

VETech

Дигитални умения за МСП на бъдещето
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830

Малкомащабни партньорства
в областта на професионалното
образование и обучение
(KA210-VET)



ИНСТРУМЕНТАРИУМ
ЗА ОБУЧИТЕЛИ В ПРОФЕСИОНАЛНОТО ОБРАЗОВАНИЕ
НИВО ЗА НАЧИНАЕЩИ

ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ

- Използване на ChatGPT в професионалното
образование и обучение (ПОО)



CHAMBER OF COMMERCE
AND INDUSTRY
VESZPRÉM



Erasmus+



Финансирано от
Европейския съюз

• Цели	стр. 3
• Актуализации на ChatGPT	стр. 4
• Структура на инструментариума VETech	стр. 5
• Определение – ИИ	стр. 6
• Предимства и недостатъци на ИИ	стр. 7-8
• Значимост на ИИ	стр. 9
• Инструменти с ИИ I-II-III	стр. 10-12
• Определение – ChatGPT	стр. 13
• Предимства и недостатъци на ChatGPT	стр. 14
• Значимост на ChatGPT	стр. 15
• Заявката (промпт)	стр. 16-17
• Контролен списък за заявки	стр. 18
• Безопасно използване на ChatGPT	стр. 19
• Халюциниране на ChatGPT	стр. 20
• Как да използваме ChatGPT	стр. 21-37
• Добри практики с ChatGPT	стр. 38-42



Целта на инструментариума VETech:

Развитие на дигиталните умения на учениците и преподавателите, участващи в професионалното образование, и подкрепа на дигиталната трансформация на малките и средните предприятия (МСП) чрез безплатни, дигитално достъпни обучителни материали, които насърчават развитието на дигиталните умения на заинтересованите страни, като по този начин се гарантира, че придобитите в професионалното образование дигитални умения съответстват на нуждите на пазарните участници.

Целта на обучителния материал „Изкуствен интелект – използване на ChatGPT за професионално обучение и образование (ПОО)“ е:

Този онлайн обучителен материал е създаден, за да помогне на обучителите и преподавателите в професионалното образование ефективно да интегрират **основното използване на изкуствения интелект** (в случая ChatGPT) в ежедневните си работни процеси. По този начин те могат да са в крак с дигиталното развитие и да укрепят уменията и преподавателските си компетентности.

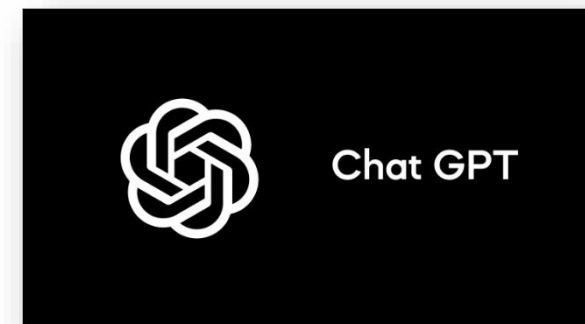


freepik.com

Моля, обърнете внимание, че OpenAI, като разработчик на ChatGPT, непрекъснато актуализира ChatGPT. Поради това определени функции може да се намират на друго място в интерфейса или по-нови функции може да не са включени в този обучителен материал към момента, в който го изучавате.

Същевременно този материал предоставя отлична възможност за придобиване на информация относно **основното използване на ChatGPT**.

Дата на този обучителен материал: август 2025 г.



Инструментариумът е насочен към три групи, а именно:

Ученици в професионалното образование	Обучители в професионалното образование	МСП
---------------------------------------	---	-----

И трите целеви групи намират специално разработени обучителни материали в следните три области:

Изкуствен интелект (ИИ)	Онлайн сътрудничество	Създаване на дигитално съдържание
-------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Структурата на всеки обучителен материал е следната:

1. Уводен лист (общо обобщение на инструмента)
2. Презентация в PowerPoint с подробния обучителен материал
3. Работен лист в подкрепа на практическото приложение на обучителния материал (практическо упражнение)
4. Въпросник за преговор (тест)

Какво представлява изкуственият интелект?

Изкуственият интелект (ИИ) е технологична революция. Той представлява съвкупност от компютърни системи и програми, способни да функционират по начини, подобни на човешкото мислене.

Това означава, че системите с ИИ са способни да:

- се учат от информация, примери и модели (машинно самообучение),
- разпознават модели (напр. в изображения или текстове),
- вземат решения (въз основа на данни),
- решават проблеми и изпълняват задачи, и
- интерпретират и използват човешки език (напр. общуване чрез чатбот като ChatGPT).

Той не може да бъде пренебрегван, тъй като вече прониква в почти всяка област от живота.

Той се развива с все по-бързи темпове, ставайки все по-достъпен и по-точен.



freepik.com

ПРЕДИМСТВА НА ИЗКУСТВЕНИЯ ИНТЕЛЕКТ



- ✓ **Скорост** – ИИ може да изпълни за секунди задачи, които биха отнели на хората часове или дори дни.
- ✓ **Денонощна достъпност** – винаги достъпен, без прекъсване.
- ✓ **Спестяване на разходи** – като изисква по-малко човешки труд и по-малко ресурси, той намалява разходите (както в бизнеса, така и при лични въпроси).
- ✓ **Персонализация** – може да подпомага лични или бизнес цели и задачи по персонализиран начин.
- ✓ **Удобство** – работи с огромни обеми информация, като помага и подпомага вземането на решения както в личния, така и в бизнес живота.

НЕДОСТАТЪЦИ НА ИЗКУСТВЕНИЯ ИНТЕЛЕКТ



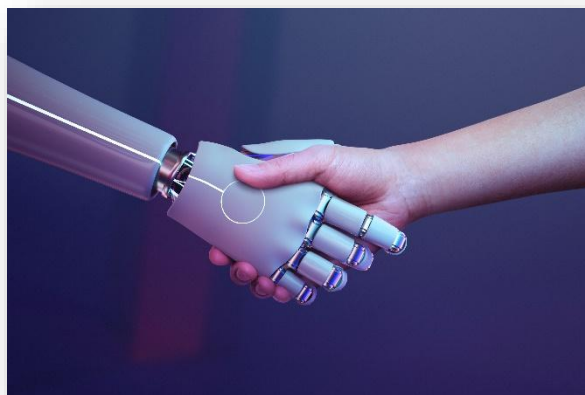
- ✓ Той не е непогрешим и не **“знае”** в класическия човешки смисъл;
- ✓ той прави изводи и предоставя отговори въз основа на усвоени модели и предварително заредена информация. **Ние не разбираме как взема решения или на каква основа** предоставя отговори, поради което не можем да знаем дали той е наистина справедлив (напр. при одобряване на кредити, оценка на безвъзмездни средства, медицински диагнози и др.).

Регламентът на ЕС за ИИ има за цел да урежда тези ситуации: за системите с ИИ с по-висок риск се изисква човешки надзор.

- ✓ Той може да създаде всичко, което хората могат да си представят, а може да бъде и **неетичен**, напр. дийпфейкове или изкуствено генерирани изображения/звуци.
- ✓ Той може да доведе до **пълно или частично изчезване на множество професии**.
- ✓ Той предоставя **възможности за злоупотреба** и може да породи **рискове за сигурността**.

ПРИМЕРИ ЗА ОБЛАСТИ НА ПРИЛОЖЕНИЕ НА ИИ В ПОО:

- ✓ **Обучителни материали, планове на уроци и оценявания.** Генериране на пълен план на урок с учебни цели, дейности и кратък тест.
- ✓ **Адаптиране на съдържанието към различни нива на учене.** Опростяване на сложни инструкции или повишаване на трудността им.
- ✓ **Симулации или сценарии за практически упражнения.** Генериране на реалистичен диалог за ролеви упражнения
- ✓ **Идеи за дейности, проекти или теми за дискусия.** Идеи за интерактивни работилници за различни професионални области.



freepik.com

- ✓ **Превод на съдържание.** Подпомагане на изучаването на езици и получаване на преводи или опростяване на текстове за многоезични учащи.
- ✓ **Обобщаване на текстове.** Свеждане на ключовите точки до лесни за възприемане обобщения.
- ✓ **Обратна връзка към учениците.** Предоставяне на предварителна обратна връзка относно граматика, свързаност или яснота.
- ✓ **Проследяване на напредъка на учащите.** Идентифициране на пропуски и наблюдение на често срещани затруднения на учащите въз основа на моделите на предоставената обратна връзка.

