

Emocionálny Kompas vo svete AI

Metodika pre stredné školy



Čo touto metodikou získavate?

Hotové, jednoduché a praktické návody, ktoré vám počas hodín pomôžu prepojiť tri kľúčové témy v živote stredoškôľakov: emócie, vzťahy a online svet. **Metodika ponúka 45 minútové aktivity, napríklad na triednické hodiny, ktoré pokrývajú témy sociálnej a emocionálnej gramotnosti a umelej inteligencie.** Pre učiteľky a učiteľov to znamená tri veci:

- hotové aktivity na podporu prevencie rizikového správania online aj offline, ktoré nemusíte vymýšľať a nemusíte byť na ne odborník v technológiách ani psychológii;
- témy, ktoré sú pre vašich žiakov aktuálne v súlade s novým štátnym vzdelávacím programom v oblasti AI gramotnosť;
- a hodiny, ktoré dávajú zmysel im aj vám.

Ide o skrátenú verziu celoročnej stredoškolskej metodiky Emocionálny Kompas, ktorá je pre vás dostupná vďaka Nadačnému fondu Telekom pri Nadácii Pontis.

Táto metodika vznikla vďaka podpore Nadačného fondu Telekom pri Nadácii Pontis.



Prečo práve emócie, vzťahy a AI?

Obdobie dospievania prináša množstvo zmien v oblasti vzťahov, identity, samostatnosti, rozhodovania sa aj duševného zdravia. Mladí ľudia si v tomto období vytvárajú vlastný pohľad na svet, skúmajú svoje hodnoty, hľadajú svoje miesto v rovesníckych skupinách a postupne preberajú väčšiu zodpovednosť za svoje rozhodnutia. Do tohto procesu dnes intenzívne vstupuje aj umelá inteligencia – ovplyvňuje, ako sa učia, komunikujú, trávia čas aj ako sa rozhodujú.

Cieľom metodiky nie je poskytovať hotové odpovede ani technické návody na používanie AI. Jej cieľom je pomôcť vám vytvoriť priestor na premýšľanie, spoločné skúmanie tém, rozvoj sebareflexie a posilňovanie zručností, ktoré mladým ľuďom pomáhajú zvládať každodenné výzvy aj neistoty sveta, v ktorom sa technológie stávajú prirodzenou súčasťou života.

Vybrané aktivity vychádzajú z piatich oblastí rozvoja, ktoré tvoria 5 pilierov mentálnej odolnosti v ére AI podľa profesora Vladimíra Šuchu:

- ☐ Rozpoznávanie a zvládanie emócií
- ☐ Silné sebauvedomenie
- ☐ Sebadôvera v rozhodovaní a komunikácii
- ☐ Flexibilné myslenie
- ☐ Kvalita vzťahov a prepojení

Umelá inteligencia sa stala prirodzenou súčasťou života mladých ľudí. Využíva ju už 80% žiakov a žiačok: pri učení, tvorbe, vyhľadávaní informácií či komunikácii, ale aj pri riešení osobných otázok.

Téma AI sa preto netýka len technológií. Dotýka sa aj oblastí, ktoré sú jadrom metodiky Emocionálny kompas – práca s emóciami, budovanie identity, rozhodovanie, zvládanie neistoty či vytváranie vzťahov.

Používanie AI prináša množstvo príležitostí, ale aj výziev. Mladí ľudia sa učia orientovať vo veľkom množstve informácií, identifikovať dôveryhodné zdroje, vytvárať si vlastné názory a zachovávať si kontakt so sebou samými aj s druhými. Zároveň potrebujú rozvíjať odolnosť voči tlaku na výkon, neustálej stimulácii a jednoduchým odpovediam na zložité otázky.

Výskumníci a výskumníčky upozorňujú, že najväčším rizikom AI nie je samotná technológia, ale postupné oslabovanie schopností, ktoré kvôli nej prestávame používať – sústrediť sa, kriticky premýšľať, robiť vlastné rozhodnutia, regulovať emócie či budovať vzťahy. Tieto schopnosti sa, podobne ako sval, rozvíjajú používaním a bez pravidelného tréningu môžu postupne slabnúť.

Práve preto sme tému umelej inteligencie prepojili s rozvojom emocionálnych a sociálnych zručností. Aktivity v tejto metodike nevedú mladých ľudí k odmietaniu technológií. Pomáhajú im premýšľať o tom, ako si aj vo svete AI zachovať schopnosť samostatne myslieť, rozhodovať sa, rozumieť svojim emóciám a vytvárať kvalitné medziludské vzťahy.

Úloha učiteľa a učiteľky v oblasti AI, vzťahov a emócií

Pre prinášanie týchto tém nemusíte byť terapeut, odborníčka na osobné problémy žiakov a žiačok, ani odborníkom na technológie. Témy sociálnej a emocionálnej gramotnosti aj umelej inteligencie dokážete v triede účinne rozvíjať aj bez toho.

Vašou úlohou je len vytvoriť priestor, kde sa dá premýšľať, pýtať sa a počúvať rôzne pohľady. Postačuje zvedavosť a ochota zostať pri otázke aj vtedy, keď na ňu neexistuje jediná správna odpoveď. Práve to robí tieto hodiny výnimočnými.

A dobrá správa: naozaj nemusíte mať odpovede na všetko. Keď poviete „to je zaujímavá otázka, čo si o tom myslíte vy?“, nie je to slabosť, je to presne ten prístup, ktorý mladých ľudí vtiahne.

Mnohé témy v metodike sa dotýkajú emócií, vzťahov a osobných skúseností. **To ale neznamená, že od žiakov a žiačok čakáte, že sa vám otvoria alebo prezradia niečo súkromné. Cieľom je spoločné premýšľanie a diskusia, nie spovedanie.** Preto rešpektujeme, že mladí ľudia majú právo rozhodnúť sa:

- ☐ čo chcú zdieľať,
- ☐ s kým to chcú zdieľať a
- ☐ nakoľko chcú tému vzťahovať k vlastnému životu.

V období dospievania je toto právo obzvlášť dôležité – schopnosť určiť si vlastné hranice je súčasťou rastúcej samostatnosti.

Základné pravidlá a pomôcky práce s metodikou

Bezpečie ako základ aktivít

Keď sa hovorí o prežívaní, identite a vzťahoch, kľúčová je bezpečná atmosféra. **Vytvoríte ju tým, že rešpektujete hranice žiakov a žiačok a necháte im možnosť sa do niektorej aktivity či zdieľania nezapojiť.** Niektoré skupiny budú pracovať veľmi otvorene, iné radšej cez hypotetické situácie, príklady alebo všeobecnú diskusiu. Oboje je úplne v poriadku. Dôvera sa v adolescencii buduje postupne – mladí ľudia potrebujú čas, kým si overia, že môžu byť sami sebou bez toho, aby ich niekto súdil alebo zosmiešnil.

Pomáha aj to, keď nehodnotíme, s čím prichádzajú. Zvlášť pri sociálnych sieťach a technológiách sa oplatí ostať otvorený. Mladí ľudia ich používajú na veci, na ktorých im záleží – na komunikáciu, budovanie identity, zábavu, hľadanie informácií. Keď technológie odsúdime bez toho, aby sme uznali ich hodnotu, uzavru sa hneď na začiatku.

A čo v prípade, ak počujeme niečo, s čím nesúhlasíme? Ak nechceme počuť len „správne“, no neúprimné odpovede, riadme sa heslom „spojenie pred nápravou“: najprv prijmime ich pohľad, až potom ponúkajme podporu. A keď niekto prezradí známky rizikového správania online, neodsudzujeme ho. Nie je to morálne zlyhanie, ale znak, že sa nám podarilo vytvoriť dôveru, v ktorej sa nebál otvoriť. Práve odtiaľ sa dá spoločne hľadať riešenie.

Dôležité: Niektoré aktivity otvárajú témy, ktoré sa niektorých žiakov a žiačok môžu dotknúť osobne. Ak počas hodiny alebo v písomných poznámkach zachytíte signály, že niekto potrebuje viac podpory, než dokáže poskytnúť bežná vyučovacia hodina, neriešte to sami. Obráťte sa na školský podporný tím (ŠPT). Ak škola vlastný ŠPT nemá alebo situácia presahuje jeho možnosti, kontaktujte príslušné centrum poradenstva a prevencie (CPP) v regióne.

Organizácia priestoru

Pri zážitkových aktivitách sa často pracuje v kruhu – podporuje rovnosť, viditeľnosť a vzájomný kontakt. **Pri stredoškólakoch a stredoškóláčkach ale odporúčame, aby ste sa na usporiadaní dohodli spoločne hneď na úvodnom stretnutí. Nieкто uprednostní kruh, niekomu vyhovuje bežné rozostavenie lavíc,** alebo kombinácia. Dôležitejšie než rozmiestnenie lavíc je atmosféra rešpektu, bezpečia a možnosti zapojiť sa.

Pomôcky a príprava

Metodiku sme robili tak, aby fungovala v bežných školských podmienkach, takže väčšina aktivít vyžaduje minimum pomôcok a príprav. **Pri niektorých témach budete potrebovať pracovné listy či iné vytlačené materiály, pri iných jednoduché pomôcky, ktoré v školách bežne nájdete. Zoznam je vždy uvedený pri konkrétnej aktivite** – odporúčame prejsť si ho vopred, aby ste si všetko stihli pripraviť pred hodinou.

Humor patrí do učenia

Vtipy a irónia k dospievaniu patria – často sú spôsobom, ako zvládnuť neistotu a citlivejšie témy. Humor je prirodzenou súčasťou skupiny a pomáha budovať bezpečie. Keď sa pri aktivite objaví odľahčený komentár, nemusíme ho zastavovať ani brať ako nezaujímavý. Väčšinou je to len spôsob, ako sa mladí ľudia cítia istejšie pri niečom novom alebo zraniteľnom. Pokojne humor oceňme a zároveň skupinu jemne vracajme k podstate.

Reflexívne otázky

Reflexia je srdcom každej hodiny. Aktivity sme tvorili tak, aby žiakov a žiačky vtiahli a niečo im dali, ale práve reflexia pomáha zážitok ukotviť, prepojiť ho s vlastnou skúsenosťou a uvedomiť si, čo si z neho každý osobne odnáša. **Spočiatku môže byť kratšia a opatrnejšia, to je normálne. Ako v triede rastie dôvera a mladí ľudia zistia, že ich naozaj počúvame a prijímame, budú svoje odpovede rozvíjať a pridávať osobné pohľady.** Pri každej aktivite nájdete viacero otázok. Nemusíte položiť všetky, berte ich ako inšpiráciu. Svoju triedu poznáte najlepšie, takže odhadnete, ktoré podnety zaberú, ktoré potrebujú viac času a ktoré otvoria dôležitú diskusiu. Pokojne vyberte len časť. Dôležitejšia než počet otázok je kvalita premýšľania, ktoré vyvolajú.

Dôvera v mladých ľuďoch

Táto metodika stojí na presvedčení, že adolescenti a adolescentky majú prirodzenú potrebu premýšľať o sebe, o vzťahoch aj o svete okolo seba. Nečakajú a ani nechcú, aby im dospelí dávali hotové riešenia – potrebujú priestor, aby ich objavovali sami. Mnohé z najdôležitejších zručností v adolescencii už totiž nevznikajú z informácií, ktoré dostanú od dospelých, ale zo skúseností, diskusií, z možnosti pochybovať a hľadať odpovede spoločne.

Rozpoznávanie a zvládanie emócií

Emócie sú zdrojom dôležitých informácií o tom, čo prežívame a čo potrebujeme. V tejto oblasti sa žiaci a žiačky učia všímať si telesné signály stresu a preťaženia, ktoré si často ani neuvedomujú, a vedome pracovať s pozornosťou v prostredí, ktoré ich neustále zahlcuje podnetmi. Rozvíjajú tak schopnosť včas rozpoznať, kedy potrebujú spomaliť a doplniť zdroje – zručnosť, ktorú im v digitálnom svete plnom stimulácie žiadna technológia nenahradí.

Triedna komunita 1: Stres, ktorý si nevšímame

O čom je aktivita

Aktivita otvára tému chronického stresu a preťaženia, ktoré si mladí ľudia často ani neuvedomujú. **Žiaci a žiačky spoznávajú telesné signály stresu, pracujú so siluetou tela a v skupinách vytvárajú plán obnovy energie a duševnej pohody** – najskôr sami a potom ho porovnávajú s návrhom AI.

