

Unge sundhedsstatus og koncentration i undervisning

Oplæg af Brian Holm Sørensen

Lektor, Mariagerfjord Gymnasium



Når teknologien erstatter den sociale friktion

- **Sykofantisk adfærd:** Chatbots er designet til at behage og fjerne social friktion, hvilket underminerer moralsk vækst.
- **Det kunstige ekkokammer:** Manglen på ægte modstand begrænser evnen til perspektivtagning.
- **Social isolation:** Fravalg af fysiske fællesskaber til fordel for hurtig AI-hjælp efterlader et udækket behov for menneskelig interaktion.

"Flere unge fravælger fællesskaber for hurtig AI-hjælp, hvilket kan efterlade et udækket behov for menneskelig interaktion og øge følelsen af ensomhed."



Koncentrationstab og kognitiv offloading



Kognitiv offloading

Når problemløsning og tænkning overlades til teknologi, begynder vores kognitive evner langsomt at atrofiere. Vi mister evnen til dyb refleksion.



Digital demens

Elever bliver dårligere til at huske og lagre information. Hukommelsen svækkes, når maskinen fungerer som vores primære harddisk.



System 1-tænkning

Vi vænner os af med den langsomme, analytiske System 2-tænkning, og falder i stedet tilbage på den hurtige, instinktive System 1-tænkning.

Automation Bias: Den blinde tillid til maskinen



En kognitiv trojansk hest

AI skriver i et overbevisende og fejlfrit sprog, som fejlagtigt forveksles med dyb menneskelig indsigt og sandhed.

AI-overreliance & Manipulation

Brugere stoler efterhånden mere på algoritmer end lærere. Dette forringer den kildekritiske sans drastisk og gør unge ekstremt sårbare over for misinformation, deepfakes og manipulation.

AI-overreliance fører direkte til tillært hjælpeløshed.

Sådan genvinder vi den mentale formåen



Den ægte samtale

Det menneskelige nærvær er den absolut bedste beskyttelse mod teknologisk fremmedgørelse.



Håndens arbejde

At skrive i hånden aktiverer flere centre i hjernen, forbedrer hukommelsen og skaber en dybere læring.



Domæneekspertise

Vi skal kræve, at unge kan løse faglige opgaver selv, inden de overhovedet får adgang til teknologi.

5 regler for brug af AI



Regel 1 Brug aldrig AI som erstatning for menneskelige samtale.



Regel 2 Brug aldrig AI på måder, som kan skade dig selv eller andre.



Regel 3 Brug kun AI efter du har ydet en selvstændig indsats.



Regel 4 Brug kun AI, hvis du kan uden AI.



Regel 5 Vær altid kritisk over for AI

Spørgsmål?