

NASTAVNA PRIPREMA – AI i mentalno zdravlje: Pomoć ili prijetnja?

Trajanje: 45 minuta

Razina: Osnovna škola (7. ili 8. razred)

Ishodi:

- **OŠ. A.2.5.** Učenik istražuje utjecaj tehnologija u nastajanju na društveni i osobni razvoj.
- **OŠ. B.1.1.** Učenik prepoznaje utjecaj umjetne inteligencije i tehnologija u nastajanju na svakodnevni život.
- **OŠ. B.2.1.** Učenik razlikuje pozitivne i negativne utjecaje umjetne inteligencije i tehnologija u nastajanju na svakodnevni život.

Cilj sata:

Učenici će kritički razmotriti kako AI utječe na mentalno zdravlje mladih ljudi – može li pomoći ili potencijalno naškoditi. Razvijat će svijest o odgovornoj uporabi tehnologije te izraditi mini-infografiku sa savjetima za zdravu digitalnu ravnotežu.

Tijek nastavnog sata:

1. Uvod – 10 minuta

- Učitelj postavlja uvodno pitanje:
„Koristite li pametne asistente, aplikacije za mentalno zdravlje, chatbotove ili AI preporuke na YouTubeu/TikToku? Kako se osjećate nakon dužeg boravka na mreži?“
- Kratka diskusija. Učitelj prikazuje nekoliko AI primjera (npr. aplikacija za meditaciju s AI preporukama, chatbot za emocionalnu podršku, preporuke sadržaja na društvenim mrežama).
- Prikazuje se slajd s dvije strane: „AI kao pomoćnik“ vs. „AI kao izvor stresa“.

2. Glavna aktivnost – 25 minuta

Zadatak za učenike (grupno ili u parovima):

► Analiza i rasprava (10 minuta):

- Svaka grupa dobiva jedan scenarij (npr. AI aplikacija koja pomaže spavanju, chatbot za podršku učenju, algoritam koji bira sadržaj na TikToku, itd.)
- Zadatak: Na temelju scenarija raspraviti o:
 - pozitivnim učincima (npr. pomoć pri učenju, emocionalna podrška, bolja organizacija)
 - negativnim učincima (ovisnost o ekranu, manjak samostalnog razmišljanja, dezinformacije, stres)

► Izrada mini-infografike (15 minuta):

Učenici izrađuju jednostavnu infografiku s naslovom:

„Kako ostati mentalno zdrav u AI svijetu?“

(npr. u Canvi, PowerPointu ili na papiru)

Upute:

- Napišite 3 do 5 savjeta za korištenje AI tehnologije bez štetnog utjecaja na mentalno zdravlje.
- Prikažite ih vizualno – koristeći boje, sličice, ikone.
- Dodajte pozitivan moto/poruku (npr. „Ti biraš što ćeš slušati!“)

3. Zaključak i refleksija – 10 minuta

- Svaka grupa ukratko predstavi jedan savjet sa svoje infografike.
- Završna diskusija s pitanjima:
 - Može li AI pomoći da se osjećamo bolje?
 - Što možemo učiniti kad primijetimo da nam tehnologija šteti?
 - Kako razviti ravnotežu?

Potrebni materijali:

- Računala ili tableti (ili papir i flomasteri)
 - Pristup internetu (za Canva / ChatGPT / Perplexity)
 - Pripremljeni scenariji i primjeri
-

SCENARIJI I PRIMJERI ZA UČENIKE

Scenarij 1: Aplikacija za opuštanje i spavanje

Opis: Luka koristi aplikaciju koja koristi umjetnu inteligenciju kako bi mu preporučila glazbu za spavanje, vođene meditacije i vježbe disanja. Nakon što je koristi tjedan dana, primjećuje da lakše zaspi.

Pitanja za učenike:

- Kako bi ova aplikacija mogla pomoći mentalnom zdravlju?
- Postoji li opasnost da se Luka previše osloni na tehnologiju?
- Može li ova aplikacija imati i negativan učinak?

Scenarij 2: Chatbot za razgovor o osjećajima

Opis: Mia otkriva online chatbot koji postavlja pitanja poput „Kako si danas?“ i daje savjete kad je tužna ili ljuta. Iako joj ponekad pomaže, nekad ima osjećaj da je odgovor preopćenit.

Pitanja za učenike:

- Što je dobro u vezi ovakvog chatbota?
- U kojim bi situacijama chatbot mogao biti nedovoljna pomoć?
- Bi li bilo bolje obratiti se pravoj osobi?

Scenarij 3: AI koji bira sadržaj na TikToku i YouTubeu

Opis: Marko je primijetio da mu aplikacije neprestano predlažu videozapise sličnog sadržaja koje ne može prestati gledati. Osjeća da gubi vrijeme i da se teško koncentrira.

Pitanja za učenike:

- Kako AI zna što Marku preporučiti?
- Što se može dogoditi ako stalno gledamo isti tip sadržaja?
- Kako možemo kontrolirati koliko vremena provodimo online?

Scenarij 4: Aplikacija za bilježenje osjećaja

Opis: Ema koristi aplikaciju koja joj svaki dan postavi pitanje: „Kako se osjećaš?“ i predloži aktivnosti ako označi da je tužna, sretna ili umorna. Može pratiti promjene raspoloženja kroz tjedan.

Pitanja za učenike:

- Može li joj ova aplikacija pomoći da bolje razumije svoje emocije?
- Može li AI uopće razumjeti kako se netko stvarno osjeća?

- Bi li bilo korisno razgovarati o svojim osjećajima i s drugim osobama?

Scenarij 5: Natjecanje u školi – Tko ima više lajkova?

Opis: Neki učenici koriste AI aplikacije za uređivanje svojih fotografija koje zatim objavljuju na društvenim mrežama. Natječu se tko će imati više pregleda, a neki se osjećaju loše ako ne dobiju dovoljno lajkova.

Pitanja za učenike:

- Je li korištenje AI alata za uređivanje fotografija dobra stvar?
- Kako lajkovi utječu na naše samopouzdanje?
- Što bismo trebali učiniti ako se zbog društvenih mreža osjećamo loše?