

VETech

Ψηφιακές δεξιότητες για τις ΜΜΕ του
μέλλοντος

2024-2-HU01-KA210-VET-000295830

Συνεργασίες μικρής κλίμακας
στην επαγγελματική εκπαίδευση και
κατάρτιση
(KA210-VET)



ΕΡΓΑΛΕΙΟ
ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
Επίπεδο: Αρχάριοι

ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
Χρήση του ChatGPT



CHAMBER OF COMMERCE
AND INDUSTRY
VESZPRÉM



Erasmus+



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

• Στόχοι	σελίδα 3
• Ενημερώσεις του ChatGPT	σελίδα 4
• Η δομή του εργαλείου VETech	σελίδα 5
• Ορισμός – TN	σελίδα 6
• Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της τεχνητής νοημοσύνης	σελίδες 7-8
• Σημασία της τεχνητής νοημοσύνης	σελίδα 9
• Εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης I	σελίδα 10
• Ορισμός – ChatGPT	σελίδα 11
• Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του ChatGPT	σελίδα 12
• Σημασία του ChatGPT	σελίδα 13
• Η προτροπή	σελίδες 14-15
• Παραληρητικές αντιλήψεις του ChatGPT	σελίδα 16
• Πώς να χρησιμοποιήσετε το ChatGPT	σελίδες 17-34
• Βέλτιστες πρακτικές του ChatGPT	σελίδα 35



Ο στόχος του εργαλείου VETech:

Η ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων των μαθητών και των εκπαιδευτικών που συμμετέχουν στην επαγγελματική εκπαίδευση, καθώς και η υποστήριξη του ψηφιακού μετασχηματισμού των μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων (ΜΜΕ) με δωρεάν ψηφιακά προσβάσιμο εκπαιδευτικό υλικό που προάγει την ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων των ενδιαφερομένων, διασφαλίζοντας έτσι ότι οι ψηφιακές δεξιότητες που αποκτώνται στην επαγγελματική εκπαίδευση είναι ευθυγραμμισμένες με τις ανάγκες των φορέων της αγοράς.

Στόχος του εκπαιδευτικού υλικού «Τεχνητή Νοημοσύνη – Χρήση του ChatGPT στην επαγγελματική εκπαίδευση»:

- ✓ Να αναπτυχθούν οι ψηφιακές δεξιότητες, η κριτική σκέψη και η υπεύθυνη χρήση εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης από τους μαθητές της ΕΕΚ σε εκπαιδευτικά και επαγγελματικά πλαίσια.
- ✓ Αυτό το ηλεκτρονικό εκπαιδευτικό υλικό παρέχει υποστήριξη στους μαθητές ΕΕΚ ώστε να ενσωματώσουν αποτελεσματικά τη **βασική χρήση** εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης, όπως το ChatGPT, στις μαθησιακές τους δραστηριότητες, την εργασία σε έργα και την επαγγελματική τους προετοιμασία

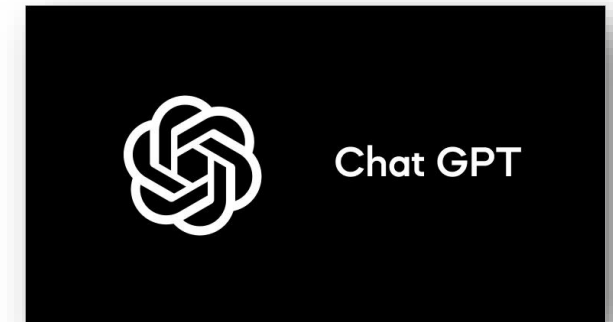


freepik.com

Παρακαλώ σημειώστε ότι η OpenAI, ως δημιουργός του ChatGPT, ενημερώνει συνεχώς το ChatGPT. Ως εκ τούτου, ορισμένες λειτουργίες ενδέχεται να βρίσκονται σε διαφορετική θέση στη διεπαφή, ή νεότερες λειτουργίες ενδέχεται να μην εμφανίζονται σε αυτό το εκπαιδευτικό υλικό τη στιγμή που το μελετάτε.

Παράλληλα, το παρόν υλικό προσφέρει μια εξαιρετική ευκαιρία για την απόκτηση πληροφοριών σχετικά με **τη βασική χρήση** του ChatGPT.

Ημερομηνία του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού: Αύγουστος 2025



Το εργαλείο απευθύνεται σε τρεις ομάδες, οι οποίες είναι:

Μαθητές επαγγελματικής εκπαίδευσης	Εκπαιδευτές στην επαγγελματική εκπαίδευση	MME
---------------------------------------	--	-----

**Και οι 3 ομάδες-στόχοι θα βρουν εξειδικευμένο εκπαιδευτικό υλικό στους ακόλουθους
τρεις τομείς:**

Τεχνητή νοημοσύνη (AI)	Διαδικτυακή συνεργασία	Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου
------------------------	------------------------	-------------------------------------

Η δομή κάθε εκπαιδευτικού υλικού έχει ως εξής:

1. Φύλλο εισαγωγής (γενική περίληψη του εργαλείου)
2. Παρουσίαση PowerPoint με το λεπτομερές εκπαιδευτικό υλικό
3. Φύλλο εργασίας για την υποστήριξη της πρακτικής εφαρμογής του εκπαιδευτικού υλικού (πρακτική άσκηση)
4. Ερωτηματολόγιο για επανεξέταση (τεστ)

Τι είναι η Τεχνητή Νοημοσύνη;

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) αποτελεί μια τεχνολογική επανάσταση. Αναφέρεται σε ένα σύνολο υπολογιστικών συστημάτων και προγραμμάτων που είναι ικανά να λειτουργούν με τρόπους παρόμοιους με την ανθρώπινη σκέψη.

Αυτό σημαίνει ότι τα συστήματα τεχνητής νοημοσύνης είναι ικανά να:

- να μαθαίνουν από πληροφορίες, παραδείγματα και μοτίβα (μηχανική μάθηση),
- να αναγνωρίζουν μοτίβα (π.χ. σε εικόνες ή κείμενα),
- να λαμβάνουν αποφάσεις (με βάση δεδομένα),
- να επιλύουν προβλήματα και να εκτελούν εργασίες, και
- να ερμηνεύουν και να χρησιμοποιούν την ανθρώπινη γλώσσα (π.χ. επικοινωνώντας μέσω ενός chatbot όπως το ChatGPT).



freepik.com

***Δεν μπορεί να αγνοηθεί, καθώς πλέον διαπερνά σχεδόν κάθε τομέα της ζωής.
Αναπτύσσεται με ολοένα και ταχύτερους ρυθμούς, καθιστώντας την όλο και πιο
προσιτή και ακριβή.***

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ



- ✓ **Ταχύτητα** – Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να εκτελέσει σε δευτερόλεπτα εργασίες που θα χρειαζόταν ώρες ή ακόμα και ημέρες για να ολοκληρωθούν από τον άνθρωπο.
- ✓ **Διαθεσιμότητα 24/7** – πάντα προσβάσιμη χωρίς διακοπή.
- ✓ **Εξοικονόμηση κόστους** – απαιτώντας λιγότερη ανθρώπινη εργασία και λιγότερους πόρους, μειώνει τα έξοδα (τόσο σε επαγγελματικά όσο και σε προσωπικά θέματα).
- ✓ **Εξατομίκευση** – μπορεί να υποστηρίξει προσωπικούς ή επαγγελματικούς στόχους και εργασίες με εξατομικευμένο τρόπο.
- ✓ **Ευκολία** – λειτουργεί με τεράστιες ποσότητες πληροφοριών, βοηθώντας και υποστηρίζοντας τη λήψη αποφάσεων τόσο στην ιδιωτική όσο και στην επαγγελματική ζωή.

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ



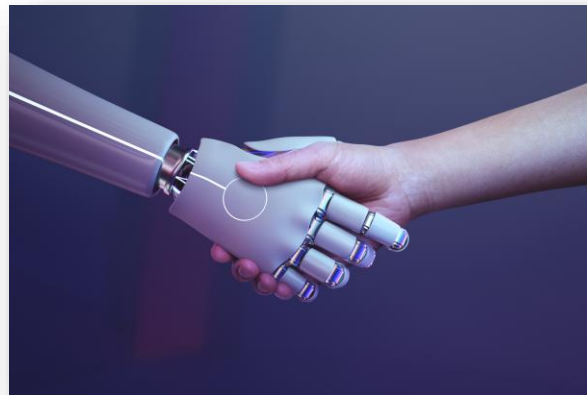
- ✓ Δεν είναι αλάνθαστη και **δεν «γνωρίζει»** με την κλασική ανθρώπινη έννοια.
- ✓ κάνει συμπεράσματα και παρέχει απαντήσεις με βάση μάθημα πρότυπα και προεγκατεστημένες πληροφορίες. **Δεν κατανοούμε πώς αποφασίζει ή με ποια κριτήρια** παρέχει απαντήσεις, οπότε δεν μπορούμε να γνωρίζουμε αν είναι πραγματικά δίκαιη (π.χ. εγκρίσεις δανείων, αξιολογήσεις επιχορηγήσεων, ιατρικές διαγνώσεις κ.λπ.).

