

# VETech

Digitális készségfejlesztés  
a jövő kkv-inek

2024-2-HU01-KA210-VET-000295830

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



DIGITÁLIS ESZKÖZTÁR  
SZAKKÉPZÉSI OKTATÓK SZÁMÁRA  
Szint: Kezdő

**MESTERSÉGES INTELLIGENCIA**  
- ChatGPT-használata a szakképzésben -



VESZPRÉM VÁRMEGYEI  
KERESKEDELMI ÉS  
IPARKAMARA



Erasmus+



Az Európai Unió  
támogatásával

|                                              |              |
|----------------------------------------------|--------------|
| • Célkitűzések                               | 3. oldal     |
| • ChatGPT frissítés                          | 4. oldal     |
| • A VETech eszköztár felépítése              | 5. oldal     |
| • Mesterséges intelligencia (AI) – definíció | 6. oldal     |
| • AI előnyök és hátrányok                    | 7-8. oldal   |
| • Az AI relevanciája                         | 9. oldal     |
| • AI-eszközök I-II-III.                      | 10-12. oldal |
| • ChatGPT – definíció                        | 13. oldal    |
| • ChatGPT – előnyök és hátrányok             | 14. oldal    |
| • A ChatGPT jelentősége                      | 15. oldal    |
| • A prompt                                   | 16-17. oldal |
| • A ChatGPT hallucinál                       | 18. oldal    |
| • Hogyan használjuk a ChatGPT –t?            | 19-33. oldal |
| • ChatGPT – jó gyakorlatok                   | 34-38. 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 tananyag célja:

Ez az online tananyag arra szolgál, hogy segítse a szakképzési (VET) oktatókat abban, hogy a **mesterséges intelligencia alapszintű használatát** (jelen esetben a ChatGPT) integrálják a mindennapi munkafolyamataikba. Ezáltal lépést tarthatnak a digitális fejlődéssel, erősíthetik szakmai készségeiket és oktatási kompetenciáikat.

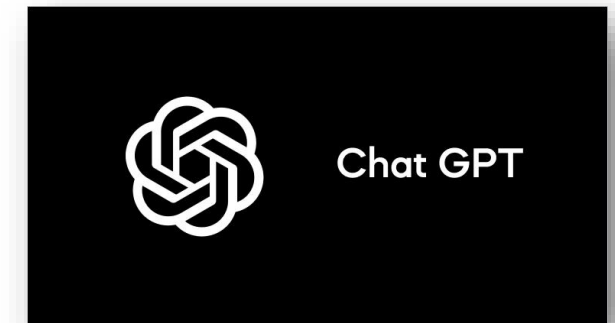


freepik.com

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<br>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** – pillanatok alatt elvégez olyan feladatokat, amit az emberek órákig vagy napokig végeznének;
- ✓ **0-24 elérhetőség**;
- ✓ **költségmegtakarítás** – mivel kevesebb munkaidőt és emberi 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 és 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 diagnosztizálás stb.)

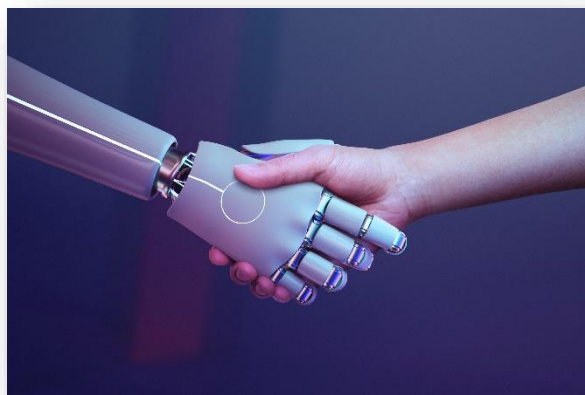
*Ezen helyzetek kezelését célozza az EU AI rendelete: emberi felügyelet szükséges a veszélyesebb, nagy kockázatot jelentő MI-rendszerek esetén.*

- ✓ 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).



## Szakképzési példaterületek, ahol releváns lehet az AI-használat:

- ✓ Oktatási anyagok, óratervek és kiértékelések készítése
- ✓ A tananyag differenciálása eltérő tudásszintekhez
- ✓ Szimulációk, forgatókönyvek készítése gyakorlati feladatokhoz
- ✓ Ötletelés tevékenységekhez, projektmunkákhoz, vitatémákhoz



freepik.com

- ✓ Tartalmak más nyelvekre való fordítása (utólagos ellenőrzés szükséges!)
- ✓ Szövegek összefoglalása, kivonat készítése
- ✓ A tanulók előrehaladásának nyomon- követése. (Hiányosságok azonosítása és a gyakori nehézségek monitorozása a rendelkezésre álló visszajelzési minták alapján.)

