

VETech

Ψηφιακές δεξιότητες για τις ΜΜΕ του
μέλλοντος

2024-2-HU01-KA210-VET-000295830

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



VETech

ΕΡΓΑΛΕΙΟ

ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΕΕΚ

ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΡΧΑΡΙΩΝ

ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

- Χρήση του ChatGPT στην Επαγγελματική
Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ΕΕΚ)



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 TN	σελίδα 9
• Εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης I-II-III	σελίδα 10-12
• Ορισμός – ChatGPT	σελίδα 13
• Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του ChatGPT	σελίδα 14
• Σημασία του ChatGPT	σελίδα 15
• Η προτροπή	σελίδες 16-17
• Λίστα ελέγχου προτροπών	σελίδα 18
• Ασφαλής χρήση του ChatGPT	σελίδα 19
• Οι ψευδαισθήσεις του ChatGPT	σελίδα 20
• Πώς να χρησιμοποιήσετε το ChatGPT	σελίδες 21-37
• Βέλτιστες πρακτικές του ChatGPT	σελίδα 38-42



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 για την Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ΕΕΚ)»:

Αυτό το ηλεκτρονικό εκπαιδευτικό υλικό έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εκπαιδευτές και τους εκπαιδευτικούς της ΕΕΚ να ενσωματώσουν αποτελεσματικά τη **βασική χρήση της τεχνητής νοημοσύνης** (στην περίπτωση αυτή του ChatGPT) στις καθημερινές τους εργασίες. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να συμβαδίσουν με τις ψηφιακές εξελίξεις και να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους και τις διδακτικές τους ικανότητες.

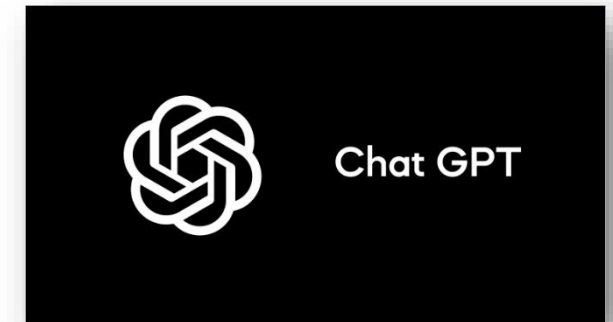


freepik.com

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 συστημάτων και προγραμμάτων υπολογιστών 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 προ-εγκατεστημένες 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 δημιουργημένες εικόνες/ήχοι.
- ✓ Μπορεί να οδηγήσει στην **πλήρη ή μερική εξαφάνιση πολυάριθμων επαγγελμάτων**.
- ✓ Παρέχει **ευκαιρίες για κατάχρηση** και μπορεί να δημιουργήσει **κινδύνους για την ασφάλεια**.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΟΜΕΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ:

- ✓ **Εκπαιδευτικό υλικό, σχέδια μαθήματος και αξιολογήσεις.**
Δημιουργήστε ένα πλήρες σχέδιο μαθήματος με μαθησιακούς στόχους, δραστηριότητες και ένα σύντομο κουίζ.
- ✓ **Προσαρμόστε το περιεχόμενο σε διαφορετικά επίπεδα μάθησης.** Απλοποιήστε τις σύνθετες οδηγίες ή κάντε τις πιο απαιτητικές.
- ✓ **Προσομοιώσεις ή σενάρια για πρακτικές ασκήσεις.**
Δημιουργήστε ρεαλιστικούς διαλόγους για ασκήσεις ρόλων
- ✓ **Ιδέες για δραστηριότητες, έργα ή θέματα συζήτησης.** Ιδέες για διαδραστικά εργαστήρια για διάφορους επαγγελματικούς τομείς.



- ✓ **Μεταφράστε περιεχόμενο.** Υποστηρίξτε την εκμάθηση γλωσσών και λάβετε μεταφράσεις ή απλοποιήστε κείμενα για πολυγλωσσικούς μαθητές.
- ✓ **Συνοψίστε κείμενα.** Συμπυκνώστε τα βασικά σημεία σε εύληπτες περιλήψεις.
- ✓ **Ανατροφοδότηση προς τους μαθητές.** Παροχή προκαταρκτικής ανατροφοδότησης σχετικά με τη γραμματική, τη συνοχή ή τη σαφήνεια.
- ✓ **Παρακολούθηση της προόδου των μαθητών.** Εντοπισμός κενών και παρακολούθηση των κοινών δυσκολιών των μαθητών με βάση τα παρεχόμενα πρότυπα ανατροφοδότησης.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ ΕΕΚ

Σύνταξη εκπαιδευτικού υλικού, σχεδίων μαθήματος και αξιολογήσεων - Εργαλεία που βοηθούν στη δημιουργία περιλήψεων μαθημάτων, κουίζ και εργασιών με βάση μαθησιακούς στόχους ή λέξεις-κλειδιά:

✓ ChatGPT

✓ Google Gemini

✓ Eduaide.AI



ChatGPT



Gemini



Eduaide.AI

Δημιουργία οπτικών βοηθημάτων και περιεχομένου πολυμέσων - Εργαλεία που βοηθούν στη δημιουργία εικόνων, γραφημάτων και σύντομων βίντεο που δημιουργούνται με τεχνητή νοημοσύνη και είναι προσαρμοσμένα σε επαγγελματικά θέματα:

✓ Canva Magic Media

✓ Adobe Firefly

✓ Pictory

✓ DALL·E



Adobe Firefly



PICTORY



DALL·E

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ ΕΕΚ

Εξατομίκευση των μαθησιακών διαδρομών - Πλατφόρμες προσαρμοστικής μάθησης που χρησιμοποιούν τεχνητή νοημοσύνη για να προτείνουν εξατομικευμένο περιεχόμενο με βάση την πρόοδο και τις ανάγκες των μαθητών:

- ✓ Socratic από την Google
- ✓ Khanmigo



Socratic



Khanmigo

Βαθμολόγηση και παροχή ανατροφοδότησης - Εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης που βοηθούν στην αυτοματοποίηση της βαθμολόγησης ανοιχτών απαντήσεων και παρέχουν στους μαθητές ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο σχετικά με τις γραπτές εργασίες τους:

- ✓ Gradescope
- ✓ Turnitin Draft Coach



Υποστήριξη μετατροπής ομιλίας σε κείμενο και μεταγραφής - Εφαρμογές για τη μετατροπή διαλέξεων ή εισροών μαθητών σε επεξεργάσιμο κείμενο με δυνατότητα αναζήτησης:

- ✓ Otter.ai
- ✓ Whisper από την OpenAI
- ✓ Microsoft 365 Dictate



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ ΕΕΚ

Μετάφραση γλωσσών και υποστήριξη για πολυγλωσσικούς μαθητές - Εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης που βοηθούν τους εκπαιδευτές να προσεγγίσουν γλωσσικά διαφορετικούς μαθητές με μεγαλύτερη ακρίβεια και πιο φυσικό ύφος από ό,τι η παραδοσιακή αυτόματη μετάφραση:

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



DeepL

Google Translate

Microsoft
Translator Pro



Αυτοματοποίηση διοικητικών εργασιών - Βοηθοί με τεχνητή νοημοσύνη που υποστηρίζουν τη διαχείριση του χρόνου, τον προγραμματισμό και την τεκμηρίωση στη διοίκηση της ΕΕΚ και σε εκπαιδευτικά πλαίσια:

- ✓ Motion
- ✓ Notion AI
- ✓ Trello με προσθήκες τεχνητής νοημοσύνης



motion

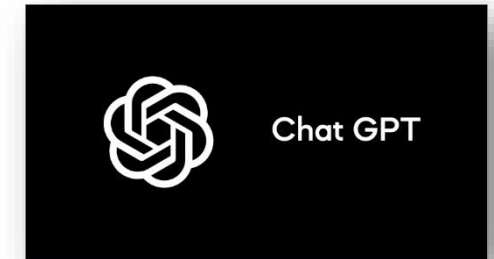


Notion



Trello

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 ΤΟΜΕΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ CHATGPT ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- **Σχεδιασμός μαθημάτων και προγραμμάτων σπουδών** – οι εκπαιδευτές μπορούν να ζητήσουν από το ChatGPT να δημιουργήσει δομημένα σχέδια μαθημάτων, να προτείνει μαθησιακά αποτελέσματα που να αντιστοιχούν στα επίπεδα του ΕΠΕ ή να προσαρμόσει το περιεχόμενο σε διαφορετικά προφίλ μαθητών.
- **Ανάπτυξη αξιολογήσεων** - Το ChatGPT μπορεί να συντάξει κουίζ πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις ανοιχτού τύπου ή κριτήρια βαθμολόγησης με βάση συγκεκριμένα μαθήματα ή ενότητες που διδάσκονται σε επαγγελματικές σχολές.
- **Πολύγλωσσο υλικό** - Το ChatGPT μπορεί να βοηθήσει με μεταφράσεις υψηλής ποιότητας, περιλήψεις ή εξηγήσεις σε απλοποιημένη γλώσσα για μαθητές με διαφορετικό γλωσσικό υπόβαθρο.
- **Διαδραστικές μαθησιακές δραστηριότητες** - Το ChatGPT μπορεί να δημιουργήσει μελέτες περιπτώσεων, σενάρια παιχνιδιού ρόλων ή προτροπές για έργα που σχετίζονται με συγκεκριμένα επαγγέλματα ή επαγγελματικά πλαίσια.
- **Συνεχής επαγγελματική ανάπτυξη** - Το ChatGPT μπορεί να λειτουργήσει ως μέντορας - εξηγώντας νέες μεθόδους διδασκαλίας, συνοψίζοντας ακαδημαϊκά άρθρα ή προτείνοντας ερωτήσεις αναστοχασμού μετά τα μαθήματα.
- και πολλά άλλα...