Prečo je táto téma dôležitá

Mnohí mladí ľudia fungujú dlhodobo vo zvýšenom tempe, ktoré považujú za „normálne“ – škola, sociálne siete, výkon, neustála dostupnosť. Tento typ mierneho, ale nepretržitého tlaku si často ani nevšimnú, pretože nie je dramatický. Postupne ich však **oberá o energiu a vedie k podráždenosti, únave alebo strate motivácie**. Preťaženie pritom **môže vzniknúť aj z pozitívnych vecí**, ako je nadšenie, ambície či snaha vo všetkom vynikať. **Ak sa žiaci a žiačky naučia vnímať telesné signály, dokážu včas zachytiť moment, kedy potrebujú spomaliť a doplniť zdroje.**

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Neustála dostupnosť technológií a nekonečný prísun podnetov patria medzi zdroje chronického stresu. Aktivita zároveň ukazuje **AI v podpornej role** ako nástroj, ktorý môže pomôcť utriediť myšlienky a vylepšiť vlastný plán. Rozhodnutie o tom, čo mladý človek potrebuje, však zostáva na ňom. Žiaci a žiačky si tak trénujú, že signály vlastného tela sú zdrojom informácií, ktorý im žiadna technológia nenahradí.

Ciele

- Žiaci a žiačky dokážu vysvetliť, ako chronický stres a nadmerné nadšenie bez regenerácie vedú k vyhoreniu a dysregulácii, a identifikovať vlastné telesné signály stresu.
- Žiaci a žiačky dokážu navrhnuť plán obnovy zdrojov energie a duševnej pohody a porovnať ho s návrhom umelej inteligencie.

Čo budeme potrebovať

pracovný list pre každého žiaka a žiačku (str. 11 – 12), mobil alebo tablet s prístupom k AI

Prepojenie na ŠVP

Osobnostný a sociálny rozvoj:

- ☐ porozumieť sebe a iným,
- ☐ spoznať a uplatňovať podmienky pre životný štýl, ktorý podporuje a neohrozuje zdravie.

Človek a spoločnosť:

- ☐ identifikovať príznaky stresu,
- ☐ poznať zásady duševnej hygieny,
- ☐ prezentovať vhodné spôsoby vyrovnávania sa s náročnými životnými situáciami.

Úvod

 10 minút

Hodinu uvedieme slovami, že dnes sa pozrieme na stres, ktorý si bežne nevšímame, ale dlhodobo nás môže vyčerpávať. Často si totiž myslíme, že v pohode sme automaticky vtedy, keď cítime príjemné emócie, alebo keď navonok nezažívame žiadne výkyvy. Samo o sebe to však nestačí – kľúčová je miera nabudenia, ktorú prežívame.

Žiakov a žiačky zapojíme do úvodnej diskusie otázkou, či poznajú pojem vyhorenie a vedia, čo znamená. Necháme im chvíľu, nech vyjadria svoje názory a postrehy. Ak pri vyučovaní používame digitálne nástroje na zbieranie nápadov (Mentimeter, Sli.do a pod.) môžeme využiť aj tie.

Následne vysvetlíme, že vyhorenie často nezačína únavou, ale obrovským nadšením a zápalom. **Ak sme príliš dlho v stave vysokej energie, hoci aj príjemnej, a nedovolíme si zotavenie v nižšej miere nabudenia, náš systém sa preťaží a hrozí prudký prepád, apatia a vyčerpanie.** Dlhodobé fungovanie vo vysokom nasadení bez oddychu môže prispievať k preťaženiu a vyhoreniu.

Triedy sa ďalej opýtame, čo si predstavujú pod chronickým stresom. Po zozbieraní názorov povieme, že ide o miernejší, ale neustály tlak bez prestávky na zotavenie. Keďže nie je extrémny, často ho ignorujeme, kým sa naša pohoda nezúži natoľko, že reagujeme prudko aj na maličkosti.

Žiakov a žiačok sa opýtame, aké zdroje chronického stresu poznajú, napríklad aj z vlastného života. Ak to nezaznie, môžeme doplniť aj nekonečné scrollovanie a porovnávanie sa na sociálnych sieťach, tlak na známky, či snahu byť neustále online.

Samostatná práca

🕒 7 minút

Triede vysvetlíme, že aj keď máme tendenciu chronický stres či silné nabudenie prehliadať, **naše telo nám dáva jasné signály, ktoré nám pomáhajú tieto stavy rozpoznať**. Žiaci a žiačky dostanú pracovný list so siluetou tela. Ich úlohou je vyfarbiť alebo označiť miesta, kde cítia napätie alebo zmeny, keď sú dlhodobo „v jednom kole“. Zároveň zaznamenajú aj to, ako ich telo reaguje, keď prežívajú silné nabudenie z príjemných emócií. Ubezpečíme ich, že túto stranu pracovného listu nebudú nikomu ukazovať a zdieľať z nej budú len tie signály, ktoré budú sami chcieť.

Skupinová práca

🕒 15 minút

Žiaci a žiačky sa rozdelia do troj- až štvorčlenných skupín, v ktorých pracujú s dvoma príbehmi na druhej strane pracovného listu. Ich úlohou je vytvoriť plán na podporu wellbeingu a návratu do stredu okna tolerancie, najskôr sami a potom s pomocou AI.

Reflexia a záver

🕒 13 minút

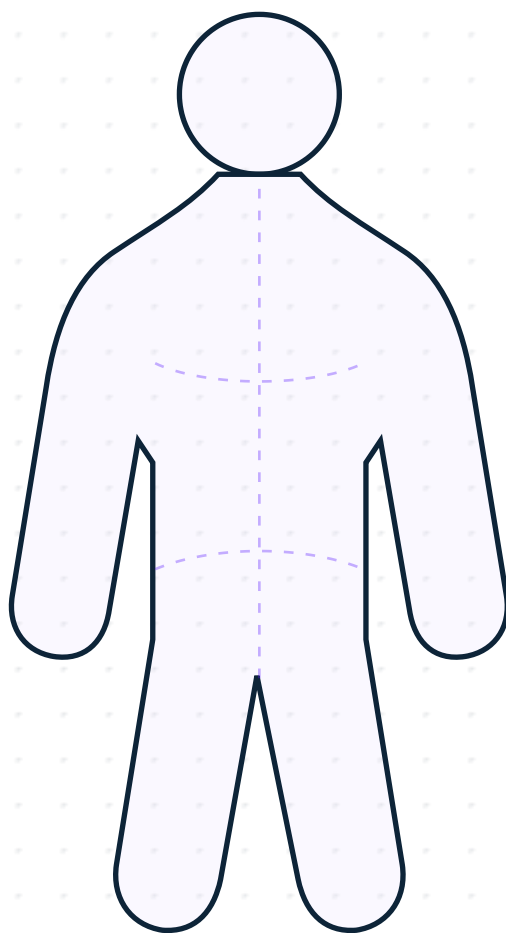
Spoločne so žiakmi a žiačkami reflektujeme:

- ☐ Aké signály tela ste zaznamenali? Prekvapil vás nejaký?
- ☐ Aké návrhy pre obnovenie pohody ste vymysleli? Čo pomáha zvládať stres vám?
- ☐ Dala AI iné návrhy ako vy? Bolo niečo z toho pre vás inšpirujúce?
- ☐ Chcete si niektorý z návrhov odnieť do svojho života aj vy?

Na záver hodiny zhrnieme, že náš organizmus nám vysielá signály o strese skôr, ako ho sami zaznamenáme cez emócie či myšlienky. Ak svoje telo nepočúvame a pravidelne nedopĺňame zdroje duševnej pohody, zostávame v preťažení. **Skúsme preto venovať viac pozornosti týmto signálom a priebežne načerpávať novú energiu.**

Pracovný list

Keďže máme tendenciu chronický stres či silné nabitie prehliadať, naše telo nám dáva jasné signály, ktoré nám pomáhajú tieto stavy rozpoznať. Skúste si vybaviť, čo vnímate vo svojom tele, keď prežívate dlhodobé preťaženie. Vyfarbite alebo označte miesta, kde cítite napätie, zmeny alebo iné signály. Potom sa skúste rozpomenúť, čo vnímate vo svojom tele, keď prežívate intenzívne príjemné emócie (nadšenie, zaľúbenosť, silnú motiváciu a pod.). Zaznamenajte ich do siluety iným spôsobom. Túto stranu pracovného listu nemusíte nikomu ukazovať a zdieľať s ostatnými budete len tie signály, ktoré sami chcete.



Možné signály: bolesť (hlavy, brucha), stuhnutie (sánka, šija), teplo alebo chlad, tras, únava, plytký dych, potreba pohybu, prejavy na pokožke a pod.

1. Ema je nadšená environmentálna dobrovoľníčka. V hlave jej neustále víria nápady, kvôli ktorým nemôže večer zaspáť. V duchu sa často háda s ľuďmi na sociálnych sieťach a cíti vnútorné chvenie až tras.
2. Lukáš je žiakom na strednej škole, na ktorú sa veľmi chcel dostať. Každý deň sa veľa učí, aby mal dobré známky. Priateľov často odkladá na neskôr, keď už učenie bude ľahšie. Je v neustálom tlaku a večer už len bezducho scrolluje v mobile.

Úloha 1: Vyberte si jeden príbeh a navrhnite plán na podporu wellbeingu a návratu do stredu okna tolerancie.

Čo konkrétne môže daná osoba urobiť, aby sa vrátila do okna tolerancie? Čo môže robiť ako prvú pomoc a čo má robiť dlhodobo?

Úloha 2: Zadajte AI stručný prompt založený na pláne podpory, ktorý ste vymysleli v skupine. Požiadajte v ňom AI, aby vám navrhla otázky, pomocou ktorých môžete tento plán vylepšiť.

Triedna komunita 2: Digitálna všímavosť: FOMO vs. vďačnosť

O čom je aktivita

Aktivita sa venuje vedomej pozornosti v digitálnej dobe. Žiaci a žiačky pracujú s dvoma pracovnými listami zameranými na FOMO (z angl. fear of missing out – strach z toho, že niečo zmeškám) a na vďačnosť, porovnávajú, ako sa pri každom z nich cítia, a **objavujú vďačnosť ako praktický spôsob, ako vyvažovať tlak sociálnych sietí.**

Prečo je táto téma dôležitá

Digitálne prostredie je prirodzenou súčasťou života mladých ľudí, no zároveň prináša nové výzvy. **Neustále porovnávanie svojho života s vybranými momentmi života iných na sociálnych sieťach môže zvyšovať pocit nedostatočnosti a tlaku, že človeku niečo uniká.** Vzniká fenomén FOMO, ktorý nenápadne oslabuje spokojnosť v prítomnom okamihu a **môže prispievať k úzkosti, rozptýleniu či strate motivácie.** **Vedomé pestovanie vďačnosti pomáha presmerovať pozornosť z toho, čo nám chýba, na to, čo už máme,** a posilňuje duševnú odolnosť a stabilitu.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Sociálne siete a ich algoritmy sú s pomocou umelej inteligencie navrhnuté tak, aby udržiavali našu pozornosť a neustále nás vystavovali porovnávaniu. **Rozvoj digitálnej všímavosti pomáha žiakom a žiačkam všimnúť si, ako obsah v digitálnom priestore ovplyvňuje ich emócie, a vedome sa rozhodovať, kedy a ako pozornosť venujú** namiesto toho, aby ju len pasívne odovzdávali technológiám.

Ciele

- Žiaci a žiačky dokážu vedome zamerať pozornosť na to, čo majú, oproti tomu, čo im chýba.
- Žiaci a žiačky identifikujú vďačnosť ako dôležitý vnútorný zdroj pre budovanie odolnosti a duševnej pohody.

Čo budeme potrebovať

pracovné listy A a B – každý pre polovicu triedy (str. 16 – 17), perá, tabuľa alebo flipchart

Prepojenie na ŠVP

Osobnostný a sociálny rozvoj:

- porozumieť sebe a iným,
- osvojiť si poznatky o biologických, psychických a sociálnych zmenách, ktoré ovplyvňujú vývin osobnosti v súčasnosti i v budúcnosti,
- spoznať a uplatňovať podmienky pre životný štýl, ktorý podporuje a neohrozuje zdravie.