## Mesterséges intelligencia eszközök a szakképzési oktatók munkájának támogatására

### Oktatási anyagok, óratervek és értékelések készítése:

- ✓ ChatGPT
- ✓ Google Gemini
- ✓ Eduaide.AI



ChatGPT



Gemini



Eduaide.AI

### Vizuális segédanyagok és multimédiás tartalmak készítése (képek, infografikák, rövid videók), amelyek a tantárgyak tananyagainak könnyebb elsajátítását teszik lehetővé:

- ✓ Canva Magic Media
- ✓ Adobe Firefly
- ✓ Pictory
- ✓ DALL·E

Canva



Adobe Firefly



PICTORY



DALL·E

## Mesterséges intelligencia eszközök a szakképzési oktatók munkájának támogatására

### Személyre szabott tanulás támogatása:

- ✓ Socratic by Google
- ✓ Khanmigo



Socratic



Khanmigo

### Értékelések és visszajelzések nyújtása:

- ✓ Gradescope
- ✓ Turnitin Draft Coach



### Beszéd szöveggé alakítása és átírás támogatása:

- ✓ Otter.ai
- ✓ Whisper by OpenAI
- ✓ Microsoft 365 Dictate



## Mesterséges intelligencia eszközök a szakképzési oktatók munkájának támogatására

### Nyelvi fordítás:

- ✓ DeepL Translator
- ✓ Google Translate
- ✓ Microsoft Translator



DeepL

Google Translate



Microsoft  
Translator Pro



### Adminisztratív feladatok automatizálása:

- ✓ Motion
- ✓ Notion AI
- ✓ Trello with AI plug-ins



motion

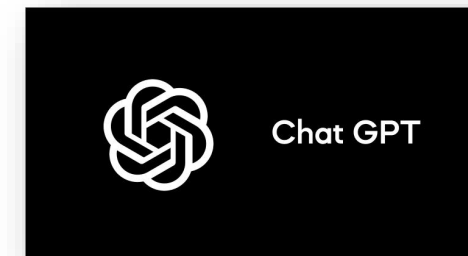


Notion



Trello

## 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 szövegkörnyezetben 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.

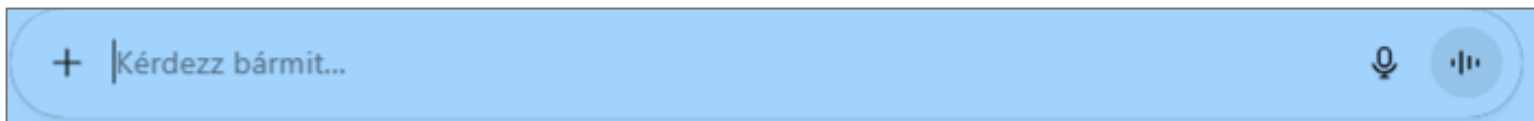
| ELŐNYÖK                                 | HÁTRÁNYOK                                                 |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Gyors                                   | Gyakori téves vagy pontatlan információk.                 |
| 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 használatára a szakképzési szektorban:



freepik.com

- ✓ Az **óratervezés és tantervfejlesztés** során az oktatók a ChatGPT-t utasíthatják, hogy strukturált óraterveket készítsen, vagy a tartalmat különböző tanulói profilokhoz igazítsa.
- ✓ A **tanulói teljesítmény értékelése** terén a ChatGPT képes többválaszos kérdőívek, nyitott végű kérdések vagy értékelési szempontok tervezetét elkészíteni adott tananyagra igazítva.
- ✓ A **többnyelvű anyagok elkészítése** során a ChatGPT segíthet fordítások, összefoglalók vagy egyszerűsített nyelvű magyarázatok készítésében.
- ✓ Az interaktív tanulást segítve a **ChatGPT generálhat szerepjáték-szituációkat** vagy projektötleteket, amelyek a különböző szakmákhoz kapcsolódnak.
- ✓ A **szakmai kommunikációban** a szakképzési oktatók a ChatGPT-t használhatják e-mailek, szülőknak vagy vállalkozásoknak szóló levelek, meghívók és más írásos anyagok megfogalmazására.
- ✓ A **folyamatos szakmai fejlődés** támogatásában a ChatGPT „coachként” is működhet – magyarázhat új tanítási módszereket, összefoglalhat tudományos cikkeket stb.
- ✓ Különösen alacsony erőforrású vagy vidéki környezetben dolgozó oktatók számára a ChatGPT mindig elérhető **online asszisztensként** szolgálhat.



**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.
- ✓ Utasíthatjuk a ChatGPT-t, 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 valós személytől.



freepik.com

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

## Fiók létrehozása

Tovább

Van már fiókod? [Belépés](#)

VAGY

 Folytatás a Google-lal

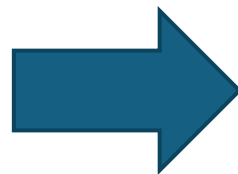
 Folytatás Microsoft-fiókkal

 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.



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

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.







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 videógeneráló MI-je

Hangmód: valósidejű beszélgetést folytatható vele (előfizetés)

Prompt beírási lehetőség (kérdés, kérdés, utasítás)

Miben segíthetek?

Diktálásra ad lehetőséget (mikrofont engedélyezni szükséges)

+ Kérdezz bármit...

