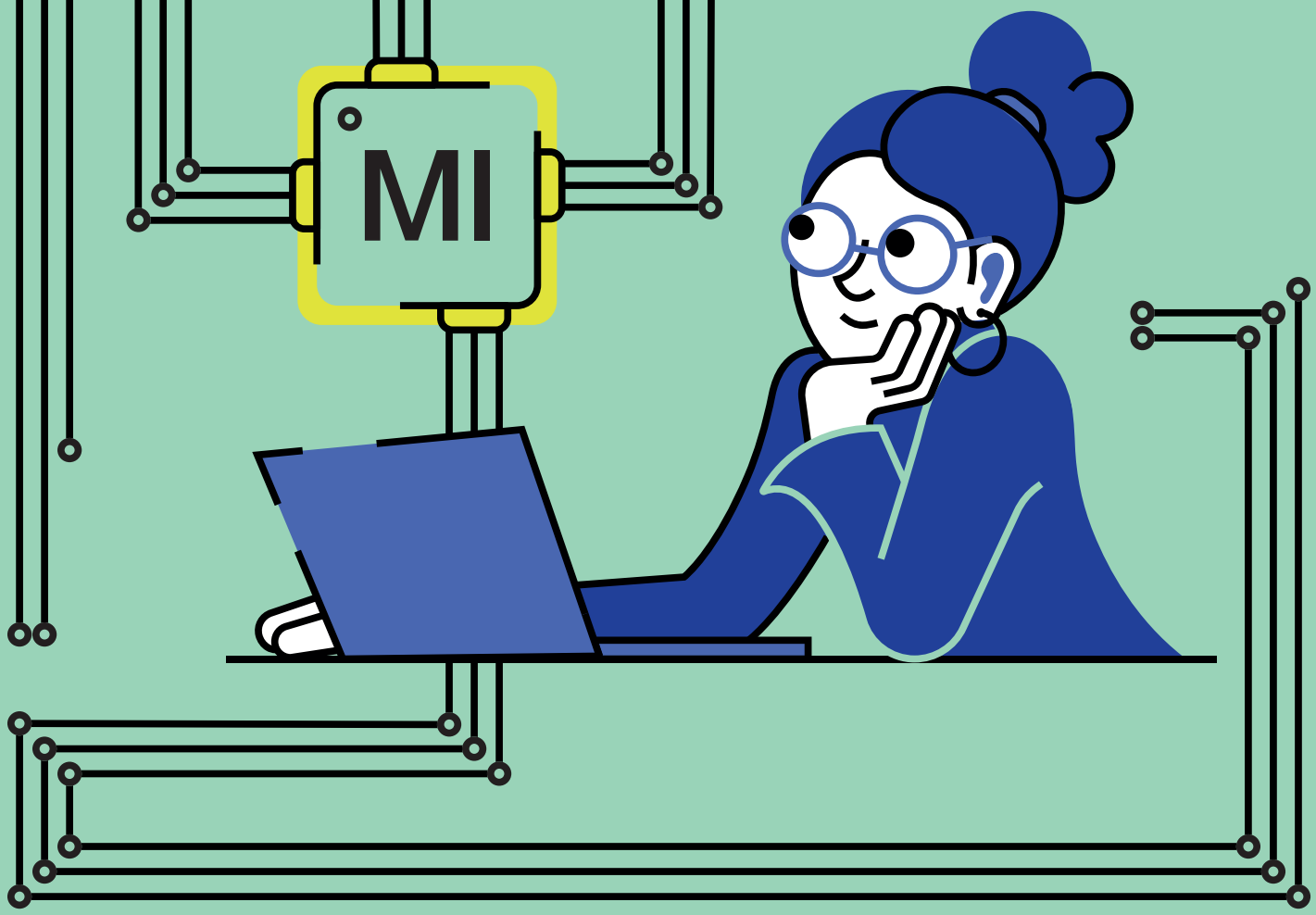
Felfedezem az MI világát!

Mesterséges intelligencia könnyen érthetően



Felfedezem az MI világát!

Mesterséges intelligencia könnyen érthetően

A kiadvány ingyenes, kizárólag zárt körben,
oktatási céllal használható, kereskedelmi forgalomba nem kerülhet.
A felhasználás a jövedelemszerzés vagy jövedelemfokozás célját
nem szolgálhatja.

A kiadványt támogatta a Belügyminisztérium
és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet
a FOF2025-A-5098 kódszámú projekt keretében.

BELÜGYMINISZTÉRIUM

20 NSZI 21

Felfedezem az MI világát!
Munkafüzet

Szakmai vezető
Kazinczi Anna

Készítők
Dr. Győri-Molnár Luca
Korponai Hajnalka

Korrektúra
Olach Csilla

A könnyen érthetőséget ellenőrizte
Sallai Ilona

Grafikai tervezés
Ravasz Antónia

Kiadványszerkesztés
Wagner Péter

Kiadja
Értelmi Fogyatékossággal Élők és Segítőik
Közép-Magyarországi Regionális Közhasznú Egyesülete
(ÉFOÉSZ KMRKE)

Felelős kiadó
Kovács Melinda

Budapest, 2026

Mi az ÉFOÉSZ?

Az ÉFOÉSZ egy országos szervezet.
Az ÉFOÉSZ teljes neve:
Értelmi Fogyatékossággal Élők és Segítőik Országos
Érdekvédelmi Szövetsége.
Az ÉFOÉSZ segíti az
értelmi fogyatékossággal élő embereket és
családjaikat.

Az ÉFOÉSZ azért dolgozik,
hogy az emberek jobban figyeljenek az
értelmi fogyatékossággal élő emberekre.

Az ÉFOÉSZ védi az
értelmi fogyatékossággal élő emberek jogait.
Az ÉFOÉSZ-nak minden megyében van egy tagszervezete.
Az ÉFOÉSZ egyik tagszervezete az ÉFOÉSZ KMRKE is.
Az ÉFOÉSZ KMRKE a Pest megyében élő
értelmi fogyatékossággal élő embereket és családjaikat segíti.

Ezt a kiadványt
az ÉFOÉSZ KMRKE munkatársai készítették.

Kérdésed van? Segítünk!

1093 Budapest, Lónyay utca 17. I./1.
11-es kapucsengő

Levelezési cím:
1461 Budapest, Postafiók 301.

Email cím:
pestmegye@efoesz.hu

Telefonszám:
06 1 411 13 56

Keress minket Facebookon is:
ÉFOÉSZ KMRKE néven.

Mi az Önálló Életviteli Centrum?

Az ÉFOÉSZ 2018-ban hozta létre az Önálló Életviteli Centrumokat. Magyarország minden megyéjében van Önálló Életviteli Centrum.

Az Önálló Életviteli Centrum segíti az értelmi fogyatékossággal élő embereket:

- az önállóvá válásban,
- a tanulásban,
- a munkában,
- a közlekedésben,
- a lakhatásban,
- a családi élet szervezésében.

Kedves Barátunk!

Ez a kiadvány azért készült,
hogy segítsen megismerni
a mesterséges intelligenciát.

A mesterséges intelligencia rövid neve: MI.
Ma már sok ember használ MI-t.

Például:
- tanuláshoz,
- információkereséshez,
- és szórakozáshoz.

Ez a kiadvány könnyen érthető formában készült.
Ez a kiadvány főleg
értelmi fogyatékossággal élő embereknek szól.

A kiadványból megtudhatod:
- mi az MI,
- mire jó az MI,
- hogyan használhatod biztonságosan az MI-t,
- és hogyan segíthet a mindennapokban az MI.

A kiadványban feladatokat is találsz.
A feladatokat megoldhatod egyedül
vagy segítővel együtt.

A kiadvány segít abban,
hogy bátrabban használd az MI-t.

Tartalom

Ismerkedjünk meg Katával! 8

1. fejezet
Mit jelent a mesterséges intelligencia? 10

2. fejezet
Mire lehet használni a mesterséges intelligenciát? 16

3. fejezet
Mire nem lehet használni a mesterséges intelligenciát? 23

4. fejezet
Hol találkozhatsz a mesterséges intelligenciával? 31

5. fejezet
Hogyan segíthet a mesterséges intelligencia a mindennapokban? 38

6. fejezet
Miért hasznos a mesterséges intelligencia az értelmi fogyatékossággal élő embereknek? 48

7. fejezet
Hogyan kommunikálj a mesterséges intelligenciával? 56

8. fejezet
Hogyan használjuk biztonságosan a mesterséges intelligenciát? 62

Elérkeztünk a munkafüzet végére! 69

Könnyen érthető szómagyarázat 72

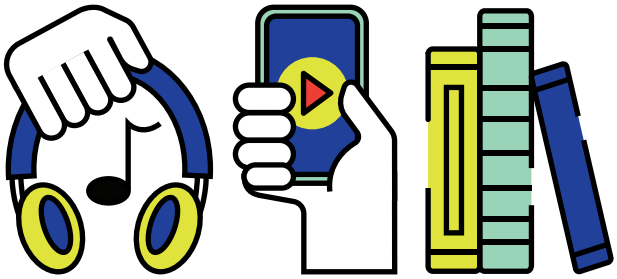
Önálló Életviteli Centrumok elérhetőségei 83

Ismerkedjünk meg Katával!

Kata sok mindent szeret csinálni a szabadidejében.

Kata a szabadidejében szeret például:

- zenét hallgatni,
- videókat nézni,
- és új dolgokat tanulni.



Kata gyakran használja a telefonját és a laptopját.
Kata hallott a barátjától a mesterséges intelligenciáról.

Kata kíváncsi lett,
hogy mi az a mesterséges intelligencia.

Kata arra is kíváncsi volt például:

- hogy mire lehet használni,
- és hogyan segíthet a mesterséges intelligencia a mindennapokban.

Ezért Kata elkezdett ismerkedni az MI-vel.



Ebben a kiadványban
te is elkísérheted Katát ezen az úton.

Katával együtt megnézzük:

- mi az az MI,
- hogyan működik az MI,
- hol találkozhatsz az MI-vel,
- hogyan segíthet a mindennapokban az MI,
- mire kell figyelni az MI használatakor,
- és hogyan használhatod biztonságosan az MI-t.

Lehet, hogy a mesterséges intelligencia
neked is új téma.
Ha szeretnél többet megtudni erről a témáról,
tarts te is Katával!



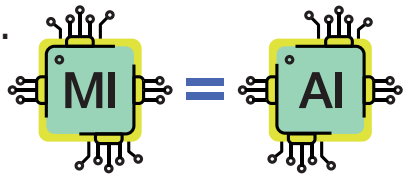
1. fejezet

Mit jelent a mesterséges intelligencia?

Kata nemrég hallotta először azt a kifejezést,
hogy mesterséges intelligencia.
Nem tudta pontosan,
hogy mit jelent
a mesterséges intelligencia.
Ezért utánanézett ennek a témának.



A mesterséges intelligencia röviden: **MI.**
Lehet, hogy találkozol ezzel a rövidítéssel is: **AI.**
Az AI a mesterséges intelligencia angol neve.
Az AI és az MI ugyanazt jelenti.



Az MI egy számítógépes program.
Az MI segíthet például:

- kérdések megválaszolásában,
- információk keresésében,
- szövegek írásában,
- és dolgok megértésében.

Kata kíváncsi lett arra,
hogy mire tud válaszolni az MI.

Kata feltett az MI-nek néhány kérdést.
Kata ezeket kérdezte az MI-től:

- Milyen idő lesz holnap?
- Ki lehet önérvényesítő?
- Hogyan kell palacsintát sütni?
- Mit jelent a diszkrimináció?

Az MI válaszolt a kérdésekre.
Néha az MI többféle választ is adott.
Ha Kata nem volt elégedett a válasszal,
újra megkérdezte az MI-t.
A kérdést másképp is
megfogalmazhatta az MI-nek.



Az MI-nek utasításokat is adhatsz.
Kata például ezeket az utasításokat adta az MI-nek:

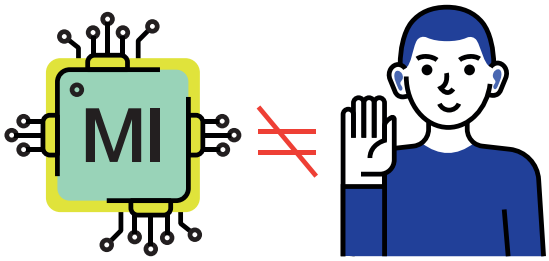
- Nézd meg, hogyan tudok eljutni Budapestről Békéscsabára!
- Írj egy születésnapi köszöntőt a barátomnak!
- Segíts megfogalmazni egy e-mailt!

Az MI ezekre az utasításokra is válaszolt.

Ha Kata nem volt elégedett a válasszal,
új utasítást adott az MI-nek.
Az utasítást másképp is megfogalmazhatta az MI-nek.

Miért hívjuk mesterségesnek?

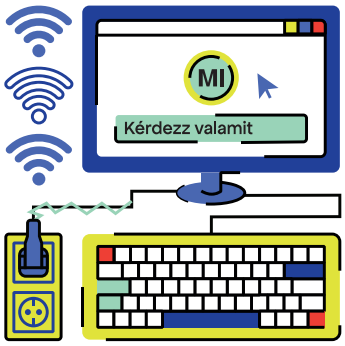
Kata kíváncsi lett arra is,
hogy miért hívják
mesterséges intelligenciának.
Azért hívjuk mesterségesnek,
mert az MI nem ember.



Az MI nem élőlény.
Az MI-t emberek készítették.
Emberek tervezték meg a működését.
Emberek írták a programját.
Emberek tanítják adatokkal.



Az MI számítógépen működik.
Az MI internet segítségével érhető el.
Az MI működéséhez elektromos áram kell.



Miért hívjuk intelligenciának?

Kata azt is megtudta,
hogy az MI néhány dologban úgy működik,
mintha gondolkodna.
Az MI például:

- válaszol a kérdésekre,
- segít szöveget írni,
- ajánlásokat ad,
- és segít információt keresni.

Ezért olyan, mintha az MI gondolkodna.

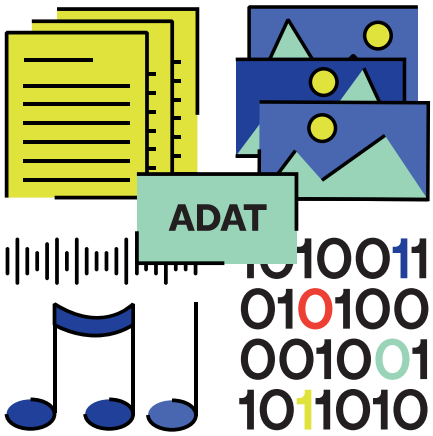
FONTOS!

