

Применети AI вештини – Од теорија до пракса

ReSkill45+ курс за е-учење

Совладување на реални AI алатки за секојдневни и работни задачи

Финансирано од Европската унија. Ставовите и мислењата изразени овде се само на авторот(ите) и не мора нужно да ги одразуваат ставовите на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (EACEA). Европската унија и EACEA не сносат одговорност за нивната содржина.



Добредојдовте на вашето патување со АИ

За кого е наменет овој курс

Овој оригинален курс е дел од проектот ReSkill45+, кој е фокусиран на стекнување вештини кај лица на возраст од 45 и повеќе години што се бараат на современиот пазар на труд. Тука сме да ја подобриме вашата дигитална писменост и да изградиме доверба во алатките за АИ кои го трансформираат начинот на кој работиме и живееме.

Вие сте на вистинското место ако сте ученик на возраст помеѓу 45 и 65 години со основно познавање на АИ, сега подготвен да го примени АИ во практични сценарија. Ниски до средни нивоа на дигитални вештини се сосема во ред за да се вклучите на курсот и не е потребно напредно технолошко искуство.

Како да учите

Одете со сопствено темпо на совладување на материјалот низ секоја секција. Секој слајд јасно ги објаснува концептите за самостојно учење, со прашања за размислување и примери од реалниот свет за да ви помогне активно да се вклучите.

Разберете го овој курс како ваш пријателски водич - заедно ќе поминеме низ практични примени, практични вежби и реални сценарија каде АИ може да го направи вашето секојдневие полесно и попродуктивно.

Зошто да научите вештини за применета вештачка интелигенција (ВИ)?

ВИ е насекаде

Во 2025 година, вештачката интелигенција стана неизбежна. Алатки како ChatGPT, Google's Bard (Gemini) и Microsoft's Copilot се дел од секојдневниот технолошки живот. Дури и ако се обидете да ја избегнете, веројатно ја користите ВИ секој ден - автоматската корекција на вашиот телефон, гласовниот асистент и препораките за апликациите се потпираат на ВИ.

Останете актуелни и самоуверени

Овој курс ќе ви помогне да ја разберете и искористите ВИ за да не заостанете зад технологијата. Вештините за ВИ можат да ја подобрат вашата продуктивност, креативност и решавање проблеми во личен и професионален контекст. Станува збор за зајакнување, а не за заплашување.

Лични и професионални придобивки

ВИ може да заштеди време на рутински задачи како закажување и е-пошта, додека отвора нови можности за учење нови вештини и истражување на креативноста. Прифаќањето на овие алатки може да ја подобри вработливоста и приспособливоста во денешниот дигитален свет.





Цели на учење

До крајот на овој курс, ќе совладате практични вештини за самостојно користење на AI во вашиот секојдневен живот и работа. Еве што ќе можете да правите:

01

Идентификувајте AI алатки

Препознајте ги AI алатките што се користат во секојдневниот живот и работа, разбирајќи ги нивните цели и како тие можат да ви помогнат.

02

Применете AI во секојдневните задачи

Користете AI асистенти како ChatGPT и гласовни асистенти за пишување, планирање, учење и креативни хобија.

03

Користете AI за продуктивност

Користете алатки за сумирање, автоматизација на едноставни задачи, превод и креирање презентации.

04

Препознајте ги етичките размислувања

Разберете ги прашањата за приватност, точност и пристрасност, користејќи AI одговорно и безбедно.

05

Вежбајте практични вештини

Изведете мини-предизвици користејќи AI алатки за да изградите доверба преку вистинска примена.



Патоказ на курсот

Овој курс е дизајниран како патување од разбирање до примена. Секој дел се надоврзува на претходниот, водејќи ве од препознавање на AI околу вас до самоуверено користење за лични и професионални задачи.





Вештачката интелигенција во секојдневниот живот – Преглед

Вештачката интелигенција не е само футуристичка научна фантастика, таа е дел од секојдневниот живот на многу начини. Од отклучување на вашиот телефон со препознавање лице до добивање предлози за филмови на Netflix, AI работи во позадина за да ја направи технологијата покорисна и ефикасна.

Секојдневни примери

Апликациите за навигација користат AI за насочување на движењето во реално време, паметните телефони користат AI за автоматска корекција и внесување глас, а социјалните медиуми користат AI за филтрирање содржина и предлагање пријатели. Дури и апаратите како паметни термостати и правосмукалки имаат можности со AI кои ви помагаат да учите и да се прилагодувате на новите околности.

Дома и на работа

Во следните слајдови ќе разгледаме како AI се користи и во личниот и во професионалниот живот, почнувајќи од дигитални асистенти и системи за препораки, до филтри за спам, алатки за закажување и проверки на граматика. Веројатно ќе се изненадите кога ќе видите дека веќе многу често користите AI, дури и без да забележите!

AI во личниот живот – Чести примери



Дигитални гласовни асистенти

Уредите како Amazon Alexa, Google Assistant и Siri реагираат на гласовни команди, одговараат на прашања, пуштаат музика или поставуваат потсетници. Тие користат AI обработка на природен јазик за да ве разберат и да ги исполнат вашите барањата, правејќи ја интеракцијата да се чувствува природна и разговорна.



Функции на паметни телефони

Отклучувањето на вашиот телефон со Face ID или користењето забавни филтри за камера се потпира на препознавање на лице со помош на AI. Автоматската корекција и предвидливиот текст во апликациите за пораки и е-пошта користат AI за да предлагаат или коригираат зборови додека пишувате, учејќи од вашите навики за пишување со текот на времето.



Препораки

Кога Netflix предлага емисија или Amazon препорачува производ, тоа е AI која ги анализира вашите минати избори за да предвиди што може да ви се допадне. Слично на тоа, социјалните медиуми користат AI за да го курираат вашиот фид и да предлагаат пријателства врз основа на заеднички интереси и мрежи.



Паметни домашни уреди

Термостати за учење како Nest ги учат вашите преференции за температура и ги оптимизираат распоредите за греење и ладење. Роботските правосмукалки го мапираат вашиот дом за ефикасно чистење. AI им помага на овие уреди да се прилагодат на вашиот животен стил, станувајќи ваши помагала со текот на времето.



Вештачката интелигенција во работниот живот – Вообичаени примери

Е-пошта и комуникација

- Спам филтрите автоматски ја сортираат несаканата пошта користејќи вештачка интелигенција која учи од милиони примери
- Граматичките алатки како Grammarly ја проверуваат тонот и јасноста во е-поштата и документите
- Smart Compose предлага довршување на реченици додека пишувате

Услуги за корисници

- Чатботите одговараат на најчесто поставувани прашања и им помагаат на клиентите 24/7 на природен јазик
- Вештачката интелигенција се справува со основни прашања како статус на нарачка и закажување состаноци
- Ослободува човечки персонал за сложени потреби на клиентите

Податоци и анализа

- Вештачката интелигенција анализира големи збирки на податоци и брзо наоѓа трендови
- Функцијата Ideas на Excel ги сумира податоците од табелите во сознанија
- Бизнисите ја користат вештачката интелигенција за предвидувања и поддршка при одлучување



Популарни AI алатки на прв поглед

Да ги претставиме некои од AI-управуваните алатки со кои може да се сретнете или користите во текот на овој курс. Секоја служи за различни намени, но ја споделуваат целта да ги направат задачите полесни и побрзи:



ChatGPT

Разговорен AI четбот од OpenAI кој одговара на прашања, пишува текст и помага со безброј задачи на обичен англиски јазик. Често ќе го користиме за примери во текот на курсот.



Google Bard

AI четботот на Google кој се интегрира со услугите на Google. Bard може да извлече актуелна информација преку пребарување на Google и да работи со Gmail или Drive за да помогне во сумирање или креирање содржина.



Microsoft Copilot

AI асистент интегриран во апликациите на Microsoft 365 како Word, Excel и Outlook. Copilot може да креира е-пошта, да сумира состаноци и да креира документи или слајдови врз основа на вашите барања.



Canva AI

Canva's Magic Studio вклучува AI функции како Magic Write за генерирање текст и Magic Design кој автоматски креира графички дизајни или слајдови од барање, помагајќи им на лица кои не се дизајнери брзо да креираат професионални визуелни содржини.



Grammarly

AI асистент за пишување кој ја проверува граматиката, правописот, јасноста и тонот во вашето пишување. Работи во прелистувачи и апликации за да ги подвлече грешките и да предложи подобрувања во реално време.



AI асистенти за закажување

Алатки како Clara или Reclaim AI автоматски ги координираат времињата за состаноци и управуваат со вашиот календар, справувајќи се со закажувањето кое ви заштедува од "календарски тетрис."





Видови AI алатки

Кратко потсетување од вашиот воведен курс за AI за да се постави контекстот за она што ќе го користиме. Разбирањето на овие категории ви помага да препознаете што може да направи секоја алатка за вас:



Четботови и асистенти

Овие AI алатки комуницираат на природен јазик и извршуваат задачи. Примери вклучуваат ChatGPT, Bard и Alexa. Тие се потпираат на големи јазични модели (Large Language Models) обучени на огромни текстуални податоци за да генерираат човечки одговори.



Генеративна AI за содржина

AI што создава нова содржина - текст, слики или музика. ChatGPT може да генерира приказни или код, DALL-E и Canva можат да генерираат слики, а Copilot може да генерира нацрт документи од барања.



Аналитичка AI

Овие системи анализираат податоци или прават предвидувања, честопати зад сцената. Примери вклучуваат откривање на измами со кредитни картички или мотори за препораки што предлагаат производи врз основа на вашето однесување.



AI во уреди

Ова вклучува компјутерска визија за препознавање лица во камери, препознавање говор за говор во текст и алгоритми за одлучување како планирање на рута за навигација во GPS апликации.