Kép létrehozása

Segíts megírni

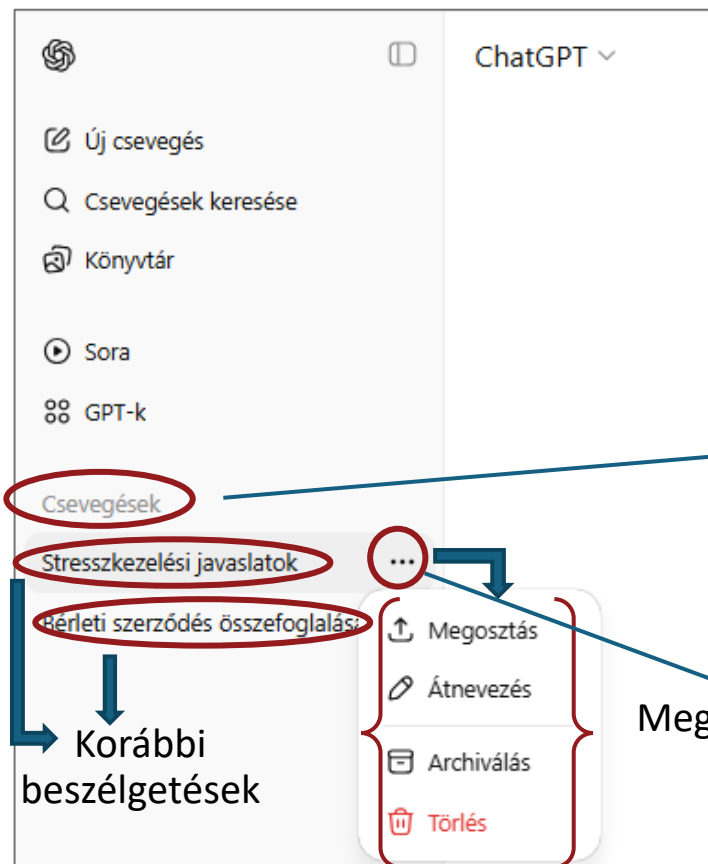
Lepj meg

Adatok elemzése

Továbbiak

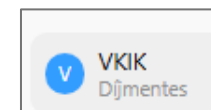
Különböző lehetőségek, amelyekhez instant segítséget nyújt.

**Felül:** ← **Bal oldali menüsor** → **Alul:**

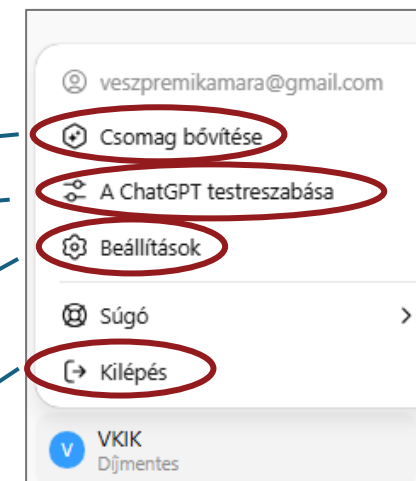


Ha már folytattunk beszélgetést, megjelenik a 'Csevegések' menüpont. Itt kereshetők vissza a korábbi beszélgetések. A ChatGPT nevezi el őket a tartalom alapján.

Megjeleníthető ezen 4 lehetőség.



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



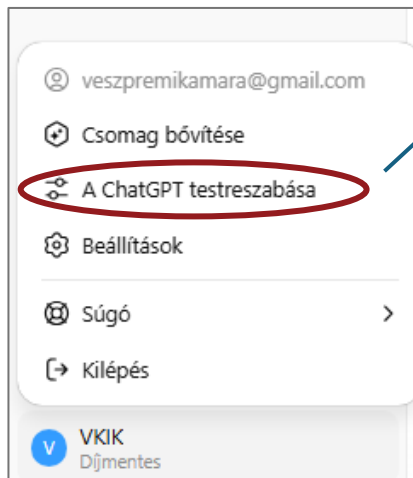
Előfizetésre váltás

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?