ИНСТРУМЕНТИ С ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ В ПОДКРЕПА НА ОБУЧИТЕЛИТЕ В ПРОФЕСИОНАЛНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Изготвяне на учебни материали, планове на уроци и оценявания - Инструменти, които помагат за генериране на учебни програми, тестове и задачи въз основа на учебни цели или ключови думи:

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



ChatGPT



Gemini



Eduaide.AI

Генериране на визуални помагала и мултимедийно съдържание - Инструменти, които помагат за създаване на генерирани с ИИ изображения, инфографики и кратки видеоклипове, съобразени с професионалните предмети:

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

Canva



Adobe Firefly



PICTORY



DALL-E

ИНСТРУМЕНТИ С ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ В ПОДДРЕПА НА ОБУЧИТЕЛИТЕ В ПРОФЕСИОНАЛНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Персонализиране на учебните пътеки - Адаптивни платформи за учене, които използват ИИ, за да предлагат персонализирано съдържание въз основа на напредъка и нуждите на учащите:

- ✓ Socratic by Google
- ✓ Khanmigo



Socratic



Khanmigo

Оценяване и предоставяне на обратна връзка - Инструменти с ИИ, които помагат за автоматизиране на оценяването на отворени отговори и дават на учениците обратна връзка в реално време за писмените им работи:

- ✓ Gradescope
- ✓ Turnitin Draft Coach



Преобразуване на реч в текст и поддръжка на транскрипция - Приложения за преобразуване на лекции или въвеждания от учениците в редактируем текст с възможност за търсене:

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



ИНСТРУМЕНТИ С ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ В ПОДКРЕПА НА ОБУЧИТЕЛИТЕ В ПРОФЕСИОНАЛНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Езиков превод и поддръжка за многоезични учащи - Инструменти с ИИ, които помагат на обучителите да достигнат до езиково разнообразни учащи с по-добра точност и тон от традиционния машинен превод:

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



DeepL

Google Translate



Microsoft
Translator Pro



Автоматизация на административни задачи - Помощници, задвижвани от ИИ, които подпомагат управлението на времето, планирането и документацията в администрацията на ПОО в образователен контекст:

- ✓ Motion
- ✓ Notion AI
- ✓ Trello с приставки с ИИ



motion

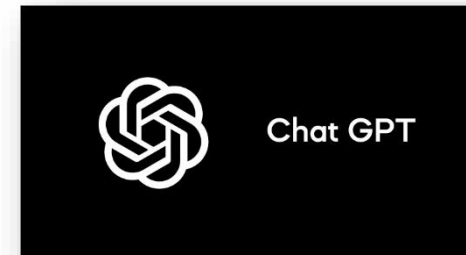


Notion



Trello

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА CHATGPT?



ChatGPT е езиков модел, базиран на изкуствен интелект.

Същността му се състои в общуването с хората на естествен език и в способността да интерпретира, генерира, обяснява или творчески преобразува текст. Работата му се основава на разпознаване на статистически закономерности. Той не “знае” в класическия човешки смисъл, но може да предвиди кои думи или изрази е вероятно да последват в даден текстов контекст.

Приложения: Благодарение на огромния обем данни за обучение, той може да изпълнява голямо разнообразие от задачи, включително консултиране, творческо писане, програмиране, подпомагане на изучаването на езици, обобщаване на текстове, превод, генериране на истории, пазарни проучвания, генериране на изображения, писане на проектни предложения, водене на протоколи и др.

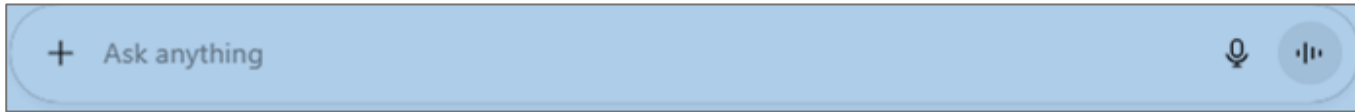
ПРЕДИМСТВА	НЕДОСТАТЪЦИ
Бърз	Често неправилна или неточна информация.
Многоезичен	Не разбира много специфични, зависещи от контекста ситуации.
Универсален	Склонен към халюцинации (предоставяне на измислена информация).
Достъпен денонощно	Отговорите се основават само на данни от обучението.
Лесен за използване	Изисква познаване на правилното изготвяне на заявки (промптове).
Бързо развиващ се	Не замества човешката експертиза.
Безплатна версия (препоръчва се регистрация)	Не се препоръчва споделянето на чувствителни данни.

ПРИМЕРИ ЗА ОБЛАСТИ НА ПРИЛОЖЕНИЕ НА CHATGPT В ПОО



freepik.com

- **Планиране на уроци и разработване на учебни програми** - учителите могат да помолят ChatGPT да генерира структурирани планове на уроци, да предложи учебни резултати, съобразени с нивата на ЕКР, или да адаптира съдържанието към различни профили на учащите.
- **Разработване на оценявания** - ChatGPT може да изготвя тестове с избор от няколко отговора, отворени въпроси или критерии за оценяване въз основа на конкретни модули или раздели, преподавани в професионалните училища.
- **Многоезични материали** - ChatGPT може да помага с висококачествени преводи, обобщения или обяснения на опростен език за учащи с разнообразен езиков произход.
- **Интерактивни учебни дейности** - ChatGPT може да генерира казуси, ролеви сценарии или проектни задачи, относими към конкретни занаяти или професионални контексти.
- **Непрекъснато професионално развитие** - ChatGPT може да действа като ментор - обяснявайки нови методи на преподаване, обобщавайки академични статии или предлагайки въпроси за размисъл след уроците.
- и още...



Заявката (промптът) е инструкция или искане, отправено към ChatGPT, което му указва какво искаме. Колкото по-точна и подробна е заявката, толкова по-голям е шансът да получим точно отговора, който искаме.

Поради това **една добра заявка има три компонента:**

1. РОЛЯ: Указва ролята, в която ИИ трябва да отговори. Това е като да кажете на актьор кой герой да изиграе.

Пример: *“Ти си опитен учител по история...”* или *“Действай като професионален маркетинг...”*

2. ФОРМАТ: Указва структурата или формата, в който ИИ трябва да предостави отговора.

Пример: *“Дай отговора в табличен формат...”* или *“Дай списък от 5 точки...”* или *“Напиши кратко есе в 3 абзаца...”*

3. КОНТЕКСТ: Предоставя обща информация, така че ИИ да знае точно контекста или задачата, на която трябва да отговори.

Без нея ще получите само общ, неперсонализиран отговор.

Пример: *“Учениците са на 10 години и в момента изучават планетите.”* или *“Този текст е част от имейл за обслужване на клиенти.”* и др.

Това е добра заявка:

*"Представи си, че си опитен учител по история! (**роля**) Моля, обобщи най-важните събития от Втората световна война в 5 точки, в хронологичен ред, (**формат**) така че да е разбираемо за гимназисти, подготвящи се за матурата си., (**контекст**)"*

- ✓ Каква е целта Ви? (напр. публикация, имейл, идея, оценка на доклад)
- ✓ За кого е предназначено? (целева аудитория)
- ✓ Какъв стил? (напр. професионален / неофициален)
- ✓ Дължина / формат? (списък, абзац и др.)
- ✓ Предоставете контекст (колкото повече, толкова по-добре)
- ✓ Съдържа ли чувствителна информация?
- ✓ Достатъчно ясно и конкретно ли е искането?
- ✓ Персонализирах ли (а не само копирах и поставих)?
- ✓ Добавих ли собствени знания/гледна точка?



Какво да НЕ споделяте с ChatGPT:

- ✗ Лични данни (напр. име на клиент, имейл, телефонен номер)
- ✗ Търговски тайни (ценообразуване, договори, стратегия)
- ✗ Пароли, идентификационни данни за вход
- ✗ Непублични финансови данни
- ✗ Информация, обхваната от споразумение за поверителност (NDA)



ИЗВОД: Не въвеждайте никаква информация, която не бихте се чувствали комфортно да споделите на публичен форум.