Клучна поента: AI алатките користат техники како машинско учење, но ако ги користите тоа не значи дека треба да ги знаете нивните технички детали. Нашиот фокус е практичната употреба - знаењето што можат да направат за вас. Замислете ја AI како софтвер што „учи“ обрасци од податоци за да помогне во задачи кои во нормални услови бараат човечка интелигенција.

Размислување – AI околу вас



Размислете за момент

Можете ли да идентификувате **два примери** на AI што сте ги сретнале изминатата недела? Анализирајте ги вашите телефон, компјутер или услугите што сте ги користеле. Дали додека ги користевте нивните апликации користевте препораки за текст, говорен внес или автоматски корекции?

Прашање: Пред овој курс, дали знаевте дека тие работат со AI? Понекогаш AI работи зад сцената, олеснувајќи ни го животот без воопшто да забележиме.




Колку удобно се чувствувате знаејќи дека овие секојдневни функции се напојувани од AI? Ова размислување е само за вас - препознавањето на присуството на AI во вашиот живот може да изгради доверба и љубопитност додека преминуваме кон поодлучно користење на овие алатки.





Вештачка интелигенција за секојдневни задачи – Вовед

Сега ќе разгледаме како вештачката интелигенција може да ви помогне во вашето секојдневие. Ќе видите практични начини на кои AI може да ви го олесни животот и да ви помогне во секојдневните рутини. Целта е да ја доживувате AI како корисен помошник што ви заштедува време и труд, а не како нешто комплицирано или збунувачко.

-  **Комуникација и пишување**
Добивање помош за изготвување или коригирање текст за е-пошта, писма и објави на социјалните мрежи.
-  **Планирање и распоредување**
Користење на AI за планови за оброци, патни правци, потсетници за календар и организирање на вашиот ден.
-  **Учење и информации**
Барање од AI да објасни нешто или да ве подучи за тема за која пројавувате интерес.
-  **Креативни хобија**
Користење на AI за генерирање идеи, приказни, па дури и уметност и музика за забава.
-  **Лична организација**
Делегирање потсетници или списоци со задачи на AI асистенти и добивање совети за управување со задачи.



AI за комуникација

Лесно пишување и пораки


Можете да користите AI за да составите прва нацрт-верзија на е-пошта, писма или пораки. Ако не сте сигурни како да ја формулирате пораката до пријател или формална е-пошта, алатките како ChatGPT можат да генерираат учтив, добро структуриран нацрт за вас. На пример, можете да прашате: *„Напиши пријателска покана по е-пошта за средба на генерацијата од училиште.“*

Проверка на граматика и тон: Пред да испратите важна порака, можете да го залепите нејзиниот текст во Grammarly или слична AI алатка. Таа ќе ги открие грешките и ќе предложи поправки. Исто така, може да укаже на проблеми со тонот - ако е-поштата звучи премногу остро, таа предлага поучливи фрази.

Текстуални пораки или објави на социјалните мрежи: AI може да предложи одговори или објави. Некои паметни телефони имаат AI што сугерира брзи одговори. ChatGPT може дури и да помогне со креативни допири, како што е додавање хумор во роденденска порака.

Поттик на доверба

Овие алатки се особено корисни ако не сте сигурни за формулацијата или се грижите да не направите грешки. Тие делуваат како пријателски уредник, така што можете да комуницирате со доверба и професионалност.

 **Пример:** „Помогни ми да напишам Среќен роденден порака до мојот брат, со шега.“ AI ќе генерира порака која потоа можете да ја персонализирате и да ја испратите.

AI за планирање и закажување



Дневни распореди и листи со задачи

AI може да ви помогне да го организирате вашиот ден. ChatGPT може да создаде едноставен дневен распоред ако му ги кажете вашите задачи: „Помогни ми да го испланирам денот: 1 час за вежбање, 2 часа за читање, итн.“ Некои наменски апликации користат AI автоматски да ги внесат задачите во вашиот календар во оптимални времиња.



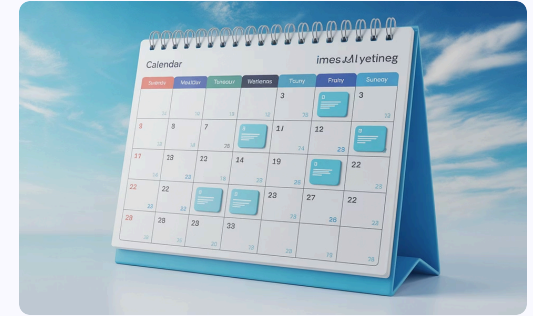
Планирање патувања и настани

Можете да побарате од AI да испланира патување или настан. Пример: „Испланирај 3-дневно патување во Рим за четиричлено семејство, вклучувајќи ги клучните атракции и предлози за ресторани.“ AI ќе ви даде дневен план со активности и совети, заштедувајќи часови истражување.



Планирање оброци и рецепти

Ако имате состојки дома, можете да го прашате AI за идеи за рецепти: „Имам пилешко и ориз - каква едноставна вечера можам да направам?“ ChatGPT може да предложи рецепт со чекори. Можете дури и да наведете диететски потреби: „Направете го здраво за срцето“ или „за две лица“.



Закажување состаноци

Алатките како асистентите за закажување со AI можат да ги координираат времињата за состаноци преку е-пошта. Ако му испратите копија на таков асистент, тој ќе се справи со наоѓање термин за состанок што одговара на сите, спасувајќи ве од бескрајни е-пошта.

Вештачка интелигенција за учење и знаење

Вашиот личен татор

Третирајте ги чет-ботовите со AI како ChatGPT како помошник за истражување или татор. Можете да поставувате прашања како „Кои биле причините за Француската револуција?“ или „Објаснете ја квантната физика со едноставни термини.“ AI ќе обезбеди сумарен одговор, често полесен отколку пребарување низ резултатите од пребарувачите.

Објаснување сложени теми


Ако најдете на нешто што не го разбирате, како што се - медицински термин, технолошки концепт и слично, можете да ја поттикнете AI така што ќе и зададете барање: „Објасни со едноставни термини што значи [X].“ ChatGPT е добар во прилагодувањето на вашето ниво и може да го разбие жаргонот. Секогаш запомнете: можеби не е 100% точен, така што критичните информации треба да се проверат со доверлив извор.

Превод или вежбање јазик

AI алатките за превод како Google Translate и DeepL можат веднаш да преведат текст меѓу јазици. Исто така можете да вежбате јазик со разговор со AI на тој јазик или со барање помош: „Како се вели [фраза] на шпански?“

Интерактивно учење

Можете да го користите ChatGPT за да ве испрашува: „Дај ми квиз за светските престолнини“ или дури и да играте едукативни игри како што се тривија или сложувалки со зборови. Може да се прилагоди на вашите интереси, од историски факти до решавање математички проблеми - обезбедувајќи персонализирано искуство за учење во секое време.

 **Совет:** Способноста на AI за ракување со повеќе јазици постојано се подобрува, што ја прави моќна алатка за доживотно учење во која било предметна област.

Вештачка интелигенција за креативност и хоби

Се чувствувате креативно блокирани? Вештачката интелигенција (AI) може да помогне да генерирате идеи и да ја оживеете вашата имагинација. Без разлика дали пишувате, изработувате или истражувате уметнички хобија, AI може да биде ваш креативен соработник.

Идеи за размислување

Прашајте го ChatGPT за идеи за заплет како „Дај ми идеја за кратка приказна за пријателството“ или побарајте предлози за „направи сам“ проекти: „Кои се некои забавни проекти за обработка на дрво за почетници?“ Предлозите на AI може да го поттикнат вашиот следен проект за хоби.

Раскажување приказни и забава

Побарајте од AI да напише кратка приказна или песна на која било тема. На пример, „Раскажи ми весела приказна сместена во 1950-тите“ или „Напиши смешна песна за градинарството.“ Овие можат да бидат за ваша забава или нешто што ќе го споделите со внуците - децата ги сакаат приспособените приказни за добра ноќ!

Визуелна креативност

Дури и ако не сте уметник, алатките за AI можат да креираат слики од текст. AI генераторот на слики на Canva или апликации како DALL-E можат да произведат слики врз основа на вашиот опис: „слика на зајдисонце над планина во акварел стил.“ Ова може да биде забавен начин да ги оживеете имагинативните идеи.

Шеги и забава

Ви треба смеа? Можете да го замолите AI за шега или загатка: „Кажми ми чиста шега“ или „Шега за пензионирање.“ Достапен е 24/7 за брза забава и може дури да помогне да се компонираат мелодии или да се уредуваат фотографии со функции за автоматско подобрување.





Вештачка интелигенција за лична организација



Потсетници и белешки

Паметните асистенти на вашиот телефон или звучник како Siri и Google Assistant можат да поставуваат потсетници: „Потсети ме да ги земам лековите во 20 часот секој ден“ или да запишат список за пазарување со глас. Тие користат AI за да го разберат вашето барање и да се осигурат дека е евидентирано.



Управување со информации

AI може да помогне да се сумираат или извлечат клучни точки од важни лични документи. Замислете дека имате долг PDF прирачник за читање. AI алатка може да го сумира секој негов дел за побрзо разбирање. Ако сте снимиле состанок или предавање, AI услугите за транскрипција можат да транскрибираат и да ги истакнат клучните точки и теми.



Сортирање и приоритет на е-пошта

Клиентите за е-пошта сè повеќе користат AI за да ги приоритизираат важните е-пораки, да ве известат за итни, или да напишат соодветни одговори. Gmail's Priority Inbox и Outlook's Focused Inbox се водени од алгоритми кои учат што ви е важно.



Здравје и благосостојба

Апликациите напојувани со AI ја анализираат вашата активност како чекори и обрасци на спиење, давајќи персонализирани предлози. Апликација за велнес може да забележи дека во дадениот термин не сте шетале доволно и на едноставен начин може да ви предложи кратка прошетка, врз основа на претходно воспоставени навики.

