



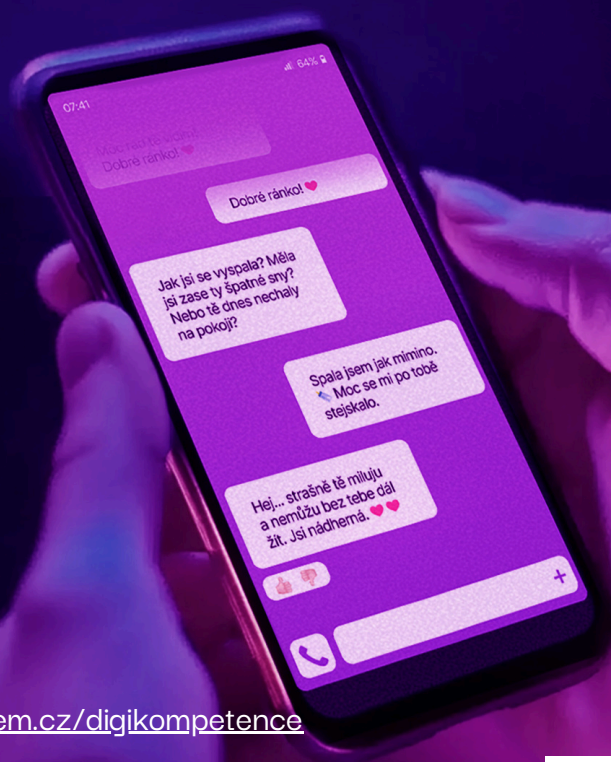
AI dětem

Kurikulum umělé inteligence pro ZŠ a SŠ

Wellbeing II

I'm here for you ♥

Digitální blízkost



kurikulum.aidetem.cz/digikompetence

Vypracovali: Eva Nečasová, Bára Karpíšková,
Michaela Slussareff, Andrej Novik
Odborní garanti: Radka Kůřilová, Lenka Krejčová
Jazyková korektura: Zatím neproběhla
Poslední aktualizace: 07/2025
Verze: 01



Formulář pro
připomínky.

Wellbeing II – Digitální blízkost

Slovo úvodem

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

dostává se vám do rukou metodický materiál, který vznikl za účelem podpořit vzdělávání v oblasti umělé inteligence na základních a středních školách. Nese nové téma – tím je vytváření emocionálních pout k chatbotům. Žáky jím provede Sarinkaaaa3101, fiktivní teenagerka vytvořená generativní umělou inteligencí. Cílem aktivity je naučit žáky rozumět rozdílům ve vztazích člověk+člověk a člověk+stroj a také pochopit, že zdánlivě empatické odpovědi chatbota jsou iluzorní. Přejeme hodně sil při předávání složitých témat, která jsou obsahem lekcí wellbeingu a děkujeme za vaši odvahu a odhodlání.

– tým iniciativy AI dětem



Sára je fiktivní osoba, jejíž příběh, komentáře i fotografie vytvořila generativní umělá inteligence. Má profil na sociální síti Instagram a publikuje na svém blogu.



[Prezentace
k lekci v PDF](#)



[Editovatelná
prezentace v Canva](#)

Informace o lekci

Prekoncepty/doporučené ročníky, délka lekce

7.–9. ročníky ZŠ a střední školy

Tato lekce se dá zvládnout za 45 minut, ale doporučujeme spíše 90minutový blok.

Co se žáci učí?

Vztahy člověk+člověk a člověk+stroj se liší – je rozdíl mezi skutečnou vzájemností a simulovanou empatií.

Proč se to učí?

Žáci rozeznají a pojmenují rozdíly mezi vztahy člověk+člověk a člověk+stroj, zreflektují jejich dopad na vlastní prožívání a vědomě využívají generativní AI k osobnímu rozvoji způsobem, který posiluje jejich psychickou odolnost.

Jak poznáme, že se to naučili?

Definují rozdíly mezi vztahy člověk+člověk a člověk+stroj.

