

VETech

**Digitális készségfejlesztés
a jövő kkv-inek**

2024-2-HU01-KA210-VET-000295830

**Erasmus+ kisléptékű partnerség
a szakképzési szektorban
(KA210-VET)**



**DIGITÁLIS ESZKÖZTÁR
SZAKKÉPZÉSBEN TANULÓK SZÁMÁRA
Szint: Kezdő**

**MESTERSÉGES INTELLIGENCIA
- ChatGPT használata -**



CHAMBER OF COMMERCE
AND INDUSTRY
VESZPRÉM



Erasmus+



Az Európai Unió
támogatásával

Célkitűzések	3. oldal
ChatGPT frissítése	4. oldal
A VETech eszköztár felépítése	5. oldal
Fogalommeghatározás – AI	6. oldal
AI előnyei-hátrányai	7-8. oldal
Az AI relevanciája	9. oldal
AI-eszközök	10. oldal
Fogalommeghatározás – ChatGPT	11. oldal
A ChatGPT előnyei-hátrányai	12. oldal
A ChatGPT relevanciája	13. oldal
A prompt	14-15. oldal
A ChatGPT hallucinációja	16. oldal
A ChatGPT használata	17-33. oldal
Fontos tudnivalók a ChatGPT-használata esetén	34. oldal

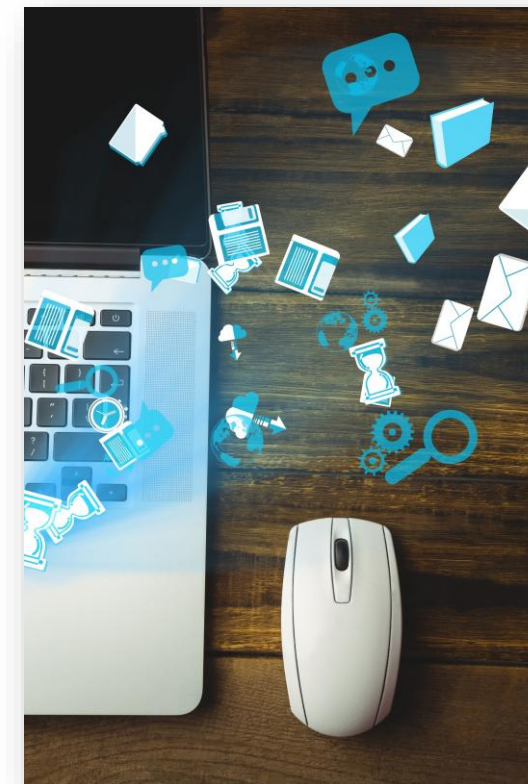


A VETech eszköztár célja:

A szakképzésben tanulók és oktatók digitális kompetenciáinak erősítése, valamint a kis- és középvállalkozások digitális fejlődésének támogatása olyan térítésmentesen, online elérhető tananyagok révén, amelyek hozzájárulnak a készségek bővítéséhez, és elősegítik, hogy a képzés során elsajátított tudás igazodjon a munkaerőpiac elvárásaihoz.

A Mesterséges Intelligencia - ChatGPT használata a szakképzésben című, diákok számára készült tananyag célja:

Ez az online tananyag támogatást nyújt a szakképzésben tanuló diákok számára ahhoz, hogy a mesterséges intelligencia eszközöket, **konkrétan a ChatGPT-t alapszinten, de hatékonyan és felelősen integrálják** tanulási tevékenységeikbe, projektmunkájukba és bármilyen szakmai felkészülésükbe.

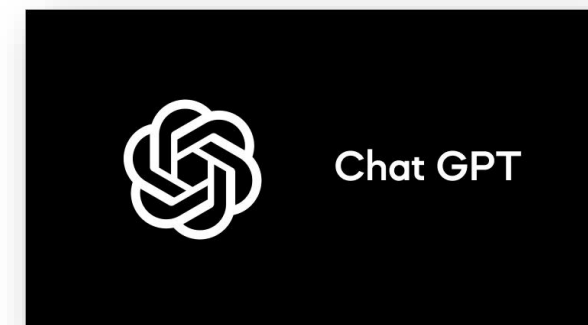


freepik.com

Felhívjuk figyelmét, hogy az OpenAI, mint a ChatGPT fejlesztője folyamatosan frissíti a ChatGPT felületét, ezért előfordulhat, hogy bizonyos funkciók máshol találhatók a felületen, vagy újabb funkciók nem jelennek meg a tananyagban, amikor Ön azt tanulmányozza.

Ugyanakkor ez a tananyag kiváló lehetőség biztosít a **ChatGPT alapszintű alkalmazásának** elsajátítására.

A tananyag készítésének időpontja: 2025. augusztus



Az eszköztár három célcsoportot céloz, amelyek:

Szakképzésben tanuló diákok	Szakképzésben oktatók és duális képzők	Kis- és középvállalkozások
-----------------------------	---	----------------------------

Mindhárom célcsoport az alábbi három témában talál célzott tananyagot:

Mesterséges intelligencia	Online kollaboráció	Online tartalomkészítés
---------------------------	---------------------	-------------------------

Minden tananyag felépítése az alábbi:

1. Információs adatlap (általános összefoglaló)
2. PowerPoint prezentáció a részletes tananyaggal
3. Feladatlap a tananyag gyakorlati elsajátítására (gyakorlati feladat)
4. Ellenőrző kérdések (teszt)

MI A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA?

A mesterséges intelligencia (MI vagy angolul AI, azaz Artificial Intelligence), egy technológiai forradalom. Olyan számítógépes rendszerek, programok összessége, amelyek képesek emberi gondolkodáshoz hasonló módon működni.

Ez azt jelenti, hogy az AI rendszerek képesek

- tanulni információkból, példákból, mintákból (gépi tanulás),
- felismerni mintákat (pl. képekben vagy szövegekben),
- döntéseket hozni (adatok alapján),
- problémákat és feladatokat megoldani, és
- emberi nyelvet értelmezni és használni (pl. beszélgetni egy chatboton, ChatGPT-n keresztül).



freepik.com

Figyelman kívül hagyása nem lehetséges, ma már szinte az élet minden területét átszövi.

Egyre gyorsabban fejlődik, egyre olcsóbbá és pontosabbá válik.

A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA ELŐNYEI

- ✓ gyorsaság – az AI pillanatok alatt elvégez olyan feladatokat, amit az emberek órákig vagy napokig végeznének;
- ✓ 0-24 elérhetőség;
- ✓ költségmegtakarítás – mivel kevesebb emberi munkaidőt és erőforrást igényel, így csökkenti a költségeket (akár egy vállalkozásban, akár otthoni feladatoknál);
- ✓ Személyre szabhatóság – magánéleti / üzleti céljainkat, feladatainkat támogathatja;
- ✓ kényelem – hatalmas információhalmazból dolgozik, amivel segítheti, támogathatja a döntéshozatalt a magán- és az üzleti életben is.



A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA HÁTRÁNYAI

- ✓ nem tévedhetetlen, nem “tud” a klasszikus emberi értelemben, hanem a tanult mintákból, betáplált információkból következtet és ad válaszokat;
- ✓ Nem értjük, hogyan dönt, mi alapján ad választ, így nem tudjuk, hogy igazságos-e (pl. hitelkérelem elbírálás, pályázatelbírálás, egészségügyi félrediagnosticsztizálás stb.)