Виртуелните лични асистенти како Siri Shortcuts или Google Routines можат да автоматизираат секвенци - кога ќе кажете „Добро утро“, AI може да го прочита времето, вестите и вашиот дневен распоред. Овие практични помагачи се прилагодуваат на вашите рутини со текот на времето.



Рефлексија – Ваши задачи и AI



Размислете за вашето секојдневие

Идентификувајте една задача што редовно ја извршувате, а е досадна или одзема многу време. Примери може да бидат пишување слични е-пошти планирање оброци за секоја недела или ден, пребарување низ долги статии за информации или закажување состаноци.

Дали AI може да помогне? Размислете дали некоја алатка што ја разгледавме може да ја олесни таа задача. Запишете како би можеле да ја користите. На пример: „Трошам време на планирање неделни вечери - би можел да го прашам ChatGPT за план за оброци за една недела со едноставни рецепти.“ Или „Добивам премногу е-пошта - можеби да користам AI резиме за е-пошта или филтер.“

Лична примена

Оваа рефлексија ќе ви помогне да го персонализирате вашето учење. До крајот на овој курс, треба да се обидете да примените барем едно AI решение на вистинска задача во вашиот живот. Започнете да го замислувате сега!



Практична работа: Користење AI алатки

Сега кога разговараме за апликации, да преминеме на практична работа. Овој дел ќе демонстрира како да користите некои од популарните алатки што беа претставени по принципот чекор по чекор. Со вистинско користење на алатките (или гледајќи како точно би се користеле), ќе изградите доверба за интегрирање на AI во вашата секојдневна рутина.

01

ChatGPT

Вежбајте да го користите за различни задачи, како што се пишување, планирање и учење

02

Grammarly

Погледнете како ги фаќа грешките при пишување и ја подобрува јасноста

03

Canva's AI

Користете го за лесно создавање нешто визуелно

04

Scheduling Assistant

Пример за автоматизирање на планирањето состаноци

Следете ги сценаријата. Доколку сакате, можете да паузирате и да ги испробате на вашиот сопствен уред . Колку повеќе експериментирате, толку вашите вештини ќе станат поразновидни.

Започнување со ChatGPT

Едноставен пристап, моќна алатка

Пристап до ChatGPT: Едноставно е - отворете веб прелистувач и одете на chat.openai.com. Ќе треба да се регистрирате со е-пошта за да креирате бесплатна сметка (или да се најавите со Google/Microsoft). Исто така, постојат ChatGPT мобилни апликации за iOS и Android. Не е потребна инсталација за користење преку веб.

Интерфејс: Откако ќе се најавите, ќе видите поле за разговор. Едноставно напишете го вашето прашање или барање на обичен англиски јазик. На пример, можете да напишете: „Како да напишам кратко резиме за CV за работа во служба за корисници?“

Конверзациски формат: ChatGPT ќе одговори за неколку секунди со одговор или нацрт. Потоа можете да напишете дополнителни прашања за да го подобрите резултатот, како што се „Направи го пократко“ или „Користи попријателски тон“. Ги памти контекстот во разговорот, така што можете да имате дијалог напред-назад.

Не е потребен технички жаргон

Можете да комуницирате со ChatGPT како со личност - користејќи секојдневен јазик. Нема „погрешни“ прашања - бидете љубопитни! Ако одговорот не е она што го сакате, можете да побарате да се обиде повторно или да биде поконкретен.

- ☐ **Бесплатна наспроти платена верзија:** Основната верзија е бесплатна и доста способна. Постои платена „Plus“ верзија со понапреден модел, но не ви е потребна за нашите цели.

Користење на ChatGPT – Пример 1: Помош при пишување

Сценарио: Сакате да напишете учтива, но цврста е-пошта до соседот за помал проблем (гласна музика доцна навечер), но не сте сигурни како да ја формулирате.

Напишете го вашето барање

Отворете ChatGPT и напишете: „Мојот сосед пушта гласна музика доцна навечер. Помогнете ми да напишам учтива е-пошта со која ќе ги замолам да ја намалат музиката по 22 часот.“

Дотерајте ако е потребно

Ако нацртот е премногу формален или не ви се допаѓа, можете да му кажете на ChatGPT: „Направете го пократко“ или „Додадете пријателски тон.“ Тој ќе го прилагоди текстот соодветно.

Резултат: За неколку минути, ќе добиете добро напишана е-пошта без да имате стрес од пишување од почеток. Овој пристап работи за многу задачи за пишување, од пропратни писма до покани и друго. Треба само соодветно да го прилагодете на вашето барање.

Прегледајте го нацртот на AI

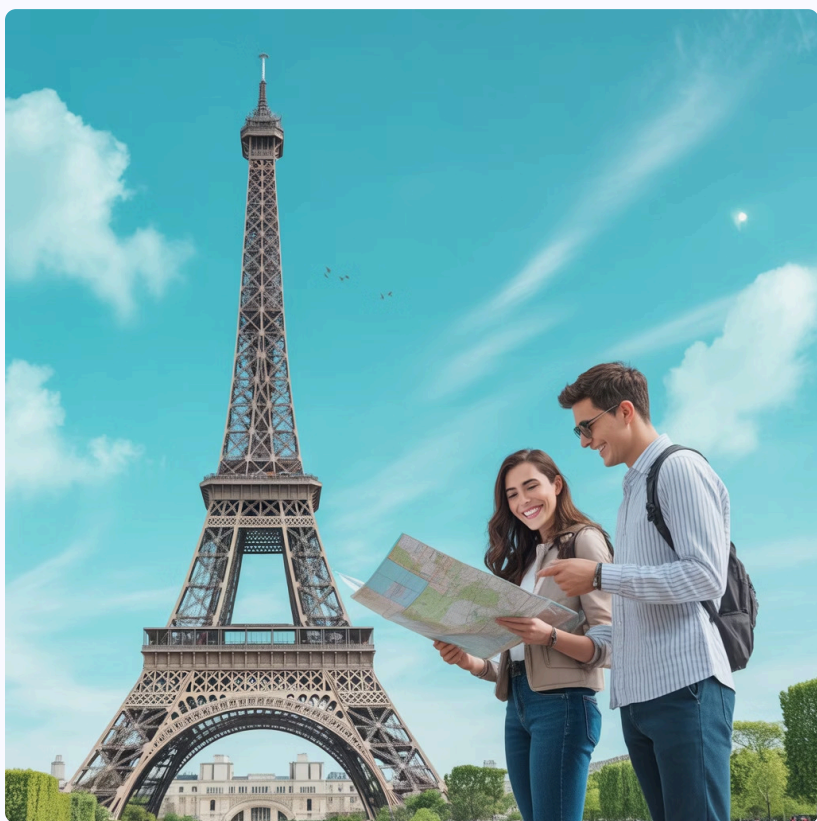
ChatGPT ќе генерира учтива порака како: „Здраво [Име на соседот], се надевам дека сте добро. Сакав да спомнам дека слушам музика доцна навечер... Дали би било можно да ја намалите по 22 часот? Навистина би ценел. Ви благодарам на разбирањето!“

Користете ја вашата е-пошта

Копирајте го текстот од ChatGPT и користете го во вашата апликација за е-пошта, правејќи ги сите конечни лични прилагодувања, како додавање на името на вашиот сосед или вашиот потпис.

Користење на ChatGPT – Пример 2: Планирање патување

Сценарио: Планирате викенд патување и сакате помош за изготвување на маршрута.



Чекор-по-чекор планирање на патување

Чекор 1 - Вашиот Prompt: Во ChatGPT, напишете: „Планирајте 2-дневно патување во Париз за мене и мојот сопругник. Сакаме историја, добра храна и лесни активности (без многу пешачење).“

Чекор 2 - Одговор од AI: ChatGPT најверојатно ќе ви даде дневен план:

- **Ден 1:** Утринска посета на Лувр (со совети за лифт), ручек во пријатно кафе во Маре, попладневен одмор во градините Луксембург, вечера во класично бистро
- **Ден 2:** Појадок во хотел, водена тура со брод по Сена (минимум пешачење), ручек во Латинскиот кварт, посета на областа Нотр Дам, вечерна дегустација на вино

Може исто така да вклучи совети за патување како „резервирајте билети однапред“ или да препорача помалку гужви.

Чекор 3 - Постававајте дополнителни прашања: Доколку ви требаат прилагодувања, на пример, ако претпочитате музеи наместо паркови, можете да допрецизирате: „Додадете уште еден музеј на Ден 2 и отстранете ја градината.“ AI ќе го измени планот. Или прашајте: „Колку чини приближно турата со брод?“

Чекор 4 - Користете ја маршрутата: Сега имате структуриран план. Проверете дали клучните детали се застапени. Тешката работа на истражување и организирање е завршена. Ова покажува како AI може да служи како планер за патувања, прилагодувајќи ги предлозите на вашите интереси и заштедувајќи значително време.

Користење на ChatGPT – Пример 3: Помош при учење


Сценарио: Читате статија за економија и наидувате на концепт што ве збунува - на пример, "разлики помеѓу инфлација и рецесија". Сакате јасно објаснување.

Чекор 1: Прашајте едноставно
Во ChatGPT, прашувате: „Објаснете ја разликата помеѓу инфлација и рецесија со едноставни термини за некој што нема економско образование.“

Чекор 2: Објаснување од AI
ChatGPT ќе даде поедноставено објаснување: *Инфлација е кога цените на работите растат со текот на времето, па парите купуваат малку помалку од порано. Рецесија е кога економијата забавува или се намалува - компаниите заработуваат помалку пари, некои луѓе ги губат работните места, а целокупната потрошувачка опаѓа.* Може исто така да даде секојдневни примери за да појасни.