Ο κανονισμός της ΕΕ για την τεχνητή νοημοσύνη στοχεύει στην αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων: απαιτείται ανθρώπινη εποπτεία για συστήματα τεχνητής νοημοσύνης υψηλότερου κινδύνου.

- ✓ Μπορεί να δημιουργήσει οτιδήποτε μπορούν να φανταστούν οι άνθρωποι, αλλά μπορεί επίσης να είναι **ανήθικη**, π.χ. deepfakes ή τεχνητά παραγόμενες εικόνες/ήχοι.
- ✓ Μπορεί να οδηγήσει στην **πλήρη ή μερική εξαφάνιση πολυάριθμων επαγγελματιών**.
- ✓ Παρέχει **ευκαιρίες για κατάχρηση** και μπορεί να δημιουργήσει **κινδύνους για την ασφάλεια**.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΟΜΕΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:

- ✓ **Υποστήριξη μάθησης:** Εξατομικευμένες εξηγήσεις και διδασκαλία
- ✓ **Προετοιμασία εξετάσεων:** Ερωτήσεις εξάσκησης και περιλήψεις
- ✓ **Ανάπτυξη έργων:** Έρευνα και παραγωγή ιδεών



freepik.com

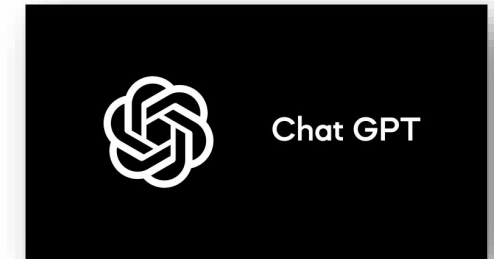
- ✓ **Τεχνική τεκμηρίωση:** Βοήθεια στη σύνταξη εκθέσεων
- ✓ **Γλωσσική υποστήριξη:** Βελτίωση του επαγγελματικού λεξιλογίου
- ✓ **Επαγγελματικός προσανατολισμός:** Προετοιμασία βιογραφικού σημειώματος και συνέντευξης

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

- ✓ ChatGPT – Υποστηρίζει τη μάθηση, την έρευνα και την προετοιμασία εργασιών
- ✓ Grammarly – Βελτιώνει την ποιότητα της γραφής και τη γλωσσική ακρίβεια
- ✓ Canva AI – Βοηθά στη δημιουργία οπτικού περιεχομένου.
- ✓ Notion AI – Υποστηρίζει τη λήψη σημειώσεων και την οργάνωση της μελέτης
- ✓ Perplexity AI – Υποστηρίζει την ακαδημαϊκή έρευνα



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ CHATGPT;



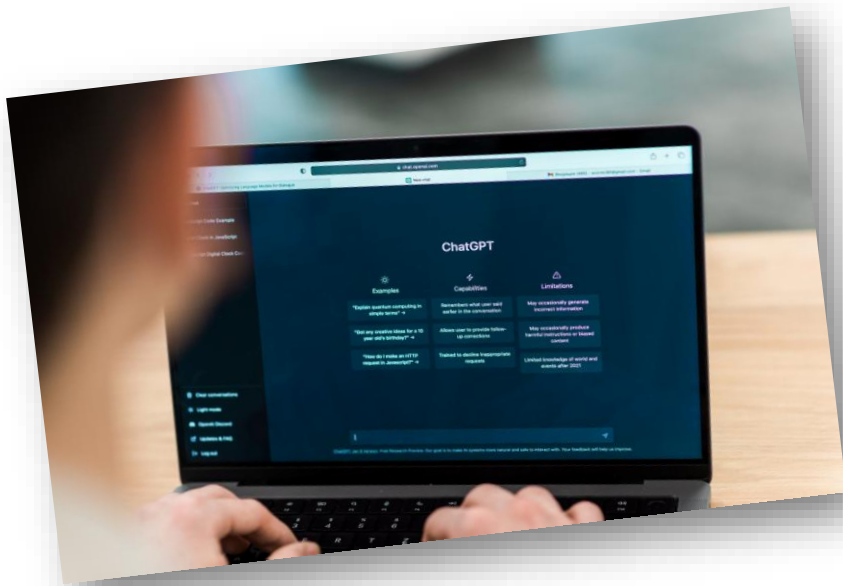
Το ChatGPT είναι ένα μοντέλο γλώσσας βασισμένο στην τεχνητή νοημοσύνη.

Η ουσία του έγκειται στην επικοινωνία με τους ανθρώπους σε φυσική γλώσσα και στην ικανότητά του να ερμηνεύει, να δημιουργεί, να εξηγεί ή να μετασχηματίζει δημιουργικά κείμενα. Η λειτουργία του βασίζεται στην αναγνώριση στατιστικών προτύπων. Δεν «γνωρίζει» με την κλασική ανθρώπινη έννοια, αλλά μπορεί να προβλέψει ποιες λέξεις ή εκφράσεις είναι πιθανό να ακολουθήσουν σε ένα δεδομένο κειμενικό πλαίσιο.

Εφαρμογές: Χάρη στα τεράστια δεδομένα εκπαίδευσής του, μπορεί να εκτελέσει μια μεγάλη ποικιλία εργασιών, όπως παροχή συμβουλών, δημιουργική γραφή, προγραμματισμός, υποστήριξη στην εκμάθηση γλωσσών, σύνοψη κειμένων, μετάφραση, δημιουργία ιστοριών, έρευνα αγοράς, δημιουργία εικόνων, σύνταξη αιτήσεων χρηματοδότησης, τήρηση πρακτικών και πολλά άλλα.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ	ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
Γρήγορο	Συχνές λανθασμένες ή ανακριβείς πληροφορίες.
Πολύγλωσσο	Δεν κατανοεί εξαιρετικά συγκεκριμένες, εξαρτώμενες από το πλαίσιο καταστάσεις.
Ευέλικτο	Επιρρεπές σε παραισθήσεις (παροχή πλαστών πληροφοριών).
Διαθέσιμο 24/7	Οι απαντήσεις βασίζονται μόνο σε δεδομένα εκπαίδευσης.
Εύκολο στη χρήση	Απαιτεί γνώση της σωστής μηχανικής προτροπών.
Εξελίσσεται ραγδαία	Δεν αντικαθιστά την ανθρώπινη εμπειρογνωμοσύνη.
Δωρεάν έκδοση (συνιστάται η εγγραφή)	Δεν συνιστάται η κοινοποίηση ευαίσθητων δεδομένων.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΩΝ ΤΟΜΕΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ CHATGPT ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



freepik.com

- Κατανόηση τεχνικών εννοιών και διαδικασιών.
- Ολοκλήρωση εργασιών και σύνταξη δομημένων εκθέσεων
- Προετοιμασία για εξετάσεις και επανάληψη βασικών θεμάτων
- Ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας
- Υποστήριξη της τεκμηρίωσης της πρακτικής άσκησης και των εργασιών στο χώρο εργασίας
- Δημιουργία δομημένων περιλήψεων και υλικού μελέτης.

+ Ask anything



Η **εντολή** είναι μια οδηγία ή ένα αίτημα που δίνεται στο ChatGPT και του λέει τι θέλουμε.

Όσο πιο ακριβής και λεπτομερής είναι η εντολή, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να λάβουμε ακριβώς την απάντηση που θέλουμε.

Επομένως, **μια καλή εντολή έχει τρία στοιχεία:**

1. ΡΟΛΟΣ: Καθορίζει τον ρόλο στον οποίο πρέπει να ανταποκριθεί η τεχνητή νοημοσύνη. Είναι σαν να λέμε σε έναν ηθοποιό ποιον χαρακτήρα πρέπει να υποδυθεί.

Παράδειγμα: «Είσαι ένας έμπειρος καθηγητής ιστορίας...» ή «Συμπεριφέρεσου ως επαγγελματίας μάρκετινγκ...»

