

Odgovorno u digitalnom svijetu: Preporuke za učenike srednjih škola

Digitalna tehnologija i alati umjetne inteligencije (UI) sve se više koriste i zato je važno znati kako ih koristiti odgovorno. Cilj preporuka je pomoći ti da iskoristiš prednosti tehnologije i izbjegneš rizike. Možda neke stvari već znaš, ali svejedno preporučujemo da pročitaš sve i odabereš ono što ti najviše koristi.

DIGITALNE TEHNOLOGIJE SU ALATI. ONI TI MOGU POMOĆI, ALI NE MOGU UMJESTO TEBE MISLITI I UČITI.

- ▶ Računala, mobiteli i alati UI-ja mogu ti pomoći u učenju, ali ne mogu misliti umjesto tebe niti su zamjena za tvoj trud i rad. Koristi tehnologiju kako bi ti pomogla učiti, istraživati i stvarati, a ne samo iz dosade.
- ▶ Provjeri informacije koje dobiješ od UI-ja u pouzdanim i drugim izvorima (npr. knjigama, udžbenicima, pitaj profesore) i kritički promisli o njima, jer nisu uvijek točne.
- ▶ Koristi tehnologiju kao podršku učenju, a ne za varanje ili prepisivanje. Ako predaš tuđi rad kao svoj, to je kao da si uzeo tuđe ideje. Ako si pri izradi školskog zadatka koristio alat UI-ja (npr. *chatbot*), reci to svom profesoru i navedi kod kojeg zadatka. To pokazuje da si odgovoran i iskren u svom radu.
- ▶ Ako neki alat UI-ja znaš koristiti bolje od drugih, pokaži profesorima i odraslima kako radi i razgovaraj s njima o tome kako ga koristiti odgovorno.
- ▶ Sudjeluj u školskim aktivnostima o odgovornom korištenju tehnologije i alata UI-ja. Što više znaš, to ćeš pametnije i odgovornije koristiti tehnologiju.
- ▶ Ako ti nešto nije jasno ili ne znaš kako koristiti neki digitalni alat, pitaj profesore, roditelje ili prijatelje koji znaju više.

PRONAĐI I ODRŽI RAVNOTEŽU IZMEĐU ONLINE I OFFLINE ŽIVOTA.

- ▶ Kad si dugo online, imaš manje vremena za druge stvari u životu. Ako svaki dan provedeš tri sata na mobitelu, to je više od 20 sati tjedno – kao da si cijeli dan i noć proveo samo gledajući u ekran. Zato pokušaj što više družiti se i razgovarati uživo, biti vani u prirodi i baviti se sportom.
- ▶ Neke aplikacije su napravljene da stalno privlače novim slikama i videima pa je teško prestati skrolati. Zato odredi vrijeme za npr. učenje, sport, druženje i tehnologiju tijekom dana. Tako ćeš lakše zadržati ravnotežu i spriječiti da npr. mobitel zauzme cijeli tvoj dan.
- ▶ Izbjegavaj ekrane prije spavanja, jer ti oni mogu otežati san i odmor.
- ▶ Ako osjetiš umor, glavobolju, nervozu ili nemir, to može biti znak da si predugo online. Uzmi pauzu, prošeći, protegni se ili razgovaraj o tome s nekim tko ti je blizak.

- ▶ Kad koristimo tehnologiju, često sjedimo ili ležimo pa je tijelo manje aktivno. Zato je važno vježbati, baviti se sportom i kretati se svaki dan.
- ▶ Kad si pod stresom, makni se od ekrana i podršku potraži u drugim aktivnostima, npr. u razgovoru s prijateljima ili u aktivnosti koju voliš.

SADRŽAJ NA DRUŠTVENIM MREŽAMA ČESTO NE PRIKAŽUJE STVARNOST.

- ▶ Mnogi influenceri i korisnici mreža objavljuju samo najljepše dijelove svog života, koji su još dodatno uređeni filterima i aplikacijama. To ne prikazuje stvarni život već samo njegov uljepšani dio. Zapitaj se koliko je ono što netko objavljuje stvarno, a koliko uređeno da izgleda savršeno.
- ▶ U doba filtera, uređivanja i mijenjanja fotografija te *highlight* trenutaka, lako je pomisliti da svi drugi žive bolje od nas. Zapitaj se je li stvarno moguće da netko izgleda ili živi na određeni način, nikad nema problema i stalno putuje. Ono što vidiš na društvenim mrežama često je uljepšano i nije realno.
- ▶ Razgovaraj o tome što vidiš na mrežama s roditeljima, profesorima, prijateljima ili drugim odraslima kojima vjeruješ. Možda su i oni primijetili nešto slično. Razmjena mišljenja pomaže da bolje razumijemo stvarnost iza ekrana.

