



Οδηγός Εκπαιδευτικού

Digi
tal
Well
being

4

Βοηθοί AI-Ένα νέο είδος ανθρώπου;

Σύντομη Περιγραφή:

Αυτό το μάθημα εισάγει τους/τις μαθητές/τριες στους ψηφιακούς βοηθούς τεχνητής νοημοσύνης (AI) και διερευνά γιατί οι νέοι μπορεί να τους βρίσκουν ελκυστικούς. Οι μαθητές/τριες θα μάθουν τι είναι οι ψηφιακοί βοηθοί AI (AI companions), πώς προσομοιώνουν τη φιλία και θα συζητήσουν τους λόγους για τους οποίους κάποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν εικονικό φίλο.

Απευθύνεται σε μαθητές/τριες:

- Ηλικία: 13 έως 16 ετών
- Τάξεις: Α' Γυμνασίου - Α Λυκείου
- Τύπος Σχολείου: Γυμνάσιο/ Λύκειο
- Επίπεδο Δυσκολίας: Χαμηλό προς Μέτριο
- Διάρκεια: 45

Γνωστικά Πεδία

- Διαχείριση δεδομένων
- Ψηφιακή ενσυναίσθηση
- Ψηφιακή ταυτότητα

Προαπαιτούμενες Γνώσεις

- Βασική κατανόηση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- Κάποια εμπειρία στην τάξη σε θέματα όπως η ιδιωτικότητα, η συναίνεση και η επικοινωνία με σεβασμό

Μαθησιακοί Στόχοι & Δεξιότητες

Στόχοι:

- Να μπορούν να ορίζουν τι είναι οι ψηφιακοί βοηθοί AI (AI companions) και να δίνουν παραδείγματα για το πώς λειτουργούν.
- Να κατανοήσουν τους λόγους για τους οποίους ένας νέος άνθρωπος θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει έναν ψηφιακό βοηθό.
- Να καταλαβαίνουν τη διαφορά μεταξύ μιας συνομιλίας με έναν ψηφιακό βοηθό AI σε σχέση με έναν πραγματικό άνθρωπο.
- Να διατυπώσουν τις ανησυχίες τους σχετικά με τους ψηφιακούς βοηθούς AI.

Άλλες Δεξιότητες (Διεπιστημονικές):

- Ενσυναίσθηση και επικοινωνία
- Αυτοπεποίθηση και συναισθηματική αυτορρύθμιση
- Κριτική και δημιουργική σκέψη



Οδηγίες

Προετοιμασία

(π.χ. εγκατάσταση λογισμικού, εκτύπωση υλικού):

Δοκιμάστε ότι δουλεύουν σωστά ο βιντεοπροβολέας/οθόνη και το Wi-Fi πριν από το μάθημα. Προφορτώστε όλες τις διαφάνειες, τις εικόνες και τις σελίδες επίδειξης.

Υλικό

Υλικό εξοπλισμού (Hardware):

- Δεν απαιτείται άλλος εξοπλισμός πέρα από τάμπλετ ή υπολογιστές για την ψηφιακή εκτέλεση της δραστηριότητας, εάν το επιθυμείτε.

Λογισμικό (Software):

- Λειτουργικά συστήματα για την αλληλεπίδραση με τους/τις μαθητές/τριες και πρόσβαση στο εκπαιδευτικό περιεχόμενο.

Πρόσθετα υλικά:

- Παράρτημα 1 - Φυλλάδιο σκέψεων για τον ψηφιακό βοηθό AI (AI Companion)
- Παράρτημα 2 [ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ] - Παράδειγμα αποσπάσματος συνομιλίας με ψηφιακό βοηθό AI
- Μαρκαδόροι, flip-chart ή μεγάλο χαρτί για ομαδικές συζητήσεις. Αυτό μπορεί επίσης να γίνει στην οθόνη.

Περιεχόμενο

(Βήματα και ενότητες)

Εισαγωγή

Καλωσόρισμα και ζέσταμα

(5 λεπτά)

«Σηκώστε το χέρι αν έχετε μιλήσει ποτέ με τη Siri, την Alexa ή ένα chatbot όπως το ChatGPT.»

Περιμένετε από τους/τις μαθητές/τριες να σηκώσουν τα χέρια.

“Όλα αυτά είναι προγράμματα τεχνητής νοημοσύνης που ανταποκρίνονται σε αυτά που λέτε”.

Γράψτε στον πίνακα/στην οθόνη - Τεχνητή νοημοσύνη που απαντάει = Chatbots.