Това описва случаите, когато моделът създава информация, която е невярна, измислена или неподкрепена от данните за обучението му, въпреки че може да звучи правдоподобно или уверено.

Как можем да проверим точността на даден отговор?

- Ако още не сме го направили, можем да задаваме по-точни въпроси, като поставим ИИ в определена роля и контекст.
- Можем да помолим ChatGPT да посочи интернет източниците за даден отговор.
- Можем директно да потърсим в интернет отговора и неговите ключови точки.
- Можем да се консултираме с друг изкуствен интелект.
- Можем да попитаме човек за мнение.



freepik.com

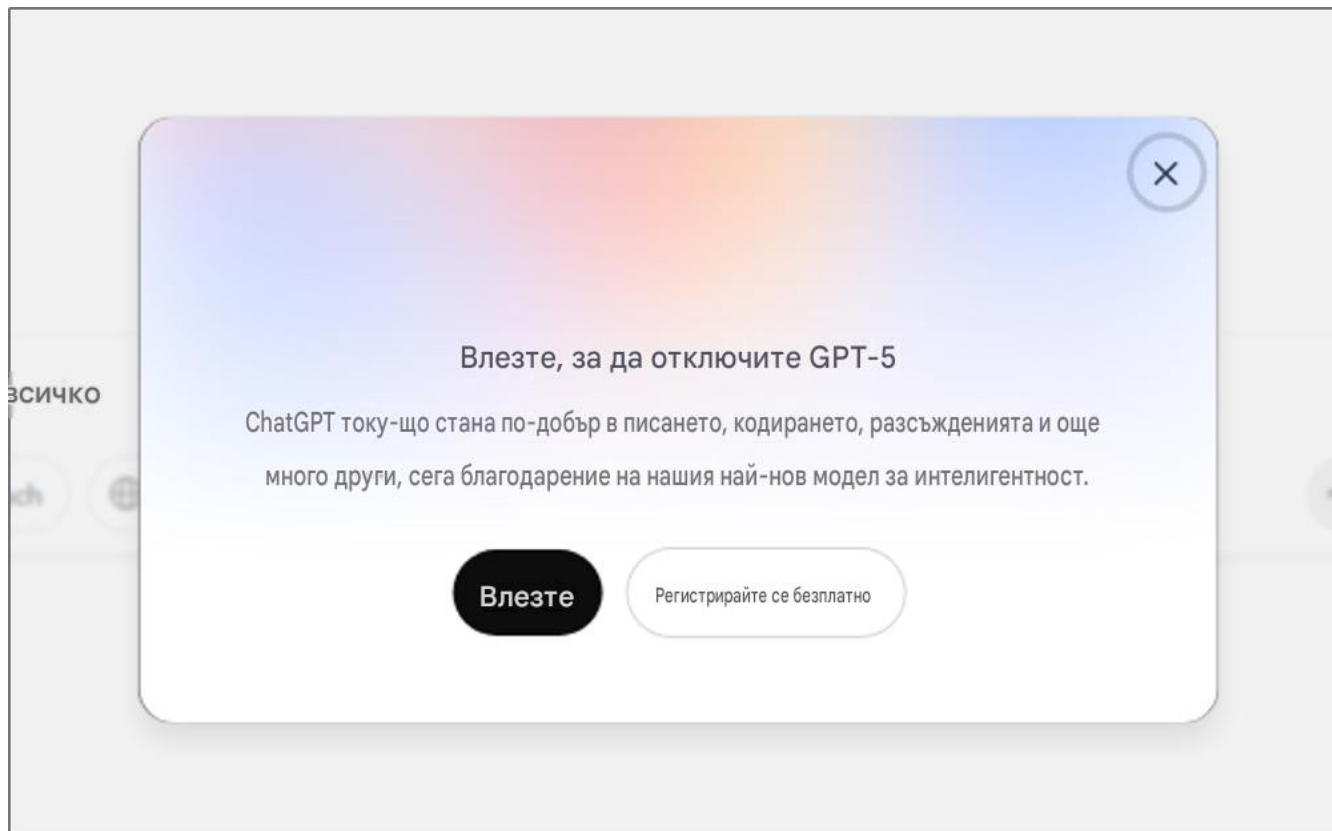
Препоръчва се да се използва комбинация от горните методи при съмнение за халюциниране на ИИ.

НАЧАЛНА СТРАНИЦА: www.chatgpt.com

Опции за използване:

- Без регистрация
- С безплатна регистрация
- С абонамент

Силно се препоръчва безплатна регистрация, тъй като тя отключва повече функции и позволява много по-ефективно използване, отколкото без регистрация. Освен това...



Критерий	Безплатна регистрация	Абонамент (Plus)	Абонамент (Pro)
Версия	ChatGPT 5	ChatGPT 5 – По-усъвършенствано разсъждение	ChatGPT 5 – Професионално разсъждение
Скорост и достъпност	Ограничена и по-бавна производителност (напр. генериране на изображения).	Бързо, разширено и по-бързо генериране на изображения.	Неограничено и по-бързо генериране на изображения.
Функции	Основна функционалност за текстов чат, историята на разговорите се запазва и може да се извлича. Ограничено качване на файлове. Ограничена памет и контекст.	Разширени съобщения и качвания. Разширена памет и контекст. Проекти, задачи, персонализирани GPT и генериране на видео със SORA.	Неограничени съобщения и качвания. Максимална памет и контекст. Разширени проекти, задачи и персонализирани GPT. Усъвършенствано генериране на видео със SORA.
Качество и надеждност	Ограничено задълбочено проучване, чести халюцинации.	Разширено задълбочено проучване и агентен режим, халюцинациите са по-редки.	Максимално задълбочено проучване и агентен режим.

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

Създаване на профил

Имейл адрес

Продължи

Вече имате профил? [Вход](#)

или

 [Продължете с Google](#)

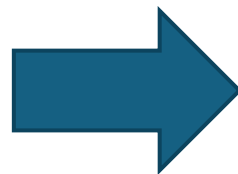
 [Продължете с акаунт в Microsoft](#)

 [Продължете с Apple](#)

 [Продължете с телефона](#)

[Условия за ползване](#) | [Политика за поверителност](#)

Екран, който
се показва
след влизане
в системата



ChatGPT

Съвети за начало



Чувствайте се свободни да задавате въпроси

ChatGPT може да отговаря на въпроси, да помага с учене, кодиране, брейнсторминг и много други.



Не споделяйте чувствителна информация

Разговорите могат да бъдат прегледани и използвани за подобряване на нашите модели. Можете да намерите повече информация за това как се обработват вашите данни в Помощния център.



Внимавайте с проверката на фактите

Въпреки че са въведени мерки за безопасност, ChatGPT понякога може да предоставя неточна информация. Услугата е предназначена за съвет, а не за гарантирани факти.

Добре, да започваме



След като прочетете, щракнете върху бутона “Ok, let’s start” (Добре, да започваме).

НАЧАЛНА СТРАНИЦА НА CHATGPT - СЛЕД ВЛИЗАНЕ В СИСТЕМАТА

Затваряне/отваряне на страничната лента

Опции за абонамент

Надстройте плана си

Нов чат

Започване на нов чат.

Търсене в чатове

Търсене в предишен чат.

Библиотека

Достъп до предварително генерирани визуални материали (напр. изображения).

Сора

GPTs

Поколения от езиковите модели на OpenAI, които захранват ChatGPT.

Поле за въвеждане на заявка (въпрос / искане / инструкция)

Откъде да започнем?

Гласов режим: позволява чат в реално време (изисква се абонамент).