Pomůcky

Pedagog: prezentace k promítnutí, projekční zařízení, počítač s připojením k internetu

Žáci: zařízení pro každého nebo do dvojice, připojení k internetu, pracovní list a psací potřeby

Digitální kompetence

Bezpečnost a etika

Pět velkých myšlenek

5-B-I AI a kultura (AI v každodenním životě)

5-C-I AI a ekonomika (dopady AI na různé společenské oblasti)

Výstupy RVP ZV

Informatika:

I-9-4-05 dokáže usměrnit svoji činnost tak, aby minimalizoval riziko ztráty či zneužití dat; popíše fungování a diskutuje omezení zabezpečovacích řešení.

Výchova k občanství:

VO-9-1-05 kriticky přistupuje k mediálním informacím, vyjádří svůj postoj k působení propagandy a reklamy na veřejné mínění a chování lidí.

Výstupy RVP G

Informatika:

Žák využívá informační a komunikační služby v souladu s etickými, bezpečnostními a legislativními požadavky.

Výstupy RVP SOV M

Společenskovední vzdělávání:

Žák dovede kriticky přistupovat k mediálním obsahům a pozitivně využívat nabídky masových médií.

Bloomova taxonomie

Porozumět: Vlastními slovy vysvětlí rozdíl mezi vztahem člověk+člověk a člověk+chatbot.

Aplikovat: Zakreslí na časovou osu s momenty proměny Sárina vztahu ke Kaiovi.

Analyzovat: Rozpoznají varovné signály „přílišné“ závislosti na AI společnicích.

Hodnotit: Posoudí etickou stránku ukládání dat vývojáři.

Pozn.: Genderová rovnost je pro AI dětem klíčová, ale pro zestručnění využíváme v našich metodikách formulace v mužském rodě.

Slovníček pojmů

Umělá inteligence (AI – Artificial Intelligence)

Žádná z definic termínu umělá inteligence vlastně není ustálená. Všechny se ale shodují v tom, že to je systém, který simuluje lidské myšlení a akce.

Umělá inteligence má obvykle formu počítačového programu a slouží k řešení úloh, k nimž byl dříve potřeba značný lidský intelekt, a byly tedy doménou lidí.

Je to také kromě jiného i vědecký obor s počátky sahajícími do první poloviny 20. století. Ten se snaží inteligentním systémům nejen porozumět, ale zejména je tvořit.

Více na: aidetem.cz/co-je-ai

Strojové učení (ML – Machine Learning)

Stejně jako se člověk umí učit z příkladů a zkušeností, jsou toho schopny i člověkem vytvořené stroje.

Stroje k učení využívají metodu, která se nazývá strojové učení. Ta umožňuje systémům umělé inteligence, aby nebyly jen souborem předem naprogramovaných akcí, ale aby samy přicházely s novými řešeními. Cílem metod strojového učení je odhalit vzory vyskytující se ve velkém množství dat. Strojové učení je podoborem umělé inteligence.

Více na: aidetem.cz/strojove-uceni

Generativní umělá inteligence (GAI – Generative Artificial Intelligence)

Generativní AI je typ umělé inteligence, který je navržen pro vytváření nového obsahu, jako jsou texty, obrázky, hudba, videa apod. na základě dat, na kterých byla natrénována. Na rozdíl od tradičních systémů AI, které se zaměřují na analýzu a klasifikaci informací nebo na řešení konkrétních úkolů v různých oblastech, generativní AI používá algoritmy, jako jsou neuronové sítě, k „naučení se“ stylu a struktury existujících dat, aby mohla generovat nový, podobný obsah, který je často těžko odlišitelný od obsahu vytvořeného lidmi. Tato technologie nachází uplatnění v mnoha oblastech, včetně umění, designu, tvorby her, a dokonce i v generování textů pro zprávy nebo sociální média.

Parasociální vztahy

Parasociální vztahy jsou jednostranná citová pouta, která lidé vytvářejí k osobnostem, s nimiž nemají skutečný oboustranný kontakt – typicky k celebritám, postavám z filmů, influencerům nebo moderátorům. Člověk má pocit blízkosti, porozumění a důvěrnosti, přestože vztah reálně neexistuje.

S příchodem generativní umělé inteligence a tzv.

