

# Приложни AI умения – от теория към практика

Онлайн курс ReSkill45+

Овладяване на реални AI инструменти за ежедневни и работни задачи

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



# Добре дошли във вашето AI пътешествие

## За кого е предназначен този курс

Този курс със самостоятелно темпо е част от ReSkill45+, програма, фокусирана върху преквалификацията на възрастни на възраст 45 и повече години за съвременния пазар на труда. Ние сме тук, за да подобрим вашата дигитална грамотност и да изградим вашата увереност с AI инструменти, които трансформират начина, по който работим и живеем.

Вие сте на правилното място, ако сте възрастен обучаем на възраст между 45 и 65 години с основни познания по AI, готови сега да приложите AI в практически сценарии. Ниски до средни дигитални умения са абсолютно приемливи - не се изисква напреднал технологичен опит.

## Как да учите

Напредвайте със собствено темпо през всяка секция. Всеки слайд обяснява концепциите ясно за самостоятелно учене, с подкани за размисъл и примери от реалния свят, за да ви помогне да се ангажирате активно.

Мислете за този курс като за ваш приятелски водач - ще вървим заедно през практически приложения, практически упражнения и реални сценарии, където AI може да направи ежедневието ви по-лесно и по-продуктивно.

# Защо да учим приложни умения по изкуствен интелект?

## AI е навсякъде

През 2025 г. AI е станал неизбежен. Инструменти като ChatGPT, Google's Bard (Gemini) и Microsoft's Copilot са част от ежедневието. Дори ако се опитвате да го избягвате, вероятно използвате AI всеки ден - автокорекцията на телефона ви, гласовият асистент и препоръките за приложения разчитат на AI.

## Бъдете актуални и уверени

Този курс ще ви помогне да разберете и използвате AI, за да не изоставате от технологиите. Уменията по AI могат да подобрят вашата продуктивност, креативност и решаване на проблеми както в личен, така и в професионален план. Става дума за овластяване, а не за сплашване.

## Лични и професионални ползи

AI може да спести време за рутинни задачи като планиране и имейли, като същевременно отваря нови възможности за придобиване на нови умения и изследване на креативността. Приемането на тези инструменти може да подобри пригодността за заетост и адаптивността в днешния дигитален свят.

# Учебни цели

В края на този курс ще придобиете практически умения да използвате уверено AI в ежедневието и работата си. Ето какво ще можете да правите:

01

## Идентифицирайте AI инструменти

Разпознавайте AI инструменти, използвани в ежедневието и работата, разбирайки техните цели и как могат да ви помогнат.

02

## Прилагайте AI в ежедневните задачи

Използвайте AI асистенти като ChatGPT и гласови асистенти за писане, планиране, учене и творчески хобита.

03

## Използвайте AI за продуктивност

Използвайте инструменти за обобщаване, автоматизация на прости задачи, превод и създаване на презентации.

04

## Разпознавайте етични съображения

Разбирайте проблемите с поверителността, точността и пристрастията, използвайки AI отговорно и безопасно.

05

## Практикувайте практически умения

Изпълнявайте мини-предизвикателства, използвайки AI инструменти, за да изградите увереност чрез реално приложение.

# Пътна карта на курса

Разработихме този курс като пътешествие от разбиране до приложение. Всеки раздел надгражда предишния, превеждайки ви от разпознаването на AI около вас до увереното му използване за лични и професионални задачи.



# Изкуствен интелект в ежедневието – преглед

Изкуственият интелект не е просто футуристична научна фантастика - той е част от ежедневието по много фини начини. От отключването на телефона ви с лицево разпознаване до получаването на предложения за филми в Netflix, AI работи зад кулисите, за да направи технологиите по-полезни и интуитивни.

## Ежедневни примери

Навигационните приложения използват AI за маршрутизиране на трафика в реално време, смартфоните използват AI за автоматична корекция и гласово писане, а социалните медии използват AI за филтриране на съдържание и предлагане на приятели. Дори уреди като интелигентни термостати и роботизирани прахосмукачки имат възможности за AI, които им помагат да се учат и адаптират към вашите предпочитания.

## У дома и на работа

В следващите слайдове ще разгледаме как AI се появява както в личния живот - като дигитални асистенти или системи за препоръки - така и в работна среда с филтри за спам, календарни планировчици и граматически проверки. Може да се изненадате колко често вече разчитате на AI!

# AI в личния живот – често срещани примери



## Цифрови гласови асистенти

Устройства като Amazon Alexa, Google Assistant и Siri отговарят на гласови команди, отговарят на въпроси, пускат музика или настроиват напомнания. Те използват обработка на естествен език с AI, за да ви разбират и изпълняват заявки, правейки взаимодействието да изглежда естествено и разговорно.



## Функции на смартфона

Отключването на телефона с Face ID или използването на забавни филтри на камерата разчита на засичане на лица, управлявано от AI. Автокорекцията и предсказуемият текст в приложенията за текстови съобщения и имейли използват AI за предлагане или коригиране на думи, докато пишете, учейки се от вашите писмени модели с течение на времето.



## Препоръки

Когато Netflix предлага шоу или Amazon препоръчва продукт, това е AI, които анализира миналите ви избори, за да предвиди какво може да харесате. Подобно на това, социалните медии използват AI, за да подберат вашата емисия и да предложат приятелски връзки въз основа на споделени интереси и мрежи.



## Умни домашни джаджи

Учещи се термостати като Nest научават вашите температурни предпочитания и оптимизират графиците за отопление и охлаждане. Роботизираните прахосмукачки картографират дома ви, за да почистват ефективно. AI помага на тези устройства да се адаптират към вашия начин на живот, ставайки по-полезни с течение на времето.

# Изкуствен интелект в работния живот – често срещани примери

## Имейл и комуникация

- Спам филтрите автоматично отделят нежеланата поща, използвайки AI, които се учи от милиони примери
- Инструменти за граматика като Grammarly проверяват тона и яснотата в имейли и документи
- Smart Compose предлага довършване на изречения, докато пишете

## Обслужване на клиенти

- Чатботите отговарят на често задавани въпроси и помагат на клиентите 24/7 на естествен език
- AI обработва основни запитвания като статус на поръчка и насрочване на срещи
- Освобождава човешкия персонал за сложни клиентски нужди

## Данни и анализ

- AI анализира големи масиви от данни и бързо намира тенденции
- Функцията Ideas на Excel обобщава данните от електронни таблици в прозрения
- Бизнесите използват AI за прогнози и поддръжка при вземане на решения

# Популярни AI инструменти накратко

Нека представим някои AI-управлявани инструменти, с които може да се сблъскате или използвате по време на този курс. Всеки служи за различни цели, но споделя целта да направи задачите по-лесни и бързи:



## ChatGPT

Разговорен AI чатбот от OpenAI, който отговаря на въпроси, пише текст и помага с безброй задачи на обикновен английски език. Ще го използваме често за примери по време на курса.



## Google Gemini

AI чатботът на Google, който се интегрира с услугите на Google. Gemini може да извлича актуална информация чрез търсене в Google и да работи с Gmail или Drive, за да помага за обобщаване или изготвяне на съдържание.



## Microsoft Copilot

AI асистент, интегриран в приложенията на Microsoft 365 като Word, Excel и Outlook. Copilot може да изготвя имейли, да обобщава срещи и да създава документи или слайдове въз основа на вашите подкани.



## Canva AI

Magic Studio на Canva включва AI функции като Magic Write за генериране на текст и Magic Design, която автоматично създава графични дизайни или презентации от подкана, помагачки на не-дизайнери да създават професионални визуални материали бързо.



## Grammarly

AI асистент за писане, който проверява граматиката, правописа, яснотата и тона във вашето писане. Работи в браузъри и приложения, за да подчертава грешки и да предлага подобрения в реално време.



## AI асистенти за планиране

Инструменти като Clara или Reclaim AI координират времето за срещи и управляват календара ви автоматично, като се справят с натовареното планиране, което ви спестява от "календарен тетрис".

# Видове AI инструменти

Кратко припомняне от вашия въвеждащ курс по AI, за да се създаде контекст за това, което ще използваме. Разбирането на тези категории ви помага да разпознаете какво може да направи всеки инструмент за вас:



## Чатботове и асистенти

Тези AI инструменти разговарят на естествен език и изпълняват задачи. Примери включват ChatGPT, Bard и Alexa. Те разчитат на големи езикови модели (Large Language Models), обучени на обширни текстови данни, за да генерират човешки отговори.



## Генеративен AI за съдържание

AI, които създава ново съдържание - текст, изображения или музика. ChatGPT може да генерира истории или код, DALL-E и Canva могат да генерират изображения, а Copilot може да генерира чернови на документи от подкани.



## Аналитичен AI

Тези системи анализират данни или правят прогнози, често зад кулисите. Примерите включват откриване на измами при кредитни карти или препоръчващи системи, които предлагат продукти въз основа на вашето поведение.



## AI в устройства

Това включва компютърно зрение за разпознаване на лица в камери, разпознаване на реч за преобразуване на глас в текст и алгоритми за вземане на решения като планиране на маршрути в GPS приложения.