Az MI nem ember.
Az MI-nek nincsenek érzései.
Az MI nem tud

- **örülni,**
- **szomorkodni,**
- **vagy haragudni.**

Hogyan működik a mesterséges intelligencia?

Kata kíváncsi volt arra is,
hogyan működik az MI.
Az MI sok információból tanul.
Ezeket az információkat adatnak hívjuk.



Az adatok lehetnek például:

- szövegek,
- képek,
- hangok,
- vagy számok.

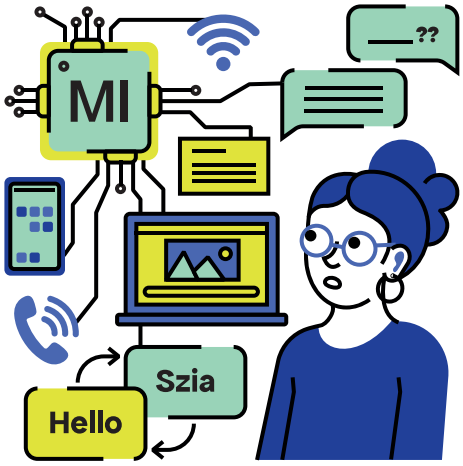
Ezeket az adatokat emberek gyűjtik össze.
Az MI ezekből az adatokból tanul.

FONTOS!

Az MI nem úgy tanul, mint egy ember.
Az MI nem jár iskolába.
Az MI nem olvas könyveket.
Az MI sok mindenben tud segíteni, de hibázhat is.

Hol találkozhatsz a mesterséges intelligenciával?

Kata meglepődött amikor megtudta, hogy az MI sok helyen jelen van.



Az MI-vel találkozhatsz például:

- az interneten,
- telefonos alkalmazásokban,
- ügyfélszolgálatokon,
- telefonos rendszerekben,
- és egyes hivatalos szolgáltatásokban.

Az MI ma már sok ember mindennapjainak része.

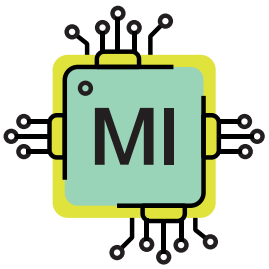
Tudtad-e?

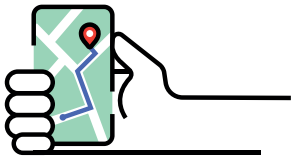
**Az MI sok telefonban is benne van.
Az MI-t akkor használod például,
amikor az arcoddal oldod fel
a telefon képernyőjét.
Kata most már tudja,
hogy ilyenkor is az MI működik.**

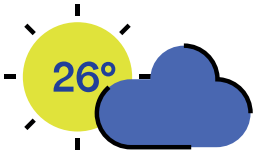
FELADAT

Mire használható a mesterséges intelligencia?

Karikázd be azokat a képeket,
amiben segíthet a mesterséges intelligencia!

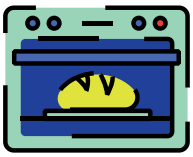



útvonal keresése a telefonon

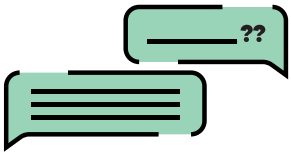


időjárás megnézése

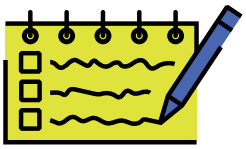

kutyasétáltatás

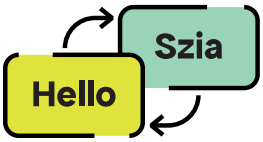

kenyér sütése


zene ajánlása

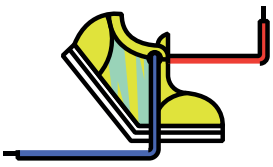


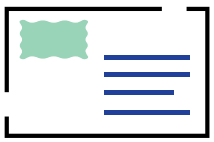
kérdések megválaszolása

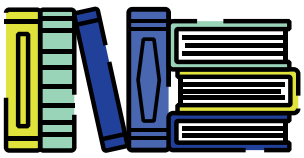

bevásárlólista írása



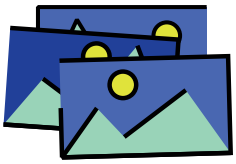
szöveg fordítása másik nyelvre

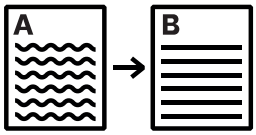

cipőfűző megkötése


levél megfogalmazása


segítség a tanulásban


recept keresése


képek rendezése

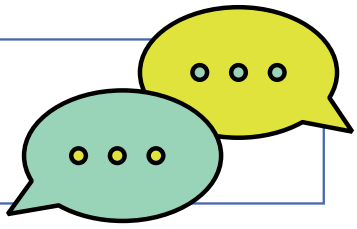


szöveg egyszerűbb megfogalmazása


virág locsolása

Beszélgessetek róla!

- Melyiket próbálnád ki szívesen?
- Használtál már mesterséges intelligenciát?



2. fejezet

Mire lehet használni a mesterséges intelligenciát?

Az MI-t sok mindenre lehet használni.
Az MI megkönnyítheti a mindennapokat,
és jó szórakozás is lehet!
Ebben a fejezetben leírunk egy pár példát,
hogy mire lehet használni az MI-t.

Információ keresése

Az MI-t lehet használni információ keresésére.
Az információ keresés azt jelenti,
ha van egy kérdésed,
akkor az MI segíthet neked
megválaszolni a kérdést.

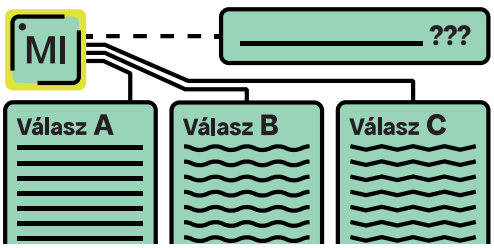


Kata például ezeket kérdezte az MI-től:

- Mit jelent az, hogy ENSZ Egyezmény?
- Hogyan működik a kávéfőző?
- Hogyan kell pogácsát sütni?

Kata szerint az MI hasznos,
mert több módon el tud magyarázni valamit.

Kata megkérheti,
hogy egyszerűbben magyarázzon.
Nem baj, ha valamit Kata
többször kérdez meg.



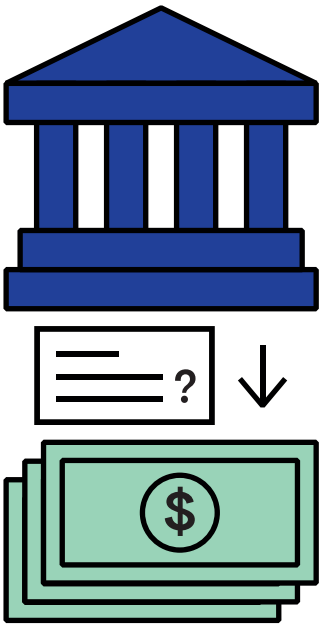
Szövegek írása



Az MI segít levelek és üzenetek megírásában.
Az MI segít szövegek javításában is.
Ha írtál egy szöveget,
az MI kijavíthatja neked.

Kata például megkérte az MI-t,
hogy segítsen írni:

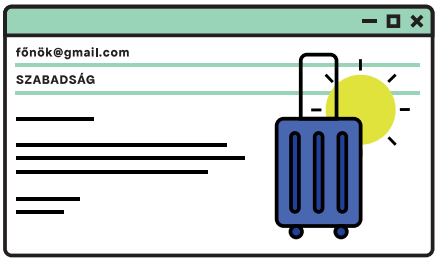
- egy udvarias e-mailt,
- egy hivatalos levelet,
- és egy üzenetet a barátjának.



Például segítséget kérhetsz az MI-től,
amikor levélben megkérdezed a hatóságot,
hogy milyen pénzbeli ellátásra vagy jogosult.
A pénzbeli ellátás olyan támogatás,
amit az állam ad az embereknek.

Megkérheted az MI-t:
„Írj egy levelet a Magyar Államkincstárnak.
Szeretném megkérdezni,
hogy jogosult vagyok-e
fogyatékossági támogatásra!”

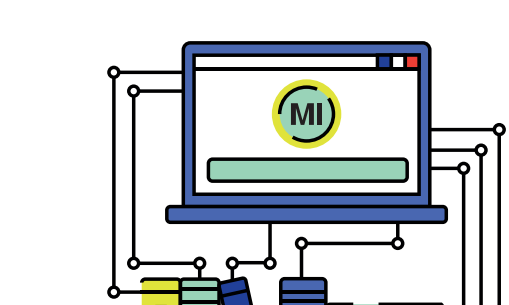
Például segítséget kérhetsz az MI-től,
amikor írsz egy üzenetet a főnöködnek,
hogy szabadságra szeretnél menni.



Megkérheted az MI-t:
„Írj egy kedves e-mailt a főnökömnek.
Szeretném megkérdezni,
hogy elmehetek-e szabadságra június 24-én!”

FONTOS!

**Az MI segít az írásban,
de a szövegért te leszel a felelős.
Ez azt jelenti, hogy mindig olvasd el,
mielőtt elküldöd a szöveget!
Ha nem vagy biztos a szövegben,
kérj segítséget a segítődtől!**



Több személy is lehet segítő.
A segítőd lehet például:

- egy családtagod,
- a támogatód vagy a gondnokod,
- egy személyi segítő az intézményben vagy lakóotthonban, ahol laksz.



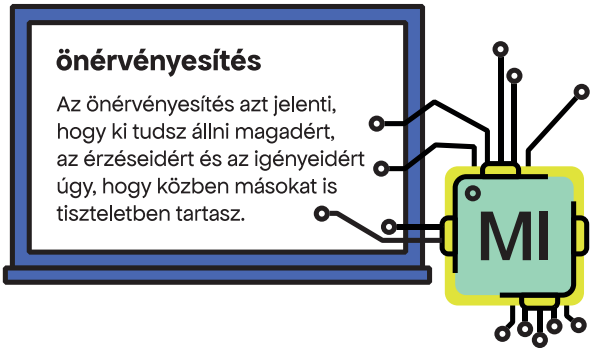
Tanulás segítése

Az MI hasznos lehet,
ha meg kell tanulnod valamit.

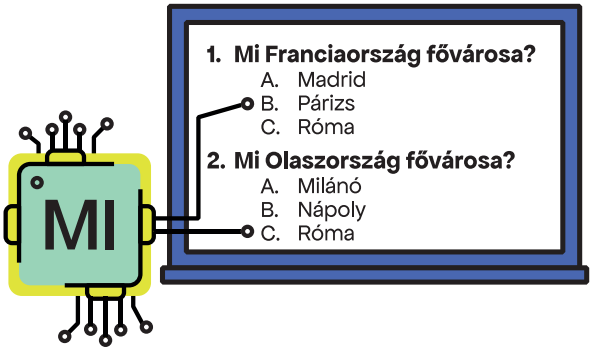
Kata például megkérte az MI-t:

- hogy készítsen összefoglalót a tananyagról,
- írja le a szavak magyarázatát,
- és készítsen gyakorló kérdéseket.

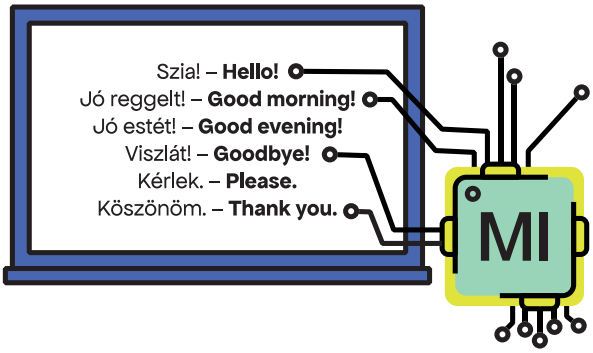
Az MI bármilyen témáról írhat egy összefoglalót.
Az MI segítség lehet
a tanulásban,
vagy ha
többet szeretnél tudni valamiről.



Ha elakadsz a tanulásban,
az MI segíthet elmagyarázni
a nehéz fogalmakat.
Kérheted az MI-t,
hogy írjon gyakorló kérdéseket
egy témában.



Kata örült, hogy az MI a tanulásban is segíthet.
Kata szeretne megtanulni angolul.
Ezért megkérte az MI-t,
hogy írjon neki angol szavakat.

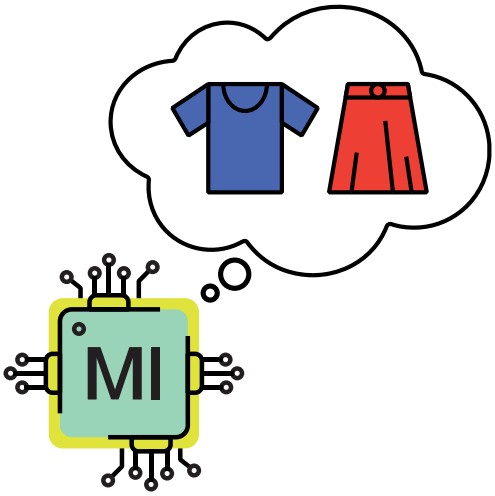


Ötletek adása

Az MI segíthet ötleteket adni.
Ilyenkor az MI több ötletet ad,
amik közül te dönthetsz.

Kata például megkérdezte az MI-t:

- Milyen programot szervezzek?
- Milyen filmet nézzek?
- Milyen ruhát vegyek fel?
- Milyen ajándékot vegyek a barátomnak születésnapjára?
- Milyen témákról beszélgessünk az önérvényesítő találkozón?



FONTOS!

Az MI segít, de nem dönt helyetted!
A döntés mindig a tiéd.
Megkérdezheted az MI-t valamiről,
de nem kell azt csinálnod,
amit mond.



