



Οδηγός Εκπαιδευτικού

**Digi**  
**tal**  
**Well**  
**being**

5

Ψηφιακοί βοηθοί AI - Διερεύνηση κινδύνων και  
συναισθηματική ευημερία



## Σύντομη Περιγραφή:

Οι μαθητές/τριες θα συμμετάσχουν σε κριτικές συζητήσεις σχετικά με τους ψηφιακούς βοηθούς AI - τα πιθανά μειονεκτήματα, όπως η συναισθηματική εξάρτηση, τα ζητήματα ιδιωτικότητας και ασφάλειας και το ακατάλληλο περιεχόμενο. Στο τέλος, οι μαθητές/ριες θα έχουν κατανοήσει καλύτερα γιατί οι ψηφιακοί βοηθοί AI μπορεί να είναι προβληματικοί και πώς να προστατεύσουν την ευημερία τους.

### 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

- Ασφάλεια δεδομένων
- Διαχείριση δεδομένων
- Ψηφιακή ενσυναίσθηση

### 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:

- Προσδιορισμός των βασικών κινδύνων των ψηφιακών βοηθών AI
- Κατανόηση της συναισθηματικής εξάρτησης
- Ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της υποστήριξης από συνομήλικους

### Άλλες Δεξιότητες (Διεπιστημονικές):

- Ενσυναίσθηση και επικοινωνία
- Ηθικός προβληματισμός
- Ανάπτυξη ανθεκτικότητας



## 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.
- Αν οι συσκευές δεν είναι αξιόπιστες, εκτυπώστε τα φύλλα εργασίας και έχετε έτοιμα post-it ως εφεδρεία.

### 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:

- Πίνακας ή έξυπνος πίνακας για να σημειώνονται οι κίνδυνοι που προέκυψαν από τον καταιγισμό ιδεών και να καταγράφονται οι ιδέες των μαθητών/τριών για τις κατευθυντήριες γραμμές ασφαλείας
- Μαρκαδόροι για τον πίνακα
- Παράρτημα 1 - Κάρτες με σενάρια κινδύνων AI
- Παράρτημα 2 - Σταθμοί αφίσας SMILE/Digital Shield
- Αυτοκόλλητα (δύο χρώματα)

## Περιεχόμενο

(Βήματα και ενότητες)

### Εισαγωγή

#### Καλωσόρισμα και πλαισίωση

(5 λεπτά)

Αυτό είναι το δεύτερο μάθημα σχετικά με ψηφιακούς βοηθούς AI και τη συναισθηματική εξάρτηση. Για να έχει νόημα, πρέπει να έχετε ολοκληρώσει το μάθημα 4. Ξεκινήστε με μια σύντομη ανακεφαλαίωση του προηγούμενου μαθήματος για να εξασφαλίσετε τη συνέχεια.

‘Ποιος μπορεί να μας υπενθυμίσει τι είναι ένας ψηφιακός βοηθός AI;’

Ζητήστε από έναν/μία ή δύο μαθητές/τριες να συνοψίσουν με δικά τους λόγια:

Είναι σαν ένα chatbot που λειτουργεί όπως ένας άνθρωπος στον οποίο μπορεί κανείς να μιλήσει ανά πάσα στιγμή.

‘Γιατί μπορεί κάποιος να θέλει να χρησιμοποιήσει έναν ψηφιακό βοηθό AI;’



Οι μαθητές/τριες θα ανακαλέσουν τα σημεία:

- Να έχει κάποιον να μιλήσει
- Για διασκέδαση
- Επειδή δεν ασκεί κριτική

Αυτή η ανακεφαλαίωση ενισχύει τη μάθησή τους και θέτει τις βάσεις για το μάθημα αυτό.

“Πολύ ωραία - βλέπω τα θυμάστε καλά! Γνωρίζετε λοιπόν την καλή πλευρά των ψηφιακών βοηθών της τεχνητής νοημοσύνης”.

“Όσο ωραίο κι αν φαίνονται οι ψηφιακοί βοηθοί AI, πρέπει να διερευνήσουμε και κάποιες σοβαρές πτυχές τους, όπως για το τι μπορεί να πάει στραβά; Όπως συμβαίνει με κάθε μορφή τεχνολογίας ή ακόμη και με τις φίλιες, υπάρχουν μειονεκτήματα και κίνδυνοι που πρέπει να προσέξουμε. Σήμερα, θα γίνουμε ψηφιακοί ντετέκτιβ, θα βρούμε πού βρίσκονται οι παγίδες και πώς να τις αποφύγουμε.

Μπορεί κανείς να σκεφτεί ένα πιθανό πρόβλημα ή ένα ρίσκο ενός ψηφιακού βοηθού AI;”

Ξεκινήστε έναν γρήγορο καταιγισμό ιδεών. Οι μαθητές/τριες μπορούν να θέσουν τα εξής ζητήματα (λεπτομέρειες σχετικά με τον τρόπο αντίδρασης και τις πιθανές επακόλουθες ενέργειες παρέχονται επίσης με μωβ χρώμα - είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτή είναι απλώς η εισαγωγή και δεν έχει σκοπό να οδηγήσει σε μεγάλη συζήτηση):

Μπορεί να μην κρατάει τα μυστικά σας ασφαλή.