2. ΜΟΡΦΗ: Καθορίζει τη δομή ή τη μορφή με την οποία η τεχνητή νοημοσύνη πρέπει να δώσει την απάντηση.

Παράδειγμα: «Δώσε την απάντηση σε μορφή πίνακα...» ή «Δώσε μια λίστα 5 σημείων...» ή «Γράψε ένα σύντομο δοκίμιο σε 3 παραγράφους...»

3. ΠΛΑΙΣΙΟ: Παρέχει τις βασικές πληροφορίες, ώστε η τεχνητή νοημοσύνη να γνωρίζει ακριβώς το πλαίσιο ή την εργασία στην οποία πρέπει να απαντήσει.

Χωρίς αυτό, θα λάβετε μόνο μια γενική, μη εξατομικευμένη απάντηση.

Παράδειγμα: «Οι μαθητές είναι 10 ετών και αυτή τη στιγμή μαθαίνουν για τους πλανήτες.» ή «Αυτό το κείμενο είναι μέρος ενός email εξυπηρέτησης πελατών.» κ.λπ.

Αυτή είναι μια καλή υπόδειξη.

«Φανταστείτε τον εαυτό σας ως έμπειρο καθηγητή ιστορίας! **(ρόλος)** Παρακαλώ, συνοψίστε τα πιο σημαντικά γεγονότα του Β' Παγκοσμίου Πολέμου σε 5 σημεία, με χρονολογική σειρά, **(μορφή)** καθιστώντας τα κατανοητά για μαθητές λυκείου που προετοιμάζονται για τις τελικές εξετάσεις τους.» **(πλαίσιο)**

Παράδειγμα ερώτησης για μαθητές ΕΕΚ «Αναλάβετε τον ρόλο ενός εκπαιδευτή αυτοκινήτων. Εξηγήστε με απλά λόγια τη βασική λειτουργία του συστήματος πέδησης ενός αυτοκινήτου και δώστε 3 ερωτήσεις επανάληψης.» Αυτό ανταποκρίνεται ακριβώς στο: «ζήτησαν περισσότερα έτοιμα προς χρήση παραδείγματα ερωτήσεων για συγκεκριμένους επαγγελματικούς τομείς»

Περιγράφει περιπτώσεις όπου το μοντέλο παράγει πληροφορίες που είναι ψευδείς, πλαστές ή δεν υποστηρίζονται από τα δεδομένα εκπαίδευσής του, παρόλο που μπορεί να ακούγονται εύλογες ή σίγουρες. Πώς μπορούμε να επαληθεύσουμε την ακρίβεια μιας απάντησης;

- Αν δεν το έχουμε κάνει, μπορούμε να θέσουμε πιο ακριβείς ερωτήσεις τοποθετώντας την τεχνητή νοημοσύνη σε έναν συγκεκριμένο ρόλο και πλαίσιο.
- Μπορούμε να ζητήσουμε από το ChatGPT να μας υποδείξει τις πηγές στο διαδίκτυο για μια συγκεκριμένη απάντηση.
- Μπορούμε να αναζητήσουμε απευθείας στο διαδίκτυο την απάντηση και τα βασικά της σημεία.
- Μπορούμε να συμβουλευτούμε μια άλλη τεχνητή νοημοσύνη.
- Μπορούμε να ζητήσουμε τη γνώμη ενός ατόμου.



freepik.com



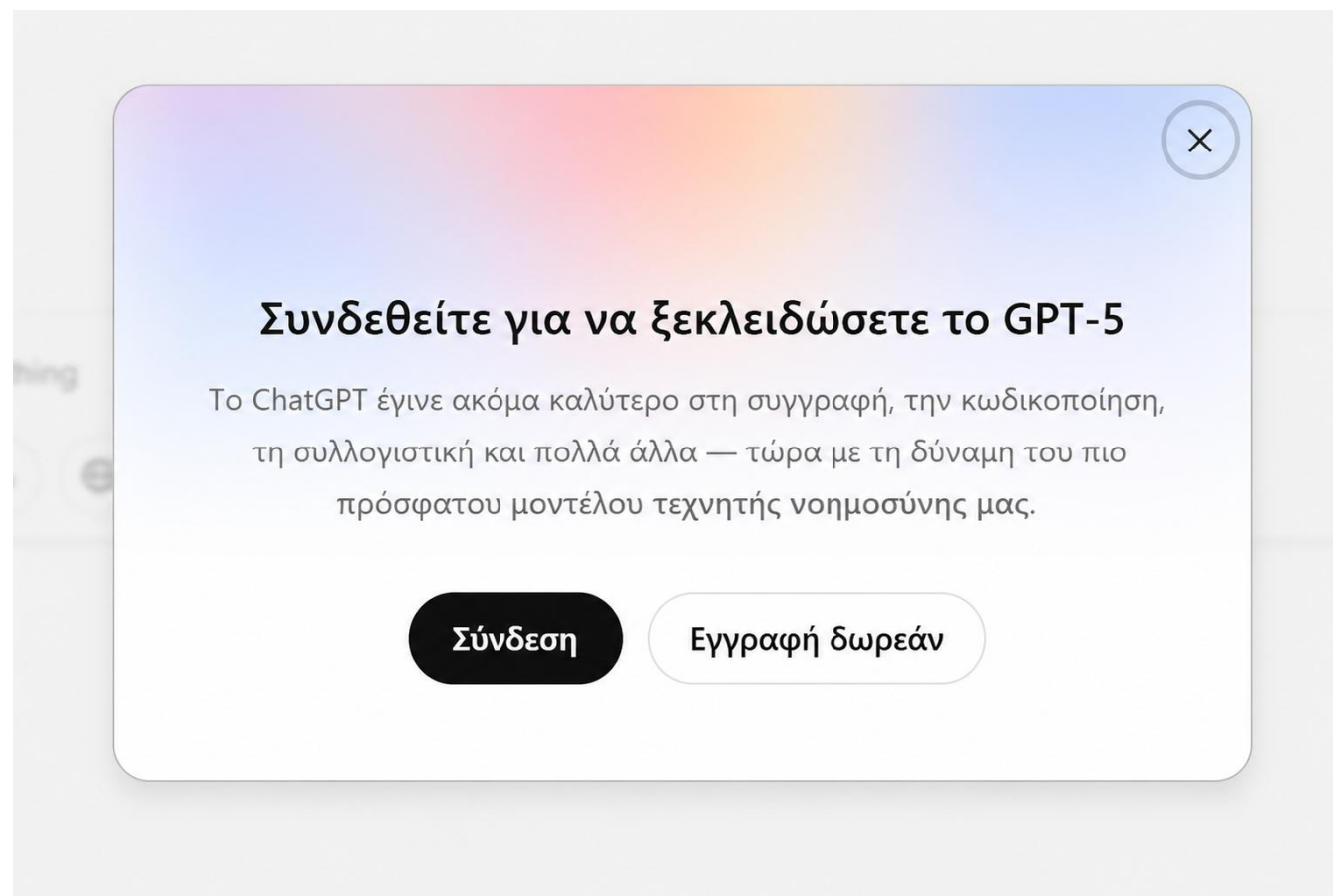
Συνιστάται να χρησιμοποιείτε έναν συνδυασμό των παραπάνω μεθόδων εάν υπάρχει υποψία για ψευδαισθήσεις της τεχνητής νοημοσύνης.

ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ: www.chatgpt.com

Επιλογές χρήσης:

- Χωρίς εγγραφή
- Με δωρεάν εγγραφή
- Με συνδρομή

Η δωρεάν εγγραφή
συνιστάται ιδιαίτερα, καθώς
ξεκλειδώνει περισσότερες
λειτουργίες και επιτρέπει
πολύ πιο αποτελεσματική
χρήση σε σύγκριση με τη
χρήση χωρίς εγγραφή.
Επιπλέον...