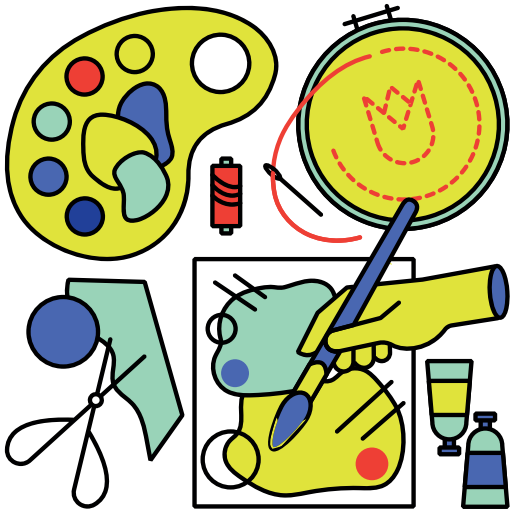
Kreatív hobbik

A hobbik olyan dolgok,
amiket a szabadidőnkben csinálunk.
A kreatív hobbik olyan dolgok,
amiket azért csinálunk,
hogy valami újat alkossunk.

Kreatív hobbikat csinálhatunk például:

- hogy jól érezzük magunkat,
- kifejezzük a gondolatainkat,
- dolgozzunk és ezzel pénzt keressünk,
- vagy időt töltsünk másokkal.

Kata is szereti a kreatív hobbikat,
nagyon szeret rajzolni és festeni.
Kata mindig jól érzi magát,
amikor rajzol és fest.
Kata szívesen készít ajándékokat
a barátainak is.



Az MI ötleteket adhat a kreatív hobbikhoz.
Az MI segíthet új dolgokat kitalálni
és megvalósítani.
Az MI-vel tudsz például:

- képeket készíteni,
- dalokat írni,
- történeteket írni.

Kata például egy képet szeretett volna rajzolni,
amit a barátnőjének ad ajándékba.
Kata ezért megkérte az MI-t,
hogy adjon neki ötleteket a rajzoláshoz.

Tudtad-e?

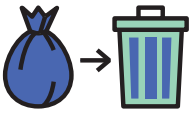
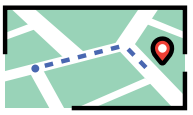
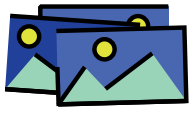
**Az MI olyan dologról is tud képet készíteni,
ami nem létezik a valóságban.
Kata például megkérte az MI-t,
hogy készítsen egy képet
egy rózsaszín oroszlánról.**



FELADAT

Segíthet az MI?

Olvasd el a helyzeteket!
Döntsd el, hogy ezekben a helyzetekben segíthet-e az MI!

		Az MI: segíthet	nem segít
1	 **Peti elfelejtette mit kell vennie a boltban.** Szeretne bevásárlólistát írni.	☐	☐
2	 **Anna szeretne születésnapi meghívót írni a barátainak.**	☐	☐
3	 **Gábornak le kell vinnie a szemetet.** Szeretné, ha az MI vinné le helyette.	☐	☐
4	 **Dóri nem érti a házi feladatot.** Szeretne magyarázatot kérni.	☐	☐
5	 **Kata nem tudja mit főzzön vacsorára.** Szeretne ötleteket kapni.	☐	☐
6	 **Ádám új zenét keres.** Szeretne ajánlást kapni.	☐	☐
7	 **Bence focizik a barátaival.** Azt szeretné, ha az MI döntené el ki nyert.	☐	☐
8	 **Márk eltévedt egy új városban.** Útvonalat szeretne találni.	☐	☐
9	 **Zsófi szomorú, mert összeveszett a barátjával.** Szeretné, ha az MI megoldaná a helyzetet.	☐	☐
10	 **Lili szép képeket szeretne készíteni a telefonjával.** Azt szeretné, hogy az MI csináljon képet helyette.	☐	☐

Beszélgessetek róla!

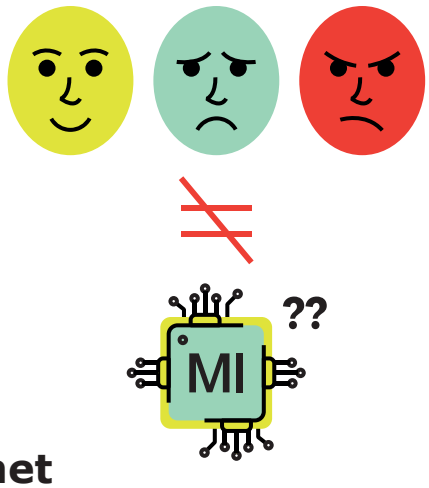
- Mikor használnád szívesen az MI segítségét?
- Mikor fontos, hogy inkább egy ember segítségét kérd?
- Hogyan tudja az MI megkönnyíteni a mindennapjaidat?

3. fejezet

Mire nem lehet használni a mesterséges intelligenciát?

Kata már tudja,
hogy mire lehet használni az MI-t.
De fontos arról is beszélni,
hogy mire nem lehet használni az MI-t.

Kata néha úgy érzi,
az MI úgy válaszol, mint egy ember.
De az MI nem ember,
hanem egy számítógépes program.

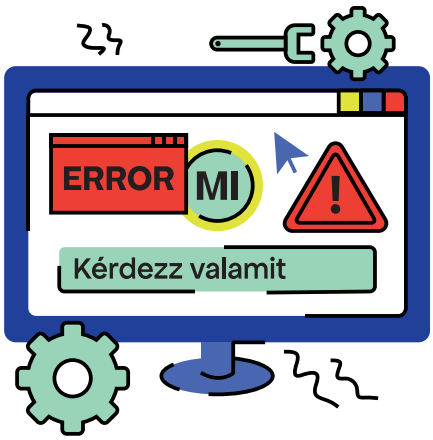


A számítógépes programnak például:

- nincsenek érzései,
- nincs saját véleménye
- és nincsenek tapasztalatai.

A mesterséges intelligencia is tévedhet

Az MI egy új technológia.
Az új technológia azt jelenti,
hogy még fejleszteni és javítani kell.
Néha az új technológia hibásan működik.



Az MI tévedhet.
Lehet, hogy az MI olyan dolgot ír,
ami nem helyes.



Ezért fontos,
hogy te is mindig ellenőrizd az információt!

Kata is észrevette,
hogy az MI néha tévedhet.
Ezért Kata ellenőrzi az információt, például:

- rákeres az interneten,
- vagy megkérdezi a barátját vagy a segítőjét.

FONTOS!

Lehet, hogy az interneten
valamit furcsának találsz,
vagy valamiben nem vagy biztos.
Ilyenkor kérdezd meg a segítődet,
vagy valakit, akiben megbízol!



A mesterséges intelligencia nem helyettesíti az emberi kapcsolatokat

Az MI nem helyettesíti az emberi kapcsolatokat.
Ez azt jelenti,
hogy az MI

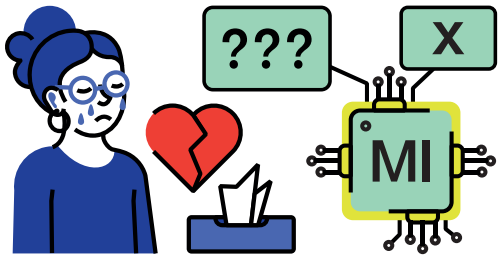
- nem családtag,
- nem barát vagy barátnő
- és nem a szerelmed.

Az MI csak egy számítógépes program.
Az MI-nek nincsenek érzései, például:

- nem tud örülni,
- nem tud szeretni,
- nem lesz szomorú
- és nem lesz mérges.

Beszélgethetsz vele,
de mindig emlékezz rá,
hogy az MI nem ember!

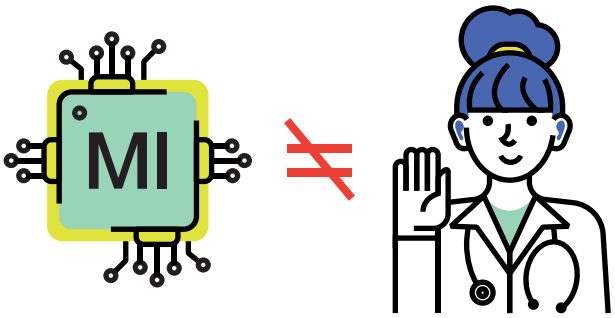
Kata összeveszett a szerelmével.
Beszélgetett az MI-vel,
de az MI nem tudott segíteni.
Kata ezután beszélgetett a barátaival,
akik sokat segítettek neki.
Kata már tudja, hogy vannak dolgok,
amikben az MI nem segíthet.



A mesterséges intelligencia nem szakember

Az MI nem orvos!

Ha beteg vagy
és fáj valamid,
akkor ne az MI-t kérdezd!



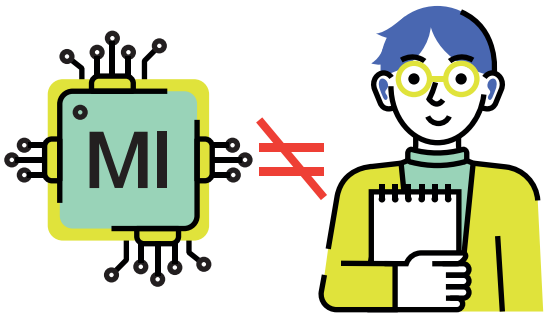
Az MI nem ismer téged.
Az MI nem tudja,
hogy milyen betegséged volt korábban.

Az MI nem tud megvizsgálni.
Az MI nem tudja megmondani,
hogy mi bajod lehet.
Az MI-nek nincs olyan tudása,
mint egy igazi orvosnak!

Amikor Katának fájt a feje,
akkor nem az MI-t kérdezte.
Kata elment orvoshoz.
Az orvos elmondta,
hogy Kata milyen
gyógyszereket szedhet.



Az MI nem pszichológus!



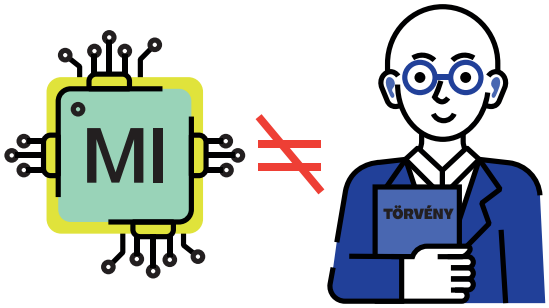
A pszichológus olyan szakember,
aki az emberek érzéseivel és
gondolataival foglalkozik.
Ha valakinek lelki problémája van
és sokszor szomorú,
akkor egy pszichológus tud neki segíteni.

Ha lelki problémád van
és segítségre van szükséged,
akkor ezt ne az MI-nek írd le!
Az MI nem pszichológus,
vagyis nem tudja megoldani a lelki problémáidat.

Az MI nem tudja,
hogy milyen segítségre van szükséged.
Az MI-nek nincs olyan tudása,
mint egy igazi pszichológusnak.

Kata összeveszett a barátjával,
és utána sokat volt szomorú.
Kata rájött,
hogy az MI nem tud neki segíteni.
Kata beszélgetett a segítőjével,
és úgy döntött,
hogy megkeres egy pszichológust.

Az MI nem jogász!



Ha jogi segítségre van szükséged,
akkor ne az MI-től kérj tanácsot!
Az MI nem jogász vagy ügyvéd,
nem tud mindenben segíteni neked.



Az MI nem ismeri a jogszabályokat
és nem ismeri a te problémádat.
Az MI megpróbál válaszolni,
de nem biztos,
hogy helyes választ ad.

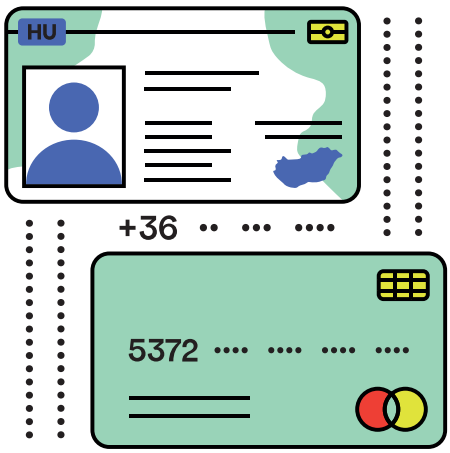
Katának jogi segítségre volt szüksége.
Kata megkérdezte a segítőjét,
hogy kitől kérjen segítséget.

Ha jogi segítségre van szükséged,
megkeresheted az ÉFOÉSZ jogi segítségnyújtó szolgálatát.
Az ÉFOÉSZ ingyenes segítséget nyújt
értelmi fogyatékossággal élő embereknek
és családtagjaiknak.
Az ÉFOÉSZ-t megkeresheted telefonon vagy e-mailben.
Az elérhetőséget az efoesz.hu honlapon találod.

A mesterséges intelligenciának nem szabad leírni a személyes adatokat

Fontos, hogy ne írj le mindent,
amikor az MI-vel beszélgetsz!
Vannak olyan adatok,
amiket nem szabad megosztani az MI-vel.

A személyes adatok olyan információk,
amik csak rád tartoznak.



Személyes adat például:

- a teljes neved,
- a telefonszámod,
- a lakcímed,
- a jelszavad,
- a bankkártyád adatai
- és az igazolványodon szereplő számok.

De személyes adat lehet például
bármilyen információ vagy titok,
amit nem szívesen mondasz meg másoknak.
Ezért ne írd le az adataidat az MI-nek sem!

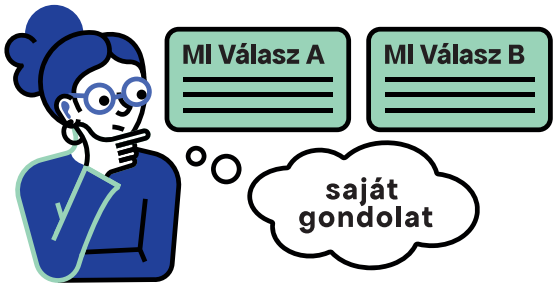


Ha valamit leírsz,
az MI megjegyzi az információt.
Nem lehet tudni,
hogy az MI mire fogja felhasználni az információt.
Nem lehet tudni,
hogy kihez fog eljutni az információ.

Már Kata is tudja,
hogy mennyire fontos a személyes adatok védelme.
Amikor Kata az internetet használja,
figyel arra, hogy ne írja le a személyes adatait.

Az MI nem dönt helyetted!

Az MI hasznos,
mert kérhetsz tőle információt.
Az MI-től kérheted,
hogy adjon ötletet és tanácsot.



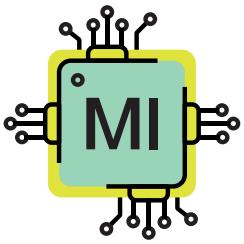
Fontos, hogy a döntés mindig a tiéd!
Az MI adhat tanácsot,
de nem dönt helyetted!
Ha valamit nem szeretnél,
akkor nem kell megfogadnod az MI tanácsát!