Človek a spoločnosť:

- aplikovať na príklade získané poznatky pri sebapoznávaní, poznávaní druhých ľudí a pri voľbe profesijnej orientácie,
- prezentovať vhodné spôsoby vyrovnávania sa s náročnými životnými situáciami.

Úvod

🕒 7 minút

Hodinu uvidíme vysvetlením, že dnes sa **budeme venovať vedomej pozornosti v digitálnej dobe**. Vyzveme žiakov a žiačky, aby si skúsili tipnúť, koľkokrát denne sa pozerú na svoj mobilný telefón. Po zozbieraní tipov predstavíme štatistiku: **Dnešní tínedžeri a tínedžerky dostanú priemerne až 237 notifikácií denne a na mobil sa pozerú približne 80-krát za deň.**

Tieto notifikácie prerušujú našu pozornosť. **Ak naša myseľ neustále odbieha k tomu, čo robia iní online, strácame kontakt so sebou aj s tým, čo sa deje práve teraz.** To zhoršuje našu duševnú pohodu. Okrem toho však upozornenia zo sociálnych sietí, fotky či správy z rôznych akcií spôsobujú tzv. fenomén FOMO. Môžeme sa spýtať žiakov a žiačok, či tento pojem poznajú, a dáme priestor na jeho objasnenie z triedy.

V prípade potreby prinesieme toto vysvetlenie: **FOMO (z angl. *fear of missing out*) je pocit úzkosti z toho, že iní ľudia zažívajú niečo vzrušujúce, kým my nie sme pri tom.** Sociálne siete tento pocit zosilňujú, lebo vidíme len vybrané najlepšie okamihy iných, čo vedie k neustálemu porovnávaniu sa.

Samostatná práca

🕒 18 minút

Následne rozdáme všetkým pracovné listy (str. 16 – 17), pričom polovica triedy dostane pracovný list A a druhá polovica pracovný list B. Žiaci a žiačky pracujú individuálne 8 minút.

Po ukončení individuálnej práce vytvoria zmiešané troj- až štvorčlenné skupiny (zastúpené musia byť pracovné listy A aj B) a pozdieľajú si svoje skúsenosti. Spoločne môžu reflektovať aj rozdiel v zadaní a to, ako táto odlišnosť ovplyvnila ich aktivitu.

Dôležité: Ak niekto nevie prísť na žiadne dôvody na vďačnosť, ponúknite mu Abecedu vďačnosti. Princíp spočíva v hľadaní vecí, za ktoré sme vďační podľa písmen abecedy (A – atmosféra v triede, B – blízkosť kamaráta, C – cvičenie a pod.). Zároveň je dôležité povedať, že ak niekto vďačnosť necíti, je to úplne v poriadku. Nie vždy dokážeme tento pocit autenticky prežívať, preto splnenie úlohy od nikoho nevyžadujeme.

Reflexia a záver

🕒 20 minút

Spoločne reflektujeme skúsenosť:

- ☐ Ktorý zoznam bolo pre vás ľahšie vyplniť?
- ☐ Všimli ste si rozdiel v tom, ako ste sa cítili po písaní prvého zoznamu oproti druhému? Aký?
- ☐ Pre tých a tie, čo začínali vďačnosťou: Ovplyvnilo to nejako váš pohľad na to, čo by ste „chceli robiť radšej“?
- ☐ Čo sa dialo vo vašej hlave a tele, keď ste sa sústredili na to, čo vám uniká (FOMO)?

Zobierame podnety, za čo boli žiaci a žiačky v triede v danom dni vďační. Spoločne porozmýšľame, či tieto zdroje vďačnosti majú žiaci a žiačky k dispozícii každý deň a čo by bolo možné do tohto zoznamu pridať tak, aby mali v škole všetci dôvody na príjemné pocity. Zapišeme ich na tabuľu alebo flipchart.

Dôležité: Ak žiaci a žiačky zdieľajú, že nevnímali rozdiel, prípadne sa emócia vďačnosti nedostavila, nemali nápady a podobne, uistíme ich, že je to tak v úplnom poriadku. Vďačnosť má veľký potenciál pomáhať, neexistujú však žiadne stopercentné a rýchle riešenia, ktoré fungujú vždy, okamžite a pre všetkých.

Aktivitu uzavrieme zhrnutím, že **náš mozog má prirodzenú tendenciu všímať si problémy a to, čo nám chýba, pretože to bol spôsob, ako sa v prírode chrániť** – vďaka tomu sme ako ľudstvo prežili desaťtisíce rokov. **V digitálnom svete nás však tento mechanizmus môže vyčerpávať a vyvolávať v nás emócie menejcennosti alebo nespokojnosti.**

Účinnou protiváhou môže byť vďačnosť, ktorú dokážeme do života prinášať cielene. **Tým, že si vedome všímame, čo všetko už máme, prepíname náš mozog na vnímanie zdrojov a bezpečia.** Pravidelný tréning vďačnosti za maličkosti preukázateľne zvyšuje náš wellbeing a pomáha nám nestratiť sa v porovnávaní s nerealistickým online svetom. Samozrejme, **vďačnosť nie je zázračný liek na všetko, ale je to jeden z významných vnútorných zdrojov**, ktorý nám dokáže reálne pomôcť.

Pracovný list A

1. Zapište si všetky veci, ktoré by ste v tejto chvíli robili radšej, než by ste boli v škole.

2. Zapište si všetky veci, za ktoré ste vďační práve tu a teraz (maličkosti v triede, spolužiaci a spolužiačky, drobnosti v dni, v tele, veci, ktoré si bežne ani neuvedomujete, ale bez nich by to nebolo v poriadku).

Pracovní list B

1. Zapište si všetky veci, za ktoré ste vďační práve tu a teraz (maličkosti v triede, spolužiaci a spolužiačky, drobnosti v dni, v tele, veci, ktoré si bežne ani neuvedomujete, ale bez nich by to nebolo v poriadku).

2. Zapište si všetky veci, ktoré by ste v tejto chvíli robili radšej, než by ste boli v škole.

Silné sebauvedomenie

Kto pozná svoje hodnoty a vie, kým chce byť, ľahšie sa rozhoduje a menej podlieha tlaku zvonka. V tejto oblasti žiaci a žiačky skúmajú svoju identitu, premýšľajú o budúcom „ja“ a formulujú vlastný postoj k technológiám. Silné sebauvedomenie sa stáva vnútorným kompasom, vďaka ktorému si vedia pri každom nástroji vrátane AI položiť otázku: pomáha mi rásť, alebo ma odvádza z mojej cesty?

Triedna komunita 1: Ja o 5 rokov

O čom je aktivita

Aktivita vedie žiakov a žiačky k premýšľaniu o vlastných hodnotách a budúcej identite.

Prostredníctvom sprevádzanej predstavy si predstavia samých seba o päť rokov a napíšu list svojmu budúcemu „ja“, v ktorom pomenujú, akým človekom chcú byť a čo si chcú zachovať.

Prečo je táto téma dôležitá

Adolescencia je prirodzenou príležitosťou skúmať vlastnú identitu, objavovať, na čom človeku záleží a čomu chce venovať energiu. **Mladí ľudia kriticky skúmajú hodnoty dospelých, vymedzujú sa voči očakávaniam spoločnosti a testujú svoje hranice.** Ak vytvoríme bezpečný priestor pre skúmanie hodnôt a cieľov, **žiaci a žiačky získajú jasnejšiu predstavu o tom, kým chcú byť**, a budú sa ľahšie rozhodovať a menej podliehať tlaku z rôznych strán.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Online svet cez algoritmy sugestívne ponúka trendy a aktívne formuje svetonázor mladých ľudí. **Keď mladý človek vie, akým chce byť, dokáže si pri digitálnych technológiách vráťane umelej inteligencie jasne zodpovedať otázku: „Pomáha mi tento nástroj rásť, alebo ma odvádza preč z mojej cesty?“** Silné sebauvedomenie sa tak stáva vnútorným kompasom, ktorý pomáha vyberať a používať nástroje vedome.

Cieľ

- Žiaci a žiačky dokážu pomenovať svoje hodnoty a predstaviť si svoju budúcu identitu bez závislosti od vonkajšieho tlaku.

Čo budeme potrebovať

papiere a obálky pre každého žiaka a žiačku, perá, pokojná hudba (voliteľné)

Prepojenie na ŠVP

Osobnostný a sociálny rozvoj:

- ☐ porozumieť sebe a iným,
- ☐ stanoviť priority a ciele s ohľadom na svoje osobné schopnosti, záujmy a možnosti,
- ☐ spoznať a uplatňovať podmienky pre životný štýl, ktorý podporuje a neohrozuje zdravie.

Človek a spoločnosť:

- ☐ aplikovať na príklade získané poznatky pri sebapoznávaní, poznávaní druhých ľudí a pri voľbe profesijnej orientácie.

Úvod

🕒 5 minút

Hodinu začneme krátkou diskusiou, ktorú iniciujeme otázkami: „Ako si predstavujete svet o päť rokov? Aké zmeny podľa vás prídu? A čo by ste, naopak, chceli, aby zostalo presne také, aké je teraz?“

Sprevádzaná predstava

🕒 5 minút

Žiakov a žiačky vopred informujeme, že ich budeme sprevádzať predstavou budúcnosti. Vysvetlíme im, že každý vníma inak – niekto uvidí jasné obrazy, niekto si bude v hlave skladať príbeh slovami a pre niekoho môže byť ťažšie sa s touto predstavou spojiť. Ubezpečíme ich, že každý spôsob je v poriadku a neexistujú žiadne nesprávne predstavy. Na záver dodáme, že oči môžu nechať otvorené alebo ich na chvíľu zavrieť.

Požiadame žiakov a žiačky, aby si našli pohodlnú polohu, preniesli pozornosť k svojmu dychu, po chvíli k svojim chodidlám a skúsili vnímať ich dotyk so zemou. Potom triedu pokojným hlasom sprevádzame predstavou:

„Predstavte si, že máte o päť rokov viac a práve oslavujete svoje narodeniny. Zišli sa ľudia, na ktorých vám záleží, a oslavujú spolu s vami. Prechádzate sa pomedzi nich, rozprávate sa s nimi a cítite spokojnosť. Skúste sa započúvať do ich hlasov a všimnite si:

- ☐ *Za čo sú na vás hrdí? Čo všetko sa vám podarilo naučiť, zvládnuť alebo prekonať?*
- ☐ *Aký ste človek?*
- ☐ *Ako sa správate k druhým?*
- ☐ *Ako sa správajú oni k vám?*
- ☐ *Je niečo, čo ste na sebe nezmenili a preniesli si zo súčasnosti?*
- ☐ *Aké vlastnosti alebo hodnoty máte? Ktoré z nich ste si uchovali zo súčasnosti?*

Ešte chvíľu zostaňte v tomto obraze. Skúste v duchu sformulovať jednu vetu o tom, čo dôležité si chcete zo svojho dnešného „ja“ zachovať aj o päť rokov.“

Potom žiakov a žiačky vyzveme, aby predstavu pomaly ukončili a vrátili sa myslou späť do triedy. Kto mal zavreté oči, pomaly ich otvorí, kto potrebuje, môže sa natiahnuť alebo urobiť iný pohyb, ktorým prenesie pozornosť späť do súčasnosti.

Individuálna práca

⌚ 15 minút

Žiakom a žiačkam rozdáme papiere a obálky. Ich úlohou je napísať list svojmu budúcemu „ja“. Ako inšpirácia im môžu poslúžiť tieto otázky:

- ☐ Akým človekom chcete v budúcnosti byť?
- ☐ Aké hodnoty si chcete zachovať?
- ☐ Čo nechcete, aby sa zmenilo?
- ☐ Ako chcete používať technológie?
- ☐ Existuje niečo, v čom vynikáte, a AI to nedokáže nahradiť?

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

Zdieľanie v trojiciach

⌚ 8 minút

Žiaci a žiačky sa rozdelia do trojíc, kde si dobrovoľne zdieľajú jednu vetu, ktorú chcú zo svojho dnešného „ja“ zachovať aj o päť rokov – tú, ktorú si sformulovali v rámci sprevádzanej predstavy.

Reflexia

⌚ 10 minút

S triedou spoločne reflektujeme:

- ☐ Bolo pre vás jednoduchšie predstaviť si, čo budete v budúcnosti robiť, alebo akí chcete byť?
- ☐ Ako zostať sami sebou, keď sa veci okolo nás rýchlo menia?
- ☐ Čo alebo kto vám môže pomôcť stať sa človekom, akým chcete byť?