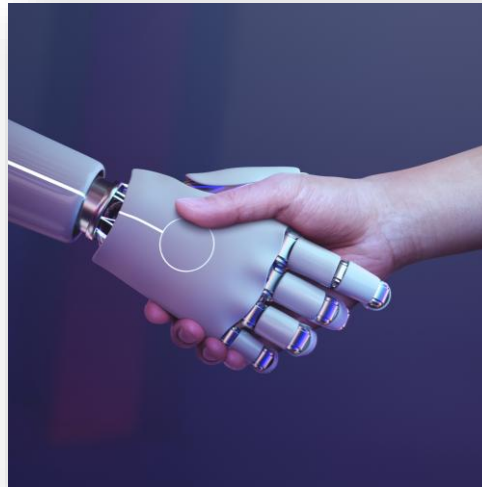
Ezen helyzetek kezelését célozza az EU AI rendelete: emberi felügyelet szükséges a veszélyesebb MI-rendszerek esetén;

- ✓ bármit el tud készíteni, amit az ember el tud képzelni és az etikátlan is lehet, pl. deepfake /mesterségesen generált kép/hang/;
- ✓ számos szakma teljes vagy részleges megszűnését hozza magával;
- ✓ visszaélésekre ad lehetőséget (biztonsági kockázatot jelenthet).



PÉLDÁK AZ AI ALKALMAZÁSI TERÜLETEIRE A SZAKKÉPZÉSBEN TANULÓK SZÁMÁRA:

- ✓ **Tanulás támogatása:**
Személyre szabott magyarázatok és „korrepetálás”
- ✓ **Vizsgafelkészítés:**
Gyakorló kérdések, összefoglalók
- ✓ **Projektfejlesztés:**
Kutatás és ötletgenerálás



freepik.com

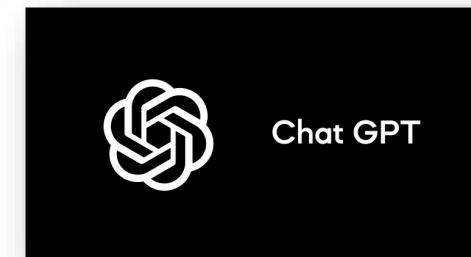
- ✓ **Szakmai dokumentálás:**
Segítség összefoglalók, reportok stb. írásában
- ✓ **Nyelvi támogatás:**
Szakmai és idegennyelvi szókincs fejlesztése
- ✓ **„Karriertanácsadás”:**
Segítség önéletrajz írásában és állásinterjúra való felkészítés

MESTERSÉGES INTELLIGENCIA ESZKÖZÖK A SZAKKÉPZÉSBEN TANULÓK SZÁMÁRA:

- ✓ ChatGPT – Támogathatja a tanulást, tudásellenőrzést, vizsgafelkészítést.
- ✓ Grammarly – Javíthatja az írás minőségét és a nyelvi helyességet.
- ✓ Canva AI – Segíthet a vizuális tartalmak készítésében.
- ✓ Notion AI – Támogathatja a jegyzetelést és a tanulási anyagok rendszerezését.
- ✓ Perplexity AI – Támogathatja a kutatómunkát.



MI A ChatGPT?



A ChatGPT egy mesterséges intelligencia alapú nyelvi modell.

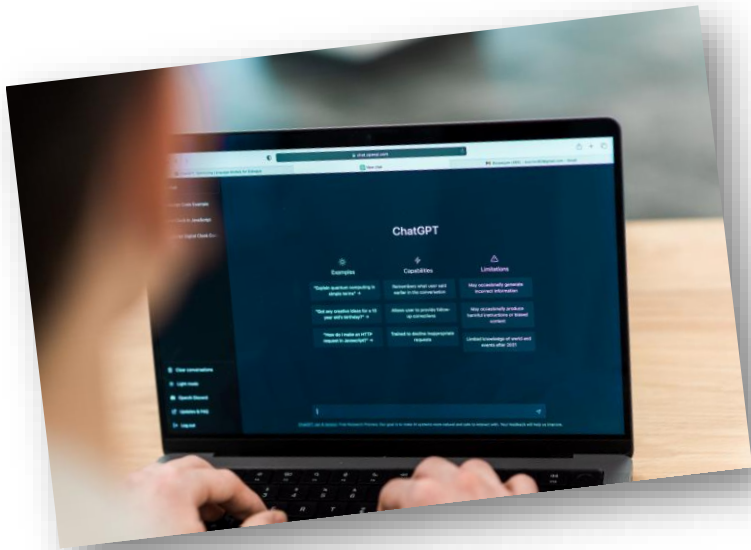
Lényege, hogy természetes nyelven kommunikál az emberekkel, és képes szöveget értelmezni, generálni, magyarázni vagy kreatívan átalakítani. Működésének alapja a statisztikai mintázatok felismerése.

Nem “tud” a klasszikus emberi értelemben, de képes előre jelezni, hogy egy adott szöveggörnyezetben milyen szavak vagy kifejezések következhetnek.

Alkalmazási területei: a hatalmas tanulási adattárnak köszönhetően rendkívül változatos feladatokat tud ellátni: tanácsadás, kreatív írás, programkód írása, nyelvtanulás segítése, szövegek összefoglalása, fordítás, történetek kitalálása, piackutatás, képgenerálás, pályázatírás, jegyzőkönyvírás stb.

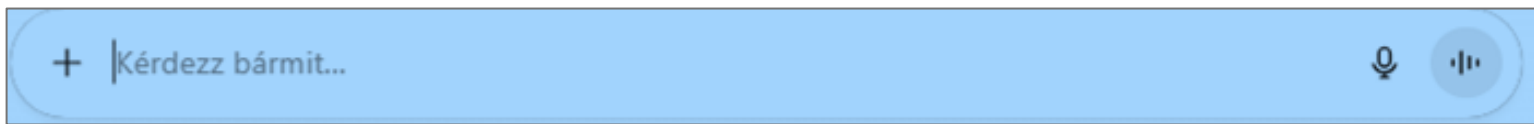
ELŐNYÖK	HÁTRÁNYOK
Gyors	Gyakori téves vagy pontatlan információk.
Többnyelvű	Nem érti a nagyon specifikus, kontextusfüggő helyzeteket.
Sokoldalú	Gyakori hallucináció (fiktív információt ad).
24/7 elérhetőség	Válaszai csak a betanított adatokra alapozódnak.
Egyszerű használat	Ismerni szükséges a helyes promptolás szabályait.
Gyors ütemű fejlődés	Nem helyettesíti az emberi szakértelmet.
Ingyenes verzió (regisztráció ajánlott)	Érzékeny adatokat nem ajánlott megosztani vele.

PÉLDÁK A ChatGPT ALKALMAZÁSI TERÜLETEIRE A SZAKKÉPZÉSI TANULÓK ÉLETÉBEN:



freepik.com

- ✓ Szakmai fogalmak, folyamatok, rendszerek, eljárások stb. könnyebb megértése.
- ✓ Jól strukturált beszámolók készítése.
- ✓ Vizsgákra való felkészülés, tudástesztelés.
- ✓ Gyakorlati oktatás támogatása



A prompt utasítás vagy felkérés, amit a ChatGPT-nek adunk, hogy elmondjuk, mit szeretnénk tőle.

Minél pontosabb és részletesebb a prompt, annál nagyobb az esélye, hogy pontosan azt a választ kapjuk, amit szeretnénk, ezért a jó **prompt három összetevője**:

1. SZEREP: megadja, hogy milyen szerepben válaszoljon az AI. Irányt adunk a stílusnak, a szókincsnek és a szemléletmódnak. Olyan, mintha megmondanánk egy színésznek, milyen karaktert alakítson.

Példa: „*Te egy tapasztalt történelemtanár vagy...*” vagy „*Viselkedj úgy, mint egy profi marketinges...*”

2. FORMÁTUM: ez határozza meg, hogy milyen szerkezetben, megjelenési formában adja a választ az AI.

Példa: „*Táblázatos formában add meg...*” vagy „*Adj 5 pontos listát...*” vagy „*Írj egy rövid, 3 bekezdéses esszét...*”

3. KONTEXTUS: ez adja meg a háttérinformációkat, hogy az AI pontosan tudja, milyen helyzetre vagy feladatra kell választ adnia. Nélküle csak általános választ kaphatunk, nem személyre szabottat.