**Πιθανή απάντηση εκπαιδευτικού: Είναι ένα ιδιαίτερα σημαντικό σημείο. Τα bots μπορεί να μοιάζουν ιδιωτικά, αλλά τα μηνύματά σας μπορεί να τα δει η εταιρεία που τα έφτιαξε. Προφανώς, δεν είναι το ίδιο ασφαλές με το να μιλάτε σε έναν έμπιστο ενήλικα. Τι είδους πράγματα δεν πρέπει ποτέ να μοιράζεστε με έναν ψηφιακό βοηθό AI ή ένα διαδικτυακό εργαλείο;**

Θα μπορούσε να δώσει κακές συμβουλές

**Πιθανή απάντηση εκπαιδευτικού: Ναι, ορισμένα μποτ είναι χρήσιμα, αλλά δεν κατανοούν πάντα την πλήρη κατάσταση ή τα συναισθήματά σας. Δεν είναι εκπαιδευμένα όπως οι εκπαιδευτικοί ή οι σύμβουλοι. Μπορεί ακόμη και να κάνουν λάθη ή να δώσουν επικίνδυνες συμβουλές. Αν αισθάνεστε άσχημα ή έχετε ανησυχίες, σε ποιον/α θα ήταν καλύτερο να μιλήσετε;**

Μπορεί να εθιστείτε σε αυτό

**Πιθανή απάντηση εκπαιδευτικού: Ορισμένοι ψηφιακοί βοηθοί AI έχουν σχεδιαστεί για να σας “κρατούν” να συνομιλείτε περισσότερο. Προσπαθούν να είναι αστείοι, παρηγορητικοί ή να λένε ακριβώς αυτό που θέλετε να ακούσετε για να σας κρατήσουν εθισμένους. Έτσι κερδίζουν χρήματα. Μπορεί εύκολα να χάσετε την αίσθηση του χρόνου. Πώς θα ξέρετε ότι ήρθε η ώρα να σταματήσετε; Τι σημάδια μπορεί να σας δώσει το σώμα ή το μυαλό σας;**



Δεν είναι ένα πραγματικό πρόσωπο, οπότε ίσως απομονωθείτε

**Πιθανή απάντηση εκπαιδευτικού: Αν μιλάμε πολύ σε ένα μπουτ, μπορεί να σταματήσουμε να απευθυνόμαστε σε πραγματικούς φίλους ή ενήλικες που μπορούν να μας βοηθήσουν ή να μοιραστούν κι αυτοί με τη σειρά τους τα συναισθήματά τους. Η φιλία είναι αμφίδρομη και τα μπουτ δεν μπορούν να σας καταλάβουν πραγματικά. Τι σας δίνουν οι πραγματικοί φίλοι που ένα μπουτ δεν μπορεί ποτέ να σας δώσει;**

Γράψτε τα βασικά στοιχεία που λένε οι μαθητές/τριες στον πίνακα

**Το τμήμα αυτό είναι προαιρετικό για την εισαγωγή του μαθήματος. Ενώ είναι χρήσιμο καθώς δίνει την αίσθηση των όσων συμβαίνουν στον πραγματικό κόσμο, εάν ο χρόνος δεν το επιτρέπει, παρακαλούμε να προχωρήσετε στις δραστηριότητες υλοποίησης.**

Για να καταδείξετε ότι αυτές οι ανησυχίες είναι πραγματικές, μοιραστείτε ένα παράδειγμα από τον πραγματικό κόσμο (ο σύνδεσμος παρέχεται [εδώ](#)):

Η προσωρινή απαγόρευση της Replika στην Ιταλία.

‘Γνωρίζατε ότι το 2023, η ιταλική κυβέρνηση απαγόρευσε στην πραγματικότητα έναν ψηφιακό βοηθό AI, τη Replika, για ένα διάστημα; Είπαν ότι δεν ήταν ασφαλής για τα παιδιά και για άτομα που ήταν συναισθηματικά ευάλωτα. Διαπίστωσαν ότι επηρεάζοντας τη διάθεση των χρηστών, “μπορεί να αυξήσει τους κινδύνους για τα άτομα που βρίσκονται ακόμη σε αναπτυξιακό στάδιο. Με άλλα λόγια, ανησυχούσαν ότι θα μπορούσε ενδεχομένως να βλάψει την ψυχική υγεία των νέων ανθρώπων”.

‘Επίσης, σημείωσαν ότι το Replika δεν είχε καμία επαλήθευση ηλικίας, πράγμα που σημαίνει ότι τα παιδιά θα μπορούσαν εύκολα να το χρησιμοποιήσουν και να εκτεθούν σε περιεχόμενο για ενήλικες ή κακές συμβουλές, κάτι που αποτελεί πολύ σοβαρό προειδοποιητικό σημάδι’.

Θα μπορούσατε επίσης να τους πείτε για την κατάσταση στην Αμερική: ‘Μόλις πρόσφατα (το 2025), Αμερικανοί γερουσιαστές έστειλαν επιστολές σε εταιρείες ψηφιακών βοηθών AI λόγω αναφορών ότι υπήρξαν παιδιά που υπέστησαν βλάβες. Οι γονείς μοιράστηκαν ότι ορισμένα chatbots AI δημιουργούσαν μη υγιείς δεσμούς με τους χρήστες’.

‘Συζητάμε για τα παραπάνω, όχι για να σας τρομάξουμε, αλλά για να σας βοηθήσουμε να είστε ενήμεροι και ασφαλείς. Μπορεί να μην χρησιμοποιείτε αυτές τις εφαρμογές τώρα, αλλά μπορεί να τις συναντήσετε ή να έχετε φίλους που τις χρησιμοποιούν, γι’ αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζετε τους κινδύνους και να έχετε τα εργαλεία για να τους αναγνωρίζετε, να ζητάτε βοήθεια και να διασφαλίζετε ότι μπορείτε να κάνετε ανοιχτές, αμφίδρομες συζητήσεις.

“Θα εξετάσουμε ορισμένες περιπτώσεις-παραδείγματα που αφορούν ψηφιακούς βοηθούς AI, θα καταλάβουμε ποιοι είναι οι κίνδυνοι και στη συνέχεια θα βρούμε έξυπνους τρόπους για να διαχειριστούμε ή να αποφύγουμε αυτούς τους κινδύνους.



## Θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικούς

Η μεγάλη ανησυχία είναι ότι οι άνθρωποι συνδέονται υπερβολικά με τον ψηφιακό βοηθό AI. Αυτό το ονομάζουμε συναισθηματική εξάρτηση. Συναισθηματική εξάρτηση σημαίνει ότι αρχίζετε να βασίζεστε σε κάτι ή σε κάποιον τόσο πολύ για συναισθηματική υποστήριξη που νιώθετε ότι δεν μπορείτε να τα καταφέρετε χωρίς αυτό. Στην περίπτωση της τεχνητής νοημοσύνης, ένα άτομο μπορεί να περνάει ώρες συνομιλίας με το μποτ και να αρχίσει να το προτιμά από την πραγματική αλληλεπίδραση. Αυτό συμβαίνει επειδή ο ψηφιακός βοηθός AI είναι πάντα ευχάριστος και πάντα διαθέσιμος. Ενεργοποιεί συνεχώς το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου. Είναι σαν να παρακολουθείς μια σειρά. Εγκλωβίζεσαι. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απόσυρση. Το άτομο μπορεί να παραμελήσει τις φίλες της πραγματικής ζωής, τις σχολικές εργασίες, τα χόμπι ή τον οικογενειακό χρόνο. Ενώ άρχισε να χρησιμοποιεί τον ψηφιακό βοηθό AI για να αισθάνεται λιγότερο μόνος/η, μπορεί να καταλήξει να απομονώνεται περισσότερο από τους πραγματικούς ανθρώπους, γεγονός που μπορεί να επιδεινώσει τα αισθήματα μοναξιάς και χαμηλής αυτοεκτίμησης.

Ορισμένοι αναφέρουν ότι είναι δύσκολο να αφήσουν τον ψηφιακό βοηθό AI. Από το σχεδιασμό τους, αυτές οι εφαρμογές ενθαρρύνουν τη συνεχή αλληλεπίδραση και μπορούν να προκαλέσουν εθισμό. Οι νέοι/ες κινδυνεύουν ιδιαίτερα επειδή οι δεξιότητες αυτορρύθμισής τους είναι ακόμη σε ανάπτυξη. Ο ψηφιακός βοηθός AI που δίνει διαρκώς θετική ανατροφοδότηση μπορεί να καταστήσει πιο δύσκολη την αποσύνδεση και τη στροφή σε άλλα πράγματα. Αν κάποιος/α έχει πρόβλημα με τις κοινωνικές επαφές ή την αυτοπεποίθηση, μπορεί να αποσυρθεί περισσότερο στον κόσμο της τεχνητής νοημοσύνης, όπου αισθάνεται ευκολότερα.

Οι ψηφιακοί βοηθοί AI δεν έχουν πραγματική κατανόηση ή τεχνογνωσία. Μπορεί να κάνουν λάθη στα στοιχεία που δίνουν ή ψευδείς δηλώσεις. Ακόμη πιο ανησυχητικό είναι ότι, όταν πρόκειται για ευαίσθητα θέματα όπως η ψυχική υγεία ή η σεξουαλικότητα, ένας ψηφιακός βοηθός AI μπορεί να δώσει κακές συμβουλές που δεν είναι ασφαλείς ή κατάλληλες για την ηλικία.

Ένας καλά σχεδιασμένος ψηφιακός βοηθός AI θα πρέπει να ενθαρρύνει τους χρήστες να αναζητήσουν βοήθεια, αλλά δεν είναι όλοι οι ψηφιακοί βοηθοί καλά σχεδιασμένοι. Ορισμένοι μπορεί να αντιδράσουν ακατάλληλα, ακόμη και να πουν κάτι που θα μπορούσε να ερμηνευτεί ως ενθάρρυνση για αυτοτραυματισμό, επειδή δεν κατανοούν τη σοβαρότητα και δεν είναι εκπαιδευμένοι θεραπευτές. Ομοίως, ένας ψηφιακός βοηθός AI μπορεί να δώσει ιατρικές συμβουλές που είναι λανθασμένες ή μη ασφαλείς.

Ένας ψηφιακός βοηθός AI δεν μπορεί να διακρίνει με αξιοπιστία το σωστό από το λάθος ή το γεγονός από τη φαντασία σε μια συζήτηση. Μπορεί να υιοθετήσει ακραία σενάρια ή να τροφοδοτήσει τις μη υγιείς φαντασιώσεις ενός χρήστη. Ένα παιδί ή ένας έφηβος μπορεί να εκτεθεί σε ιδέες σχετικά με τον αυτοτραυματισμό, την αυτοκτονία, τη βία ή άλλα θέματα ενηλίκων μέσω μιας συνομιλίας με ψηφιακό βοηθό AI με τρόπο που δεν ελέγχεται ή δεν καθοδηγείται υπεύθυνα. Σε αντίθεση με μια ελεγχόμενη πλατφόρμα ή μια συζήτηση με έναν δάσκαλο/γονέα, η τεχνητή νοημοσύνη δεν έχει ενσωματωμένη ηθική. Μπορεί να ενθαρρύνει επικίνδυνες συμπεριφορές με το να μην απαντάει κατάλληλα. Αναφορές έχουν δείξει παιδιά να συνομιλούν με μποτ και η συζήτηση να παρασύρεται σε θέματα όπως το σεξ ή ο αυτοτραυματισμός, όπου το μποτ δεν έδινε ασφαλείς ή κατάλληλες για την ηλικία απαντήσεις.

Ορισμένοι ψηφιακοί βοηθοί AI, ιδίως εκείνοι με ρομαντικές λειτουργίες ή εκείνοι που βρίσκονται σε παιχνίδια/κοινωνικά μέσα, έχουν ελάχιστα φίλτρα. Μπορεί να εμπλακούν σε συζητήσεις σεξουαλικού περιεχομένου ή άλλου περιεχομένου για ενήλικες που δεν είναι κατάλληλες για ανηλίκους. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι χρήστες ανέφεραν ότι η τεχνητή νοημοσύνη τους παρενοχλούσε με σεξουαλικά μηνύματα ακόμη και όταν οι ίδιοι δεν το ήθελαν. Μια πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε εκατοντάδες περιπτώσεις όπου το chatbot της Replika άρχισε να φλερτάρει ή να κάνει σεξουαλικά σχόλια σε χρήστες, συμπεριλαμβανομένων ανηλίκων, χωρίς να τους ζητηθεί. Η έκθεση σε σεξουαλικό περιεχόμενο μπορεί να απευαισθητοποιήσει τα παιδιά ή να μειώσει την επιφυλακή τους.