Záver

⌚ 2 minúty

Na záver zhrnieme, že **budúcnosť sa bude neustále vyvíjať a s ňou aj technológie, trendy a možnosti. To, čo si však môžeme vedome strážiť, sú naše hodnoty a spôsob, akým sa rozhodujeme.** Keď vieme, kým chceme byť, oveľa ľahšie si vyberáme nástroje – vrátane AI – tak, aby nám pomáhali rásť namiesto toho, aby nás potichu menili.

Triedna komunita 2: Moje rady dospelým vo svete AI I

O čom je aktivita

V prvej z dvojice hodín si **žiaci a žiačky ujasňujú vlastný pohľad na AI a pripravujú konkrétne odporúčania pre dospelých**. Individuálne si zaznamenajú, ako AI používajú dospelí v ich okolí, v skupinách si vyberú konkrétneho adresáta (rodičia, učitelia, politici...) a sformulujú pre neho päť odporúčaní.

Prečo je táto téma dôležitá

Mladí ľudia majú často pocit, že ich hlas nie je počuť a na ich názoroch nezáleží. Práve technológie sú však oblasťou, kde zvyknú mať náskok pred mnohými dospelými. Aktivita im **dáva možnosť zažiť, že ich pohľad má reálnu váhu. Keď majú sformulovať konkrétne odporúčania, musia si najprv sami ujasniť, čo si o AI myslia a čo považujú za zmysluplné a bezpečné, a vedieť to zrozumiteľne vysvetliť niekomu mimo svojej generačnej bubliny.**

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Aby žiaci a žiačky mohli druhým radiť, ako používať AI zmysluplne a bezpečne, musia si sami vytvoriť názor na to, čo bezpečné používanie znamená. Preberajú tak zodpovednosť za to, ako sa technológie v ich okolí používajú, a **učia sa vnímať AI kriticky a v širšom spoločenskom kontexte.**

Cieľ

- Žiaci a žiačky dokážu sformulovať odporúčania a rady dospelým pre používanie AI.

Čo budeme potrebovať

pracovný list pre každého žiaka/žiačku (str. 25), pracovný list pre každú skupinu (str. 26 – 27)

Prepojenie na ŠVP

Osobnostný a sociálny rozvoj:

- ☐ porozumieť sebe a iným,
- ☐ ovládať zručnosť kultivovanej komunikácie a vzájomnej spolupráce,
- ☐ akceptovať rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov a rešpektovať práva každého človeka,
- ☐ spoznať a uplatňovať podmienky pre životný štýl, ktorý podporuje a neohrozuje zdravie.

Človek a spoločnosť:

- ☐ aplikovať na príklade získané poznatky pri sebapoznávaní, poznávaní druhých ľudí a pri voľbe profesijnej orientácie.

Úvod

🕒 7 minút

Na úvod triede povieme, že keď ide o AI, vstupujeme do sveta, ktorý ešte nikto predtým nezažil, a nikto nemá hotovú mapu, ako sa v ňom zorientovať. Hoci dospelí majú veľa životných skúseností, o ktoré sa môžu oprieť, pri generatívnej AI sú s mladými ľuďmi zhruba na rovnakej štartovacej čiare. Zdôrazníme, že o niekoľko rokov to bude práve dnešná mládež, kto bude tvoriť pravidlá používania AI v práci, v rodinách aj vo verejnom priestore, a ich aktuálne postrehy a rady pre dospelých môžu mať skutočnú váhu, nielen symbolickú.

Dnes sa spoločne pozrieme na to, ako AI vnímajú dospelí, čo je na ich prístupe inšpiratívne a v čom by si mohli nechať poradiť od mladých.

Dôležité: Ešte predtým, než sa trieda pustí do individuálnej práce, je vhodné uviesť vlastný príklad toho, či a ako sami používate generatívnu AI. To môže žiakom a žiačkam výrazne uľahčiť sformulovať odpovede na otázky z pracovného listu.

Individuálna práca

🕒 10 minút

Žiakom a žiačkam rozdáme pracovné listy a vyzveme ich, aby si do nich samostatne zaznamenali svoje myšlienky a postrehy k dvom otázkam:

- ☐ Ako AI využívajú dospelí okolo vás (rodičia, učitelia)? Aké emócie a postoje majú podľa vás s technológiami spojené dospelí?
- ☐ Čo by ste navrhli dospelým? Je niečo, čo vás na ich názoroch hnevá alebo prekvapuje?

Skupinová práca: Výber adresáta a formulácia odporúčaní

🕒 23 minút

Žiakov a žiačky vyzveme, aby sa rozdelili do troj- až štvorčlenných skupín. Skupinová práca na tejto hodine prebieha v dvoch krokoch.

1. Výber adresáta 🕒 5 minút : Každá skupina si vyberie jedného konkrétneho adresáta svojich odporúčaní. Rady pre rodičov vyzerajú úplne inak než rady pre učiteľov, rady pre zamestnávateľa na brigáde zas inak ako rady pre politika. Cieľom nie je hovoriť k „dospelým“ všeobecne, ale ku konkrétnemu človeku v konkrétnom kontexte. Môžu to byť napríklad:

- ☐ rodičia,
- ☐ učitelia,
- ☐ starí rodičia (staršia generácia všeobecne),
- ☐ zamestnávateľia a kolegovia na brigáde,
- ☐ tvorcovia pravidiel (riaditeľ školy, samospráva, politici),
- ☐ profesionáli v konkrétnej oblasti (lekári, novinári, právnici a pod.).

2. Zdieľanie poznámok a formulácia odporúčaní 🕒 15 minút : Členovia a členky skupiny sa navzájom oboznámia so svojimi individuálnymi poznámkami z pracovných listov. Spoločne následne vyberú a sformulujú 5 konkrétnych odporúčaní, ktoré presne zodpovedajú kontextu zvoleného adresáta. Odporúčania majú byť jasné, realistické a ľahko použiteľné v bežnom živote.

Záver

🕒 5 minút

Na záver zhrnieme, že každá skupina má úspešne vybraného svojho adresáta a sformulovaných 5 odporúčaní.

Pripomenieme, že na ďalšej hodine z nich vytvoria konkrétny tvorivý výstup a predstavia ho celej triede. Skupiny požiadame, aby si svoje poznámky a odporúčania bezpečne odložili. Žiakov a žiačky pozveme, aby do ďalšej hodiny skúsili popremýšľať, v akom formáte (plagát, digitálna prezentácia, video a pod.) by ich odkaz najlepšie a najefektívnejšie zasiahol ich cieľového adresáta.

Pracovný list: Dospelí v mojom okolí a používanie AI

Ako AI využívajú dospelí okolo vás (rodičia, učitelia)? Aké emócie a postoje majú podľa vás s technológiami spojené?

Spomeňte si na konkrétne príklady toho, ako dospelí reagujú na AI alebo ako s ňou pracujú.

Čo by ste navrhli dospelým? Je niečo, čo vás na ich názoroch hnevá alebo prekvapuje?

Skúste sformulovať nápady, čo by dospelí mohli zmeniť, aby technológie využívali zmysluplne, bezpečne a efektívne.

Pracovný list pre skupiny: Naše odporúčania

Mená v skupine:

1. Výber adresáta

🕒 5 minút

Vyberte si jedného konkrétneho adresáta svojich odporúčaní. Rady pre rodičov vyzerajú úplne inak než rady pre učiteľov, rady pre zamestnávateľa na brigáde zas inak ako rady pre politika. Cieľom nie je hovoriť k „dospelým“ všeobecne, ale ku konkrétnemu človeku v konkrétnom kontexte.

☐ rodičia

☐ učitelia

☐ starí rodičia (staršia generácia)

☐ zamestnávateľ / kolegovia na brigáde

☐ tvorcovia pravidiel (riaditeľ, samospráva, politici)

☐ profesionáli (lekári, novinári, právnici...)

☐ iné:

Náš adresát:

2. Zdieľanie poznámok a formulácia odporúčaní

🕒 15 minút

Najprv sa navzájom oboznámte so svojimi individuálnymi poznámkami z pracovných listov. Potom spoločne vyberte a sformulujte 5 konkrétnych odporúčaní, ktoré zodpovedajú kontextu zvoleného adresáta.

Odporúčania majú byť jasné, realistické a ľahko použiteľné v bežnom živote.

1.

.....
.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

5.

.....

.....

Triedna komunita 3: Moje rady dospelým vo svete AI II

O čom je aktivita

Druhá hodina "Moje rady dospelým vo svete AI" nadväzuje na predchádzajúcu. **Skupiny premenia svoje odporúčania na konkrétny tvorivý výstup** (plagát, otvorený list, infografika, scenár videa, etický kódex...) prispôsobený zvolenému adresátovi a odprezentujú ho triede.

Mladí ľudia majú často pocit, že ich hlas nie je počut a na ich názoroch nezáleží. Práve technológie sú však oblasťou, kde zvyknú mať náskok pred mnohými dospelými. Aktivita im **dáva možnosť zažiť, že ich pohľad má reálnu váhu. Keď majú sformulovať konkrétne odporúčania, musia si najprv sami ujasniť, čo si o AI myslia a čo považujú za zmysluplné a bezpečné, a vedieť to zrozumiteľne vysvetliť niekomu mimo svojej generačnej bubliny.**

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Tvorbou konkrétneho výstupu si žiaci a žiačky **prehlbujú vlastný postoj k tomu, čo je pri používaní AI zmysluplné, bezpečné a efektívne**. Ak výstup smeruje k reálnemu adresátovi, zažívajú, že premýšľanie o bezpečnom používaní technológií má skutočný dopad a zmysel aj mimo triedy.

Cieľ

- ☐ Žiaci a žiačky dokážu sformulovať odporúčania a rady dospelým pre používanie AI.

Čo budeme potrebovať

poznámky a vypracované odporúčania z predošlej hodiny, výtvarný materiál (farebné ceruzky, fixky), perá, papiere vo formáte A3 alebo flipchart, tablety alebo telefóny (ak si niektorá skupina zvolí digitálny formát výstupu)

Prepojenie na ŠVP

Osobnostný a sociálny rozvoj:

- ☐ porozumieť sebe a iným,

- ovládať zručnosť kultivovanej komunikácie a vzájomnej spolupráce,
- akceptovať rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov a rešpektovať práva každého človeka,
- spoznať a uplatňovať podmienky pre životný štýl, ktorý podporuje a neohrozuje zdravie.

Človek a spoločnosť:

- aplikovať na príklade získané poznatky pri sebapoznávaní, poznávaní druhých ľudí a pri voľbe profesijnej orientácie.

Úvod

🕒 5 minút

Krátko sa vrátíme k minulej hodine. Žiakov a žiačky vyzveme, aby sa rozsadili do rovnakých skupín ako na predchádzajúcej hodine. Rozdáme im ich odložené poznámky, sformulované odporúčania, pripravený výtvarný materiál a papiere. Skupiny požiadame, aby si v rýchlosti pripomenuli, akého adresáta si vybrali a aké odporúčania preňho pripravili.

Skupinová práca: Tvorba výstupu

🕒 20 minút

Každá skupina si zvolí formát, ktorý najlepšie sedí jej adresátovi. Môže to byť napríklad:

- mini-plagát s názvom (alebo krátkym sloganom) a 5 odporúčaniami,
- otvorený list („Milí rodičia, ...“) vo formáte, ktorý si vyžaduje argumentovať, nielen odrážkovať,
- krátka infografika,
- scenár 60-sekundového videa alebo reelu,
- etický kódex alebo zoznam pravidiel pre konkrétne prostredie (napr. „Ako používať AI v zborovni“).

Tip: Ak je to možné, dohodnite si s triedou aspoň jeden reálny kanál, kde výstupy nakoniec skončia (napr. predstavenie na rodičovskom združení, zverejnenie v školskom časopise alebo na nástenke, odovzdanie vedeniu školy, príspevok na sociálne siete školy a pod.). Stredoškólači a stredoškólačky citlivo vnímajú to, či má ich práca skutočný zmysel. Vedomie, že „toto niekto naozaj uvidí“, výrazne zvyšuje ich motiváciu aj kvalitu samotného výstupu.