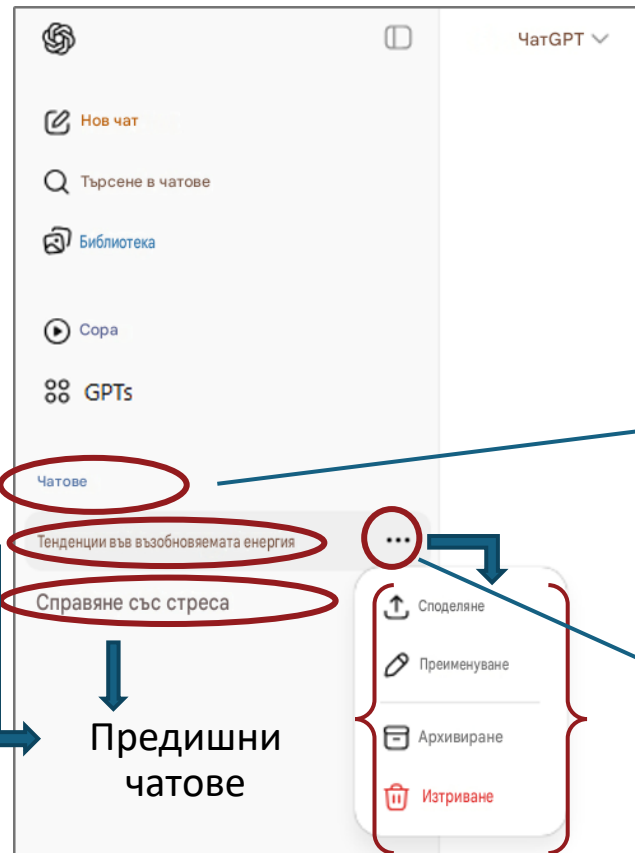
Позволява диктуване (изисква се разрешение за достъп до микрофона)

Различни опции за незабавна помощ, предоставяни от ChatGPT.

Горе:

Меню от
лявата страна

Долу:



Ако вече сте провели чат, ще се появи разделът "Chats" (Чатове). Тук можете да търсите в предишни чатове. ChatGPT ги назовава според съдържанието им, но можете да ги преименувате.

Тук могат да се показват тези четири опции.

Вашият
акаунт



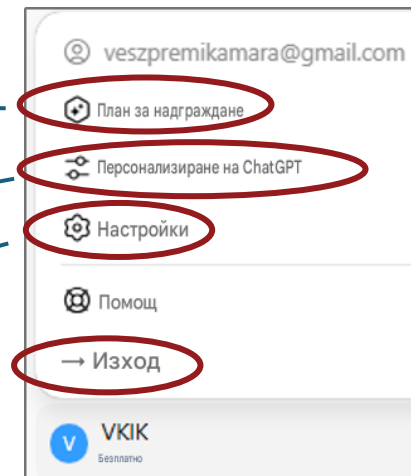
При щракване върху акаунта в долния ляв ъгъл ще се покаже следното меню:

Опция за
абонамент

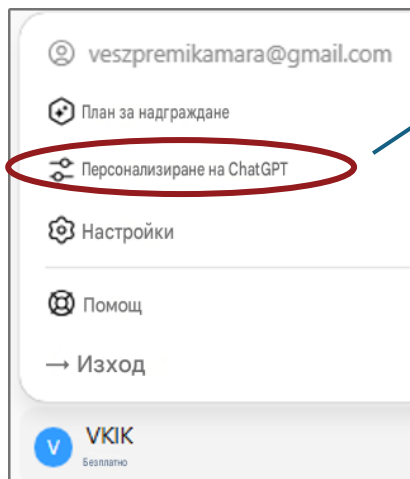
За обяснение вижте
следващата страница.

Настройки за
сигурност и известия

Изход



Долу в менюто от лявата страна:



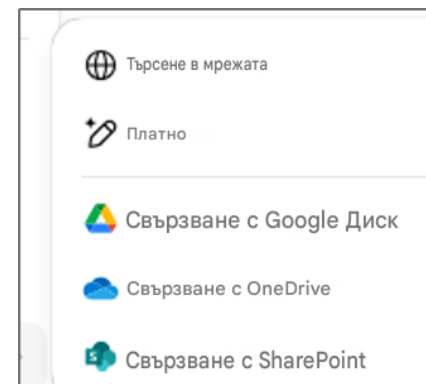
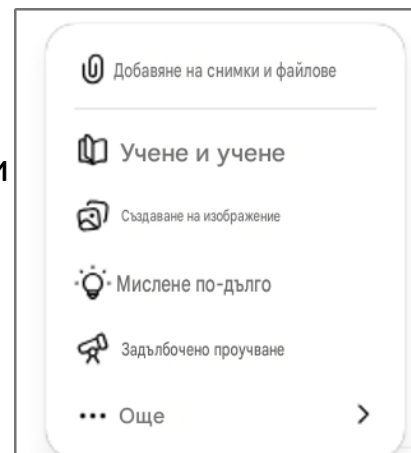
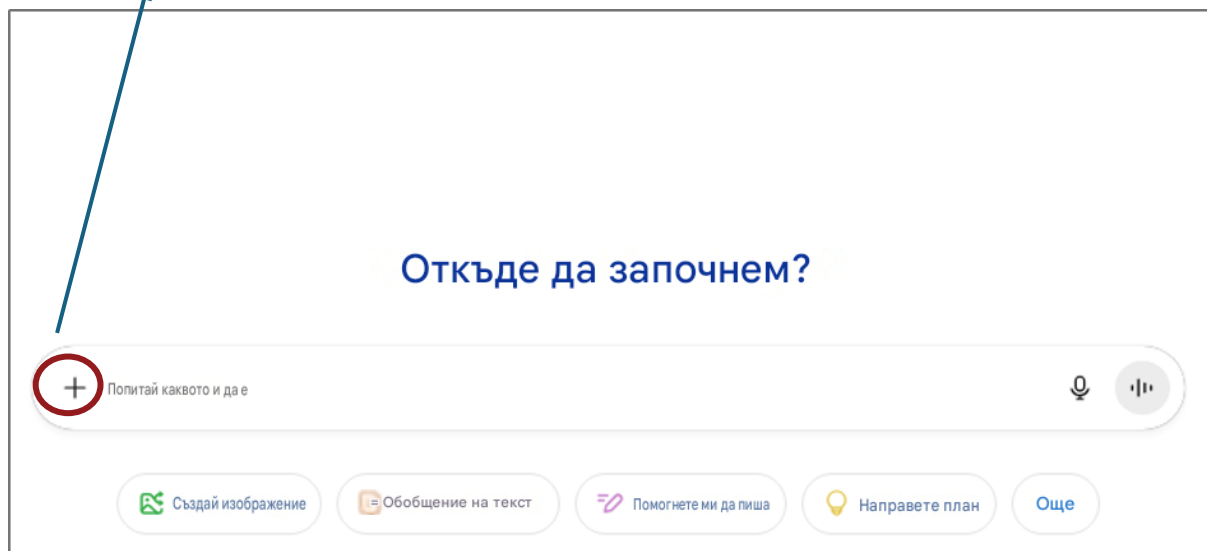
Персонализирането на ChatGPT позволява на потребителя да зададе конкретни предпочитания, правейки разговора още по-персонализиран.

По време на персонализирането можете да зададете:

- **Тема и стил:** Посочете вида отговори, които желаете (напр. официални, неофициални, хумористични, лековати и др.).
- **Работа и интереси:** Предоставянето на тази информация помага на ИИ да разбере по-добре вашите предпочитания, правейки отговорите по-персонализирани.
- **Памет:** Ако е активирана, ChatGPT може да помни предишни разговори и да ги взема предвид в бъдещи отговори, правейки взаимодействието по-плавно и по-съобразено с контекста.