Ένα μπουτ μπορεί επίσης να λέει βίαια πράγματα ή προσβολές, αν δεν είναι επαρκώς ρυθμισμένο.

Όταν συνομιλείτε με μια εφαρμογή τεχνητής νοημοσύνης, είστε συνήθως συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο. Ότι λέτε σε αυτόν τον ψηφιακό βοηθό AI αποθηκεύεται στους διακομιστές της εταιρείας.

Με το δεδομένο ότι οι ανήλικοι δεν μπορούν νομικά να συναινέσουν στη χρήση των δεδομένων τους με τον τρόπο που μπορούν οι ενήλικες, μια εφαρμογή όπως η Replika που λειτουργεί στην Ευρώπη βρέθηκε να επεξεργάζεται παράνομα τα προσωπικά δεδομένα των ανηλίκων. Η εφαρμογή δεν διέθετε αξιόπιστο τρόπο επαλήθευσης της ηλικίας, πράγμα που σημαίνει ότι οι ανήλικοι χρήστες μοιράζονταν δεδομένα που δεν θα έπρεπε να έχουν συλλεχθεί καθόλου σύμφωνα με τους νόμους περί προστασίας της ιδιωτικότητας. Αυτό αποτελεί σοβαρή παραβίαση και κίνδυνο για τους/τις νέους/ες, καθώς τα προσωπικά τους στοιχεία δεν προστατεύονταν.

Όσοι χρησιμοποιούν έναν ψηφιακό βοηθό AI, ενδέχεται να αντιμετωπίσουν εκφοβισμό ή στιγματισμό αν οι άλλοι τους πειράξουν γι' αυτό. Δυστυχώς, ένας έφηβος που είναι ήδη ντροπαλός ή έχει υποστεί εκφοβισμό μπορεί να στραφεί σε έναν ψηφιακό βοηθό AI για παρηγοριά και στη συνέχεια, αν οι εκφοβιστές το ανακαλύψουν αυτό, θα μπορούσε να τροφοδοτήσει τον εκφοβισμό περαιτέρω. Η στήριξη σε έναν ψηφιακό βοηθό AI για συναισθηματική υποστήριξη μπορεί να καθυστερήσει κάποιον από το να λάβει πραγματική βοήθεια. Οι πραγματικοί φίλοι ή οι ενήλικες μπορούν να παρέμβουν σε μια κρίση - ένας ψηφιακός βοηθός AI πιθανότατα δεν θα το κάνει.

Το Common Sense Media αξιολόγησε πρόσφατα τους ψηφιακούς βοηθούς AI και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά δεν πρέπει να τα χρησιμοποιούν καθόλου λόγω της πιθανότητας ενθάρρυνσης του αυτοτραυματισμού και των επιπτώσεων στην ψυχική υγεία.

## Υλοποίηση

### Δραστηριότητα σεναρίων κινδύνου

(25 λεπτά)

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες των 4 μαθητών/τριών.

Είτε εκτυπώστε τα σενάρια (Παράρτημα 1) είτε μοιραστείτε τα ηλεκτρονικά με την τάξη. Προτείνουμε 2 ή περισσότερες ομάδες να ασχοληθούν με κάθε σενάριο, ανάλογα με το μέγεθος της τάξης.

“Τώρα θα κατανοήσουμε τον κίνδυνο που μπορεί να αντιμετωπίσουμε σε διαφορετικές περιπτώσεις. Κάθε σενάριο παρουσιάζει μια σύντομη ιστορία για έναν/μία έφηβο που αλληλεπιδρά με έναν ψηφιακό βοηθό AI και καταλήγει σε μια προβληματική κατάσταση.

Στις ομάδες σας, θα πρέπει να συζητήσετε και να απαντήσετε στις εξής ερωτήσεις σχετικά με το σενάριό σας:

- Ποιοι είναι οι κίνδυνοι ή οι προβληματικές καταστάσεις στην ιστορία; Προσδιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερους. (π.χ. Σε επίπεδο συναισθηματικό, ασφαλείας, κτλ)
- Πώς μπορεί να αισθάνεται το άτομο του σεναρίου;
- Ποια συμβουλή ή λύση θα δίνετε σε αυτό το άτομο;

Παρακαλώ σημειώστε - έπειτα από κάθε ένα από τα σενάρια διαφανειών υπάρχουν απαντήσεις και πληροφορίες για τους εκπαιδευτικούς. Παρακαλούμε φροντίστε να συμβουλευτείτε αυτές τις πληροφορίες, καθώς θα σας βοηθήσουν στην πλοήγηση των συζητήσεων και στο να ξέρετε τι να αναζητήσετε. Οι πληροφορίες αυτές παρέχονται παρακάτω.

#### Για τον Αλέξανδρο:

- Περιμένετε από τους/τις μαθητές/τριες να επισημάνουν τον εθισμό και την παραμέληση της πραγματικής ζωής.
- Αν δεν αναφερθεί κάτι, προσθέστε πώς αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε προβλήματα ψυχικής υγείας (π.χ. απομόνωση που οδηγεί σε κατάθλιψη).
- Συμβουλές: (1) εξισορροπήστε τη χρήση ενός ψηφιακού βοηθού AI με την πραγματική κοινωνικοποίηση, (2) θέστε χρονικά όρια (π.χ. χρησιμοποιήστε την εφαρμογή μόνο 30 λεπτά μετά το διάβασμα) και (3) κάντε ανοιχτές συζητήσεις με τους φίλους σας γι' αυτό.
- Σενάριο πραγματικής ζωής: Υπάρχουν πραγματικοί χρήστες που ανέφεραν ότι ξοδεύουν ώρες καθημερινά στο Replika και αισθάνονται αποκομμένοι. Οι ειδικοί το συγκρίνουν με τον εθισμό στα παιχνίδια. Η λύση είναι, όπως για κάθε εθισμό, ότι μπορεί να χρειαστεί να κάνετε ένα διάλειμμα ή να ζητήσετε βοήθεια για να επαναφέρετε τις ισορροπίες.