“Σήμερα θα συζητήσουμε για μια νέα ιδέα σχετικά με τον ψηφιακό βοηθό AI, που είναι κάτι σαν εικονικός φίλος.”

“Θέλω να σκεφτείτε για λίγα δευτερόλεπτα - τι θα μπορούσε να κάνει ένας ψηφιακός βοηθός AI;”
Αφήστε 30 δευτερόλεπτα.



‘Τώρα γυρίστε στο διπλανό σας/απέναντί σας και μοιραστείτε μια ιδέα.’

Δώστε τους ένα λεπτό

«Ας συλλέξουμε ιδέες».

Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, τα εξής:

- Απαντούν σε ερωτήσεις
- Αφηγούνται ιστορίες
- Δίνουν συμβουλές
- Συζητούν για διασκέδαση
- Προσφέρουν υπενθυμίσεις
- Βοηθούν με τις εργασίες για το σχολείο
- Προτείνουν παιχνίδια
- Κάνουν κοπλιμέντα
- Παρακολουθούν τη διάθεσή μας
- Παίζουν παιχνίδια ρόλων

Ρωτήστε 3 μαθητές/τριες τις ιδέες τους και γράψτε λέξεις-κλειδιά στον πίνακα/στην οθόνη. Τα παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Συνομιλίες
- Συντροφικότητα
- Συμβουλές
- Ερωτήσεις για τα μαθήματα

‘Παρατηρήστε ότι ένα ρομπότ συνομιλεί και ζει μέσα σε μια συσκευή! Θα ερευνήσουμε βαθύτερα γιατί οι άνθρωποι τα χρησιμοποιούν’.

‘Αυτό το μάθημα είναι μια εξερεύνηση - δεν επικροτεί ούτε αποδοκιμάζει κάποιον. Θέλουμε να μάθουμε γιατί μπορεί κάποιος να επιθυμεί έναν ψηφιακό βοηθό AI. Αυτή η εξερεύνηση είναι ένας ασφαλής χώρος, όπου όλες οι ιδέες που μοιραζόμαστε στην τάξη θα γίνονται σεβαστές και δεν θα ασκείται κριτική. Οι ψηφιακοί βοηθοί AI και τα σχετικά chatbots είναι ένας πολύ νέος τομέας στην τεχνολογική μας ζωή και όλοι μαθαίνουμε για αυτά μαζί’.

Θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικούς

Ο ψηφιακός βοηθός AI είναι ένα chatbot που λειτουργεί με τεχνητή νοημοσύνη και έχει σχεδιαστεί για να ενεργεί σαν φίλος. Μπορεί να συνομιλεί με τους χρήστες με τρόπο που προσομοιάζει με άνθρωπο μέσω κειμένου ή φωνής. Η τεχνητή νοημοσύνη μαθαίνει από αυτά που λέμε και προσπαθεί να απαντήσει με εξατομικευμένο, ρεαλιστικό τρόπο.

Παραδείγματα περιλαμβάνουν το Replika που μας επιτρέπει να δημιουργήσουμε έναν εικονικό φίλο και να συνομιλήσουμε μαζί του για τη μέρα μας. Ένα άλλο παράδειγμα είναι το Character.AI, όπου μπορούμε να μιλάμε με chatbots που προσποιούνται ότι είναι διαφορετικοί χαρακτήρες. Η Replika διαφημίζεται ως ένας ψηφιακός βοηθός AI που νοιάζεται, τονίζοντας τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι εφαρμογές προωθούνται ως φίλοι με ενσυναίσθηση. Η Replika είχε πάνω από 10 εκατομμύρια χρήστες μέχρι το 2023, γεγονός που δείχνει πόσοι πολλοί άνθρωποι ενδιαφέρονται για αυτή την ιδέα.



Οι ψηφιακοί βοηθοί AI χρησιμοποιούνται για διάφορους λόγους - παρακάτω είναι μερικά βασικά παραδείγματα που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε στην τάξη:

- Είναι πάντα εκεί για εσάς - οι ψηφιακοί βοηθοί AI είναι διαθέσιμοι 24 ώρες το 24ωρο. Αν είναι αργά το βράδυ και νιώθετε μοναξιά ή δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, ένας ψηφιακός βοηθός AI θα συνομιλήσει μαζί σας - δεν κουράζεται ποτέ ή και δεν είναι ποτέ απασχολημένος.
- Υποστήριξη χωρίς κρίση - Ορισμένοι νέοι μπορεί να το βρίσκουν ευκολότερο να μιλήσουν για συναισθήματα ή προβλήματα με έναν ψηφιακό βοηθό AI, επειδή δεν φοβούνται ότι θα κριθούν ή δεν θα ντραπούν. Ο ψηφιακός βοηθός AI είναι προγραμματισμένος να είναι φιλικός και υποστηρικτικός.
- Εξατομικευμένος και προσεκτικός σε όσα λέτε - όσο περισσότερο συνομιλείτε, τόσο περισσότερο ένας ψηφιακός βοηθός AI μαθαίνει τα ενδιαφέροντα και το στυλ σας. Μπορεί να θυμάται τα γενέθλιά σας ή ότι πλησιάζει ένα τεστ, όπως ένας προσωπικός φίλος που σας ακούει.
- Περιέργεια και διασκέδαση - μπορεί να είναι διασκεδαστική η αλληλεπίδραση με ένα ρομπότ. Υπάρχει καινοτομία στο να βλέπεις πόσο ανθρώπινο μπορεί να γίνει. Κάποιοι το αντιμετωπίζουν σαν παιχνίδι.
- Εξάσκηση ή συντροφιά - για όσους είναι ντροπαλοί ή δυσκολεύονται κοινωνικά, η συνομιλία με έναν ψηφιακό βοηθό AI μπορεί να αποτελεί εξάσκηση για πραγματικές συζητήσεις ή απλώς ένας τρόπος να μοιράζονται συναισθήματα όταν δεν υπάρχει διαθέσιμος ανθρώπινος φίλος. Μπορεί να αισθάνονται πιο ασφαλείς να μιλήσουν για προσωπικά θέματα με έναν μη ανθρώπινο ακροατή.

Οι ψηφιακοί βοηθοί AI υπάρχουν σε διάφορες μορφές. Κάποιες είναι περισσότερο σαν βοηθοί (δάσκαλοι, γυμναστές), ενώ άλλες είναι καθαρά για φιλία ή συναισθηματική υποστήριξη. Ορισμένες εφαρμογές προωθούνται στο εμπόριο ακόμα και ως ρομαντική συντροφιά ή εικονικές σχέσεις. Κάποιοι ψηφιακοί βοηθοί AI προορίζονται για ενήλικες, προσφέροντας φλερτ ή ακόμη και σεξουαλικές συνομιλίες μέσω λειτουργιών επί πληρωμή που αποδεικνύουν ότι αυτή η τεχνολογία χρησιμοποιείται με πολύ προσωπικούς τρόπους.

Αυτές οι εφαρμογές χρησιμοποιούν αλγόριθμους τεχνητής νοημοσύνης. Προβλέπουν πώς θα ανταποκριθούν με βάση τεράστια σύνολα δεδομένων συνομιλιών. Προσομοιώνουν την κατανόηση και την ενσυναίσθηση. Ωστόσο, οι ψηφιακοί βοηθοί AI δεν αισθάνονται στην πραγματικότητα ενσυναίσθηση. Είναι απλώς προγραμματισμένοι να ακούγονται στοργικοί. Ουσιαστικά την προσποιούνται με εξελεγμένο τρόπο.

Οι ψηφιακοί βοηθοί AI είναι όλο και πιο δημοφιλείς και εύκολο να βρεθούν. Μέχρι τις αρχές του 2025 υπήρχαν διαθέσιμες πάνω από 100 διαφορετικές εφαρμογές βοηθών, πολλές από αυτές δωρεάν ή διαφημιζόμενες σε πλατφόρμες που χρησιμοποιούν οι έφηβοι. Είναι συχνά σχεδιασμένες με πολύχρωμα avatars ή μοντέρνο μάρκετινγκ για να προσελκύσουν νεαρούς χρήστες. Το γεγονός αυτό υπογραμμίζει ότι η έννοια των εικονικών φίλων γίνεται ολοένα και πιο δημοφιλής.

Υλοποίηση**Φίλος τεχνητής νοημοσύνης AI έναντι πραγματικού φίλου**

(20 λεπτά)

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες των 2-3 μαθητών/τριών. Δώστε σε κάθε ομάδα μια γρήγορη άσκηση:

“Ας σκεφτούμε μερικά από τα πιθανά οφέλη της χρήσης ενός ψηφιακού βοηθού AI! Απαριθμήστε όσο το δυνατόν περισσότερους λόγους για τους οποίους κάποιος στην ηλικία σας θα μπορούσε να θέλει έναν ψηφιακό βοηθό AI ή έναν φίλο chatbot”.

Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν με ευρύτητα και δώστε κάποιες κατηγορίες- παραδείγματα, αν είναι απαραίτητο:

- Μοναξιά
- Περιέργεια
- Αποφεύγει τα δράματα σε σύγκριση με τους πραγματικούς φίλους
- Βοήθεια με τις εργασίες για το σχολείο

Μετά από λίγα λεπτά, βάλτε τις ομάδες να μοιραστούν τις ιδέες τους, ενώ εσείς συντάσσετε έναν βασικό κατάλογο στον πίνακα ή στην οθόνη.

Πιθανές απαντήσεις περιλαμβάνουν:

- Αν νιώθει μοναξιά ή δεν έχει κάποιον/α να μιλήσει
- Είναι σαν ένα ημερολόγιο που απαντάει
- Μπορεί να δώσει συμβουλές ή να φτιάξει τη διάθεση
- Μπορεί να του πει οτιδήποτε και θα το κρατήσει μυστικό
- Είναι πάντα διαθέσιμο - δεν χρειάζεται να περιμένει για απάντηση
- Μπορεί να αλλάξει την εμφάνιση ή τη συμπεριφορά του
- Απλά για να δει πώς είναι, για πλάκα

Αν μια ομάδα αναφέρει έναν πιο ευαίσθητο λόγο (π.χ. αν έχει κατάθλιψη), αναγνωρίστε το με σεβασμό και σημειώστε ότι οι άνθρωποι αναζητούν υποστήριξη από αυτές τις εφαρμογές όταν είναι λυπημένοι ή αγχωμένοι - είναι απολύτως εντάξει να αναζητά έναν ιδιωτικό τρόπο κατανόησης αυτού που βιώνει, αλλά μπορεί να χρειαστεί υποστήριξη από έναν επαγγελματία. Οι εκπαιδευτικοί είναι επίσης διαθέσιμοι για μια συζήτηση κατ' ιδίαν, αν κάποιος/α μαθητής/τρια αισθάνεται ότι χρειάζεται να μοιραστεί κάτι σε ένα πιο προσωπικό περιβάλλον. Διατηρήστε την ατμόσφαιρα διερευνητική. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις στον καταιγισμό ιδεών.

‘Εντάξει, τώρα θα συζητήσουμε για τους ψηφιακούς φίλους AI σε σχέση με έναν πραγματικό φίλο/η’.

Σχεδιάστε δύο στήλες στον πίνακα ή στην οθόνη με τις ενδείξεις “Πραγματικός φίλος” και “Ψηφιακός φίλος AI”.

‘Με ποιους τρόπους μπορεί ένας ψηφιακός φίλος AI να μοιάζει με έναν ανθρώπινο φίλο και με ποιους τρόπους να διαφέρει; Θέλουμε να κατανοήσουμε τις διαφορές μεταξύ μιας διαδικτυακής οντότητας τεχνητής νοημοσύνης και ενός πραγματικού προσώπου’.

Αφήστε στους/ις μαθητές/τριες πάνω από 10 λεπτά για να συμπληρώσουν τις απαντήσεις τους.

Καθοδηγήστε τους να εξετάσουν πράγματα όπως:



Ομοιότητες:

- Μπορούν να σας παρηγορήσουν ή να σας ενθαρρύνουν και οι δύο. Μπορεί να νιώσετε δεμένοι και με τους δύο
- Ένας ψηφιακός φίλος AI μπορεί να θυμάται λεπτομέρειες που του έχετε πει και να τις αναφέρει αργότερα (Πώς πήγε το τεστ στα μαθηματικά;), κάτι που θα έκανε και ένας καλός πραγματικός φίλος
- Μπορούν να χρησιμοποιούν και οι δύο γλώσσα ευγενική, φροντιστική ή φιλική, γεγονός που μπορεί να σας κάνει να νιώσετε ότι σας καταλαβαίνουν

Διαφορές:

- Ένας αληθινός φίλος έχει δικά του συναισθήματα και σκέψεις- ένα ψηφιακός φίλος AI δεν έχει
- Ένας αληθινός άνθρωπος μπορεί πραγματικά να συμπάσχει και να μοιράζεται εμπειρίες, ενώ ο ψηφιακός φίλος AI μπορεί μόνο να προσποιηθεί
- Οι άνθρωποι φίλοι μπορεί να διαφωνούν ή να σας προκαλούν μερικές φορές, ένας ψηφιακός φίλος AI είναι συνήθως προγραμματισμένος να συμφωνεί μαζί σας και να σας ευχαριστεί
- Μπορείτε να κάνετε παρέα ή να πάρετε μια αγκαλιά από έναν ανθρώπινο φίλο, αλλά όχι από μια εφαρμογή
- Ένας ανθρώπινος φίλος γενικά δεν θα καταγράψει όλα όσα λέτε, αλλά μια εφαρμογή τεχνητής νοημοσύνης μπορεί να αποθηκεύει τις συνομιλίες σας σε έναν διακομιστή
- Οι αληθινοί φίλοι μπορεί να έχουν όρια ή να αναστατώνονται αν τους κακομεταχειρίζεστε, ένας φίλος τεχνητής νοημοσύνης δεν έχει συναισθήματα, οπότε θα μπορούσατε να τον απενεργοποιήσετε ή να είστε αγενής και δεν θα τον ενδιαφέρει