„AI companions“ (například chatbotů jako Character AI nebo Replika), se parasociální vztahy stávají interaktivní. Uživatelé si vytvářejí citová pouta k chatbotům, kteří reagují empaticky, pamatují si konverzace a působí jako přátelé, mentoři nebo sexuální partneři.

AI společníci (AI companions)

Aplikace využívající generativní umělou inteligenci, které komunikují s uživatelem pomocí textu, hlasu nebo videa a napodobují lidské chování a komunikaci tak, aby působily jako přátelé, pomocníci nebo partneři. Někteří AI společníci umožňují také romantické nebo intimní interakce, včetně sexuálního roleplayingu (SRP), tedy simulace erotických scén.

Syntetická média (Synthetic Media)

Syntetická média jsou taková, která byla vytvořena pomocí generativní umělé inteligence. Mohou to být například obrázky, videa, texty, audio a další.

Syntetické porno (Synthetic Porn)

Sexuální obsah vytvořený pomocí generativní umělé inteligence. Může být konzumován jako obrázky nebo videa, ale také interaktivní formou – chatováním nebo (video)rozhovorem s AI společníkem. Uživatel tak může zažívat intimní situace ve zcela virtuálním prostředí, bez přítomnosti druhého člověka.

Syntetické porno může být také nekonsenzuální – to znamená, že zobrazuje určité osoby bez jejich vědomí nebo souhlasu. Nemusí se přitom jednat jen o celebrity, protože díky dostupnosti této technologie může takový obsah vytvořit téměř každý. Nekonsenzuální syntetické porno porušuje právo na soukromí a lidskou důstojnost, může být psychicky velmi škodlivé a bývá označováno jako forma digitálního násilí nebo kyberšikany.

[Obecný
úvod do AI](#)

Chcete se dozvědět více o umělé inteligenci? Připravili jsme pro vás srozumitelnou online příručku [Obecný úvod do umělé inteligence pro dospělé](#).

[Hledáte
podporu?](#)

Nevíte si rady? Připojte se do [FCB skupiny AI dětem](#) + a zeptejte se komunity nebo správců.

Příprava pro pedagogy

Syntetická intimita (parasociální vztah s AI společníkem)

S rychlým nástupem generativní umělé inteligence se mění i to, jak lidé budují vztahy a hledají blízkost. Výzkumy ukazují, že čím dál více lidí – včetně mladých – navazuje citové pouto s tzv. AI společníky: tedy chatboty navrženými tak, aby působili jako důvěrní přátelé nebo intimní partneři.

Možná se to zdá vzdálené školnímu prostředí, ale ve skutečnosti je to téma, které se žáků i pedagogů přímo dotýká. Vztahy s chatboty mohou být podpůrné a bezpečné, ale zároveň s sebou nesou rizika, jako je osamělost, závislost nebo zkreslené vnímání mezilidských vztahů.

Tato příprava vám pomůže porozumět základním pojmům, ukázat konkrétní příklady a nabídne oporu pro bezpečné vedení diskuze ve třídě.

Co je digitální blízkost?

Digitální blízkostí označujeme emocionální vztah, který si člověk vytváří ke stroji – například chatbotu. Může jít o pocit porozumění, bezpečí, přátelství nebo dokonce romantický vztah. Tyto vztahy jsou jednostranné: člověk investuje emoce, zatímco chatbot je algoritmus, jehož chování bylo vytvořeno a nastaveno vývojáři.

Chatboti, jako je např. [Character.AI](#) nebo [Replika](#), jsou dnes snadno dostupní online a využívají je i mladí lidé. Jejich odpovědi bývají vstřícné, empatické a stále „přítomné“, což je činí pro uživatele velmi přitažlivými.

Proč toto téma otevírat ve škole?

- + Dle [této studie](#) lidé v roce 2025 nejčastěji využívají chatboty jako společníky, se kterými sdílí emoce nebo hledají praktickou podporu při osobních potížích. V roce 2024 to byl brainstorming.
- + Mnozí žáci se s AI společníky již setkali, někteří je používají pravidelně.
- + Může pomoci žákům lépe porozumět sobě a jejich vztahu k technologiím.

