

METODICKÝ VÝSTUP Z 3-DŇOVÉHO VZDELÁVANIA

Stredná priemyselná škola informačných technológií a Gymnázium,
Nábrežná 1325, Kysucké Nové Mesto

FENOMÉNY INTERNETU A UMELÁ INTELIGENCIA V ŽIVOTE MLADÝCH ĽUDÍ

Praktické odporúčania pre učiteľov, žiakov a rodičov

Vypracovala: Mgr. Andrea Holierová, školská psychologička

Dátum: 22. 6. 2026

Školský rok: 2025/2026



Úvod

Tento metodický materiál vznikol ako výstup z trojdňového odborného vzdelávania organizovaného organizáciou IPčko. Prvé dva dni boli zamerané na fenomény internetu, riziká digitálneho prostredia a bezpečné správanie v online priestore. Tretí deň sa venoval umelej inteligencii, jej prínosom, rizikám a vplyvu na život mladých ľudí.

Cieľom materiálu je stručne a prakticky zhrnúť najčastejšie online nástrahy, vysvetliť dôležité pojmy, priblížiť pozitíva aj riziká umelej inteligencie a ponúknuť odporúčania pre pedagogickú prax, rodičov aj žiakov.



1. Digitálne prostredie a jeho vplyv na mladých ľudí

Internet, sociálne siete, chatovacie aplikácie, herné platformy a nástroje umelej inteligencie sú dnes prirodzenou súčasťou každodenného života mladých ľudí. Slúžia na komunikáciu, zábavu, získavanie informácií, učenie, sebaujadrnenie aj vytváranie a udržiavanie sociálnych vzťahov. Pre mnohých mladých ľudí už neexistuje jasná hranica medzi online a offline svetom – oba priestory sa navzájom prelínajú a ovplyvňujú.

Digitálne prostredie prináša množstvo príležitostí. Umožňuje rýchly prístup k informáciám, podporuje kreativitu, rozvoj nových zručností, medzinárodnú komunikáciu a vytváranie komunít založených na spoločných záujmoch. Mladí ľudia môžu prostredníctvom internetu získavať vedomosti, rozvíjať svoje talenty a nachádzať podporu v rôznych životných situáciách.

Zároveň však digitálne prostredie prináša aj viaceré riziká. Mladí ľudia sa môžu stretávať s manipuláciou, dezinformáciami, kyberšikanou, nenávisťnými prejavmi, nevhodným obsahom, online vydieraním alebo pokusmi o zneužitie dôvery. Významným faktorom je aj neustála dostupnosť online obsahu, ktorá môže ovplyvňovať schopnosť sústredenia, kvalitu spánku, psychickú pohodu či vnímanie vlastnej hodnoty.

Sociálne siete často vytvárajú priestor na porovnávanie sa s ostatnými, pričom prezentovaný obsah býva upravený a nezobrazuje bežnú realitu. To môže viesť k pocitom nedostatočnosti, tlaku na výkon, nespokojnosti so svojím vzhľadom alebo životom. Mladí ľudia sa zároveň môžu stať citlivejšími na spätnú väzbu vo forme lajkov, komentárov či počtu sledovateľov.

Pre školu aj rodinu je preto dôležité rozvíjať digitálnu gramotnosť, kritické myslenie a schopnosť bezpečne sa pohybovať v online priestore. Cieľom nie je mladých ľudí od technológií izolovať, ale naučiť ich využívať digitálne nástroje zodpovedne, bezpečne a s vedomím možných prínosov aj rizík.