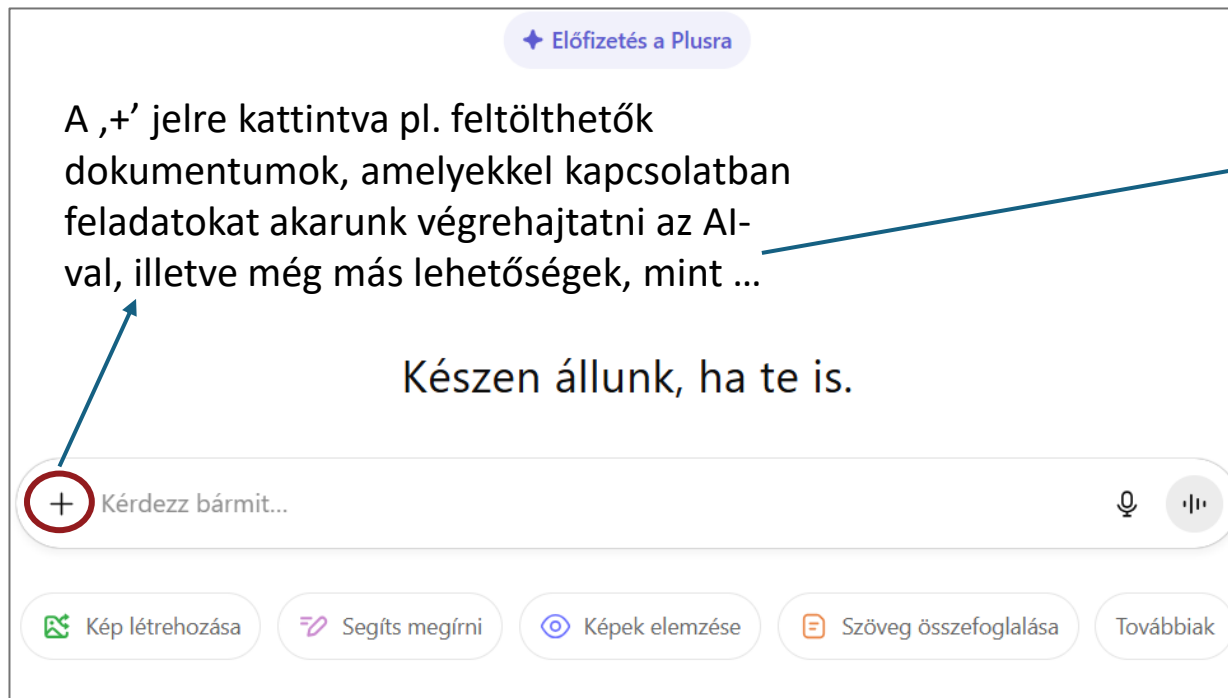
Érdekek, értékek vagy preferenciák, amelyeket szem előtt kell tartanod

A testreszabás során beállítható többek között:

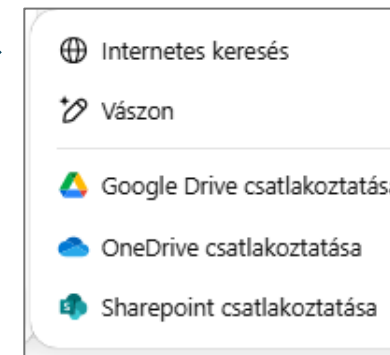
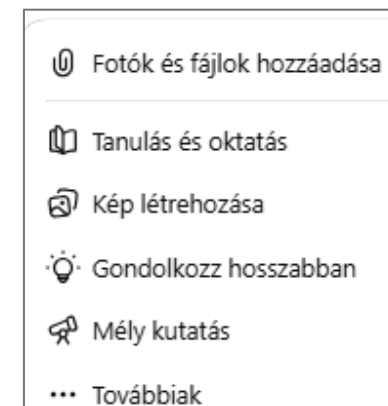
**Téma és stílus:** milyen típusú válaszokat szeretnénk kapni )(pl. formális, laza, humoros, könnyed stb.).