Példa: „*A diákok 10 évesek, és most tanulják a bolygókat.*” vagy „*Ez a szöveg egy ügyfélszolgálati e-mail része.*”

Ilyen egy jó prompt:

*Képzeld magad tapasztalt történelemtanárnak! **(szerep)** Kérlek, foglald össze a második világháború legfontosabb eseményeit 5 pontban, kronológiai sorrendben **(formátum)**, úgy, hogy középiskolás diákok számára, akik az érettségire készülnek, érthető legyen.” **(kontextus)***

Amikor a ChatGPT választ ad, gyakran előfordulhat, hogy úgymondván hallucinál, azaz olyan választ ad, ami

- tartalmilag logikusnak tűnik,
- nyelvtanilag helyes,
- **DE NEM FELEL MEG A VALÓSÁGNAK.**

Hogyan lehet megbizonyosodni a válasz helyességéről?

- ✓ Ha nem tettük meg, kérdezzünk pontosabban, azaz helyezzük az AI-t szerepbe és kontextusba.
- ✓ Kérhetjük a ChatGPT-től, hogy jelölje meg az internetes forrásokat az adott válaszhoz.
- ✓ A válaszra és az abban lévő kulcsgondolatokra közvetlenül indíthatunk keresést az interneten.
- ✓ Megkérdezhetünk más mesterséges intelligenciát.
- ✓ Véleményt kérhetünk személytől.



freepik.com

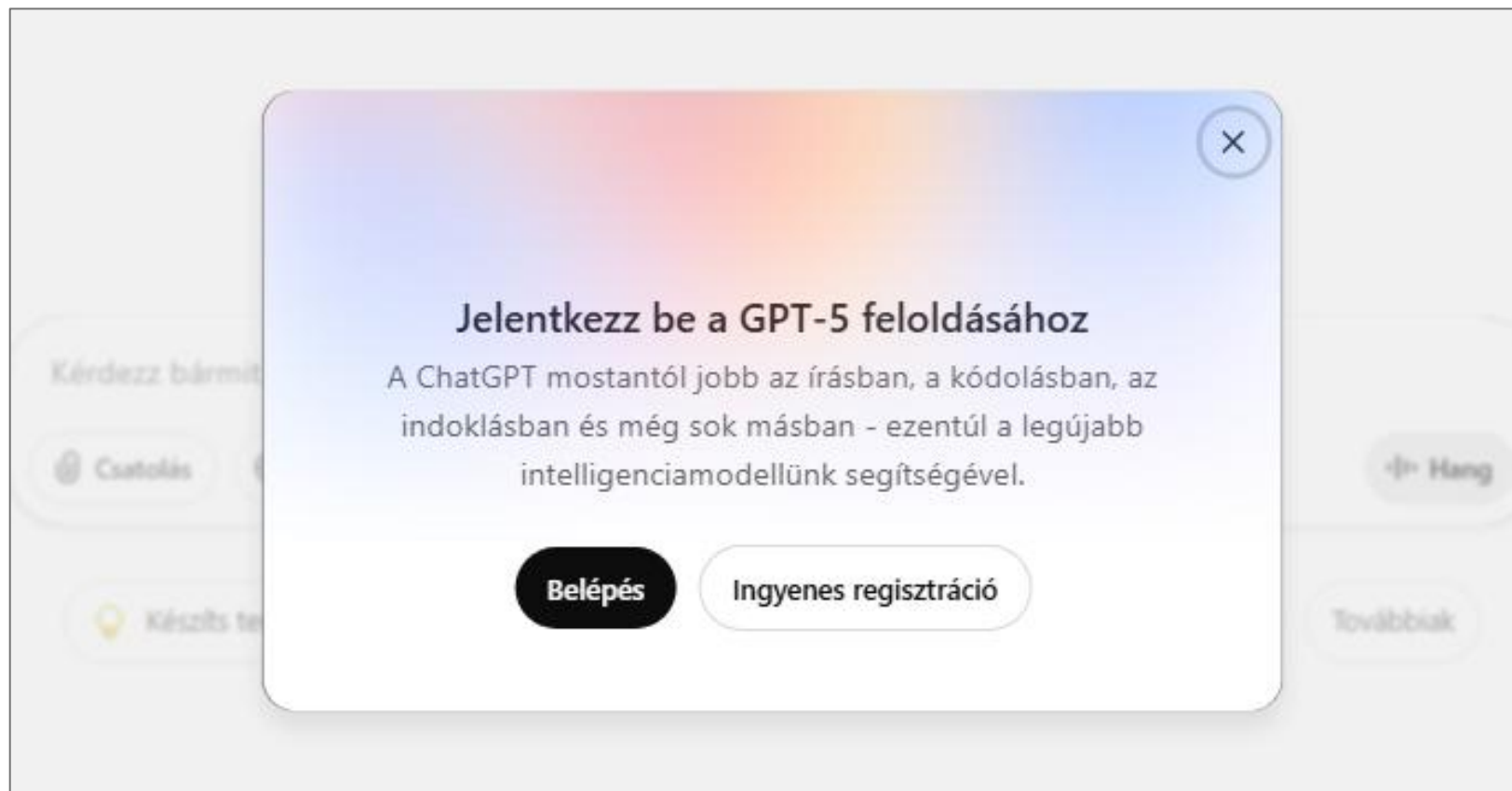
!!! Javasolt a fenti lehetőségek kombinációját alkalmazni, ha gyanú merül fel az AI hallucinációjára.

KEZDŐOLDAL: www.chatgpt.com

Felhasználási lehetőségek:

- Regisztráció nélkül
- Ingyenes regisztrációval
- Előfizetéssel

Legalább az ingyenes regisztráció ajánlott, mert több funkció válik vele elérhetővé, és így sokkal hatékonyabb használatra van lehetőség, mint regisztráció nélkül. Továbbá ...



Szempont	Használat regisztrációval	Használat előfizetéssel (Plus)	Használat előfizetéssel (Pro)
Modellverzió	ChatGPT 5	ChatGPT 5 fejlettebb indoklással	ChatGPT 5 profi indoklással
Sebesség és elérhetőség	Korlátozott, lassabb működés (pl.) képgenerálás.	Gyors, kiterjesztett és gyorsabb képkészítés.	Korlátlan és gyorsabb képkészítés.
Funkciók	Alap szövegchat funkció, előzmények mentésre kerülnek, visszakereshetők. Korlátozott fájlfeltöltés. Korlátozott memória és kontextus.	Kiterjesztett üzenetküldés és feltöltések. Kiterjesztett memória és kontextus. Projektek, feladatok és egyéni GPT-k, SORA videógenerálás.	Korlátlan üzenetek és feltöltések. Maximum memória és kontextus. Kiterjesztett projektek, feladatok és egyéni GPT-k. Kiterjesztett Sora videógenerálás.
Minőség és megbízhatóság	Korlátozott mélykutatás, gyakori hallucináció.	Kiterjesztett mély kutatás és ügynök mód, kevésbé jellemző hallucináció.	Maximális mély kutatás és ügynök mód.

A fentiek a személyes használat lehetőségeit mutatják, azonban létezik vállalkozások számára is előfizetés.