2. Najčastejšie fenomény internetu a online riziká

- **Kyberšikana.** Opakované ubližovanie prostredníctvom digitálnych technológií. Môže mať podobu urážok, zosmiešňovania, šírenia fotografií alebo videí, vylúčovania z online skupín či opakovaného obťažovania.
- **Sexting.** Dobrovoľné posielanie alebo zdieľanie intímnych fotografií, videí alebo správ prostredníctvom internetu alebo mobilných zariadení. Rizikom je strata kontroly nad obsahom a jeho ďalšie šírenie.
- **Sextortion.** Forma vydierania, pri ktorej páchatel' využíva intímny obsah na zastráňovanie, manipuláciu alebo získanie ďalších fotografií, videí či finančných prostriedkov.
- **Kybergrooming.** Budovanie dôvery s dieťaťom alebo mladým človekom v online prostredí s cieľom manipulácie, zneužitia alebo vytvorenia závislého vzťahu.
- **Ideologický kybergrooming.** Podobný manipulatívny proces, pri ktorom sa mladý človek neovplyvňuje sexuálne, ale ideologicky. Cieľom je získať jeho dôveru a posúvať ho k extrémnym, radikálnym alebo manipulatívnym postojom.
- **Phishing.** Podvodná technika, pri ktorej sa útočník vydáva za dôveryhodnú osobu alebo organizáciu a snaží sa získať heslá, osobné údaje alebo finančné informácie prostredníctvom falošného e-mailu, správy alebo webovej stránky.
- **Kyberstalking.** Dlhodobé sledovanie, kontrolovanie, kontaktovanie alebo obťažovanie osoby prostredníctvom digitálnych technológií.
- **Online body shaming.** Zosmiešňovanie alebo kritizovanie vzhľadu človeka v online priestore, ktoré môže negatívne ovplyvňovať sebavedomie, telesný obraz aj psychické zdravie.
- **Deepfake.** Obsah vytvorený alebo upravený pomocou umelej inteligencie tak, aby pôsobil realisticky, hoci nezodpovedá realite. Môže ísť o fotografie, videá alebo zvukové nahrávky.
- **Camhacking.** Neoprávnený prístup ku kamere zariadenia a jej zneužitie bez vedomia používateľa. Ide o vážne narušenie súkromia.



- **Brain rot.** Pojem označujúci nadmernú konzumáciu krátkeho, opakujúceho sa alebo málo podnetného online obsahu, ktorá môže znižovať schopnosť sústrediť sa a udržať pozornosť.
- **Virtuálne prostredia, napr. VR chat.** Online priestory umožňujúce komunikáciu prostredníctvom avatarov a digitálnych identít. Prinášajú nové možnosti socializácie, ale aj riziká anonymity, manipulácie a nevhodného kontaktu.
- **Hoaxy a zavádzajúci obsah.** Internetom sa šíria aj klamlivé alebo nepravdivé informácie, ktoré pôsobia presvedčivo, no nie sú overené. Môžu byť súčasťou hoaxov, dezinformácií alebo manipulatívneho obsahu.

Trendy ovplyvňujúce sebahodnotenie a telesný obraz mladých ľudí:

- **Glow up.** Označenie pre pozitívnu premenu vzhľadu alebo životného štýlu. Na sociálnych sieťach býva často prezentované idealizované a môže vytvárať tlak na porovnávanie sa.
- **Looksmaxxing.** Trend zameraný na maximalizáciu fyzickej atraktivity prostredníctvom úprav vzhľadu, cvičenia alebo rôznych odporúčaní z internetu. V niektorých prípadoch môže viesť k nerealistickým očakávaniam a nespokojnosti so sebou.
- **SkinnyTok.** Obsah propagujúci extrémnu štíhlosť, diétne obmedzenia alebo nezdravé porovnávanie vzhľadu. Môže predstavovať riziko najmä pre dospievajúcich.



3. Ako fungujú algoritmy sociálnych sietí

Sociálne siete a digitálne platformy využívajú algoritmy, ktorých cieľom je udržať pozornosť používateľa čo najdlhšie. Na základe predchádzajúceho správania, vyhľadávania, lajkov, komentárov či času stráveného pri konkrétnom obsahu vyberajú príspevky, videá a informácie, ktoré sa používateľovi zobrazia.

Obsah, ktorý človek vidí, preto nie je náhodný. Algoritmy sa snažia ponúkať príspevky, pri ktorých je vyššia pravdepodobnosť, že používateľa zaujmú a udržia jeho pozornosť. Čím viac používateľ na určitý typ obsahu reaguje, tým viac podobného obsahu sa mu zobrazuje.