Κριτήρια	Δωρεάν εγγραφή	Συνδρομή (Plus)
Έκδοση	ChatGPT 5	ChatGPT 5 – Πιο προηγμένη λογική
Ταχύτητα και διαθεσιμότητα	Περιορισμένη και πιο αργή απόδοση (π.χ. δημιουργία εικόνων).	Γρήγορη, εκτεταμένη και ταχύτερη δημιουργία εικόνων.
Λειτουργίες	Βασική λειτουργικότητα συνομιλίας μέσω κειμένου, το ιστορικό συνομιλιών αποθηκεύεται και είναι ανακτήσιμο. Περιορισμένη δυνατότητα μεταφόρτωσης αρχείων. Περιορισμένη μνήμη και πλαίσιο.	Εκτεταμένη αποστολή μηνυμάτων και μεταφορτώσεις. Επεκταμένη μνήμη και πλαίσιο. Έργα, εργασίες, προσαρμοσμένα GPT και δημιουργία βίντεο SORA.
Ποιότητα και αξιοπιστία	Περιορισμένη σε βάθος έρευνα, συχνές παραισθήσεις.	Εκτεταμένη σε βάθος έρευνα και λειτουργία πράκτορα, οι παραισθήσεις είναι λιγότερο συχνές.

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

Δημιουργία λογαριασμού

Διεύθυνση email

Συνέχεια

Έχετε ήδη λογαριασμό; [Συνδεθείτε](#)

Η

Συνέχεια με Google

Συνέχεια με λογαριασμό Microsoft

Συνέχεια με Apple

Συνέχεια με τηλέφωνο

[Όροι χρήσης](#) | [Πολιτική απορρήτου](#)

Οθόνη που
εμφανίζεται
μετά τη σύνδεση



ChatGPT

Συμβουλές για να ξεκινήσετε

Μη διστάζετε να κάνετε ερωτήσεις

Το ChatGPT μπορεί να απαντήσει σε ερωτήσεις, να βοηθήσει με τη μελέτη, τον προγραμματισμό, την καταιγισμό ιδεών και πολλά άλλα.

Μην μοιράζεστε ευαίσθητες πληροφορίες

Οι συνομιλίες μπορεί να εξετάζονται και να χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση των μοντέλων μας. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον τρόπο χειρισμού των δεδομένων σας στο Κέντρο βοήθειας.

Να είστε προσεκτικοί με τον έλεγχο γεγονότων

Αν και υπάρχουν μέτρα ασφαλείας σε ισχύ, το ChatGPT μπορεί μερικές φορές να παρέχει ανακριβείς πληροφορίες. Η υπηρεσία προορίζεται για συμβουλές, όχι για εγγυημένα γεγονότα.

Αφού διαβάσετε, κάντε κλικ στο
κουμπί «Εντάξει, ας ξεκινήσουμε».

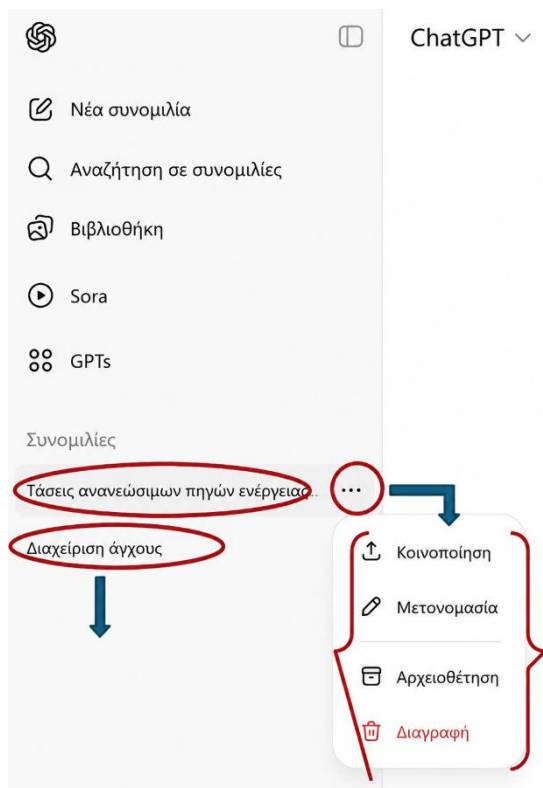
The image shows the ChatGPT web interface with several elements annotated in Greek:

- Left Sidebar:**
 - Νέα συνομιλία** (New chat): Έναρξη νέας συνομιλίας.
 - Συνομιλίες** (Chats): Προβολή του ιστορικού συνομιλιών.
 - Ρυθμίσεις** (Settings): Διαχείριση των προτιμήσεών σας (π.χ. προσωποποίηση, ειδοποιήσεις κ.λπ.).
 - Σήμερα** (Today): Λίστα των συνομιλιών σας για εύκολη πρόσβαση από το ChatGPT.
- Top Bar:**
 - Επιλεγμένο μοντέλο** (Selected model): Points to the **Προσωρινή συνομιλία** (Temporary chat) button.
 - Προσωρινή συνομιλία**: Προσωρινή συνομιλία (δεν αποθηκεύεται στο ιστορικό και δεν χρησιμοποιείται για εκπαίδευση μοντέλων).
- Main Chat Area:**
 - Πλαίσιο μηνύματος/εισαγωγής**: όπου πληκτρολογείτε το αίτημά σας.
 - Επισύναψη της τρέχουσας τοποθεσίας σας**: (όπου διατίθεται) για πιο σχετικές τοπικές απαντήσεις.
- Bottom Bar:**
 - Γρήγορες επιλογές για εργασίες**: (δημιουργία εικόνας, σύνοψη κειμένου, βοήθεια στη γραφή και άλλα) για πιο γρήγορη και εύκολη χρήση του ChatGPT.
 - Buttons: **Δημιουργία εικόνας**, **Σύνοψη κειμένου**, **Βοήθησέ με να γράψω**, **Κάνε ένα σχέδιο**, **Περισσότερα**.

Κορυφή:

Μενού αριστερά

Κάτω:



Επιλογές

για τις προηγούμενες συνομιλίες.

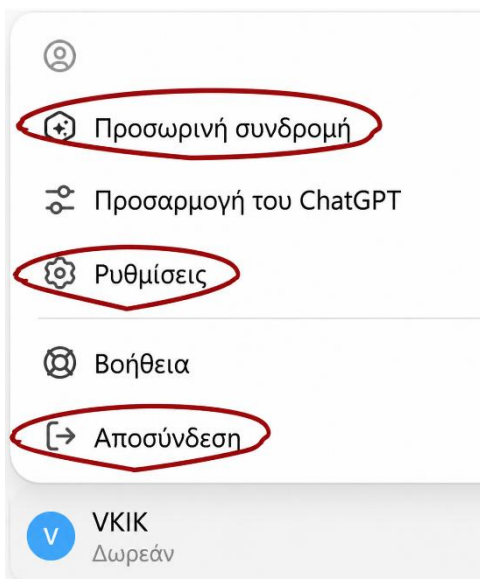
Προηγούμενες
συνομιλίες Εδώ,
μπορείτε να αναζητήσετε
προηγούμενες

Ο
λογαριασ
μός



Κάνοντας κλικ στον λογαριασμό
στην κάτω αριστερή γωνία θα
θα εμφανιστεί το ακόλουθο μενού:

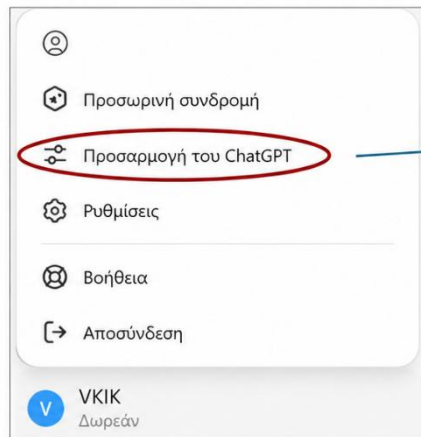
Επιλογή συνδρομής



Ρυθμίσεις ασφαλείας και
ειδοποιήσεις

Αποσύνδεση

Κάτω στο μενού αριστερά:



- Κατά την προσαρμογή, μπορείτε να ορίσετε:
- **Θέμα και στυλ:** Καθορίστε τον τύπο των απαντήσεων που θέλετε (π.χ. επίσημο, ανεπίσημο, χιουμοριστικό, ελαφρύ κ.λπ.).
- **Εργασία και ενδιαφέροντα:** Η παροχή αυτών των πληροφοριών βοηθά την τεχνητή νοημοσύνη να κατανοήσει καλύτερα τις προτιμήσεις σας, καθιστώντας τις απαντήσεις πιο εξατομικευμένες.
- **Μνήμη:** Εάν είναι ενεργοποιημένη, το ChatGPT μπορεί να θυμάται προηγούμενες συνομιλίες και να τις λαμβάνει υπόψη σε μελλοντικές απαντήσεις, καθιστώντας την αλληλεπίδραση πιο ομαλή και πιο σχετική με το πλαίσιο.