freepik.com

+ 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 έναν 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)*

- ✓ Ποιος είναι ο στόχος σας; (π.χ. ανάρτηση, email, ιδέα, αξιολόγηση έκθεσης)
- ✓ Για ποιον προορίζεται; (κοινό-στόχος)
- ✓ Ποιο στυλ; (π.χ. επαγγελματικό / ανεπίσημο)
- ✓ Μήκος / μορφή; (λίστα, παράγραφος κ.λπ.)
- ✓ Παρέχετε το πλαίσιο (όσο περισσότερο, τόσο καλύτερα)
- ✓ Περιέχει ευαίσθητες πληροφορίες;
- ✓ Είναι το αίτημα αρκετά σαφές και συγκεκριμένο;
- ✓ Το έχω προσαρμόσει (και δεν το έχω απλώς αντιγράψει και επικολλήσει);
- ✓ Έχω προσθέσει τις δικές μου γνώσεις/απόψεις;



Τι ΔΕΝ πρέπει να μοιράζεστε με το ChatGPT:

- ✗ Προσωπικά δεδομένα (π.χ. όνομα πελάτη, email, αριθμός τηλεφώνου)
- ✗ Επιχειρηματικά μυστικά (τιμολόγηση, συμβόλ
στρατηγική)
- ✗ Κωδικοί πρόσβασης, στοιχεία σύνδεσης
- ✗ Μη δημόσια οικονομικά δεδομένα
- ✗ Πληροφορίες που καλύπτονται από συμφωνία
εμπιστευτικότητας



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.