Чекор 3: Дополнителни прашања

Ако некој дел сè уште не е јасен, може да прашате: „Што предизвикува инфлација?“ или „Како инфлацијата влијае на мене секојдневно?“ AI ќе елаборира по потреба, прилагодувајќи се на вашите прашања.

 **Внимание:** Секогаш правете проверка на важните информации. За секојдневно учење, ChatGPT е многу корисен, но понекогаш може премногу да ги поедностави информациите или да згреши во некој детаљ. Користете го како водич и проверете двапати ако станува збор за нешто критично.

Бонус употреба: Исто така, можете, да побарате од ChatGPT да ја сумира целата статија што ја читавте, за да бидете сигурни дека ги разбирате главните точки. Тоа е одличен пристап да го проверите вашето разбирање.





Користење на Grammarly – Подобрување на пишувањето

Сценарио: Имате напишано кратко мотивационо писмо за апликација за работа. Сакате да се погрижите да е добро напишано и без грешки.



Пристапете до Grammarly

Одете на grammarly.com и залепете го вашиот текст во онлајн уредувачот (или користете го приклучокот Grammarly во Word/Google Docs доколку го имате поставено). AI на Grammarly автоматски ќе започне со проверка на вашето пишување.



Погледнете ги предлозите

Grammarly ги подвлекува проблемите во различни бои. На пример, погрешно напишан збор, запирка која недостасува или нејасна реченица. На страна, тој наведува предлози како „Замени со _____“ или „Размислете за преформулирање за јасност“.




Примени корекции

Кликнете на секој предлог за да ја прифатите промената или изменете го текстот според упатствата. На пример, може да предложи менување на „I am confidence I will be a good fit“ во „I am confident I will be a good fit.“



Тон и стил

Grammarly може да укаже на проблеми со тонот со емоџи. Ако вашето писмо звучи премногу неформално, тоа ќе предложи поформално формулирање. Тоа осигурува вашето писмо да одржува професионален тон.



Завршна доработка

По прифаќањето на промените, вашето мотивационо писмо е сега дотерано: без граматички грешки, јасно формулирано и со соодветен тон. Ова остава професионален впечаток.

Истовремено, имавте AI лектор и уредник. Многу луѓе користат такви алатки за да ги откријат грешките што ги пропуштаат. Тоа е како да имате стручен советник за соодветна област. Grammarly може да се користи за секое важно пишување, од е-пошта до извештаи, за да се подобри целокупната јасност и да се изгради вашата самодоверба.



Користење на AI на Canva – Креативен Дизајн

Сценарио: Треба да креирате едноставна презентација или флаер, но имате мало искуство во дизајнот. AI карактеристиките на Canva можат да помогнат во генерирање на почетен дизајн и текст.

Magic Design за Презентации

Чекор 1: Во Canva, пробajte ја алатката „Magic Design“. Внесете промпт како „Презентација од 5 слајда за совети за здрава исхрана, со едноставен и чист стил.“

Чекор 2: AI на Canva ќе изработи нацрт сет на слајдови со предложени распореди, слики од својата библиотека и прегледен текст/содржина релевантна за „совети за здрава исхрана“. На пример, може да создаде насловен слајд „Здрава исхрана 101“ со слика од храна, плус слајдови како „Совет 1: Јадете повеќе зеленчук - објаснување...“

Чекор 3: Потоа го уредувате овој нацрт: заменете го секој пробен текст со вашите специфични детали, прилагодете ја формулацијата и променете ги сликите доколку е потребно. AI ви дава идеи за распоред и текст, но вие останувате одговорни за финализирање.

Magic Write за Текст

Чекор 4: Ако ви треба помош во пишувањето краток параграф или слоган за флаерот, користете Magic Write во Canva. На пример, побарајте од него „Напиши привлечен слоган за свежа храна за здравје.“ Може да врати „Наполнете го животот со свежа храна!“ - ако ви се допаѓа, одлично; ако не, регенерирајте или изменете.

Резултат: За кратко време, имате убаво дизајнирана визуела без да започнете од празна страница. AI ја заврши тешката работа за доследноста на дизајнот и почетниот текст, кој потоа го доработивте.

- ❑ **Друг AI во Canva:** Можете исто така да користите AI за генерирање уникатни слики или отстранување на позадини од слики, со што се забрзува креативниот процес за оние кои не се дизајнери.



Користење на AI асистент за закажување

Сценарио: Се обидувате да закажете состанок со неколку луѓе преку е-пошта. Наместо да разменувате е-пошта за достапност, користите AI асистент да го стори тоа.

1

Вклучете ја AI

Можете да користите услуга како Clara. Додадете ја е-поштата на асистентот во копијата на е-поштата и напишете: „Clara, ве молам помогнете да закажете 30-минутен повик следната недела со сите вработени.“

2

Автономно закажување

AI асистентот ќе им одговори на учесниците во ваше име, предлагајќи термини врз основа на вашиот календар: „Здраво, закажувам состанок во име на [Вашето Име]. Дали би ви одговарало X датум во Y часот?“

3

Координација

Секој поканет одговара индивидуално. Clara ги анализира овие одговори и ја продолжува кореспонденцијата, наоѓајќи заеднички термин. Може да испрати потсетници ако некој не одговори.

4

Потврда

Откако ќе најде термин кој им одговара на сите, Clara испраќа покана за календар до сите. Не моравте да правите ништо освен првичниот меил .AI го заврши остатокот.

Придобивки: AI алатките за закажување ве ослободуваат од напорното договарање преку многу пораки. Тие брзо ги усогласуваат преференциите и временските зони, па можете да се фокусирате на самиот состанок, а не на процесот на закажување.

Алтернативи: Доколку не користите асистент за е-пошта, не грижете се, бидејќи одредени календарски апликации како Reclaim или Motion користат AI за автоматско закажување задачи и состаноци наместо вас. За поголема приватност, овие алатки обично добиваат само ограничен пристап до вашиот календар.



Вештачка интелигенција на работа – Вовед

На работното место, вештачката интелигенција може значително да ја зголеми продуктивноста преку справување со задачи кои одземаат многу време. Ајде да претставиме како вештачката интелигенција се применува во професионални услови:

Управување со информации

Вештачката интелигенција помага во справувањето со преоптовареност со информации - сумирање на долги документи или нишки од е-пошта, извлекување клучни точки за да не морате да читате сè детално.

Увид и анализа

Вештачката интелигенција може брзо да анализира податоци и да обезбеди увид за кој на човек би му требало многу подолго да го состави.



Креирање содржина

Од подготвување извештаи до креирање презентации, вештачката интелигенција како Microsoft 365 Copilot може да генерира првични нацрти кои вие ги доработувате, ослободувајќи ве од гледање во празна страница.

Автоматизација на задачи

Автоматизирањето на рутински процеси како закажување, внесување податоци и пополнување формулари ве ослободува да се фокусирате на поважна работа.

Глобална комуникација

Треба да комуницирате на различни јазици или временски зони? Вештачката интелигенција за превод и 24/7 чет-ботови доаѓаат на помош.



Вештачка интелигенција за сумирање

Предолго; не прочитавте? AI ве покрива. Модерната AI може да чита големи текстови - извештаи, написи, долги низи на е-пошта - и да произведе концизно резиме на главните точки. Ова е неверојатно корисно кога треба брзо да ги сфатите информациите.



Резиме на низа е-пошта

Microsoft Outlook со Copilot може да анализира долга низа е-пошта и да генерира резиме на врвот, истакнувајќи ги клучните одлуки или прашања. Наместо да скролате низ 20 одговори, добивате: "Резиме: Постигнат договор за временската рамка на Проект X - почеток на 10 јануари; задачи на чекање: А, Б."



Записници од состанок

AI алатки како Otter.ai или Microsoft Teams со AI можат да ги транскрибираат состаноците, а потоа да ја сумираат дискусијата. Добивате уреден преглед: "Разгледан буџет, одлучено да се намалат трошоците за 5%, следни чекори доделени на Џон и Марија." Ова помага дури и ако сте го пропуштиле состанокот.



Документи и написи

Ако имате извештај од 50 страници, би можеле да користите алатка како ChatGPT: "Сумирајте го приложениот извештај фокусирајќи се на финансиските наоди." AI ќе врати неколку параграфи кои ги покриваат најважните моменти - приходите се зголемиле за 10%, главни предизвици беа X, препораките се Y.

Придобивка: Змислете колку време се заштедува за нешто што порано ви одземало цел час читање. Сега истото може да го изработите за само 5 минути. Тоа е како да имате личен асистент кој го обработува сето тоа наместо вас и ви ги пренесува најважните информации. На тој начин, полесно останувате во тек и побрзо донесувате одлуки.



Вештачка интелигенција за пишување и уредување на работното место

Изработка на содржина

На работа, можеби ќе треба да пишувате извештаи, предлози или е-пошта до клиенти. AI може да генерира прва нацрт верзија на сето тоа, ако ги дадете клучните точки. На пример, со Copilot во Word можете да кажете: „Направете извештај за ажурирање на проектот врз основа на овие точки“, и тој ќе создаде структуриран документ. Потоа го дотерувате, но голем дел од тешката работа е завршена.

Помош за е-пошта

Outlook-овиот Copilot може да пишува е-пошта. На пример, ако имате нишка на е-пошта и треба да одговорите, Copilot може да понуди предложен одговор што го сумира вашиот став. Можете да го поттикнете: „Направете одговор со кој ѝ благодарите на тимот за нивниот придонес и се согласувате со новиот рок.“ AI ќе состави учтива, добро формулирана е-пошта за да ја прегледате.

Исход: Со помош на AI, процесот на пишување станува побрз и често дава појасен краен текст. Тоа е како да имате виртуелен асистент за пишување или тренер кога и да го повикате. Многу професионалци откриваат дека рутинските е-пошта или извештаи одземаат дел од времето. Со поддршка од AI, тие ослободуваат време за решавање други посложени задачи.