**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.

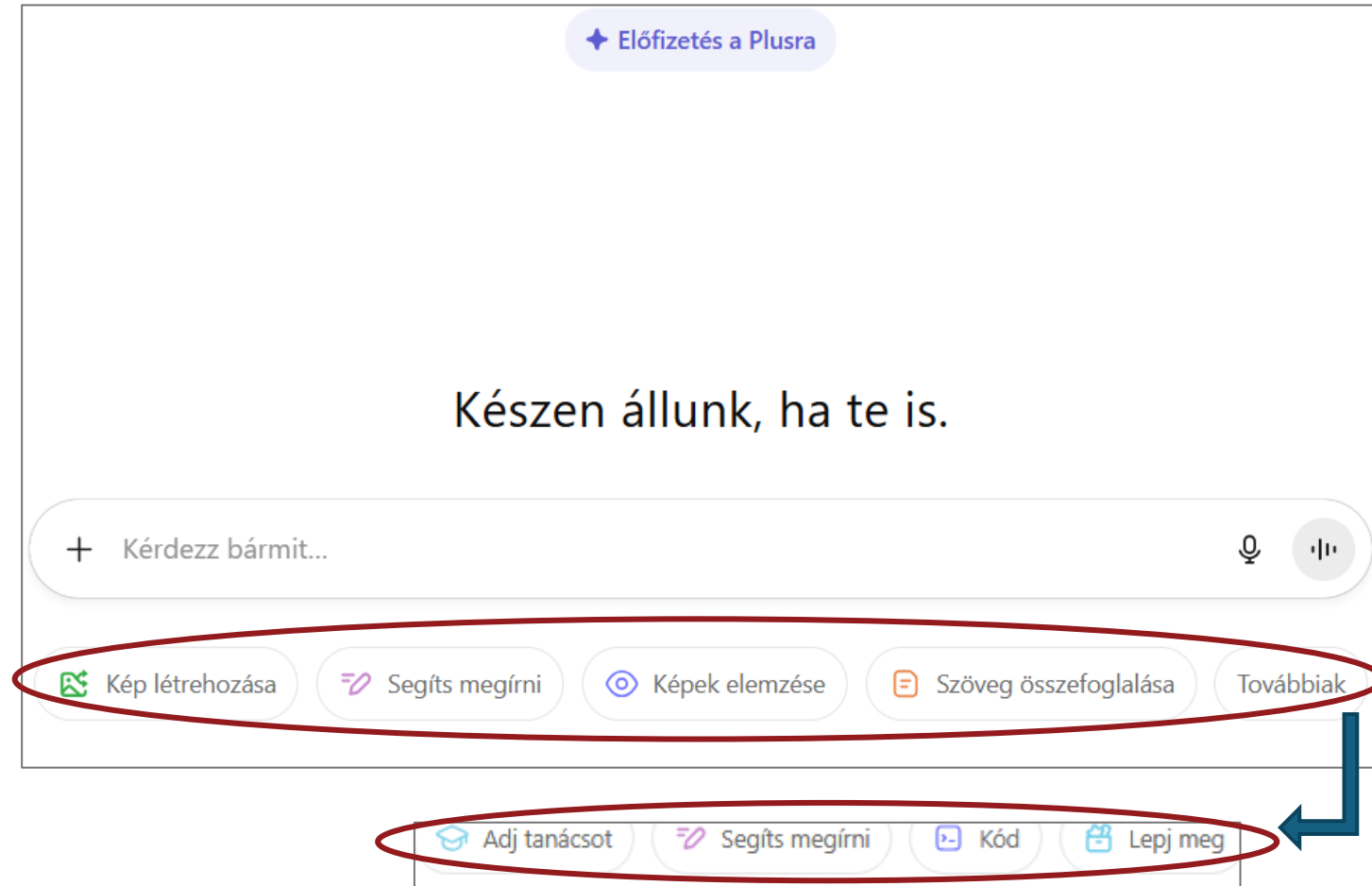


Megjelenő lehetőségek:



## „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



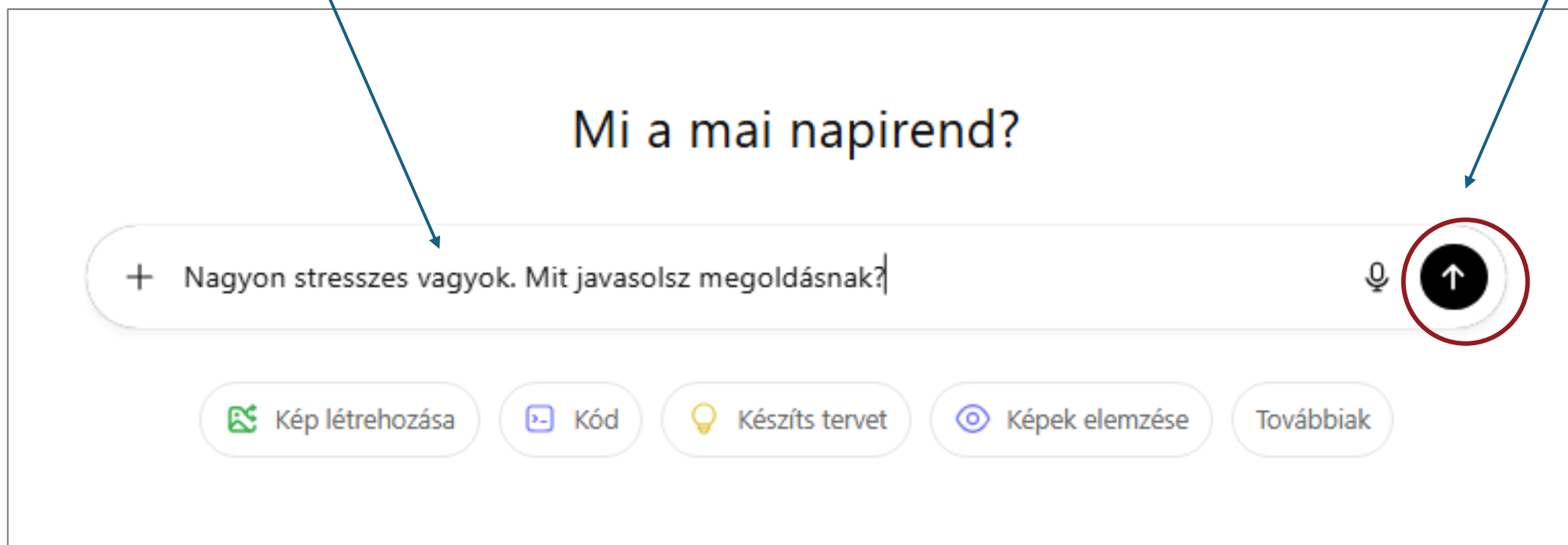
→ Ideiglenes beszélgetés (inkognitó mód) lehetősége, azaz:

- 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. At the top, the text "Mi a mai napirend?" is displayed. 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?

**Beszélgetés megosztása itt: LinkedIn, Reddit, X**

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**

**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:** Próbáldjon 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:** Érdeemes 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 stresszcsokkentésre?

