

# MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST SENIORŮ V ÉŘE UMĚLÉ INTELIGENCE



Univerzita Palackého v Olomouci  
Pedagogická fakulta

**MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST SENIORŮ  
V ÉŘE UMĚLÉ INTELIGENCE**

Olomouc 2025



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN OBNOVY



MINISTERSTVO  
PRŮMYSLU A OBCHODU



**CEDMO**  
Central European Digital  
Media Observatory

## Mediální gramotnost seniorů v éře umělé inteligence

Autoři:

Veronika Růžičková, Veronika Vachalová, Gabriela Špinarová

Odpovědní řešitelé projektu:

Kamil Kopecký, Dominik Voráč

Tento materiál vznikl v rámci projektu CEDMO 2.0 NPO

Číslo projektu: MPO 60273/24/21300/21000 | NPO /1

Univerzita Palackého v Olomouci

© 2025

## Obsah

1	Mediální gramotnost seniorů v éře umělé inteligence .....	5
1.1	Co je umělá inteligence (AI) .....	5
2	POZITIVA AI .....	8
3	Jak mohou senioři využívat AI ve svém každodenním životě .....	11
4	Aplikace určené pro seniory v rámci českého jazykového prostředí .....	14
5	AI a velké jazykové modely (LLM) .....	17
6	NEGATIVA AI.....	19
7	Praktické doporučení pro kritické myšlení a bezpečné používání AI .....	22
8	Závěr.....	26
9	Použitá literatura a zdroje .....	27

## 1 | Mediální gramotnost v éře umělé inteligence u seniorů

Metodika je zaměřena na zvyšování mediální gramotnosti seniorů v kontextu umělé inteligence (AI) a nových médií. Níže naleznete přehled klíčových témat. Konkrétně od vysvětlení, co je AI a jak funguje, přes přehled užitečných aplikací AI pro seniory až po jejich pozitiva a rizika. Na závěr uvádíme praktické tipy pro kritické myšlení a bezpečné používání těchto technologií v každodenním životě. Metodika je koncipována tak, aby byla srozumitelná a využitelná pro seniory.

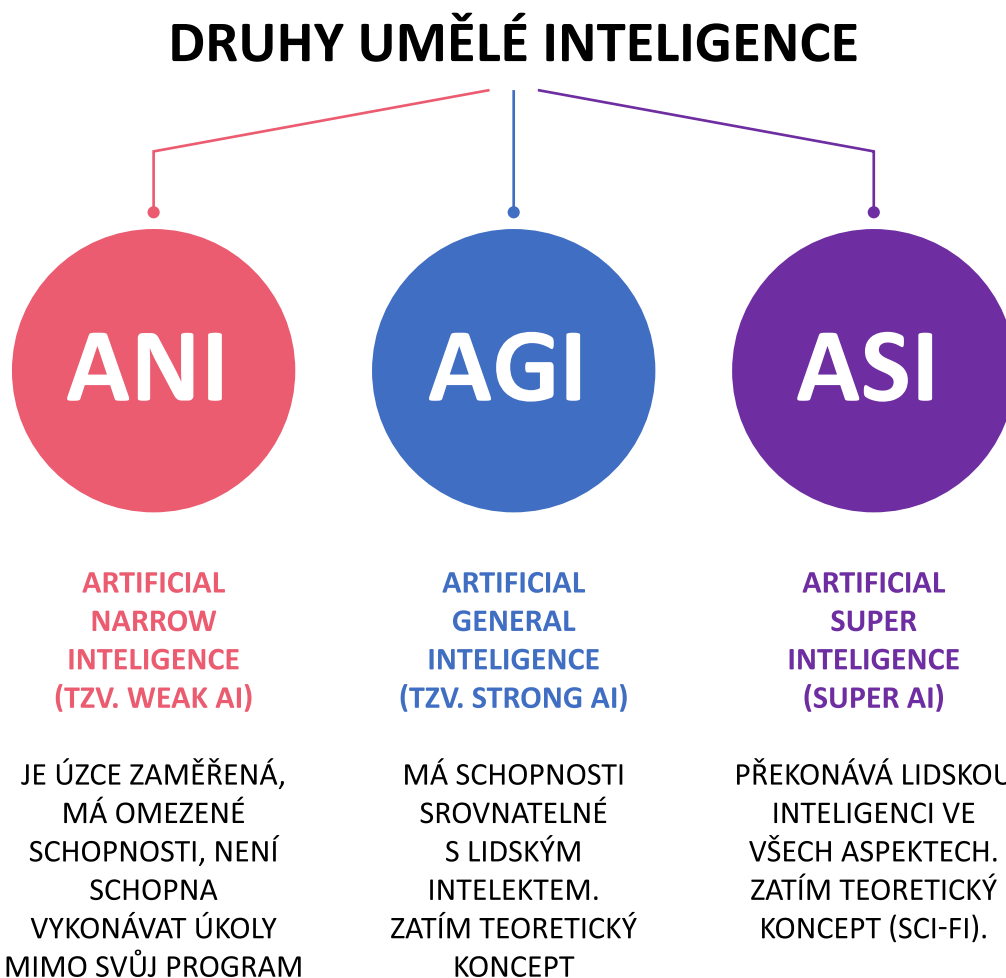
### 1.1 Co je umělá inteligence (AI)