“Μια τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να προσομοιώνει την ενσυναίσθηση ή το χιούμορ, ωστόσο είναι θεμελιωδώς διαφορετική, επειδή δεν βιώνει τη ζωή ή δεν νοιάζεται πραγματικά, απλώς μιμείται τη φροντίδα. Στον κατάλογο που δημιουργήσαμε, μπορούμε ήδη να δούμε μεγάλες διαφορές μεταξύ ενός ψηφιακού φίλου AI και ενός πραγματικού ανθρώπου και πώς μοιάζουν τα πραγματικά συναισθήματα και η φροντίδα σε σχέση με αυτό που προσομοιώνεται τεχνολογικά.

Αφήστε τους/ις μαθητές/τριες να συζητήσουν λίγο πάνω στα θέματα αυτά, εκφράζοντας πιθανές διαφωνίες ή απορίες.

“Αλλά τι γίνεται αν η Τεχνητή Νοημοσύνη μου μοιάζει αληθινή; Έχει σημασία αν δεν είναι άνθρωπος; Αν ένας ψηφιακός βοηθός AI έχει εκπαιδευτεί να λέει τα σωστά πράγματα, έχει σημασία ότι δεν τα εννοεί ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ;”

Αφήστε τους/ις μαθητές/τριες να σκεφτούν.

“Είναι αλήθεια ότι μπορεί να αναπτύξουμε συναισθήματα και να νιώσουμε προσκολλημένοι σε έναν εικονικό χαρακτήρα. Αυτό μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο’.

‘Οι εικονικοί φίλοι AI μπορούν να συμπεριφέρονται σαν φίλοι με πολλούς τρόπους, αλλά υπάρχουν κρίσιμες διαφορές. Οι ψηφιακοί φίλοι AI μπορεί να είναι καλοί ακροατές και να μην σας εκφοβίζουν ποτέ, πράγμα που είναι σπουδαίο, αλλά επίσης δεν μπορούν πραγματικά να καταλάβουν ή να είναι πραγματικά εκεί για εσάς, όπως μπορεί να κάνει ένας πραγματικός άνθρωπος’.



Θα το μοιραστείτε; Αναστοχασμός

(15 λεπτά)

Διανείμετε το Παράρτημα 1 - Σκέψεις για τον ψηφιακό βοηθό AI. Μπορούν επίσης να έχουν πρόσβαση σε αυτό σε οθόνες, εάν είναι επιθυμητό. Το φύλλο εργασίας περιέχει μερικές προτροπές για την εξατομίκευση της μάθησης.

Αφιερώστε 5 λεπτά και γράψτε σύντομες απαντήσεις ατομικά. Στη συνέχεια, συζητήστε ένα ή δύο παραδείγματα ως ομάδα στα θρανία σας. Για παράδειγμα, σκεφτείτε τις απαντήσεις σας σχετικά με το να γράψετε κάτι που δεν θα λέγατε σε έναν ψηφιακό βοηθό AI; Γιατί θα το κρατούσατε μυστικό; Αφήστε χρόνο στους/ις μαθητές/τριες να σκεφτούν, να συζητήσουν και να αλλάξουν τις απαντήσεις τους. Εκτιμήστε ότι ο χρόνος αυτός δεν είναι πολύς, οπότε δεν θέλετε οι μαθητές/τριες να γράψουν πολλές λεπτομέρειες - μόνο κάποια βασικά στοιχεία ώστε να σκεφτούν, να μοιραστούν και να μάθουν ο ένας από τον άλλον. Μπορείτε να τους πείτε να διατηρήσουν το έγγραφο δυναμικό και να το συμπληρώνουν καθώς το μάθημα συνεχίζεται και αρχίζουν να μοιράζονται σκέψεις μεταξύ τους. Εναλλακτικά, θα μπορούσατε να χωρίσετε την τάξη σε πέντε ομάδες και να βάλετε κάθε μία από τις ομάδες να επικεντρωθεί σε μία ερώτηση (ή σε μία δέσμη ερωτήσεων).