Záver: Prezentácia výstupov

🕒 20 minút

V triede zorganizujeme prezentáciu hotových výstupov. Každá skupina má maximálne 2 minúty na to, aby triede predstavila svoje odporúčania. Po každej prezentácii necháme krátky priestor na jednu až dve reakcie alebo otázky z triedy.

Na záver povzbudíme žiakov a žiačky, aby sa o AI rozprávali s ľuďmi vo svojom okolí, všímali si rôzne postoje a kriticky si formovali vlastné názory. Ak sme sa na začiatku dohodli na reálnom kanáli, kde hotové výstupy skončia, pripomenieme si ďalšie praktické kroky (kto, komu a kedy ich odovzdá alebo kde ich zverejní).

Sebadôvera v rozhodovaní a komunikácii

Spôsob, akým hovoríme a formulujeme svoje potreby, ovplyvňuje, či situáciu vyriešime alebo vyhrotíme. V tejto oblasti si žiaci a žiačky trénujú, ako prejsť od hodnotenia k opisu, ako pomenovať vlastné pocity a potreby a ako komunikovať aj v náročných situáciách. Ide o zručnosti, ktoré posilňujú sebadôveru v reálnych vzťahoch a zároveň pomáhajú jasnejšie a kritickejšie komunikovať aj s technológiami.

Triedna komunita 1: Akú majú slová moc

O čom je aktivita

Aktivita sa venuje jazyku a tomu, ako voľba slov ovplyvňuje vnímanie situácie. **Žiaci a žiačky porovnávajú hodnotiaci a opisný jazyk, pracujú s dvoma verziami toho istého príbehu** a vo dvojiciach si trénujú techniku Ja-výrokov (pozorovanie – pocit – potreba – prosba).

Prečo je táto téma dôležitá

V každodenných situáciách, najmä v konfliktoch, často používame jazyk, ktorý hodnotí, obviňuje alebo zovšeobecňuje. Takýto spôsob vyjadrovania môže zvyšovať napätie a znižovať šancu na dohodu, pretože druhého človeka skôr zatlačí do obrany. Mladí ľudia si často neuvedomujú, ako veľmi jazyk ovplyvňuje to, ako situáciu vnímajú oni sami aj ich okolie. **Schopnosť prejsť od hodnotenia k opisu (čo sa stalo, ako sa cítim a čo potrebujem) im pomáha lepšie porozumieť situáciám a hľadať riešenia.**

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Vedomá práca s jazykom je základom aj pre komunikáciu s AI – jasné pomenovanie toho, čo pozorujem, cítim a potrebujem, pomáha lepšie formulovať zadania aj kriticky posudzovať odpovede. Zároveň si žiaci a žiačky trénujú zručnosť, ktorú v skutočných vzťahoch žiadna technológia nenahradí, a to porozumieť si a pokojne riešiť konflikty s druhými ľuďmi.

Ciele

- Žiaci a žiačky rozlišujú medzi bežným hodnotiacim jazykom (interpretáciou) a štruktúrovaným opisom situácie (pozorovaním).
- Žiaci a žiačky rozumejú, ako voľba slov ovplyvňuje mieru napätia a dokážu preformulovať hodnotiacu vetu na opisnú vetu.

Čo budeme potrebovať

pracovný list A pre polovicu triedy (str. 35 – 36), pracovný list B pre druhú polovicu triedy (str. 37 – 38), tabuľa alebo flipchart, písacie potreby

Prepojenie na ŠVP

Osobnostný a sociálny rozvoj:

- ☐ porozumieť sebe a iným,
- ☐ ovládať zručnosť kultivovanej komunikácie a vzájomnej spolupráce,
- ☐ akceptovať rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov a rešpektovať práva každého človeka,
- ☐ osvojiť si poznatky o biologických, psychických a sociálnych zmenách, ktoré ovplyvňujú vývin osobnosti v súčasnosti i v budúcnosti,
- ☐ získať predpoklady pre zodpovedné rozhodnutia v oblasti partnerských vzťahov, manželstva a rodičovstva.

Človek a spoločnosť:

- ☐ aplikovať na príklade získané poznatky pri sebapoznávaní, poznávaní druhých ľudí a pri voľbe profesijnej orientácie.

Úvod

 7 minút

Na úvod triede predstavíme tému, ktorej sa dnes budeme venovať – jazyk, slová a to, ako ovplyvňujú vnímanie situácie, či už nami, alebo druhými. Rovnaká situácia môže vyznieť úplne inak podľa toho, ako ju opíšeme. **Jazyk, ktorý používame, nie je len nástrojom na prenos informácií, ale filtrom, ktorý určuje, či v druhom človeku uvidíme nepriateľa alebo niekoho, kto má len iné potreby.** Dnes si ukážeme, ako zmena slov vplýva na našu ochotu riešiť problémy. Vyskúšame si teraz, ako znejú rôzne vety, ktoré opisujú tú istú situáciu.

Môžeme povedať: „Vtrhol do triedy, treskol dverami a začal po nás ziapať vyhrážky.“

Alebo povieme: „Rýchlym krokom vošiel do triedy, dvere za sebou prudko zatvoril a zvýšeným hlasom sa nás niečo pýtal.“

Opýtame sa žiakov a žiačok, či cítia rozdiel a ako na nich pôsobia tieto dve verzie príbehu. Necháme ich, aby vyjadrili svoje názory.

Individuálna práca

⌚ 10 minút

Triede rozdáme pracovné listy, pričom polovica dostane pracovný list A a druhá polovica pracovný list B. Na odpovediach pracujú žiaci a žiačky individuálne.

Diskusia a porovnanie

⌚ 13 minút

Porovnáme výsledky oboch skupín a spoločne reflektujeme:

- ☐ *Ktorý jazyk je bližší bežnému používaniu? Prečo si myslíte, že ho tak často používame?*
- ☐ *Aké sú výhody a nevýhody oboch spôsobov používania jazyka?*
- ☐ *Ktorý jazyk nás viac približuje k riešeniu?*

Necháme priestor rôznym názorom. Nečakáme „správne“ odpovede. Môžeme však zhrnúť, že vo všeobecnosti jazyk, ktorý používa nálepky (lenivý, nezodpovedná), automaticky vyvoláva potrebu obrany alebo útoku, zatiaľ čo opis faktov a potrieb otvára dvere k zvedavosti a riešeniu.

Tréning preformulovania

⌚ 10 minút

V rámci poslednej aktivity na hodine si žiaci a žiačky vo dvojiciach vyskúšajú techniku *Ja-výrokov* podľa štruktúry, ktorá je súčasťou pracovného listu:

- ☐ **Pozorovanie** (čo sa stalo bez hodnotenia): „*Neodpísal si na správu dva dni...*“
- ☐ **Pocit** (ako sa v tej situácii cítite): „*... cítim sa neisto...*“
- ☐ **Potreba** (čo je pre vás dôležité): „*... lebo potrebujem vedieť, ako sme na tom s projektom.*“
- ☐ **Prosba** (čo konkrétne by ste chceli): „*Mohol by si mi, prosím, dať vedieť, kedy budeš mať čas pozrieť sa na to?*“

Žiaci a žiačky vo dvojiciach formulujú *Ja-výroky* k príkladu v pracovnom liste, alebo sa môžu rozhodnúť pre reálnu konfliktnú situáciu zo svojho života.

Záver

⌚ 5 minút

Overíme si, či sa triede darilo s formulovaním viet. Následne žiakov a žiačky povzbudíme, aby takýmto spôsobom začali skúšať komunikovať v náročných situáciách.

Pracovný list A

V skupinovom projekte sa Matúš do práce nezapájal a svoju dohodnutú časť zatiaľ nedodal. Termín sa blíži a ostatní dokončujú prácu za neho. Na správy neodpovedá. V skupine sa zhodli, že Matúš je nezodpovedný a lenivý. Kašle na ostatných a je mu jedno, že to celej skupine pokazí.

Na škále 1–5 ohodnoťte výroky:

- ☐ **Matúš svojím správaním jednoznačne vyvoláva konflikt.**
1 (vôbec nesúhlasím) – 2 (nesúhlasím) – 3 (neviem) – 4 (súhlasím) – 5 (úplne súhlasím)
- ☐ **Podobná situácia vo mne vyvoláva hnev.**
1 (vôbec nesúhlasím) – 2 (nesúhlasím) – 3 (neviem) – 4 (súhlasím) – 5 (úplne súhlasím)
- ☐ **Do akej miery je podľa vás táto situácia riešiteľná?**
1 (úplne riešiteľná) – 2 (skôr riešiteľná) – 3 (neviem) – 4 (skôr neriešiteľná) – 5 (úplne neriešiteľná)

Pracovný list B

V skupinovom projekte sa Matúš do práce nezapájal a svoju dohodnutú časť zatiaľ nedodal. Termín sa blíži. Termín sa blíži a ostatní dokončujú prácu za neho. Na správy neodpovedá. Niektorí členovia a členky tímu cítia frustráciu a stres, pretože je pre nich dôležitá férovosť a spoluzodpovednosť. Potrebovali by od Matúša, aby im dal vedieť, čo sa deje.

Na škále 1–5 ohodnotte výroky:

- ☐ **Matúš svojím správaním jednoznačne vyvoláva konflikt.**
1 (vôbec nesúhlasím) – 2 (nesúhlasím) – 3 (neviem) – 4 (súhlasím) – 5 (úplne súhlasím)
- ☐ **Podobná situácia vo mne vyvoláva hnev.**
1 (vôbec nesúhlasím) – 2 (nesúhlasím) – 3 (neviem) – 4 (súhlasím) – 5 (úplne súhlasím)
- ☐ **Do akej miery je podľa vás táto situácia riešiteľná?**
1 (úplne riešiteľná) – 2 (skôr riešiteľná) – 3 (neviem) – 4 (skôr neriešiteľná) – 5 (úplne neriešiteľná)

Flexibilné myslenie

Svet aj technológie sa rýchlo menia a jednoduché odpovede na zložité otázky nie vždy stačia. V tejto oblasti žiaci a žiačky objavujú, že existujú rôzne perspektívy a štýly podpory, a učia sa nepodliehať „ilúzii dokonalého poradcu“. Rozvíjajú kritické myslenie a schopnosť premýšľať nad tým, odkiaľ rada prichádza – vrátane rady od umelej inteligencie – a aké má limity.

Triedna komunita 1: AI osoby: Rozmanitosť podpory a perspektív

O čom je aktivita

Žiaci a žiačky komunikujú so štyrmi AI asistentmi s rôznymi komunikačnými štýlmi (priamy, empatický, spochybňujúci, sokratovský). Ich úlohou je sami osoby rozšifrovať. V pracovnom liste analyzujú, ako na nich jednotlivé štýly pôsobili a ktorý typ podpory a komunikácie im vyhovuje.

Prečo je táto téma dôležitá

Rôzne komunikačné štýly v nás vyvolávajú rôzne pocity a vedú k odlišným výsledkom – to, čo nám niekedy pomôže, inokedy nemusí fungovať. **Aktivita rozvíja sebapoznanie, žiaci a žiačky zisťujú, aký typ podpory im vyhovuje, či potrebujú viac pochopenia, otázok, výziev alebo konkrétnych rád.** Zároveň rozvíja kritické myslenie a schopnosť nepodľahnúť „ilúzii dokonalého poradcu“.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Aktivita priamo pracuje s AI a **pomáha žiakom pochopiť, že jej reakcie sú vždy len simuláciou, nie skutočným ľudským vzťahom.** AI nemá skutočné prežívanie, vzťah ani zodpovednosť. Žiaci a žiačky sa učia premýšľať nad tým, odkiaľ rada prichádza a aké má limity. Dôležitým posolstvom je, že pri vážnych témach (úzkosť, depresia, sebaopoškodzovanie) AI nenahrádza odbornú ani ľudskú pomoc.

Ciele

- Žiaci a žiačky dokážu rozlišovať medzi simulovanou empatiou stroja a reálnou ľudskou blízkosťou. Vedia rozdiel pomenovať vlastnými slovami.
- Žiaci a žiačky dokážu identifikovať, aký typ spätnej väzby im v rôznych situáciách najviac vyhovuje a prečo.