Forrás: <https://chatgpt.com/#pricing>

Fiók létrehozása

Tovább

Van már fiókod? [Belépés](#)

VAGY

 Folytatás a Google-lal

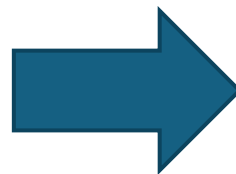
 Folytatás Microsoft-fiókkal

 Folytatás az Apple-lel

 Folytatás telefonnal

[Általános szerződési feltételek](#) | [Adatvédelmi irányelvek](#)

Bejelentkezést
követően
megjelenő
ablak



ChatGPT

Tippek a kezdő lépésekhez

**Nyugodtan kérdezhetsz**

A ChatGPT megválaszol kérdéseket, segít a tanulásban, a kódírásban, az ötletelésben és még sok minden másban.

**Ne ossz meg bizalmas információkat**

A csevegési előzményeket ellenőrizhetjük, és felhasználhatjuk modelljeink betanítására. További információt a választásaiddal kapcsolatban a [Súgóközpontban](#) találsz.

**Ügyelj a tényellenőrzésre**

Ugyan érvényben vannak védelmi intézkedések, előfordulhat, hogy a ChatGPT pontatlan információkat közöl. A szolgáltatásnak nem célja a tanácsadás.



Ok, kezdjük

Eloolvasás után az „Ok, kezdjük”
gombra kattintás.

Oldalsáv bezárása/nyitása

ChatGPT ▾

Előfizetési lehetőség

Előfizetés a Plusra

Új csevegés

Új beszélgetés indítható

Csevegések keresése

Korábbi beszélgetésekben folytatható keresés

Könyvtár

Korábban generált vizuális anyagok (pl. képek) elérhetősége

Sora

GPT-k

Az OpenAI nyelvi modelljeinek generációi, amelyek a ChatGPT mögött dolgoznak.

Prompt beírási lehetőség (kérdés, kérés, utasítás)

Miben segíthetek?

Diktálásra ad lehetőséget (mikrofont engedélyezni szükséges)

+ Kérdezz bármit...

Kép létrehozása

Segíts megírni

Lepj meg

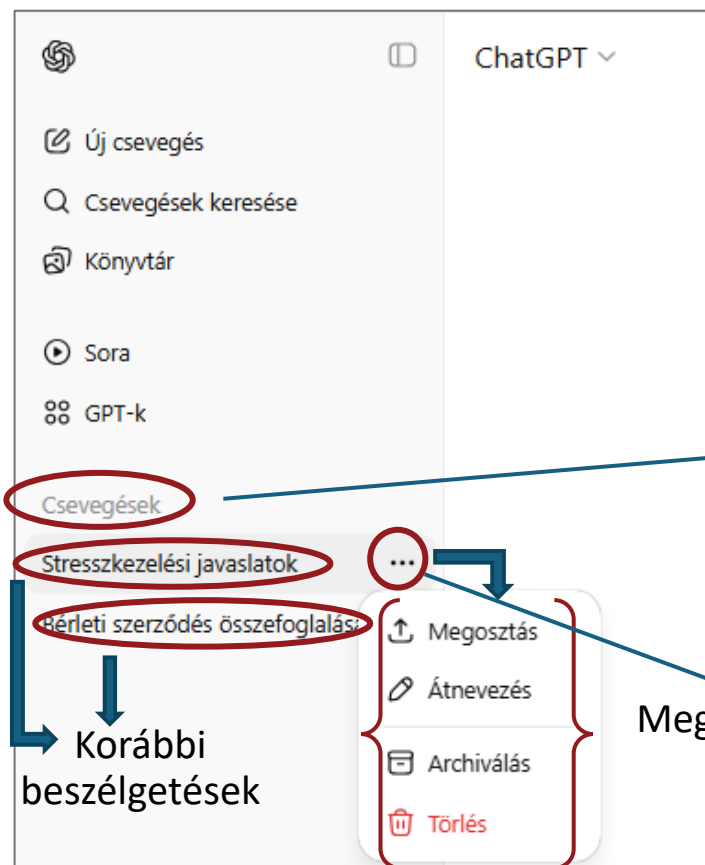
Adatok elemzése

Továbbiak

Különböző lehetőségek, amelyekhez instant segítséget nyújt.

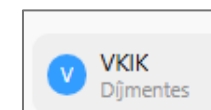
Hangmód: valószerű beszélgetést folytatható vele (előfizetés)

Felül: ← Bal oldali menüsor → Alul:

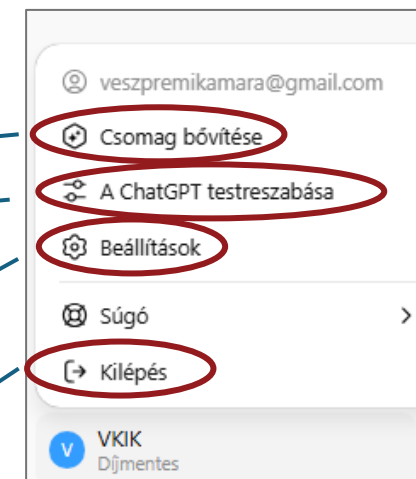


Ha már folytattunk beszélgetést, megjelenik a 'Csevegések' menüpont. Itt kereshetők vissza a korábbi beszélgetések. A ChatGPT nevezi el őket a tartalom alapján.

Megjeleníthető ezen 4 lehetőség.



A bal alsó sarokban a fiókra kattintva megjelenik az alábbi menüsor:



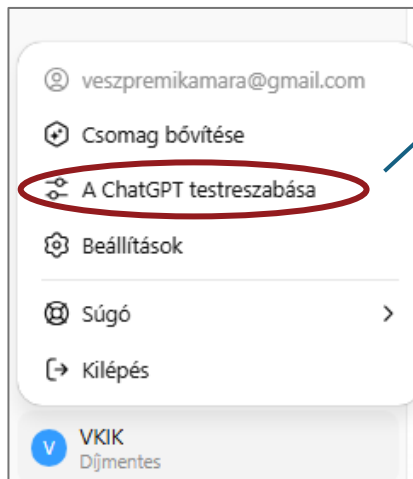
Előfizetésre váltás

Magyarázat a következő oldalon

Biztonsági beállítások, értesítések stb.

Kijelentkezés a fiókból

Bal oldali menüsor alul:



A ChatGPT testreszabása lehetővé teszi, hogy a felhasználó egyedi igényeket állítson be, és így a beszélgetés még inkább személyre szabott lesz.

A ChatGPT testreszabása ×

Mutasd be magad, hogy jobb, személyre szabott válaszokat kapj ⓘ

Minek hívjon a ChatGPT?

Becenév

Mi a munkád?