**Ключова точка:** AI инструментите използват техники като машинно обучение, но не е необходимо да знаете техническите детайли. Нашият фокус е върху практическата употреба - да знаете какво могат да направят те за вас. Мислете за AI като софтуер, който „учи“ модели от данни, за да подпомага задачи, които обикновено изискват човешки интелект.

# Размисъл – изкуственият интелект около вас



## Отделете момент да помислите

Можете ли да идентифицирате **два примера** за AI, с които сте се сблъскали през последната седмица? Помислете за телефона си, компютъра си или услугите, които сте използвали - включваха ли те препоръки, гласов вход или автоматични корекции?

**Въпрос:** Преди този курс, знаехте ли, че тези неща се задвижват от AI? Понякога AI работи зад кулисите, улеснявайки живота ни, без дори да забелязваме.

Колко комфортно се чувствате, знаейки, че тези ежедневни функции се хранят от AI? Този размисъл е само за вас - разпознаването на присъствието на AI в живота ви може да изгради увереност и любопитство, докато преминаваме към по-съзнателно използване на тези инструменти.

# AI за ежедневни задачи – въведение

Сега нека разгледаме как AI може да ви помага в личните ежедневни задачи. Това са практични, всекидневни начини да облекчите натоварването си или да подобрите рутината си. Целта е да виждате AI като полезен помощник в ежедневието си, а не като пречка.

- Комуникация и писане**  
Получаване на помощ при съставяне или коригиране на текст за имейли, писма и публикации в социалните мрежи.
- Планиране и график**  
Използване на AI за планове за хранене, маршрути за пътуване, напомнания в календара и организиране на деня ви.
- Учене и информация**  
Молене на AI да обясни нещо или да ви обучи по тема, която ви интересува.
- Творчески хобита**  
Използване на AI за генериране на идеи, истории или дори изкуство и музика за забавление.
- Лична организация**  
Делегиране на напомнания или списъци със задачи на AI асистенти и получаване на съвети за управление на задачите.

# AI за комуникация

## Писане и съобщения стават лесни

Можете да използвате AI, за да съставите първа чернова на имейли, писма или съобщения. Ако не сте сигурни как да формулирате съобщение до приятел или официален имейл, инструменти като ChatGPT могат да генерират учтива, добре структурирана чернова за вас. Например, можете да попитате: *"Напишете приятелски имейл покана за среща на випуск."*

**Проверка на граматика и тон:** Преди да изпратите важни съобщения, можете да поставите текста си в Grammarly или подобен AI инструмент. Тои ще подчертае грешките и ще предложи корекции. Може също така да маркира проблеми с тона - ако имейл звучи твърде рязко, тои предлага по-учтивни формулировки.

**Текстови съобщения или публикации в социални мрежи:** AI може да предложи отговори или публикации. Някои смартфони имат AI, които предлага бързи отговори. ChatGPT може дори да помогне с креативни щрихи като добавяне на хумор към съобщение за рожден ден.

## Повишаване на увереността

Тези инструменти са особено полезни, ако не сте сигурни за формулировките или се притеснявате от грешки. Те действат като приятелски редактор, така че можете да общувате с увереност и професионализъм.

- ❑ **Пример:** "Помогни ми да напиша съобщение за честит рожден ден на брат ми, с шега." AI ще създаде съобщение, което след това можете да персонализирате и изпратите.

# Изкуствен интелект за планиране и график



## Ежедневни графици и списъци със задачи

Изкуственият интелект може да помогне за организирането на деня ви. ChatGPT може да създаде прост дневен график, ако му кажете задачите си: "Помогни ми да планирам деня си: 1 час за упражнения, 2 часа за четене и т.н." Някои специализирани приложения използват AI, за да вмъкват автоматично задачи в календара ви в оптимални моменти.



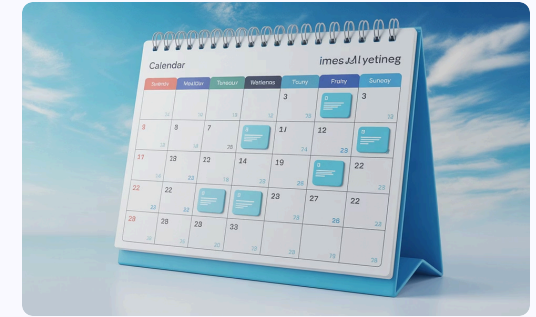
## Планиране на пътувания и събития

Можете да помолите AI да планира маршрут за пътуване или събитие. Например: "Планирай 3-дневно пътуване до Рим за четиричленно семейство, включително основни атракции и предложения за ресторанти." Изкуственият интелект ще очертае ежедневен план с дейности и съвети, спестявайки часове проучване.



## Планиране на хранене и рецепти

Ако имате продукти у дома, можете да подканите AI за идеи за рецепти: "Имам пиле и ориз - каква проста вечеря мога да приготвя?" ChatGPT може да предложи рецепта със стъпки. Можете дори да посочите диетични нужди: "Направете я здравословна за сърцето" или "за двама души."



## Насрочване на срещи

Инструменти като AI асистенти за насрочване могат да координират времето за срещи по имейл. Ако включите такъв асистент в копие на имейла, той се справя с размяната на информация за намиране на време за среща, което е удобно за всички, спестявайки ви безкрайни имейл кореспонденции.

# AI за обучение и знания

## Вашият личен учител

Отнасяйте се към AI чатботовете като ChatGPT като към помощник за проучвания или учител. Можете да задавате въпроси като "Какви бяха причините за Френската революция?" или "Обяснете квантовата физика с прости думи." AI ще предостави обобщен отговор, често по-лесен, отколкото равенето из резултатите от търсачките.

### Обясняване на сложни теми

Ако попаднете на нещо, което не разбирате - медицински термин, техническа концепция - можете да подканите AI: "Обяснете с прости думи какво означава [X]." ChatGPT е добър в адаптирането към вашето ниво и може да разгради жаргона. Винаги помнете: може да не е 100% коректно, така че критична информация трябва да бъде проверена от надежден източник.

### Езиков превод или практика

AI инструменти за превод като Google Translate и DeepL могат да преведат текст между езици моментално. Можете също така да практикувате език, като разговаряте с AI на този език или да поискате помощ: "Как се казва [фраза] на испански?"

### Интерактивно обучение

Можете да използвате ChatGPT, за да ви изпитва: "Направете ми тест за световните столици" или дори да играете образователни игри като любопитни факти или словесни пъзели. Той може да се адаптира към вашите интереси - от исторически факти до решаване на математически задачи - предоставяйки персонализирано учебно изживяване по всяко време.

- ☐ **Съвет:** Способността на AI да работи с множество езици се подобрява постоянно, което го прави мощен инструмент за учене през целия живот във всяка област.

# Изкуствен интелект за креативност и хобита

Чувствате ли се заседнали творчески? Изкуственият интелект може да помогне за генериране на идеи и да вдъхне живот на въображението ви. Независимо дали пишете, творите или изследвате артистични хобита, AI може да бъде вашият творчески сътрудник.

## Мозъчна атака за идеи

Попитайте ChatGPT за идеи за сюжет, като например „Даите ми идея за кратък разказ за приятелството“ или поискайте предложения за DIY проекти: „Кои са някои забавни проекти за дърводелство за начинаещи?“ Предложенията на AI може да запалят следващия ви хоби проект.

## Разказване на истории и забавление

Накарайте AI да напише кратък разказ или стихотворение по всяка тема. Например, „Разкажете лека история, развиваща се през 50-те години на миналия век“ или „Напишете забавно стихотворение за градинарството.“ Те могат да бъдат за ваше забавление или нещо, което да споделите с внуци - децата обичат персонализирани приказки за лека нощ!

## Визуална креативност

Дори и да не сте художник, AI инструментите могат да създават изображения от текст. AI генераторът на изображения на Canva или приложения като DALL-E могат да произведат снимки въз основа на вашето описание: „картина на залез над планина в акварелен стил.“ Това може да бъде забавен начин да вдъхнете живот на въображаеми идеи.

## Шеги и забавление

Имате ли нужда от смях? Можете да подканите AI за шега или гатанка: „Разкажи ми чиста шега“ или „Шега за пенсиониране.“ На разположение е 24/7 за бързо забавление и дори може да помогне за композиране на мелодии или редактиране на снимки с функции за автоматично подобряване.

# Изкуствен интелект за лична организация



## Напомняния и бележки

Интелигентните асистенти на вашия телефон или високоговорител като Siri и Google Assistant могат да настроиват напомняния: "Напомни ми да си взема лекарствата в 20:00 часа всеки ден" или да запишат списък за пазаруване с гласова команда. Те използват AI, за да разберат заявката ви и да се уверят, че е записана.



## Управление на информацията

AI може да помогне за обобщаване или извличане на ключови моменти от големи лични документи. Представете си, че имате дълго PDF ръководство за четене - AI инструмент може да обобщи всеки раздел за по-бързо разбиране. Ако сте записали среща или лекция, услугите за транскрипция с AI могат да транскрибират и да подчертаят ключови теми.



## Сортиране и приоритизиране на имейли

Имеил клиентите все повече използват AI за приоритизиране на важни имейли, уведомяване за спешни такива или писане на чернови на отговори. Gmail's Priority Inbox и Outlook's Focused Inbox се задвижват от алгоритми, които научават кое е важно за вас.