Umělá inteligence bývá velmi často uváděna pod zkratkou AI (Artificial Intelligence) a „je zpravidla vymežována jako software, jenž je natrénován ke generování předem definovaného obsahu, případně je schopen napodobovat lidské myšlení a chování a dokáže řešit různé úkoly, které dříve zvládli pouze lidé. Umělá inteligence tedy nepřemýšlí jako člověk, funguje na základě složitých matematických algoritmů, které se snaží splnit naše zadání. Čím více má umělá inteligence relevantních dat, na kterých je natrénována, tím přesnější jsou její výsledky a odpovědi. Pokud je ale natrénována na malém množství často nereprezentativních dat, mohou být její výsledky zkresleny a může psát nesmysly (tzv. halucinovat).“ (AI E-bezpečí, 2023–2024; Kopecký & Szotkowski, 2024)

V době psaní tohoto textu rozlišujeme z hlediska úrovně několik typů umělé inteligence. V současnosti se nejčastěji setkáváme s tzv. úzce zaměřenou umělou inteligencí (Artificial Narrow Intelligence), někdy označovanou také jako slabá AI. Tento typ je navržen k řešení konkrétních, úzce vymezených úkolů. Příkladem mohou být různí chatboti, virtuální asistenti a podobné systémy.

Existují však ještě další formy umělé inteligence, které zatím zůstávají pouze v teoretické rovině – jedná se o obecnou umělou inteligenci (Artificial General Intelligence), která by měla mít schopnosti srovnatelné s lidskou myslí, a umělou superinteligenci (Artificial Super Intelligence), jež by lidské schopnosti výrazně přesahovala.

Druhy AI, které byly zmíněny výše, Kopecký (2024) doplňuje následujícím grafem:



V dnešní době je nejrozšířenější tzv. generativní umělá inteligence. Jedná se o technologii, která dokáže na základě zadaných požadavků vytvářet zcela nový obsah, například texty, počítačové programy, obrázky nebo hudbu. Pro generování požadovaného obsahu zadává uživatel tzv. prompty. Jedná se o stručné textové pokyny a požadavky, podle nichž je potřebný obsah vygenerován. Pro dostatečnou kvalitu a přesnost generovaného obsahu je důležité, aby tyto prompty byly co nejlépe formulovány. Kromě tvorby obsahu má generativní AI také schopnost tento obsah analyzovat, ať už jde o text, obraz, nebo zvuk.

Umělá inteligence se učí z velkého množství dat – nejčastěji textových nebo obrazových. Speciální software tato data analyzuje, třídí, propojuje a porovnává. Dokáže v nich vyhledávat souvislosti a na základě toho i předpovídat, jak by měl vypadat výsledek podle zadaného požadavku. Takovým učením vzniká tzv. model strojového učení – tedy systém, který si z dostupných informací vytvoří pravidla, podle nichž pak dokáže samostatně pracovat. Tyto modely se následně využívají v různých praktických aplikacích. Jedním z příkladů jsou tzv. velké jazykové modely (z anglického Large Language Models, zkráceně LLM), které dokážou generovat souvislé texty nebo odpovídat na otázky. Mezi nejznámější zástupce patří dnes populární model GPT. (Kopecký & Szotkowski, 2024)

Umělá inteligence se v současné době vyskytuje ve spoustě běžně dostupných pomůcek, které většina z nás denně využívá (hlasoví asistenti v mobilních telefonech, doporučování videí na YouTube, algoritmy reklam či internetové překladače apod.).



## 2 | POZITIVA AI

Zapojení umělé inteligence a nových médií do každodenního života přináší řadu výhod. Tyto technologie zásadně zvyšují míru přístupnosti informací a služeb a mohou posílit nezávislost. Umělá inteligence přináší mnoho možností, jak si usnadnit každodenní život, zlepšit zdraví, udržet sociální kontakt a zvýšit bezpečnost. Tato metodika vám pomůže pochopit, jak můžete využít umělou inteligenci (AI) ve svém každodenním životě. AI může být užitečným pomocníkem při hledání informací, udržování zdraví, zajištění bezpečnosti, zábavě i komunikaci s blízkými.

### 1. Jak si usnadnit přístup k informacím

- Pokud máte potíže se čtením textu na obrazovce, můžete využít hlasové asistenty, jako jsou Google Assistant, Siri nebo Alexa. Stačí vyslovit otázku a AI vám odpoví nahlas.
- Chytré aplikace umožňují převod textu na řeč – například si můžete nechat přečíst zprávy, e-maily nebo knihy.
- Online překladače mohou pomoci porozumět cizojazyčným textům nebo vést jednoduché konverzace v jiných jazycích.