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



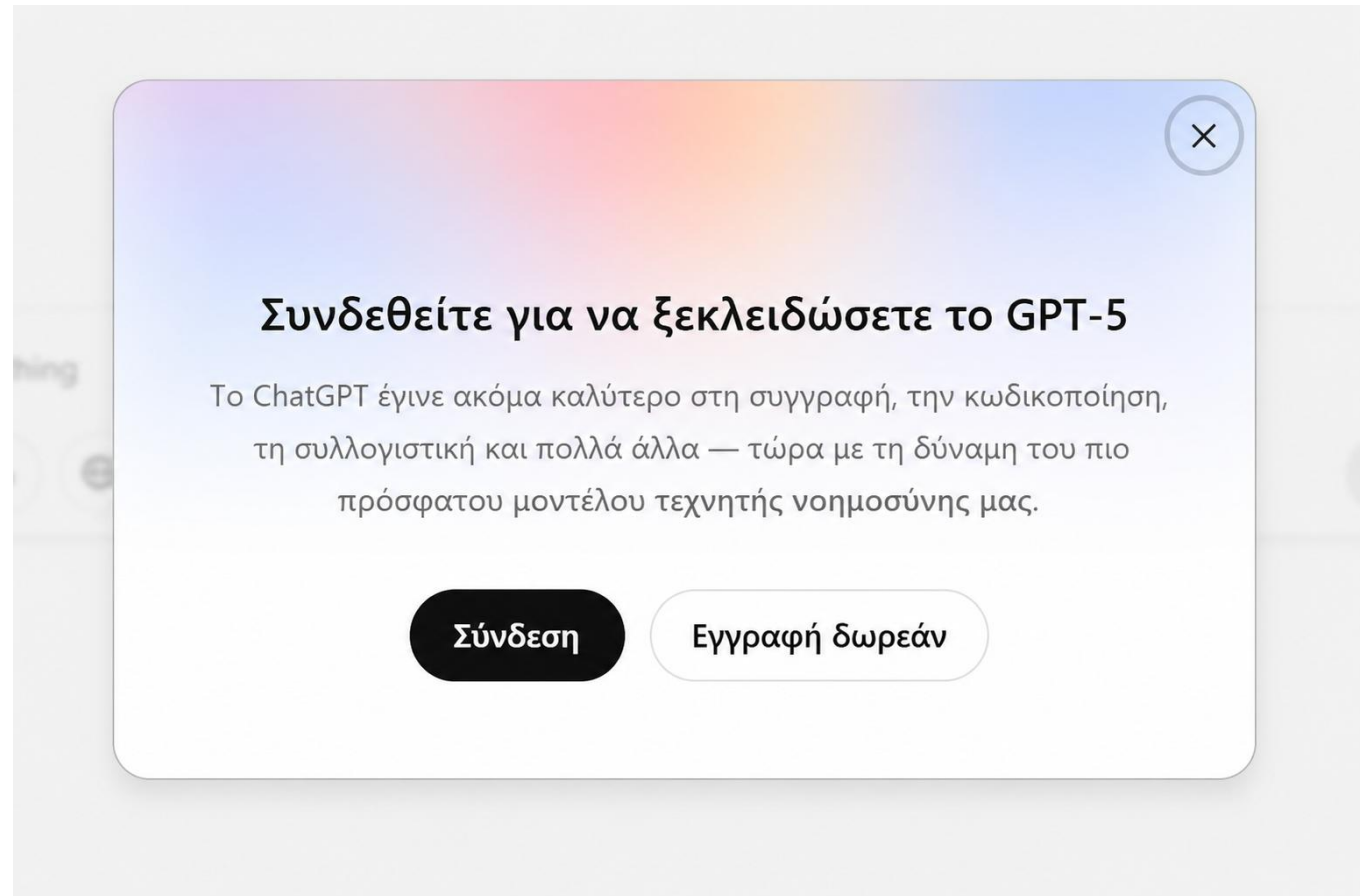
freepik.com

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)	Συνδρομή (Pro)
Έκδοση	ChatGPT 5	ChatGPT 5 – Πιο προηγμένη συλλογιστική	ChatGPT 5 – Επαγγελματική συλλογιστική
Ταχύτητα και διαθεσιμότητα	Περιορισμένη και πιο αργή απόδοση (π.χ. δημιουργία εικόνων).	Γρήγορη, εκτεταμένη και ταχύτερη δημιουργία εικόνων.	Απεριόριστη και ταχύτερη δημιουργία εικόνων.
Λειτουργίες	Βασική λειτουργικότητα συνομιλίας μέσω κειμένου, το ιστορικό συνομιλιών αποθηκεύεται και είναι ανακτήσιμο. Περιορισμένη μεταφόρτωση αρχείων. Περιορισμένη μνήμη και πλαίσιο.	Εκτεταμένη ανταλλαγή μηνυμάτων και μεταφορτώσεις. Επεκταμένη μνήμη και πλαίσιο. Έργα, εργασίες, προσαρμοσμένα GPT και δημιουργία βίντεο SORA.	Απεριόριστα μηνύματα και μεταφορτώσεις. Μέγιστη μνήμη και πλαίσιο. Εκτεταμένα έργα, εργασίες και προσαρμοσμένα GPT. Προηγμένη δημιουργία βίντεο SORA.
Ποιότητα και αξιοπιστία	Περιορισμένη σε βάθος έρευνα, συχνές παραισθήσεις.	Εκτεταμένη σε βάθος έρευνα και λειτουργία πράκτορα, οι παραισθήσεις είναι λιγότερο συχνές.	Μέγιστη σε βάθος έρευνα και λειτουργία πράκτορα.

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.

Εντάξει, πάμε

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

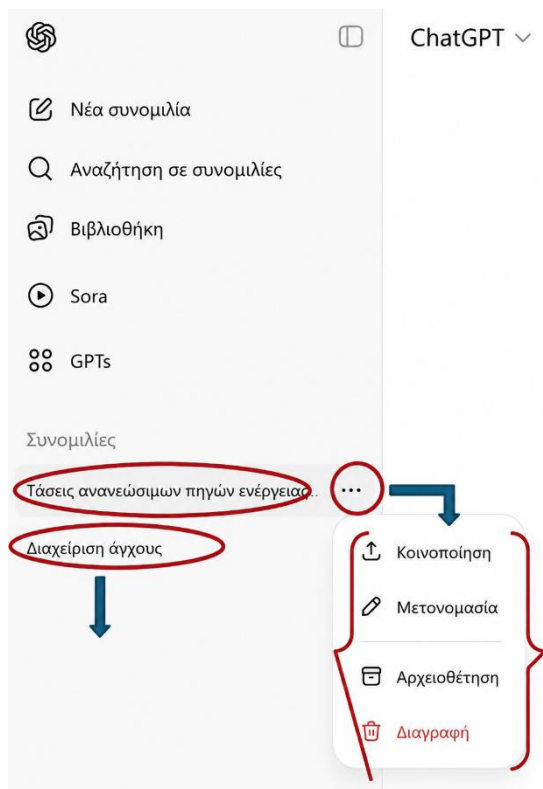
The screenshot shows the ChatGPT web interface with several annotations:

- Επιλεγμένο μοντέλο**: Points to the "GPT-4" dropdown menu.
- Προσωρινή συνομιλία**: Points to the "New chat" button, with a note: "Προσωρινή συνομιλία (δεν αποθηκεύεται στο ιστορικό και δεν χρησιμοποιείται για εκπαίδευση μοντέλων)."
- Νέα συνομιλία**: Points to the "New chat" button in the sidebar.
- Συνομιλίες**: Points to the "History" button in the sidebar.
- Ρυθμίσεις**: Points to the "Settings" button in the sidebar.
- Σήμερα**: Points to the "Today" button in the sidebar.
- Πλαίσιο μηνύματος/εισαγωγής, όπου πληκτρολογείτε το αίτημά σας.**: Points to the main input area.
- Επισύναψη της τρέχουσας τοποθεσίας σας (όπου διατίθεται) για πιο σχετικές τοπικές απαντήσεις.**: Points to the location icon in the bottom right.
- Γρήγορες επιλογές για εργασίες (δημιουργία εικόνας, σύνοψη κειμένου, βοήθεια στη γραφή και άλλα) για πιο γρήγορη και εύκολη χρήση του ChatGPT.**: Points to the "Quick actions" bar at the bottom.

Κορυφή:

Μενού αριστερά

Κάτω:



Επιλογές

για τις προηγούμενες συνομιλίες.

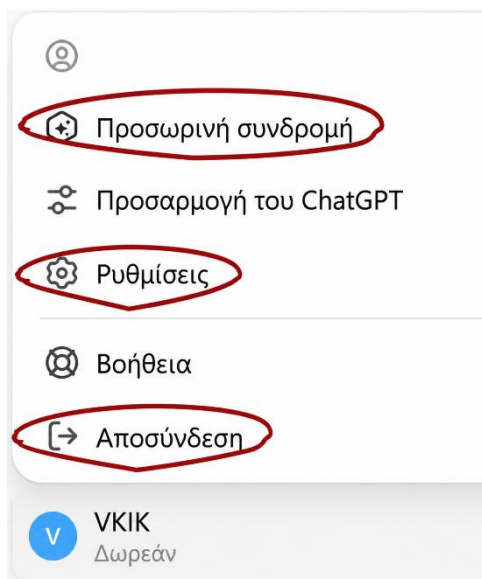
Προηγούμενες
συνομιλίες Εδώ,
μπορείτε να αναζητήσετε
προηγούμενες

Ο
λογαριασ
μός



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

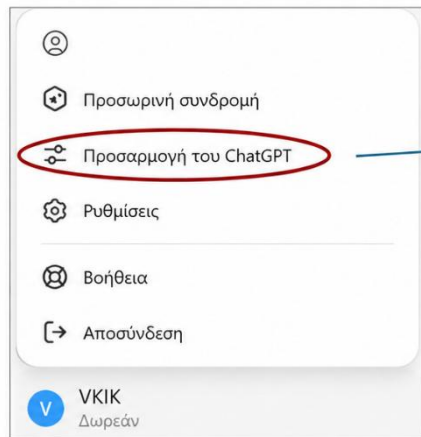
Επιλογή συνδρομής



Ρυθμίσεις ασφαλείας και
ειδοποιήσεις

Αποσύνδεση

Κάτω στο μενού αριστερά:



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

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.

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:

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

Από πού θέλετε να ξεκινήσουμε;