Конзистентност и тон

Во професионалното пишување, тонот е важен. Помошните средства за пишување со AI гарантираат дека вашиот тон е соодветен - формален за официјален допис, пријателски, но учтив за комуникација со клиенти. Тие дури можат да преведат текст полн со жаргон на едноставен јазик ако треба да комуницирате со неспецијалист.

Уредување на документи

Ако имате постоечки нацрт, AI може да помогне да го подобрите. Алатките може да предложат преформулирање на реченици за јасност или краткост. Microsoft Word сега има предлози за препишување напојувани со AI што можат да ги реструктурираат речениците за подобра читливост.

АИ за анализа на податоци

Не мора да бидете експерт за податоци. АИ може да му помогне на секој да ги разбере и најсложените поими. Денешните табеларни програми и алатки за деловна анализа имаат вградени АИ опции што овозможуваат лесно пребарување и толкување на податоците, без разлика на вашето ниво на знаење.

Разбирање на податоците

Во Excel, можете да прашате на обичен англиски: "What were the total sales by region in 2024?" АИ ќе ги разбере податоците во вашиот лист и ќе го генерира одговорот или дури и графикон. Не се потребни сложени формули.

Откривање шеми

АИ може брзо да забележи трендови или аномалии кои на човек би му биле потребни часови за да ги забележи. На пример, АИ систем може да ги анализира податоците за продажба и да истакне "Sales spiked in March due to product X launch" или "This one expense category has grown unusually fast."

Автоматизирање на пресметки и графикони

Ако ви се чинат застрашувачки сводните табели или формулите, АИ може да ја заврши тешката работа. Некои алатки ви дозволуваат едноставно да побарате "Create a chart of revenue vs expenses over the last 6 months" и таа ќе го произведе, избирајќи го соодветниот тип на графикон.

Прашања на природен јазик

Производи како Power BI со функцијата "Q&A" или Google's Data Explore ви овозможуваат да прашувате работи како "Show me total hours worked by project this week" - АИ разбира и ги добива. Ова ја намалува бариерата за анализа на податоци.

Пристапност: За луѓе со ниски до средни дигитални вештини, ова е големо олеснување. Наместо да се чувствувате несигурно од табели полни со броеви, можете едноставно да ѝ поставите прашање на АИ алатката и таа ќе ве води чекор по чекор. Тоа е исто како да имате експерт за податоци кој ви е секогаш достапен и подготвен да објасни, да одговори или дури да направи визуелизации за вас.

АИ за автоматизација на задачи

Дали постојано ги правите истите кликови или чекори? Вештачката интелигенција (АИ) и автоматизацијата можат да се справат со тие повторувачки задачи, ослободувајќи ве за друга работа што бара попрецизна проценка и поголема креативност.

Автоматизирање на повторувачки задачи

RPA ботовите (роботска процесна автоматизација) можат лесно да се постават со алатки што бараат малку или воопшто програмирање. Тие можат автоматски да внесуваат податоци од еден систем во друг секоја недела, без да мора вие рачно да ги правите тоа. Паметното сортирање на е-пошта оди чекор понатаму од обично филтрирање спам - АИ може да учи од тоа како вие ги организирате пораките и автоматски да ги пренасочува новите е-пораки во соодветни папки.

Оптимизација на распоред и тек на работа

Алатките како Reclaim или Motion користат АИ за моментално преуредување на вашиот распоред на задачи. Ако се појави состанок, тие автоматски ги преместуваат вашите планирани задачи на слободни места за ништо да не биде изоставено. Во суштина, вашата листа со задачи и календар „комуницираат“ преку АИ за да ја максимизираат вашата продуктивност.

Исход: Секојдневните задачи одземаат многу време. Со нивно автоматизирање, АИ ве ослободува за задачи кои бараат ваша човечка проценка, креативност или личен контакт. Дополнително, автоматизираните задачи ги намалуваат грешките. АИ не се заморува или расејува. Клучот е да се идентификуваат кои задачи се базирани на правила или шаблони - тие се зрели за автоматизација со АИ.

Автоматизација на корисничка поддршка

Ако во текот на работата управувате со сандаче за корисничка поддршка, АИ може автоматски да ги сортира пристигнатите барања. На пример, да ги оддели итните од оние со низок приоритет или да ги групира според тема. Понекогаш дури може и да подготви нацрт-одговори. Ова значително го забрзува процесот, бидејќи полесните и повторливи барања може да се решат без ваша директна интервенција.

Макроа и скрипти, еволуирани

АИ често може да генерира текови на автоматизација наместо вас. На пример, „Copilot, креирај тек што ја зема секоја приложена е-пошта и ја зачувува на SharePoint.“ Microsoft Power Automate со АИ или интеграцијата на Zapier со АИ често може да креира автоматизации врз основа на едноставни описи.

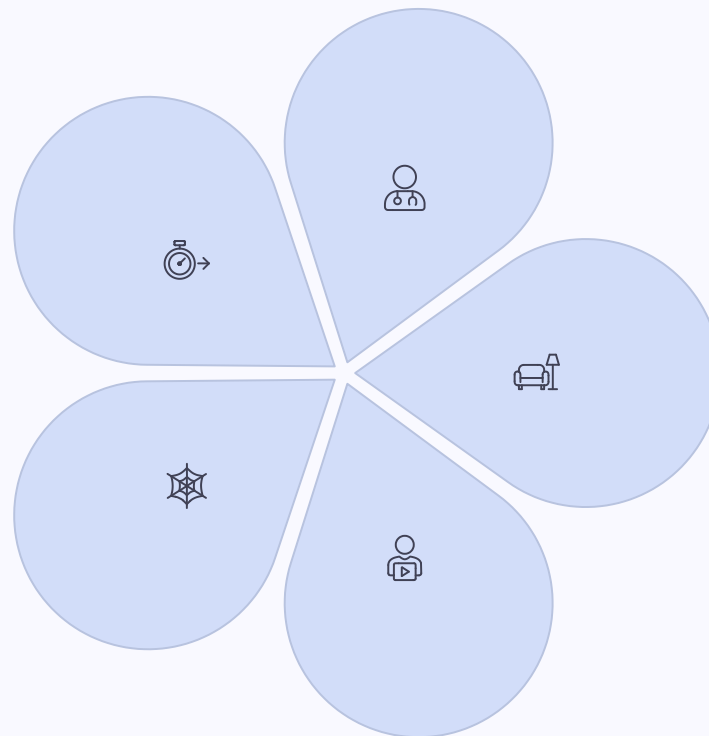
Вештачка интелигенција за превод и повеќејазична поддршка

Инстант превод

Дали треба да читате или пишувате на друг јазик на работа? Алатките за превод со вештачка интелигенција како Google Translate и DeepL можат речиси веднаш да преведат е-пошта, документи или разговори со прилично висока точност. Ако добиете документ на француски, можете да го разберете на англиски за неколку секунди.

Самодоверба за ангажман

Со поддршка од AI, можеби ќе се чувствувате овластени да се ангажирате со клиенти или колеги на пазари за кои претходно се чувствувавте неподготвени лингвистички. Тоа го проширува вашиот дофат без да треба да бидете течно на секој јазик.



Интегрирани преведувачи

Многу платформи како Microsoft Word, Outlook, Teams и Slack сега имаат вградени функции за превод. Со еден клик, можете да преведете порака. Ова поттикнува непречена комуникација во глобалните тимови.

Превод во живо

Вештачката интелигенција може да прави превод на говор во живо. На видео состанок во Teams, некој зборува шпански, а преводи на англиски се појавуваат за вас во реално време - вештачката интелигенција транскрибира и преведува во лет. Ова ги руши јазичните бариери во меѓународната соработка.

Локализација на содржини

Ако вашата работа вклучува креирање содржини како описи на производи или упатства за корисници кои треба да бидат на повеќе јазични, AI може да произведе нацрти на секој јазик. Човек потоа може да ги прегледа за нијанси, но тоа е многу побрзо отколку да се започне од нула.

Предупредување: Преводите со вештачка интелигенција се многу корисни, но понекогаш не ги пренесуваат совршено суптилниот тон или идиомите. За важни или чувствителни пораки, мудро е некој кој зборува мајчин јазик да го прегледа преводот. Сепак, за секојдневни и рутински пораки, преводот со AI значително го олеснува разбирањето и е голема помош.

AI за презентации

Треба да подготвите презентација? Вештачката интелигенција може да помогне со генерирање содржина и дизајн, правејќи го целиот процес побрз и попрофесионален.

Креирање слајдови

PowerPoint Designer во Microsoft 365 предлага распоред на слајдови и слики врз основа на текстот што ќе го додадете. Тој е управуван од AI за вашите слајдови да изгледаат професионално со минимален напор.

Преглед во слајдови

Со Copilot во PowerPoint, можете да внесете преглед или документ, и тој ќе генерира нацрт сет на слајдови. Ако му дадете документ за проект, Copilot може да произведе слајдови кои го сумираат секој дел со точки, заштедувајќи часови рачна работа.

Дизајн и форматирање

Magic Design на Canva обезбедува дизајнот да биде во согласност со брендот и визуелно привлечен. AI избира релевантни слики, конзистентни икони и предлага шеми на бои. Не ви требаат вештини за графички дизајн за да добиете елегантен изглед.

Табели и визуелизации

Ако вашата презентација има потреба од табела или паметна графика, AI може да препорача најдобар начин за визуелизација на податоците што ги имате. Може дури и автоматски да ја креира табелата од податоци, како што е интеграцијата на Copilot со Excel charts.

Белешки за говорникот и тренирање

Некои AI алатки можат да генерираат белешки за говорникот од содржината на слајдот. Постојат и AI функции за „тренер“ кои можат да ве слушаат како вежбате и да даваат повратни информации за темпото или зборовите за полнење - користејќи AI за да го подобрите вашето јавно говорење.