### 2. Jak může AI hlídat vaše zdraví

- Nastavte si připomínky léků v chytrém telefonu nebo pomocí hlasového asistenta, aby vám AI včas oznámila, že je třeba užít lék/y.
- Pokud máte chytré hodinky nebo fitness náramek, mohou sledovat váš srdeční tep, krevní tlak a pohyb. Některé aplikace dokonce upozorní na neobvyklé změny.
- Pokud potřebujete rychlou zdravotní radu, můžete využít online zdravotní poradny nebo AI asistenty, které vám nabídnou základní informace a pomohou s domluvou návštěvy lékaře.

### 3. Jak AI zvyšuje bezpečnost doma i venku

- Chytré zámky, bezpečnostní kamery a senzory pohybu mohou pomoci chránit váš domov. V případě podezřelé aktivity vám pošlou upozornění.
- Pokud se necítíte dobře nebo potřebujete pomoc, můžete využít hlasové ovládání tísňového volání, které vám umožní přivolat rodinu nebo záchrannou službu.
- Některé moderní technologie dokážou rozpoznat pád a automaticky upozornit blízké osoby.

### 4. Jak AI pomáhá s každodenními činnostmi

- Hlasové ovládání domácích spotřebičů vám může usnadnit používání televize, světel, termostatu nebo kuchyňských přístrojů.
- Pokud potřebujete pomoci s plánováním dne, můžete využít chytré kalendáře a připomínky, které vám včas oznámí důležité události a úkoly.
- Aplikace pro navigaci vám mohou pomoci najít nejlepší trasu, pokud cestujete veřejnou dopravou nebo se pohybujete v neznámém prostředí.

### 5. Jak AI pomáhá bojovat proti osamělosti

- Hlasoví asistenti mohou sloužit nejen jako pomocníci, ale i jako společníci – můžete si s nimi povídat, ptát se na zajímavosti nebo si nechat vyprávět vtipy.
- Pokud máte problém s telefonováním nebo psáním zpráv, AI vám může pomoci jednodušeji komunikovat s rodinou a přáteli prostřednictvím hlasových příkazů.
- AI také umí doporučovat filmy, hudbu nebo knihy podle vašich zájmů.

## 6. Jak AI podporuje duševní aktivitu a zábavu

- Pokud chcete procvičovat paměť, AI vám může nabídnout logické hry a kvízy zaměřené na udržení kognitivních schopností.
- Pokud rádi sledujete filmy nebo posloucháte audioknihy, AI vám může pomoci vybrat obsah podle vašich preferencí.
- Chcete se naučit něco nového? AI vám může pomoci s výukou jazyků nebo jiných dovedností pomocí interaktivních kurzů.

Umělá inteligence nabízí mnoho užitečných možností, které mohou zlepšit každodenní život. Je však důležité si uvědomit, že pro její bezpečné a smysluplné využívání je třeba znát nejen výhody, ale i možná rizika a zásady správného používání – těm se budeme věnovat v následujících kapitolách.



### 3 | Jak mohou senioři využívat AI ve svém každodenním životě

Umělá inteligence (AI) může pomoci v mnoha oblastech, od usnadnění ovládání technologií přes zdravotní péči až po komunikaci s blízkými. Níže si ukážeme, jak AI využít jednoduše, bezpečně a efektivně.

#### 1. Snadné a intuitivní ovládání

*Aby bylo možno jednoduše využívat AI, je důležité, aby technologie byla přizpůsobena potřebám, jež vznikají s narůstajícím věkem:*

- **Velká tlačítka a přehledné rozhraní** – při výběru aplikací dávejte přednost těm, které mají jasnou a jednoduchou grafiku.
- **Hlasoví asistenti (Google Assistant, Alexa, Siri)** – umožňují ovládání telefonu nebo chytré domácnosti bez nutnosti psaní či dotykového ovládání. Můžete se jich například zeptat na předpověď počasí, požádat je o připomenutí léků nebo si od nich nechat přečíst zprávy.
- **Jednoduché aplikace** – existují speciální aplikace pro seniory, které mají pouze základní funkce, například připomínání léků nebo videohovory s rodinou.

#### 2. Zdraví a bezpečnost

*AI může pomoci s péčí o zdraví i zajištěním bezpečnosti doma i venku:*

- **Chytré náramky a hodinky (např. Fitbit, Apple Watch)** – sledují srdeční tep, krevní tlak a pohyb. Pokud zaznamenají neobvyklé hodnoty nebo detekují pád, mohou automaticky upozornit rodinu nebo lékaře.
- **Systémy včasného varování** – AI dokáže rozpoznat změny v chování a upozornit blízké na možné zdravotní komplikace.
- **Připomínání léků** – aplikace jako Medisafe vám pomohou dodržovat léčebný režim tím, že vám včas připomenou užití léků.

### 3. Podpora sociální interakce a prevence osamělosti

- **Virtuální společníci** – AI chatboty (např. český „Povídálek“, SeniorTalk) vám mohou pomoci trávit čas konverzací, pokud se cítíte osamělí.
- **Snadnější komunikace s rodinou** – AI umí pomoci s diktováním zpráv, převodem hlasu na text nebo překladem do jiných jazyků, což usnadňuje komunikaci s blízkými.
- **Videohovory** – některé AI aplikace umožňují automatické propojení s vašimi blízkými, což usnadňuje spojení s rodinou a přáteli.