PRAVILA O KORIŠTENJU TEHNOLOGIJE POMAŽU U ODGOVORNOM KORIŠTENJU DIGITALNIH TEHNOLOGIJA.

- ▶ Razmisli o svojim navikama. Koliko vremena dnevno provodiš na društvenim mrežama? Koristiš li mobitel dok učiš, pišeš zadaću ili hodaš po cesti? Zapiši svoja pravila i stavi ih na vidljivo mjesto, jer podsjetnik pomaže u organizaciji dana.
- ▶ Sada kada roditelji možda više ne prate svaku tvoju aktivnost, vrijeme je da sam preuzmeš odgovornost. Postavi svoja pravila korištenja tehnologije. Ona ti pomažu da zadržiš ravnotežu i ne izgubiš kontrolu nad vremenom online.
- ▶ Koristi tehnologiju pametno. Postoje aplikacije koje ti mogu pomoći pratiti i ograničiti vrijeme provedeno na mobitelu i društvenim mrežama.
- ▶ Poštuj školska pravila korištenja tehnologije. Uključi se u osmišljavanje ili izmjenu pravila o korištenju digitalne tehnologije i UI-ja u školi da budu primjenjiva i korisna.
- ▶ Dogovori s prijateljima neko jednostavno pravilo korištenja, npr. da ne šalžete poruke kasno navečer, jer to pomaže svima da se odmore.

POSTOJE DIGITALNI RIZICI, NPR. KRAĐA PODATAKA ILI PRIJEVARA, KOJE JE TEŠKO PREPOZNATI.

- ▶ Internet i društvene mreže puni su informacija, ali nisu sve točne ni sigurne. Postoje klikolovke (eng. *clickbait*) i dezinformacije (poput *deepfake* sadržaja). Provjeravaj izvore, koristi stranice za provjeru činjenica i provjerene medije.

- ▶ U *chatbotove* i druge alate UI-ja ne upisuj osobne ni osjetljive podatke o sebi (npr. ime i prezime, adresu, školu, broj mobitela, kako se osjećaš). Ti se podaci mogu spremati, dijeliti ili iskoristiti na pogrešan način, a da ti to ni ne znaš.
- ▶ Razmisli o sigurnosti svojih podataka. Umjesto otiska prsta ili prepoznavanja lica, možeš koristiti lozinku za otključavanje mobitela.
- ▶ Ako nisi siguran je li nešto istina ili ti se javi netko nepoznat, razgovaraj s odraslima kojima vjeruješ, npr. prijateljima, roditeljima i profesorima.
- ▶ Zapamti da sve što objaviš i radiš online može ostati zapisano kao tvoj digitalni otisak. Zato razmisli prije nego nešto podijeliš.

ELEKTRONIČKO NASILJE IMA MNOGO OBLIKA.

- ▶ Elektroničko nasilje je kada netko putem interneta, mobitela ili društvenih mreža namjerno povrijedi drugu osobu. To može biti vrijeđanje, ismijavanje, širenje laži, isključivanje iz grupa, prijetnje, ucjenjivanje, lažno predstavljanje ili dijeljenje tuđih poruka i fotografija bez dopuštenja. Takvo ponašanje može jako povrijediti druge, zato je važno biti ljubazan i obziran te poštovati druge na internetu, mobitelu i mrežama, baš kao i uživo.
- ▶ Ako se tebi ili nekome drugom dogodi elektroničko nasilje, reci to odrasloj osobi kojoj vjeruješ, prijatelju, roditelju, profesoru, školskom psihologu ili pedagogu. Važno je razgovarati, jer razgovor pomaže!

Mlađi često oponašaju ponašanje starijih. Mlađi od tebe u tvojoj okolini promatraju tvoje ponašanje. Budi uzor primjerenog i odgovornog korištenja tehnologije mlađima od sebe.