Mérnökhallgató a Waterloo-i Egyetemen

Milyen személyisége legyen a ChatGPT-nek? ⓘ Alapértelmezett ▾

Milyen képességei legyenek a ChatGPT-nek? ⓘ

Írd le vagy válaszd ki a képességeket

+ Csevegős + Szellemes + Egyenes válasz + Bátorító + Gen Z

+ Hagyományos + Előregondolkodó ↺

Szeretnéd, hogy tudjon még valamit a ChatGPT? ⓘ

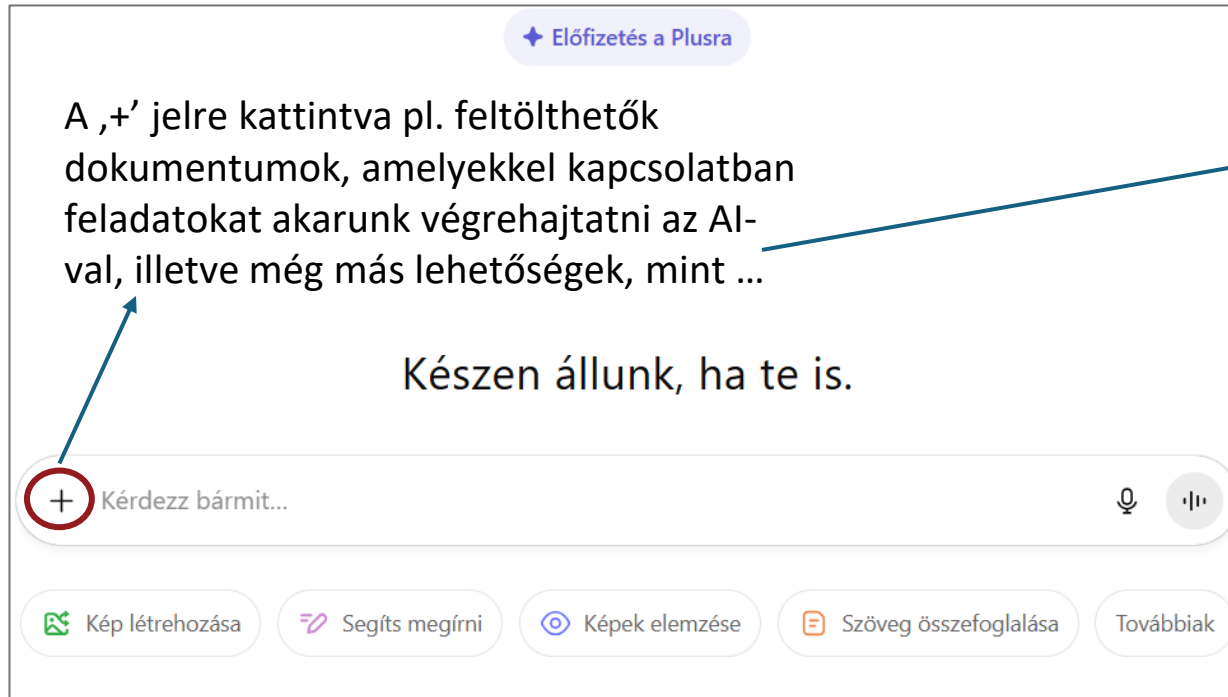
Érdekek, értékek vagy preferenciák, amelyeket szem előtt kell tartanod

A testreszabás során beállítható többek között:

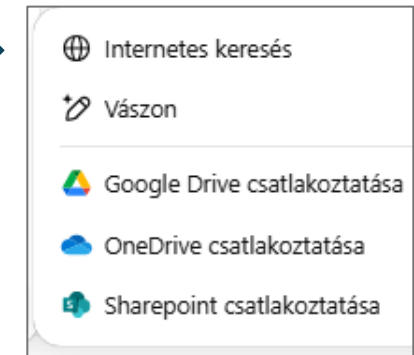
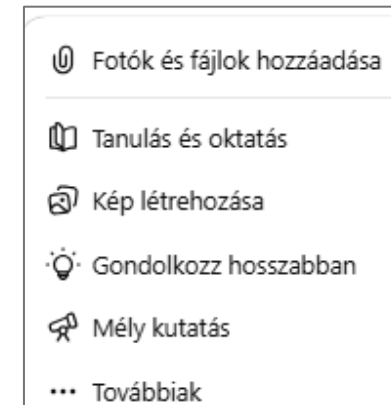
Téma és stílus: milyen típusú válaszokat szeretnénk kapni)(pl. formális, laza, humoros, könnyed stb.).

Munka és érdeklődési körök: ezek megadásával segíthetjük az AI-t, hogy jobban megértse, mi érdekel minket, így a válaszok személyre szabottabbak lesznek.

Memória: ha engedélyezzük, a ChatGPT emlékezhet a korábbi beszélgetésekre, és figyelembe veheti azokat a jövőbeni válaszokban, hogy gördülékenyebb és kontextushoz illeszkedőbb legyen a beszélgetés.

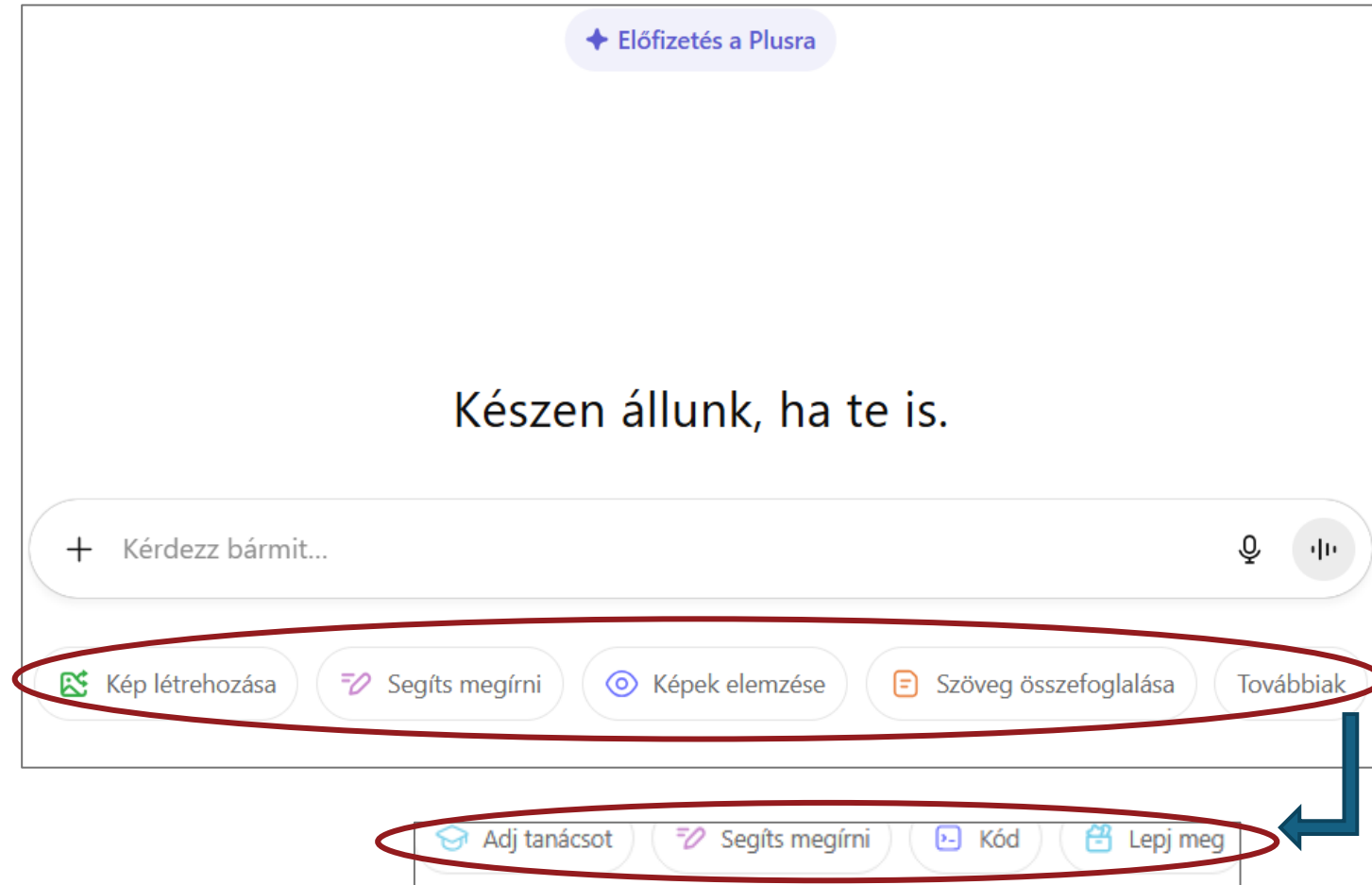


Megjelenő lehetőségek:



Gyorsfunkciók:

Az új beszélgetés indításakor a prompt alatt felajánlott lehetőségek segítenek abban, hogy gyorsan megtaláljuk a kívánt beszélgetési irányt.