Η προσαρμογή του ChatGPT επιτρέπει στον χρήστη να ορίσει συγκεκριμένες προτιμήσεις, καθιστώντας τη συνομιλία ακόμη πιο εξατομικευμένη.

Προσαρμογή του ChatGPT

Συστήστε τον εαυτό σας για να λαμβάνετε καλύτερες, πιο εξατομικευμένες απαντήσεις ⓘ

Πώς θέλετε να σας αποκαλεί το ChatGPT;

Τι κάνετε;

Ποια προσωπικότητα πρέπει να έχει το ChatGPT: ⓘ Προεπιλογή ▾

Ποια χαρακτηριστικά πρέπει να έχει το ChatGPT: ⓘ

Περιγράψτε ή επιλέξτε χαρακτηριστικά

+ Φιλικό

+ Πνευματώδες

+ Άμεσο

+ Ενθαρρυντικό

+ Γενιά Z

+ Παραδοσιακό

+ Με ορθολογική σκέψη

↻

Υπάρχει κάτι άλλο που πρέπει να γνωρίζει το ChatGPT για εσάς; ⓘ

Για προχωρημένους ▾

☒ Ενεργοποίηση για νέες συνομιλίες

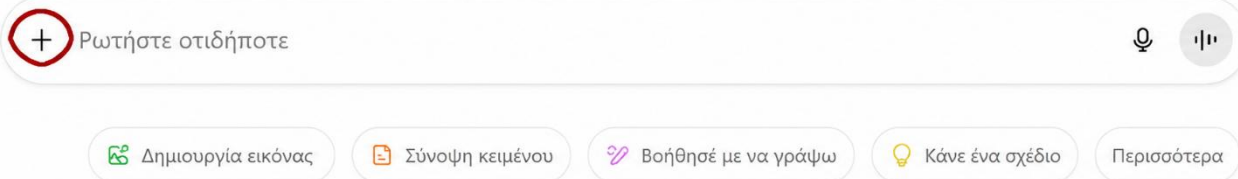
Ακύρωση

Αποθήκευση

Κάνοντας κλικ στο «+», μπορείτε, για παράδειγμα, να ανεβάσετε έγγραφα με τα οποία θέλετε να εργαστεί η τεχνητή νοημοσύνη ή να εκτελέσει εργασίες, καθώς και να αποκτήσετε πρόσβαση σε άλλες επιλογές, όπως...

Περαιτέρω επιλογές:

Από πού θέλετε να ξεκινήσουμε;

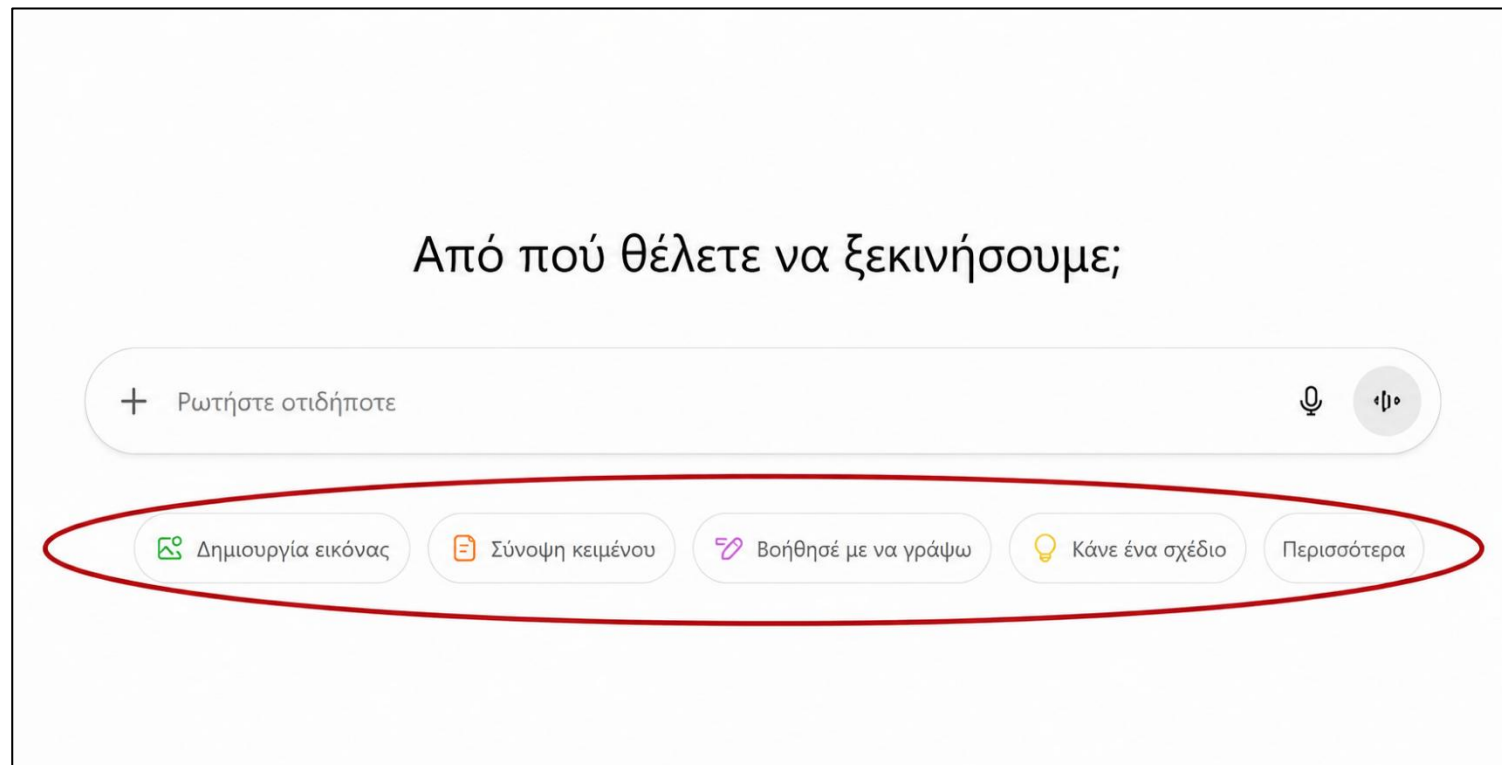


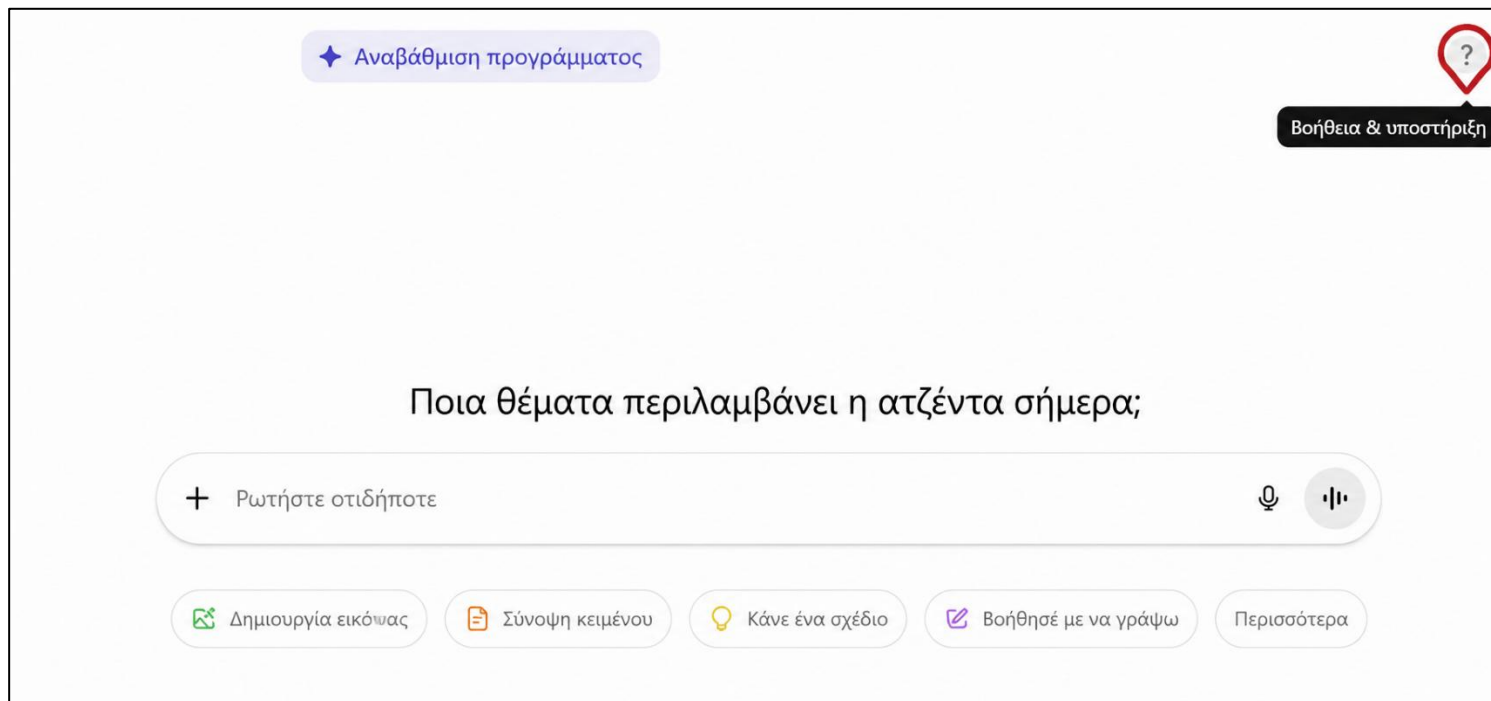
- Προσθήκη φωτογραφιών και αρχείων
- Μελέτη και μάθηση
- Δημιουργία εικόνας
- Σκέψου περισσότερο
- Βαθιά έρευνα
- Περισσότερα >