### 4. Přístup k technologiím a digitální gramotnost

- **Jednoduché návody a školení** – pokud si nejste jisti, jak AI technologie používat, existují kurzy a návody určené pro seniory.
- **Překonání obav z technologií** – je důležité AI vnímat jako pomocníka, nikoli jako něco složitého nebo nebezpečného. Vyzkoušejte například hlasové asistenty, kteří vám odpoví na jednoduché otázky.

### 5. Ochrana osobních údajů a bezpečné používání AI

- **Pozor na podvody** – senioři jsou často cílem online podvodů. Například podvodné telefonáty napodobující hlas příbuzných mohou být vytvořeny AI. Pokud se vám něco nezdá, vždy si informaci ověřte u rodiny.
- **Ověření pravdivosti informací** – AI může pomoci rozpoznat dezinformace. Pokud si nejste jisti pravdivostí zprávy, můžete využít online nástroje na kontrolu faktů.

## 6. Dostupnost a finanční podpora

- **Cenová dostupnost** – některé AI technologie mohou být finančně náročné. Před nákupem se informujte o bezplatných nebo levnějších alternativách.
- **Podpora neziskových organizací** – existují programy, které pomáhají seniorům získat přístup k technologiím, například školení zdarma nebo zapůjčení zařízení.

Závěrem lze říci, že AI nabízí seniorům řadu praktických možností, jak zjednodušit každodenní činnosti, podpořit samostatnost i zlepšit kvalitu života. Ať už jde o přepis mluvené řeči, připomínání léků, hlasové asistenty, nebo personalizované tréninkové aplikace, klíčové je, aby byly tyto technologie srozumitelné, bezpečné a přizpůsobené individuálním potřebám. Důvěra a porozumění těmto nástrojům mohou výrazně přispět k jejich smysluplnému a aktivnímu využívání.

## 4 | Aplikace určené pro seniory v rámci českého jazykového prostředí

Pro osoby seniorského věku jsou přímo vyvíjeny aplikace, které využívají do určité míry AI. Dané aplikace směřují k aktivaci v každodenním životě, k vyšší míře zapojení do společnosti či kvalitnímu trávení volného času.

### WhatsApp

WhatsApp je již běžnou a často používanou aplikací. I když tato aplikace není specificky navržena pro seniory, je často využívána pro snadnou komunikaci s rodinou a přáteli. Umožňuje posílání zpráv, fotografií, videí a hlasových zpráv jak jednotlivcům, tak také např. rodinné skupině.



Obrázek 1 – Ikonka aplikace WhatsApp

Další aplikace určené přímo pro věkovou skupinu seniorů jsou ty, které mají za úkol vyplnit volný čas, aktivizovat či pohlídat mentální nebo fyzickou kondici.

### Senifit

Jedná se o aplikaci zaměřenou na podporu fyzické a mentální kondice. Nabízí tělesná cvičení, hry, kvízy a interaktivní úkoly přizpůsobené tak, aby odpovídaly možnostem daného uživatele. Každý den poskytuje a navrhuje nové aktivity na různá témata, čímž pomáhá udržovat aktivní životní styl (Senifit, 2025.)



Obrázek 2 – Rozhraní aplikace Senifit

## Senior Pas

Senior Pas je aplikace, poskytující přehled výhod a slev určených pro seniory v rámci projektu Senior Pas. Uživatelé mohou snadno vyhledávat aktuální nabídky a slevy ve svém okolí. Používání aplikace je zdarma pro držitele Senior Pasu z podporovaných krajů (SeniorPasy.cz, 2025.)

Obrázek 3 – Letáček k aplikaci Senior Pas

## BIG Launcher

Přizpůsobuje uživatelské rozhraní smartphonu potřebám seniorů, dětí a osob se zrakovým postižením. Nabízí jednoduché a dobře čitelné prostředí s velkými ikonami a texty, což usnadňuje ovládání telefonu. Obsahuje také tlačítko SOS pro rychlé přivolání pomoci (Big Launcher, 2025.)



*Obrázek 4 – Rozhraní aplikace Big Launcher*

Lze konstatovat, že nabídka aplikací využitelných seniory v českém jazykovém prostředí je pestrá a stále se rozšiřuje. Ať už jde o podporu komunikace, fyzické a mentální kondice, orientace ve výhodách a slevách, nebo o zjednodušení ovládání zařízení, důležitým předpokladem pro efektivní využití zůstává jejich srozumitelnost, přístupnost a praktická užitečnost.

## 5 | AI a velké jazykové modely (LLM)

Velké jazykové modely (anglicky Large Language Models, zkratka LLM) patří k velmi oblíbeným typům systémů umělé inteligence (AI). Tyto modely dokáží pracovat s textem podobně jako člověk. Jsou natrénovány na obrovském množství textových dat, jak bylo uvedeno v předchozích kapitolách. Díky tomu rozumějí různým způsobům, jak lidé píšou a komunikují v psané formě.