Kata megkérte az MI-t,
hogy adjon ötletet a vacsorához.
Az MI azt mondta,
hogy Kata csináljon tésztát.
Az MI nem tudta,
hogy Kata nem szereti a tésztát.
Kata ezért inkább krumplipürét csinált.

Tudtad-e?

**Vannak olyan autók,
amelyekben
az MI segíti a vezetést.
De az MI nem tud mindent,
ezért mindig az ember dönt
a fontos kérdésekben.**

FELADAT



KI segíthet?

Húzd oda a mondatot ahhoz, aki tud segíteni!

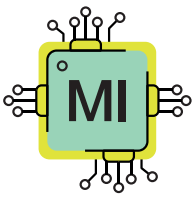

család


barát


orvos


pszichológus

1. Szomorú vagyok.
2. Beteg vagyok.
3. Magányos vagyok.
4. Nem értem a hivatalos levelet.
5. Nem tudom mit főzzek.
6. Problémám van a családban.
7. Útvonalat szeretnék tervezni.
8. Nem értem a jogaimat.
9. Nem tudok elaludni éjszaka.
10. Kiraboltak az utcán, emiatt segítségre van szükségem.



MI


segítő

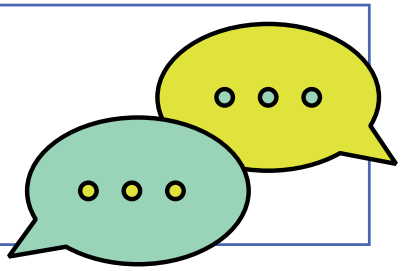


jogász


rendőr

Beszélgessetek róla!

- Beszéljétek meg, mi alapján döntöttél!
- Mikor szoktál segítséget kérni a barátaidtól, családtagjaidtól, vagy a segítődtől?
- Mikor szoktál segítséget kérni egy szakembertől?



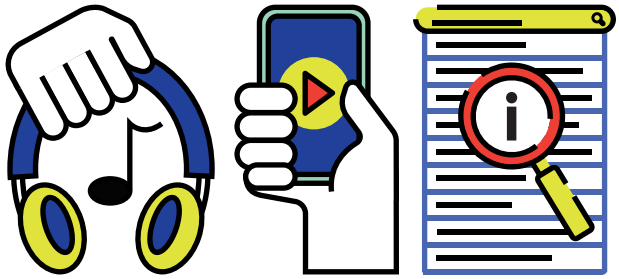
4. fejezet

Hol találkozhatsz a mesterséges intelligenciával?

Az MI-vel ma már sok helyen találkozhatsz.
Lehet, hogy minden nap használod az MI-t,
de nem is tudsz róla.
Kata például gyakran használja a telefonját.

Kata például a telefonján:

- zenét hallgat,
- videókat néz,
- és információkat keres az interneten.



Kata nem is gondolta,
hogy ilyenkor gyakran MI-t használ.

Az MI-vel találkozhatsz például:

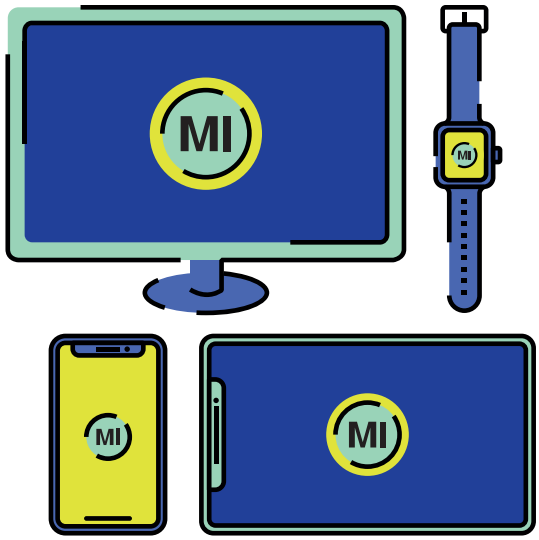
- telefonokon,
- internetes alkalmazásokban,
- közösségi oldalakon
- és tanulást segítő programokban.

Ebben a fejezetben bemutatunk néhány példát,
hogy hol találkozhatsz az MI-vel.

Okoseszközök

Kata minden nap használja az okostelefonját.
Kata néha az időjárást nézi meg az okostelefonján.
Kata néha emlékeztetőt állít be az okostelefonján,
hogy ne felejtsen el valamit.

Az okoseszközök segíthetnek a mindennapokban.



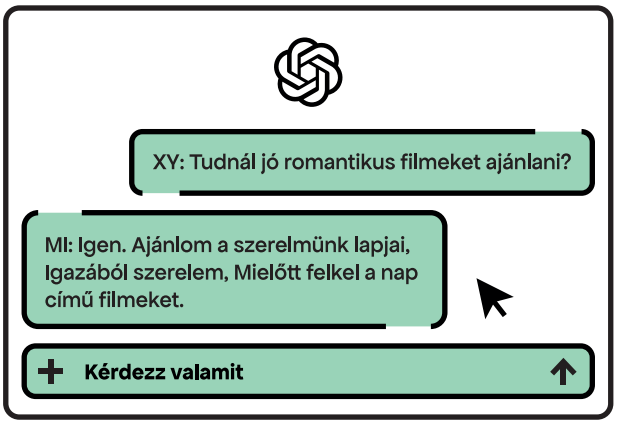
Ilyen okoseszköz lehet például:
- az okostelefon,
- a tablet,
- az okosóra
- vagy az okostévé.

Sok okoseszköz használ MI-t.

Az MI segíthet például:
- kérdések megválaszolásában,
- emlékeztetők készítésében,
- az időjárás megmutatásában
- vagy útvonaltervezésben.

Ilyen MI alkalmazások például:
- Google Assistant, így mondd ki: gúgl asszisztent.
- Siri, így mondd ki: sziri.
- Alexa, így mondd ki: alexa.
- ChatGPT, így mondd ki: cset dzsípití.

A ChatGPT az egyik legismertebb MI alkalmazás. A ChatGPT-nek kérdéseket tehetsz fel. A ChatGPT-nek utasításokat is adhatsz.



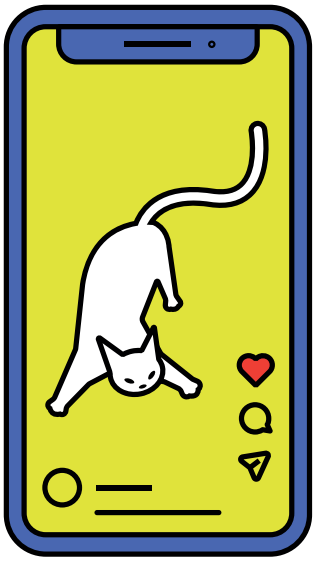
Kata például ezeket kérdezte a ChatGPT-től:
- Milyen idő lesz holnap?
- Hogyan kell tulipánt ültetni?

Kata ilyen utasításokat is adott a ChatGPT-nek:

- Írj egy születésnapi köszöntőt a barátomnak!
- Magyarázd el könnyen érthetően,
  mit jelent az, hogy önérvényesítés!

Kata örült,
hogy a ChatGPT többféle dologban is tud segíteni.

Közösségi média



Kata szokott videókat nézni az interneten.
Nagyon szereti az állatos videókat.
Kata észrevette,
hogy ha megnéz egy macskás videót,
akkor később még több macskás videót
ajánl neki az internet.

A közösségi média is használhat MI-t.

Közösségi média lehet például:

- Facebook,
- Instagram,
- TikTok,
- YouTube
- vagy a Flickr.

Az MI figyelheti például:

- milyen videókat nézel,
- milyen zenéket hallgatsz
- vagy milyen képeket nézel meg.

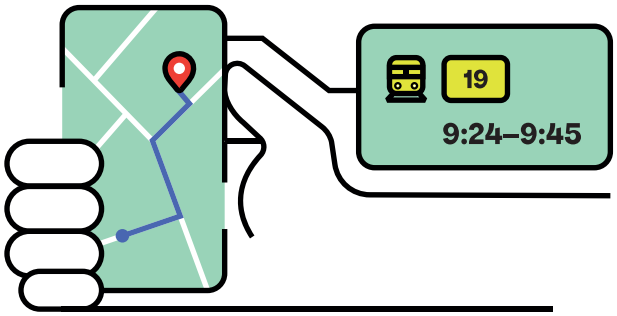
Ezután hasonló tartalmakat ajánlhat neked.
Ezért láthatunk sok hasonló videót vagy képet egymás után.

FONTOS!

**Nem minden tartalom igaz az interneten.
Lehetnek hibás vagy
megtévesztő információk is.
Ezért mindig gondold át,
amit látsz vagy olvasol.**



Közlekedés



Kata gyakran
tömegközlekedéssel utazik.
Kata indulás előtt megnézi,
mikor érkezik a busz vagy
a villamos.
Néhány közlekedési alkalmazás is
használhat MI-t.

Az MI segíthet:
- útvonalat tervezni,
- megmutatni a gyorsabb utat
- vagy jelezni a forgalmat.

Közlekedéshez használt alkalmazások például:
- Google Maps, így mondd ki: gúgl mapsz.
- BudapestGO, így mondd ki: budapest go.
- MÁV+, így mondd ki: máv plusz.

Ezek az alkalmazások segíthetnek,
hogy könnyebben eljuss valahová.

Tanulást segítő alkalmazások



Kata szeretne jobban megtanulni angolul.
Kata ezért nyelvtanuló alkalmazást használ.
Vannak olyan alkalmazások,
amelyek segíthetnek a tanulásban.

Az MI segíthet például:
- magyarázatot adni,
- feladatokat gyakorolni
- vagy nyelvet tanulni.

Tanuláshoz használható alkalmazások például:
- Duolingo, így mondd ki: duolingó.
- Photomath, így mondd ki: fotomat.
- Khan Academy, így mondd ki: ken akademi.

Kata a Duolingo alkalmazást használja,
amikor az angol nyelvet gyakorolja.
Kata szerint jó érzés,
amikor egy alkalmazás segít a tanulásban.

Internetes keresés és vásárlás

Kata néha az interneten keres információkat.
Kata néha ajándékot
vagy ruhát nézeget az interneten.

Az MI segíthet az internetes keresésben.
Segíthet megtalálni a keresett információkat.

Az MI működhet például:

- keresőkben,
- webáruházakban
- vagy internetes ügyfélszolgálatokon.

Kata egyszer sportcipőket nézegetett az interneten.
Később több helyen is sportcipős reklámokat látott.

Ez azért történhet,
mert az internet megjegyezheti,
hogy milyen termékeket néztél meg.
Ezután hasonló dolgokat ajánlhat neked.



FONTOS!

Az interneten nem minden reklám vagy ajánlat igaz.
Mindig gondold át,
hogy mire kattintasz!
Ha bizonytalan vagy,
kérj segítséget!

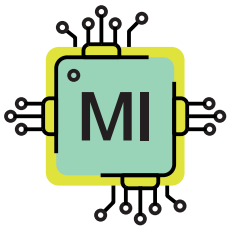


Tudtad-e?

Kata szereti az állatos videókat.
Sok állatos videót néz az interneten.
Ezután az internet még több állatos videót mutat neki.
Ez azért történik,
mert az MI megjegyezheti,
hogy milyen videókat szeretsz.

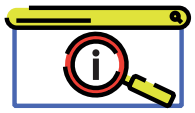
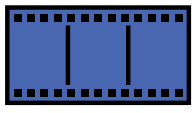






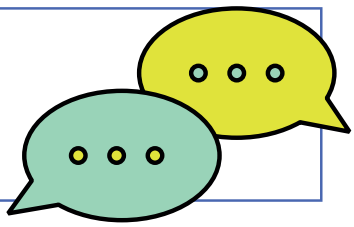
Mit mondanál a ChatGPT-nek?

Írj egy kérdést, vagy mondd ki hangosan!

 **Buszt szeretnél keresni:**	
 **Az időjárás érdekel:**	
 **Segítséget kérsz a tanuláshoz:**	
 **Receptet keresel:**	
 **Virágot szeretnél ültetni:**	
 **Bevásárlólistát írnál:**	
 **Kíváncsi vagy valamire:**	
 **Zenét szeretnél keresni:**	
 **Film ajánlást szeretnél kérni:**	
 **Szeretnéd felköszönteni egy barátodat, mert ma van a születésnapja**	

Beszélgessetek róla!

- Milyen kérdést tennél fel a ChatGPT-nek?
- Mire kérnél még segítséget tőle?
- Miért jó, ha kérdéseket teszünk fel?



5. fejezet

Hogyan segíthet a mesterséges intelligencia a mindennapokban?

Az MI sokféleképpen segíthet a mindennapokban.
Az MI segíthet neked:

- ha információra van szükséged,
- ha tanulni szeretnél,
- vagy ha segítséget kérnél valamiben.

FONTOS!

Az MI segít,
de a döntést mindig te hozod meg.

!!!

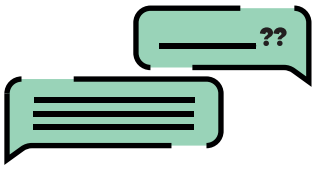
Nézzük meg,
hogyan segíthet az MI Kata egy napja során.

Kommunikáció

Kata egyik reggel
üzenetet szeretett volna írni
a barátjának.
Tudta, hogy késni fog a találkozóról,
de nem tudta,
hogyan fogalmazza meg az üzenetet.



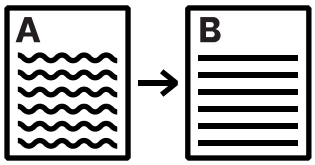
Ezért segítséget kért az MI-től.
Kata ezt írta az MI-nek:
„Írj egy kedves üzenetet a barátomnak,
hogy késni fogok!”

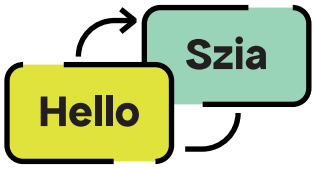




Az MI segített megfogalmazni az üzenetet.

Az MI segíthet például:
- üzenetet írni,
- levelet megfogalmazni,
- hosszú szöveget egyszerűbbre átírni,
- vagy szöveget lefordítani más nyelvre.





Otthon

Este Kata vacsorát szeretett volna főzni.
Kata paprikás krumplit akart készíteni,
de nem ismerte a receptet.
Ezért megkérte az MI-t:
„Írd le a paprikás krumpli receptjét!”

Az MI segített neki.