✦ Előfizetés a Plusra

Készen állunk, ha te is.

+ Kérdezz bármit...



Kép létrehozása



Segítség megírni



Képek elemzése



Szöveg összefoglalása

Továbbiak



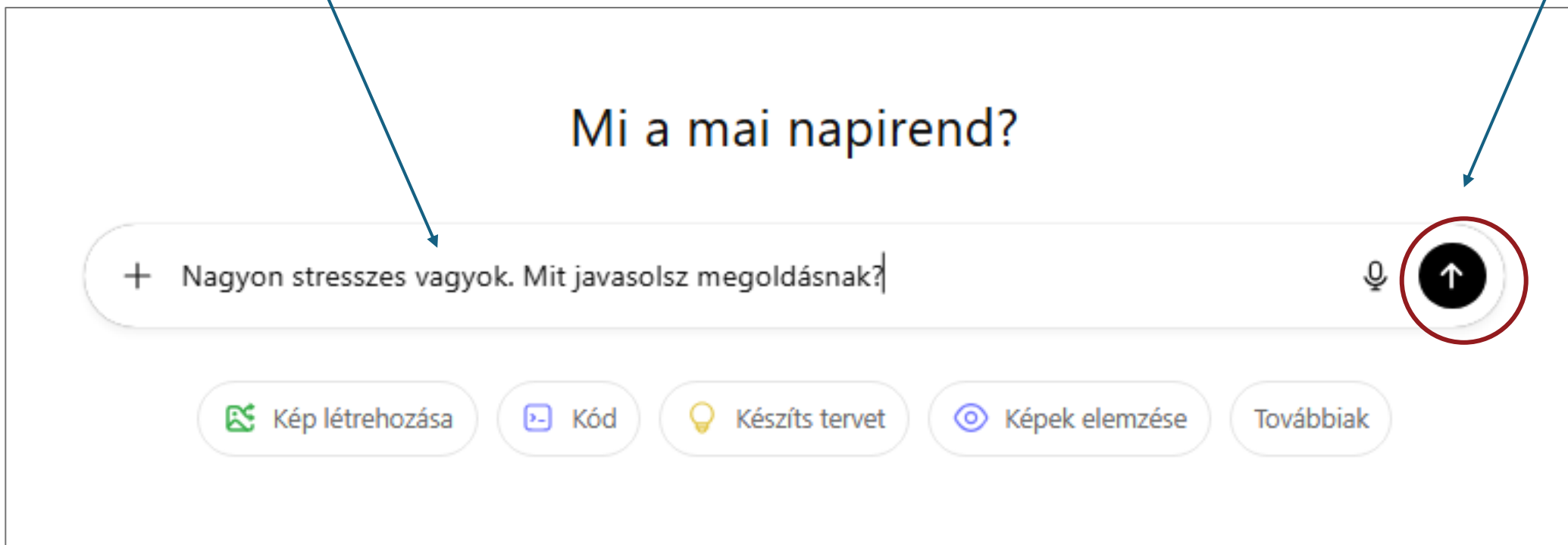
→ Ideiglenes beszélgetés
(inkognitó mód) lehetősége,
azaz:

- A beszélgetés nem kerül elmentésre az előzményekbe.
- Nem használják tréningre a modell fejlesztéséhez.
- 30 nap után törlődik a rendszerből (csak visszaélés ellenőrzés céljából maradhat rövid ideig).

Új beszélgetés indítása esetén ha visszakérdezzünk egy korábbi beszélgetésre, akkor nem fogja az AI tudni az előzményeket. A beszélgetések függetlenek egymástól. Ha egy korábbi beszélgetésből szeretnénk valami felidézni, akkor a bal oldali menüsorban a „Csevegések keresése” lehetőséget választhatjuk.

Prompt beírása: „Nagyon stresszes vagyok. Mit javasolsz megoldásnak?”
(ez egy gyenge minőségű prompt, nincsen se szerep, se kontextus, se formátum.)

Enter, azaz a prompt
jóváhagyása.



The screenshot shows a chat interface with a large heading "Mi a mai napirend?". Below it is a text input field containing the prompt "Nagyon stresszes vagyok. Mit javasolsz megoldásnak?". To the right of the input field is a microphone icon and a circular button with an upward arrow, which is circled in red. Below the input field are five buttons: "Kép létrehozása" (with a camera icon), "Kód" (with a code icon), "Készíts tervet" (with a lightbulb icon), "Képek elemzése" (with a magnifying glass icon), and "Továbbiak".

Nagyon stresszes vagyok. Mit javasolsz megoldásnak?

Sajnálom, hogy így érzed.
A stressz kezelésére több irány is van, és érdemes olyat választani, ami neked személyesen működik. Itt van néhány bevált módszer:

1. Gyors, azonnali stresszcsoökkentők:

- **Légzőgyakorlat:** Próbáld a 4-7-8 technikát (4 mp belégzés, 7 mp levegő bent, 8 mp kilégzés). Ez nyugtatja az idegrendszert.
- **Rövid séta:** 5–10 perc mozgás már érezhetően leviszi a feszültséget.
- **Izomlazítás:** Feszíts meg tudatosan minden izomcsoportot pár másodpercig, majd engedd el.

2. Hosszabb távú megoldások:

- **Rendszeres testmozgás:** Napi 20-30 perc séta, futás, jóga vagy bármi, ami átmozgat.
- **Stressznapló:** Írd le, mi okozza a stresszt, és milyen érzéseid vannak. Így tisztábban látod a mintákat.
- **Határok kijelölése:** Tanulj nemet mondani, ha túl sok feladatot vállalsz.
- **Relaxációs rutin:** Meditáció, mindfulness vagy nyugtató zene beiktatása napi 10-15 percre.

3. Mentális hozzáállás finomhangolása:

- **Reális elvárások:** Nem kell mindent tökéletesen csinálni.
- **Fókusz a jelenen:** Ne próbáld egyszerre a múltat és a jövőt is megoldani.
- **Pozitív kis célok:** Adj magadnak apró sikereket minden nap.

Ha a stressz nagyon erős és tartós, érdemes szakemberrel is beszélni — egy pszichológus vagy coach célzott stratégiákat adhat.

Szeretnéd, hogy most adjak neked egy 2 perces nyugtató gyakorlatot, amit azonnal kipróbálhatsz?
Ez egy "mini stressz-reset" lenne.

↑ Megosztás

Beszélgetés megosztása itt: LinkedIn, Reddit, X

Válaszadás/kérdés, a beszélgetés folytatása.

Kérdezz bármit...

A ChatGPT hibázhat. Fontold meg a fontos információk ellenőrzését. Lásd [Cookie beállítások](#).

Általános választ adott az AI a gyenge prompt miatt!

Reakciólehetőségek:

- Válasz másolása
- Kedvelés
- Nem kedvelés
- Felolvasás (felolvassa az adott választ)
- Szerkesztés vászonban: egy beszélgetésből vagy tartalomból átviszünk valamit egy külön, szerkeszthető felületre.
- Megosztás
- Újrapróbálkozás (újra válaszkérés)

Prompt, amelyben meghatározzuk a **SZEREPET**:

„Viselkedj úgy, mint egy háziorvos, és ennek tekintetében adjál választ!”

A válasz már pontosabb, orvosi szempontból megközelített. ...

... Sőt, meg is tartja ezt a szerepet, a válasz végén már orvos szerepben tesz fel kérdést, nyújt segítséget.

Viselkedj úgy, mint egy háziorvos, és ennek tekintetében adjál választ.

Értem. Akkor háziorvosként, szakmai szempontból így válaszolnék:

A stressz önmagában egy természetes reakció, de ha tartósan fennáll, testi és lelki tüneteket is okozhat, például alvászavart, fejfájást, szívdobogásérzést, gyomorpanaszokat, ingerlékenységet vagy koncentrációs nehézséget.