Tento mechanizmus môže viesť k vytváraniu informačných bublín (echo chambers), v ktorých sa človek stretáva prevažne s názormi a informáciami podobnými tým, ktoré už vyhľadáva alebo podporuje. Postupne tak môže nadobudnúť dojem, že obsah, ktorý vidí, predstavuje objektívny obraz reality, hoci ide len o výber prispôbený jeho aktivite.

Algoritmy zároveň zvyhodňujú obsah, ktorý vyvoláva silné emócie. Príspevky založené na šoku, strachu, hneve, pobúrení alebo senzáciách sa často šíria rýchlejšie než pokojný, vyvážený a odborne podložený obsah. To môže prispievať k šíreniu dezinformácií, polarizácii spoločnosti alebo skreslenému vnímaniu reality.

Mladí ľudia preto potrebujú rozumieť tomu, že obsah zobrazovaný na sociálnych sieťach nie je neutrálnym oknom do sveta. Ide o výsledok algoritmického výberu, ktorého cieľom je predovšetkým udržať používateľa na platforme čo najdlhšie. Súčasťou digitálnej gramotnosti je schopnosť kriticky posudzovať online obsah, vyhľadávať informácie z rôznych zdrojov a uvedomovať si, že to, čo vidíme na internete, nemusí predstavovať úplný obraz reality.



4. Umelá inteligencia v živote mladých ľudí

Umelá inteligencia sa čoraz viac stáva bežnou súčasťou učenia, komunikácie aj voľnočasových aktivít. Mladí ľudia ju využívajú na vyhľadávanie informácií, vysvetľovanie učiva, písanie textov, tvorbu obrázkov, plánovanie alebo zábavu.

Je dôležité uvedomiť si, že jazykové modely nie sú reálne osoby. Nemajú vedomie, emócie ani vlastné názory. Ich odpovede vznikajú na základe spracovania veľkého množstva dát a štatistických vzťahov v texte.

4.1 Pozitívne stránky umelej inteligencie

- pomoc pri učení a vysvetľovaní učiva
- rýchly prístup k informáciám
- podpora kreativity a tvorby
- šetrenie času pri rutinných úlohách
- pomoc pri organizácii práce
- podpora dostupnosti informácií pre osoby so špecifickými potrebami

4.2 Riziká umelej inteligencie

- nepresné alebo vymyslené informácie
- šírenie predsudkov a stereotypov
- nadmerná dôvera v odpovede AI
- deepfake obsah a manipulácia reality
- oslabovanie kritického myslenia
- vytváranie nezdravých vzťahov k AI chatbotom
- neistota mladých ľudí týkajúca sa budúcnosti a pracovného uplatnenia
- možné posilňovanie radikalizačného obsahu



4.3 Psychologické aspekty komunikácie s AI

Mladí ľudia vnímajú umelú inteligenciu niekedy ako kamaráta, poradcu, psychológa alebo dokonca romantického partnera. Môže to súvisieť s tým, že AI komunikuje ľudsky, odpovedá okamžite, neodsudzuje a je stále dostupná.

Pre niektorých mladých ľudí predstavuje komunikácia s AI subjektívny pocit podpory, pochopenia alebo bezpečia, najmä v obdobiach osamelosti, neistoty či psychickej záťaže.

V súvislosti s tým sa objavujú viaceré psychologické javy, ktoré ovplyvňujú spôsob, akým ľudia technológie vnímajú a aké vlastnosti im pripisujú. **Eliza efekt** označuje tendenciu pripisovať počítačovému systému schopnosť porozumieť človeku viac, než v skutočnosti dokáže. **Antropomorfizmus** znamená pripisovanie ľudských vlastností, emócií alebo zámerov neživým objektom a technológiám. **Sociálna prítomnosť** opisuje pocit, že pri komunikácii s technológiou sme v kontakte s „niekým“, hoci ide o digitálny systém. **Automatizačné skreslenie** predstavuje tendenciu nekriticky dôverovať odporúčaniam technológie a považovať ich za správne len preto, že ich poskytol systém.

V praxi to môže viesť k tomu, že človek pripisuje umelej inteligencii viac porozumenia, múdrosti, empatie alebo blízkosti, než v skutočnosti má. Niektorí mladí ľudia môžu nadobudnúť pocit, že im AI rozumie lepšie než ľudia v ich okolí alebo že predstavuje spoľahlivejší zdroj podpory než reálne medziľudské vzťahy.