Јазик и пристапност

Дали ви требаат слајдовите на друг јазик? AI може брзо да го преведе текстот. Дали ви треба алтернативен текст за сликите за пристапност? AI може автоматски да ги опише сликите, правејќи ги презентациите попристапни.

Студија на случај: Microsoft 365 Copilot

Да видиме како еден интегриран AI асистент може да опфати многу функции за продуктивност низ различни апликации:

Што е Copilot?

Microsoft 365 Copilot е AI интегриран низ Word, Excel, PowerPoint, Outlook и Teams. Тоа е како да имате асистент во секоја апликација, кој ви помага со сè што правите.

Безбедност и приватност

Copilot е дизајниран да не ги протекува вашите податоци надвор од вашата организација - тој ги користи податоците на вашата компанија (документи, е-пошта) по потреба за да даде помош специфична за контекстот. Ова значи дека ако го замолисте да подготви извештај, тој може да извлече релевантни информации од датотеките до кои имате пристап, но нема да ги изложи тие информации на други.

Искуството: Вообичаено со Copilot комуницирате преку чет или поле за внесување текст директно во апликацијата што ја користите. Не е потребно да го напуштите Word за да побарате помош. Copilot тоа веќе го направил. Ова покажува како ќе изгледа иднината на AI на работното место. Наместо посебни алатки, AI е вграден во софтверот што веќе го користите и го забрзува вашиот труд и го прави поефикасен.

Во Word

Copilot може да подготвува документи, да препишува текст или да сумира документи. Кажете му „Напиши предлог за проект од две страници за X“ и тој ќе собере информации за да создаде нацрт.

Во Excel

Copilot може да анализира податоци. Прашајте: „Кои се клучните трендови во овие податоци за продажба?“ и добијте увид или графикон. Тој исто така може да креира формули или вртливи табели врз основа на барања на обичен јазик.

Во Outlook

Може да сумира долги нишки на е-пошта, па дури и да предложи одговори. Може да видите панел „Copilot“ кој со еден клик подготвува учтив одговор на е-пошта.

Во Teams

Copilot може да генерира резимеа на состаноци или списоци со задачи во реално време. Ако доцните на состанок, можете да прашате „Copilot, што пропуштив?“ и тој ќе ја резимира дискусијата.



Ethical & Safety Considerations

Using AI comes with responsibilities and cautions. While these tools are powerful, we must use them wisely. Being informed is the best way to ensure a positive experience.

Privacy

What data you input into AI and how it's used. Are you sharing sensitive info? Avoid doing so with public AI tools.

Digital Well-being

Balancing AI use so that it augments your life without causing dependency or reducing human interaction where it matters.



Accuracy

AI can sometimes be wrong or "hallucinate" information. How do we verify what it tells us?

Bias & Fairness

AI can reflect biases in its training data, potentially producing outputs that are unfair or inappropriate. We should be alert to this.

Ethical Use

Using AI in an honest way - not misusing it to cheat or plagiarize, being transparent when AI is involved.

Remember: AI is a tool, and like any tool, its value or harm comes from how we use it. We'll explore each consideration in the following slides.

Приватност и безбедност на податоци

Внимавајте што споделувате

Кога користите јавни AI услуги како бесплатната верзија на ChatGPT, **не внесувајте чувствителни лични информации** - на пример, вашиот матичен број, банкарски детали, лозинки или доверливи податоци за компанијата. Третирајте го како јавен разговор. Самиот OpenAI ги советува корисниците да не споделуваат чувствителни информации бидејќи тие може да бидат видени од човечки рецензенти кои го подобруваат AI.

AI меморија

Многу AI алатки ги задржуваат вашите разговори (барем некое време) за учење или за поддршка. На пример, ChatGPT ја зачувува вашата историја на разговор, освен ако не ја избришете. Иако компаниите имаат политики за заштита на податоците, секогаш постои одреден ризик кога податоците се на надворешни сервери.

Суштина: Замислете ја AI како непознат човек. Не би му го кажале на странецот бројот од кредитната картичка или други чувствителни податоци. Истото правило важи и овде - не споделувајте информации што не би сакале некако јавно да се појават. Подобрo е однапред да бидете внимателни отколку подоцна да се соочите со непријатни последици.

Упатства за компанијата

Ако користите AI на работа, следете ги политиките на вашата организација. Некои компании ја ограничуваат употребата на алатки како ChatGPT со официјални податоци. Имало случаи кога вработените поставувале сопствен код или документи во AI и ненамерно протекувале информации. Кога сте во дилема, не внесувајте никаков доверлив текст во AI од трета страна.

Поставки за приватност

Некои алатки овозможуваат исклучување од собирање податоци. На пример, ChatGPT има опција да не ги користи вашите разговори за тренирање идни модели. Ако приватноста е загрижувачка, овозможете такви поставки или користете платени корпоративни верзии кои ветуваат изолација на податоците.



Точност и дезинформации

Непогрешливост

AI може многу самоуверено да генерира неточни или измислени информации - феномен кој често се нарекува „халуцинација“ во AI. На пример, ChatGPT може да измисли статистика или цитат ако всушност не го знае одговорот. Секогаш пристапувајте кон фактичките резултати со одреден скептицизам.

Проверката е клучна

Ако користите AI за да добиете информации (особено за важни работи), **проверете ги преку доверливи извори**. Ако AI даде здравствен совет или правни информации, проверете ги со професионалец или официјален извор. Bard се обидува да вклучи извори за фактички прашања, но дури и тогаш, кликнете и прочитајте ги тие извори за да потврдите.

Препознавање на излез од AI

Понекогаш грешките на AI се очигледни (на пр., историски датум погрешен за еден век). Друг пат, тие се суптилни. Ако нешто изгледа чудно или премногу погодно, тоа би можело да биде делумно лажно. Вкрстено проверете ги фактите и бројките.

Кога AI сумира

Прегледајте го оригиналот ако е можно. Резимеата може да изостават нијанси или контекст. Преводите може малку да го променат значењето. Користете AI како прв чекор, а не како конечен авторитет за веродостојноста на содржината.

Ажурирања и краен рок за знаење

Некои AI модели имаат краен рок за знаење (на пр., моментално податоци од 2021 година за некои верзии). Тие нема да знаат за неодамнешни настани или промени. Bard и Bing можат да повлечат актуелни информации од веб, но тогаш се потпираат на точноста на интернетот. Секогаш земете го предвид временскиот печат на информациите.

Критички одлуки

За сериозни одлуки (медицински, финансиски, итн.), користете AI како алатка за поддршка, а не како носител на одлуки. Може да помогне во собирањето информации или опции, но конечната пресуда треба да вклучува човечка експертиза и здрав разум.

Поттикнете критичко размислување: Една од предностите на AI е што може да ги прикаже информациите на јасен и организиран начин, но ние треба да размислуваме критички за нив. Прашајте се: „Дали овој одговор има смисла? Дали треба да го проверам ова тврдење?“ Оваа навика ве штити од дезинформации. Како правило, доверувајте, но секогаш проверувајте.

Пристрасност и праведност

AI учи од податоци, и ако податоците имаат пристрасност (како што имаат повеќето податоци генерирани од луѓе), AI може да ги репродуцира или дури и да ги засили тие пристрасности. Разбирањето на ова ни помага поодговорно да ја користиме AI.

Примери на пристрасност

AI алатките за вработување понекогаш ненамерно фаворизираат кандидати слични на претходно вработените. На пример, ако претходно најчесто биле вработувани мажи, AI може да им даде повисоки оценки на машките кандидати. Слично, AI за превод може автоматски да користи „тој“ за доктор и „таа“ за медицинска сестра поради пристрасности во податоците за обука. Ова не е намерано, но може да има реални последици.

Бидете внимателни

Кога користите резултати од вештачка интелигенција, обратете внимание на секоја неправедна или стереотипна содржина. Ако побарате приказна и таа содржи клишеа или пристрасни сцени, идентификувајте ги и прилагодете ги. На пример, ако генераторот на слики постојано прикажува одреден тип на личност како „извршен директор“ а друг тип како „медицинска сестра“, тоа покажува присуство на пристрасност.

Инклузивност: Обидете се да користите резултати од AI кои се инклузивни. Ако генерирате слики или примери за презентација, обезбедете застапеност на различни групи кога е релевантно. AI често се потпира на податоците од мнозинството, па понекогаш треба да побарате разновидност, на пример „прикажи луѓе од различни возрасти и позадини“.

Ублажување

Многу развивачи на вештачка интелигенција работат на намалување на пристрасноста, но проблемот сè уште не е целосно решен. Како корисник, ако забележите пристрасност, често можете да ја коригирате така што ќе дадете јасни упатства на AI. На пример, можете да кажете „Обиди се повторно и користи родово неутрален јазик“ или „Прикажи различни примери“. Во ChatGPT, исто така можете експлицитно да побарате праведност, на пример со упатство „Наведи кандидати без претпоставка за пол“.

Праведност во пракса

Кога користите вештачка интелигенција за важни одлуки, како давање кредит, вработување или евалуации, праведноста е многу важна. Дури и кога лично ја користите, бидете внимателни. Ако AI ви помага нешто да оценувате, запомнете дека пристрасноста на системот може резултатите да ги искриви. Затоа човечкиот надзор е од суштинско значење.