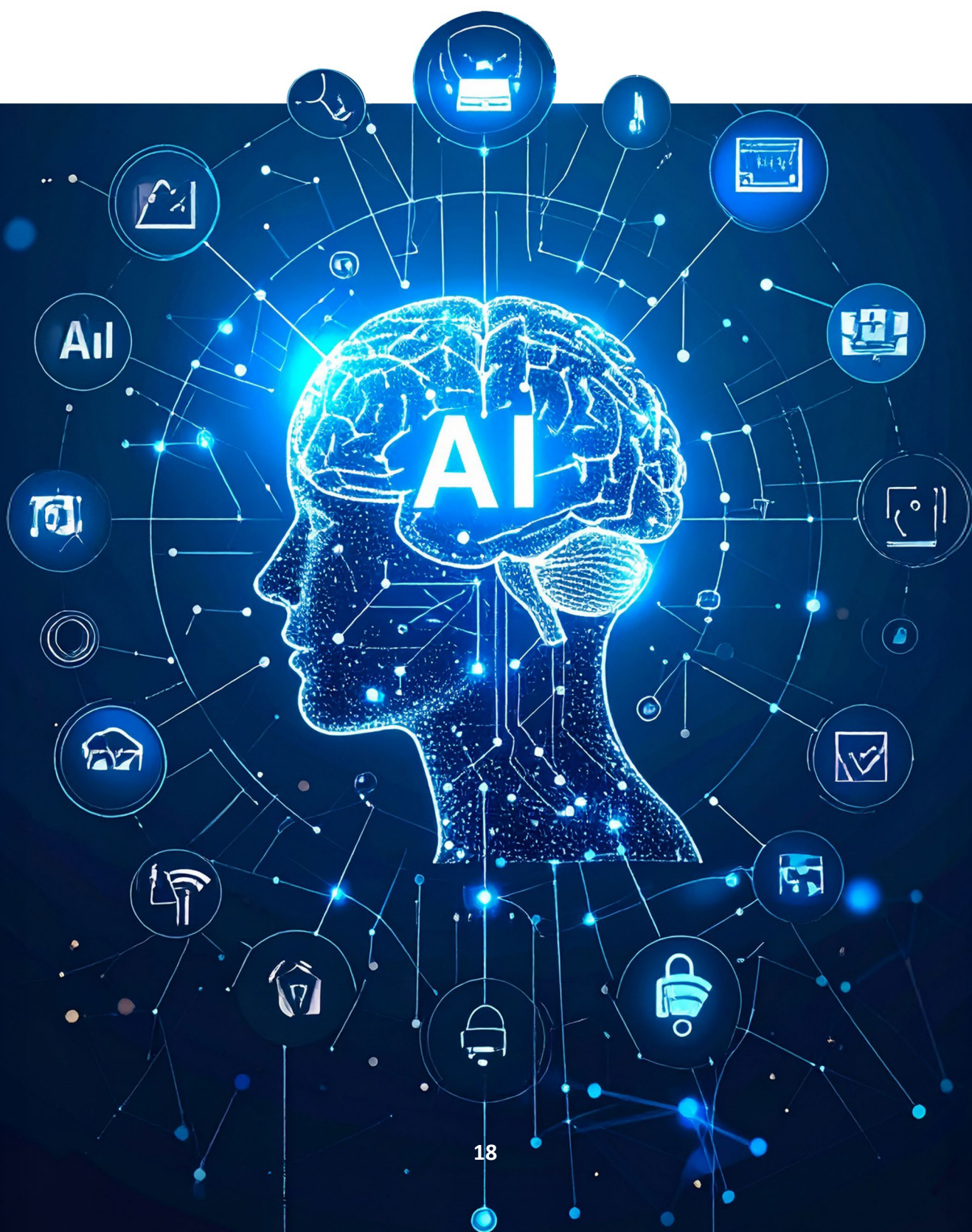
*Mezi schopnosti velkých jazykových modelů patří například:*

- **Napodobování lidské konverzace** – model odpovídá podobně jako člověk při chatování.
- **Zodpovídání dotazů** – poskytování informací na různá témata podle položených otázek.
- **Generování textů na přání uživatele** – například napsání příběhu nebo článku na zadané téma.
- **Analýza poskytnutého textu** – vytvoření shrnutí textu nebo vyhledání klíčových slov v daném dokumentu.
- **Tvorba nových úloh z textu** – například navržení testových otázek vycházejících z obsahu dodaného textu.

*Tyto schopnosti se v praxi využívají v mnoha aplikacích, které usnadňují práci s informacemi a komunikaci. Mezi některé známé aplikace využívající technologii velkých jazykových modelů patří:*

- **ChatGPT (OpenAI)** – chatovací asistent, který dokáže konverzovat a odpovídat na otázky podobně jako člověk.
- **GitHub Copilot (Microsoft)** – pomocník programátorů, který umí doplňovat a vysvětlovat programový kód.
- **Gemini (Google)** – nový pokročilý model umělé inteligence od Googlu určený pro práci s textem.