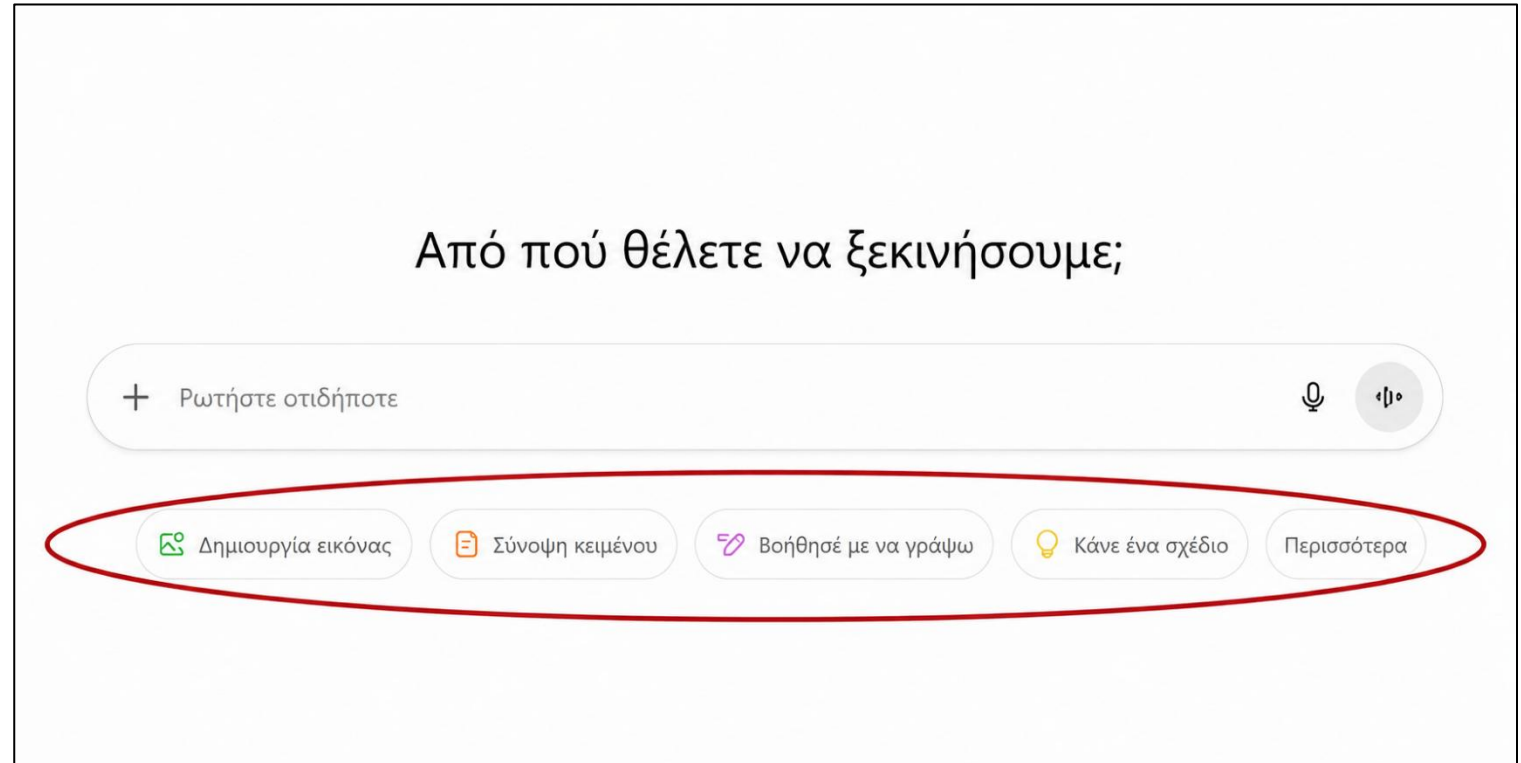
+ Ρωτήστε οτιδήποτε

- Δημιουργία εικόνας
- Σύνοψη κειμένου
- Βοήθησέ με να γράψω
- Κάνε ένα σχέδιο
- Περισσότερα

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

Συνοπτεύσεις:

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



✦ Αναβάθμιση προγράμματος

Βοήθεια & υποστήριξη

Ποια θέματα περιλαμβάνει η ατζέντα σήμερα;

+ Ρωτήστε οτιδήποτε

🎤

🔊

🖼️ Δημιουργία εικόνας

📄 Σύνοψη κειμένου

💡 Κάνε ένα σχέδιο

✍️ Βοήθησέ με να γράψω

Περισσότερα

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

Κοινοποίηση

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

Απάντηση/ερώτηση, συνέχιση της συνομιλίας.

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).

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, αύπνια, 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 λινარიού) 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 (γιαούρτι, το κεφίρ, το ξινολάχανο και οι τροφές που περιέχουν πρεβιοτικές ίνες (κρεμμύδια, μπανάνες, σκόρδο, βρώμη) μπορεί να βοηθήσουν στη ρύθμιση της διάθεσης.
- 5. Ενσυνειδητή διατροφή**
 - Τρώτε αργά, μασάτε καλά, απολαύστε το φαγητό σας και αποφεύγετε τις περισπασμούς. Αυτό βοηθά στη καλύτερη πέψη και μειώνει την αντίδραση του σώματος στο στρες.

✓ Συνολικές συμβουλές τρόπου ζωής

- Κοιμηθείτε επαρκώς: Στόχευστε 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.

Γράψε 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 διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης και επιτρέπει μεγαλύτερες διαδρομές με λιγότερη κόπωση. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τις καθημερινές μετακινήσεις, καθώς οι αναβάτες 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 δύσκολα 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 μπαταριών.

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 προβλήματα υγείας, τα παραδοσιακά ποδήλατα μπορεί να είναι λιγότερο προσιτά.

Τελικά, τα ηλεκτρικά ποδήλατα υπερέχουν στην ευκολία και την προσβασιμότητα, ενώ τα παραδοσιακά ποδήλατα παραμένουν πρωταθλητές 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);

Οπτικοποίηση του θέματος της συνομιλίας σε ένα infographic:

Επιλογές:

- Λήψη
- Δεν μου αρέσει
- Μου αρέσει



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 διαδραστικών σχεδίων μαθήματος

Το ChatGPT μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτές ΕΕΚ στη δημιουργία ελκυστικών, δομημένων και συγκεκριμένων για κάθε πλαίσιο προγραμμάτων μαθημάτων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μαθητών. Οι εκπαιδευτές μπορούν να εισάγουν στο εργαλείο ένα θέμα, την ηλικιακή ομάδα-στόχο και την επιθυμητή διάρκεια, και να λάβουν ένα έτοιμο προς χρήση πρόγραμμα που περιλαμβάνει σαφείς μαθησιακούς στόχους, δραστηριότητες και χρονοδιάγραμμα.