## Здраве и благополучие

Приложенията, захранвани с AI, анализират вашата активност като стъпки и модели на сън, давайки персонализирани предложения. Приложение за благополучие може да забележи, че днес не сте ходили много и нежно да ви предложи кратка разходка, въз основа на научените навици.

Виртуални лични асистенти като Siri Shortcuts или Google Routines могат да автоматизират поредици - когато кажете "Добро утро", AI може да прочете времето, новините и дневния ви ред. Тези удобни помощници се адаптират към вашите рутини с течение на времето.

# Размисъл – вашите задачи и ИИ



## Помислете за ежедневието си

**Идентифицирайте една задача**, която редовно изпълнявате и която е досадна или отнема много време. Примери могат да бъдат писане на подобни имейли, планиране на храна всяка седмица, преглеждане на дълги статии за информация или насрочване на срещи.

**Може ли AI да помогне?** Помислете дали някои от обсъдените инструменти може да улесни тази задача. Запишете си как бихте могли да го използвате. Например: „Прекарвам време в планиране на седмични вечери - мога да помоля ChatGPT за седмичен план за хранене с прости рецепти.“ Или „Получавам твърде много имейли - може би да използвам AI обобщение на имейл или филтър.“

## Лично приложение

Този размисъл ще ви помогне да персонализирате вашето обучение. До края на този курс трябва да се опитате да приложите поне едно AI решение към реална задача в живота си. Започнете да си го представяте още сега!

# Практически: използване на AI инструменти

Сега, след като обсъдихме приложенията, нека преминем към практическата част. Този раздел ще демонстрира, стъпка по стъпка, как да използвате някои от представените популярни инструменти. Като действително използвате инструментите (или виждате точно как биха се използвали), вие ще изградите увереност да интегрирате AI в ежедневието си.

01

---

## ChatGPT

Практикувайте да го използвате за различни задачи като писане, планиране и учене

02

---

## Grammarly

Вижте как открива грешки при писане и подобрява яснотата

03

---

## Canva's AI

Използвайте го за лесно създаване на визуално съдържание

04

---

## Асистент за планиране

Пример за автоматизиране на планирането на срещи

Следвайте сценариите. Можете да спрете и да ги изпробвате на собственото си устройство, ако желаете. Колкото повече експериментирате, толкова по-разнообразни стават уменията ви.

# Започваме с ChatGPT

## Лесен достъп, мощен инструмент

**Достъп до ChatGPT:** Просто е - отворете уеб браузър и отидете на [chat.openai.com](https://chat.openai.com). Ще трябва да се регистрирате с имейл, за да създадете безплатен акаунт (или да влезете с Google/Microsoft). Има и мобилни приложения на ChatGPT за iOS и Android. Не е необходима инсталация за уеб употреба.

**Интерфейс:** След като влезете, виждате поле за чат. Просто въвеждате въпроса или заявката си на чист български език. Например, можете да напишете: „Как да напиша кратко резюме за автобиография за работа в обслужване на клиенти?“

**Разговорен формат:** ChatGPT ще отговори за секунди с отговор или чернова. След това можете да въведете последващи въпроси, за да прецизирате резултата, като „Направете го по-кратко“ или „Използвайте по-приятелски тон“. То помни контекста в разговора, така че можете да водите диалог напред-назад.

## Няма нужда от технически жаргон

Можете да взаимодействате с ChatGPT, както бихте с човек - използвайки ежедневен език. Няма „грешни“ въпроси - бъдете любопитни! Ако отговорът не е това, което искате, можете да го помолите да опита отново или да бъде по-конкретен.

- ❑ **Безплатна срещу платена версия:** Основната версия е безплатна и доста способна. Има платена версия „Plus“ с по-усъвършенстван модел, но не се нуждаете от нея за нашите цели.

# Използване на ChatGPT – Пример 1: помощ при писане

**Сценарий:** Искате да напишете учтив, но твърд имейл до съсед относно незначителен проблем (силна музика през нощта), но не сте сигурни как да го формулирате.

## Въведете вашата подкана

Отворете ChatGPT и напишете: "Моят съсед пуска силна музика късно през нощта. Помогнете ми да напиша учтив имейл, с които да го помоля да намали музиката след 22:00 часа."

## Прецизирайте, ако е необходимо

Ако черновата е твърде официална или не ви харесва, можете да кажете на ChatGPT: "Направете го по-кратко" или "Добавете по-приятелски тон." То ще коригира формулировката съответно.

## Прегледайте черновата на AI

ChatGPT ще генерира учтиво съобщение като: "Здравейте [Име на съседа], надявам се да сте добре. Искан да спомена, че чувам музика до късно през нощта... Възможно ли е да я намалите след 22:00 часа? Ще съм много благодарен! Благодаря за разбирането!"

## Използвайте вашия имейл

Копирайте текста от ChatGPT и го използвайте във вашето приложение за имейли, като направите всякакви окончателни лични корекции като добавяне на името на съседа или вашия подпис.

**Резултат:** За минути имате добре написан имейл без стреса от съставяне от нулата. Този подход работи за много писмени задачи - от мотивационни писма до покани - просто коригирайте подканата си съответно.

# Използване на ChatGPT – Пример 2: планиране на пътуване

**Сценарий:** Планирате уикенд бягство и искате помощ за изготвяне на маршрут.



## Поетапно планиране на пътуване

**Стъпка 1 - Вашият подкана:** В ChatGPT напишете: "Планирайте 2-дневно пътуване до Париж за мен и моята половинка. Харесваме историята, хубавата храна и лесни дейности (без много ходене)."

**Стъпка 2 - Отговор от AI:** ChatGPT вероятно ще изброи план ден по ден:

- **Ден 1:** Сутрешно посещение на Лувъра (със съвети за асансьор), обяд в уютно кафене в квартал Маре, следобедна почивка в Люксембургската градина, вечеря в класическо бистро
- **Ден 2:** Закуска в хотела, обиколка с лодка по Сена (минимално ходене), обяд в Латинския квартал, посещение на района на Нотр Дам, вечерна дегустация на вино

Може също така да добави съвети за пътуване като "резервирайте билети предварително" или да препоръча по-малко натоварени часове.

**Стъпка 3 - Задайте последващи въпроси:** Ако имате нужда от корекции - да речем, че предпочитате музеи пред паркове - можете да уточните: "Добавете още един музеи на Ден 2 и премахнете градината." AI ще промени плана. Или попитайте: "Приблизително каква е цената за обиколката с лодка?"

**Стъпка 4 - Използвайте маршрута:** Вече имате структуриран план. Проверете ключови подробности като работно време, но тежката работа по проучването и организацията е свършена. Това показва как AI може да служи като планировчик на пътувания, адаптирайки предложенията към вашите интереси и спестявайки значително време.

# Използване на ChatGPT – Пример 3: помощ при учене

**Сценарий:** Чечете статия по икономика и се натъквате на концепция, която ви обърква - да речем, "разлики между инфлация и рецесия". Искате ясно обяснение.

## Стъпка 1: Попитайте просто


В ChatGPT питате: "Обясни разликата между инфлация и рецесия с прости думи за човек, който няма икономически познания."

## Стъпка 2: AI обяснение

ChatGPT ще предостави опростено обяснение: *Инфлацията е когато цените на стоките се покачват с течение на времето, така че парите купуват малко по-малко от преди. Рецесията е когато икономиката се забавя или свива - компаниите печелят по-малко пари, някои хора губят работата си и общите разходи намаляват.* Може също така да даде ежедневни примери за изясняване.

## Стъпка 3: Последващи въпроси

Ако някоя част все още е неясна, можете да попитате: "Какви са причините за инфлацията?" или "Как инфлацията влияе на ежедневието ми?" AI ще даде подробности, ако е необходимо, адаптирайки се към вашите въпроси.

-  **Внимание:** Винаги обмисляйте проверка на важна информация. За ежедневно учене, ChatGPT е удобен, но понякога може да опрости твърде много или да допусне лека грешка в детайлите. Използвайте го като ръководство и проверявайте двоино, ако става въпрос за нещо критично.

**Бонус употреба:** Можете също така да помолите ChatGPT да обобщи цялата статия, която четете, за да сте сигурни, че разбирате основните точки - чудесен начин да проверите разбирането си.

# Използване на Grammarly – подобряване на писането

**Сценарий:** Написали сте кратка мотивационно писмо за кандидатстване за работа. Искате да сте сигурни, че е добре написано и без грешки.



## Достъп до Grammarly

Отидете на [grammarly.com](https://grammarly.com) и поставете текста си в онлайн редактора (или използвайте плъгина на Grammarly в Word/Google Docs, ако сте го настроили). AI на Grammarly автоматично ще започне да проверява вашето писане.



## Преглед на предложенията

Grammarly подчертава проблемите в различни цветове. Например, сгрешена дума, липсваща запетая или неясно изречение. Отстрани изброява предложения като "Заменете с \_\_\_\_\_" или "Помислете за преформулиране за по-голяма яснота."



## Прилагане на корекции

Кликнете върху всяко предложение, за да приемете промяната, или редактирайте текста, както е указано. Например, може да предложи да промените "I am confidence I will be a good fit" на "I am confident I will be a good fit."