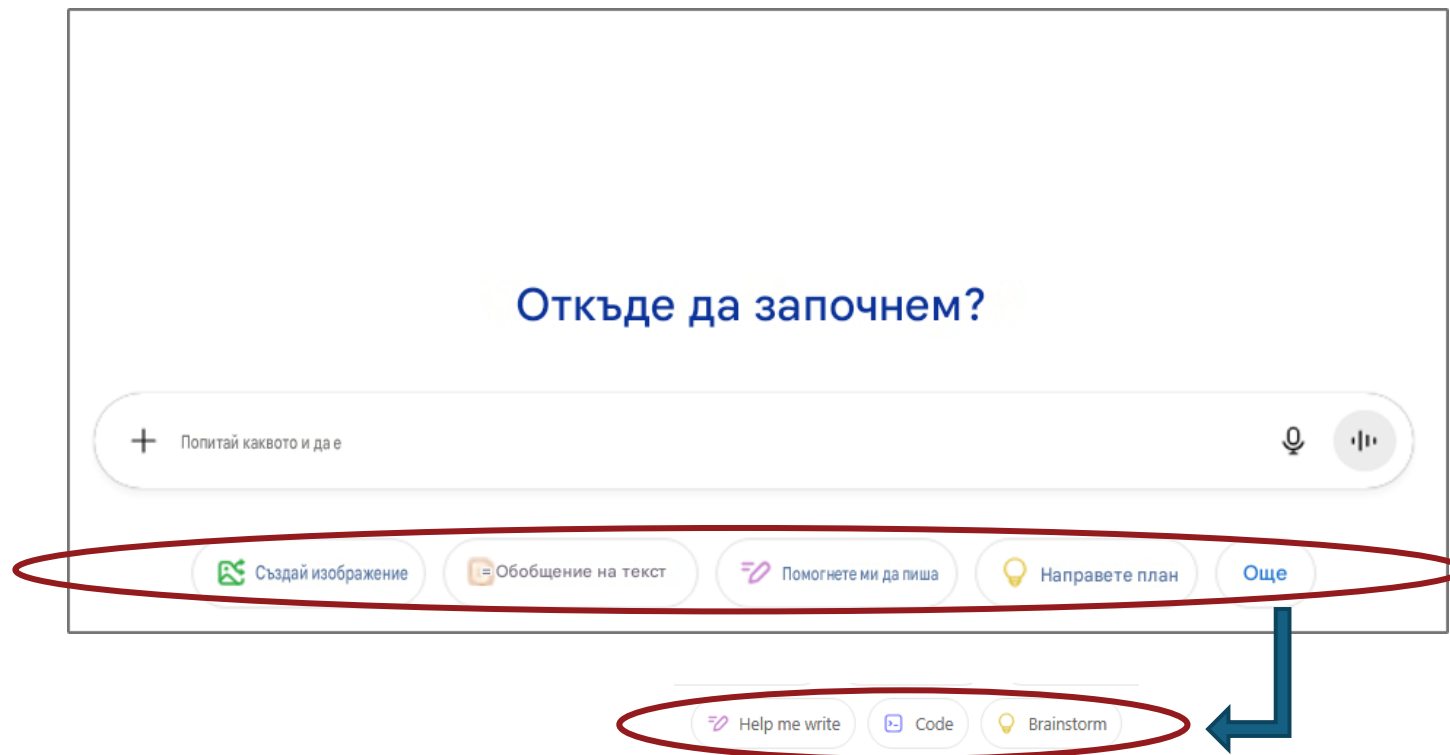
Като щракнете върху '+', можете например да качвате документи, върху които искате ИИ да работи или да изпълнява задачи, както и да получите достъп до други опции като...

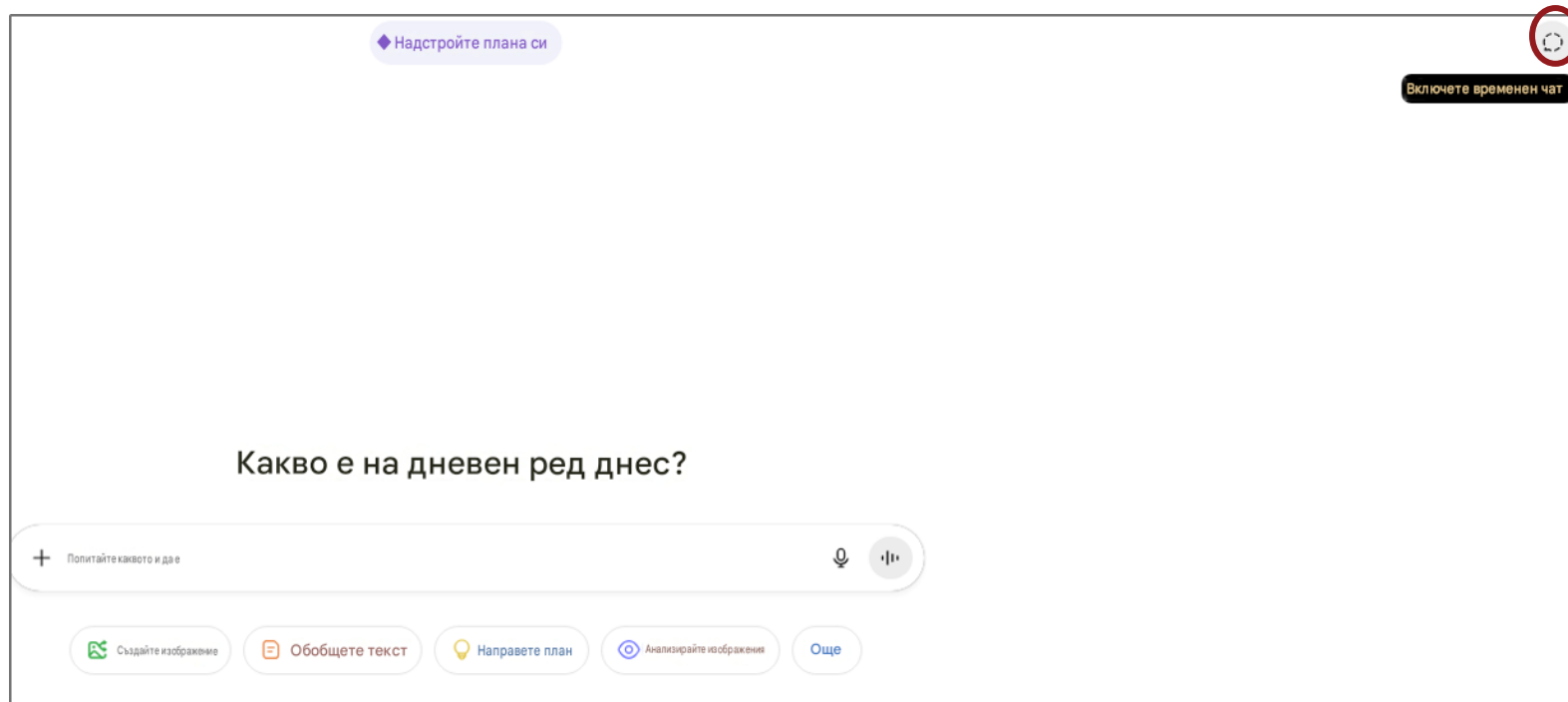
Допълнителни
опции:



Бързи команди:

При започване на нов чат опциите, предлагани под полето за заявка, ви помагат бързо да намерите желаната посока на разговора.





Включването на **временен чат** означава:

- Разговорът не се запазва в историята.
- Не се използва за обучение на модела.
- Изтрива се от системата след 30 дни (може да остане за кратко само за целите на наблюдение за злоупотреби).

Когато започнете нов чат и се позовете на предишен, ИИ няма да познава предходния контекст. Чатове са независими един от друг. Ако искате да си припомните нещо от предишен чат, можете да използвате опцията “Search chats” (Търсене в чатове) в лявата странична лента.

Напишете заявката: „Много съм стресиран. Какво ми предлагаш като решение?“
(Това е заявка с ниско качество; липсват ѝ роля, контекст и формат.)

Enter — потвърждаване на заявката.

Откъде да започнем?

+ Много съм стресиран/а. Какво предлагате като решение?

Създай изображение

Обобщете текст

Направете план

Анализирайте изображения

Изненадайте ме

Помогнете ми да пиша

Код

Брейнсторминг

1 Споделяне

Много съм стресиран/а. Какво предлагате като решение?

Споделете чата тук:
LinkedIn, Reddit, X

**ИИ даде общ отговор поради
слабата заявка!**

Опции за реакция:

- Копиране на отговора
- Харесване
- Нехаресване
- Прочитане на глас (ИИ прочита дадения отговор).
- Редактиране в canvas: прехвърляне на съдържание от разговор в отделно работно пространство с възможност за редактиране.
- Споделяне
- Регенериране (заявяване на нов отговор).