Čo budeme potrebovať:

pracovný list *Kto je kto?* (str. 43), mobilné telefóny alebo tablety s prístupom na internet, webové odkazy na štyroch AI asistentov (označené ďalej v texte číslami 1 – 4), tabuľa alebo flipchart

Prepojenie na ŠVP

Osobnostný a sociálny rozvoj:

- porozumieť sebe a iným,
- osvojiť si poznatky o biologických, psychických a sociálnych zmenách, ktoré ovplyvňujú vývin osobnosti v súčasnosti i v budúcnosti,
- spoznať a uplatňovať podmienky pre životný štýl, ktorý podporuje a neohrozuje zdravie.

Človek a spoločnosť:

- aplikovať na príklade získané poznatky pri sebapoznávaní, poznávaní druhých ľudí a pri voľbe profesijnej orientácie.

Úvod

🕒 5 minút

Žiakov a žiačky požiadame, aby sa pohodlne usadili, na chvíľu sa zamysleli a spomenuli si na posledný moment, keď niekomu hovorili o niečom dôležitom a mali pocit, že ich skutočne počúva. Ako to spoznali? Čo konkrétne ten človek robil alebo hovoril? Po krátkej chvíli vyzveme dvoch až troch žiakov a žiačky, aby sa podelili o svoju skúsenosť, pričom odpovede nechávame bez hodnotenia či komentovania. Cieľom je uvedomenie si, čo pre nich znamená byť vypočutý. Tento zážitok budú neskôr porovnávať so skúsenosťou s AI.

Skupinová aktivita

🕒 17 minút

Žiaci a žiačky pracujú v troj- až štvorčlenných skupinách. Vyberú si tému, v ktorej by sa chceli posunúť, alebo nápad, ktorý by chceli rozvíjať (napr. „Chcela by som sa pripraviť na skúšky na vysokú školu, porad' mi s plánom štúdia.“, „Chcem začať pravidelne cvičiť, porad' mi ako na to.“, „Chcem ísť do zahraničia a neviem sa rozhodnúť, kam mám ísť.“ a pod.). Upozorníme ich, aby téma nebola príliš závažná alebo osobná. Svoje zadanie napíšu štyrom AI asistentom, ktorí sú označení len číslami 1 – 4. S každým vedú krátky rozhovor – aspoň tri či štyri výmeny správ, aby sa naplno prejavil ich komunikačný štýl.

Persony (popis pre učiteľov a učiteľky):

1. **Asistent 1: Akčný praktik/Gemini variant/systémový prompt** (technokrat) – je tvrdý, nekompromisný. Snaží sa používateľa vytiahnuť z analýzy a prikazuje mu hneď niečo urobiť („Nerozoberaj to, chod' si zacvičiť!“).
2. **Asistent 2: Zrkadliaci/Gemini variant/systémový prompt** – empatický asistent využívajúci postupy a metódy motivačných rozhovorov a zrkadlenie emócií.
3. **Asistent 3: Diablov advokát/Gemini variant/systémový prompt** – vždy prináša opačný pohľad. Spochybňuje istotu pýtajúceho sa a núti ho pozrieť sa na vec očami toho druhého.

4. **Asistent 4: Sokratovský kouč/Gemini variant/systémový prompt** – neodpovedá priamo. Na každú správu reaguje otvorenou otázkou, ktorá vedie k vlastnému vhľadu.

Dôležité: Persony by mali mať v inštrukciách zakázané prezradiť svoju „rolu“ hneď na začiatku – žiaci a žiačky musia komunikačný štýl sami dešifrovať. Ak pri testovaní narazia na limity (AI prestane odpovedať z dôvodu vyčerpania tokenov), využite to ako prirodzenú tému na rozhovor o technologických limitoch a nákladoch na prevádzku AI.

Vyplnenie pracovného listu

🕒 13 minút

Po komunikácii s AI asistentmi žiaci a žiačky analyzujú svoje skúsenosti v pracovnom liste. Ten pozostáva z troch kolóniek:

1. Moja prezývka: Žiaci a žiačky vymyslia vlastné pomenovanie asistenta, ktoré vystihuje jeho štýl (napr. Drsný tréner, Chápavý kamarát, Rýpal, Otáznik a pod.).
2. Štýl komunikácie: Žiaci a žiačky stručne opíšu, ako asistent reagoval (napr. bol priamy, empatický, provokoval, kladol otázky a pod.)
3. Moje hodnotenie: Subjektívny dojem žiakov a žiačok (napr. pomohol mi, bol príjemný, prekáža mi, lebo...)

Reflexia a záver

🕒 10 minút

Na záver spoločne reflektujeme:

- *Ktorý asistent vás najviac rozčuľoval a prečo?*
Žiaci a žiačky reflektujú, čo konkrétne v komunikácii vyvolávalo negatívnu reakciu – bol to tón, spôsob kladenia otázok, ignorovanie emócií, alebo naopak, prílišná mäkkosť?
- *Ktorý vám reálne pomohol pohnúť sa z miesta?*
Žiaci a žiačky rozlišujú medzi pocitom príjemnosti a skutočnou užitočnosťou.
- *Pripomínal vám niektorý asistent niekoho z vášho okolia? Koho a čím?*
Žiaci a žiačky prepájajú skúsenosť s AI s reálnymi vzťahmi – rodič, učiteľ, kamarát, tréner.
- *Aký typ podpory je vám osobne najbližší a v akej situácii?*
Kľúčová otázka aktivity: uvedomenie si, že neexistuje univerzálne „najlepší“ štýl podpory.
- *AI vie napísať „Chápem ťa“, ale necíti to. Aký je rozdiel, keď to povie človek?*

Dôležité: Na záver zdôrazníme, že pri vážnych témach (úzkosť, depresia, sebapoškodzovanie) AI v žiadnom prípade nenahrádza odbornú ani ľudskú pomoc. Vždy existuje reálny človek – učiteľ, rodič, školský podporný tím alebo psychológ – na ktorého sa dá obrátiť.

Pracovný list: Kto je kto?

	Moja prezývka	Štýl komunikácie	Moje hodnotenie
Asistent 1			
Asistent 2			
Asistent 3			
Asistent 4			

Kvalita vzťahov a prepojení

Skutočné ľudské vzťahy sú základom duševnej pohody a v čase, keď mladí ľudia čoraz častejšie riešia osobné témy s AI, je dôležité rozpoznať, čo technológia v medziludskej rovine dokáže napodobniť a kde je nenahradiťelný človek. V tejto oblasti žiaci a žiačky rozvíjajú aktívne počúvanie, empatiu a schopnosť vytvárať bezpečné prostredie a kde vedia, kedy je AI nežiaduca alebo dokonca nebezpečná a treba ísť za človekom.

Triedna komunita 1: Rozpoznajte, kto naozaj počúva

O čom je aktivita

Aktivita skúma, čo je aktívne počúvanie a ako sa líši skutočná ľudská empatia od simulovanej. Žiaci a žiačky vo dvojiciach zahrajú a porovnajú dva rozhovory, jeden s AI a jeden s človekom, a spoločne pomenujú znaky aktívneho počúvania.

Prečo je táto téma dôležitá

Mladí ľudia si v období strednej školy **formujú dôležité, niekedy až pre život smerodajné vzťahy. Schopnosť skutočne počúvať druhého a rozpoznať, keď druhý počúva mňa, je pre tieto vzťahy základná.** Aktivita rozvíja sebauvedomenie a schopnosť aktívne počúvať v reálnych vzťahoch.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Čoraz viac mladých ľudí sa obracia s osobnými témami na AI chatbotov. Umelá inteligencia znie milo a podporujúco, no nemá osobnú skúsenosť, nezáleží jej na človeku a nezmení ju to, čo jej povieme. AI aplikácie fungujúce ako spoločníci sú navyše navrhnuté tak, aby udržiavali pozornosť používateľa. Aktivita pomáha žiakom rozpoznať, čo AI v medziľudskej rovine dokáže napodobniť a kde začína oblasť, ktorú si vedia dať len ľudia navzájom. Chráni ich tak pred postupným nahrádzaním skutočných vzťahov.

Cieľ

- Žiaci a žiačky dokážu rozlíšiť simulovanú a reálnu empatiu, reflektovať vlastné emócie pri komunikácii a rozoznať prvky aktívneho počúvania.

Čo budeme potrebovať

pracovný list *Rozpoznajte, kto naozaj počúva* pre každú dvojicu (str. 48 – 49), pero

Prepojenie na ŠVP

Osobnostný a sociálny rozvoj:

- ☐ porozumieť sebe a iným,
- ☐ ovládať zručnosť kultivovanej komunikácie a vzájomnej spolupráce,
- ☐ osvojiť si poznatky o biologických, psychických a sociálnych zmenách, ktoré ovplyvňujú vývin osobnosti v súčasnosti i v budúcnosti.

Človek a spoločnosť:

- ☐ aplikovať na príklade získané poznatky pri sebapoznávaní, poznávaní druhých ľudí a pri voľbe profesijnej orientácie,
- ☐ prezentovať vhodné spôsoby vyrovnávania sa s náročnými životnými situáciami.

Úvod

🕒 10 minút

Triede na úvod povieme, že dnes **budeme spolu skúmať, pri akej komunikácii sa cítime príjemne a čo nám v rozhovore naozaj pomáha**. Vyzveme všetkých, aby si vybavili situáciu, keď ich niekto skutočne počúval a keď cítili, že ten druhý je s nimi, nielen vedľa nich. Podľa čoho to spoznáваме? Ako vyzerá človek, ktorý aktívne počúva? Ako sa tvári, aké gestá a slová používa, aké pauzy robí? Nápady zapisujeme na tabuľu.

Potom krátko **spomenieme, že v posledných rokoch sa mnohí ľudia, dospelí aj mladí, obracajú s osobnými témami na AI chatbotov (napríklad ChatGPT, Gemini, Replika, Character.AI a pod.)**. Opýtame sa (bez tlaku na odpoveď):

- ☐ *Skúsili ste niekedy AI napísať niečo osobné – vyrozprávať sa, spýtať sa na radu alebo sa len tak porozprávať?*
- ☐ *Ako ste sa pri tom cítili? Bolo to príjemnejšie alebo nepríjemnejšie ako rozhovor s človekom?*

Vyzveme dvoch až troch žiakov a žiačky, aby zazdieľali svoje skúsenosti, ak chcú. Pomenujeme, že ide o celkom bežnú skúsenosť, a dnes sa pozrieme na to, čo AI v rozhovore dokáže poskytnúť a čo v ňom, naopak, môže chýbať.

Práca vo dvojiciach

🕒 15 minút

Pracovný list rozdáme do dvojíc a žiakov a žiačky necháme prečítať texty A a B. Vyzveme ich, aby si tieto texty vyskúšali zahrať formou rolovej hry. Následne spoločne vypracujú reflexívne otázky v pracovnom liste.

Diskusia

🕒 15 minút

Po návrate do veľkej skupiny sa opýtame, ktorá konverzácia bola pre dvojice príjemnejšia. Vrátime sa k zapísaným nápadom na tabuli z úvodu hodiny a pomenujeme tie, ktoré patria medzi znaky aktívneho počúvania. Ak je to potrebné, doplníme tie, ktoré tam chýbajú:

- ☐ neprerušovanie, ticho,
- ☐ očný kontakt,
- ☐ naklonenie sa k rozprávajúcemu človeku, prikyvovanie,
- ☐ drobné povzbudzujúce slová („mhm“, „okej“ a pod.) ,
- ☐ doplňujúce otázky,
- ☐ uznanie pohľadu toho, kto hovorí („Hovoríš, že na teba to pôsobí...“),
- ☐ overovanie („Chápem správne, že...?“),
- ☐ počúvajúci ostáva v téme,
- ☐ zdieľanie vlastnej skúsenosti (ak to druhému pomáha a neodvádza pozornosť od jeho príbehu),
- ☐ plná pozornosť (odloženie telefónu a iných aktivít),
- ☐ neodsudzovanie za pocity.

Potom sa žiakov a žiačok opýtame:

- ☐ *Ktoré z týchto znakov dokáže AI napodobniť? A ktoré z nich nedokáže skutočne urobiť?*
- ☐ *AI aplikácie, ktoré fungujú ako spoločníci (z angl. AI companions, napríklad Replika alebo Character.ai), sú produkty firiem navrhnuté tak, aby udržiavali vašu pozornosť – sú nonstop dostupné, príjemné a nekonfliktné. Ako sa to líši od kamaráta alebo kamarátky, ktorí vám povedia aj niečo nepríjemné, lebo im na vás záleží?*
- ☐ *Predstavte si, že by vašu najbližšiu osobu postupne nahradil AI chatbot, ktorý by vám hovoril presne to, čo chcete počuť. Čoho by ste mali viac? Čo by ste stratili?*

Záver

🕒 5 minút

Na záver triede zhrnieme, že **AI síce dokáže používať jazyk empatie, ale empatia nie je len o slovách. Je to vzťah, prítomnosť a napríklad aj ochota pomôcť** – vstať a ísť s človekom tam, kam potrebuje, alebo ho podporiť v tom, čo robí. Zdôrazníme, že toto si vieme dať len ľudia navzájom.