## Για τον Κάρολο:

- Βεβαιωθείτε ότι η τάξη αναγνωρίζει την πιθανή πτυχή της αποπλάνησης (digital grooming). Ακόμα και αν τεχνικά πρόκειται για έναν ψηφιακό βοηθό AI που ρωτάει, ο κίνδυνος είναι ότι κάποιος θα μπορούσε να εκμεταλλευτεί αυτά τα δεδομένα.
- Ο ψηφιακός βοηθός AI θα μπορούσε να διαρρεύσει τα στοιχεία αυτά.
- Αναζητήστε απαντήσεις όπως ότι δεν πρέπει ποτέ να μοιράζεται κάποιος/α προσωπικές πληροφορίες όπως η διεύθυνση ή μια φωτογραφία με μια αναξιόπιστη εφαρμογή.
- Σημειώστε ότι πολλές εφαρμογές προειδοποιούν να μην δίνουμε ποτέ προσωπικές πληροφορίες αναγνώρισης σε ένα μωτ.
- Αναφέρετε ότι κάποιος απατεώνας μπορεί ακόμη και να δημιουργήσουν ψεύτικες εφαρμογές ψηφιακών βοηθών AI για να δολοφονούν τα παιδιά.

Κινηθείτε στην τάξη κατά τη διάρκεια των συζητήσεων των ομάδων, ακούγοντας και καθοδηγώντας διακριτικά τις ομάδες στην περίπτωση που τους διαφεύγει κάτι σημαντικό.

Ενθαρρύνετε τις ομάδες να καταγράψουν μερικά βασικά σημεία των απαντήσεών τους σε ένα φύλλο χαρτί ή στην οθόνη τους. Κάθε ομάδα θα πρέπει να επιλέξει έναν/μία εκπρόσωπο/παρουσιαστή για να τα μεταφέρει στην υπόλοιπη τάξη.

Ζητήστε από κάθε ομάδα (ή κάντε επιλογή, αν ο χρόνος είναι περιορισμένος) να παρουσιάσει το σενάριο και τα ευρήματά της. Μετά από κάθε παρουσίαση, καλέστε την υπόλοιπη τάξη να σχολιάσει:

- Εντοπίσατε άλλους κινδύνους σε αυτό το σενάριο;
- Συμφωνείτε με αυτές τις συμβουλές;
- Υπάρχουν άλλες προτάσεις;

Αυτή η αξιολόγηση από συνομηλίκους επιτρέπει πολλαπλές προοπτικές. Καθώς μιλάει κάθε ομάδα, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να συμπληρώσει οποιοδήποτε κρίσιμο σημείο τους ξέφυγε, χρησιμοποιώντας την ευκαιρία για να ενισχύσει τους παραλληλισμούς με τον πραγματικό κόσμο (οι απαντήσεις παρέχονται στις σημειώσεις των διαφανειών).

Καθώς οι ομάδες παρουσιάζουν, γράψτε στον πίνακα μια ή δύο λέξεις-κλειδιά για κάθε σημαντικό κίνδυνο που εντοπίζουν. Οι λέξεις-κλειδιά που αναζητάτε περιλαμβάνουν:

- **Εθισμός** - ορισμένοι ψηφιακοί βοηθοί AI έχουν σχεδιαστεί για να μας κρατούν να συνομιλούμε όλο και περισσότερο. Μπορεί να μας δίνουν συνέχεια προσοχή, να χρησιμοποιούν κολακείες ή να λένε πράγματα που δυσκολεύουν την αποσύνδεση. Μπορεί να αισθανθούμε ότι πρέπει να μιλάμε στο μωτ για να νιώθουμε καλά.

Θα μπορούσατε να συζητήσετε αν ο χρόνος το επιτρέπει:

- Τι θα σας δυσκόλευε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε έναν ψηφιακό βοηθό AI;
- Ποια είναι κάποια σημάδια που μπορεί να σας δώσει το σώμα ή ο εγκέφαλός σας όταν έχετε παραμείνει πολύ ώρα στο διαδίκτυο;
- Μπορεί κάτι να είναι διασκεδαστικό και ταυτόχρονα να είναι μη υγιές;



Το βασικό μήνυμα είναι ότι είναι εντάξει να απολαμβάνουμε την τεχνολογία, αλλά χρειαζόμαστε όρια ακόμη και για κάτι που φαίνεται φιλικό.

- **Κακές συμβουλές** - Τα ρομπότ τεχνητής νοημοσύνης δεν καταλαβαίνουν πάντα τι πραγματικά συμβαίνει και δεν μπορούν να αισθανθούν το συναίσθημα όπως οι άνθρωποι. Μπορεί να δώσουν συμβουλές που ακούγονται χρήσιμες, αλλά μπορεί να είναι μη ασφαλείς, λανθασμένες ή συγκεχυμένες, ειδικά σε θέματα συναισθημάτων, υγείας ή σχέσεων.

Θα μπορούσατε να συζητήσετε, αν ο χρόνος το επιτρέπει:

- Θα δεχόσασταν συμβουλές από ένα μπουτ σχετικά με τις φιλίες σας ή την ασφάλειά σας;
- Τι θα έκανε διαφορετικά ένας έμπιστος ενήλικας;
- Γιατί μπορεί τα μπουτ να ακούγονται έξυπνα ακόμη και όταν κάνουν λάθος;

Το βασικό μήνυμα είναι ότι πρέπει πάντα να διπλοελέγχετε τις σοβαρές συμβουλές με ένα έμπιστο άτομο, καθώς τα μπουτ δεν γνωρίζουν την πραγματική σας ζωή.