Бързо облекчение (в момента):

- Дихателни упражнения: Опитай бавни, дълбоки вдишвания – вдишвай за 4 секунди, задръж за 4, издишай за 6-8 секунди. Това сигнализира за безопасност на нервната ти система.
- Заземяване: Обърни внимание на 5 неща, които виждаш, 4, които можеш да докоснеш, 3, които чуваш, 2, които помиришаш, 1, което вкушаш. Това отдръпва ума ти от прелускащите мисли.
- Движи се малко: Кратка разходка, разтягане или разклащане на ръцете може да освободи натрупаното напрежение.

Ежедневни практики (за намаляване на общия стрес):

- Сън и почивка: Дори малки подобрения в почивката могат да улеснят справянето със стреса.
- Водене на дневник: Записването на тревогите може да те спре да се въртят безкрайно в главата ти
- Внимателност или медитация: Дори 5 минути фокусиране върху дишането или медитация за сканиране на тялото помагат.
- Граници: Казването на „не“ по-често или намаляването на задачите, които ви изтощават, може да предотврати претоварването.

Дългосрочна подкрепа:

- Разговор с някого, на когото имате доверие, за това как се чувствате.
- Ако стресът е постоянен или непоносим, обръщането към консултант, терапевт или лекар може да окаже голямо влияние.

Искате ли да ви превода през кратко успокояващо упражнение точно сега (като дишане или заземяване) или предпочитате практични стратегии, които можете да включите в ежедневието си?



Отговаряне/задаване на въпрос,
продължаване на чата.

Попитайте каквото и да е

Заявка, в която определяме РОЛЯТА:

„Действай като лекар и
отговаряй съответно!“

Отговорът вече е по-точен, разгледан от
медицинска гледна точка. ...

Освен това той запазва тази роля,
продължавайки разговора и
искайки информация, за да
предостави
още по-точен отговор.

Действайте като лекар и реагирайте съответно.

Разбрано. Ще реагирам като лекар.

Първо, нека ви уверя: стресът е много често срещано състояние и макар че може да ви се струва непоносим, има ефективни стратегии и лечения за справянето с него.

Медицинска перспектива върху стреса

Стресът активира реакцията на тялото ви „бий се или бягай“, повишавайки нивата на кортизол и адреналин. С течение на времето, ако стресът остане неконтролиран, той може да допринесе за проблеми като главоболие, безсъние, високо кръвно налягане, **отслабен имунитет или дори тревожност и депресия.**

Незабавни стъпки, които можете да предприемете

1. Контрол на дишането: Практикуването на бавно, дълбоко дишане може физиологично да понижи сърдечната честота и кръвното ви налягане.
2. Физическа активност: Дори 20-30 минути бързо ходене дневно може да намали хормоните на стреса.
3. Хигиена на съня: Стрежете се към 7-9 часа редовен, качествен сън. Избягвайте кофеина, никотина или екраните близо до лягане.
4. Ограничете стимулантите: Намалете кофеина, никотина и алкохола, тъй като те влошават симптомите на стрес
5. Структурирана релаксация: Клинично е доказано, че йога, медитация или прогресивна мускулна релаксация намаляват стреса.

Кога да потърсите професионална помощ

Трябва да се консултирате с медицински специалист, ако:

- Стресът причинява постоянни проблеми със съня, умора или загуба на апетит.
- Чувствате се постоянно тревожни, раздразнителни или безнадеждни.
- Изпитвате болка в гърдите, палпитации или задух (за да се изключат сърдечни проблеми).
- Стресът пречи на работата, взаимоотношенията или ежедневието ви.

Лекарят може да обмисли допълнителна оценка, консултация или в някои случаи краткосрочно лечение на симптомите, ако интервенциите в начина на живот са недостатъчни.

▲ Тъй като споменахте, че сте много стресирани: изпитвате ли някакви физически симптоми (като болка в гърдите, палпитации, замаяност) или е по-скоро психическо/емоционално напрежение (като прегруски мисли, чувство на претоварване)?
Това ще ми помогне да ви насоча по-конкретно.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Обществена фондация „Темпус“ (TPF). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито предоставящият орган.

Заявка, в която му задаваме
РАЗЛИЧНА РОЛЯ, но запазваме
същата тема:
„Сега дай съвет от гледна точка
на диетолог!“

Отговорът вече е даден
от гледна точка на диетолог. ...

... Тук той също запазва ролята и в
края на отговора задава въпрос
или предоставя насоки от гледна
точка на диетолога.

Сега, дайте съвет от гледна точка на диетолог!

Разбрах - ще ви дам съвет от гледна точка на диетолог.

Стресът може да бъде силно повлиян от храненето. Какво и кога ядете играе роля в енергийните ви нива, настроението и колко устойчиво е тялото ви на хормони на стреса като кортизол.

Хранителни стратегии за управление на стреса

1. Стабилизирайте кръвната захар
 - Яжте балансиран ястия с протеини + фибри + здравословни мазнини (напр. съомга със зеленчуци и киноа).
 - Избягвайте да пропускате хранения - ниската кръвна захар може да влоши тревожността и раздразнителността.
 - Ограничете рафинираните въглехидрати и сладките закуски, които причиняват пикове и спадове на енергията.
2. Подпомагате здравето на мозъка и хормоните
 - Омега-3 мастните киселини (намиращи се в съомга, орехи, семена от chia) намаляват възпалението и подпомагат мозъка функция.
 - Храните, богати на магнезий (листни зеленчуци, тиквени семки, бадеми, боб), помагат за отпускане на мускулите и успокояване на нервната система.
 - Витамини от група В (пълнозърнести храни, яйца, бобови растения) подпомагат енергийния метаболизъм и устойчивостта на стрес.
3. Хидратация
 - Дори леката дехидратация може да увеличи умората и стреса. Стрелнете се да приемате достатъчно вода, така че урината ви да е бледо жълта.
 - Ограничете прекомерния прием на кофеин и алкохол - и двете нарушават съня и възстановяването от стрес.
4. Връзка между червата и мозъка
 - Включете пробиотици (кисело мляко, кефир, кимчи, кисело зеле) и пребиотици (чесън, лук, банани, овес) за здравето на червата, което е свързано с регулирането на настроението.
5. Съзнателно хранене
 - Забавете храненията, дъвчете старателно и избягвайте да ядете набързо. Съзнателното хранене намалява храносмилателния стрес и повишава удовлетворението.

✅ Примерен ден за хранене, подходящ за хора с стрес:

- Закуска: Гръцко кисело мляко с горски плодове, семена от chia и овес.
- Междина закуска: Шелпа бадеми + банан.
- Обяд: Печена съомга, киноа и задушен спанак със зехтин.
- Междина закуска: Прънчи моркови с хумус.
- Вечера: Супа от леща с пълнозърнест хляб и гарнитура салата.
- Хидратация: Вода и билкови чайове през целия ден.

Искате ли да ви изготвя персонализиран план за хранене за намаляване на стреса (напр. 3-5 дни), който е практичен за вашия начин на живот?

Харесва ли ви тази личност?

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Обществена фондация „Темпус“ (TPF). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито предоставящият орган.

Нова заявка с нова тема, в която
указваме **ФОРМАТА**:

"Свързан текст, максимум 2000
знака"

Той спазва ограничението за
дължина и отговаря със свързан
текст.

В края на отговора той задава
отново въпрос, на който можем да
отговорим или да напишем нова
заявка.

Write a coherent text of up to 2000 characters about the strengths and weaknesses of electric bicycles, as well as the strengths and weaknesses of traditional bicycles.

Here's a concise and balanced text under 2000 characters:

Electric bicycles (e-bikes) and traditional bicycles both offer valuable benefits, but they also come with limitations that influence which is more suitable for different riders.

Strengths of electric bicycles include assisted pedaling, which makes cycling accessible to people of varying fitness levels and allows longer rides with less fatigue. They are especially helpful for commuting, as riders can arrive less sweaty and tackle hills or headwinds with ease. E-bikes also encourage more frequent use, since they reduce physical barriers, and they can serve as a practical alternative to cars for short to medium trips, lowering emissions.

However, **weaknesses of electric bicycles** are notable. They are significantly more expensive than traditional bikes, both in purchase price and maintenance. Their heavier weight makes them harder to transport or pedal without assistance. Dependence on a battery means limited range and the need for regular charging, and environmental concerns arise from battery production and disposal.

