posilňuje empatiu, všímavosť a ochotu reagovať, keď si všimneme, že sa niekto trápi. Tieto schopnosti môžu deťom v budúcnosti pomôcť rozpoznávať situácie, v ktorých niekto potrebuje podporu, vrátane problémov spojených s digitálnym prostredím alebo používaním technológií.

## Oblasť: Kvalita vzťahov a prepojení

Kvalita vzťahov a prepojení znamená mať okolo seba ľudí, s ktorými si dôverujeme a vieme sa podporiť. V digitálnom svete je dôležité rozlišovať medzi „byť pripojený“ a skutočne niekam patriť. Ak majú mladí ľudia pevné vzťahy vo fyzickom svete, dokážu AI využívať bez toho, aby sa na ňu spoliehali ako na náhradu blízkosti alebo zdroj vlastnej hodnoty.

Rozpoznávanie  
a zvládanie  
emócií

Silné  
sebauvedomenie

Sebadôvera  
v rozhodovaní  
a komunikácii

Flexibilné  
myslenie

Kvalita vzťahov  
a prepojení



## Cieľ

Žiaci dokážu rozpoznať niektoré znaky, že sa niekto necíti dobre a pomenovať spôsoby, ako môžu spolužiakovi alebo spolužiačke prejavíť podporu.

Žiaci dokážu identifikovať dospelých, na ktorých sa môžu obrátiť, ak majú o niekoho starosť.

## Budeme potrebovať

Veľký papier alebo tabuľu, fixku.

## Prepojenie na ŠVP 2023

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

### 1. Cyklus:

Pomenovať a vyjadriť svoje prežívanie vhodným spôsobom a rozpoznať emócie druhých.

Rozpoznať, čo je/nie je správne správanie vo vzťahoch.

Spolupracovať s inými a rešpektovať pravidlá spolupráce, počúvať druhých a vyjadriť svoj názor.

Všimnúť si nebezpečné situácie, vedieť na ne reagovať a vedieť, na koho sa obrátiť.

## ❖ Úvod (8 minút)

Na úvod triede povieme, že dnes sa budeme rozprávať o tom, že každý sa občas necíti dobre a potrebuje podporu od druhého. Niekedy potrebujeme pomoc my a niekedy môžeme zas pomôcť niekomu inému. Teraz budeme klásť otázky a kto odpovie „áno“, postaví sa alebo zdvihne ruku:

- Kto z vás už niekedy niekoho z triedy poprosil o pomoc? Hocijakú, pri písaní úlohy, pri poslaní učiva, keď ste boli chorí, pri nosení stoličiek, čokoľvek vám napadne.
- Kto mal niekedy zlú náladu a niekto v triede ho rozveselil?
- Kto si niekedy všimol, že niekto v triede sa nemá dobre a chcel mu pomôcť?
- Kto z vás sa už niekoho v triede opýtal, ako sa má?
- Kto už niekedy pomohol niekomu inému?

Po každej otázke môžeme niekoho poprosiť, aby nám o tom povedal viac. Následne zhrnieme, že každý človek niekedy potrebuje pomoc. A každý z nás ju niekedy môže aj ponúknuť.

## Spoločná aktivita (15 minút)

Pozveme triedu, aby sme sa spoločne zamysleli, ako si môžeme všimnúť, že sa niekto necíti dobre? Ak už trieda vie písať a čítať, nápady zapisujeme na tabuľu; ak ešte tieto zručnosti nie sú pevne vybudované, môžeme nakresliť na tabuľu alebo flipchart siluetu človeka a zakreslovať nápady na nej. Pomôžeme otázkami:

- Ako sa môže tváriť?
- Akú môže mať náladu?
- Čo robí s rukami, nohami, aký má postoj?
- Ako sa môže správať?
- Čo môže robiť inak ako zvyčajne?

(Príklady odpovedí: je smutný, plače alebo sa mračí, sedí sám, je zhrbený/á, menej rozpráva ako zvyčajne, nehrá sa s ostatnými, nehovorí s kamarátmi, pozerá do zeme, a podobne).

Následne povieme triede, že si niektoré znaky vyskúšame zahrať, aby sme si všimli, aké pocity máme pri tom v tele. Dobrovoľníci alebo celá trieda zahrajú telom a mimikou:

- Ako vyzerá človek, keď je veselý?
- Ako vyzerá človek, keď sa trápi?
- Ako vyzerá človek, keď je nahnevaný?
- Ako vyzerá človek, keď sa cíti osamelo?

Následne sa triedy pýtame, či vždy vidíme presne, ako sa druhý cíti? Zdôrazníme, že vždy sa môžeme opýtať, ako sa druhý cíti a či mu môžeme nejako pomôcť.

## Aktivita v skupinkách (20 minút)

Triedu rozdelíme do malých skupiniek po troch alebo štyroch. Povieme skupinám, aby si predstavili, že sú tím, ktorý si navzájom pomáha a všíma si, ako sa ostatní majú. V skupinkách sa rozprávajú:

- Čo môžeme spraviť, keď si všimneme, že sa niekto nemá dobre?

- Ako sa môžeme opýtať?
- Čo môžeme povedať alebo urobiť?

Následne zbierame nápady zo skupiek (príklady odpovedí: Opýtať sa: „Si v poriadku?“, pozvať ho/ju do hry, sadnúť si k nemu/nej, vypočuť ho/ju).

Následne skupinám zadáme ďalšiu otázku:

- Akému dospelému môžeme povedať, keď máme starosť o kamaráta?

Opäť necháme skupinky, aby sa poradili a spravili si zoznam ľudí, ktorým dôverujú a vedia sa na nich obrátiť. Následne na tabuľu zapisujeme všetkých dôveryhodných dospelých (napr. rodič, triedna učiteľka, iný učiteľ, vychovávateľka, školský psychológ, školský špeciálny pedagóg, starý rodič). Zdôrazníme, že keď máme o niekoho starosť, nie je žalovanie povedať to dospelému. Je to pomoc, ktorú máme poskytnúť.

## Záver (2 minúty)

Na záver povieme, že dnes sme si pripomenuli, že každý človek občas potrebuje pomoc. Nemusíme vyriešiť všetky problémy druhých, ale môžeme si ich všimnúť, opýtať sa, ako sa majú, a pomôcť nájsť dospelého, keď je to potrebné. Keď si v triede navzájom všímame, ako sa máme, pomáhame vytvárať miesto, kde sa všetci cítíme bezpečne a prijatí.