Otthon az MI segíthet például:
- bevásárlólistát írni,
- receptet keresni,
- napirendet készíteni,
- és emlékeztetni fontos dolgokra.

Kata örül,
hogy az MI segíthet neki megszervezni a mindennapokat.

Tanulás

Kata angolul tanul.
Néha szeretné gyakorolni az új szavakat.
Ezért megkérte az MI-t:
„Írj 10 angol szót állatokkal kapcsolatban!”
Az MI segített neki gyakorolni.

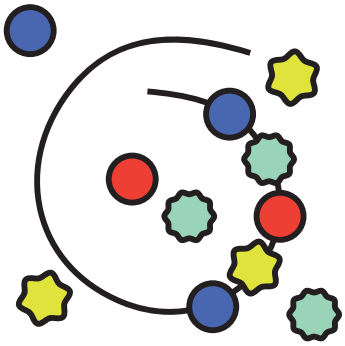
Az MI segíthet például:

- magyarázatot adni,
- gyakorló kérdéseket készíteni,
- példákat mutatni,
- és segíteni a tanulásban.

Ha valamit nem értesz,
az MI többször is elmagyarázhatja.

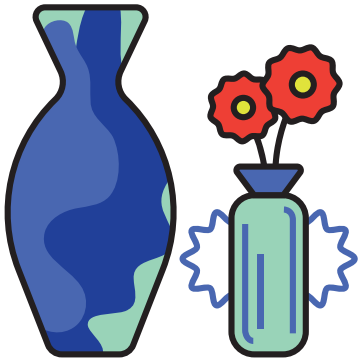
Munka vagy foglalkozás

Kata egy foglalkoztatóban dolgozik.
Katának gyöngyökből kellett
karkötőt készítenie.
Kata nem volt biztos benne,
hogy milyen színeket válasszon a karkötőhöz.
Kata segítséget kért az MI-től.



Kata ezt írta:
„Adj ötletet egy színes gyöngykarkötőhöz!”
Az MI több ötletet is adott.
Kata kiválasztotta azt,
amelyik neki a legjobban tetszett.

Egy másik napon
Kata agyagból szeretett volna
egy vázát készíteni.
Kata nem tudta,
hogyan kezdjen hozzá.
Kata segítséget kért az MI-től.



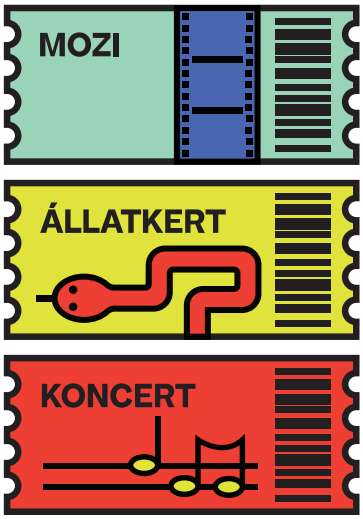
Kata ezt írta az MI-nek:
„Adj ötletet egy agyag váza elkészítéséhez!”
Az MI több ötletet is mutatott Katának.
Kata kiválasztotta a számára legjobb ötletet.

A munkában vagy foglalkozáson az MI segíthet például:
- ötleteket adni,
- szöveget írni,
- feladatokat megtervezni,
- és lépésről lépésre elmagyarázni egy feladatot.

Az MI segíthet abban,
hogy önállóbb legyél.

Szabadidő

Egyik este Kata unatkozott.
Nem tudta,
mit csináljon.



Kata megkérte az MI-t:
„Adj 3 ötletet, mit csináljak otthon!”
Az MI több programötletet is adott.

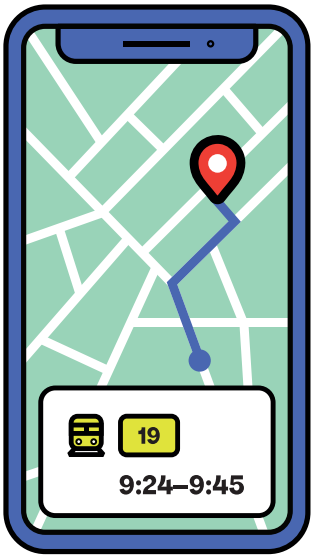
Szabadidőben az MI segíthet neked például:

- programötleteket adni,
- videókat ajánlani,
- hobbikat ajánlani,
- vagy képeket készíteni.

Közlekedés

Kata el szeretett volna menni egy új helyre.
Kata nem tudta,
hogy merre kell mennie.
Ezért segítséget kért az MI-től.

Az MI megmutatta az útvonalat.



Az MI segíthet például:

- útvonalat tervezni,
- megmutatni,
  hogy merre kell menni,
- megmutatni,
  hogy mikor indul egy busz vagy vonat.

Kata szerint így könnyebb
egyik helyről eljutni a másikra.

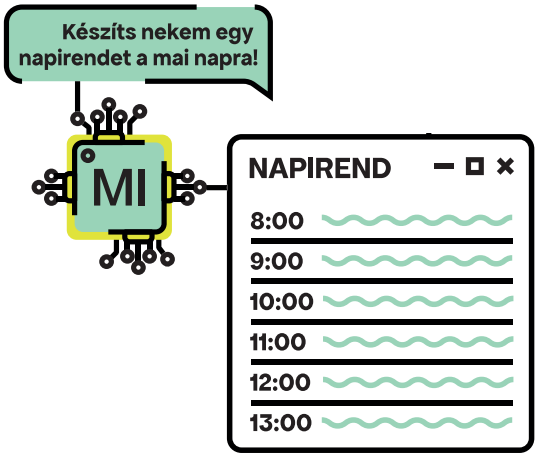
Időbeosztás és napirend

Kata sok dolgot szeretett volna elintézni a hétvégén.
Kata nem tudta,
hogy melyik teendővel kezdje.
Kata megkérte az MI-t:
„Készíts nekem egy egyszerű napirendet a mai napra!”

Az MI segített megtervezni a napját.
Az MI segíthet neked például:

- napirendet készíteni,
- emlékeztetni fontos dolgokra,
- segíteni a tervezésben.

Kata szerint így könnyebb átlátni a napi teendőket.



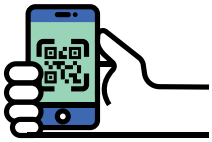
Alkalmazások letöltése QR-kóddal

A QR-kód
egy kis négyzetes kép.
Segít gyorsan megnyitni
egy oldalt a telefonodon.

Így tudod beolvasni a telefonoddal a QR-kódot:

- Kapcsold be az internetet a telefonodon.
- Tartsd a kamerát a QR-kód fölé.
- Várj egy kicsit.
- Megjelenik egy link a képernyőn.
- Kattints a linkre.
- Megnyílik az alkalmazás letöltési oldala.
- Kattints a „Letöltés” vagy „Telepítés” gombra.


Kapcsold be az internetet a telefonodon.


Tartsd a kamerát a QR-kód fölé.

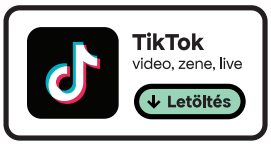

Várj egy kicsit.



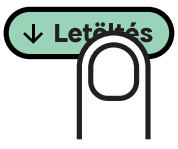
Megjelenik egy link a képernyőn.



Kattints a linkre.



Megnyílik az alkalmazás letöltési oldala.



Kattints a „Letöltés” vagy „Telepítés” gombra.

Ha nem sikerül megnyitnod a QR kódot,
akkor kérj segítséget az ismerősödtől,
vagy segítődtől.

Melyik alkalmazás mire jó?

Az itt felsorolt alkalmazások segíthetnek neked.



Kommunikációra használhatod például:



- ChatGPT
  Segít üzenetet írni és kérdésekre válaszolni.



- Google Translate
  Segít szöveget fordítani más nyelvre.

- Grammarly
  Segít helyesen írni.



Otthon használhatod például:

- Google Assistant
  Emlékeztet fontos dolgokra és válaszol kérdésekre.



- Siri
  Hanggal is tudsz kérdezni tőle.



- Bring!
  Segít bevásárlólistát készíteni.



Tanulásra használhatod például:

- Duolingo
  Segít nyelveket tanulni játékosan.



- Khan Academy
  Segít tanulni különböző témákban.



- Photomath
  Segít matematikai feladatokat megérteni.





Munka vagy foglalkozásra használhatsz például:

- Microsoft Copilot
  Segít szöveget írni és ötleteket adni.
- Notion
  Segít jegyzetelni és tervezni.
- Trello
  Segít a feladatokat rendszerezni.





Szabadidő eltöltésére használhatod például:

- TikTok
  Rövid videókat mutat különböző témákban.
- YouTube
  Videókat mutat különböző témákban.
- Canva
  Segít képeket és posztereket készíteni.




Közlekedésre használhatod például:

- Google Maps
  Segít eligazodni és útvonalat tervezni.
- Waze
  Segít megtalálni a leggyorsabb utat.




Időbeosztás és napirend megtervezésére használhatod például:

- Google Assistant
  Emlékeztet és segít a nap tervezésében.
- Microsoft To Do
  Segít listát készíteni a feladatokról.

FONTOS!

Az MI sok mindenben tud segíteni.
De az MI nem ember.
Néha hibázhat.
Ezért mindig gondold át a válaszait.
Ha valamiben bizonytalan vagy,
kérj segítséget!

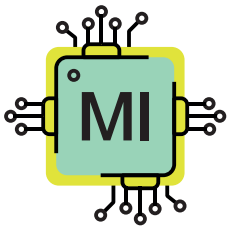


Tudtad-e?

Kata örült,
amikor megtudta,
hogy néhány MI alkalmazással
beszélgetni is lehet.
Ilyenkor nem kell leírnod az MI-nek,
amit szeretnél.
Elég, ha hangosan elmondod
a kérdésedet az MI-nek.







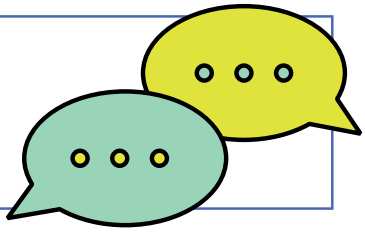
Melyik alkalmazás mire való?

Kösd össze a megfelelőket!

YouTube	1 Filmet és sorozatokat nézhetsz rajta.
Google Maps	2 Üzeneteket küldesz, beszélgetsz ismerőseiddel.
Facebook	3 Ismerősökkel tartod a kapcsolatot. Híreket képeket oszthatsz meg.
Messenger	4 Kérdéseket tehetsz fel, válaszokat kaphatsz, szöveget írhatsz vele.
ChatGPT	5 Vonatokkal kapcsolatos információkat nézhetsz meg, pl. menetrend, jegyvásárlás.
Netflix	6 Rövid videókat nézhetsz és oszthatsz meg.
TikTok	7 Képeket, videókat oszthatsz meg, ismerőseiddel tarthatod a kapcsolatot.
MÁV+	8 Nyelveket tanulhatsz játékos feladatokkal.
Instagram	9 Térképet nézhetsz, útvonalat tervezhetsz, forgalmat nézhetsz.
Duolingo	10 Videókat nézhetsz meg, különböző tartalmakat találsz rajta.

Beszélgessetek róla!

- Melyik alkalmazást használtad már?
- Melyiket szeretnéd kipróbálni?
- Mire használod legtöbbször az internetet?



6. fejezet

Miért hasznos a mesterséges intelligencia az értelmi fogyatékossággal élő embereknek?

Kata már tudja,
hogy az MI-t sok mindenre lehet használni.
Ebben a fejezetben leírjuk, hogy az MI
az értelmi fogyatékossággal élő embereknek is hasznos lehet.

Az MI az értelmi fogyatékossággal élő embereknek például:

- segíthet az önérvényesítésben,
- segíthet megérteni a bonyolult dolgokat,
- és megkérdezhetik
  ha segítségre van szükségük.

A mesterséges intelligencia segít az önérvényesítésben

Az önérvényesítők értelmi fogyatékossággal élő emberek,
akik felszólalnak magukért és a társaikért.
Az önérvényesítők a befogadásért küzdenek,
hogy mindenki egyenlő állampolgár legyen.



Kata is önérvényesítő.
Kata tanul a jogairól,
és átadja ezt a tudást a társainak is.
Kata részt vesz
önérvényesítő találkozókon és
konferenciákon.



Katának nagyon fontos az önérvényesítés.
Kata nagyon örült, amikor megtudta,
hogy az MI is segíthet az önérvényesítésben.

Az MI segíthet,
hogy többet tudj meg a jogaidról.
Az MI segíthet egyszerűbben elmagyarázni a jogaidat.
Az MI például:

- el tud magyarázni dolgokat egyszerűbb szavakkal,
- rövid és egyszerű mondatokat tud használni,
- többször is el tud magyarázni valamit
- és írhat példákat is.

Kata megkérdezte az MI-t például:

- Milyen jogai vannak a fogyatékossággal élő embereknek?
- Mit jelent az önálló életvitel?
- Elmagyaráznád egyszerűbben ezt a szabályt?

FONTOS!

Az MI sajnos még nem ismeri
a KÉK módszert.
A KÉK azt jelenti,
hogy könnyen érthető kommunikáció.
Ez a munkafüzet is
a KÉK módszerrel készült.
Az MI egyszerűen tud fogalmazni,
de ez nem ugyanaz,
mint a KÉK módszer.

Az MI segíthet, hogy átadd a tudást a társaidnak.
Az MI segíthet, amikor önérvényesítő találkozót szervezel.

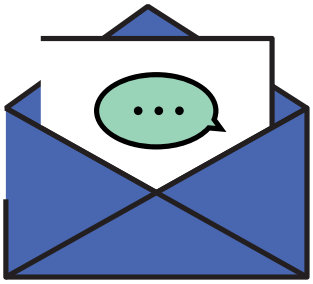


Kata az önérvényesítő találkozón például
arról beszélget a társaival:

- hogy milyen tapasztalataik vannak,
- milyen problémával találkoznak az életben,
- és min szeretnének változtatni.

Az MI segíthet például:

- meghívót írni,
- kérdéseket kitalálni,
- és programot készíteni.



Kata megkérte az MI-t például:

- Írj meghívót egy önérvényesítő találkozóra.
- Milyen témákról beszélgessünk?
- Hogyan beszéljünk a választójogról?

Az MI segíthet abban is,
hogy mindenki elmondja a véleményét.
Megkérheted az MI-t,
hogy foglalja össze a gondolatokat.