Általános javaslataim:

- **Rendszeres testmozgás:** Napi séta, kerékpározás vagy úszás segít a feszültség levezetésében.
- **Megfelelő alvás:** Próbáljon minden nap nagyjából azonos időben lefeküdni és felkelni.
- **Kiegyensúlyozott étrend:** Kerülje a túlzott koffeint, alkoholt és a késő esti nehéz ételeket.
- **Relaxációs technikák:** Mélylégzés, meditáció, jóga vagy progresszív izomlazítás.
- **Stresszforrások áttekintése:** Érdemes végiggondolni, pontosan mi okozza a feszültséget, és hol lehet változtatni a mindennapi rutinon.

Mikor érdemes továbblépni orvosi irányba:

- Ha a stressz miatt tartós alvászavar, szorongás, pánikszerű tünetek, mellkasi panaszok, magas vérnyomás vagy emésztési gondok jelentkeznek.
- Ha a feszültség hosszabb ideje fennáll, és a mindennapi életet, munkát vagy családi kapcsolatokat is jelentősen rontja.

Ilyen esetben javasolom, hogy személyesen is keresse fel a háziorvosát. Lehetőség van laborvizsgálatra, szükség esetén pszichológushoz, pszichiáterhez irányításra, és megbeszélhetjük, szükséges-e gyógyszeres segítség (pl. enyhe nyugtató, alvást segítő készítmény).

👉 Szeretné, hogy adjak egy konkrét, rövid napi rutint, amit háziorvosként gyakran javasolok stresszcsökkentésre?

Is this conversation helpful so far?

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.

Prompt, amelyben **MÁS SZEREP**et adunk neki, de a témát megtartjuk:

„Most dietetikusként adjál tanácsot!”

A válasz most dietetikus szempontjából született. ...

... Itt is megtartja a szerepet, a válasz végén már dietetikus szerepben tesz fel kérdést/nyújt segítséget.

Most dietetikusként adjál tanácsot.

Értem, akkor dietetikusként adok tanácsot a stressz kezeléséhez.

A táplálkozásnak nagy szerepe van abban, hogyan reagál a szervezet a feszültségre. Bizonyos ételek és szokások fokozhatják, míg mások segíthetnek csökkenteni a stresszt.

Mit érdemes előnyben részesíteni:

- **Komplex szénhidrátok:** Teljes kiőrlésű kenyér, zab, barna rizs, bulgur – segítik a szerotonin termelést, ami nyugtató hatású.
- **Magnéziumban gazdag ételek:** Diófélék, tökmag, spenót, hüvelyesek – a magnézium támogatja az idegrendszert.
- **Omega-3 zsírsavak:** Lazac, makrél, lenmag, chia mag – jótékony hatásúak a hangulatra.
- **C-vitamin források:** Citrusfélék, paprika, kivi – csökkenthetik a stresszhormon (kortizol) szintjét.
- **B-vitaminok:** Teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek, tojás – fontosak az idegrendszer megfelelő működéséhez.
- **Folyadékpótlás:** Legalább 1,5–2 liter víz naponta, mert a dehidratáltság fokozhatja a fáradtságot és a feszültséget.

Mit érdemes kerülni vagy mérsékelni:

- **Túl sok koffein:** Kávé, energiaital, erős tea – fokozhatja a szorongást, alvászavart.
- **Túlzott cukorbevitel:** Gyors vércukor-ingadozást okoz, ami rontja a koncentrációt és növeli az idegességet.
- **Alkohol:** Rövid távon nyugtatónak tűnhet, de hosszú távon ronthatja az alvást és a hangulatot.
- **Erősen feldolgozott élelmiszerek, transzzsírok:** Növelhetik a gyulladást és negatívan hatnak a hangulatra.

Gyakorlati tanács:

- Egyen rendszeresen, ne hagyjon ki főétkezést, mert a vércukoringadozás fokozza a feszültséget.
- Tartson mindig kéznél egy marék olajos magvat vagy gyümölcsöt, hogy elkerülje a nassolási rohamokat.
- Estére válasszon könnyű vacsorát (pl. zöltséges hal, párolt zöltségek teljes kiőrlésű körettel), mert a túl nehéz ételek rontják az alvást.

👉 Szeretnéd, hogy összeállítsak neked egy minta egynapos étrendet stresszcsoökkentésre?

+ Kérdezz bármit...

A ChatGPT hibázhat. Fontold meg a fontos információk ellenőrzését. Lásd [Cookie beállítások](#).

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.

Új prompt új témával, amelyben meghatározzuk a **FORMÁTUM**ot:

„Összefüggő szöveg,
maximum 2000 karakter”

Betartja a terjedelmet, és egy összefüggő szöveggel válaszol.

A válasz végén ismét kérdést tesz fel, amelyre kérhetjük a választ, vagy írhatunk új promptot.

Írj egy összefüggő szöveget arról maximum 2000 karakterben arról, hogy mik az elektromos kerékpárok erősségei és gyengeségei és mik a hagyományos kerékpárok erősségei és gyengeségei.

Az elektromos kerékpárok és a hagyományos kerékpárok egyaránt népszerű közlekedési eszközök, de eltérő előnyöket és hátrányokat kínálnak. Az e-bike-ok egyik legnagyobb erőssége, hogy megkönnyítik a közlekedést: a beépített elektromotor támogatása csökkenti a fizikai megterhelést, így hosszabb távok is könnyebben teljesíthetők, illetve meredek emelkedők sem jelentenek akkora kihívást. Ez különösen előnyös azok számára, akik nem rendelkeznek kiemelkedő erőnléttel, vagy akik munkába járásra használják a kerékpárt, és szeretnék kevésbé megizzadva megérkezni. További erősségük, hogy alternatívát nyújtanak az autóhasználat mellett, csökkentve a környezeti terhelést és a városi forgalmat. Hátrányuk viszont a magas beszerzési ár, a súlyosabb szerkezet és a rendszeres akkumulátor-töltési igény, ami logisztikai és költségbeli nehézséget jelenthet. Emellett az akkumulátorok élettartama korlátozott, cseréjük pedig drága és környezeti szempontból is problémás lehet.

A hagyományos kerékpárok fő erőssége a egyszerűségükben és fenntarthatóságukban rejlik: nincs szükség áramra vagy akkumulátorra, karbantartásuk olcsóbb, élettartamuk pedig jellemzően hosszabb. Könnyű szerkezetük miatt jobban szállíthatók és kezelhetők, ráadásul intenzívebb testmozgást biztosítanak, ami hozzájárul a fittséghez és az egészség megőrzéséhez. Ugyanakkor korlátozó tényezőjük, hogy nagyobb fizikai erőfeszítést igényelnek, ami hosszabb távon vagy nehezebb terepen fárasztó lehet. Ezért nem mindenki számára alkalmasak mindennapos közlekedési eszközként, különösen hegyvidéki területeken vagy forró nyári napokon.

Összességében tehát az elektromos kerékpár kényelmesebb és sokoldalúbb választás lehet városi közlekedésre és hosszabb távokra, míg a hagyományos kerékpár a gazdaságosság, a fenntarthatóság és a sportérték terén mutat föl előnyöket. A választás elsősorban az egyéni igényektől és életmódtól függ.

Szeretném, hogy beleszójek néhány konkrét példát (pl. városi közlekedés, túrázás, sport) a különbségek érzékletesebb bemutatásához?

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.

Prompt, amelyben változtatjuk a **FORMÁTUM**ot, de a kérés tárgya nem változik:

„táblázatos szemléltetés”

Az előnyöket és hátrányokat táblázatosan szemléltesd!