## Тон и стил

Grammarly може да покаже проблеми с тона с емотикон. Ако писмото ви звучи прекалено непринудено, то ще предложи по-официални формулировки. То гарантира, че писмото ви поддържа професионален тон.



## Окончателна полировка

След като приемете промените, вашето мотивационно писмо е вече полирано: без граматически грешки, ясно формулирано и с подходящ тон. Това създава професионално впечатление.

Ефективно, имайте AI коректор и редактор. Много хора, дори носители на езика, използват такива инструменти, за да уловят грешки, които пропускат - това е като да имате втори чифт очи. Grammarly може да се използва за всяко важно писане - от имейли до доклади - за подобряване на общата яснота и изграждане на вашата увереност.

# Използване на AI на Canva – творчески дизайн

**Сценарий:** Трябва да създадете проста презентация или флаер, но имате малък опит в дизайна. Функциите на AI на Canva могат да ви помогнат да генерирате начален дизайн и текст.

## Magic Design за презентации

**Стъпка 1:** В Canva опитайте инструмента "Magic Design". Въведете подкана като "презентация от 5 слайда за съвети за здравословно хранене, с прост и ясен стил."

**Стъпка 2:** AI на Canva ще създаде проект на слайдове с предложени оформления, изображения от своята библиотека и плеисхолдър текст/съдържание, свързани със "съвети за здравословно хранене." Например, може да създаде заглавен слайд "Здравословно хранене 101" с изображение на храна, плюс слайдове като "Съвет 1: Яжте повече зеленчуци - обяснение..."

**Стъпка 3:** След това редактирате този проект: заменете всеки примерен текст със собствените си специфики, коригирайте формулировката и променете изображенията, ако е необходимо. AI ви дава идеи за оформление и текст, но вие оставате в контрол да го финализирате.

## Magic Write за текст

**Стъпка 4:** Ако имате нужда от помощ за написване на кратък параграф или слоган за флаера, използвайте Magic Write в Canva. Например, попитайте го: "Напишете закачлив слоган за свежа храна за здраве." Може да върне "Захранете живота си със свежи храни!" - ако ви харесва, чудесно; ако не, генерирайте отново или коригирайте.

**Резултат:** За кратко време имате добре проектиран визуален материал, без да започвате от празна страница. AI пое тежката работа по съгласуваността на дизайна и първоначалния текст, които вие след това усъвършенствахте.

- ❑ **Друг AI в Canva:** Можете също така да използвате AI за генериране на уникални изображения или премахване на фонове на изображения, ускорявайки творческия процес за недизайнери.

# Използване на AI асистент за планиране

**Сценарий:** Опитвайте се да насрочите среща с няколко души по имеил. Вместо да си разменяте имеили относно наличността, използвайте AI асистент, за да го направите.

1

## Включете AI

Можете да използвате услуга като Clara. Добавете имеил адреса на асистента в кореспонденцията и напишете: "Clara, моля, помогнете да насрочим 30-минутен разговор следващата седмица с всички."

2

## Автономно планиране

AI асистентът ще отговори на участниците от ваше име, предлагайки часове въз основа на вашия календар: "Здравейте, планирам среща от името на [Вашето име]. Удобна ли ще е X дата в Y час?"

3

## Координация

Всеки поканен отговаря със своята наличност. Clara анализира тези отговори и продължава кореспонденцията, намирайки общ слот. Може да изпрати напомняния, ако някои не отговори.

4

## Потвърждение

След като намери време, което е удобно за всички, Clara изпраща покана за календар до всички. Не е нужно да правите нищо освен първоначалната заявка - AI се погрижи за останалото.

**Предимства:** Това ви спестява досадното писане напред-назад. AI инструментите за планиране са отлични в това, защото могат бързо да съобразяват предпочитания и часови зони. Както се казва в един отзив, те ви позволяват да "се фокусирате върху срещата, а не върху планирането."

**Алтернативи:** Ако не използвате имеил асистент, някои календарни приложения като Reclaim или Motion използват AI за автоматично планиране на задачи и срещи във вашия собствен календар. За поверителност, обикновено давате на тези асистенти ограничен достъп до вашия календар.

# Изкуствен интелект в работата – въведение

На работното място изкуственият интелект може значително да повиши производителността, като се справя с отнемачи време задачи. Нека представим как AI се прилага в професионални условия:

## Управление на информацията

AI помага за управлението на информационното претоварване - обобщава дълги документи или имейл кореспонденции, извличайки ключови моменти, за да не се налага да четете всичко подробно.

## Прозрения и анализ

AI може бързо да анализира данни и да предоставя прозрения, за чието събиране на човек би отнело много повече време.



## Създаване на съдържание

От изготвяне на доклади до създаване на презентации, AI като Microsoft 365 Copilot може да генерира първоначални чернови, които вие доизпипвате, спестявайки ви да гледате празна страница.

## Автоматизация на задачи

Автоматизирането на рутинни процеси като планиране, въвеждане на данни и попълване на формуляри ви освобождава да се съсредоточите върху по-важна работа.

## Глобална комуникация

Трябва да комуникирате на различни езици или часови зони? AI преводът и 24/7 чатботовете идват на помощ.

# AI за резюмиране

**Твърде дълго; не успяхте да прочетете? AI е настръхнал.** Съвременният AI може да преглежда големи текстове - доклади, статии, дълги имейл кореспонденции - и да създава кратко резюме на основните моменти. Това е изключително полезно, когато трябва бързо да усвоите информация.



## Резюме на имейл кореспонденция

Microsoft Outlook с Copilot може да анализира дълга имейл кореспонденция и да генерира резюме в горната част, като подчертава ключови решения или въпроси. Вместо да превъртате 20 отговора, получавате: "Резюме: Постигнато съгласие относно графика на Проект X - старт на 10 януари; предстоящи задачи: A, B."



## Протоколи от срещи

AI инструменти като Otter.ai или Microsoft Teams с AI могат да транскрибират срещи и след това да обобщят дискусията. Получавате ясна структура: "Обсъден бюджет, решено е да се намалят разходите с 5%, следващи стъпки, възложени на Джон и Мария." Това помага, дори ако сте пропуснали срещата.



## Документи и статии

Ако имате доклад от 50 страници, можете да използвате инструмент като ChatGPT: "Обобщете прикачения доклад, като се фокусирате върху финансовите резултати." AI ще върне няколко абзаца, покриващи основните моменти - приходите са се увеличили с 10%, основните предизвикателства са били X, препоръките са Y.

**Полза:** Помислете за спестеното време - това, което преди отнемаше час четене, може да отнеме 5 минути, за да схванете същността. Все едно имате старателен асистент, който чете всичко и ви информира за най-важното, помагайки ви да сте в крак с информацията и да вземате решения по-бързо.

# Изкуствен интелект за писане и редактиране на работното място

## Съставяне на съдържание

На работното място може да се наложи да пишете доклади, предложения или имейли до клиенти. AI може да генерира първа чернова, ако предоставите ключовите точки. Например, с Copilot в Word можете да кажете: "Направете чернова на отчет за актуализация на проекта въз основа на тези точки" и той ще създаде структуриран документ. След това вие го прецизирате, но голяма част от черновата работа е свършена.

## Помощ с имейли

Copilot на Outlook може да съставя имейли. Например, ако имате кореспонденция по имейл и трябва да отговорите, Copilot може да предложи отговор, обобщаващ вашата позиция. Можете да го подканите: "Направете чернова на отговор, които благодарни на екипа за техния принос и се съгласява с новия срок." AI ще състави учтив, добре формулиран имейл, които да прегледате.

**Резултат:** С помощта на AI процесът ви на писане става по-бърз и често води до по-изгладен краен продукт. Това е като да имате виртуален асистент или треньор по писане в реално време. Много професионалисти откриват, че рутинни имейли или доклади отнемат само част от времето с AI поддръжка, освобождавайки ги за по-високо ниво на работа.

## Последователност и тон

В професионалното писане тонът е важен. AI помощниците за писане гарантират, че тонът ви е подходящ - официален за служебна бележка, приятелски, но учтив за комуникация с клиенти. Те дори могат да превеждат текст, изпълнен с жаргон, на прост език, ако трябва да общувате с неспециалист.

## Редактиране на документи

Ако имате съществуваща чернова, AI може да помогне да я подобри. Инструментите могат да предложат преформулиране на изречения за по-голяма яснота или краткост. Microsoft Word вече разполага с базирани на AI предложения за пренаписване, които могат да преструктурират изречения за по-добра четимост.

# ИИ за анализ на данни

Не всеки е анализатор на данни, но ИИ може да помогне на всеки да интерпретира данни. Много програми за електронни таблици и инструменти за бизнес разузнаване вече разполагат с възможности за ИИ запитвания, които правят анализа на данни достъпен за всички нива на умения.

## Разбиране на данните

В Excel можете да попитате на обикновен език: "Какви бяха общите продажби по региони през 2024 г.?" ИИ ще разбере данните във вашия лист и ще генерира отговора или дори диаграма. Няма нужда от сложни формули.

## Откриване на модели

ИИ може бързо да забележи тенденции или аномалии, които биха отнели часове на човек, за да ги забележи. Например, ИИ система може да анализира данни за продажбите и да подчертае "Продажбите скочиха през март поради стартирането на продукт X" или "Тази една категория разходи нарасна необичайно бързо."