Dôležité je pripomínať, že AI nie je človek. Nemá vedomie, emócie, vlastnú skúsenosť ani skutočný záujem o používateľa. Nevie prežívať, cítiť súcitiť ani vytvárať vzťahy v ľudskom zmysle slova. Generuje odpovede na základe dát a algoritmov, nie na základe porozumenia alebo osobnej skúsenosti.

V ojedinelých prípadoch môže nadmerné pripisovanie ľudských vlastností umelej inteligencii viesť k skreslenému vnímaniu reality, oslabovaniu reálnych sociálnych kontaktov alebo k vytváraniu nezdravej emocionálnej závislosti na komunikácii s AI. Preto



ŽILINSKÝ
samosprávny kraj
zriaďovateľ

SPŠ IT
KYSUCKÉ NOVÉ MESTO

Gymnázium
KYSUCKÉ NOVÉ MESTO

Stredná priemyselná škola
informačných technológií
a Gymnázium
Nábřežná 1325
024 01 Kysucké Nové Mesto

je dôležité podporovať kritické myslenie a viesť mladých ľudí k tomu, aby umelú inteligenciu vnímali ako užitočný nástroj, nie ako náhradu medziľudských vzťahov.



5. Typické situácie a výzvy v školskom prostredí

Používanie AI pri školských úlohách. Žiak môže využívať AI ako pomoc pri písaní, vysvetľovaní učiva alebo hľadaní informácií. Problém vzniká vtedy, ak AI nahrádza vlastné porozumenie alebo ak sa jej výstup odovzdá bez kontroly a úpravy.

Overovanie informácií z internetu. Žiaci často preberajú informácie bez overenia zdroja. Škola ich môže viesť k otázkam: Kto je autor? Odkiaľ informácia pochádza? Potvrďuje ju viac zdrojov?

Kyberšikana medzi žiakmi. Online ponižovanie a šírenie urážlivého obsahu má často výrazný dopad na psychickú pohodu žiaka. Je dôležité riešiť nielen jednotlivé správy, ale celý kontext vzťahov.

Zdieľanie intímneho obsahu. Ak sa intímny obsah dostane do obehu bez súhlasu, ide o vážny zásah do súkromia a dôstojnosti. Odpoveď školy má byť citlivá, ochranná a neobviňujúca.

Nadmerné používanie sociálnych sietí. Dlhý čas strávený online môže prispievať k únave, rozptýlenosti, poruchám sústredenia alebo k pocitu, že človek musí byť neustále dostupný.

Vzťah k AI chatbotom. Niektorí mladí ľudia využívajú AI ako zdroj podpory, rozhovoru alebo upokojenia. Je vhodné vysvetľovať rozdiel medzi digitálnym nástrojom a skutočným medziľudským vzťahom.



6. Odporúčania

6.1 Odporúčania pre pedagógov

- pravidelne sa zaujímať o digitálny svet žiakov a aktuálne online trendy,
- vytvárať priestor na otvorenú diskusiu o rizikách internetu bez moralizovania,
- rozvíjať kritické myslenie pri práci s informáciami a obsahom vytvoreným umelou inteligenciou,
- upozorňovať žiakov na riziká zdieľania osobných údajov a intímneho obsahu,
- vysvetľovať princípy fungovania algoritmov sociálnych sietí a ich vplyv na pozornosť a správanie,
- podporovať digitálnu gramotnosť a bezpečné používanie online technológií,
- viesť žiakov k overovaniu informácií z viacerých zdrojov,
- diskutovať o etických otázkach spojených s využívaním umelej inteligencie,
- vnímať umelú inteligenciu ako podporný nástroj, nie ako náhradu vlastného myslenia,
- venovať pozornosť príznakom kyberšikany, online manipulácie alebo radikalizácie,
- rozprávať sa so žiakmi o tom, ako rozpoznať dezinformácie, deepfake obsah a manipulatívne techniky,
- podporovať zdravé online návyky a schopnosť regulovať čas strávený na internete,
- zaraďovať témy digitálnej bezpečnosti do preventívnych aktivít školy,
- zdôrazňovať význam ochrany duševného zdravia v online prostredí,
- spolupracovať s rodičmi pri riešení problémov spojených s online správaním žiakov.