Íme egy áttekintő táblázat az elektromos és a hagyományos kerékpárok erősségeiről és gyengeségeiről:

Típus	Erősségek	Gyengeségek
Elektromos kerékpár	- Motoros rásegítés csökkenti a fizikai megterhelést - Hosszabb távok könnyebben teljesíthetők - Emelkedők, szembeszél kevésbé megterhelő - Autó helyett kényelmes alternatíva városban	- Magasabb beszerzési ár - Nehezebb, kevésbé hordozható - Akkumulátor töltést és időnként cserét igényel - Környezeti terhelést okoz az akkumulátor gyártása és hulladéka
Hagyományos kerékpár	- Olcsóbb, alacsonyabb fenntartási költség - Könnyű és jól szállítható - Nem igényel áramot, fenntarthatóbb - Jobb edzésérték, hozzájárul az egészséghez	- Nagyobb fizikai erőfeszítést igényel - Hosszabb távon fárasztóbb - Emelkedők és nehezebb terep kihívást jelenthet - Kényelmetlenebb lehet napi ingázásra melegben vagy távolságban

Szeretném, hogy a táblázatot vizuálisan is megformázzam (pl. PDF-be rendezve vagy infografika jelleggel)?



A válasz végén ismét kérdést tesz fel, amelyre kérhetjük a választ, vagy írhatunk új promptot.

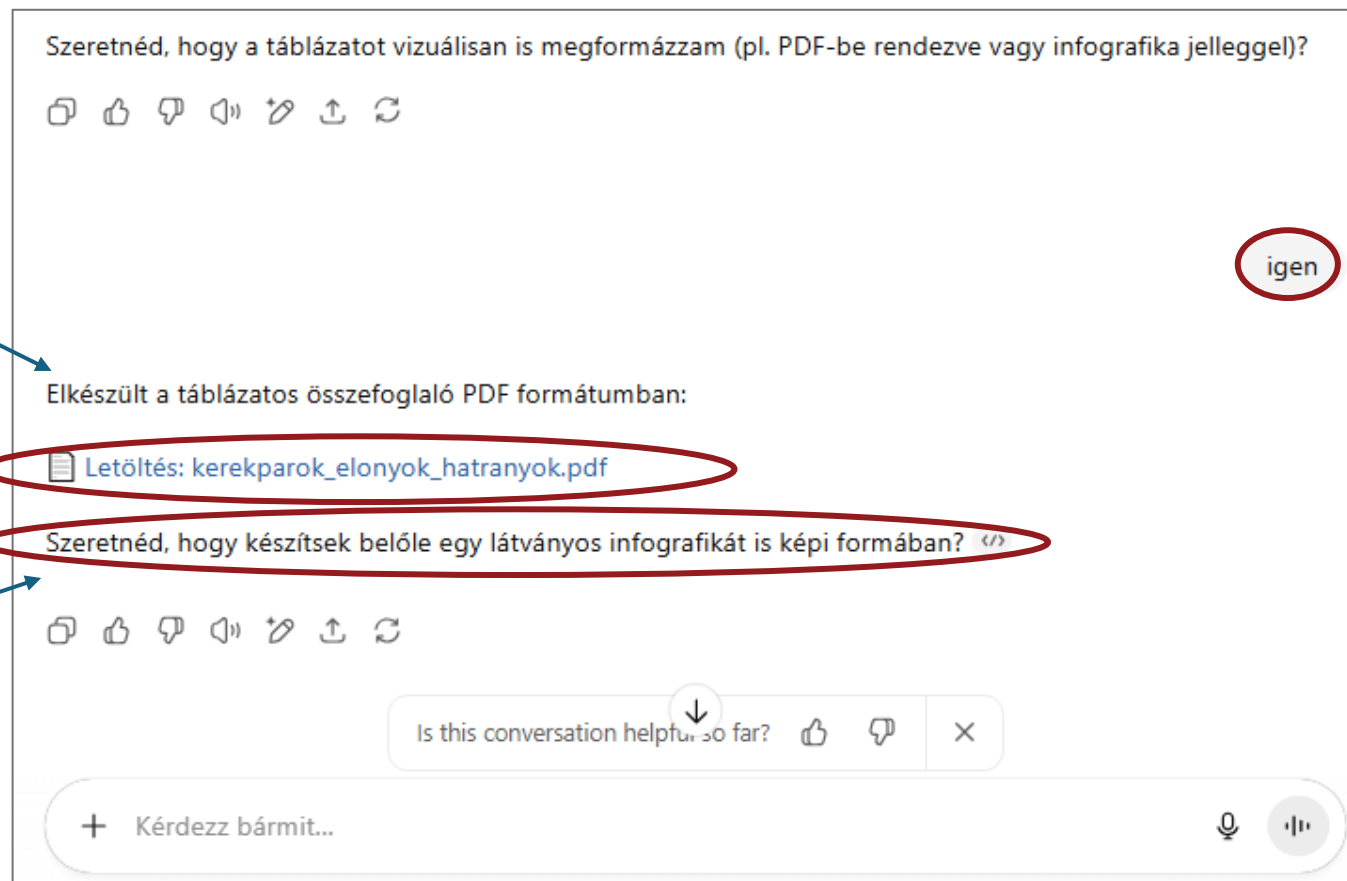
HA **„IGEN”** választ írunk ...

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.

Beszélgetés tárgyának összefoglalása pdf-ben és letöltés

A válasz végén ismét kérdést tesz fel, amelyre kérhetjük a választ, vagy írhatunk új promptot.

HA **IGEN** választ írunk ...



Beszélgetés tárgyának vizualizálása infografikában:

Lehetőségek:

- Kedvelés
- Nem kedvelés
- Letöltés
- Megosztás

Szeretnéd, hogy készítsek belőle egy látványos infografikát is képi formában?

igen

Elektromos kerékpár

ERŐSSEGEK	GYENGESÉGEK
✓ Motoros rásegítés csökkenti a fizikai megterhelést	✗ Olcsóbb, alacsonyabb fenntartási költség
✓ Hosszabb távok könnyebben teljesíthetők	✗ Könnyű és jól szállítható
✓ Emelkedők, szembejárt kevésbé megterhelő	✗ Nem igényel áramot, fenntarthatóbb
✓ Autó helyett kényelmes alternatíva városban	✗ Jobb edzésérték, hozzájárul az egészséghez

GYENGESÉGEK	GYENGESÉGEK
✓ Magasabb beszerzési ár	✗ Nagyobb fizikai erőfeszítést igényel
✓ Nehezebb, kevésbé hordozható	✗ Hosszabb távon fárasztóbb
✓ Akkumulátor töltést és időnként cserét igényel	✗ Emelkedők és nehezebb terep kihívást jelenthet
✓ Környezeti terhelést okoz az akkumulátor gyártása	✗ Kényelméletlenebb lehet napi ingázásra, melegben vagy távolasan

Letöltés

Megosztás

+ Kérdezz bármit...

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.

Digitális készségfejlesztés a jövő kkv-inek
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830

CHAMBER OF COMMERCE
AND INDUSTRY
VESZPRÉM

 **Információk ellenőrzése:** mindig ellenőrizendők a kapott válaszok más forrásból a hallucináció eshetősége miatt! (más prompt, tankönyvek, online források, oktatók, egyéb szakmai személyek stb.)

 **Megfelelő promptolás:** promptíráskor annak mindhárom összetevőjének figyelembe vétele.

 **AI etikus használata:**

Az AI felelősségteljes használata, szerzői jogok tiszteletben tartása.

Köszönjük
a figyelmet,
további jó tanulást
kívánunk.

Erasmus+



Az Európai Unió
támogatásával



VESZPRÉM VÁRMEGYEI
KERESKEDELMI ÉS
IPARKAMARA



Digital Skills for Tomorrow's SMEs
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830