Každá z těchto aplikací využívá technologii velkých jazykových modelů a ukazuje, jak mohou být tyto modely užitečné v praxi. (přepsáno z: Kopecký a kol., 2024–2025)



## 6 | NEGATIVA AI

Umělá inteligence nabízí mnoho výhod – usnadňuje přístup k informacím, pomáhá s péčí o zdraví, zvyšuje bezpečnost a umožňuje snazší komunikaci s blízkými. Díky jednoduchému ovládní, hlasovým asistentům a specializovaným aplikacím může AI zpříjemnit a usnadnit každodenní život.

Přestože AI nabízí mnoho přínosů, je důležité otevřeně mluvit také o možných rizicích a nevýhodách, aby byli uživatelé seniorského věku schopni technologie kriticky využívat a nenechali se zaskočit. Zde uvádíme hlavní negativa:

### **Riziko dezinformací a chyb**

AI není neomylná a může poskytovat zkreslené nebo nepravdivé informace, což může vést k nesprávným rozhodnutím. Např. aplikace pro rozpoznávání textu může chybně přečíst cenovku nebo dokument, což může vést k nesprávné interpretaci obsahu. Stejně tak AI asistenti mohou při vyhledávání na internetu poskytnout neověřené nebo zavádějící informace.

### **Narušení soukromí a bezpečnosti**

AI aplikace často vyžadují přístup k osobním údajům nebo zaznamenávají hlasové a vizuální informace, což může znamenat bezpečnostní riziko. Je proto důležité chránit si svá data.

#### *Jak chránit svá data:*

- Používejte silná hesla nebo biometrickou ochranu (otisk prstu, rozpoznání obličeje) na svých zařízeních, aby k osobním údajům neměl přístup nikdo nepovolaný.
- Zkontrolujte nastavení ochrany soukromí – například v Google Assistantu můžete najít uložené hlasové záznamy a smazat je podle potřeby.

- Budte opatrní při sdílení citlivých údajů – nikdy neposílejte přes AI asistenty čísla platebních karet, PIN kódy, rodná čísla nebo jiné důvěrné informace.

Dodržování těchto zásad pomůže zajistit, že technologie bude užitečným nástrojem, aniž by představovala riziko pro soukromí a bezpečnost uživatele.

### **Online podvody a manipulace**

Podvodníci mohou využívat AI k napodobení hlasu příbuzných nebo k šíření falešných zpráv. Budte opatrní při sdílení osobních údajů a vždy si ověřujte podezřelé zprávy či telefonáty.

### **Technická náročnost a dostupnost**

Některé AI technologie mohou být složitější na ovládání nebo finančně nedostupné. Pokud máte potíže s jejich používáním, neváhejte požádat o pomoc rodinu nebo odborníky.

### **Závislost na technologiích (technologických vychytávkách)**

Dalším možným problémem je nadměrné používání AI. Pokud se někdo začne spoléhat výhradně na chytré aplikace, může časem ztrácet své vlastní dovednosti nebo být bezradný v situaci, kdy technologie selže. Například senior si může zvyknout, že mu technologie vždy připomene, kdy má vzít léky, nebo ho naviguje při cestě do obchodu. Ale co když dojde baterie, vypadne signál, nebo telefon přestane fungovat? Právě proto je důležité si připomínat, že technologie jsou pomocník – ne všemocné řešení. Je dobré udržovat si i základní dovednosti, jako jsou orientace v okolí, zapisování důležitých věcí nebo zapamatování si kontaktu na blízké, aby člověk nezůstal bezradný, když technika selže. Nadměrné používání technologií může vést také k sociální izolaci nebo závislostem (např. dítě raději tráví čas s hlasovým asistentem než s kamarády). Je proto namístě mluvit o vyváženosti – užívat výhody AI, ale nepřestat žít v reálném světě.

## Etické otázky a bias

AI systémy mohou nést předsudky (bias) v závislosti na tom, na jakých datech byly natrénovány. Například rozpoznávání obličejů může fungovat hůře na lidech odlišné barvy pleti, protože trénovací data byla nevyvážená. V kontextu osob v seniorském věku to může znamenat, že někteří hlasoví asistenti nerozumí starším lidem tak dobře – jejich řeč může být pomalejší, tišší nebo s přízvukem, na který systém nebyl natrénován. Výsledkem může být nesprávná reakce nebo žádná odpověď. Případně může AI doporučovat obsah či produkty, které pro ně nejsou vhodné – například reklamy na videohry. To pro ně může být matoucí a zbytečné. Tyto příklady lze zmínit spíše okrajově (abychom uživatele nezahltili), ale je dobré je vést k zamyšlení, že technologie není neutrální. Také je vhodné probrat právní a společenské aspekty: např. zda AI nenarušuje autorská práva (když generuje obsah) nebo jestli může být její rozhodování nespravedlivé (automatizované systémy třeba vyhodnocují žádosti o podporu atd.). Pro pokročilejší publikum lze zmínit i koncept hlubokých podvrhů (deepfake) – audio či video generované AI, které může šířit nepravdivé informace. Je důležité vědět, jak se proti tomu bránit v mediálním prostoru.