Is this conversation helpful so far?

+ 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.

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 stresszcsökkentésre?

+ |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 autóhasználattal szemben, 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 fitnesshez 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 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?

+ 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.

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  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Motoros rásegítés csökkenti a fizikai megterhelést</li><li>- Hosszabb távok könnyebben teljesíthetők</li><li>- Emelkedők, szembeszél kevésbé megterhelő</li><li>- Autó helyett kényelmes alternatíva városban</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Magasabb beszerzési ár</li><li>- Nehezebb, kevésbé hordozható</li><li>- Akkumulátor töltést és időnként cserét igényel</li><li>- Környezeti terhelést okoz az akkumulátor gyártása és hulladéka</li></ul>            |
| Hagyományos kerékpár | <ul style="list-style-type: none"><li>- Olcsóbb, alacsonyabb fenntartási költség</li><li>- Könnyű és jól szállítható</li><li>- Nem igényel áramot, fenntarthatóbb</li><li>- Jobb edzésérték, hozzájárul az egészséghez</li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Nagyobb fizikai erőfeszítést igényel</li><li>- Hosszabb távon fárasztóbb</li><li>- Emelkedők és nehezebb terep kihívást jelenthet</li><li>- Kényelmetlenebb lehet napi ingázásra melegben vagy távolságban</li></ul> |

Szeretnéd, 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 ...

## 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 ...

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

📄 👍 🗨 🗣 ✎ ⬆ ↺

**igen**

Elkészült a táblázatos összefoglaló PDF formátumban:

📄 [Letöltés: kerekparok\\_elonyok\\_hatranyok.pdf](#)

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

📄 👍 🗨 🗣 ✎ ⬆ ↺

Is this conversation helpful so far? 👍 🗨 ✕

+ Kérdezz bármit... 🗣 🔊

## Beszélgetés tárgyának vizualizálása infografikában:

### Lehetőségek:

- Kedvelés
- Nem kedvelés
- Letöltés
- Megosztás

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

**igen**

### Elektromos kerékpár

| ERŐSSEGEK                                            |
|------------------------------------------------------|
| ✓ Motoros rásegítés csökkenti a fizikai megterhelést |
| ✓ Hosszabb távok könnyebben teljesíthetők            |
| ✓ Emelkedők, szembeszél kevésbé megterhelő           |
| ✓ Autó helyett kényelmes alternatíva városban        |

| GYENGESÉGEK                                         |
|-----------------------------------------------------|
| ✓ Magasabb beszerzési ár                            |
| ✓ Nehezebb, kevésbé hordozható                      |
| ✓ Akkumulátor töltést és időnként cserét igényel    |
| ✓ Környezeti terhelést okoz az akkumulátor gyártása |

### Hagyományos kerékpár

| GYENGESÉGEK                                  |
|----------------------------------------------|
| ✗ Olcsóbb, alacsonyabb fenntartási költség   |
| ✗ Könnyű és jól szállítható                  |
| ✗ Nem igényel áramot, fenntarthatóbb         |
| ✗ Jobb edzésérték, hozzájárul az egészséghez |

| GYENGESÉGEK                                                   |
|---------------------------------------------------------------|
| ✗ Nagyobb fizikai erőfeszítést igényel                        |
| ✗ Hosszabb távon fárasztóbb                                   |
| ✗ Emelkedők és nehezebb terep kihívást jelenthet              |
| ✗ Kényelmétlenebb lehet napi ingázásra, melegbe vagy távolban |

**Megosztás**

**Letöltés**

+ 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.

## Interaktív tantervek tervezése

A ChatGPT segítheti a szakképzési oktatókat interaktív, strukturált és a tanulók igényeihez igazodó tantervek készítésében.

Az oktatók megadhatják a tantárgyat, a célkorosztályt és a kívánt időtartamot, majd a ChatGPT használatra kész tervet ad, ami tartalmazza a világos tanulási célokat, tevékenységeket és óraütemezést.

### Előnyök:

- ✓ Jelentős időmegtakarítás az óra előkészítésében
- ✓ Modern oktatási módszerek használatának ösztönzése (esettanulmányok, csoportmunka)
- ✓ Nagy adatbázis ( bármilyen szakterület esetén: pl. gépészet, szépségipar, informatika stb.)
- ✓ A tantervi követelményekkel való összhangban dolgozik (helyes promptolás!)

**Prompt:** Szakképzési oktatóként a vendéglátás területén készíts 60 perces interaktív tantervet 17 éves diákok számára az élelmiszerbiztonság témájában!

#### 60 perces interaktív tanterv – Élelmiszerbiztonság

Célcsoport: 17 éves vendéglátós diákok

Időtartam: 60 perc

##### Tanulási célok:

1. Megérteni az élelmiszerbiztonság alapelveit és jelentőségét a vendéglátásban.
2. Felismerni a leggyakoribb élelmiszerekkel kapcsolatos kockázatokat (pl. bakteriális szennyeződés, kereszt-szennyeződés).
3. Tudatosítani a személyes higiénia és a munkahelyi higiénia fontosságát.
4. Alkalmazni a gyakorlatban az alapvető élelmiszerbiztonsági szabályokat.