- Αναζήτηση στον ιστό
- Καμβάς
- Σύνδεση με το Google Drive
- Σύνδεση με το OneDrive
- Σύνδεση με το SharePoint

Συντομεύσεις:

Όταν ξεκινάτε μια νέα συνομιλία, οι επιλογές που προσφέρονται κάτω από την προτροπή σας βοηθούν να βρείτε γρήγορα την επιθυμητή κατεύθυνση για τη συνομιλία.





Η ενεργοποίηση της προσωρινής συνομιλίας σημαίνει:

- Η συνομιλία δεν αποθηκεύεται στο ιστορικό.
- Δεν χρησιμοποιείται για την εκπαίδευση του μοντέλου.
- Διαγράφεται από το σύστημα μετά από 30 ημέρες (ενδέχεται να παραμείνει για σύντομο χρονικό διάστημα μόνο για σκοπούς παρακολούθησης κατάχρησης).

Όταν ξεκινάτε μια νέα συνομιλία και ανατρέχετε σε μια προηγούμενη, η τεχνητή νοημοσύνη δεν θα γνωρίζει το προηγούμενο πλαίσιο. Οι συνομιλίες είναι ανεξάρτητες τη μία από την άλλη. Εάν θέλετε να ανακαλέσετε κάτι από μια προηγούμενη συνομιλία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή «Αναζήτηση συνομιλιών» στην αριστερή πλευρική γραμμή.

Γράψτε την προτροπή: «Είμαι πολύ αγχωμένος. Τι προτείνετε ως λύση;»

(Αυτή είναι μια ερώτηση χαμηλής ποιότητας· στερείται ρόλου, πλαισίου και μορφής.)

Πατήστε Enter, εγκρίνοντας την ερώτηση.

Από πού θέλετε να ξεκινήσουμε;

+ Είμαι πολύ αγχωμένος. Τι μου προτείνεις ως λύση;  

 Δημιουργία εικόνας  Σύνοψη κειμένου  Κάνε ένα σχέδιο  Ανάλυση εικόνων  Έκπληξέ με

 Βοήθησέ με να γράψω  Κώδικας  Καταιγισμός ιδεών

Είμαι πολύ αγχωμένος. Τι μου προτείνεις ως λύση;

Σε ακούω—ακούγεται σαν να κουβαλάς πολλά αυτή τη στιγμή. Το άγχος μπορεί να είναι πραγματικά εξουθενωτικό, αλλά υπάρχουν πρακτικά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να ηρεμήσεις το σώμα και το μυαλό σου. Ακολουθούν μερικές στρατηγικές που μπορείς να δοκιμάσεις, ανάλογα με το τι σου ταιριάζει:

Άμεση ανακούφιση (τη στιγμή):

- **Άσκηση αναπνοής:** Κάνε αργές, βαθιές αναπνοές—εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα για 4, εκπνοή για 6–8. Αυτό στέλνει σήμα ασφάλειας στο νευρικό σου σύστημα.
- **Γείωση:** Παρατήρησε 5 πράγματα που βλέπεις, 4 που μπορείς να αγγίξεις, 3 που ακούς, 2 που μυρίζεις, 1 που γεύεσαι. Σε επαναφέρει από τις αγχώδεις σκέψεις.
- **Κίνηση:** Ένας σύντομος περίπατος, διατάσεις ή τίνταγμα των χεριών μπορεί να απελευθερώσει συσσωρευμένη ένταση.

Καθημερινές πρακτικές (για μείωση του συνολικού άγχους):

- **Ύπνος & Ξεκούραση:** Ακόμα και μικρές βελτιώσεις στην ξεκούραση διευκολύνουν τη διαχείριση του άγχους.
- **Ημερολόγιο:** Το να γράφεις τις ανησυχίες σου μπορεί να τις βγάλει από το μυαλό και να καθαρίσει το τοπίο.
- **Ενσυνειδητότητα ή διαλογισμός:** Ακόμα και 5 λεπτά εστίασης στην αναπνοή ή σάρωση σώματος μπορούν να βοηθήσουν.
- **Όρια:** Το να λες «όχι» πιο συχνά ή να μειώνεις εργασίες που σε εξαντλούν, μπορεί να προλάβει την υπερφόρτωση.

Μακροπρόθεσμη υποστήριξη:

- **Μίλησε** σε κάποιον που εμπιστεύεσαι για το πώς νιώθεις.
- Αν το άγχος είναι συνεχές ή υπερβολικό, η βοήθεια από σύμβουλο, ψυχοθεραπευτή ή γιατρό μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά.

👉 Θέλεις να σε καθοδηγήσω σε μια σύντομη άσκηση ηρεμίας αυτή τη στιγμή (όπως αναπνοή ή γείωση), ή προτιμάς πρακτικές στρατηγικές που μπορείς να εντάξεις στην καθημερινότητά σου;

👍 🗣️ 📄 📌 🔄 📶 ...

+ Ρώτησε οτιδήποτε

Η τεχνητή νοημοσύνη έδωσε μια γενική απάντηση λόγω της αδύναμης ερώτησης!

Επιλογές αντίδρασης:

- Αντιγραφή απάντησης
- Μου αρέσει
- Δεν μου αρέσει
- Ανάγνωση (η τεχνητή νοημοσύνη διαβάζει την απάντηση).
- Επεξεργασία στον καμβά: μεταφορά περιεχομένου από μια συνομιλία σε έναν ξεχωριστό, επεξεργάσιμο χώρο εργασίας.
- Κοινή χρήση
- Αναγέννηση (ζήτηση νέας απάντησης).

Απάντηση/ερώτηση, συνέχιση της συνομιλίας.

Προτροπή στην οποία ορίζουμε τον **ΡΟΛΟ**:

«Παίξτε τον ρόλο ενός γιατρού και απαντήστε αναλόγως!»

Η απάντηση είναι πλέον πιο ακριβής, από ιατρική άποψη. ...

Επιπλέον, διατηρεί αυτόν τον ρόλο, συνεχίζοντας τη συζήτηση και ζητώντας πληροφορίες για να δώσει μια ακόμα πιο ακριβή απάντηση.

Κατανοητό. Θα απαντήσω ως γιατρός.

Να απαντήσεις ως γιατρός και ανάλογα.

Αρχικά, να σας καθησυχάσω: το άγχος είναι μια πολύ συχνή κατάσταση και, παρόλο που μπορεί να είναι έντονο και εξουθενωτικό, υπάρχουν αποτελεσματικές στρατηγικές και θεραπείες για να το διαχειριστείτε.

Ιατρική οπτική για το άγχος

Το άγχος ενεργοποιεί την αντίδραση «μάχης ή φυγής» του οργανισμού, αυξάνοντας τα επίπεδα κορτιζόλης και αδρεναλίνης. Με την πάροδο του χρόνου, αν παραμένει ανεξέλεγκτο, μπορεί να συμβάλει σε προβλήματα όπως πονοκεφάλους, αϋπνία, υψηλή αρτηριακή πίεση, εξασθενημένο ανοσοποιητικό, ακόμη και άγχος και κατάθλιψη.