Одговорна и етичка употреба

- **Транспарентност**

Ако користите AI за да помогнете во создавањето на нешто (пишан текст, слика), размислете да бидете транспарентни за тоа кога е соодветно. На пример, ако пишувате статија со помош на AI, некои контексти може да очекуваат да го откриете тоа. Во секојдневната работа, бидете отворени интерно: „Користев AI алатка за да го изготвам овој извештај, а потоа го доработив.“

- **Избегнување плагијат**

Не претставувајте содржина генерирана од AI како целосно ваше оригинално дело ако тоа е неетично во даден контекст. Во средина за учење, предавањето есеј напишан од AI како да сте го напишале вие е плагијат. Користете AI за брејнсторминг и скицирање, но осигурајте се дека сè што треба да биде ваше дело навистина го одразува вашиот сопствен придонес.

- **Авторски права**

Бидете внимателни кога комерцијално користите слики или текст генерирани од AI. Законите се развиваат, но имајте предвид дека AI можеби е трениран на материјал заштитен со авторски права. Ако побарате од него да пишува во стилот на одреден автор или да генерира стихови „како“ некоја песна, навлегувате во етички сиви зони.

- **Не злоупотребувајте го AI**

AI може да создаде дезинформации (deepfake слики, лажни вести) или да се користи за спамирање или измама. Етички, треба да се обврземе да не ги користиме овие алатки за да мамиме или да им наштетиме на другите. Никогаш не користете AI за да го имитирате гласот или пишувањето на некој за да измамиме луѓе - тоа е измама.

- **Човечка проценка**

Секогаш чувајте го човекот во процесот за важни одлуки. На пример, ако AI предложи отфрлање на барање за заем, човек треба да ја прегледа таа одлука. Во вашата сопствена употреба, третирајте ги советите од AI како предлози, а не како апсолутни команди.

- **Дигитална благосостојба**

Лесно е да се потпрете на AI за сè. Но, одржувајте ги своите вештини - продолжете да пишувате, размислувате и создавате сами, користејќи го AI како подобрувач. Бидете свесни за времето поминато пред екранот; искористете го времето заштедено од AI за значајна работа или одмор, а не само за двојна работа.

- **Континуирано учење**

Етичкиот пејзаж се менува. Останете информирани за новите упатства или регулативи за AI. Да се биде одговорен корисник на AI значи да се развивате со технологијата и очекувањата на општеството.

Вежбање и предизвици – Вовед

Сега е ваш ред!

Во овој дел ќе ви претставиме неколку вежби и мини-предизвици. Тие се дизајнирани да ви помогнат да стекнете практично искуство и да изградите доверба во користење на AI алатките. Обидете се самостојно да ги направите овие вежби: отворете ја соодветната алатка и испробајте ги. Ако не можете да ги извршите веднаш, барем планирајте го вашиот пристап и направете ги подоцна.

Нашите предизвици ќе опфатат:

- Користење на ChatGPT за лична задача
- Користење на AI алатка за работна задача
- Креативна употреба на AI за забава или учење

По завршување на вежбите, ќе размислиме за вашето искуство и ќе разговараме за следните чекори за развој на вашите AI вештини.



Не грижете се - тука нема оценки, само можности за експериментирање и учење. Уживајте во процесот и бидете љубопитни!

Практичен предизвик 1 – ChatGPT за лична задача

Задача: Користете ChatGPT за да помогнете со сценарио за лична комуникација.



Изберете го вашето сценарио

Сакате да испратите порака до член на семејството или пријател, но ви треба инспирација или подобра формулација. На пример, можеби роденденска честитка, порака за благодарност или извинување.



Оценете го излезот

Дали звучи како вас? Дали е топло и јасно? Уредете или генерирајте повторно доколку е потребно. Можете да додадете: „споменете го риболовното патување што го имавме заедно“ или „направете го пократко и понеформално“ ако првиот обид не е совршен.



Вашиот предизвик

Изберете едно сценарио (роденденска честитка, благодарност, итн.). Во ChatGPT, напишете барање за него. На пр.: „Помогни ми да напишам искрена роденденска порака за мојот помлад брат. Вклучи драга спомен и шега.“



Персонализирајте и испратете

Погрижете се да го персонализирате (додадете нешто што само вие би го знаеле, како прекар или специфичен детал). Потоа можете да го испратите како рачно напишана картичка, е-пошта или порака, како што е соодветно.

Размислување: Како се покажа ChatGPT? Дали го долови она што го посакувавте? Дали би се чувствувале удобно да ја испратите таа порака? Оваа вежба покажува како AI може да им додаде малку елоквентност на вашите лични комуникации, додека вие се грижите пораката да остане автентична и одраз на вашата намера со финалните доработки.

Предизвик за вежбање 2 – Вештачка интелигенција за работна задача

Задача: Користете AI алатка за да ја зголемите вашата продуктивност во задача слична на работна. Изберете една од следниве опции:

Опција А: Сумирање

Најдете долг напис (можеби вест или извештај релевантен за вас). Користете AI по ваш избор (ChatGPT може да го направи ова, или алатка за сумирање) и побарајте: „Сумирајте ги клучните точки од овој текст:“ потоа залепете дел од написот. Проверете дали резимето ја доловува суштината.

Опција Б: Изготвување е-пошта

Замислете дека треба да испратите е-пошта до колега за исходот од состанок. Побарајте од ChatGPT со контекстот: „Напиши е-пошта до мојот тим сумирајќи ги одлуките од денешниот состанок за проектните рокови. Бидете љубезни и охрабрате прашања.“ Проверете го нацртот - дали ви заштеди време при формулирањето на структурата и текстот?

Опција В: План за презентација

Кажете му на ChatGPT (или Canva's Magic Write) нешто како: „Направете план за презентација од 5 слајдови за придобивките од управувањето со времето на работното место.“ Погледнете го предложениот план или содржина, а потоа можете сами да го развиете. Ова тестира како AI може да го разбие „писателскиот блок“.

Завршете ја задачата: Без оглед што ќе изберете, користете AI за да ја генерирате содржината. Потоа прегледајте ја и доработете ја како што обично би направиле. Целта е да почувствувате колку брзо можете да преминете од ништо до нешто со помош на AI.

Размислување: Дали резултатот од AI бараше големо уредување или само мали дотерувања? Дали се чувствувавте сигурно да му верувате, или почувствувавте потреба сè да проверувате? Овие прашања ќе ви помогнат да согледате како можете да ја интегрирате AI во вашата работна рутина и кои претпазливи мерки треба да ги преземете.

Практичен предизвик 3 – Креативно AI истражување

Задача: Испробајте AI алатка за креативна или едукативна цел, нешто забавно и истражувачко. Изберете една или повеќе идеи:

Креативни идеи

→ Генерирање слики

Одете на бесплатен AI генератор на слики (на пр. Canva's image app) и внесете забавна наредба: „слика на мачка како чита книга во библиотека“ или која било чудна идеја што ви се допаѓа. Колку е блиску до она што сте го замислиле?

→ ChatGPT игри

Побарајте од ChatGPT да игра игра или да ви создаде една: „Ајде да играме 20 прашања“ или „Дајте ми мала мозочна загатка да ја решам.“ Ова ја покажува интерактивната страна на AI.

→ Научете нешто ново

Побарајте од AI да ви даде брза лекција: „Научете ме 5 зборови на италијански и како да ги изговарате“, или „Дајте ми кратка лекција по историја за пирамидите во Египет.“

Креативно пишување

Побарајте од ChatGPT да создаде нешто заедно со вас. На пример, напишете еден пасус од краток расказ и побарајте од него да го продолжи следниот пасус, потоа вие пишувате следен, и така натаму. Тоа е како тимско пишување - често резултатите се забавни и ја стимулираат креативноста.



Извршување: Изберете било кој мини-проект што ви се допаѓа и истражете го. Ризикот е минимален - ова е само за учење и експериментирање. Забележете како AI реагира и каде вашата имагинација или знаење треба да ја води акцијата.

Исход: Споделете го вашиот резултат со некој, на пример покажете им ја забавната слика или загатката што ви ја создаде AI. Многу луѓе откриваат дека експериментирањето на лесен и разигран начин ја зголемува нивната самодоверба за посериозни примени на AI.

Размислување – Вашето AI патување напред

Сега кога практично испробавте користење AI, да размислиме за вашето искуство и да ги испланираме вашите следни чекори:



Што ви беше лесно?

Дали некоја алатка или задача ви изгледаше изненадувачки едноставна? На пример, „ChatGPT ми помогна да го напишам тој имејл за 2 минути - тоа беше лесно и ми заштеди стрес.“ Идентификувањето на овие успеси ви покажува каде AI може да биде ваш главен асистент.



Што ви беше предизвик?

Можеби AI даде чуден одговор, или не бевте сигурни како првично да формулирате промпт. Тоа е нормално. Забележете ги овие работи. Со текот на времето, ќе научите како да го прашате AI на правилен начин (промптирањето е вештина!).



Ниво на удобност

На скала од 1 (сè уште многу несигурни) до 10 (супер удобно), како се чувствувате во врска со редовното користење AI алатки? Размислете за пред курсот и видете дали вашиот број се зголемил. Што би помогнало да се зголеми?



План за лична имплементација

Идентификувајте еден или два специфични начини на кои ќе користите AI следната недела. На пример, „Ќе користам ChatGPT за да го подготвам билтенот на мојот тим,“ или „Ќе пробам да ги користам AI функциите на Google Translate за да комуницирам со нашата канцеларија во Шпанија.“



Доживотно учење

AI технологијата постојано ќе се развива. Посветете се да бидете во тек: можеби следете технолошки блог или придружете се на заедница на ученици каде што луѓето споделуваат AI совети. Повремено освежување на знаењето ќе ви обезбеди да продолжите да имате корист од најновите алатки.



Споделете и дискутирајте

Ако е можно, дискутирајте со врсници или пријатели/семејство што сте научиле и како планирате да користите AI. Подучувањето на другите или едноставното зборување за тоа го зајакнува вашето знаење и може да ги инспирира и нив.

Резиме и следни чекори

Честитки што стигнавте дотука!