By contrast, **strengths of traditional bicycles** lie in their simplicity, affordability, and sustainability. They are light, easy to maintain, and have no reliance on electricity or batteries. Traditional bikes provide a more intensive workout, promoting fitness and cardiovascular health, and they are highly reliable with fewer mechanical complexities.

On the other hand, **weaknesses of traditional bicycles** include physical demands that may discourage use for commuting, particularly over long distances, steep terrain, or in hot weather. Riders may arrive at their destination tired or sweaty, limiting practicality for some. Additionally, for people with lower fitness levels or health concerns, traditional bikes may feel less accessible.

Ultimately, e-bikes excel in convenience and accessibility, while traditional bicycles remain champions of affordability, simplicity, and fitness benefits. The choice depends on personal priorities—effortless commuting versus exercise, cost-effectiveness versus technology.

Would you like me to make this more **formal and essay-like** (for academic use) or **simpler and engaging** (for general readers)?

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Обществена фондация „Темпус“ (TRF). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито предоставящият орган.

Заявка, в която променяме **ФОРМАТА**, но запазваме същия предмет на искането.

В края на отговора той задава отново въпрос, на който можем да заявим отговор или да напишем нова заявка. АКО отговорим 'ДА' ...

Представете предимствата и недостатъците в таблица.

Ето ясна сравнителна таблица:

Вид	Предимства	Недостатъци
Електрически велосипед	· Асистираното педалиране намалява умората и улеснява изкачването по наклони · Насърчава по-дълги пътувания и по-честа употреба · Практичен за пътуване до работа (пристигате с по-малко пот) · Може да замести кратки пътувания с кола, намалявайки емисиите	· Високи разходи за закупуване и поддръжка · По-тежък, по-труден за транспортиране · Ограничен пробег, изисква зареждане · Екологични проблеми от производството и изхвърлянето на батерии
Традиционен велосипед	· Достъпен и широко достъпен · Лек и лесен за поддръжка · Екологичен, не са необходими батерии · Осигурява силни ползи за фитнес и здраве	· Физически изисквателен, може да обезкуражи дългите пътувания до работа · Колосадачите могат да пристигнат потни или уморени · По-малко достъпен за хора с ниска физическа подготовка или здравословни ограничения · Предизвикателен в стръмен терен или неблагоприятни метеорологични условия

Искате ли да визуализирам това и в проста диаграма в стил инфографика за по-лесно четене?

Визуализация на темата на чата в инфографика:

Опции:

- Изтегляне
- Нехаресване
- Харесване
- Копиране

The infographic compares two types of bicycles: 'Електрически велосипед' (Electric bicycle) and 'Традиционен велосипед' (Traditional bicycle). Each comparison is divided into 'ПРЕДИМСТВА' (Advantages) and 'НЕДОСТАТЪЦИ' (Disadvantages). At the bottom, there are icons for 'Like' (heart), 'Dislike' (thumbs down), 'Share' (share icon), and 'Download' (download icon). The 'Share' icon is circled in red, and the word 'Споделяне' (Share) is written below it.

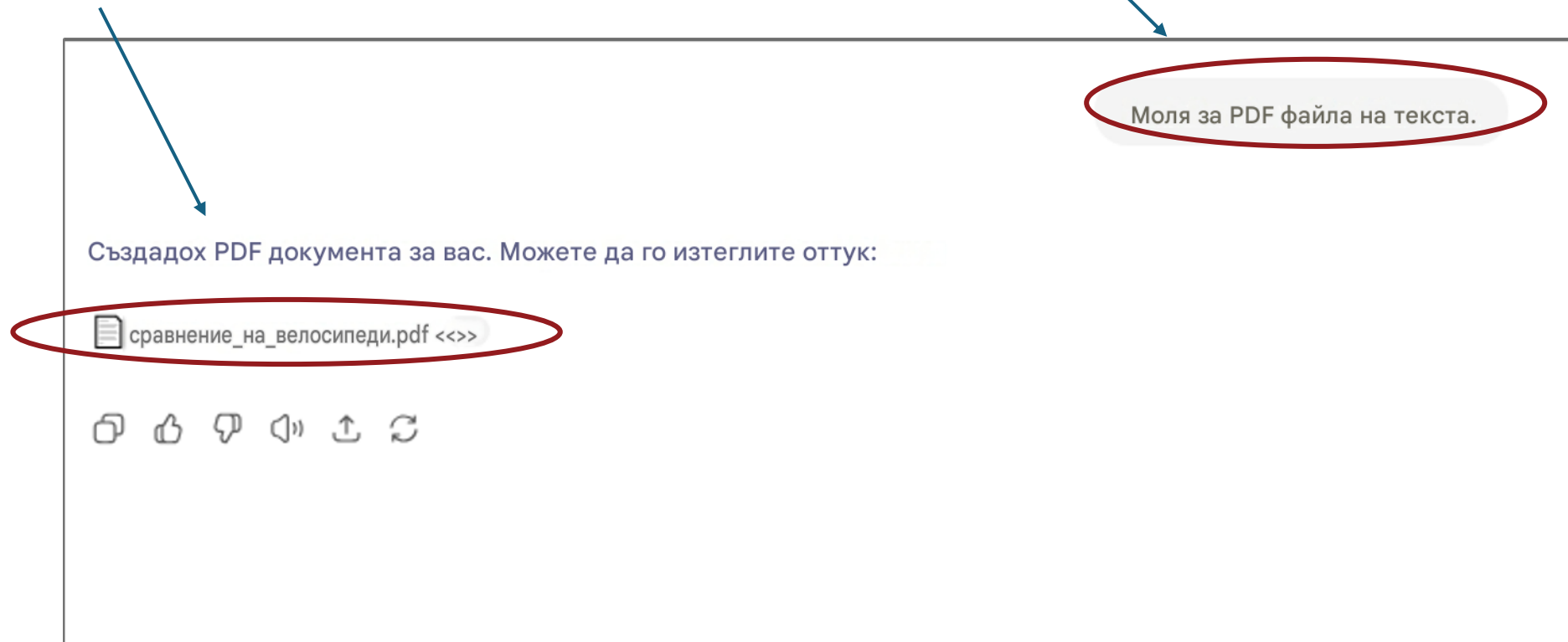
Електрически велосипед	Традиционен велосипед
ПРЕДИМСТВА + Асистираното въртене на педалите намалява умората и улеснява изкачването на хълмове + Насърчава по-дълги карания и по-честа употреба - Практичен за пътуване до работа, тъй като се поти по-малко	ПРЕДИМСТВА + Достъпна и лесна достъпност - Лек и лесен за поддръжка - Екологичен, без батерии - Мощни ползи за здравето
НЕДОСТАТЪЦИ + Високи разходи за покупка и поддръжка - По-голямо тегло и по-лесен за транспортиране - Ограничен пробег, изискващ зареждане	НЕДОСТАТЪЦИ - Физическите натоварвания могат да обезкуражат дългите пътувания до работа - Може да доведе до потни или уморени - По-малко достъпен за хора с ниска физическа подготовка или здравеопазване

Споделяне

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Обществена фондация „Темпус“ (TPF). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито предоставящият орган.

2. Обобщение на темата на разговора в PDF и опция за изтегляне:

1. Заявка



Моля за PDF файла на текста.

Създадох PDF документа за вас. Можете да го изтеглите оттук:

 сравнение_на_велосипеди.pdf <<>>

Icons for copy, like, comment, share, and refresh.

Разработване на интерактивни планове на уроци

ChatGPT може да помага на учителите в ПОО при създаването на ангажиращи, структурирани и съобразени с контекста планове на уроци, които отговарят на нуждите на учащите. Учителите могат да предоставят на инструмента предмет, целева възрастова група и желана продължителност и да получат готов за използване план, който включва ясни учебни цели, дейности и времево разпределение.

Ползи:

- ✓ Спестява значително време при подготовката на уроците
- ✓ Насърчава използването на съвременни методи на преподаване (казуси, групово работа)
- ✓ Адаптира се към различни темпове на учене и области на ПОО (напр. механика, козметика, ИТ)
- ✓ Подпомага съответствието с изискванията на учебните програми и квалификационните рамки

Заявка: "Действай като учител в ПОО в областта на хотелиерството и ресторантьорството. Създай 60-минутен интерактивен план на урок за безопасност на храните за ученици на 17 години."