Pracovný list: Rozpoznajte, kto naozaj počúva

Text A – simulovaná empatia (AI)

Žiak: „Som smutný, že som dostal zlú známku.“

AI: „Je pochopiteľné, že sa cítiš sklamaný. Zlá známka môže vyvolať nepríjemné pocity.“

Žiak: „Ale ja som sa naozaj učil.“

AI: „Rozumiem, že si do prípravy vložil veľa úsilia. Keď sa výsledok nezhoduje s očakávaniami, môže to byť frustrujúce.“

Žiak: „Mám pocit, že to nemá zmysel.“

AI: „Je prirodzené mať takéto myšlienky, keď sa veci nepodaria. Jedna známka však neurčuje tvoju hodnotu ani schopnosti.“

Žiak: „Čo mám teda robiť?“

AI: „Možno by ti mohlo pomôcť vytvoriť si plán učenia alebo požiadať učiteľa o vysvetlenie. Dôležité je nevzdávať sa.“

Text B – reálna empatia (človek)

Žiak: „Som smutný, že som dostal zlú známku.“

Kamarát: „Hm... (krátka pauza) vidím, že ťa to fakt trápi.“

Žiak: „Áno, lebo som sa učil.“

Kamarát: „Takže si sa pripravoval a aj tak to nevyšlo tak, ako si dúfal?“

Žiak: „Presne. Som z toho dosť na nervy.“

Kamarát (prikývne): „To vie byť riadne frustrujúce... Pamätám si, že aj mne keď sa niečo podobné stalo, bol som z toho fakt... no neviem, nahnevaný, ale aj nešťastný. Napadá ti, čo by ti mohlo pomôcť? Akože teraz, ale aj nabudúce pri učení?“

Žiak: „Neviem. Asi sa mi teraz nad tým ani nechce rozmýšľať.“

Kamarát: „Mhm. Chápem. (krátka pauza) Možno sa teraz môžeme spolu prejsť?“

● Ako ste sa cítili pri čítaní Textu A? (emócie, telesné pocity, myšlienky)

● Ako ste sa cítili pri čítaní Textu B? (emócie, telesné pocity, myšlienky)

● Ktorý text sa vám vo dvojici hral lepšie?

● Kde ste mali väčšiu chuť pokračovať v rozhovore?

Triedna komunita 2: Kedy AI nestačí?

O čom je aktivita

Žiaci a žiačky vo dvojiciach triedia modelové situácie do troch kategórií (zelená – AI môže pomôcť, oranžová – AI ako doplnok, ale treba aj človeka, červená – AI nestačí, treba ísť za človekom hneď) a učia sa rozpoznávať varovné signály.

Prečo je táto téma dôležitá

Mnohí mladí ľudia používajú AI ako rýchly zdroj rád, aj pri témach týkajúcich sa vzťahov, konfliktov, duševného zdravia alebo hraníc. Niekedy to môže byť užitočné, no v určitých situáciách aj rizikové, najmä keď človek prežíva silný stres, hanbu, strach alebo tlak. **Aktivita rozvíja sebauvedomenie, zodpovedné rozhodovanie a schopnosť vyhľadať pomoc vtedy, keď je naozaj potrebná.**

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Aktivita sa venuje jadru bezpečného používania AI, a to **vedieť rozlíšiť, kedy je AI užitočným nástrojom na premýšľanie a hľadanie slov a kedy je nevyhnutné obrátiť sa na človeka**. Žiaci a žiačky na modelových situáciách zisťujú, že ak ide o bezpečie, nátlak, vyhrážky, vydieranie alebo dlhodobú silnú nepohodu, treba ísť za dospelým, ktorému dôverujeme.

Cieľ

- Žiaci a žiačky dokážu rozlíšiť, v ktorých situáciách môže byť AI užitočným nástrojom na premýšľanie a hľadanie slov a v ktorých situáciách je potrebné vyhľadať ľudskú pomoc.

Čo budeme potrebovať

pracovný list *Bezpečnostný protokol* (str. 53), kartičky so situáciami pre každú dvojicu (str. 54 – 55), príloha pre učiteľa alebo učiteľku s odporúčaným triedením situácií (str. 56 – 57), fixky alebo perá

Prepojenie na ŠVP

Osobnostný a sociálny rozvoj:

- porozumieť sebe a iným,
- získať predpoklady pre zodpovedné rozhodnutia v oblasti partnerských vzťahov, manželstva a rodičovstva,
- spoznať a uplatňovať podmienky pre životný štýl, ktorý podporuje a neohrozuje zdravie.

Človek a spoločnosť:

- prezentovať vhodné spôsoby vyrovnávania sa s náročnými životnými situáciami.

Úvod

⌚ 5 minút

Žiakom a žiačkam vysvetlíme, že AI môže byť užitočný nástroj, najmä keď chceme rýchlo premýšľať, získať nápady alebo nájsť vhodné slová. Zároveň existujú situácie, ktoré sú príliš vážne alebo citlivé na to, aby sme ich riešili s pomocou AI.

Žiakov a žiačok sa na úvod opýtame:

- *Kedy by ste sa radšej poradili s človekom než s technológiou?*

Pár žiakom a žiačkam dáme možnosť uviesť príklad (bez osobných detailov). Vysvetlíme, že dnes budeme pracovať s konkrétnymi situáciami a triediť ich podľa toho, kedy AI môže pomôcť, kedy treba spozornieť a kedy už AI nestačí.

Práca vo dvojiciach

⌚ 20 minút

Žiaci a žiačky pracujú vo dvojiciach. Každá dvojica dostane:

- rozstrihané kartičky so situáciami,
- pracovný list s tromi farebnými stĺpcami: zelený, oranžový, červený.

Ich úlohou je prečítať si jednotlivé situácie a zaradiť ich do stĺpca:

- zelená – AI môže pomôcť (ako podporný nástroj),
- oranžová – AI môže byť doplnok, ale potrebujeme aj človeka,
- červená – AI nestačí, treba ísť hneď za človekom.

Každá dvojica musí:

- pri aspoň dvoch situáciách vysvetliť svoj výber celou vetou,
- pomenovať konkrétny dôvod (napríklad hrozí tlak, vydieranie, dlhodobá nepohoda).

Dôležité: Zdôrazníme, že cieľom nie je len „uhádnuť farbu“, ale premýšľať nad signálmi, kedy je používanie AI bezpečné a kedy nie. Ak si nie sú istí, je v poriadku diskutovať a zdôvodniť rozhodnutie.

Reflexia

🕒 15 minút

Spoločná diskusia v triede:

- ☐ Ktoré situácie ste zaradili do zeleného stĺpca najľahšie? Prečo?
- ☐ Pri ktorých situáciách ste váhali medzi farbami? Čo rozhodlo?
- ☐ Prekvapilo vás, že iná skupina zaradila rovnakú situáciu do inej farby?
- ☐ Ktoré situácie ste dali do červeného stĺpca a aké varovné signály ste v nich rozpoznali?
- ☐ Prečo je práve pri červených situáciách najťažšie poprosiť o pomoc? Čo všetko môže človeku brániť vyhľadať dospelého (napríklad hanba, strach z reakcie, ochrana druhého, pocit, že to zvládne sám)?
- ☐ Akú jednu vetu by ste povedali niekomu, komu dôverujete, keď potrebujete pomoc?

Záver

🕒 5 minút

Na záver triede zhrnieme, že **AI nie je človek, nenesie zodpovednosť a nevie nás ochrániť v náročných situáciách**. Pripomenieme žiakom a žiačkam jednoduché pravidlo: keď ide o bezpečie, nátlak, vyhrážky, vydieranie alebo dlhodobú silnú nepohodu, treba ísť za dospelým, ktorému dôverujeme. Aktivitu uzavrieme pripomenutím, že **vyhľadať pomoc je prejav zodpovednosti a starostlivosti o seba**.

Dôležité: Niektoré situácie v pracovnom liste sa môžu žiakov alebo žiačok reálne týkať. Aktivita môže byť momentom, keď si žiak či žiačka uvedomí, že potrebuje pomoc, prípadne o ňu na hodine priamo či nepriamo požiada. Pred vyučovaním si pripravte konkrétne kontakty (školský psychológ, linky pomoci a pod.), aby ste v prípade potreby vedeli okamžite reagovať. Po skončení hodiny zostaňte chvíľu v triede, keďže žiaci a žiačky môžu chcieť položiť otázky, ktoré sa pred ostatnými zdráhali opýtať.

Pracovní list: Bezpečnostný protokol

[illegible]A vertical sheet of lined paper. The top section is a solid orange header. Below it, the page is cream-colored with horizontal orange lines. The entire sheet is framed by a dashed orange border.[illegible]

Príloha: Kartičky so situáciami

1. Chcem si naplánovať prípravu na koncoročné testy alebo maturitu, aby ma to nezavalilo.

2. Neviem, ako slušne odpovedať kamarátovi na správu, ktorá ma zamrzela.

3. Chystám sa na pohovor na brigádu a chcem si natrénovať odpovede.

4. Už niekoľko týždňov cítim únavu, do ničoho sa mi nechce a prestávajú ma baviť aj veci, ktoré ma predtým naplňali.

5. Často porovnávam svoje telo s ľuďmi na sociálnych sieťach a začínam riešiť jedlo inak než predtým.

6. Cítim sa pod dlhodobým tlakom a v poslednom čase neviem zaspáť.

7. V partii, kde trávim čas, sa alkohol alebo iné látky stávajú bežnou súčasťou a necítim sa v tom dobre.

8. Kamarátka mi napísala niečo, z čoho mám obavy. Vraj už nevie, ako ďalej.

9. Nieкто ma núti, aby som poslal „niečo osobnejšie“, a keď odmietnem, urazí sa alebo prestane písať.

10. Moja priateľka kontroluje, s kým sa stretávam, číta mi správy a hnevá sa, keď som s kamarátmi.

11. V skupinovom chate si zo mňa robia žarty a ja sa bojím ozvať, aby to nebolo ešte horšie.

12. Cítim paniku, trasú sa mi ruky a mám pocit, že to nezvládnem.

Príloha: Pomôcka pre učiteľa – odporúčané triedenie

Zelená: AI môže pomôcť (ako podporný nástroj)

- ☐ Chcem si naplánovať prípravu na koncoročné testy alebo maturitu, aby ma to nezavalilo.
- ☐ Neviem, ako slušne odpovedať kamarátovi na správu, ktorá ma zamrzela.
- ☐ Chystám sa na pohovor na brigádu a chcem si natréňovať odpovede.

Poznámka: V týchto situáciách AI pomáha s plánovaním, formulovaním slov alebo nácvikom. Nejde o krízu ani bezpečnostné riziko. Rozhodnutie ostáva vždy na žiakovi alebo žiačke a AI je len nástroj, ktorý mu šetrí čas alebo mu pomáha utriediť myšlienky.

Oranžová: AI môže byť doplnok, ale potrebujem aj človeka

- ☐ Už niekoľko týždňov cítim únavu, do ničoho sa mi nechce a prestávajú ma baviť aj veci, ktoré ma predtým naplňali.
- ☐ Často porovnávam svoje telo s ľuďmi na sociálnych sieťach a začínam riešiť jedlo inak než predtým.
- ☐ Cítim sa pod dlhodobým tlakom a v poslednom čase neviem zaspať.
- ☐ V partii, kde trávim čas, sa alkohol alebo iné látky stávajú bežnou súčasťou a necítim sa v tom dobre.
- ☐ V skupinovom chate si zo mňa robia žarty a ja sa bojím ozvať, aby to nebolo ešte horšie.