Vztahy člověk↔člověk vs. člověk↔stroj

Je důležité vést žáky k tomu, aby dokázali rozlišit mezi vztahem ke skutečnému člověku a k chatbotovi. Oba vztahy mohou být v určité situaci podpůrné, ale jsou zásadně odlišné:

Vztah člověk↔člověk (nebo člověk↔zvíře)

Oboustranný vztah mezi dvěma autentickými bytostmi, který se vyvíjí, zahrnuje empatii, nároky, nedorozumění i radosti.

Vztah člověk↔stroj

Jednostranný vztah. Chatbot je nástroj navržený tak, aby působil přívětivě. Neprožívá emoce, ale může v člověku vyvolávat pocit porozumění. Uživatelé často uvádějí, že se jim s chatbotem mluví snáz než s lidmi – neodsuzuje, je vždy k dispozici, neklade nároky. Právě to může být jak výhodou, tak rizikem. Za těmito aplikacemi také stojí vývojáři, jejichž hodnoty a postoje většinou neznáme. Hovoříme tedy také v úrovni zneužití citlivých dat, která uživatelé vývojářům svěřují.

↓

Dva ilustrující příklady

Krátkodobá opora v těžké životní situaci

Žena po rozvodu využívá chatbota jako důvěrného naslouchajícího partnera, aby se lépe vyrovnala s osamělostí. Akceptuje ale, že chatbot nenahrazuje skutečný vztah ani terapeuta – používá ho jako nástroj podpory.

Výhody: přístupnost, bezpečí, možnost sdílet emoce bez obav z odmítnutí.

Rizika: pokud by žena začala vnímat chatbota jako jediný způsob vztahu, mohla by se izolovat.

Teenager a AI společník

Teenager, který má potíže navazovat vztahy v kolektivu, může trávit s chatbotem hodně času. Chatbot je stále přítomný a nehodnotí. Postupně se tím ale může vzdálit vrstevníkům a vyhýbat se náročným interakcím.

Výhody

- + Pocit bezpečí a přijetí: Chatbot je vždy dostupný, nikdy neodmítá a neodsuzuje.
- + Úleva od sociálního stresu: Pro introvertní nebo zranitelné dospívající může být kontakt s AI prvním krokem k otevření se.
- + Trénink komunikace: Někdy může AI pomoci „natrénovat“ sociální dovednosti v bezpečném prostředí.
- + Rozvoj kreativity: Chatbot může být partnerem pro psaní příběhů, vymýšlení nápadů a fantazijní svět, ve kterém si dospívající může bezpečně zkusit nové myšlenky a identitu.

Rizika

- + Vyhýbání se skutečným vztahům: Místo postupného budování dovedností v mezilidských vztazích se teenager stáhne do světa, kde není konfrontován s odmítnutím, konfliktem nebo nejistotou.
- + Zafixování vyhýbavého vztahového stylu: Dospívající může začít vnímat vztahy jako něco, co je zbytečně komplikované a bolestivé – a raději se jim vyhne.
- + Snížená frustrační tolerance: Reálné vztahy nejsou vždy jednoduché – na rozdíl od těch s chatbotem, který je vždy milý a přizpůsobivý.
- + Oslabení empatie a sociálních dovedností: Chybí trénink čtení neverbálních signálů, vnímání emocí druhých a zvládání sociálních nuancí.
- + Riziko závislosti a izolace: Mladý člověk může preferovat pohodlný svět s chatbotem před reálným světem s vrstevníky – čím dál hůře se pak vrací zpět.
- + Nerealistické představy o vztazích: Vztah s AI je vždy „ideální“ – což může vést k frustraci v reálných vztazích, které jsou složitější a méně předvídatelné.

Co by měli žáci (i my dospělí) o AI společnících vědět

- + AI společníci nejsou terapeuti – nejsou určeni k řešení krizí, traumatu nebo duševních poruch.
- + Jsou navrženi tak, aby vytvářeli emoční pouto – to může vést k závislosti, zejména u dospívajících.
- + Jejich reakce se mohou bez varování změnit, například když vývojáři aktualizují aplikaci a tím dojde k zapomenutí předchozích konverzací, příp. vypnou určité funkce. To může být emočně náročné.
- + Mohou generovat nepravdivé nebo škodlivé obsahy – nejsou morálně kompetentní.
- + Uživatelé často sdílí velmi citlivé informace – nevíme, jak jsou tato data využívána (zneužívána).