##### Tanóra felépítése

| Idő        | Tevékenység                          | Módszer                                                                                                                 | Eszközök                                                             |
|------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 0-5 perc   | Bevezetés                            | Rövid beszélgetés a diákokkal: „Miért fontos az élelmiszerbiztonság a vendéglátásban?”                                  | Flipchart/tabló, kérdések                                            |
| 5-15 perc  | Mini-előadás + vizuális szemléltetés | Élelmiszerbiztonság alapelvei: HACCP, helyes tárolás, hőmérséklet, személyes higiénia                                   | Prezentáció, képek (pl. mikrobiológiai szennyeződés, helyes tárolás) |
| 15-25 perc | Csoportos kvíz / interaktív játék    | Diákok csoportokban kapnak helyzetgyakorlatokat (pl. mit tennél, ha a hús nem megfelelő hőmérsékleten volt tárolva?)    | Kártyák, vetített kérdések, okostelefon/Google Forms                 |
| 25-40 perc | Gyakorlati szimuláció                | „Élelmiszerbiztonsági ellenőrzés” – diákok ellenőrzik egy képzeletbeli konyha higiéniai állapotát, veszélyeket jelölnek | Nyomatott konyhaábrák, jelölők, matricák                             |
| 40-50 perc | Megbeszélés és reflexió              | Melyik helyzet veszélyes? Hogyan lehetett volna megelőzni?                                                              | Beszélgetés, tanári moderálás                                        |
| 50-60 perc | Összegzés + gyors ellenőrző kérdések | Rövid kérdéssor (pl. Kahoot/mentimeter), tanultak rögzítése                                                             | Laptop, projektor vagy tábla                                         |

##### Tanítási tippek

- Vizuálizálás: Képek, infografikák és rövid videók nagyban segítik a 17 évesek figyelmét.
- Interaktivitás: Kérdések, kvízek és szimulációk növelik az elméleti tudás gyakorlati alkalmazását.
- Példák a mindennapokból: Pl. a diákok saját tapasztalatai a konyhában, vendéglátásban.
- Biztonság és higiénia hangsúlyozása: Kiemelni, hogy a higiénia nemcsak jogi kötelezettség, hanem a vendég és a saját egészségük miatt is fontos.

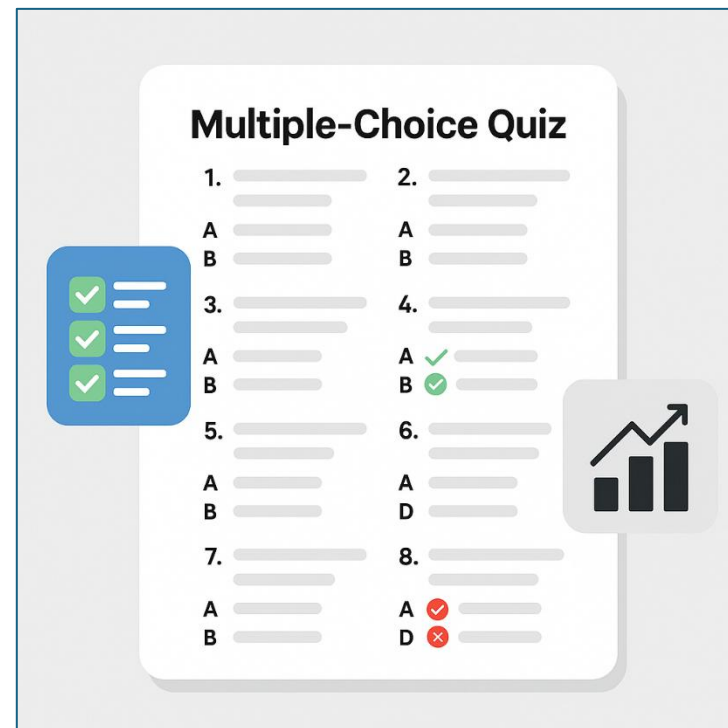
## Kiértékelés, kvízek/ellenőrző kérdőívek összeállítása

A ChatGPT segít az oktatóknak változatos értékelési eszközöket (kérdőívek, kvízek, értékelő űrlapok) létrehozni, amik illeszkednek a szakmai tartalomhoz és felméri a tanulók tudását.

### ChatGPT-vel generálhatók:

- ✓ Többválaszos kérdések
- ✓ Igaz/hamis kérdések
- ✓ Kérdések, amelyekre a válaszok kifejtendőek
- ✓ Szimuláció alapú feladatok (pl. Mit tennél, ha...?)

**Prompt:** „Szakképzési oktatóként készíts egy 10 kérdéses, minden kérdéshez 3 választos kérdőívet a villamos biztonságról 17 éves diákoknak az előzetesen feltöltött tananyag alapján. Készíts magyarázatokkal ellátott megoldókulcsot is!”



freepik.com

## Többsnyelvűség támogatása

A többféle anyanyelvű diákot magába foglaló csoport esetén a szakképzési oktatók a ChatGPT-t használhatják az anyagok fordítására és a nyelvezet egyszerűsítésére.