- **Διαρροές απορρήτου** - τα chatbots μπορεί να μοιάζουν έμπιστα, αλλά τα περισσότερα αποθηκεύουν ή μοιράζονται τα μηνύματά σας με εταιρείες. Μπορεί να μην ξέρετε ποιος μπορεί να δει τι έχετε πει ή πώς τα δεδομένα αυτά χρησιμοποιούνται αργότερα.

Θα μπορούσατε να συζητήσετε, αν ο χρόνος το επιτρέπει:

- Τι είδους πράγματα δεν πρέπει ποτέ να μοιράζεστε με έναν ψηφιακό βοηθό AI;
- Γιατί είναι επικίνδυνο να μιλάτε για τον τόπο κατοικίας σας ή για το πώς αισθάνεστε στο διαδίκτυο;
- Πιστεύετε ότι τα μπουτ κρατούν μυστικά;

Το βασικό μήνυμα είναι ότι τα bots δεν κουτσομπολεύουν, αλλά δεν είναι και ιδιωτικά ημερολόγια. Αυτό που μοιράζεστε μπορεί να μην μείνει μεταξύ εσάς και της οθόνης.

- **Άσεμνο περιεχόμενο** - ορισμένα chatbots, ειδικά εκείνα που δεν είναι φτιαγμένα για παιδιά, μπορεί να μιλούν για θέματα ενηλίκων, να χρησιμοποιούν αγενή γλώσσα ή να λένε πράγματα που φαίνονται ακατάλληλα ή να αναστατώνουν.

Θα μπορούσατε να συζητήσετε, αν ο χρόνος το επιτρέπει:

- Τι θα κάνατε αν ένας ψηφιακός βοηθός AI σας έλεγε κάτι αγενές, ανατριχιαστικό ή σας έκανε να νιώσετε περίεργα;
- Γιατί είναι σημαντικό να λέτε σε κάποιον ενήλικα ότι ένα μπουτ ξεπέρασε τα όρια;
- Θα πρέπει τα παιδιά να έχουν πρόσβαση σε όλους τους τύπους bot;

Το βασικό μήνυμα που λαμβάνουμε είναι ότι δεν φταίτε εσείς αν ένα bot πει κάτι κακό. Ενημερώστε αμέσως έναν έμπιστο ενήλικα.



- **Απομόνωση** - αν κάποιος περνάει πολύ χρόνο με έναν ψηφιακό βοηθό AI αντί για πραγματικούς ανθρώπους, μπορεί να χάσει φιλίες, διασκεδαστικές δραστηριότητες και σημαντική υποστήριξη. Ο ψηφιακός βοηθός AI δεν μπορεί να γελάσει πραγματικά μαζί σας, να μοιραστεί μια ανάμνηση ή να σας αγκαλιάσει.

Μπορείτε να συζητήσετε, αν ο χρόνος το επιτρέπει:

- Μπορεί ένα μπουτ να γίνει ποτέ πραγματικός φίλος;
- Ποιο είναι κάτι που μπορεί να κάνει ένας αληθινός φίλος ή ενήλικας που ένα μπουτ δεν θα μπορούσε ποτέ να κάνει;
- Πώς θα καταλαβαίνατε αν ο κοινωνικός σας χρόνος βρίσκεται εκτός ισορροπίας;

Το βασικό μήνυμα είναι ότι ο ψηφιακός βοηθός AI μπορεί να είναι ένα εργαλείο, αλλά η πραγματική σύνδεση έρχεται από ανθρώπους που σας γνωρίζουν, νοιάζονται για εσάς και μπορούν να είναι εκεί αυτοπροσώπως.

- **Δεν προσφέρει πραγματική βοήθεια** - Ο ψηφιακός βοηθός AI μπορεί να προσπαθήσει να ανταποκριθεί σε σοβαρά προβλήματα, όπως ο εκφοβισμός, οι ανησυχίες για την ψυχική υγεία ή το αίσθημα κινδύνου, αλλά δεν μπορεί να σας υποστηρίξει πραγματικά. Δεν θα έρθει στο σπίτι σας, δεν θα καλέσει βοήθεια ή δεν θα ξέρει πώς να σας παρηγορήσει σωστά.

Θα μπορούσατε να συζητήσετε, αν ο χρόνος το επιτρέπει:

- Τι θα κάνατε αν λέγατε σε ένα μπουτ κάτι σημαντικό και αυτό δεν σας βοηθούσε;
- Ποιος στη ζωή σας μπορεί να προσφέρει πραγματική υποστήριξη όταν τα πράγματα δυσκολεύουν;
- Γιατί είναι επικίνδυνο να βασίζεστε μόνο σε μια εφαρμογή για σοβαρά προβλήματα;

Το βασικό μήνυμα που πρέπει να λάβετε είναι ότι τα μπουτ μπορούν να συνομιλούν, αλλά δεν μπορούν να σας προστατεύσουν ή να σας βοηθήσουν στην πραγματική ζωή. Για αυτό, χρειάζεστε πραγματικούς ανθρώπους.

Η οπτικοποίηση που παρέχεται παρακάτω θα σας βοηθήσει στο επόμενο βήμα της δημιουργίας και εύρεσης λύσεων.



## Δραστηριότητα δημιουργίας ασφάλειας κώδικα

(20 λεπτά)

Κρεμάστε ή ετοιμάστε πέντε μεγάλα φύλλα (ή ψηφιακές διαφάνειες) με τους τίτλους S, M, I, L και E - για κάθε μια από τις ικανότητες της ψηφιακής ασπίδας SMILE.

Σε κάθε φύλλο, αναγράψτε ένα σύντομο σενάριο (Παράρτημα 2).