 Интерактивен план на урока: Безопасност на храните в хотелиерството и ресторантьорството

 Тема: Основни положения в безопасността на храните

 Целева група: Студенти от професионалните училища в хотелиерството и ресторантьорството (на 17 години)

 Продължителност: 60 минути

 Учебни цели:

До края на урока учениците ще могат да:

- Идентифицират често срещани опасности за безопасността на храните.
- Разбират „4-те „К“-та на безопасността на храните: Почистване, Готвене, Охлаждане, Кръстосано замърсяване.
- Прилагат основни хигиенни практики при работа с храни.

 Структура на урока

Време	Дейност	Описание	Метод
0-10 мин	Разчупване на леда: „Бихте ли яли това?“	Покажете 3 снимки: едната на развалена храна, едната на изпусната на пода, едната на неправилно съхранение. Учениците гласуват: Безопасно или опасно? Следва кратка дискусия.	Визуални материали + групово дискусия

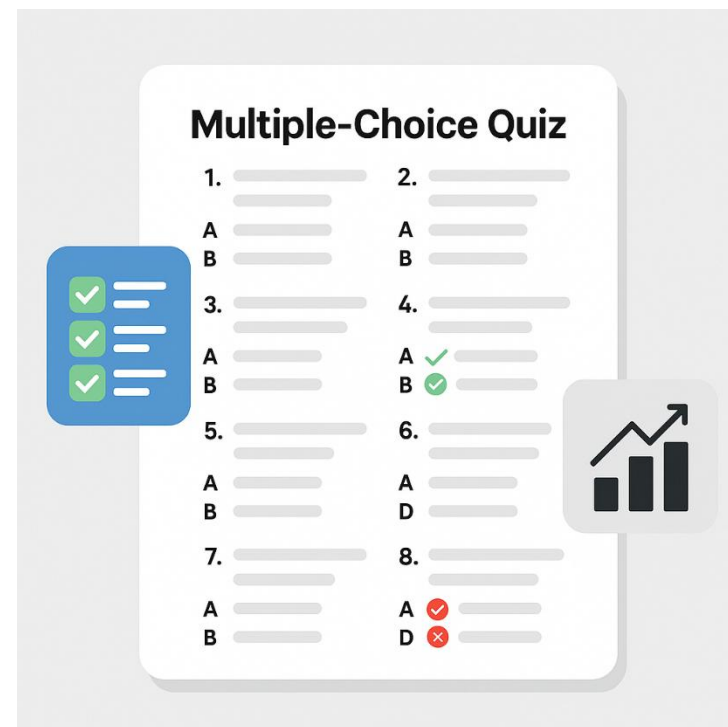
Създаване на оценявания и тестове

Използвайте ChatGPT, за да създавате ангажиращи и съобразени с нивото оценявания за учащите в ПОО. ChatGPT помага на учителите да създават разнообразни оценявания, съобразени със съдържанието и нивата на уменията в ПОО. Той може да създава тестове, критерии за оценяване и форми за самооценка, които проверяват както теорията, така и практиката.

ChatGPT може бързо да генерира:

- ✓ Тестове с избор от няколко отговора
- ✓ Въпроси „вярно/невярно“ и за попълване на празни места
- ✓ Критерии за оценяване на практически задачи
- ✓ Форми за самооценка или партньорска оценка
- ✓ Въпроси за оценяване въз основа на сценарии (напр. „Какво бихте направили, ако...“)

Заявка: "Създай тест с 10 въпроса с избор от няколко отговора относно електробезопасността за ученици в професионалното образование. Включи ключ с отговорите и обяснения."



freepik.com

Многоезична поддръжка и превод

Обучителите, работещи в разнородни класни стаи или с учащи мигранти, могат да използват ChatGPT, за да превеждат материали, да опростяват езика или да локализируют примери.

Заявка: "Преведи инструкциите за безопасност при дърводелство на български език и адаптирай културните препратки за местните учащи."

Ползи:

Подпомага приобщаващото образование и достъпността

Улеснява проектите по Erasmus+ и за международна мобилност

Помага при създаването на двуезични инструкции или субтитри за видеоклипове



freepik.com

Опростяване и адаптиране на сложно съдържание

Обучителите в ПОО често работят с технически, наситени или специфични за индустрията материали. ChatGPT помага за опростяване на сложни концепции и обобщаване на обширни ресурси, правейки ги по-лесни за преподаване и разбиране — особено за учаци с различен произход или нива на предишни знания.

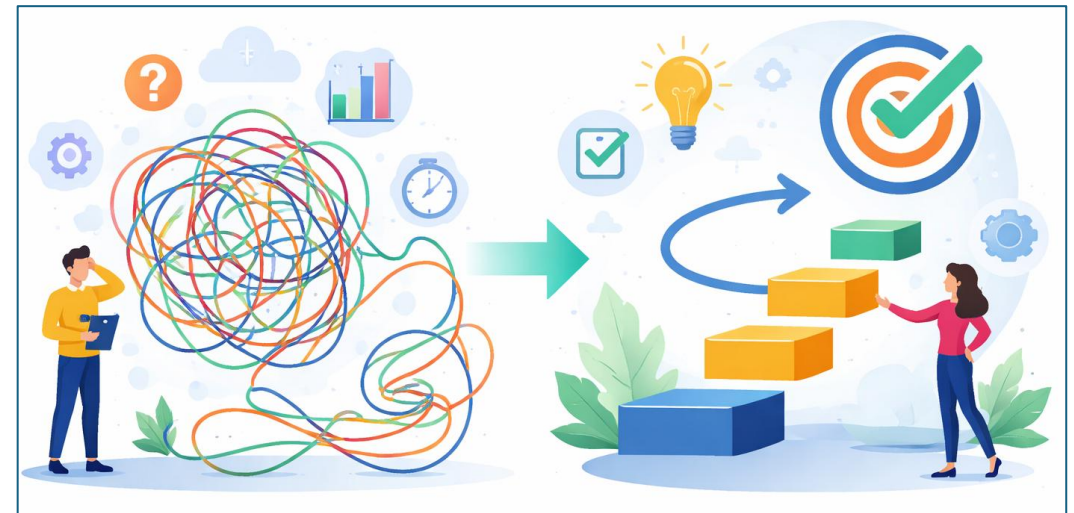
Примери за заявки:

“Обясни с прости думи как работи хладилният цикъл за начинаещи ученици по отоплителна, вентилационна и климатична техника (ОВК).”

“Обобщи това 4-странично ръководство за безопасност при заваряване в 5 ключови точки за лист за бърз преговор.”

Ползи:

- Разбива абстрактни или технически теми на разбираем за учениците език.
- Предлага аналогии, визуални елементи и примери от реалния свят за по-добро разбиране.
- Обобщава дълги документи във водещи символи или визуални помагала.
- Дава възможност за диференцирано обучение чрез адаптиране на съдържанието към нивата на учене.
- Спестява време на обучителите при подготовката на опростени материали и учебни помагала.



freepik.com

Геймификация и учене чрез игри

Обучителите могат да използват ChatGPT, за да геймифицират уроците си чрез създаване на тестове, ролеви сценарии, точкови системи или игри с разказване на истории, които съответстват на съдържанието на ПОО. Този подход повишава мотивацията, състезателния дух и практическото приложение.

Заявка:

"Създай проста ролева игра за час по ПОО в областта на хотелиерството, в която учениците разиграват сценарии с гости и събират „точки за удовлетвореност на клиентите“."

Ползи:

- Повишава забавлението и задържането на наученото
- Прави професионалните сценарии по-реалистични и ангажиращи
- Предлага достъпно геймифицирано съдържание дори с ограничена техника
- Насърчава екипната работа и развитието на меки умения

**Благодарим ви за вниманието
и ви пожелаваме отличен
напредък в обучението.**

Erasmus+



Финансирано от
Европейския съюз



CHAMBER OF COMMERCE
AND INDUSTRY
VESZPRÉM



Дигитални умения за МСП на бъдещето
2024-2-HU01-KA210-VET-000295830