**Prompt:** „Fordítsd le az alábbi gépészeti utasításokat bolgár nyelvre!”

### Előnyök:

- Támogatja a befogadó oktatást és a hozzáférhetőséget minden diák számára;
- Megkönnyíti az Erasmus+ és más nemzetközi projektek lebonyolítását.



pixabay.com

## Bonyolult, komplex tartalmak egyszerűsítése

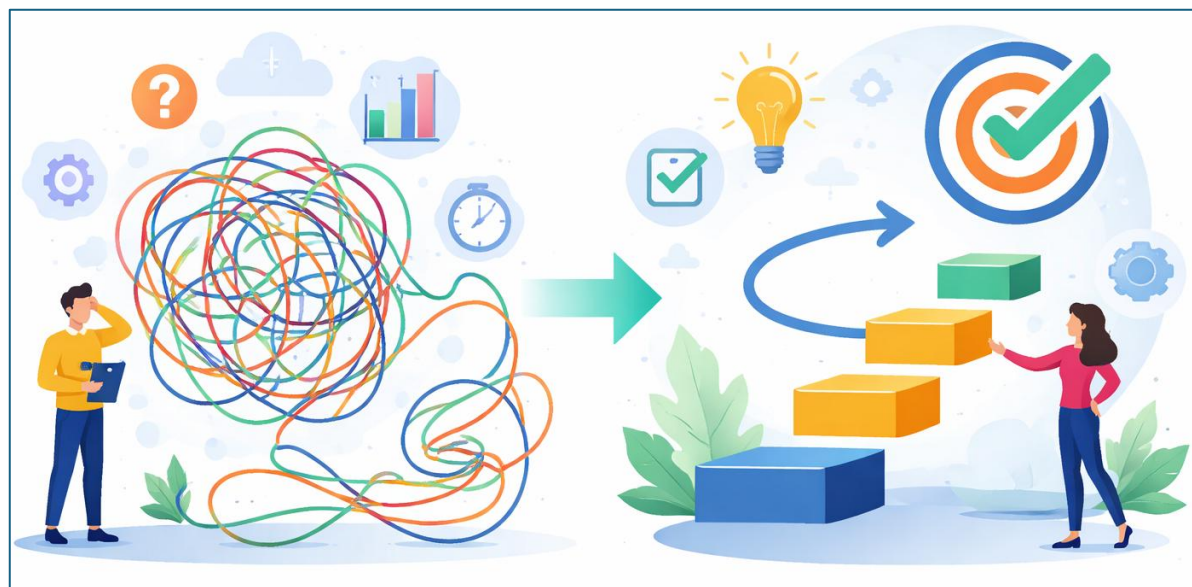
A szakképzési tananyagokat a ChatGPT képes egyszerűsíteni, a hosszú dokumentumokat összefoglalni, kivonatot készíteni belőlük, és az így nyert tartalmak segíthetik a tanulókat a gyorsabb és könnyebb értelmezésben.

### Prompt:

*„Szakképzési oktatóként foglald össze a feltöltött 4 oldalas vendéglátóipari dokumentumot 10 kulcspontban, hogy gyorsan áttekinthető jegyzet legyen!”*

### Előnyök:

- A specifikus témákat könnyen érthető nyelvre bontja le;
- Analógiákat, vizuális segédleteket és valós példákat kínál a jobb megértéshez;
- Hosszú dokumentumokat foglal össze pontokba vagy vizuális segédletekbe;
- Időt takarít meg az oktatóknak az egyszerűsített tananyagok/tananyagvázlatok készítésében.



ChatGPT

## Játékalapú tanulás (gamifikáció)

A szakképzési oktatók a ChatGPT-t használhatják óráik interaktívabbá tételére: készíthetnek kvízeket, szerepjátékos, történetalapú feladatokat, amik a szakmai anyaghoz illeszkednek. Ez növeli a tanulók motivációját és megkönnyíti az elméleti és gyakorlati tudás elsajátítását és alkalmazását.

### Prompt:

„Szakképzési oktatóként tervezd összesen 4, egyenként 10 perces szerepjátékot egy vendéglátást tanuló 25 fős osztály számára! A szerepjátékok témái: rendelésfelvétel étteremben, vendégreklamáció kezelése stb.) Pontozási szempontokat is adj a szerepjátékokhoz!”

### Előnyök:

- Szórakoztatóbbá teszi a tanulást és maradandóbbá az ismereteket;
- Élethűvé teszi az oktatást;
- Akár kevés technikai eszköz mellett is interaktívvá lehet tenni az oktatást;
- Fejleszti a csapatmunkát, a kommunikációs és interperszonális készségeket.



ChatGPT

Köszönjük  
a figyelmet,  
további jó tanulást  
kívánunk.

Erasmus+



Az Európai Unió  
támogatásával



VESZPRÉM VÁRMEGYEI  
KERESKEDELMI ÉS  
IPARKAMARA



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