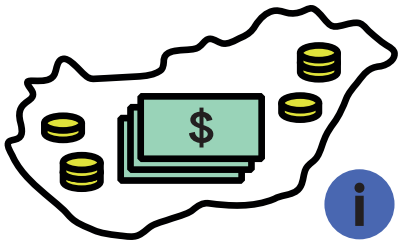
Az MI segíthet levelet írni
érdekvédelmi szervezeteknek és döntéshozóknak.

Érdekvédelmi szervezet például az ÉFOÉSZ.
Az ÉFOÉSZ jelentése:Értelmi Fogyatékossággal Élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetsége.
Az ÉFOÉSZ-t azért alapították,hogy segítsen az értelmi fogyatékossággal élő embereknek és családjaiknak.
Ha szeretnél segítséget kérni az ÉFOÉSZ-tól írhatsz az efoesz.hu/kapcsolat honlapon,vagy írhatsz az efoesz@efoesz.hu e-mail címre is.

Lehet, hogy szeretnéd elmondani a véleményedet:
- egy szervezetnek,
- egy hivatalnak,
- egy politikusnak
- vagy egy döntéshozónak.

Az MI ebben is segíthet.
Kata megkérte az MI-t például,
hogy segítsen megfogalmazni a véleményét.

Kata:
Segíts írni egy levelet a polgármesternek!
Szeretném megkérni,
hogy legyen könnyen érthető tájékoztatás
az önkormányzati támogatásokról.



MI:
Természetesen!
Leírom a levelet,
amit elküldhetsz a polgármesternek!

Tisztelt Polgármester Úr / Asszony!

Azért írom ezt a levelet, mert szeretném, ha könnyen érthető tájékoztatást készítenének az önkormányzati támogatásokról. Sok embernek nehéz megérteni a hivatalos szövegeket. Sok ember ezért nem tudja, milyen támogatást kérhet. A könnyen érthető tájékoztatás segítene, hogy több ember megértse a fontos információkat. Az emberek így könnyebben tudnak ügyeket intézni. Kérem, segítsen abban, hogy a támogatásokról könnyen érthető tájékoztatás is legyen. Köszönöm, hogy elolvasta a levelemet.

Üdvözlettel,…….Aláírás

Az MI segíthet például:
- mondatokat megfogalmazni,
- leírni a gondolatokat,
- hivatalos levelet írni.

Amikor Kata segítséget kér az MI-től,
utána mindig elolvassa a levelet.
Kata csak akkor írja alá a levelet,
ha egyetért a levéllel.

Az MI segítség lehet az önérvényesítésben,
de nem dönt helyetted.
Fontos, hogy ha valamit nem értesz,
kérj segítséget a segítődtől!

Megkérdezheted a mesterséges intelligenciát, amikor a segítőd nem elérhető.

Lehetséges, hogy a segítőd elfoglalt
vagy éppen nem tud válaszolni.
Ilyenkor az MI is segíthet.



Az MI bármikor elérhető,
ha van interneted.
Az MI gyorsan válaszol
és segíthet átgondolni a helyzetet.

Kata például vásárolni ment.
Amikor Kata elindult haza,
lekéste a buszt.
Kata telefonált a segítőjének,
de a segítője nem vette fel a telefont.
Kata ezért megkérdezte az MI-t,
hogy mikor jön a következő busz,
amivel hazamehet.

FONTOS!

Veszélyes helyzetben
mindig kérdezz meg egy embert!
Az MI nem helyettesíti a valódi segítséget.
Vannak olyan dolgok,
amiben az MI nem tud segíteni.
Az MI nem szakember
és nem ért mindenhez.
Az MI nem helyettesíti
a gondnokodat sem,
ha gondnokság alatt állsz.

Tudtad-e?

Az MI segítség lehet az önérvényesítésben, de nem tud változást elérni emberek nélkül. A változást az emberek érik el, ha együtt dolgoznak és kiállnak a jogaikért.

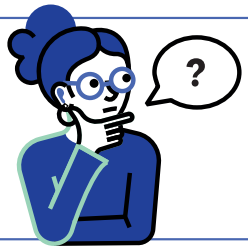


FELADAT

Mit kérdeznél az MI-től?

Olvasd el a helyzeteket!
Írj egy kérdést, amit feltennél a mesterséges intelligenciának!

1



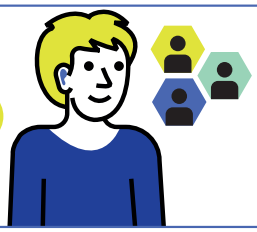
Kata szeretné megérteni a jogait.
Szeretné megérteni, hogy mit jelent a választójog.

Kérdésem az MI-hez: _____

_____

_____

2



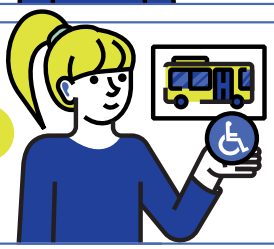
Péter önérvényesítő találkozót akar szervezni.
Szeretné meghívni a társait, hogy beszélgessenek arról, min szeretnének változtatni.

Kérdésem az MI-hez: _____

_____

_____

3



Zsófi levelet szeretne írni a polgármesternek.
Szeretné megírni, hogy több akadálymentes buszra lenne szükség a városban.

Kérdésem az MI-hez: _____

_____

_____

4



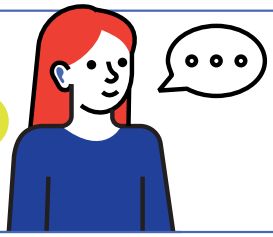
Gábor kapott egy hivatalos levelet.
A levélben sok nehéz szó van, ezért nem érti pontosan, mit írnak benne.

Kérdésem az MI-hez: _____

_____

_____

5



Anna szeretné elmondani a véleményét egy megbeszélésen.
Nem tudja, hogyan fogalmazza meg a gondolatait.

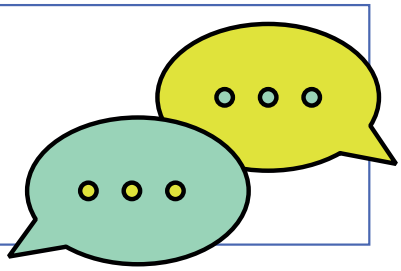
Kérdésem az MI-hez: _____

_____

_____

Beszélgessetek róla!

- Mit jelent számodra az önérvényesítés?
- Melyik helyzetben kérnél segítséget az MI-től?
- Milyen kérdést tennél fel az MI-nek, ha szeretnéd elmondani a véleményed?



7. fejezet

Hogyan kommunikálj a mesterséges intelligenciával?

Kata már tudja,
hogy mire lehet használni az MI-t.

Az MI például:
- hasznos a mindennapokban,
- segítség lehet az értelmi fogyatékossággal élő embereknek,
- és jó szórakozás is lehet.

Kata sokat gondolkodott azon,
hogyan írjon az MI-nek,
amikor kérdése van.



Kata szerint fontos,
hogy jól átgondolja a kérdését.
Az MI akkor tud jól válaszolni,
ha Kata jól átgondolt kérdést tesz fel.

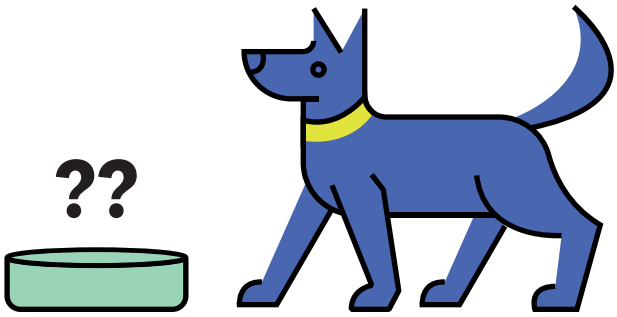
Ebben a fejezetben leírjuk,
hogyan kell írni az MI-nek.

Írj egyszerűen!

Amikor az MI-nek írsz,
mindig írj egyszerűen.
Használj rövid, egyszerű mondatokat.

✓ Jó példa:

- Mit esznek a kutyák?



✗ Rossz példa:

- El tudnád magyarázni
  a kutyák étkezési szokásait,
  és azt, hogy milyen húsokat ehetnek,
  és mi az, ami mérgező a kutyákra?

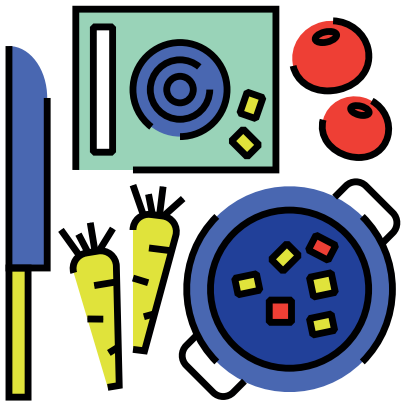
Kata szerint az MI jobban tud segíteni,
ha egyszerűen fogalmazza meg a kérdését.

Egyszerre egy kérdést tegyél fel!

Amikor az MI-nek írsz,
egyszerre csak egy kérdést írj.
Ne kérdezz túl sok dolgot egyszerre.

✓ Jó példa:

- Mit főzzek vacsorára?



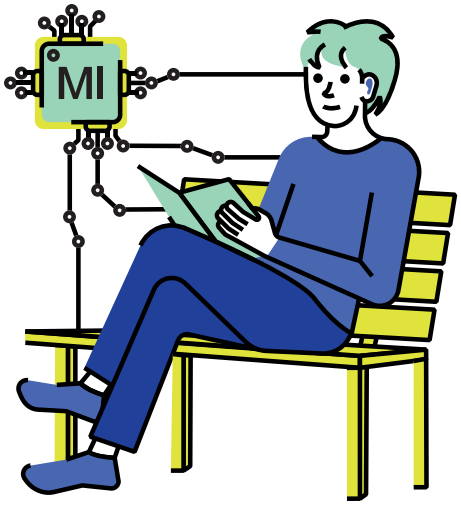
✗ Rossz példa:

- Mit főzzek vacsorára
  és mennyi a főzési idő,
  és mit vegyek hozzá,
  és hogyan lehet egészséges?

Amikor Katának több kérdése van,
egyszerre csak egy kérdést ír.
Miután az MI válaszolt,
utána Kata leírja a többi kérdését is.

Írd le pontosan, mit szeretnél!

Az MI jobban tud neked segíteni,
ha pontosan írod le, mit szeretnél.



✓ Jó példa:

- Készíts egy képet egy emberről,
  aki könyvet olvas egy padon.

✗ Rossz példa:

- Készíts egy képet egy emberről.

Kata észrevette,
hogy az MI akkor készít jó képet,
amikor Kata pontosan leírja, mit szeretne.

Nyugodtan kérdezz újra!

Kérdezd meg újra az MI-t,
ha nem érted a választ.

Kata pontosan leírja az MI-nek,
hogy mire van szüksége.
Kata például megkérte az MI-t,
hogy röviden válaszoljon
és egyszerű szavakat használjon.

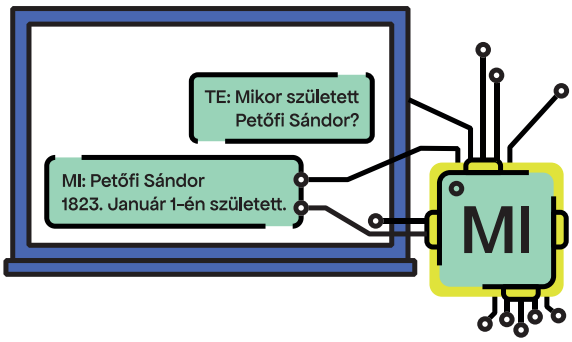
✓ Jó példa:

- Nem értem.
  Mondd el egyszerűbben.
- Adj egy példát.
- Mondd el még egyszer.

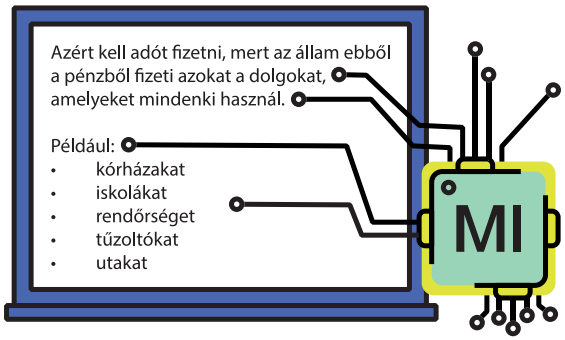
Hogyan válaszol a mesterséges intelligencia?

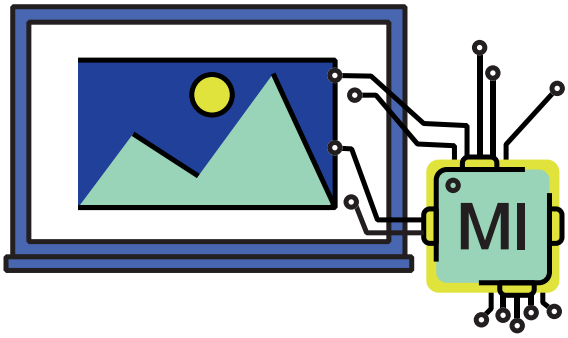
Az MI például:

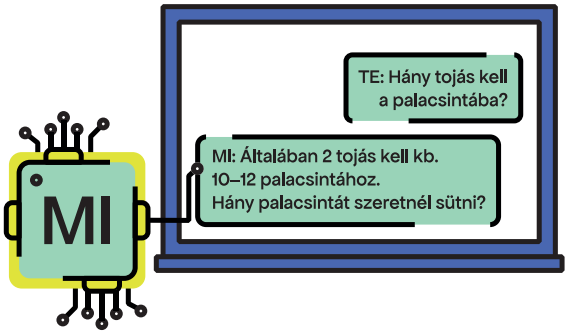
- válaszol a kérdésre,
- magyaráz,
- példákat ad,
- képet készít,
- és sokszor visszakérdez.











Kata észrevette,
hogy amikor az MI-nek ír,
az MI sokszor visszakérdez.

Az MI megkérdezheti például:

- Pontosan mire gondolsz?
- Rövid vagy hosszú választ szeretnél?
- Kinek szeretnél üzenetet írni?

Ez segíthet az MI-nek,
hogy jobban tudjon válaszolni

Amikor az MI válaszol,
utána még tehet fel kérdéseket.

Az MI például megkérdezheti:

- Leírtam, hogyan lehet palacsintát készíteni.
  Szeretnéd, ha leírnám a túrógombóc receptjét is?

Amikor az MI leírta a választ,
és utána még kérdez tőled,
neked már nem kell válaszolnod.