Οφέλη:

- ✓ Εξοικονόμηση σημαντικού χρόνου στην προετοιμασία των μαθημάτων
- ✓ Ενθαρρύνει τη χρήση σύγχρονων μεθόδων διδασκαλίας (μελέτες περιπτώσεων, ομαδική εργασία)
- ✓ Προσαρμόζεται σε διαφορετικούς ρυθμούς μάθησης και τομείς ΕΕΚ (π.χ. μηχανική, αισθητική, πληροφορική)
- ✓ Υποστηρίζει την ευθυγράμμιση με τις απαιτήσεις του προγράμματος σπουδών και τα πλαίσια προσόντων

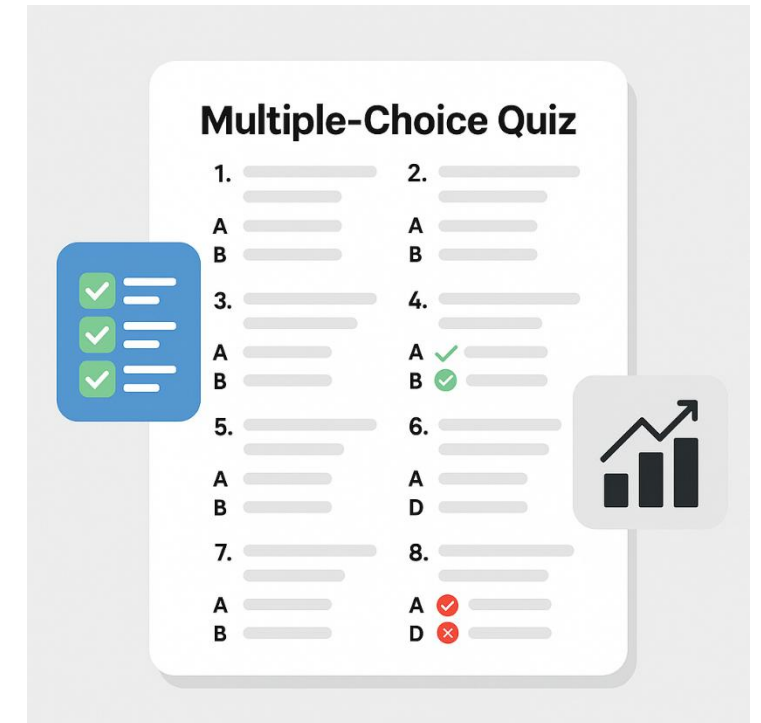
Αξιολόγηση και δημιουργία κουίζ

Χρησιμοποιήστε το ChatGPT για να σχεδιάσετε ενδιαφέρουσες αξιολογήσεις, κατάλληλες για το επίπεδο των μαθητών της ΕΕΚ. Το ChatGPT βοηθά τους εκπαιδευτές να σχεδιάσουν ποικίλες αξιολογήσεις προσαρμοσμένες στο περιεχόμενο της ΕΕΚ και στα επίπεδα δεξιοτήτων. Μπορεί να δημιουργήσει κουίζ, κριτήρια αξιολόγησης και φόρμες αυτοαξιολόγησης που εξετάζουν τόσο τη θεωρία όσο και την πρακτική.

Το ChatGPT μπορεί να δημιουργήσει γρήγορα:

- ✓ Κουίζ πολλαπλής επιλογής
- ✓ Ερωτήσεις τύπου σωστό/λάθος και συμπλήρωσης κενών
- ✓ Κριτήρια αξιολόγησης για πρακτικές εργασίες
- ✓ Φόρμες αυτοαξιολόγησης ή αξιολόγησης από ομοτίμους
- ✓ Ερωτήσεις αξιολόγησης βασισμένες σε σενάρια (π.χ., «Τι θα κάνατε αν...»)

Οδηγία: «Δημιουργήστε ένα κουίζ πολλαπλής επιλογής με 10 ερωτήσεις σχετικά με την ηλεκτρική ασφάλεια για μαθητές επαγγελματικών σχολών. Συμπεριλάβετε το κλειδί απαντήσεων και τις εξηγήσεις.»



freepik.com

Πολυγλωσσική υποστήριξη και μετάφραση

Οι εκπαιδευτές που εργάζονται σε πολυπολιτισμικές τάξεις ή με μαθητές μετανάστες μπορούν να χρησιμοποιήσουν το ChatGPT για να μεταφράσουν υλικό, να απλοποιήσουν τη γλώσσα ή να προσαρμόσουν παραδείγματα.