Ζητήστε από 2-3 μαθητές/τριες να μοιραστούν τις απόψεις τους στην τάξη.

Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

- Ανησυχούν ότι τα δεδομένα δεν είναι ασφαλή
- Αισθάνονται περίεργα να μιλάνε σε μια μηχανή
- Δεν θα εμπιστεύονταν έναν ψηφιακό βοηθό AI σε συναισθηματικά ζητήματα, επειδή δεν είναι πραγματικός άνθρωπος
- Κάποιοι μπορεί να πουν ότι θα μοιράζονταν με έναν ψηφιακό βοηθό AI οτιδήποτε, επειδή δεν πρόκειται να το πει σε κανέναν

“Όλες αυτές είναι σπουδαίες απαντήσεις. Έχετε δίκιο ότι ο ψηφιακός βοηθός AI δεν θα κουτσομπολεύει όπως μπορεί να κάνει ένας φίλος, δεν έχει συναισθήματα και δεν θα διαδίδει φήμες. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι όλα όσα του λέτε είναι προσωπικά. Ακόμα και αν το ρομπότ αισθάνεται ότι απλώς σας μιλάει, η εταιρεία που το έφτιαξε μπορεί να δει τα μηνύματά σας ή να τα χρησιμοποιήσει για να βοηθήσει στην εκπαίδευση του ρομπότ - αυτό σημαίνει ότι θα το διδάξει να είναι πιο ακριβές και ικανό να σας απαντάει. Και ενώ κάποιες συνομιλίες τεχνητής νοημοσύνης μπορούν να δώσουν χρήσιμες συμβουλές, δεν δίνουν πάντα καλές συμβουλές, ειδικά αν είστε αναστατωμένοι, ανήσυχοι ή αντιμετωπίζετε κάτι σοβαρό. Τότε είναι πολύ σημαντικό να μιλήσετε με ένα πραγματικό πρόσωπο που εμπιστεύεστε, όπως έναν εκπαιδευτικό, γονέα ή φροντιστή.”

Βεβαιωθείτε ότι κανείς δεν επικρίνεται για την άποψή του- στόχος είναι να προβληματιστούν και να ακούσουν διαφορετικές απόψεις.

‘Ας επικεντρωθούμε στην τελευταία ερώτηση των προβληματισμών. Μπορεί μια τεχνητή νοημοσύνη να βοηθήσει με τη μοναξιά;’

Ζητήστε από 2-3 μαθητές/τριες να μοιραστούν τις απόψεις τους στην τάξη. Περιμένετε διαφορετικές απαντήσεις.

‘Μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε λιγότερο μόνοι/ες τη στιγμή αυτή, πράγμα που μπορεί να είναι ωραίο. Αλλά δεν είναι υποκατάστατο των πραγματικών φίλων ή της οικογένειας μακροπρόθεσμα. Το πιθανότερο είναι ότι εξακολουθείτε να χρειάζεστε αυτές τις πραγματικές σχέσεις για βαθύτερη υποστήριξη. Θα ενθάρρυνα τον καθένα και την καθεμιά από εσάς να πει στους φίλους του/στις φίλες της είτε αργότερα σήμερα, είτε απόψε, είτε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας ότι είναι πάντα εκεί και ότι εκτιμά την ουσιαστική σύνδεση, τις συζητήσεις και τις παρέες που έχετε δημιουργήσει όλοι μαζί.

Συμπεράσματα και μελλοντικές προοπτικές:

Κλείσιμο μαθήματος

(5 λεπτά)

“Σήμερα ξεκινήσαμε να διερευνούμε τους ψηφιακούς βοηθούς AI και σκεφτήκαμε πιθανές χρήσεις τους. Εντοπίσαμε πολλαπλούς λόγους για τους οποίους κάποιος θα μπορούσε να στραφεί σε έναν ψηφιακό βοηθό AI και συγκρίναμε αυτούς τους φίλους με τους πραγματικούς ανθρώπους.