Речиси сме на крајот од курсот. Ајде да сумираме што научивме и да разгледаме како можете вашите AI вештини понатаму да ги развивате. Ќе ги истакнеме клучните точки и ќе ви обезбедиме ресурси за понатамошно учење.

Запомнете, овој курс беше само почетна точка. Светот на AI е огромен и постојано се менува, но сега имате цврста основа за да се движите низ него. Се трансформиравте од некој што учи за AI во теорија во некој што може самоуверено да го применува во пракса.



Резиме на курсот – Што опфативме

AI во секојдневниот живот

Научивте како AI е веќе дел од секојдневните искуства - од навигација на мапи до автоматска корекција и препораки за стриминг. Сега можете да го препознаете присуството на AI околу вас и да ги разберете неговите основни функции.

1

2

Практични дневни примени

Разговаравме за користење AI за лични задачи како пишување комуникации, планирање распореди или патувања, помагање во учењето и додавање креативност на хобијата. Клучната порака: AI може да биде корисен личен асистент во многу нетехнички области од вашиот живот.

3

Практична употреба на алатки

Навлеговме во специфични алатки - ChatGPT за помош при разговор, Grammarly за помош при пишување, Canva за дизајн, асистенти за распоред за управување со календарот. Имате чекор-по-чекор пристапи за ефикасно користење на овие алатки.

4

Работна продуктивност

Истражувавме како AI може да ги рационализира работните задачи - сумирање информации, изготвување содржина, анализирање податоци, автоматизирање на повторливи задачи, преведување јазици и креирање презентации. Алатките како Microsoft 365 Copilot го внесуваат AI директно во работните процеси во канцеларијата.

5

Етика и безбедност

Истакнавме важни размислувања како не споделување чувствителни податоци со AI, проверка на излезните податоци од AI, внимавање на пристрасностите и одговорно користење на AI. Свесни сте дека со голема моќ доаѓа и потребата од претпазливост и добра проценка.

6

Интерактивна пракса

Преку рефлексивна и предизвици, активно се ангажирате со AI, што го зацврсти вашето разбирање. Практичната работа е клучна за градење вештини, а вие ги направивте тие први чекори.

Генерално: Преминавте од теорија за тоа што е AI во пракса за тоа како да го користите. Сега треба да се чувствувате поподготвени да ги интегрирате AI алатките во вашиот секојдневен и работен живот, да ја подобрите продуктивноста и преку практична примена да продолжите да учите .



Клучни заклучоци



AI е алатка, а не закана

Тука е да ви помогне, а не да ве замени. Со учењето како да работите со AI, ги подобрувате сопствените способности. Прифатете го како корисен помошник кој може да преземе рутински делови од задачите, додека вие го применувате критичкото размислување и личниот допир.



Не треба да сте технолошки експерт

Како што беше покажано, многу AI алатки имаат лесни за користење интерфејси (чет прозорци, едноставни копчиња). Ако можете да напишете или изговорите барање, AI ја врши сложената работа зад сцената. Ниската дигитална самодоверба е во ред - вежбајте и ќе видите резултати.



Ефективната комуникација е клучна

Квалитетот на излезот често зависи од тоа како прашувате. Учењето како да формулирате добри промпти (јасни, специфични инструкции) е вредно. Но, дури и ако првиот обид не е совршен, AI е простливо - можете да го подобрувате со префинување на вашето барање.



Проверете ги важните резултати

AI може да ја забрза работата, но секогаш прегледувајте ги неговите излези, особено кога влоговите се високи. Вашата проценка е незаменлива. Користете AI за први нацрти и идеи, а потоа применете го вашето знаење за да ги финализирате.



Континуирано учење

AI пејзажот брзо еволуира. Вештините што ги научивте (како да промптувате, како да интегрирате алатки во задачи) ќе се применат на нови алатки како што се појавуваат. Останете љубопитни и експериментирајте со нови AI функции кога ќе слушнете за нив.



Зајакнување

Крајната цел на ReSkill45+ и овој курс е да ве зајакне. Не бегајте од технологијата. Многу ученици како вас откриле дека откако ќе почнат да користат AI за мали нешта, откриваат сè повеќе и повеќе случаи на употреба.

Дополнителни ресурси за учење

Вашето патување не завршува овде. Еве неколку ресурси и следни чекори за да продолжите да ги градите своите вештини за AI:

Онлајн учење

- Онлајн туторијали и курсеви

Платформи како Coursera, LinkedIn Learning и бесплатни YouTube канали имаат курсеви за специфични алатки (на пр., „Мастеринг ChatGPT“, „AI за почетници“). Сопствените туторијали на OpenAI за инженеринг на промпт може да го продлабочат вашето разбирање.

- Форуми на заедницата

Придружете се на заедници каде што можете да поставувате прашања и да споделувате искуства. Примери: r/ChatGPT на Reddit, делот за AI на Stack Exchange, или локални Facebook/WhatsApp групи за дигитално учење. Слушањето на туѓите случаи на употреба поттикнува нови идеи.

- Документација за производи

Истражете ги официјалните документи или блогови на алатките што ги користите. Центарот за помош на OpenAI, ажурирањата на блогот Copilot на Microsoft, блогот за туторијали на Canva - овие се напишани на достапен јазик и ве информираат за новите функции.

Тековна пракса

- AI билтени/блогови

Претплатете се на едноставен AI билтен (некои се наменети за нетехнички лица) за да бидете информирани без преоптоварување. Тие често истакнуваат една кул употреба на AI неделно.

- Локални работилници

Внимавајте на работилниците - некои центри на заедницата или библиотеки нудат дигитални вештини за постари лица/возрасни кои сè повеќе вклучуваат AI теми. Посетата на една може да ви даде поддршка во живо и пракса.

- Проекти за вежбање

Поставете си забавен проект - како „Ќе напишам кратка приказна со AI и ќе ја објавам за моите пријатели“, или „Ќе користам AI за да го испланирам и документирам нашето следно семејно патување.“ Имањето проект ви дава причина да ги користите алатките на одржлив начин.

Останете критични, останете љубопитни: Практикувајте секогаш да прашувате: „Може ли AI да ми помогне со ова?“, кога се соочувате со некаква задача. Често одговорот ќе биде „да“, а потоа можете да ја најдете соодветната алатка или метод то да го направите. Со текот на времето, ова прашање ќе стане редовна постапка.



Следни чекори – Примена на наученото



Користете го секојдневно

Во наредните недели, свесно интегрирајте барем една AI алатка во вашата рутина. Дури и за мали задачи - користете го гласовниот асистент за поставување потсетници, или прашајте го ChatGPT некое прашање наместо да пребарувате на Google одвреме-навреме. Редовната употреба ги зацврстува вашите вештини.



Споделете со другите

Ако работите, можеби претставете еден AI совет во вашиот тим: "Еј, открив дека Grammarly навистина помага да се фатат грешки - дали сите да го пробаме?" Или покажете му на член на семејството како сте планирале патување со AI. Поучувањето на другите го зацврстува вашето знаење.



Бидете во тек со ReSkill45+

Како дел од овој проект, може да има дополнителни курсеви или групни средби за алумни. Вклучувањето во нив може да обезбеди континуирано учење и охрабрување. Доколку е достапно, учествувајте или барем бидете во тек.



Соберете повратни информации од себеси

По еден месец, размислете: која AI алатка најмногу ја користев? Дали направи јасна разлика? Вашата вештина со AI ќе се подобрува со текот на времето, така што задачите што сега ви изгледале незгодни, подоцна може да ви бидат лесни.



Истражете ги напредните карактеристики

Откако ќе се чувствувате удобно со основите, можете да пробате понапредни техники за поттикнување или да истражите AI приклучоци/екстензии. Ова е опционално, но може да отклучи уште помоќни начини на користење кога ќе бидете подготвени.



Начин на размислување за приспособливост

Современиот пазар на труд ја цени приспособливоста. Со тоа што се навикнувате на AI, покажувате дека можете да се приспособите на нови алатки. Задржете го овој начин на размислување со секоја нова технологија на која ќе најдете, и ќе продолжите да напредувате.

Прославете го напредокот: Согледајте што сте постигнале. Многу луѓе се плашат од AI, а вие не само што се соочивте со него, туку и научивте во практиката да го користите. Тоа е значаен чекор. Искористете го овој напредок за да продолжите и понатаму да ги развивате вашите дигитални вештини.

Ви благодариме и Заклучок



Честитки! 🎉

Ја завршивте програмата за обуката **Применети AI вештини - од теорија до практика!**

Направивте значајни чекори кон подобрување на вашите дигитални вештини. Она што некогаш беше „само теорија“ сега е нешто што можете да го направите. Ви благодариме за ангажираноста во совладувањето материјалот, обидот да ги направите вежбите и за вашиот отворен ум. Учењето кај возрасните е патување, а вашата посветеност докажува дека никогаш не е доцна да научите нови вештини.

Движење напред

Продолжете да експериментирате, продолжете да поставувате прашања и не двоумете се да ги прегледате овие слајдови секогаш кога ви треба потсетување. Колку повеќе вежбате, толку полесно ќе ја користите AI на корисни начини.

Се надеваме дека се чувствувате посигурни и поспособни да се движите низ светот каде што AI е сè присутен. Вие сте преквалификувани и подготвени да ги примените овие алатки во реалниот живот за личен раст и професионален успех.

Повратни информации: Би сакале да слушнеме за вашето искуство - што ви се допадна и што може да се подобри. Вашите забелешки ќе ни помогнат да го усовршиме курсот за идните учесници. Ако постои анкета или форум, ве молиме одвојте време и споделете ги вашите размислувања.

Се најдобро: Прифатете ги овие нови вештини и продолжете да учите без страв. Запомнете, **вие плус AI можете да постигнете работи побрзо и поаметно.** Останете љубопитни и технолошки позитивни! Со среќа во сите ваши идни потфати.