Εντολή: «Μεταφράστε τις οδηγίες ασφάλειας για την ξυλουργική στα βουλγαρικά και προσαρμόστε τις πολιτισμικές αναφορές για τους τοπικούς μαθητές».

Οφέλη:

Υποστηρίζει την εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς και την προσβασιμότητα
Διευκολύνει τα προγράμματα Erasmus+ και τα προγράμματα διεθνούς
κινητικότητας

Βοηθά στη δημιουργία δίγλωσσων οδηγιών ή υπότιτλων για βίντεο



freepik.com

Απλοποίηση και προσαρμογή σύνθετου περιεχομένου

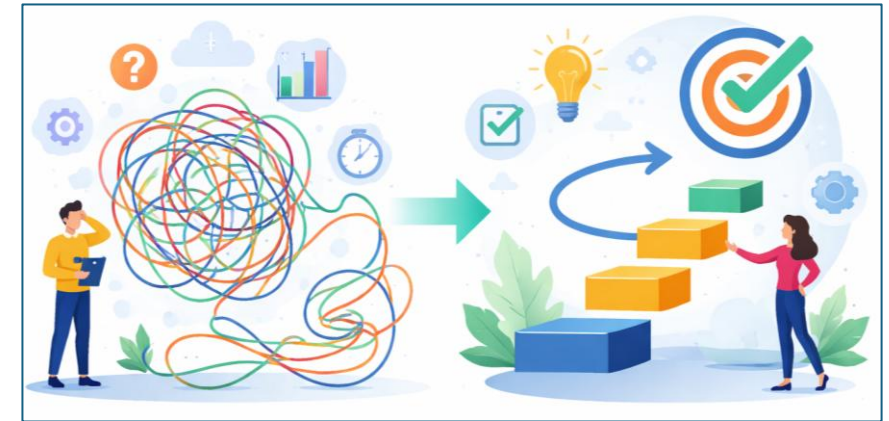
Οι εκπαιδευτές ΕΕΚ συχνά εργάζονται με τεχνικό, πυκνό ή ειδικό για τον κλάδο υλικό. Το ChatGPT βοηθά στην απλοποίηση σύνθετων εννοιών και στη σύνοψη μακροσκελών πηγών, καθιστώντας τις ευκολότερες στη διδασκαλία και την κατανόηση – ειδικά για μαθητές με διαφορετικό υπόβαθρο ή επίπεδα προηγούμενων γνώσεων.

Παραδείγματα προτροπών:

«Εξηγήστε με απλά λόγια πώς λειτουργεί ένας κύκλος ψύξης για αρχάριους φοιτητές HVAC.»
«Συνοψίστε αυτό το εγχειρίδιο ασφάλειας συγκόλλησης 4 σελίδων σε 5 βασικά σημεία για ένα φύλλο γρήγορης ανασκόπησης.»

Πλεονεκτήματα:

- Αναλύει αφηρημένα ή τεχνικά θέματα σε γλώσσα φιλική προς τους μαθητές.
- Προσφέρει αναλογίες, οπτικά βοηθήματα και παραδείγματα από την πραγματική ζωή για να βελτιώσει την κατανόηση.
- Συνοψίζει μακρά έγγραφα σε κουκκίδες ή οπτικά βοηθήματα.
- Επιτρέπει τη διαφοροποιημένη διδασκαλία προσαρμόζοντας το περιεχόμενο στα επίπεδα μάθησης.
- Εξοικονομεί χρόνο στους εκπαιδευτές κατά την προετοιμασία απλοποιημένων φυλλαδίων και υλικού για την τάξη.



freepik.com

Γαμιφικαση και μάθηση μέσω παιχνιδιών

Οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν το ChatGPT για να μετατρέψουν τα μαθήματά τους σε παιχνίδια, δημιουργώντας κουίζ, σενάρια παιχνιδιού ρόλων, συστήματα βαθμολόγησης ή παιχνίδια αφήγησης που συνάδουν με το περιεχόμενο της ΕΕΚ. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει την κινητοποίηση, τον ανταγωνισμό και την πρακτική εφαρμογή.

Προτροπή:

«Δημιουργήστε ένα απλό παιχνίδι ρόλων για ένα μάθημα ΕΕΚ στον τομέα της φιλοξενίας, όπου οι μαθητές αναπαριστούν σενάρια με επισκέπτες και συγκεντρώνουν «πόντους ικανοποίησης πελατών».

Οφέλη:

- Αυξάνει τη διασκέδαση και τη διατήρηση της μάθησης
- Κάνει τα επαγγελματικά σενάρια πιο ρεαλιστικά και ελκυστικά
- Προσφέρει προσιτό περιεχόμενο με στοιχεία παιχνιδιού, ακόμη και με περιορισμένες τεχνολογικές δυνατότητες
- Ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και την ανάπτυξη δεξιοτήτων

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

Erasmus+



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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