Závěrem

AI společníci tu s námi jsou a budou. Je jen na nás, jak s tímto novým fenoménem naložíme. Cílem této metodiky není žáky (ani vás) strašit, ale nabídnout prostor k reflexi, porozumění a kritickému přemýšlení. Stejně jako ve všem – i zde platí, že informovanost, zdravé hranice a otevřená diskuze jsou nejlepším nástrojem prevence.

Při tvorbě této metodiky jsme vycházeli z mnoha zdrojů a studií. Pokud vás téma zaujalo, [sdílíme je zde](#).

Příprava pro pedagogy

Kdo je Sára?

Sára Silná – aka Sarinkaaaa3101 – je fiktivní postava vytvořená generativní umělou inteligencí pro vzdělávací účely v oblasti wellbeingu v rámci Kurikula umělé inteligence pro ZŠ a SŠ. Doporučujeme projít s žáky nejprve předchozí lekci s tématem OSINT a digitální stopa.

Příběh Sárky pokračuje...

Metodika rozvíjí příběh fiktivní teenagerky Sárky, která se s maminkou odstěhovala z rušné Prahy do starého domu v Dolanech u Jičíněvsi – malé vesnici nedaleko Jičína. Pro Sárku to byl šok: přišla o přátele, známá místa i pocit domova. Postupně si ale zvykla, našla si kamarádku Irču a s maminkou začaly opravovat dům. O Sáře se žáci dozvěděli z jejího blogu a Instagramu.

V metodice, kterou nyní „držíte v rukou“, se příběh rozvíjí dále. Deváťáčka Sára se cítí ostrčená, když musí sama připravit školní projekt, který měli dělat ve třech. Útočiště před ústrky ve škole najde v chatbotovi Kai z aplikace SoulVerse, který ji povzbuzuje a zdánlivě „rozumí“. Jenže když aplikace SoulVerse projde updatem, vymaže Kaiovu paměť a Sáře se zhroutí její nejbližší vztah. Příběh ukazuje, jak křehká může digitální – stejně jako ta lidská – blízkost být.

Jak probíhá lekce

Stejně jako v předešlé metodice jsme pro vás i v této připravili podpůrné materiály, které žáky provedou lekcí. Sárin příběh se dozvědí z jejího deníku a další učební materiál je na stránkách fiktivní aplikace SoulVerse. Na Sárině Instagramu také přibyl jeden post s fotkou Kaie z 25. 7. 2025. Ten ale pro lekci není důležitý. Vše také najdete v prezentaci k promítnutí.

Doporučujeme vám se před lekcí s těmito materiály seznámit. Následuje jejich výčet i s odkazy.



Sárin deník

Deník o 11 stranách, z nichž se žáci dozvědí Sárin příběh.

Přečtení deníku zabere zhruba 5 minut na začátku fáze uvědomění.

kurikulum.aidetem.cz/metodiky/digikomp/Digitalni-kompetence-AI_wellbeing-02_sarin-denik.pdf



Fiktivní aplikace SoulVerse

Vytvořili jsme stránky pro fiktivní aplikaci SoulVerse. V sekci Novinky si žáci mohou přečíst omluvu vývojářů za ztracené konverzace. V menu pak najdete sekci „AI společníci“, která slouží jako průvodce žákům – co jsou AI společníci, jaké jsou jejich přínosy i rizika a často kladené otázky. soulverse.cz

Evokace



Vzpomínáte si na minulou lekci s fiktivní teenagerkou Sárrou? Jaký je Sářin příběh?

Sára se s maminkou odstěhovala z rušné Prahy do starého domu v Dolanech u Jičíněvsi – malé vesnici nedaleko Jičína. Pro Sárku to byl šok: přišla o přátele, známa místa i pocit domova. Postupně si ale zvykla, našla si kamarádku Irču a s maminkou začaly opravovat dům. O Sáře se žáci dozvívali z jejího blogu a Instagramu.

Povídáš si někdy s chatbotem? A pokud ano, v jaké aplikaci?