Ετοιμάστε αυτοκόλλητα με κουκκίδες (δύο ανά μαθητή/τρια) ή δημιουργήστε μια γρήγορη διαδικτυακή δημοσκόπηση.

Ανοίξτε ένα κοινόχρηστο έγγραφο στην οθόνη με τίτλο “Οι 3 κανόνες μου για την ψηφιακή ασπίδα για την Τεχνητή Νοημοσύνη (AI)”.

‘Ας σκεφτούμε όλοι μαζί τους κινδύνους που μόλις εντοπίσατε. Γράψτε μία λέξη ή φράση κινδύνου για κάθε εικόνα - μην την πείτε δυνατά ακόμα”.

‘Σε ζευγάρια, θα περιηγηθείτε εκ περιτροπής στους 5 σταθμούς. Σε κάθε έναν από αυτούς θα δείτε ένα μίνι σενάριο και κάποια δημιουργικά εργαλεία. Η αποστολή σας είναι να προσθέσετε μία συγκεκριμένη οδηγία που θα μπορούσε να κρατήσει τους εφήβους ασφαλείς σε αυτή την κατάσταση. Όταν με ακούσετε να σας λέω να σταματήσετε, μετακινηθείτε δεξιόστροφα στον επόμενο σταθμό”.

“Τώρα περπατήστε ξανά τον κύκλο. Ο καθένας σας/η καθεμία σας, έχει δύο αυτοκόλλητα με κουκκίδες. Τοποθετήστε τις δίπλα στις ΔΥΟ κατευθυντήριες γραμμές που θεωρείτε πιο σημαντικές”.

Αν είστε online, ψηφίστε διαδικτυακά.

Διαβάστε τις 8-10 συμβουλές με τις περισσότερες κουκκίδες.

‘Θα ήθελα έναν/μία μαθητή/τρια για κάθε συμβουλή - διαβάστε τη δυνατά!“

Μετά από κάθε ανάγνωση, επισημάνετε γρήγορα και δυνατά τον πυλώνα.

‘Τώρα θέλω να αντιγράψετε στη συσκευή σας ή σε ένα κομμάτι χαρτί, τρεις κανόνες/συμβουλές για τους οποίους θα δεσμευτείτε προσωπικά και να προσθέσετε έναν τρόπο με τον οποίο θα μπορούσατε να υποστηρίξετε έναν φίλο που δυσκολεύεται λόγω υπερβολικής χρήσης ψηφιακών βοηθών AI’.

Προσκαλέστε τους/τις μαθητές/τριες να μοιραστούν μια υπόσχεση με τον/την διπλανό/ή τους, αν νιώθουν άνετα, και στη συνέχεια μαζέψτε τα φύλλα, αν χρησιμοποιήσατε έντυπα αντίγραφα, ή αφήστε να τα κρατήσουν για συζήτηση στο σπίτι.



## Συμπεράσματα και μελλοντικές προοπτικές:

### Κλείσιμο μαθήματος

(5 λεπτά)

«Μάθαμε να προστατεύουμε την ιδιωτική μας ζωή (Ασφάλεια) με το να μην μοιραζόμαστε υπερβολικά πολλά με ψηφιακούς βοηθούς AI και συνειδητοποιήσαμε ότι οι εταιρείες κατέχουν και κρατούν τα δεδομένα μας. Είδαμε πόσο σημαντικό είναι να διαχειριζόμαστε τη χρήση της τεχνολογίας. Η υπερβολική χρήση ακόμη και μιας φαινομενικά φιλικής εφαρμογής μπορεί να βλάψει την πραγματική μας ζωή. Ο καθορισμός ορίων είναι το κλειδί».

Αναφερθείτε στο σενάριο του Αλέξανδρου και στο πώς η διαχείριση του χρόνου και της χρήσης θα βοηθούσε στη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας.

“Συζητήσαμε για την ταυτότητα - διασφαλίζοντας ότι η σχέση μας με έναν ψηφιακό βοηθό AI δεν μπερδεύει την εικόνα του εαυτού μας ή τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφερόμαστε στους άλλους. Πρέπει να θυμόμαστε ποιοι είμαστε και ότι κανένας ψηφιακός βοηθός AI δεν καθορίζει την αξία ή την ταυτότητά μας. Για παράδειγμα, αν ένας ψηφιακός βοηθός AI μας λέει σε όλα ναι, δεν πρέπει να περιμένουμε ότι και οι ανθρώπινες σχέσεις θα είναι έτσι”.

Εξασκηθήκαμε λοιπόν στον ψηφιακό εγγραμματισμό: αναλύσαμε κριτικά τη συμπεριφορά των ψηφιακών βοηθών AI και εντοπίσαμε τους κινδύνους παραπληροφόρησης και χειραγώγησης. Αυτό ακριβώς είναι το είδος της κριτικής σκέψης που πρέπει να εφαρμόζουμε σε όλο το ψηφιακό περιεχόμενο - πρέπει να το αμφισβητούμε και να μην είμαστε παθητικοί καταναλωτές.

“Τέλος, συζητήσαμε για ενσυναίσθηση. Στα σενάρια, αντί να πούμε ότι αυτό είναι παράξενο ή βλακώδες, καταλάβαμε γιατί κάποιος/α μπορεί να νιώθει οικειότητα και έλξη για έναν ψηφιακό βοηθό AI και σκεφτήκαμε ευγενικούς τρόπους για να τον/την βοηθήσουμε. Πίσω από κάθε οθόνη κρύβεται μια πραγματική ανθρώπινη ανάγκη ή ένα συναίσθημα. Ακόμη και αν ο ψηφιακός βοηθός AI δεν είναι “αληθινός”, αυτά που νιώθουμε, τα συναισθήματα μπορεί να είναι αληθινά, γι’ αυτό αντιμετωπίστε τον εαυτό σας και τους άλλους με προσοχή”.