Άμεσα βήματα που μπορείτε να κάνετε

1. **Έλεγχος της αναπνοής:** Η αργή, βαθιά αναπνοή μπορεί φυσιολογικά να μειώσει τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση.
2. **Σωματική δραστηριότητα:** Ακόμα και 20–30 λεπτά γρήγορο περπάτημα καθημερινά μπορεί να μειώσουν τις ορμόνες του άγχους.
3. **Υγιεινή ύπνου:** Στοχεύστε σε 7–9 ώρες τακτικού, ποιοτικού ύπνου. Αποφύγετε την καφεΐνη, τη νικοτίνη ή τις οθόνες πριν τον ύπνο.
4. **Περιορισμός διεγερτικών:** Μειώστε την καφεΐνη, τη νικοτίνη και το αλκοόλ, καθώς μπορεί να επιδεινώσουν τα συμπτώματα του άγχους.
5. **Τεχνικές χαλάρωσης:** Η γιόγκα, ο διαλογισμός ή η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση έχουν κλινικά αποδειχθεί ότι μειώνουν το άγχος.

Πότε να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια

Συμβουλευτείτε επαγγελματία υγείας εάν:

- Το άγχος προκαλεί επίμονα προβλήματα ύπνου, κόπωση ή απώλεια όρεξης.
- Νιώθετε διαρκές άγχος, ευερεθιστότητα ή απελπισία.
- Έχετε συμπτώματα όπως πόνο στο στήθος, ταχυπαλμίες ή δύσπνοια (για να αποκλειστούν καρδιολογικά αίτια).
- Το άγχος επηρεάζει την εργασία, τις σχέσεις ή την καθημερινότητά σας.

Ένας γιατρός μπορεί να προτείνει περαιτέρω αξιολόγηση, συμβουλευτική ή—σε ορισμένες περιπτώσεις—βραχυχρόνια φαρμακευτική αγωγή για τη διαχείριση των συμπτωμάτων, εάν οι αλλαγές στον τρόπο ζωής δεν επαρκούν.

⚠ Εφόσον αναφέρατε ότι το άγχος σας είναι έντονο: έχετε κάποιο σωματικό σύμπτωμα (όπως πόνο στο στήθος, ταχυπαλμίες, ζάλη) ή πρόκειται περισσότερο για **ψυχική/συναισθηματική επιβάρυνση** (όπως έντονες σκέψεις, αίσθημα υπερφόρτωσης): Αυτό θα με βοηθήσει να σας καθοδηγήσω πιο συγκεκριμένα.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Δημόσιου Ιδρύματος Τέμπους (ΤΡΠ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η χορηγούσα αρχή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Μια προτροπή στην οποία του αναθέτουμε έναν **ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΡΟΛΟ**, αλλά διατηρούμε το ίδιο θέμα:

«Τώρα, δώσε συμβουλές από την οπτική γωνία ενός διαιτολόγου!»

Η απάντηση δίνεται τώρα από τη σκοπιά ενός διαιτολόγου. ...

... Εδώ, διατηρεί επίσης τον ρόλο και, στο τέλος της απάντησης, θέτει μια ερώτηση ή παρέχει καθοδήγηση από τη σκοπιά του διαιτολόγου.

Να απαντήσεις από την οπτική ενός ειδικού.

Φυσικά! Θα απαντήσω από την οπτική ενός ειδικού.

Το άγχος μπορεί να επηρεάσει την ενέργειά σας, τη διάθεσή σας και το πώς λειτουργεί το σώμα σας. Ακολουθούν στρατηγικές με βάση τεκμηριωμένες πρακτικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να το διαχειριστείτε.

Διατροφικές στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους

- 1. Σταθερό σάκχαρο στο αίμα**
 - Καταναλώνετε τακτικά ισορροπημένα γεύματα που περιέχουν πρωτεΐνη, σύνθετους υδατάνθρακες και καλά λιπαρά.
 - Αποφύγετε τα υπερβολικά ζαχαρούχα φαγητά και τα ποτά που προκαλούν απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου και επηρεάζουν τη διάθεση και τα επίπεδα ενέργειας.
- 2. Τροφές που υποστηρίζουν ορμόνες του στρες**
 - Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (σε λιπαρά ψάρια, καρύδια, σπόρους λιναριού) μπορούν να βοηθήσουν στη ρύθμιση της διάθεσης και στη μείωση της φλεγμονής.
 - Το μαγνήσιο (σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, σπόρους, ξηρούς καρπούς) υποστηρίζει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος.
 - Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ειδικά η Β6, φολικό οξύ και Β12, υποστηρίζουν τη σύνθεση νευροδιαβιβαστών και τη μεταβολική ενέργεια.
- 3. Ενυδάτωση**
 - Η ήπια αφυδάτωση μπορεί να αυξήσει την κόπωση και το άγχος. Πίνετε νερό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
 - Περιορίστε την καφεΐνη και το αλκοόλ—και τα δύο μπορούν να διαταράξουν τον ύπνο και να αυξήσουν τα επίπεδα άγχους.
- 4. Σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου**
 - Τα προβιοτικά γαλακτοκομικά, το κεφίρ, το ξινολάχανο και οι τροφές που περιέχουν πρεβιοτικές ίνες (κρεμμύδια, μπανάνες, σκόρδο, βρώμη) μπορεί να βοηθήσουν στη ρύθμιση της διάθεσης.
- 5. Ενσυνείδητη διατροφή**
 - Τρώτε αργά, μασάτε καλά, απολαύστε το φαγητό σας και αποφύγετε τις περισπασμούς. Αυτό βοηθά στη καλύτερη πέψη και μειώνει την αντίδραση του σώματος στο στρες.

✓ **Συνολικές συμβουλές τρόπου ζωής**

- Κοιμηθείτε επαρκώς: Στοχεύστε σε 7–9 ώρες ποιοτικού ύπνου κάθε βράδυ.
- Κινηθείτε καθημερινά: Ακόμα και 20–30 λεπτά μέτριας άσκησης μπορούν να μειώσουν το άγχος.
- Ασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα: Διαλογισμός, ασκήσεις βαθιάς αναπνοής ή γιόγκα μπορούν να βοηθήσουν.
- Περιορίστε τον χρόνο μπροστά στην οθόνη: Κάντε διαλείμματα και εκτεθείτε σε φυσικό φως.
- Μείνετε σε επαφή: Η κοινωνική υποστήριξη είναι καθοριστική.
- Ενυδατωθείτε: Το νερό είναι απαραίτητο για τη σωματική και πνευματική ευεξία.

✳️ Αν θέλετε, μπορώ να δημιουργήσω για εσάς ένα εξατομικευμένο πλάνο διατροφής για μείωση του άγχους (π.χ. 3–5 ημέρες) που θα προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις προτιμήσεις σας.

Νέα προτροπή με νέο θέμα, που καθορίζει τη **ΜΟΡΦΗ**:

«Συνεκτικό κείμενο, μέγιστο 2000
χαρακτήρες»

Τηρεί το όριο μήκους και
απαντά με ένα συνεκτικό κείμενο.

Στο τέλος της απάντησης, θέτει ξανά μια ερώτηση, στην οποία μπορούμε να απαντήσουμε ή να γράψουμε μια νέα ερώτηση.

Γράφει ένα συνεκτικό κείμενο έως 2000 χαρακτήρες για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των ηλεκτρικών ποδηλάτων, καθώς και για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παραδοσιακών ποδηλάτων.

Ακολουθεί ένα συνοπτικό και ισορροπημένο κείμενο κάτω από 2000 χαρακτήρες:

Τα ηλεκτρικά ποδήλατα (e-bikes) και τα παραδοσιακά ποδήλατα προσφέρουν και τα δύο σημαντικά οφέλη, αλλά συνοδεύονται και από περιορισμούς που επηρεάζουν ποιο είναι πιο κατάλληλο για διαφορετικούς αναβάτες.

Τα **πλεονεκτήματα** των **ηλεκτρικών ποδηλάτων** περιλαμβάνουν την υποβοήθηση στο πετάλι, που κάνει την ποδηλασία προσιτή σε άτομα με διαφορετικές επίπεδα φυσικής κατάστασης και επιτρέπει μεγαλύτερες διαδρομές με λιγότερη προσπάθεια. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τις καθημερινές μετακινήσεις, καθώς οι αναβαθμές φτάνουν λιγότερο ιδρωμένοι και αντιμετωπίζουν ευκολότερα ανηφόρες ή αντίθετο άνεμο. Τα e-bikes ενθαρρύνουν επίσης τη συχνότερη χρήση, καθώς μειώνουν τα φυσικά εμπόδια, και μπορούν να αποτελέσουν μια πρακτική εναλλακτική λύση στα αυτοκίνητα για κοντινές έως μεσαίες αποστάσεις, μειώνοντας τις εκπομπές ρύπων.