## Автоматизиране на изчисления и диаграми

Ако сводните таблици или формулите ви се струват плашещи, ИИ може да свърши тежката работа. Някои инструменти ви позволяват просто да поискате "Създайте диаграма на приходите спрямо разходите през последните 6 месеца" и тя ще я създаде, избирайки подходящия тип диаграма.

## Въпроси на естествен език

Продукти като Power BI с функцията "Q&A" или Google's Data Explore ви позволяват да питате неща като "Покажи ми общите отработени часове по проект тази седмица" - ИИ разбира и ги извлича. Това намалява бариерата за анализ на данни.

**Достъпност:** За някои с ниски до средни дигитални умения това е овластяващо. Вместо да се плашите от електронна таблица, пълна с числа, можете да разговаряте с инструмент с ИИ, който да ви напътства. Това е като да имате експерт по данни на разположение, на когото можете да задавате въпроси и да получавате отговори или визуални изображения.

# AI за автоматизация на задачи

Откривате ли, че извършвате едни и същи кликове или стъпки отново и отново? AI и автоматизацията могат да се справят с тези повтарящи се задачи, освобождавайки ви за работа, която изисква вашата човешка преценка и креативност.

## Автоматизиране на повтарящи се задачи

Ботове за роботизирана автоматизация на процеси (RPA) могат да бъдат настроени с инструменти с нисък код за въвеждане на данни от една система в друга всяка седмица.

Интелигентното сортиране на имейли надхвърля филтрирането на спам - AI може автоматично да насочва имейли към папки, като се учи от вашите навици за сортиране.

## Оптимизация на графика и работния процес

Инструменти като Reclaim или Motion използват AI за пренареждане на вашия график на задачи в движение. Ако изникне среща, те автоматично преместват планираните ви задачи в свободни слотове, така че нищо да не се изпусне. По същество, вашият списък със задачи и календарът ви „разговарят“ чрез AI, за да максимизират вашата производителност.

**Резултат:** Ежедневните задачи отнемат много време. Чрез автоматизирането им, AI ви освобождава за задачи, които изискват вашата човешка преценка, креативност или личен подход. Освен това, автоматизираните задачи намаляват грешките - AI не се уморява или разсеива. Ключът е да се идентифицират кои задачи са базирани на правила или модели - те са подходящи за AI автоматизация.

## Автоматизация на поддръжката на клиенти

В работен контекст, ако управлявате входяща кутия за поддръжка, AI може да категоризира заявки (спешни срещу нисък приоритет, тема А срещу Б) и дори да изготвя първоначални отговори. Това ускорява времето за отговор, тъй като тривиални проблеми могат да бъдат решени без човешка намеса.

## Макроси и скриптове, еволюирали

AI често може да генерира работни процеси за автоматизация вместо вас. Например, "Copilot, създаи поток, който взима всяко прикачено файлово имейл и го записва в SharePoint." Microsoft's Power Automate с AI или интеграцията на AI в Zapier често могат да създават автоматизации въз основа на прости описания.

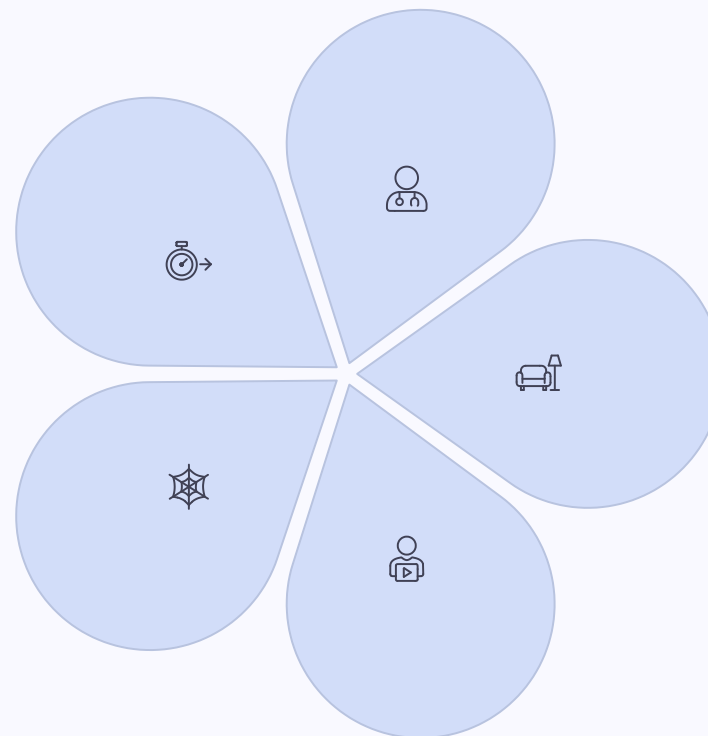
# AI за превод и многоезична поддръжка

## Моментален превод

Трябва ли да четете или пишете на друг език на работа? Инструменти за AI превод като Google Translate и DeepL могат да превеждат имейли, документи или чатове почти моментално с доста висока точност. Ако получите документ на френски, можете да го разберете на английски за секунди.

## Увереност за ангажиране

С подкрепата на AI може да се почувствате по-овластени да общувате с клиенти или колеги на пазари, за които преди това сте се чувствали неподготвени езиково. Това разширява обхвата ви, без да е необходимо да владеете всеки език.



## Интегрирани преводачи

Много платформи като Microsoft Word, Outlook, Teams и Slack вече имат вградени функции за превод. С едно кликане можете да преведете съобщение. Това насърчава гладката комуникация в глобалните екипи.

## Превод на живо

AI може да прави превод на реч на живо. Във видео среща в Teams някои говори испански, а субтитрите на английски се появяват за вас в реално време - AI транскрибира и превежда в движение. Това премахва езиковите бариери в международното сътрудничество.

## Локализация на съдържание

Ако работата ви включва създаване на съдържание като описания на продукти или ръководства за потребителя, които трябва да бъдат на няколко езика, AI може да създаде чернови на всеки език. След това човек може да ги прегледа за нюанси, но това е много по-бързо, отколкото да започвате от нулата.

**Внимание:** Въпреки че AI преводите са впечатляващи, фини нюанси или идиоми понякога не се превеждат перфектно. За важни или чувствителни комуникации е препоръчително бърз преглед от носител на езика. Но за общо разбиране и рутинни съобщения, AI преводът е промяна в играта.

# ИИ за презентации

Трябва да подготвите презентация? ИИ може да ви помогне, като генерира съдържание и дизайн, правейки целия процес по-бърз и с по-професионален вид.

## Създаване на слайдове

PowerPoint Designer в Microsoft 365 предлага оформления на слайдове и изображения въз основа на текста, които добавяте. Той се задвижва от ИИ, за да направи вашите слайдове да изглеждат професионално с минимални усилия.

## От план към слайдове

С Copilot в PowerPoint можете да подадете план или документ и той ще генерира проект на набор от слайдове. Ако му дадете документ за проект, Copilot може да създаде слайдове, обобщаващи всяка секция с водещи точки, спестявайки часове ръчна работа.

## Дизайн и форматиране

Canva's Magic Design гарантира, че дизайнът е в съответствие с бранда и е визуално привлекателен. ИИ избира подходящи изображения, последователни икони и предлага цветови схеми. Нямаме нужда от умения за графичен дизайн, за да получите изискан вид.

## Диаграми и визуални елементи

Ако вашата презентация се нуждае от диаграма или smart art, ИИ може да препоръча най-добрия начин за визуализиране на данните, които имате. Може дори автоматично да създаде диаграмата от данни като интеграцията на Copilot с Excel charts.

## Бележки за говорителя и коучинг

Някои ИИ инструменти могат да генерират бележки за говорителя от съдържанието на слайда. Има също функции за ИИ "треньор", които могат да ви слушат докато тренирате и да дават обратна връзка за темпото или думите-пълнежи - използвайки ИИ за подобряване на вашето публично говорене.

## Език и достъпност

Нуждаете се от слайдовете на друг език? ИИ може бързо да преведе текста. Нуждаете се от алтернативен текст за изображенията за достъпност? ИИ може автоматично да описва изображенията, правейки презентациите по-приобщаващи.

# Казус: Microsoft 365 Copilot

Нека видим как един интегриран AI асистент може да обхване много функции за продуктивност в различни приложения:

## Какво е Copilot?

Microsoft 365 Copilot е AI, интегриран в Word, Excel, PowerPoint, Outlook и Teams. Все едно имате асистент във всяко приложение, които помага с каквото и да правите.

## Сигурност и поверителност

Copilot е проектиран да не изтича вашите данни извън вашата организация - той използва данните на вашата компания (документи, имейли) при необходимост, за да предостави контекстуална помощ. Това означава, че ако го помолите да изготви доклад, той може да изтегли подходяща информация от файлове, до които имате достъп, но няма да изложи тази информация на други.

## В Word

Copilot може да изготвя документи, да пренаписва текст или да обобщава документи. Кажете му „Напиши предложение за проект от две страници за X“ и той събира информация, за да създаде чернова.