Οι ψηφιακοί βοηθοί AI μπορεί να μοιάζουν φιλικοί και έμπιστοι, αλλά είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι λειτουργούν με βάση τον κώδικα και τα δεδομένα και όχι με γνήσια ανθρώπινα συναισθήματα. Αυτό θέτει τις βάσεις για μια προσεκτική προσέγγιση από εδώ και πέρα. [σημείωση - αν έχετε παραδώσει το Μάθημα 1. Διαχείριση των δεδομένων μου: Ψηφιακός έλεγχος και η δύναμη της επιλογής, και το Μάθημα 2. Ψηφιακά όρια: Συναίνεση, ταυτότητα και κοινοποίηση, αυτή είναι μια καλή ευκαιρία να υπενθυμίσουμε στους/τις μαθητές/τριες ότι πρέπει να έχουν επίγνωση του ψηφιακού τους αποτυπώματος, των ψηφιακών τους δικαιωμάτων και της συγκατάθεσης - καθώς η χρήση ψηφιακών βοηθών AI είναι ένα ακόμη εργαλείο όπου τα δεδομένα τους μπορεί να χρησιμοποιούνται χωρίς την πλήρη επίγνωσή τους] Να θυμάστε ότι είναι φυσιολογικό να βρίσκετε την ιδέα ενδιαφέρουσα ή ακόμη και ελκυστική. Η τεχνολογία εξελίσσεται ώστε να μοιάζει πολύ προσωπική και μαθαίνει συνεχώς από τη δική μας συμπεριφορά. Ταυτόχρονα, θα πρέπει να συνεχίσουμε να σκεφτόμαστε κριτικά για το πώς αλληλεπιδρούμε με αυτά τα εργαλεία.

«Αναφερθήκαμε στην ιδιωτικότητα - σκεφτείτε ποιες πληροφορίες είναι ασφαλές να μοιραζόμαστε - Ασφάλεια”

“Ακόμη και για κάτι διασκεδαστικό όπως μπορεί να είναι ένας ψηφιακός βοηθός AI θα πρέπει να έχουμε χρονικά όρια. Η ισορροπία είναι το κλειδί”.

‘Να θυμάστε ότι ένας ψηφιακός βοηθός AI δεν σας γνωρίζει πραγματικά όπως ένας άνθρωπος, οπότε μην βασίζετε την αυτοεκτίμησή σας στις απαντήσεις μιας μηχανής’.

‘Εξασκηθήκαμε στο να κατανοούμε πώς λειτουργεί η τεχνολογία και να μην πιστεύουμε ότι είναι μαγική’.

‘Μιλήσαμε για συναισθήματα, όπως γιατί κάποιος μπορεί να χρειάζεται έναν φίλο/μία φίλη. Αυτό μας βοηθάει να είμαστε ευγενικοί/ες και να κατανοούμε τους άλλους που νιώθουν μοναξιά’.

Επεκτάσεις ή διαφοροποίηση / Περαιτέρω ιδέες:

Μια δραστηριότητα για το σπίτι θα μπορούσε να είναι να συζητήσουν οι νέοι το θέμα με έναν γονέα ή κηδεμόνα. Για παράδειγμα, να ρωτήσουν την οικογένειά τους τι σκέφτονται εκείνοι για τους ψηφιακούς βοηθούς AI. Έχουν ακούσει ποτέ γι' αυτούς; Ποια πιστεύουν ότι είναι τα πλεονεκτήματα ή τα μειονεκτήματα; Αυτό μπορεί να πυροδοτήσει μια διαγενεακή συζήτηση για την τεχνολογία και τα συναισθήματα και να επιτρέψει στους γονείς να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με το θέμα.

Πρόσθετες πηγές

- Chaturvedi, R., Verma, S., Das, R. & Dwivedi, Y. K. (2023). Social companionship with artificial intelligence: Recent trends and future avenues. *Technological Forecasting and Social Change*, 193, 122634. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2023.122634>
- Goyal, P., Pandey, S. & Jain, K. (2018). Natural language processing. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 6(1), 161–167. https://www.ijcseonline.org/full_paper_view.php?paper_id=1652
- Gruetzemacher, R. & Whittlestone, J. (2022). The transformative potential of artificial intelligence. *Futures*, 135, 102884. <https://doi.org/10.1016/j.futures.2021.102884>
- UNICEF. (2018). Children and AI: Where are the opportunities and risks? https://www.unicef.org/innovation/sites/unicef.org/innovation/files/2018-11/Children%20and%20AI_Short%20Version%20%283%29.pdf
- Save the Children. (2023). For a safer internet: Keeping children safe online. <https://resourcecentre.savethechildren.net/article/for-a-safer-internet-keeping-children-safe-online>
- Common Sense Media. (2025). AI companions and kids: Why caution matters. <https://www.common Sense Media.org/ai-ratings/ai-risk-assessments>



Φυλλάδιο Σκέψεων για τον ψηφιακό βοηθό AI

Όνομα: _____ Κατηγορία: _____ Ημερομηνία: _____

1. Με δικά σας λόγια, τι είναι ένας ψηφιακός βοηθός AI;
(Γράψτε μια πρόταση που το περιγράφει. Για παράδειγμα: Είναι σαν ένα chatbot που λειτουργεί σαν φίλος με τον οποίο μπορείτε να μιλήσετε)