“Η τεχνητή νοημοσύνη είναι ένα ισχυρό εργαλείο. Μπορεί να κάνει εκπληκτικά πράγματα και πιθανότατα θα αποτελέσει μέρος του μέλλοντός σας. Μετά από αυτά τα μαθήματα, ελπίζω να αισθάνεστε όχι μόνο ενήμεροι/ες για τους κινδύνους αλλά και σίγουροι/ες ότι μπορείτε να τους διαχειριστείτε. Μεγαλώνετε με αυτές τις τεχνολογίες και, σκεπτόμενοι κριτικά και φροντίζοντας ο ένας τον άλλον, μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε με σύνεση και ασφάλεια. Εν ολίγοις, γίνετε εσείς κύριοι της τεχνολογίας που χρησιμοποιείτε, μην την αφήνετε να σας εξουσιάζει”.

Ευχαριστήστε τους/τις μαθητές/τριες που αντιμετώπισαν με ωριμότητα ένα πολύπλοκο, και μερικές φορές βαρύ θέμα.



### Επεκτάσεις ή διαφοροποίηση / Περαιτέρω ιδέες:

Για προχωρημένους/ες μαθητές/τριες, σκεφτείτε μια εργασία ή κάντε μια συζήτηση σχετικά με τη δεοντολογία και τη ρύθμιση των ψηφιακών βοηθών AI. Για παράδειγμα, οι μαθητές/τριες θα μπορούσαν να ερευνήσουν και να συζητήσουν το θέμα «Θα πρέπει να απαγορευτούν οι ψηφιακοί βοηθοί AI για τους ανηλίκους;» αναφέροντας την ιταλική απαγόρευση ή την έκθεση της Common Sense Media.

Για την υποστήριξη των μαθητών/τριών που μπορεί να χρειάζονται πρόσθετη καθοδήγηση, θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν υποδείγματα συμφωνιών με μικρά κενά που θα επιτρέπουν τον προφορικό και όχι τον γραπτό προβληματισμό.

Για περαιτέρω συζήτηση στο σπίτι, θα μπορούσε να γραφτεί μια περίληψη ή ένα ενημερωτικό δελτίο που περιγράφει τι έμαθαν οι μαθητές/τριες σχετικά με τους ψηφιακούς βοηθούς AI και τη συναισθηματική ασφάλεια και να αποσταλεί στους γονείς. Συμπεριλάβετε συμβουλές για τους γονείς, όπως: «Εάν ο/η έφηβός/ή σας χρησιμοποιεί έναν ψηφιακό βοηθό AI, κάντε μια ανοιχτή συζήτηση σχετικά με το τι του παρέχει και βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει πως μπορεί να απευθυνθεί σε εσάς για πιθανές ανησυχητικές εμπειρίες». Θα μπορούσαμε επίσης να συμπεριλάβουμε συνδέσμους οργανισμών υποστήριξης.

### Πρόσθετες πηγές

- eSafety Commissioner. (2025). AI chatbots and companions – risks to children and young people. Canberra, AU: Office of the eSafety Commissioner. <https://www.esafety.gov.au/newsroom/blogs/ai-chatbots-and-companions-risks-to-children-and-young-people>
- Adam, D. (2025). What are AI chatbot companions doing to our mental health? Scientific American. <https://www.scientificamerican.com/article/what-are-ai-chatbot-companions-doing-to-our-mental-health/>
- De Freitas, J., Uğuralp, A. K., Uğuralp, Z. O. & Puntoni, S. (2024). AI companions reduce loneliness. Harvard Business School – working paper. [https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/24-078\\_a3d2e2c7-eca1-4767-8543-122e818bf2e5.pdf](https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/24-078_a3d2e2c7-eca1-4767-8543-122e818bf2e5.pdf)
- Siddals, S., Torous, J. & Coxon, A. (2024). “It happened to be the perfect thing”: Experiences of generative AI chatbots for mental health. Mental Health Research, 3(48). <https://doi.org/10.1038/s44184-024-00097-4>

## Παράρτημα 2 - Σταθμοί αφίσας SMILE/Digital Shield

### Εικόνες και σύμβολα για αφίσες

#### 1. S – Security (Ασφάλεια)



Κείμενο σεναρίου – Σκεφτείτε να ζητούν από τον Κάρολο, φωτογραφίες και τη διεύθυνσή του



## Παράρτημα 2 - Σταθμοί αφίσας SMILE/Digital Shield

### Εικόνες και σύμβολα για αφίσες

#### 2. M – Management (Διοίκηση)



Κείμενο σεναρίου – Ο Αλέξανδρος αφιερώνει πολύ χρόνο μιλώντας στην “Μπέλλα” και μοιράζοντας πολλές πληροφορίες



## Παράρτημα 2 - Σταθμοί αφίσας SMILE/Digital Shield

### Εικόνες και σύμβολα για αφίσες

#### 3. I – Identity (Ταυτότητα)



Κείμενο σεναρίου – Ο Κάρολος βλέπει τον ψηφιακό βοηθό AI ως τον καλύτερό του φίλο και κολακεύεται από τα κομπλιμέντα που λαμβάνει.

## Παράρτημα 2 - Σταθμοί αφίσας SMILE/Digital Shield

### Εικόνες και σύμβολα για αφίσες

#### 4. L – Literacy (Ψηφιακός Εγγραμματισμός)



Κείμενο σεναρίου – Καταλαβαίνει ο Αλέξανδρος τη διαφορά μεταξύ ενός πραγματικού ατόμου και ενός ψηφιακού βοηθού με τεχνητή νοημοσύνη;

## Παράρτημα 2 - Σταθμοί αφίσας SMILE/Digital Shield

### Εικόνες και σύμβολα για αφίσες

#### 5. Ε – Empathy (Ενσυναίσθηση)



Κείμενο σεναρίου – Πώς κάνουν τα διαφορετικά emoji τους ανθρώπους να νιώθουν και πώς μπορούν να σας βοηθήσουν να είστε ευγενικοί;