## В Excel

Copilot може да анализира данни. Попитайте: „Кои са основните тенденции в тези данни за продажби?“ и получите прозрения или диаграма. Може също така да създава формули или обобщени таблици въз основа на заявки на обикновен език.

## В Outlook

Може да обобщава дълги нишки от имейли и дори да предлага отговори. Може да видите панел „Copilot“, който с едно щракване изготвя учтив отговор на имейл.

## В Teams

Copilot може да генерира обобщения на срещи или списъци с елементи за действие в реално време. Ако се присъедините към среща късно, можете да попитате „Copilot, какво пропуснах?“ и той ще обобщи дискусиата.

**Преживяването:** Обикновено взаимодействате с Copilot чрез чат или поле за подкана във всяко приложение. Това е безпроблемно - не напускате Word, за да получите помощ при писане, то е точно там. Това илюстрира бъдещето на AI в работата - вместо да използвате отделни инструменти, AI е вграден в софтуера, които вече използвате, правейки всичко по-бързо и по-интелигентно.

# Етични съображения и безопасност

Използването на AI идва с отговорности и предпазни мерки. Въпреки че тези инструменти са мощни, трябва да ги използваме разумно. Да бъдете информирани е най-добрият начин да си осигурите положително преживяване.

## Поверителност

Какви данни въвеждате в AI и как се използват. Споделяте ли чувствителна информация? Избягвайте да правите това с публични AI инструменти.

## Дигитално благополучие

Балансиране на използването на AI, така че да подобрява живота ви, без да причинява зависимост или да намалява човешкото взаимодействие там, където е важно.



## Точност

AI понякога може да греши или да "халюцинира" информация. Как проверяваме какво ни казва?

## Предразсъдъци и справедливост

AI може да отразява предразсъдъци в данните си за обучение, потенциално произвеждайки резултати, които са несправедливи или неподходящи. Трябва да сме нащрек за това.

## Етично използване

Използване на AI по честен начин - да не го злоупотребявате за измама или плагиатство, да бъдете прозрачни, когато AI е замесен.

Помнете: AI е инструмент и като всеки инструмент, неговата стойност или вреда произлиза от начина, по който го използваме. Ще разгледаме всяко съображение в следващите слайдове.

# Поверителност и сигурност на данните

## Внимавайте какво споделяте

Когато използвате публични AI услуги като безплатната версия на ChatGPT, **не въвеждайте чувствителна лична информация** - напр. вашите лични номера, банкови данни, пароли или поверителни фирмени данни. Отнасяйте се към това като към публичен разговор. Самият OpenAI съветва потребителите да не споделят чувствителна информация, тъй като тя може да бъде видяна от човешки рецензенти, подобряващи AI.

## Памет на AI

Много AI инструменти запазват вашите разговори (поне за известно време), за да се учат или за поддръжка. Например, ChatGPT запазва историята на чатове ви, освен ако не я изтриете. Въпреки че компаниите имат политики за защита на данните, винаги има известен риск, когато данните са на външни сървъри.

**Извод:** Мислете за AI като за човек, когото не познавате напълно - не бихте казали на непознат номера на кредитната си карта; по същия начин, не давайте на AI инструменти информация, която не бихте искали потенциално да бъде изложена. По-добре е да бъдете предпазливи предварително, отколкото да съжалявате по-късно.

## Насоки на компанията

Ако използвате AI на работа, следвайте политиките на вашата организация. Някои компании ограничават използването на инструменти като ChatGPT с официални данни. Има случаи, когато служители са поставяли собствен код или документи в AI и по невнимание са изтекли информация. Когато се съмнявате, не въвеждайте никакъв поверителен текст в AI на трета страна.

## Настройки за поверителност

Някои инструменти позволяват отказ от събиране на данни. Например, ChatGPT има опция да не използва вашите чатове за обучение на бъдещи модели. Ако поверителността е проблем, активирайте такива настройки или използвайте платени корпоративни версии, които обещават изолация на данните.

# Точност и дезинформация

## Непогрешими ли са?

AI може да генерира невярна или измислена информация с голяма увереност - феномен, често наричан „халюцинация“ в AI. Например, ChatGPT може да изфабрикува статистика или цитат, ако всъщност не знае отговора. Винаги подходете със скептицизъм към фактическите резултати.

## Проверката е ключова

Ако използвате AI за получаване на информация (особено за важни въпроси), **проверете я чрез доверени източници**. Ако AI даде здравен съвет или правна информация, проверете отново с професионалист или официален източник. Bard се опитва да включва източници за фактически запитвания, но дори тогава, щракнете и прочетете тези източници, за да потвърдите.

## Разпознаване на AI изход

Понякога грешките на AI са очевидни (напр. историческа дата, сгрешена с цял век). Друг път те са едва доловими. Ако нещо изглежда странно или твърде удобно, то може да е частично невярно. Проверявайте фактите и цифрите.

## Когато AI обобщава

Прочетете набързо оригинала, ако е възможно. Обобщенията могат да пропуснат нюанси или контекст. Преводите могат леко да променят значението. Използвайте AI като първа стъпка, а не като краен авторитет по отношение на точността на съдържанието.

## Актуализации и прекъсване на знанията

Някои AI модели имат прекъсване на знанията (напр. в момента данни до 2021 г. за някои версии). Те няма да знаят за скорошни събития или промени. Bard и Bing могат да извличат актуална информация от мрежата, но тогава разчитате на точността на интернет. Винаги вземайте предвид времето на информацията.

## Критични решения

За сериозни решения (медицински, финансови и др.) използвайте AI като помощен инструмент, а не като вземащ решения. Той може да помогне за събиране на информация или опции, но окончателната преценка трябва да включва човешка експертиза и здрав разум.

**Насърчавайте критичното мислене:** Едно от предимствата на AI е, че може да представя информация по структуриран начин, но от нас зависи да мислим критично за нея. Запитайте се: „Има ли смисъл този отговор? Трябва ли да проверя отново това твърдение?“ Този навик ще ви предпази от дезинформация. Като общо правило: Доверявайте се, но проверявайте.

# Предвзятост и справедливост

AI се учи от данни и ако данните съдържат предразсъдъци (каквито съдържат голяма част от генерираните от човека данни), AI може да възпроизведе или дори да засили тези предразсъдъци. Разбирането на това ни помага да използваме AI по-отговорно.

## Примери за предвзятост

AI за наемане на работа може неволно да облагодетелства кандидати, подобни на предишни служители. Ако преди това са били наемани предимно мъже, AI може да оцени мъжете кандидати по-високо - това всъщност се е случвало в някои ранни инструменти за наемане с AI. AI за превод може да използва по подразбиране "той" за лекари и "тя" за медицински сестри поради предразсъдъци в данните за обучение. Това не е умишлено, но може да има реални последици.

## Бъдете нащрек

Когато използвате изхода от AI, следете за всякакво несправедливо или стереотипно съдържание. Ако поискате история и тя създаде клиширан или предубеден сценарий, разпознайте го и го коригирайте. Ако генератор на изображения с AI многократно показва определен тип човек за "изпълнителен директор" срещу "медицинска сестра", това е предразсъдък.

**Приобщаване:** Опитайте се да използвате AI резултати, които са приобщаващи. Например, ако генерирате изображения или примери за презентация, осигурете представителство на различни групи, ако е уместно. AI може да се придържа към мнозинството в своите данни, така че понякога трябва да подканите за разнообразие: "покажете хора от различни възрасти/произход."

## Смекчаване

Много разработчици на AI работят за намаляване на предразсъдъците, но проблемът не е решен. Като потребител, ако забележите предразсъдъци, често можете да ги коригирате, като инструктирате AI: "Не, опитайте отново и осигурете неутрален език" или "Покажете разнообразни примери". В ChatGPT можете изрично да подканите за справедливост: "избройте кандидати, без да предполагате пол."

## Справедливост на практика

Когато използвате AI при работни решения като отпускане на заеми, наемане на работа или оценки, справедливостта е от решаващо значение. Въпреки това, дори лично, бъдете внимателни: ако използвате AI за оценка на нещо, помнете, че предразсъдъците на AI могат да изкривят резултатите. Човешкият надзор е от съществено значение.

# Отговорна и етична употреба

- **Прозрачност**

Ако използвате AI за създаване на нещо (писмен текст, изображение), помислете дали да бъдете прозрачни относно това, когато е уместно. Например, ако пишете статия с помощта на AI, някои контексти може да очакват да го разкриете. В ежеднезната работа бъдете открити вътрешно: "Използвах инструмент с AI, за да напиша този доклад, след което го доработих."

- **Избягване на плагиатство**

Не представяйте съдържание, генерирано от AI, като изцяло своя оригинална работа, ако това е неетично в дадения контекст. В учебна среда предаването на есе, написано от AI, сякаш вие сте го написали, е плагиатство. Използвайте AI за брейнсторминг и очертаване, но се уверете, че всичко, което трябва да бъде ваша работа, наистина отразява вашия собствен принос.

- **Съображения за авторско право**

Бъдете внимателни, когато използвате генерирани от AI изображения или текст с търговска цел. Законите се развиват, но имаите предвид, че AI може да е обучен с материали, защитени с авторски права. Ако го помолите да пише в стила на конкретен автор или да генерира текстове "като" песен, навлизате в етични сиви зони.