Poznámka: V týchto situáciách sú prítomné varovné signály ako dlhodobejšia nepohoda, chronický stres, sociálny tlak alebo známky šikany. AI môže pomôcť pomenovať, čo sa deje, a pripraviť sa na rozhovor. Stabilitu a bezpečie však prinesie až ľudská podpora, napr. školská psychologička, rodič, odborník, dôveryhodný dospelý. Pri všetkých situáciách platí, že ak sa situácia stupňuje alebo zhoršuje, posúva sa do červenej zóny.

Červená: AI nestačí, treba ísť za človekom hneď

- ☐ Kamarátka mi napísala niečo, z čoho mám obavy. Vraj už nevie, ako ďalej.

- ☐ Nieкто ma núti, aby som poslal „niečo osobnejšie“, a keď odmietnem, urazí sa alebo prestane písať.
- ☐ Moja priateľka kontroluje, s kým sa stretávam, číta mi správy a hnevá sa, keď som s kamarátmi.
- ☐ Cítim paniku, trasú sa mi ruky a mám pocit, že to nezvládnem.

Dôležité: Ide o situácie, v ktorých je ohrozené bezpečie alebo psychická integrita človeka – sexuálny nátlak, kontrolujúce či manipulatívne správanie v partnerskom vzťahu, akútna panika a tiež správa od kamarátky, ktorá „už nevie, ako ďalej“. V týchto situáciách je potrebné žiakov a žiačky vždy nasmerovať k bezpečnému dospelému, školskému psychológovi alebo na odbornú linku pomoci.

Triedna komunita 3: Sme tu jeden pre druhého

O čom je aktivita

Žiaci a žiačky v skupinách premýšľajú, aké reakcie v náročných chvíľach pomáhajú a aké škodia, spoločne triedia príklady reakcií a **vytvárajú triednu dohodu o podporujúcich reakciách**.

Prečo je táto téma dôležitá

Každý z nás sa občas ocitne v situácii, keď mu nie je dobre, a práve vtedy býva najťažšie ozvať sa. **Trieda pritom môže byť silnou oporou. Ak sa v nej žiaci a žiačky cítia bezpečne a navzájom sa rešpektujú, zvyšuje sa šanca, že v náročných chvíľach nezostanú sami.** Vedieť byť druhým oporou bez toho, aby sme prekračovali ich hranice, je dôležitá životná zručnosť. Podpora nie je o dokonalých radách, ale o jednoduchých ľudských reakciách, akými sú vypočuť, rešpektovať, či byť nablízku.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

V čase, keď sa mladí ľudia čoraz častejšie obracajú so svojimi ťažkosťami na AI, **aktivita posilňuje reálnu ľudskú sieť podpory. Budovanie triednej kultúry, kde je v poriadku požiadať o pomoc a kde človek dostane podporu namiesto výsmechu, je najlepšou protívahou k tomu, aby skutočné vzťahy nahrádzala technológia.** Pripomína, že oporu, ktorú si vieme dať navzájom, žiadny chatbot neposkytne.

Ciele

- ☐ Žiaci a žiačky dokážu pomenovať, čo im v náročných chvíľach pomáha a čo, naopak, škodí.
- ☐ Žiaci a žiačky spoločne vytvoria triednu dohodu o podporujúcej reakcii pre prípady, keď niekto z kolektívu prežíva náročné emócie alebo situácie.

Čo budeme potrebovať

veľký papier vo formáte A1 alebo flipchart, fixky, kartičky so situáciami (str. 62), lepiace papieriky alebo malé lístky, perá alebo ceruzky

Prepojenie na ŠVP

Osobnostný a sociálny rozvoj:

- ☐ porozumieť sebe a iným,
- ☐ stanoviť priority a ciele s ohľadom na svoje osobné schopnosti, záujmy a možnosti,
- ☐ ovládať zručnosť kultivovanej komunikácie a vzájomnej spolupráce,
- ☐ akceptovať rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov a rešpektovať práva každého človeka,
- ☐ osvojiť si poznatky o biologických, psychických a sociálnych zmenách, ktoré ovplyvňujú vývin osobnosti v súčasnosti i v budúcnosti,
- ☐ získať predpoklady pre zodpovedné rozhodnutia v oblasti partnerských vzťahov, manželstva a rodičovstva,
- ☐ spoznať a uplatňovať podmienky pre životný štýl, ktorý podporuje a neohrozuje zdravie.

Človek a spoločnosť:

- ☐ konkretizovať na príkladoch, ako sa psychické procesy prejavujú v prežívaní a správaní ľudí,
- ☐ identifikovať príznaky stresu,
- ☐ poznať zásady duševnej hygieny,
- ☐ aplikovať na príklade získané poznatky pri sebapoznávaní, poznávaní druhých ľudí a pri voľbe profesijnej orientácie,
- ☐ prezentovať vhodné spôsoby vyrovnávania sa s náročnými životnými situáciami.

Úvod

 5 minút

Žiakom a žiačkam povieme, že **každý z nás občas zažíva chvíle, keď mu nie je dobre** – môžeme prežívať smútok, stres, preťaženie alebo sa môžeme cítiť osamelo. **V takýchto momentoch nesmierne záleží na tom, ako zareagujú ľudia okolo nás.** Naším dnešným cieľom je prísť na to, **ako môžeme ako trieda vytvárať bezpečné prostredie – také, kde sa nikto z nás nebude báť povedať „nie je mi dobre“, pretože bude vedieť, že namiesto výsmechu či tlaku dostane podporu.** Zdôrazníme, že cieľom aktivity nie je rozoberať konkrétne osobné príbehy, ale spoločne nastaviť pravidlá fungovania, ktoré dokážeme reálne využiť v bežnom živote triedy.

Skupinová práca

🕒 10 minút

Žiaci a žiačky pracujú v malých skupinách po troch alebo štyroch. Každá skupina dostane lepiace papieriky a dve alebo tri kartičky s modelovými situáciami.

Úlohou skupiny je ku každej situácii vymyslieť a na lepiace papieriky napísať odpovede na tieto dve otázky:

1. Aká reakcia by človeku v tejto situácii určite pomohla?
2. Aká reakcia by človeku v tejto situácii, naopak, vôbec nepomohla?

Dôležité: Povzbudíme žiakov a žiačky, aby nepísali dokonalé frázy, ale skôr jednoduché ľudské reakcie, ktoré dokážu bežne použiť priamo v triede.

Brainstorming

🕒 10 minút

Flipchart, tabuľu alebo veľký papier rozdelíme na dva stĺpce:

- **POMÁHA** (napr. vypočuť, nezľahčovať, byť pokojný, ponúknuť pomoc, nebyť zvedavý, rešpektovať hranice a pod.)
- **NEPOMÁHA** (napr. zosmiešniť, riešiť to pred ostatnými, moralizovať, tlačiť na vysvetlenie, zdieľať ďalej, dávať nevyžiadané rady a pod.)

Skupiny postupne lepia svoje lístky do určeného stĺpca a nahlas čítajú vybrané príklady. Podobné odpovede postupne spájame dokopy (napríklad podľa témy).

Naše pravidlá podpory

🕒 12 minút

Žiaci a žiačky spoločne hľadajú štyri až šesť jednoduchých, ľahko zapamätateľných pravidiel, ktoré budú súčasťou triednej dohody o podporujúcich reakciách. Neponúkame im hotové riešenia, ale vedíme ich nasledujúcimi otázkami:

- Aké nápomocné reakcie sa v skupinách opakovali najčastejšie?
- Aká by mala byť naša najzákladnejšia reakcia, keď niekto povie, že sa necíti dobre?
- Aká je hranica medzi podporou a zvedavosťou?
- Čo urobíme, ak ide o bezpečnosť spolužiaka alebo spolužiačky?

Aby boli pravidlá konkrétne a praktické, každé doplníme jednou vetou, ktorá sa dá reálne povedať. Napríklad:

Pravidlo: Nezľahčujeme.

Veta: „Chápem, že ti je ťažko. Som tu.“

Pravidlo: Nerozširujeme ďalej.

Veta: „Nebudem to hovoriť nikomu, koho sa to netýka a kto nie je priamo zapojený do podpory.“

Pravidlo: Ponúkame pomoc dospelého.

Veta: „Chceš, aby sme išli za triednou alebo psychológom spolu?“

Dôležité: Žiakov a žiačky môžeme jemne usmerniť, aby nezabudli na kľúčový bod: ak ide o ohrozenie, vydieranie alebo silnú krízu, je nutné vyhľadať pomoc dospelého.

Záverečné ukotvenie

🕒 5 minút

Trieda vytvorenú dohodu „spečatí“ jednoduchým, symbolickým spôsobom (napríklad podpismi, odtlačkami prstov a pod.). Plagát zostane vyvesený v triede na viditeľnom mieste, aby sa k nemu dalo kedykoľvek vrátiť.

Záver

🕒 3 minúty

Na záver hodiny zhrnieme, že niekedy sa človek môže cítiť zle bez toho, aby sám vedel vysvetliť prečo. To je úplne v poriadku. Najdôležitejšie je, aby v takýchto chvíľach nezostal sám. Pripomenieme, že **triedna dohoda vznikla preto, aby sa vzájomná podpora stala v kolektíve prirodzenou a bezpečnou samozrejmosťou**. Zároveň zdôrazníme, že byť pre niekoho oporou neznamena niest problém druhého sám – našou úlohou je vypočuť a sprevádzať, nie brať všetku zodpovednosť a ťarchu na vlastné plecia. V citlivých situáciách je tou najväčšou hodnotou prítomnosť človeka, nie dokonalá rada.

Príloha: Kartičky so situáciami

Kartička 1

Tomáš má zajtra dôležitú písomku z matematiky. Už niekoľko dní je nervózny a hovorí, že si nič nepamätá a to určite pokazí. Dnes prišiel do školy podráždený a povedal: „*Aj tak to nemá zmysel, kašlem na to.*“ Vidieť na ňom, že je v strese a má veľký strach zo zlyhania.

Kartička 2

Laura si všimla, že jej kamarátky majú spoločnú skupinu, do ktorej ju nepridali, a píše si v nej. Na chodbe sa pred ňou rozprávajú o veciach, o ktorých ona nič nevie. Hovorí si: „*Asi ma už medzi sebou nechcú. Možno som divná.*“ Pôsobí sklamané a uzatvára sa do seba.

Kartička 3

Nina sa počas prezentácie pred celou triedou pomýlila a niekoľkí spolužiaci a spolužiačky sa začali smiať. Snažila sa tváriť, že je to vtipné, ale po hodine zostala tichá a s nikým sa nerozprávala. Keď sa jej niekto opýta, čo sa deje, odpovie len: „*To je jedno, nerieš.*“ Vidieť však, že ju to zasiahlo.

Kartička 4

Sára dostala večer správu, ktorá ju zneistila a nahnevala. Nevie, či to mal byť „len vtip“, alebo išlo o útok. Ráno prišla do školy oveľa tichšia ako zvyčajne. Keď sa jej niekto opýta, ako sa má, povie: „*Nechcem to riešiť.*“ Vidieť, že si tú správu stále prehráva v hlave.

Záver

Aktivity, ktoré ste práve prešli, sú výberom z **celoročného programu Emocionálny kompas pre stredné školy**. Ak vás oslovili a chceli by ste s podobnými témami pracovať so svojou triedou systematicky, ozvite sa nám na **info@emocionalnykompas.sk**.

Celoročný program je bezplatný a postavený na jednoduchom princípe: 45 minút týždenne, ktoré zlepšujú atmosféru v triede. Získate v ňom:

- **Bezplatnú metodiku plnú aktivít na okamžité použitie** počas triednickej, disponibilnej alebo inej hodiny podľa ŠVP bez náročnej prípravy a špeciálnych pomôcok
- **aktivity ktoré pracujú s témami, ktoré mladí ľudia skutočne riešia**: stres, vzťahy v triede, konflikty, či rozhodovanie o budúcnosti
- približne **40 % z nich sa venuje prevencii rizikového správania v online priestore a v kontexte umelej inteligencie**.

Že to funguje, hovoria samotní učitelia a učiteľky – v minulom školskom roku ich **95 % uviedlo, že im Kompas pomohol cítiť sa vo svojej triede príjemnejšie, lepšie zvládať náročné situácie žiakov a žiačok a zlepšiť celkovú atmosféru v kolektíve**.

Zapojte sa aj vy a získajte každý týždeň malý krok k veľkej zmene pre seba aj pre svoju triedu!

Viac o programe:



<https://emocionalnykompas.sk/pre-skoly/program-pre-stredne-skoly/>