Csak addig írj az MI-nek,
ameddig szeretnél.
Ne felejtsd el, az MI nem ember!
Nem fog megsértődni,
ha nem válaszolsz neki.
Az MI csak egy számítógépes program.
Az MI célja,
hogy segítsen neked.

Tudtad-e?

Van olyan MI, amit ingyen is használhatsz.
Van olyan MI is, amiért fizetni kell.
Van olyan MI, ami ingyenes, de csak
néhány kérdést tehetsz fel az MI-nek.
Ilyen MI például a ChatGPT is.
Ha elfogytak az ingyenes kérdések,
utána az MI azt írja például:

- **hogy fizess elő az MI-re,**
- **vagy várj egy napot.**

Ha nem szeretnél, nem kell fizetned.
Újra tudod használni az MI-t, ha vártál egy napot.



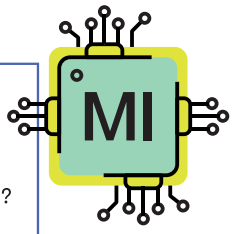
FELADAT

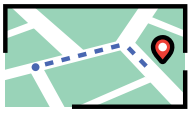
Húzd alá, hogyan kérdeznél az MI-től!

Olvasd el a mondatokat!

Húzd alá azt a kérdést, amelyik segít az MI-nek jobban megérteni mire van szükséged!

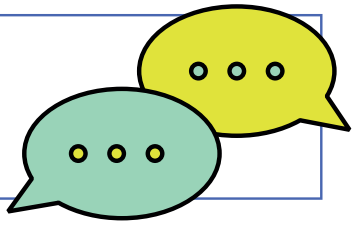
Minél pontosabban kérdezel annál jobb választ ad az MI.
Jó példa: Hol találok ingyenes online tanfolyamokat fotózásról?
Rossz példa: Mondj valamit a fotózásról



1	 Szeretnél vacsoraötletet kapni.	Segíts már egy kicsit a vacsorával!	Adj három egyszerű vacsoraötletet, amit gyorsan el tudok készíteni!
2	 Nem érted a választójog jelentését.	Mit jelent ez a dolog? Nem értem!	Magyarázd el egyszerűen, mit jelent a választójog!
3	 Születésnapi meghívót szeretnél írni.	Írj egy rövid születésnapi meghívót a barátaimnak!	Írj valamit a születésnapomra!
4	 Útvonalat szeretnél tervezni.	Hogyan jussak el valahova?	Segíts megtervezni az útvonalat a lakóhelyemtől a munkahelyemre tömegközlekedéssel!
5	 Szeretnéd egyszerűbben megérteni egy levél tartalmát.	Mit írnak ebben?	Magyarázd el egyszerűen ezt a hivatalos levelet!
6	 Ajándékötletet keresel a testvérednek.	Adj 5 ajándékötletet a a testvéremnek, aki szeret sportolni!	Mit vegyek a testvéremnek?
7	 Egyszerre több dolgot szeretnél kérdezni.	Mond el mi az internet, írj egy receptet, és mond meg, milyen idő lesz holnap!	Először mond el egyszerűen mi az internet! Utána kérdezek mást.
8	 Nem érted a választ.	Nem értem. El tudnád mondani egyszerűbben?	Nem értem. Segíts légyszi!

Beszélgessetek róla!

- Beszéltél már az MI-vel? Milyen volt?
- Milyen tanácsot adnál valakinek, aki még nem kérdezett az MI-től?
- Szerinted miért fontos pontosan megfogalmazni a kérdéseket?



8. fejezet

Hogyan használjuk biztonságosan a mesterséges intelligenciát?

Az MI sok mindenben segíthet.



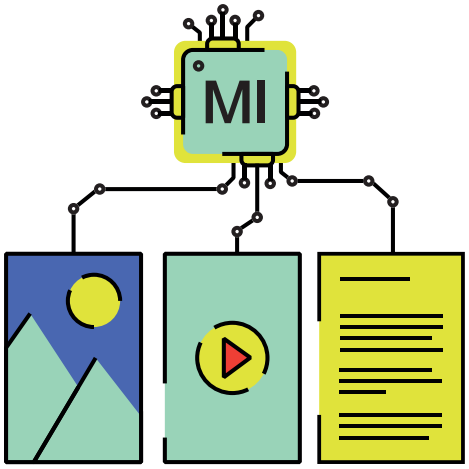
Az MI segíthet például:
- tanulni,
- információt keresni,
- vagy szöveget írni.

Kata is szívesen használja az MI-t.
De Kata megtanulta,
hogy az MI használatakor
fontos óvatosnak lenni.

Kata megtanulta,
hogy az MI is tévedhet.

Előfordulhat,
hogy az MI hibás információt ad.

Előfordulhat az is,
hogy az MI olyan:
- képet,
- videót,
- vagy szöveget készít,
  ami nem igazi.



FONTOS!

Mindig gondolkodjunk el azon,
hogy mit látunk vagy mit olvasunk!
Ha bizonytalanok vagyunk,
kérjünk segítséget!



Mi az az algoritmus?

Kata észrevette,
hogy az internet gyakran hasonló videókat mutat neki.

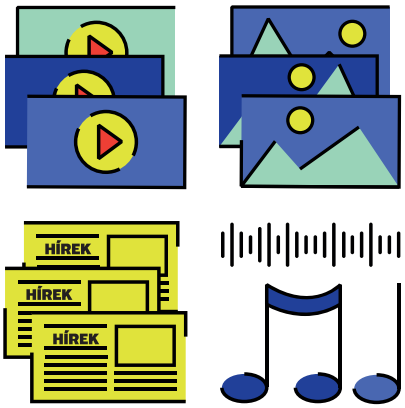
Ha sok állatos videót néz,
akkor később is sok állatos videót lát.

Ennek oka az algoritmus.

Az algoritmus eldönti,
hogy milyen tartalmakat mutasson nekünk az internet.

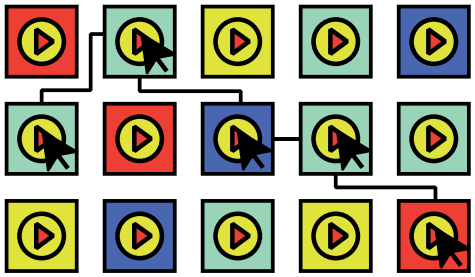
A tartalmak lehetnek például:

- videók,
- képek,
- hírek,
- vagy zenék.



Az algoritmus nem ember.
Az algoritmus nem tudja,
hogy mi a jó nekünk.

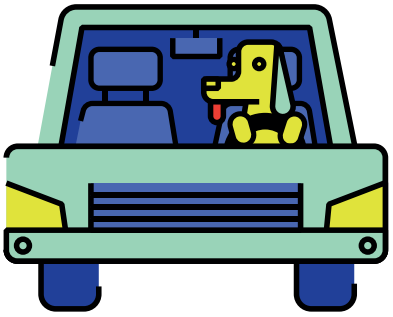
Az algoritmus csak azt figyeli,
hogy mire kattintunk gyakran.



Mi az a hamis tartalom?

Kata talált egy képet az interneten.
A képen egy kutya autót vezetett.
A kép nagyon igazinak látszott.

De Kata tudta,
hogy a kutyák nem tudnak autót vezetni.
Kata arra gondolt,
hogy a kép valószínűleg hamis.



Az MI néha készíthet:

- hamis képet,
- hamis videót,
- vagy hamis hangfelvételt.

Ezeket hamis tartalomnak hívjuk.
Angolul a hamis tartalmat úgy hívják, hogy deepfake.
Így mondd ki: dípfék.

Ezek a tartalmak néha nagyon igazinak tűnnek,
de nem azok.
A hamis tartalomnak néha az a célja,
hogy becsapjanak embereket.
Ezért fontos óvatosnak lenni!

Honnan tudhatjuk, hogy valami hamis tartalom?

Néha nehéz felismerni a hamis tartalmat.
De vannak gyanús jelek.
Kata megtanulta,
hogy gyanús jel lehet például:

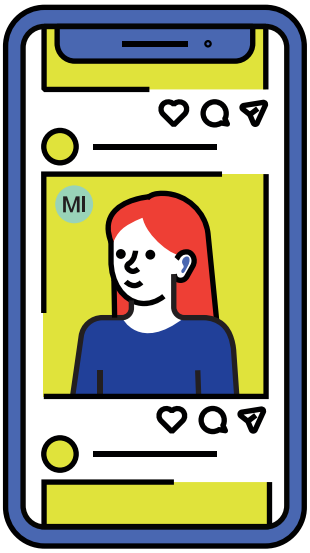
- ha túl furcsa a kép,
- furcsa az arc egy videóban,
- furcsa a hang,
- vagy sok a helyesírási hiba egy szövegben.

Ha valami nagyon furcsának tűnik,
érdemes megállni,
és átgondolni.

Nem minden hamis kép vicces vagy furcsa

Kata azt hitte,
hogy a hamis képeket könnyű felismerni.
Kata később megtudta,
hogy ez nem mindig igaz.

Néhány hamis kép teljesen igazinak látszik.



Előfordulhat például,
hogy valaki egy olyan profilképet használ
a Facebookon,
amit az MI készített.

A kép nagyon szép lehet,
de nem biztos,
hogy úgy néz ki rajta az ember a valóságban.

Ezért fontos óvatosnak lenni,
és nem szabad mindent elhinni,
amit az interneten látunk.

Mit tegyél, ha valami furcsa dolgot látsz az interneten?

Kata megtanulta,
hogy nem kell rögtön elhinni mindent,
amit az interneten lát.



Ha valami furcsát látsz az interneten:

1. Állj meg!
2. Zárd be az oldalt vagy az alkalmazást!
3. Kérj segítséget valakitől!

Segíthet például:

- egy családtag,
- egy segítő,
- egy tanár,
- egy munkatárs
- vagy egy barát.

Mire figyelj internetezés közben?



Kata néha észre sem veszi,
mennyi időt tölt az interneten.

Az algoritmus miatt előfordulhat:

- hogy sok időt töltünk az interneten,
- sok hasonló tartalmat látunk,
- vagy furcsa tartalmakkal találkozunk.

Ezért fontos néha:

- szünetet tartani,
- más emberekkel beszélgetni,
- és segítséget kérni.

Tudtad-e?

**Kata megtudta,
hogy az MI nagyon rövid idő alatt is tud
hamis képeket készíteni.
Néhány hamis kép
nagyon igazinak látszik.
Ezért nem mindig könnyű eldönteni,
hogy egy kép igazi vagy hamis.**



FELADAT

MI

Valódi vagy hamis kép?

Nézd meg a képeket! Döntsd el, hogy a kép valódi vagy hamis lehet!
Tegyél X-et a megfelelő oszlopba!

			Valódi kép	Hamis kép
1		Egy kutya autót vezet.	☐	☐
2		Egy család együtt vacsorázik az asztalnál.	☐	☐
3		Zebra mintás bálna úszik a tengerben.	☐	☐
4		Egy fiú focizik a parkban.	☐	☐
5		Egy embernek három szeme van a képen.	☐	☐
6		Egy tanár a táblára ír az iskolában.	☐	☐
7		Egy macska pizzát süt a konyhában.	☐	☐
8		Egy busz megáll a buszmegállóban.	☐	☐
9		Egy ház lepeg egy szigeten az égen.	☐	☐
10		Piros tulipán, ami szép polip karokat növesztett.	☐	☐

Beszélgessetek róla!

- Láttál már furcsa képet az interneten?
- Mitől lehet egy kép hamis?
- Kitől kérnél segítséget, ha nem vagy biztos valamiben?

Elérkeztünk a munkafüzet végére!

Kata sok új dolgot tanult a mesterséges intelligenciáról.
Kata most már tudja például:

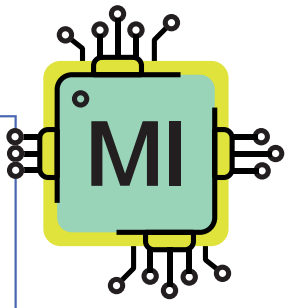
- ✓ mi az az MI,
- ✓ mire lehet használni az MI-t,
- ✓ mire nem lehet használni az MI-t,
- ✓ hol lehet találkozni az MI-vel,
- ✓ hogyan segíthet az MI a mindennapokban,
- ✓ miért hasznos az MI
  az értelmi fogyatékossággal élő embereknek,
- ✓ hogyan kell kommunikálni az MI-vel,
- ✓ és hogyan kell biztonságosan használni az MI-t.

Kata megtanulta,
hogy az MI hasznos segítség lehet.
Kata már azt is tudja,
hogy az MI nem tud mindent.
Kata már azt is tudja,
hogy az MI nem ember,
és nincs olyan tudása,
mint egy szakembernek.

Kata szerint fontos az is,
hogy biztonságosan használjuk az MI-t.
Kata már tudja,
hogy nem minden igaz,
amit az interneten lát.

FELADAT





Gondold át!

Mi volt számodra a legérdékesebb dolog, amit megtudtál az MI-ről?

Mire szeretnéd használni az MI-t a jövőben?

Mire kell figyelni az MI használatakor?

Rajzold le vagy írd le!

Kata üzenete neked

Szia!

Örülök, hogy együtt fedeztük fel
a mesterséges intelligencia világát!
Remélem, te is sok új dolgot tanultál az MI-ről!

Most már te is tudod:
- hogy mi az MI,
- hogyan segíthet az MI a mindennapokban,
- és mire kell figyelni az MI használatakor.

Az MI hasznos eszköz lehet.
Fontos, hogy az MI nem tud mindent,
és néha az MI tévedhet is.
Ha valamit nem értesz,
kérj segítséget valakitől,
akiben megbízol!

Köszönöm, hogy elkísértél ezen az úton!
Sok sikert kívánok neked a tanuláshoz
és az MI biztonságos használatához!

Remélem még találkozunk!
Kata 😊

Könnyen érthető szómagyarázat

Adat

Az adat egy információ.
Adat lehet például:

- szöveg,
- kép,
- hang
- vagy szám.

Algoritmus

Az algoritmus eldönti,
hogy milyen tartalmakat mutasson nekünk az internet.
Interneten a tartalmak lehetnek például:

- videók,
- képek,
- hírek
- és zenék.

AI

Az AI a mesterséges intelligencia angol neve.
Az AI ugyanazt jelenti, mint az MI.

Alkalmazás

Az alkalmazás egy program telefonon vagy számítógépen.
Az alkalmazás segít különböző feladatokat elvégezni.