- **Не злоупотребявайте с AI**

AI може да създава дезинформация (deepfake изображения, фалшиви новини) или да бъде използван за спам или измами. Етично погледнато, трябва да се ангажираме да не използваме тези инструменти, за да заблуждаваме или вредим на други. Никога не използвайте AI, за да имитирате гласа или писането на някого, за да заблуждавате хора - това е измама.

- **Човешка преценка**

Винаги поддържайте човешки контрол при важни решения. Например, ако AI предлага отхвърляне на молба за заем, човек трябва да прегледа това решение. При лична употреба, третирайте съветите на AI като предложения, а не като абсолютни команди.

- **Цифрово благополучие**

Лесно е да разчитате на AI за всичко. Но поддържайте уменията си - продължавайте да пишете, мислите и творите сами, използвайки AI като подобрител. Бъдете внимателни с времето пред екрана; използвайте времето, спестено от AI, за смислена работа или почивка, а не просто за двойна работа.

- **Непрекъснато обучение**

Етичният пейзаж се променя. Бъдете информирани за новите насоки или разпоредби относно AI. Да бъдеш отговорен потребител на AI означава да се развиваш заедно с технологиите и очакванията на обществото.

# Практика и предизвикателства – въведение

## Сега е твой ред!

В този раздел представяме няколко практически задачи и мини-предизвикателства. Те са създадени, за да ти помогнат да придобиеш практически опит и увереност с инструментите за AI. Опитай се да изпълниш тези упражнения сам: отвори съответния инструмент и го изпробвай. Ако не можеш да ги изпълниш сега, поне можеш да планираш подхода си и да ги направиш по-късно.

Нашите предизвикателства ще обхванат:

1. Използване на ChatGPT за лична задача
2. Използване на AI инструмент за задача, свързана с работата
3. Творческо използване на AI за забавление или учене

След това ще разсъждаваме върху преживяното и ще обсъдим следващите стъпки за развитие на твоите AI умения.



**Не се тревожи** - тук няма оценки, само възможности за експериментиране и учене. Наслади се на процеса и бъди любопитен!

# Практическо предизвикателство 1 – ChatGPT за лична задача

**Задача:** Използвайте ChatGPT, за да ви помогне със сценарии за лична комуникация.



## Изберете Вашия Сценарий

Искате да изпратите съобщение на член на семейството или приятел, но имате нужда от вдъхновение или по-добра формулировка. Например, може би поздравителна бележка за рожден ден, благодарствено съобщение или извинение.



## Вашето Предизвикателство

Изберете един сценарий (поздрав за рожден ден, благодарност и т.н.). В ChatGPT напишете подкана за него. Например: „Помогни ми да напиша сърдечно съобщение за рожден ден на по-малкия си брат. Включи мил спомен и шегга.“



## Оценете Изхода

Звучи ли като вас? Топло и ясно ли е? Редактирайте или генерирайте отново, ако е необходимо. Можете да добавите: „спомени риболовното пътуване, което направихме заедно“ или „направи го по-кратко и по-небрежно“, ако първият опит не е перфектен.



## Персонализирайте и Изпратете

Уверете се, че сте го персонализирали (добавете нещо, което само вие бихте знаели, като прякор или конкретна подробност). След това можете да го изпратите като ръчно написана картичка, имейл или текстово съобщение, според случая.

**Размисли:** Как се справи ChatGPT? Успя ли да улови желаното от вас чувство? Бихте ли се чувствали комфортно да изпратите това съобщение? Това упражнение показва как AI може да добави малко красноречие към личните комуникации, докато вие все още гарантирате, че то е автентично от вас с последните щрихи.

# Практическо предизвикателство 2 – използване на AI за работна задача

**Задача:** Използвайте AI инструмент, за да подобрите продуктивността си при задача, свързана с работата. Изберете една от следните опции:

## Вариант А: Обобщаване

Намерете дълга статия (може би новина или доклад, които е важен за вас). Използвайте AI по ваш избор (ChatGPT може да направи това, или инструмент за обобщаване) и задайте подкана: "Обобщете основните моменти от този текст:", след което поставете част от статията. Проверете дали обобщението улавя същността.

## Вариант Б: Чернова на имейл

Представете си, че трябва да изпратите имейл до колега относно резултат от среща. Подканете ChatGPT с контекст: "Съставете имейл до моя екип, обобщаващ решенията от днешната среща относно крайните срокове на проекта. Бъдете учтиви и насърчавайте въпроси." Проверете черновата - спести ли ви време за формулиране на структурата и формулировката?

## Вариант В: Скелет на презентация

Кажете на ChatGPT (или Canva's Magic Write) нещо като: "Очертайте 5-слаидова презентация за ползите от управлението на времето на работното място." Вижте предложения скелет или съдържание и след това можете сами да го доразвиете. Това тества как AI може да преодолее блокажа на писателя.

**Изпълнете задачата:** Която и опция да изберете, всъщност използвайте AI за генериране на съдържанието. След това прегледайте и усъвършенствайте го, както бихте направили обикновено. Целта е да изпитате колко бързо можете да преминете от нищо към нещо с помощта на AI.

**Размисъл:** Изискваше ли изходът от AI сериозна редакция или само малки корекции? Чувствахте ли се комфортно да му се доверите, или изпитвахте нужда да проверявате много? Това ще ви помогне да определите как можете да интегрирате AI във вашата работна рутина и какви предпазни мерки да предприемете.

# Практическо предизвикателство 3 – креативно AI изследване

**Задача:** Изпробвайте AI инструмент за творческа или учебна цел, нещо забавно и изследователско. Изберете една или повече идеи:

## Творчески идеи

### → Генериране на изображения

Отидете на безплатен AI генератор на изображения (напр. приложението за изображения на Canva) и въведете забавен промпт: "картина на котка, четяща книга в библиотека" или всяка друга причудлива идея, която ви харесва. Колко близо е до това, което си представяте?

### → ChatGPT Игри

Помолете ChatGPT да играе игра или да създаде такава за вас: "Да играем 20 въпроса" или "Даи ми малка главоблъсканица за решаване." Това показва интерактивната страна на AI.

### → Научете нещо ново

Помолете AI да ви научи на бърз урок: "Научи ме на 5 думи на италиански и как да ги произнасям," или "Даи ми бърз урок по история за пирамидите в Египет."

## Творческо писане

Накарайте ChatGPT да създаде нещо заедно с вас. Например, напишете един абзац от кратък разказ и го помолете да продължи следващия абзац, след това вие пишете следващия и така нататък. Това е като съвместно писане - често резултатите са забавни и стимулират креативността.



**Изпълнение:** Които и мини-проект да ви допада, потопете се в него. Рискът е нулев - това е просто за изследване. Забележете как AI реагира и къде вашето собствено въображение или знания трябва да го насочват.

**Резултат:** Споделете любимия си резултат с някого (покажете им забавното изображение или гатанка, които AI ви е дал). Много хора намират, че експериментирането по игрив начин, без високи залози, изгражда тяхната увереност за по-сериозни употреби.

# Размисъл – Вашето AI пътуване напред

Сега, след като опитахте да използвате AI на практика, нека размислим върху вашия опит и планираме следващите ви стъпки:



## Какво беше лесно?

Имаше ли инструмент или задача, която се оказва изненадващо лесна? Например: "ChatGPT ми помогна да напиша този имейл за 2 минути - беше лесно и ми спести стрес." Идентифицирането на тези успехи ви показва къде AI може да бъде вашият помощник.



## Какво беше предизвикателство?

Може би AI даде странен отговор, или не бяхте сигурни как да формулирате първоначално подкана. Това е нормално. Запишете ги. С течение на времето ще се научите как да питате AI по правилния начин (prompting е умение!).



## Ниво на комфорт

По скала от 1 (все още много несигурен) до 10 (супер комфортно), как се чувствате относно редовното използване на AI инструменти? Спомнете си преди курса и вижте дали числото ви се е повишило. Какво би помогнало да го увеличите?



## План за лично внедряване

Идентифицирайте един или два конкретни начина, по които ще използвате AI през следващата седмица. Например: "Ще използвам ChatGPT, за да подготвя бюлетина на екипа си," или "Ще опитам да използвам AI функциите на Google Translate, за да комуникирам с нашия офис в Испания."



## Учене през целия живот

AI технологията ще продължи да се развива. Ангажирайте се да сте в крак: може би следваите технологичен блог или се присъединете към общност от учащи, където хората споделят AI съвети. Едно периодично опресняване на знанията ще гарантира, че продължавате да се възползвате от най-новите инструменти.



## Споделяйте и обсъждайте

Ако е възможно, обсъдете с колеги или приятели/семеиство какво сте научили и как планирате да използвате AI. Обучението на други или просто говоренето за това затвърждава вашите знания и може да ги вдъхнови също.

# Резюме и следващи стъпки

## Поздравления, че стигнахте дотук!

Почти сме в края на курса. Нека обобщим какво разгледахме и да видим как можете да продължите да развивате своите AI умения оттук нататък. Ще обобщим ключови моменти, ще изтъкнем важни изводи и ще ви насочим към ресурси за по-нататъшно обучение.