Ωστόσο, τα **μειονεκτήματα των ηλεκτρικών ποδηλάτων** είναι αξιοσημείωτα. Είναι σημαντικά πιο ακριβά από τα παραδοσιακά, τόσο στην αγορά όσο και στη συντήρηση. Το μεγαλύτερο βάρος τα καθιστά πιο δύσχερα στη μεταφορά ή στο πετάλι χωρίς υποβοήθηση. Η αυτονομία της μπαταρίας περιορίζει τη διάρκεια των διαδρομών και απαιτεί τακτική φόρτιση. Επιπλέον, υπάρχουν περιβαλλοντικές ανησυχίες από την παραγωγή και την απόρριψη

Αντίθετα, τα πλεονεκτήματα των παραδοσιακών ποδηλάτων βρίσκονται στην απλότητά τους, την προσιτή τιμή και τη βιωσιμότητα. Είναι ελαφριά, εύκολα στη συντήρηση και δεν εξαρτώνται από ηλεκτρισμό ή μπαταρίες. Τα παραδοσιακά ποδήλατα προσφέρουν πιο έντονη άσκηση, προάγοντας τη φυσική κατάσταση και την υγεία της καρδιάς και του καρδιαγγειακού συστήματος, και είναι ιδιαίτερα αξιόπιστα με λιγότερες μηχανικές πολυπλοκότητες.

Από την άλλη πλευρά, τα μειονεκτήματα των παραδοσιακών ποδηλάτων περιλαμβάνουν τις φυσικές απαιτήσεις που μπορεί να αποθαρρύνουν τη χρήση για τις καθημερινές μετακινήσεις, ειδικά σε μεγάλες αποστάσεις, σε ανηφορικό έδαφος ή σε ζεστό καιρό. Οι αναβάτες μπορεί να φτάνουν στον προορισμό τους κουρασμένοι ή ιδρωμένοι, περιορίζοντας την πρακτικότητα για κάποιους. Επιπλέον, για άτομα με χαμηλότερη φυσική κατάσταση ή πρόβλημα, η παραδοσιακή ποδηλάτωση μπορεί να είναι λιγότερο προσιτή.

Τελικά, **τα ηλεκτρικά ποδήλατα** υπερέχουν στην ευκολία και την προσβασιμότητα, ενώ τα παραδοσιακά ποδήλατα παραμένουν πρωταθλήτες της οικονομίας, της απλότητας και των οφελών φυσικής κατάστασης. Η επιλογή εξαρτάται από τις προσωπικές προτεραιότητες—άνετη μετακίνηση έναντι άσκησης, οικονομική αποδοτικότητα έναντι τεχνολογίας.

Θα ήθελες να το διαμορφώσω πιο επίσημα και δομημένα (για ακαδημαϊκή χρήση) ή πιο απλά και ελκυστικά (για γενικό αναγνωστικό κοινό);

+ Ρωτήστε οτιδήποτε

Ερώτηση στην οποία αλλάζουμε τη **ΜΟΡΦΗ** αλλά διατηρούμε το ίδιο θέμα του αιτήματος.

Στο τέλος της απάντησης, θέτει μια ερώτηση ξανά, στην οποία μπορούμε να ζητήσουμε απάντηση ή να γράψουμε μια νέα ερώτηση. ΕΑΝ απαντήσουμε «ΝΑΙ» ...

Παρουσίασε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα σε έναν πίνακα.

Ακολουθεί ένας σαφής συγκριτικός πίνακας:

Τύπος	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
Ηλεκτρικό ποδήλατο (e-bike)	 Η υποβοήθηση στο πετάλι μειώνει την κούραση και κάνει τις ανηφόρες πιο εύκολες.	 Υψηλό κόστος αγοράς και συντήρησης.
	 Ενθαρρύνει μεγαλύτερες διαδρομές και συχνότερη χρήση.	 Πιο μεγάλο βάρος, πιο δύσκολη μεταφορά.
	 Πολύ πρακτικό για τις μετακινήσεις (φτάνεις λιγότερο ιδρωμένος).	 Περιορισμένη αυτονομία, απαιτεί φόρτιση.
	 Μπορεί να αντικαταστήσει τις κοντινές διαδρομές με αυτοκίνητο και μειώνει τις εκπομπές.	 Περιβαλλοντικές ανησυχίες από την παραγωγή και απόρριψη μπαταριών.
Παραδοσιακό ποδήλατο	 Οικονομικό και ευρέως προσβάσιμο.	 Σωματικά απαιτητικό, μπορεί να αποθαρρύνει σε μεγάλες μετακινήσεις.
	 Ελαφρύ και εύκολο στη συντήρηση.	 Οι αναβάτες μπορεί να φτάσουν ιδρωμένοι ή κουρασμένοι.
	 Φιλικό προς το περιβάλλον, χωρίς μπαταρίες.	 Λιγότερο προσβάσιμο για άτομα με χαμηλή φυσική κατάσταση ή προβλήματα υγείας.
	 Προσφέρει έντονη άσκηση και οφέλη για την υγεία.	 Δύσκολο σε απότομες ανηφόρες ή σε κακές καιρικές συνθήκες.

Θα ήθελες να το απεικονίσω επίσης σε ένα απλό γράφημα τύπου infographic για πιο εύκολη ανάγνωση;

✚ 🍏 🗨 🗣 📶 🔄 ⚙ ...

Οπτικοποίηση του θέματος της συνομιλίας σε ένα infographic:

Επιλογές:

- Λήψη
- Δεν μου αρέσει
- Μου αρέσει



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Δημόσιου Ιδρύματος Τέμπους (ΤΡΠ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η χορηγούσα αρχή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.

1. Εργαλείο

2. Προσθήκη συνδέσμου και εργαλείου σε απάντηση για κοινή χρήση αρχείου

Δημιούργησα το έγγραφο PDF για εσάς. Μπορείτε να το κατεβάσετε εδώ:

 [Πρόταση_σύγκρισης.pdf](#) 

 Επισύναψη αρχείου (PDF)



Σχεδιασμός και ανασκόπηση της μελέτης

Χρησιμοποιήστε το ChatGPT για να δημιουργήσετε εβδομαδιαία προγράμματα μελέτης, δομημένες περιλήψεις και κουίζ αυτοαξιολόγησης, ώστε να οργανώσετε αποτελεσματικά τη μάθησή σας.



Επαλήθευση πληροφοριών

Πάντα να διασταυρώνετε τις απαντήσεις με τα εγχειρίδια, τις επίσημες οδηγίες ή αξιόπιστους εκπαιδευτικούς ιστότοπους για να διασφαλίσετε την ακρίβεια.



Γράψτε σαφείς και λεπτομερείς οδηγίες

Καθορίστε το επίπεδό σας, το γνωστικό αντικείμενο και την αναμενόμενη μορφή για να λάβετε ακριβείς, σχετικές και πρακτικές απαντήσεις.



Χρησιμοποιήστε την τεχνητή νοημοσύνη με ηθικό τρόπο

Μην αντιγράφετε και επικολλάτε απαντήσεις. Χρησιμοποιήστε την τεχνητή νοημοσύνη για να κατανοήσετε έννοιες, να βελτιώσετε τις γνώσεις σας και να αναπτύξετε τη δική σας εργασία.



Συνδυάστε την τεχνητή νοημοσύνη με την προσωπική εξάσκηση

Αφού λάβετε εξηγήσεις, εφαρμόστε τις γνώσεις ανεξάρτητα σε πρακτικές εργασίες και πραγματικές δραστηριότητες εργαστηρίου.

Παράδειγμα ερώτησης:

«Εξηγήστε τις διαδικασίες ασφάλειας κατά τη συγκόλληση με απλά λόγια σε έναν πρωτοετή φοιτητή ΕΕΚ.»



Συμβουλή: Να είστε συγκεκριμένοι σχετικά με τον τομέα και το επίπεδο μάθησής σας για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα.



Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας
και καλή πρόοδο
στη μάθηση.

Erasmus+



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



CHAMBER OF COMMERCE
AND INDUSTRY
VESZPRÉM



Ψηφιακές δεξιότητες για τις ΜΜΕ του μέλλοντος
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830