ChatGPT

A ChatGPT egy alkalmazás.
Így mondd ki: cset dzsí pí tí.
A ChatGPT-vel lehet:

- kérdezni,
- beszélgetni,
- és segítséget kérni.

Deepfake

A deepfake egy angol szó.
Így mondd ki: dípfék.
A deepfake azt jelenti, hogy hamis tartalom.

Digitális

A digitális szó olyan dolgokat jelent, amik:

- számítógépen,
- telefonon
- vagy interneten működnek.

Duolingo

A Duolingo egy alkalmazás.
Így mondd ki: duolingó.
A Doulingo segít neked idegen nyelveket tanulni.

Google Assistant

A Google Assistant egy alkalmazás.
Így mondd ki: gúgl asszisztent.
A Google Assistant-től lehet:
- kérdezni
- és emlékeztetőt kérni.

Google Maps

A Google Maps egy alkalmazás.
Így mondd ki: gúgl mepsz.
A Google Maps segít útvonalat tervezni.

Google Translate

A Google Translate egy alkalmazás.
Így mondd ki: gúgl transzlét.
A Google Translate segít más nyelvre lefordítani szövegeket.
Például magyarról angolra.

Grammarly

A Grammarly egy alkalmazás.
Így mondd ki: grámörli.
A Grammarly segít:
- helyesen írni
- és szövegeket javítani.

Hobbi

A hobbik olyan dolgok,
amiket a szabadidőnkben csinálunk.
Hobbi lehet például:

- sportolás,
- rajzolás,
- éneklés,
- olvasás,
- filmnézés.

Információ

Az információ olyan adat,
ami segít megérteni valamit.
Például:
A bolt ajtajára ki van írva, hogy
a bolt zárva.
Ez információ, mert megtudjuk belőle,
hogy most nem lehet bemenni.

Internet

Az internet egy nagy számítógépes hálózat.
Az interneten információkat lehet:

- keresni
- és küldeni másoknak.

Kommunikáció

Kommunikálni sokféleképpen lehet.
Kommunikálni lehet például:

- írásban
- szóban, beszélgetéssel.

Könnyen érthető kommunikáció (KÉK)

A KÉK egy rövidítés.
Azt jelenti: könnyen érthető kommunikáció.
A könnyen érthető kommunikáció egy módszer,
amivel érthetővé tudunk tenni információt.
A könnyen érthető kommunikációt
olyan emberek is megértik,
akik a bonyolult információt nehezen értik meg.

Közösségi média

A közösségi média olyan internetes alkalmazás vagy oldal,
ahol az emberek:

- beszélgetnek,
- képeket és videókat küldenek,
- üzeneteket írnak,
- megmutatják, mit csinálnak,
- mások tartalmait nézik.

Közösségi média például:

- Facebook
- Instagram
- Tiktok
- Youtube

Link

A link egy olyan szöveg az interneten, amire rá lehet kattintani.
A link elvisz egy:

- másik oldalra,
- videóra,
- vagy alkalmazásba.

Mesterséges intelligencia

A mesterséges intelligencia egy számítógépes program.
A mesterséges intelligenciát így is szokták rövidíteni:

- MI
- AI.

A mesterséges intelligencia:

- kérdésekre válaszol,
- segít információt keresni
- és különböző feladatokat megoldani.

Microsoft Copilot

A Microsoft Copilot egy alkalmazás.
így mondd ki: mikroszoft kopájlot.
A Microsoft Copilot segít:

- szöveget írni
- és ötleteket adni.

Microsoft To Do

A Microsoft To Do egy alkalmazás.
Így mondd ki: mikroszoft tu du.
A Microsoft To Do segít:

- feladatlistát
- és napirendet készíteni.

Notion

A Notion egy alkalmazás.
Így mondd ki: nousön.
A Notion segít:

- jegyzetelni,
- és rendszerezni az információkat.

Online

Az online azt jelenti,
hogy valami internetkapcsolattal működik.
Internetkapcsolattal működik például a számítógép.

Önérvényesítő

Az önérvényesítők értelmi fogyatékossággal élő emberek,
akik felszólalnak magukért és a társaikért.
Az önérvényesítők megismerik a jogaikat,
és átadják ezt a tudást a társaiknak.
Az önérvényesítők a befogadásért küzdenek,
hogy mindenki egyenlő állampolgár legyen.

Photomath

A Photomath egy alkalmazás.
Így mondd ki: fotomat.
A Photomath segít:

- matematikai feladatokat megérteni
- és matematikai feladatokat megoldani.

Pszichológus

A pszichológus olyan szakember,
aki az emberek érzéseivel és gondolataival foglalkozik.
Ha valakinek lelki problémája van
és sokszor szomorú,
akkor egy pszichológus tud neki segíteni.

QR-kód

A QR-kód egy négyzet alakú kép,
amit telefonnal lehet beolvasni.
Segít gyorsan megnyitni egy weboldalt vagy alkalmazást.

Segítő

A segítő egy olyan ember,
akiben megbízol.
A segítőd segít neked,
amikor segítségre van szükséged.
Több ember is lehet a segítőd.

A segítőd lehet például:
- egy családtagod,
- a támogatód vagy a gondnokod,
- egy személyi segítő az intézményben vagy a lakóotthonban, ahol laksz.

Siri

A Siri egy hangsegítő alkalmazás.
Így mondd ki: sziri.
A Siri Apple készülékeken működik.

Személyes adat

A személyes adat olyan információ,
ami csak rád tartozik.
Személyes adat például:
- a neved,
- címed
- vagy telefonszámod.

Technológia

A technológia olyan gép vagy program,
ami segít nekünk a mindennapokban.

Technológia például:
- a telefon,
- a számítógép,
- vagy a mosógép.

Trello

A Trello egy alkalmazás.
Így mondd ki: trello.
A Trello segít:

- feladatokat rendszerezni,
- és feladatokat megtervezni.

Üzenet

Az üzenet olyan szöveg vagy kép,
amit másoknak küldünk telefonon vagy az interneten.

Videó

A videó mozgóképes felvétel.
A videót:

- telefonon,
- számítógépen
- vagy interneten lehet megnézni.

Waze

A Waze egy navigációs alkalmazás.
Így mondd ki: véjz.
A Waze segít megtalálni a leggyorsabb utat valahova.

Webáruház

A webáruház olyan internetes bolt, ahol online lehet vásárolni.
A webáruházban lehet vásárolni például:

- telefont,
- ruhát,
- játékot
- és könyvet.

Ilyen webáruház például:

- Temu
- Shein
- Amazon
- Alza

Weboldal

A weboldal egy interneten megnyitható oldal, amin:

- információk,
- képek
- vagy videók lehetnek.

YouTube

A YouTube egy videós internetes oldal,
ahol videókat lehet nézni és feltölteni.
Így mondd ki: jutúb.

Önálló Életviteli Centrumok elérhetőségei

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Közép-Magyarország, Budapest
Cím: 1212 Budapest, Kassai u. 36.
Telefon: +36 20 236 0477
E-mail: oecbudapest.efoesz@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Baranya vármegye
Cím: 7630 Pécs, Zsolnay V. u. 45.
Telefon: +36 72 954 041
E-mail: bmiefoesz@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Bács-Kiskun vármegye
Cím: 6300 Kalocsa, Hunyadi u. 82.
Telefon: +36 70 382 3690
E-mail: oec.efoesz.kalocsa@freemail.hu

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Békés vármegye
Cím: 5600 Békéscsaba, Kolozsvári u. 62.
Telefon: +36 20 360 5676; +36 20 369 3691
E-mail: efoeszbm@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye
Cím: 3526 Miskolc, Szeles u. 57.
Telefon: +36 20 523 2211
E-mail: efoeszbaz2023@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Csongrád-Csanád vármegye
Cím: 6721 Szeged, Teleki u. 3.
Telefon: +36 20 524 4707
E-mail cím: efoesz.szeged@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Fejér vármegye
Cím: 2462 Martonvásár, Rákóczi u. 51.
Telefon: +36 30 642 1906
E-mail: fejerefoesz@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Győr-Moson-Sopron vármegye
Cím: 9024 Győr, Borsos Miklós u. 3.
Telefon: +36 20 579 3610
E-mail: esse.iroda@gmail.com; kazo.judit.esse@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Hajdú-Bihar vármegye
Cím: 4025 Debrecen, Attila tér 1.
Telefon: + 36 30 400 3145
E-mail: efoesz.hb@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Heves vármegye
Cím: 3300 Eger, Szarvas Gábor u. 2. fsz.
Telefon: +36 30 665 4325
E-mail: oec.eger2020@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Jász-Nagykun-Szolnok vármegye
Cím: 5000 Szolnok, Botár út 4.
Telefon: +36 20 234 8770
E-mail: szolnok.efoesz@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Közép-Magyarország
Cím: 2112 Veresegyház, Fő út 45-47. fszt. 121.
Telefon: +36 70 454 0786
E-mail: oecpestmegye.efoesz@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Nógrád vármegye
Cím: 2660 Balassagyarmat, Rákóczi fejedelem út 57.
Telefon: +36 20 211 2600
E-mail: elfogadas.bgy@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Somogy vármegye
Cím: 7400 Kaposvár, Bárczi Gusztáv u. 2.
Telefon: +36 70 520 3565
E-mail: efoeszkaposvar@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Tolna vármegye
Cím: 7100 Szekszárd, Béla tér 6.
Telefon: +36 30 588 8332
E-mail: efoesz.szekszard@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Új ÉFOÉSZ Tarnai Ottó Egyesület
Cím: 4400 Nyíregyháza, Búza tér 20. Fszt. 21.
Telefon: +36 20 235 6033; +36 20 235 7261
E-mail: efoesz.tarnai@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Vas Vármegyei ÉFOÉSZ Egyesület
Cím: 9700 Szombathely, 11-es Huszár út 116.
Telefon: +36 94 508 770
E-mail cím: vasiefoesz@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
ÉFOÉSZ Veszprém Megyei Közhasznú Egyesület
Cím: 8300 Tapolca, Kossuth u. 12/2
Telefon: +36 30 565 2887; +36 20 2098944
E-mail: efoeszveszprem@gmail.com

ÉFOÉSZ Önálló Életviteli Centrum®
Zala vármegye
Cím: 8360 Keszthely, Szalasztó u. 1.
Telefon: +36 20 377 1091
E-mail: efoesz.zala@gmail.com

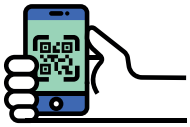
Alkalmazások letöltése QR-kóddal

A QR-kód egy kis négyzetes kép. Segít gyorsan megnyitni egy oldalt a telefonodon.

Így tudod beolvasni a telefonoddal a QR-kódot:



Kapcsold be az internetet a telefonodon.



Tartsd a kamerát a QR-kód fölé.



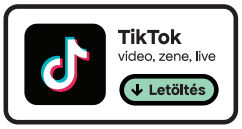
Várj egy kicsit.



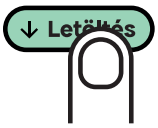
Megjelenik egy link a képernyőn.



Kattints a linkre.



Megnyílik az alkalmazás letöltési oldala.



Kattints a „Letöltés” vagy „Telepítés” gombra.

Ha nem sikerül megnyitnod a QR kódot, akkor kérj segítséget az ismerősödtől, vagy segítődtől.

Melyik alkalmazás mire jó?

Az itt felsorolt alkalmazások segíthetnek neked.

Kommunikációra használhatod például:

- **ChatGPT**
  Segít üzenetet írni és kérdésekre válaszolni.
- **Google Translate**
  Segít szöveget fordítani más nyelvre.
- **Grammarly**
  Segít helyesen írni.

Otthon használhatod például:

- **Google Assistant**
  Emlékeztet fontos dolgokra és válaszol kérdésekre.
- **Siri**
  Hanggal is tudsz kérdezni tőle.
- **Bring!**
  Segít bevásárlólistát készíteni.

Tanulásra használhatod például:

- **Duolingo**
  Segít nyelveket tanulni játékosan.
- **Khan Academy**
  Segít tanulni különböző témákban.
- **Photomath**
  Segít matematikai feladatokat megérteni.

Munka vagy foglalkozásra használhatsz:

- **Microsoft Copilot**
  Segít szöveget írni és ötleteket adni.
- **Notion**
  Segít jegyzetelni és tervezni.
- **Trello**
  Segít a feladatokat rendszerezni.

Szabadidődben használhatod például:

- **TikTok**
  Rövid videókat mutat különböző témákban.
- **YouTube**
  Videókat mutat különböző témákban.
- **Canva**
  Segít képeket és posztereket készíteni.

Közlekedésre használhatod például:

- **Google Maps**
  Segít eligazodni és útvonalat tervezni.
- **Waze**
  Segít megtalálni a leggyorsabb utat.

Időbeosztás és napirend megtervezésére:

- **Google Assistant**
  Emlékeztet és segít a nap tervezésében.
- **Microsoft To Do**
  Segít listát készíteni a feladatokról.

Az itt felsorolt alkalmazások segíthetnek neked

Kommunikációra használhatod például:

- ChatGPT
  Segít üzenetet írni és kérdésekre válaszolni.
- Google Translate
  Segít szöveget fordítani más nyelvre.
- Grammarly
  Segít helyesen írni.

Otthon használhatod például:

- Google Assistant
  Emlékeztet fontos dolgokra és válaszol kérdésekre.
- Siri
  Hanggal is tudsz kérdezni tőle.
- Bring!
  Segít bevásárlólistát készíteni.

Tanulásra használhatod például:

- Duolingo
  Segít nyelveket tanulni játékosan.
- Khan Academy
  Segít tanulni különböző témákban.
- Photomath
  Segít matematikai feladatokat megérteni.

Munka vagy foglalkozásra használhatsz például:

- Microsoft Copilot
  Segít szöveget írni és ötleteket adni.
- Notion
  Segít jegyzetelni és tervezni.
- Trello
  Segít a feladatokat rendszerezni.

Szabadidő eltöltésére használhatod például:

- TikTok
  Rövid videókat mutat különböző témákban.
- YouTube
  Videókat mutat különböző témákban.
- Canva
  Segít képeket és posztereket készíteni.

Közlekedésre használhatod például:

- Google Maps
  Segít eligazodni és útvonalat tervezni.
- Waze
  Segít megtalálni a leggyorsabb utat.

Időbeosztás és napirend megtervezésére használhatod például:

- Google Assistant
  Emlékeztet és segít a nap tervezésében.
- Microsoft To Do
  Segít listát készíteni a feladatokról.