Не забравяйте, че този курс беше отправна точка - светът на AI е огромен и постоянно се променя, но сега имате солидна основа, за да се ориентирате в него. Превърнахте се от някои, които учи за AI на теория, в някои, които може уверено да го прилага на практика.



# Резюме на курса – какво обхванахме

## 1 AI в ежедневието

Научихте как AI вече е част от ежедневието - от навигация по карта до автокорекция и препоръки за стрийминг. Вече можете да разпознавате присъствието на AI около вас и да разбирате основните му функции.

## 3 Практическо използване на инструменти

Разгледахме конкретни инструменти - ChatGPT за помощ при разговор, Grammarly за помощ при писане, Canva за дизайн, асистенти за планиране на графици за управление на календари. Имате подходи стъпка по стъпка за ефективно използване на тези инструменти.

## 5 Етика и безопасност

Подчертахме важни съображения като несподеляне на чувствителни данни с AI, проверка на изхода на AI, осъзнаване на предубежденията и отговорно използване на AI. Наясно сте, че с голямата сила идва нуждата от предпазливост и добра преценка.

1

2

3

4

5

6

## 2 Практически ежедневни приложения

Обсъдихме използването на AI за лични задачи като писане на съобщения, планиране на графици или пътувания, подпомагане на ученето и добавяне на креативност към хобита. Ключовото послание: AI може да бъде полезен личен асистент в много нетехнически области на живота ви.

## 4 Продуктивност на работното място

Разгледахме как AI може да оптимизира работните задачи - обобщаване на информация, изготвяне на съдържание, анализиране на данни, автоматизиране на повтарящи се задачи, превод на езици и създаване на презентации. Инструменти като Microsoft 365 Copilot интегрират AI директно в работния процес на офиса.

## 6 Интерактивна практика

Чрез размисъл и предизвикателства, вие активно се ангажирахте с AI, което затвърди разбирането ви. Практическото обучение е от решаващо значение за изграждане на умения и вие направихте тези първи стъпки.

**Като цяло:** Преминахте от теория (какво е AI) към практика (използване на AI). Вече трябва да се чувствате по-подготвени да интегрирате AI инструменти в ежедневието и работния си живот, подобрявайки продуктивността и продължавайки да учите чрез правене.

# Ключови изводи



## AI е инструмент, не заплаха

Той е тук, за да ви помага, а не да ви замества. Като се научите да работите с AI, вие подобрявате собствените си възможности. Приемете го като удобен помощник, който може да поеме монотонните части от задачите, докато вие прилагате критично мислене и личен подход.



## Не е нужно да сте технически експерт

Както беше демонстрирано, много AI инструменти имат лесни за употреба интерфейси (чат кутии, прости бутони). Ако можете да напишете или изговорите заявка, AI върши сложната работа зад кулисите. Ниската дигитална увереност е нормална - практикувайте и ще видите резултати.



## Ефективната комуникация е ключова

Качеството на резултата често зависи от това как питате. Научаването как да формулирате добри подкани (ясни, конкретни инструкции) е ценно. Но дори ако първият ви опит не е перфектен, AI е прощаващ - можете да итерирате, като прецизирате заявката си.



## Винаги проверявайте важни резултати

AI може да ускори работата, но винаги преглеждайте резултатите му, особено когато залозите са високи. Вашата преценка е незаменима. Използвайте AI за първи чернови и идеи, след което приложете знанията си, за да финализирате.



## Продължително обучение

Пеизажът на AI се развива бързо. Уменията, които научихте (как да подканвате, как да интегрирате инструменти в задачи), ще се прилагат и за нови инструменти, когато те се появят. Бъдете любопитни и експериментирайте с нови AI функции, когато чуете за тях.



## Овластяване

Краината цел на ReSkill45+ и този курс е да ви овласти. Не се отдръпвайте от технологиите. Много обучаеми като вас са открили, че след като започнат да използват AI за малки неща, откриват все повече и повече случаи на употреба.

# Допълнителни ресурси за обучение

Вашето пътуване не свършва тук. Ето няколко ресурса и следващи стъпки, за да продължите да развивате своите AI умения:

## Онлайн обучение

- Онлайн уроци и курсове

Платформи като Coursera, LinkedIn Learning и безплатни YouTube канали предлагат курсове по специфични инструменти (напр. "Mastering ChatGPT", "AI for Beginners"). Собствените уроци на OpenAI за prompt engineering могат да задълбочат разбирането ви.

- Форуми на общността

Присъединете се към общности, където можете да задавате въпроси и да споделяте опит. Примери: r/ChatGPT в Reddit, AI секцията на Stack Exchange или местни групи във Facebook/WhatsApp за дигитално обучение. Чуването на случаите на употреба на други хора поражда нови идеи.

- Продуктова документация

Разгледайте официалните документи или блогове на инструментите, които използвате. Помощният център на OpenAI, актуализациите на блога за Copilot на Microsoft, блогът с уроци на Canva - те са написани на достъпен език и ви държат в течение с новите функции.

## Постоянна практика

- AI бюлетини/блогове

Абонирайте се за прост AI бюлетин (някои са насочени към неспециалисти), за да сте информирани без претоварване. Те често акцентират върху една страхотна употреба на AI на седмица.

- Местни семинари

Следете за семинари - някои читалища или библиотеки предлагат сесии за дигитални умения за възрастни/пенсионери, които все по-често включват AI теми. Посещаването на такъв може да ви даде подкрепа на живо и практика.

- Практически проекти

Поставете си забавен проект - като „Ще напиша кратък разказ с AI и ще го публикувам за приятелите си“ или „Ще използвам AI, за да планирам и документирам следващото ни семейно пътуване“. Наличието на проект ви дава причина да използвате инструментите по устойчив начин.

**Бъдете критични, останете любопитни:** Развийте навик да питате: „Може ли AI да ми помогне с това?“ всеки път, когато сте изправени пред задача. Често отговорът ще бъде да, и тогава можете да намерите инструмента или метода. С течение на времето това става втора природа.

# Следващи стъпки – прилагане на наученото



## Използвайте го ежедневно

През следващите седмици съзнателно интегрирайте поне един AI инструмент в ежедневието си. Дори за малки задачи - използвайте гласов асистент за напомнания или задайте въпрос на ChatGPT вместо да търсите в Google от време на време. Редовното използване затвърждава уменията ви.



## Споделете с другите

Ако работите, може би представете един AI съвет във вашия екип: "Хей, открих, че Grammarly наистина помага за хващане на грешки - да го пробваме ли всички?" Или покажете на член на семейството как сте планирали пътуване с AI. Обучението на другите затвърждава знанията ви.



## Бъдете в течение с ReSkill45+

Като част от този проект, може да има последващи курсове или групови срещи за възпитаници. Участието в тях може да осигури продължаващо обучение и насърчение. Ако са налични, участвайте или поне бъдете информирани.



## Съберете обратна връзка от себе си

След месец си направете равносметка: кои AI инструмент използвах най-много? Направи ли той ясна разлика? Уменията ви с AI ще се подобряват с времето, така че задачите, които сега изглеждат неловки, може да се сторят лесни по-късно.



## Изследвайте разширени функции

След като се почувствате комфортно с основите, можете да опитате по-напреднали техники за подсказване или да изследвате AI плъгини/разширения. Това е по избор, но може да отключи още по-мощни приложения, когато сте готови.



## Нагласа за адаптивност

Съвременният трудов пазар цени адаптивността. Като свикнете с AI, вие демонстрирате, че можете да се адаптирате към нови инструменти. Запазете тази нагласа с всяка нова технология, която срещате, и ще продължите да процъфтявате.

**Празнувайте напредъка:** Признайте постигнатото. Много хора са сплашени от AI; вие не само се изправихте срещу него, но го научихте и приложихте. Това е голяма стъпка. Използвайте този импулс, за да продължите да развивате цифровите си умения.

# Благодарим Ви и заключение



## Поздравления! 🎉

Завършихте **Приложни AI умения - от теория към практика!**

Направихте значителни стъпки към подобряване на вашите дигитални умения. Това, което някога беше „само теория“, вече е нещо, което можете да правите. Благодарим ви за ангажираността с материала, за опитите в упражненията и за отворения ви ум. Ученето за възрастни е пътуване и вашата отдаденост доказва, че никога не е късно да научите нови неща.

## Продължаваме напред

Продължавайте да експериментирате, да задавате въпроси и не се колебайте да преглеждате тези слайдове, когато имате нужда от опреснение. Колкото повече практикувате, толкова по-естествено ще става използването на AI по полезни начини.

Надяваме се, че се чувствате по-уверени и овластени да навигирате в свят, където AI е все по-разпространен. Вие сте преквалифицирани и готови да прилагате тези инструменти в реалния живот за лично израстване и професионален успех.

**Обратна връзка:** Ще се радваме да чуем за вашия опит - какво ви хареса, какво може да се подобри. Вашите прозрения ще ни помогнат да усъвършенстваме курса за бъдещи обучаеми. Ако има анкета или форум, моля, отделете момент да споделите мислите си.

**Всичко най-добро:** Прегърнете тези нови умения и продължете да учите безстрашно. Не забравяйте, **вие плюс AI можете да постигнете неща по-бързо и по-умно**. Бъдете любопитни и технологично позитивни! Успех във всичките ви бъдещи начинания.