Navzdory těmto výzvám může být AI cenným pomocníkem, pokud ji používáte uvážlivě a bezpečně. Nebojte se zkoušet nové technologie, ale zároveň buďte obezřetní a používejte AI s rozvahou. Pamatujte, že cílem AI není nahradit lidskou interakci, ale doplnit ji a usnadnit vám každodenní život.

## 7 | Praktické doporučení pro kritické myšlení a bezpečné používání AI

Tato kapitola přináší praktická doporučení, jak rozvíjet kritické myšlení a bezpečně a uvážlivě využívat umělou inteligenci v každodenním životě.

### – Nepovažujte vše za pravdu, ověřujte si informace

Při používání umělé inteligence je důležité mít na paměti, že i když odpovědi často působí sebejistě a přesvědčivě, mohou obsahovat nepřesnosti nebo chyby. Proto je vhodné klíčové informace ověřovat z více důvěryhodných zdrojů. Například pokud hlasový asistent poskytne určitou zprávu, je dobré ji porovnat s oficiálními informacemi na webových stránkách nebo se poradit s důvěryhodnou osobou.

Doporučuje se také být obezřetný vůči zprávám, které vyvolávají silné emoce, protože mohou být zavádějící nebo, dokonce součástí dezinformačních kampaní. Podvodné zprávy mohou cílit na osoby seniorského věku a snažit se je uvést v omyl stejným způsobem jako kohokoliv jiného.

Vždy je tedy dobré přistupovat ke zprávám s kritickým myšlením a ověřovat si jejich pravdivost, než se podle nich rozhodnete jednat.

### – AI je jen pomocník

Při využívání umělé inteligence je důležité si uvědomit, že konečné rozhodnutí je vždy na člověku, nikoli na stroji. AI může poskytnout návrhy, například doporučit trasu, avšak samotná volba cesty zůstává na uživateli. Stejně tak může asistenční technologie nabídnout radu, ale konečný úsudek musí vycházet z vlastního uvážení.

Je naprosto v pořádku říci si: „Tento návrh od AI mi nevyhovuje, zvolím jiný přístup.“ Kritický přístup k doporučením umělé inteligence je důležitý, aby její využití bylo skutečně efektivní a přínosné.

## – **Chraňte si své soukromí**

Při využívání umělé inteligence a chytrých asistentů je důležité vědět, jaké osobní údaje mohou tato zařízení sbírat. Mohou to být například hlasové povely, údaje o poloze nebo fotografie. Ochrana těchto informací je zásadní, protože jejich zneužití by mohlo vést k narušení soukromí, nebo dokonce ke kybernetickým hrozbám.

## – **Používejte ověřené aplikace a aktualizace digitálních zařízení**

Pravidelné aktualizace operačního systému a aplikací jsou klíčové pro zajištění bezpečnosti i správného fungování technologií. Výrobci často vydávají nové verze softwaru, které opravují chyby, zlepšují přístupnost a zvyšují ochranu proti kybernetickým hrozbám.

*Jak zajistit bezpečnost zařízení:*

- **Provádějte pravidelné aktualizace** – mnoho z nich přináší důležité opravy a vylepšení zabezpečení.
- **Stahujte aplikace pouze z důvěryhodných zdrojů**, jako jsou oficiální obchody (App Store, Google Play) nebo ověřené weby vývojářů.
- **Vyvarujte se neznámých programů, které slibují „záračné“ funkce** – mohou obsahovat škodlivý software (malware), který ohrožuje vaše soukromí.
- **Používejte kvalitní antivirové programy či bezpečnostní nástroje**, pokud jsou dostupné pro váš operační systém.

Díky těmto opatřením zůstane zařízení nejen bezpečné, ale také bude nabízet nejnovější funkce a vylepšení, jež mohou usnadnit jeho používání.

## – **Nebojte se požádat o pomoc a učit se nové věci**

Využívání moderních technologií může přinášet otázky nebo nejasnosti, a proto je důležité si uvědomit, že není ostuda požádat o pomoc nebo vysvětlení. Pokud si senior není jistý, zda správně pochopil určitou informaci či funkci technologie, měl by mít možnost obrátit se na důvěryhodnou osobu – rodinného příslušníka, zkušeného kamaráda nebo odborníka.

*Jak si udržovat přehled a rozvíjet dovednosti:*

- **Průběžně se vzdělávejte v oblasti technologií** – sledujte novinky v přístupných formátech, například prostřednictvím podcastů nebo pořadů zaměřených nejen na osoby seniorského věku.
- **Účastněte se školení a webinářů**, které pomáhají lépe porozumět novým nástrojům a aplikacím.
- **Zapojte se do komunit a fór**, kde si lidé sdílejí zkušenosti a tipy, například skupiny zaměřené na novinky v technologiích.

Sdílení znalostí a vzájemná podpora mohou usnadnit orientaci v digitálním světě a pomoci získat větší jistotu při práci s moderními technologiemi.