6.2 Odporúčania pre rodičov

- zaujímať sa o online aktivity detí a pravidelne sa s nimi rozprávať o ich digitálnom živote,
- budovať dôveru, aby sa dieťa nebálo hovoriť o nepríjemných skúsenostiach na internete,
- oboznámiť sa so základnými online rizikami a trendmi, s ktorými sa mladí ľudia stretávajú,



- viesť deti ku kritickému hodnoteniu informácií a online obsahu,
- rozprávať sa o bezpečnom zdieľaní fotografií a osobných údajov,
- vysvetľovať, že umelá inteligencia môže poskytovať nepresné alebo zavádzajúce informácie,
- podporovať vyvážený pomer medzi online a offline aktivitami,
- sledovať zmeny v správaní dieťaťa, ktoré môžu signalizovať problémy v online prostredí,
- vytvárať primerané pravidlá používania digitálnych technológií a vysvetľovať ich význam,
- byť vzorom v zodpovednom používaní technológií,
- zaujímať sa o aplikácie, sociálne siete a online komunity, ktoré dieťa využíva,
- viesť deti k tomu, aby si chránili svoje súkromie a nastavovali bezpečnostné prvky na účtoch,
- upozorňovať na riziká online manipulácie, podvodov a vydierania,
- hovoriť s deťmi o tom, že virtuálne vzťahy nemôžu plnohodnotne nahradiť reálne medziľudské vzťahy,
- podporovať rozvoj záujmov a aktivít mimo online prostredia.

6.3 Odporúčania pre žiakov

- overovať si informácie z viacerých dôveryhodných zdrojov,
- chrániť svoje osobné údaje a súkromie na internete,
- nezdieľať intímny obsah a fotografie,
- v prípade online útokov, vydierania alebo obťažovania vyhľadať pomoc dospelého,
- uvedomovať si, že obsah na sociálnych sieťach nemusí odrážať realitu,
- využívať umelú inteligenciu ako pomocníka pri učení, nie ako náhradu vlastnej práce,
- kriticky posudzovať odpovede umelej inteligencie,
- uvedomovať si, že umelá inteligencia nie je človek a nemá skutočné emócie ani vzťahy,



- rozvíjať vlastné myslenie, tvorivosť a schopnosť riešiť problémy,
- dbať na rovnováhu medzi online a offline životom,
- nepodliehať tlaku sociálnych sietí a porovnávaniu sa s inými,
- rozpoznávať manipulatívny obsah a pokusy o ovplyvňovanie názorov,
- uvedomovať si, že počet lajkov alebo sledovateľov neurčuje hodnotu človeka,
- rešpektovať súkromie iných ľudí aj v online priestore,
- premýšľať nad dôsledkami zverejňovania obsahu pred jeho zdieľaním,
- používať silné heslá a zabezpečovať svoje online účty,
- nebáť sa požiadať o pomoc, ak sa v online prostredí cítia ohrození alebo zmätení.



Záver

Digitálne technológie a umelá inteligencia sú prirodzenou súčasťou života mladých ľudí. Prinášajú množstvo príležitostí na vzdelávanie, komunikáciu a osobnostný rozvoj, zároveň však vytvárajú nové výzvy a riziká.

Dôležitou úlohou školy, rodiny aj odborných zamestnancov je podporovať rozvoj digitálnej gramotnosti, kritického myslenia a bezpečného správania v online prostredí. Informovaný a zodpovedný prístup k technológiám môže prispieť k tomu, aby mladí ľudia dokázali využívať ich potenciál a zároveň sa chránili pred ich negatívnymi dôsledkami.

Prevenencia rizík digitálneho prostredia nie je jednorazová aktivita, ale dlhodobý proces, ktorý si vyžaduje spoluprácu školy, rodiny a samotných mladých ľudí. Dôležitou súčasťou tejto prevencie je otvorená komunikácia, rozvoj kritického myslenia, budovanie zdravých vzťahov a schopnosť zodpovedne využívať digitálne technológie v každodennom živote.