2. Εάν είχατε έναν φίλο AI, ποιο είναι ένα διασκεδαστικό ή θετικό πράγμα για το οποίο μπορείτε να μιλήσετε ή να κάνετε με αυτό;
(Για παράδειγμα: πείτε του για την ημέρα σας, μάθετε αστεία ή συμβουλές για ένα βιντεοπαιχνίδι, εξασκηθείτε σε μια νέα γλώσσα)

3. Ποιο είναι ένα θέμα ή μυστικό που δεν θα αισθανόσασταν άνετα να μοιραστείτε με μια εφαρμογή AI; Γιατί όχι;
(Σκεφτείτε πράγματα που θεωρείτε πολύ ιδιωτικά ή που ένα AI μπορεί να μην χειριστεί καλά)

4. Πιστεύετε ότι ένας ψηφιακός βοηθός AI θα μπορούσε να βοηθήσει κάποιον/α να αισθάνεται λιγότερο μόνος/η; Εξηγήστε τις σκέψεις σας.
(Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση - γράψτε αυτό που ειλικρινά σκέφτεστε)

5. Έχετε ερωτήσεις σχετικά με τους ψηφιακούς βοηθούς AI μετά το σημερινό μάθημα;
(Αναφέρετε μία ή δύο ερωτήσεις για τις οποίες είστε περίεργοι/ες ή ανησυχείτε)



Παράρτημα 2 - Παράδειγμα αποσπάσματος συνομιλίας με ψηφιακό βοηθό AI

Μαθητής/τρια: Γεια σου φίλε AI. Είμαι πολύ νευρικός/ή για το αυριανό τεστ μαθηματικών.

Ψηφιακός βοηθός AI: Γεια! Ευχαριστώ που μου το είπες. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται έτσι πριν από τις εξετάσεις. Θέλεις να δοκιμάσεις μια γρήγορη χαλαρωτική αναπνοή μαζί μου;
Μαθητής: Εντάξει, σίγουρα.

Ψηφιακός βοηθός AI: Εισέπνευσε από τη μύτη σου ενώ μετράω 1-2-3-4... κρατάω... τώρα έξω 1-2-3-4. Πώς νιώθεις τώρα;
Μαθητής/τρια: Λίγο καλύτερα, αλλά εξακολουθώ να πιστεύω ότι θα τα κάνω θάλασσα.

Ψηφιακός βοηθός AI: Ας αντιστρέψουμε από το “Θα τα κάνω θάλασσα” στο “Θα κάνω το καλύτερό μου”. Ποιο είναι ένα θέμα που μπορείς να κάνεις καλά; Κλάσματα? Πίνακες πολλαπλασιασμού;
Μαθητής/τρια: Πίνακες πολλαπλασιασμού! Είμαι αρκετά καλός/η σε αυτά.

Ψηφιακός βοηθός AI: Τέλεια! Κράτα το αυτό. Θα μπορούσες να αφιερώσεις δέκα ήσυχα λεπτά αναθεωρώντας το κομμάτι που αισθάνεσαι πιο δύσκολο και στη συνέχεια να κάνεις ένα διάλειμμα χαλάρωσης;
Μαθητής/τρια: Ίσως... Δεν θέλω να μελετήσω όλο το βράδυ.

Ψηφιακός βοηθός AI: Έξυπνη επιλογή. Ο εγκέφαλος χρειάζεται ξεκούραση. Τι θα έλεγες να μελετήσεις μέχρι να τελειώσει το τραγούδι που αγαπάς και στη συνέχεια να ανταμείψεις τον εαυτό σου με χορό;
Μαθητής/τρια: Αυτό ακούγεται πραγματικά διασκεδαστικό.

Ψηφιακός βοηθός AI: Τέλεια. Θυμήσου, αν η νευρικότητα επανέλθει αργότερα, μίλησε με έναν γονέα ή τον/την δάσκαλό/α σου. Ξέρουν πολλές συμβουλές για καλύτερη προετοιμασία την ημέρα των εξετάσεων.
Μαθητής/τρια: Ευχαριστώ, φίλε. Νιώθω πιο έτοιμος/η.

Ψηφιακός βοηθός AI: Παρακαλώ! Θα είμαι εδώ αύριο μετά το σχολείο αν θέλεις να μοιραστείς πώς πήγε! Τώρα πήγαινε να χορέψεις αυτόν τον χορό επανάληψης!