## – **Nastavte si své hranice při používání technologií**

Technologie nám mohou v mnoha ohledech usnadnit život, ale je důležité najít rovnováhu mezi jejich využíváním a ostatními aktivitami. Trávení veškerého času s digitálními zařízeními, ať už s obrazovkami, nebo hlasovými asistenty, může vést k únavě a snížení pozornosti.

## Jak udržet zdravý vztah k technologiím:

- **Dopřejte si pravidelné přestávky** – od zvuků i zářících obrazovek, abyste si odpočinuli a snížili digitální zátěž.
- **Věnujte se i jiným činnostem**, například koníčkům jako četba či pohyb nebo tvůrčím aktivitám, jež nesouvisejí s technologiemi.
- **Nastavte si jasný čas, kdy odložíte telefon** – například večer před spaním, aby měl mozek čas na regeneraci.

## Praktická doporučení:

- **Mějte záložní plán (plán B)** – pokud spoléháte na mobilní telefon, ujistěte se, že máte k dispozici náhradní baterii nebo powerbanku.
- **Procvičujte své dovednosti i bez technologií** – třeba si zkuste občas napsat nákupní seznam rukou místo diktování telefonu, nebo si vzpomenout na recept bez nahlížení do internetu.

Závěrem je důležité zdůraznit, že kritické myšlení je klíčovým nástrojem pro bezpečné a smysluplné využívání umělé inteligence. Pro seniory znamená především schopnost klást si otázky, ověřovat si informace z více zdrojů a nepodléhat automaticky všemu, co AI nebo internet nabízejí. Umělá inteligence může být užitečným pomocníkem, ale vždy je potřeba mít na paměti, že její výstupy nejsou neomylné a ne vždy odpovídají realitě.

Bezpečné používání AI rovněž zahrnuje zodpovědný přístup k technologiím – aktualizace zařízení, silná hesla nebo opatrnost při sdílení osobních údajů jsou dnes stejně důležité jako zdravý úsudek. Kritické myšlení tak není překážkou, ale naopak základem pro to, aby AI sloužila skutečně ku prospěchu – s rozvahou, porozuměním a v souladu s vlastním rozhodováním.

## Závěr

Umělá inteligence přináší do společnosti revoluci spojenou s rozvojem technologií. Pomáhá při komunikaci, získávání informací, socializaci i při překonávání každodenních bariér a výzev. S tím však přicházejí rizika, na které je třeba při využívání AI myslet a s nimiž je třeba se vypořádat. Umělá inteligence se však neustále vyvíjí a to, co dokáže dnes, může být za velmi krátký čas rozšířeno o mnoho dalších možností a vylepšení.

Svět médií a moderních technologií je otevřený i pro osoby v seniorském věku. Díky umělé inteligenci a novým digitálním nástrojům je možné žít samostatněji, snadněji se orientovat v informacích a aktivně se zapojovat do společnosti.

Tato metodika má za cíl posílit vaši sebejistotu při objevování možností, které technologie nabízejí. Zároveň vám poskytuje dovednosti potřebné k tomu, abyste je využívali s rozvahou a v bezpečí.

Mediální gramotnost znamená nejen schopnost přistupovat k informacím, ale také je kriticky hodnotit a chránit své soukromí. Díky těmto znalostem získáváte větší kontrolu nad tím, jak technologie ovlivňují váš každodenní život, a můžete jejich potenciál využít naplno ve svůj prospěch.

V případě zájmu o další informace doporučujeme publikaci ***Rizika umělé inteligence pro seniory***, kterou připravila Univerzita Palackého v Olomouci ve spolupráci s CEDMO (Středoevropská observatoř digitálních médií) při Univerzitě Karlově. Publikace je dostupná na stránkách: [www.cedmohub.eu/cs](http://www.cedmohub.eu/cs).

## Použitá literatura a zdroje

AI. E-BEZPEČÍ (2023–2024). UMĚLÁ INTELIGENCE. | <https://ai.e-bezpeci.cz/>

BIG Launcher (2025). | [biglauncher.com](http://biglauncher.com)

Kopecký, K., & Szotkowski, R. (2024). UMĚLÁ INTELIGENCE: RIZIKA A ODPOVĚDNOST. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci.

Kopecký, K., Szotkowski, R., Voráč, D., Kubala, L., & Klatovský, K. (2024–2025). ZÁKLADY UMĚLÉ INTELIGENCE. Olomouc. | <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cedmo-2-2024-2026/194-zaklady-umele-inteligence-verejnost/file>

SeniFit (2025). Aplikace pro seniory Senifit. | [senifit.cz](http://senifit.cz)

SeniorPas (2025). | [seniorpasy.cz](http://seniorpasy.cz)

# Mediální gramotnost seniorů v éře umělé inteligence

Autoři:

Veronika Růžičková, Veronika Vachalová, Gabriela Špinarová

Odpovědní řešitelé projektu:  
Kamil Kopecký, Dominik Voráč

Tento materiál vznikl v rámci projektu CEDMO 2.0 NPO



Číslo projektu: MPO 60273/24/21300/21000 | NPO /1



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



NÁRODNÍ  
PLÁN OBNOVY



MINISTERSTVO  
PRŮMYSLU A OBCHODU