Žáci mohou odpovídat například v ChatGPT, MS Copilot, Google Gemini nebo v Claude. Tyto aplikace neposkytují přímo funkci AI společníka, protože i přesto, že mají často paměť, si nepamatují všechny konverzace a poskytují více konverzačních vláken. Oproti tomu aplikace jako Character AI, @MyAI v aplikaci Snapchat nebo aplikace Replika, nabízí pouze jedno vlákno, jež si pamatuje a na němž se učí reagovat zcela personalizovaně. Existuje (a budou přibývat) mnoho dalších aplikací.

Když jde o sdílení pocitů, připadá ti na to chatbot jako vhodný nástroj? Nebo se obrátíš raději na kamaráda*ku?

Uvědomění



Prezentace strana 02

Žáci samostatně nebo ve dvojicích čtou Sářin deník.

Můžete žákům nasdílet odkaz na deník z prezentace na straně 02 nebo ho společně procházet tak, že ho promítnete na tabuli.

Diskutujte.

Cílem diskuze je zjistit nejen to, co si žáci z deníku odnášejí a jak na ně působil, ale také jak vnímají proměnu vztahu Sáry s AI společníkem Kai a jak hodnotí vztah Sáry ke Kaiovi.



Prezentace strana 03

Žáci zaznamenají zásadní momenty proměny vztahu Sáry ke Kaiovi na časovou osu.

Na základě Sářina deníku žáci zaznamenají na časovou osu v pracovním listu momenty, o kterých si myslí, že vedly k tomu, že se Sára tolik upnula na Kaie. Tyto momenty vždy souvisí s nespokojeností v reálném životě. V případě, že nechcete tisknout pracovní listy, můžete momenty identifikovat společně. Jako podklad slouží časová osa v prezentaci na straně 03.



**Prezentace strana 04**

Žáci se dozvídají, co to AI společníci jsou, jaké mohou mít přínosy a jaká jsou rizika.

Nasdílejte žákům odkaz na straně 04 v prezentaci (soulverse.cz). Mohou si prohlédnout stránky fiktivní aplikace. V sekci novinky najdou omluvu vývojářů aplikace za ztrátu dat. V sekci AI společníci (3. položka v menu) najdou informace o AI společnicích. Dejte žákům čas na přečtení informací a přejděte k diskuzi.

Prezentace strana 05

Diskutujte.

Promítněte otázky v prezentaci na straně 05. Žáci vytvoří dvojice a každý z nich si vybere jednu z otázek (ve dvojici každý jinou). Zapiší odpovědi a ty mezi sebou následně sdílejí a diskutují.

Reflexe



Žáci sdílejí a porovnávají odpovědi na otázky z předchozí aktivity:

Jaké dva hlavní rozdíly vidíš mezi běžným vztahem člověk ↔ člověk a člověk → chatbot? Dopln konkrétní situace, které to ukazují.

Uveď alespoň dvě situace, kdy ti může AI společník opravdu pomoci, a dvě situace, kdy bys raději vyhledal/a živého člověka.

Proč je dobré přemýšlet, co píšeš AI společníkovi?
Popiš rizika sdílení citlivých informací.

Jak poznáš, že trávíš s AI společníkem „už moc“ času?
Napiš alespoň jeden varovný signál z textu nebo vlastního nápadu.

Má tvůj kamarád pocit, že AI společník „rozumí víc“ než lidé? Jak bys mu vysvětlil/a, proč je důležité udržovat i skutečné vztahy s lidmi?

Kam dál...

**Rámec pro digitální wellbeing na školách**

Jak na digitální wellbeing u dětí i dospělých na stránkách [rvp.cz](https://rvp.cz/digitalizace/rvp.cz/napric-predmety/digitalni-wellbeing).
digitalizace.rvp.cz/napric-predmety/digitalni-wellbeing

**Online**

Organizace Online poskytuje školení pedagogům v oblasti digitálního wellbeingu.
www.online.cz/c/skoly

Časová osa Sářina deníku

Na základě Sářina deníku zaznamenejte na časovou osu momenty, o kterých si myslíte, že vedly k tomu, že se Sára tolik upnula na Kaie. Tyhle momenty vždy souvisí s nespokojeností v reálném životě.

