

UMĚLÁ INTELIIGENCE VÁŠ NOVÝ DIGITÁLNÍ POMOCNÍK

JEDNODUCHÝ PRŮVODCE SVĚTEM AI

CO JE UMĚLÁ INTELIIGENCE A JAK VLASTNĚ FUNGUJE?

Možná jste v poslední době slyšeli o „umělé inteligenci“ nebo zkratkou „AI“. Není to žádné kouzlo ani skutečná inteligence – je to vlastně velmi chytrý počítačový systém, který se naučil rozpoznávat vzory v textech, obrázcích nebo zvucích.

JAK SE AI UČÍ?

Představte si to jako velkého studenta, který přečetl miliony knih, článků a dokumentů. Z tohoto „studia“ si zapamatoval, jak spolu souvisejí různá slova, věty a informace. Když mu pak položíte otázku, hledá v této „naučené knihovně“ nejvhodnější odpověď.

KDO UČÍ UMĚLOU INTELIGENCI?

Za každou AI stojí tým odborníků – programátorů a vědců. Jsou to právě lidé, kteří AI „učí“ tím, že jí poskytují materiály ke studiu a nastavují pravidla, jak má s informacemi pracovat. Je to podobné, jako když učitel

připravuje studijní materiály pro žáky a vysvětluje jim, jak se z nich učit.

JAK VLASTNĚ ODPOVÍDÁ?

Když se AI zeptáte například na recept na buchty, pracuje na základě pravděpodobnosti. Z milionů receptů, které „přečtla“, ví, že po mouce velmi pravděpodobně následuje cukr, vejce obvykle přidáváme na začátku a těsto se nejčastěji peče při 180 stupních. Podobně funguje i při psaní textů nebo vytváření obrázků – vždy vybírá následující slovo nebo tvar podle toho, co se nejčastěji vyskytovalo v podobném kontextu v jejích trénovacích materiálech. Může ale také někdy udělat chybu.

MYSLÍ TEDY JAKO ČLOVĚK?

Ne, AI nemyslí a nerozumí věcem jako člověk. Spíše velmi dobře napodobuje lidskou komunikaci na základě toho, co se „naučila“. Snaží se za každou cenu vyhovět našim požadavkům, proto může někdy udělat chybu nebo odpovědět nesmyslně – zvláště když se jí ptáte na něco neobvyklého.

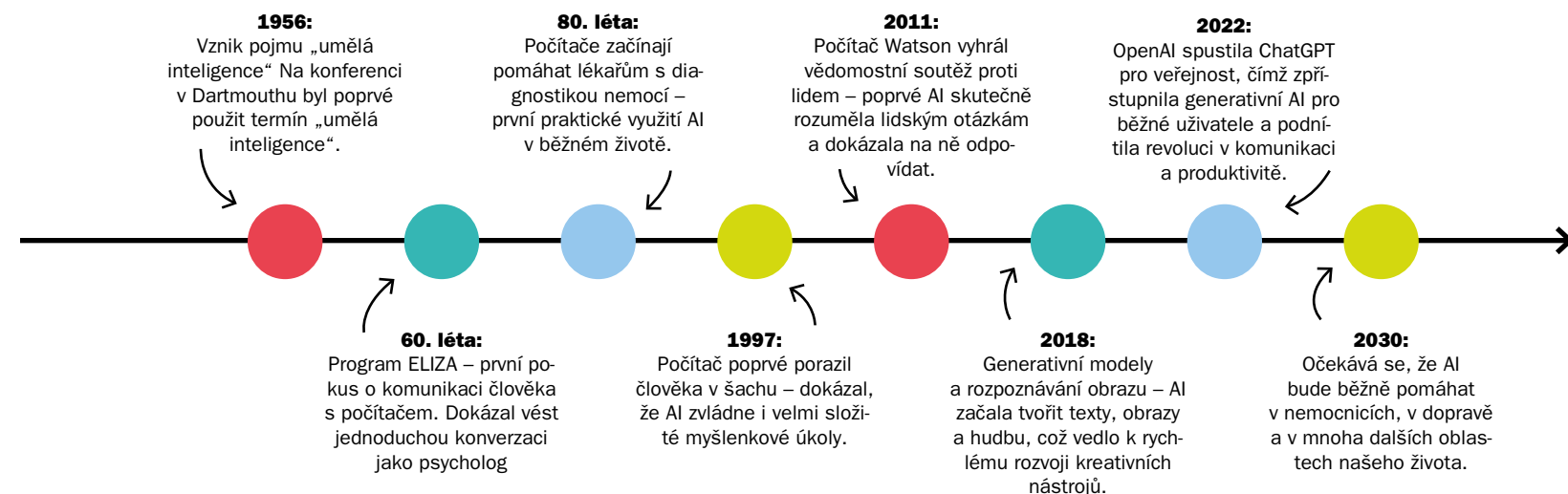
PROČ JE TO UŽITEČNÉ?

Představte si to jako pomocníka, který: Má „přečteno“ více knih než by kdokoli z nás zvládl za několik životů. Nikdy se neunaví při snaze nám vyhovět. Může vysvětlit složité věci jednoduchými slovy. Je k dispozici kdykoli potřebujete.

TIP:
I když je umělá inteligence užitečný pomocník, vždy používejte svůj „selský rozum“. Zejména u důležitých rozhodnutí (o zdraví, financích) si informace ověřte u odborníků.

UMĚLÁ INTELIIGENCE V ČASE: JAK ROSTLA A DOSPĚLA

Možná vás překvapí, že historie umělé inteligence sahá mnohem dál, než byste čekali. Podívejme se společně na nejdůležitější milníky, které z ní postupně vytvořily užitečného pomocníka, jakého známe dnes.



Umělá inteligence se postupně stává běžnou součástí našich životů. Podle odborných odhadů nám do roku 2030 bude pomáhat v důležitých oblastech, jako je zdravotnictví – například s včasným odhalením nemocí nebo připomínáním léků. Časem by měla také zjednodušit komunikaci s úřady nebo pomoci s organizací domácnosti.

TIP:
Vývoj AI postupuje rychle a máme čas se s novinkami seznámit. Není však všemocná – je to nástroj, který nám usnadňuje práci a pomáhá zvládat moderní svět. Její hodnota je v tom, že nám umožňuje soustředit se na to důležité.

JAK A KDE SI TO MŮŽU VYZKOUŠET?

S různými aplikacemi umělé inteligence se v poslední době téměř roztrhl pytel. Obzvláště pro systémy generativní AI je nabídka opravdu široká. Tito pomocníci se buď specializují na konkrétní oblast (tvorba textu, generování obrázků, zvuku), nebo jsou mnohostranní, tedy zvládnou různé úkony na jednom místě. Většina těchto

řešení je dostupná zdarma, ale často s určitými omezeními – například limitem na počet generovaných obrázků či délkou textu za den. Je to proto, že provoz AI systémů je výpočetně náročný a tedy nákladný, takže poskytovatelé nabízejí plnou funkcionalitu až v placených verzích. Jací jsou tedy tyto všestranní pomocníci?

JAK ZAČÍT?

1. ChatGPT a Copilot můžete používat rovnou bez přihlášení.
2. Pro Claude a Google Gemini si vytvoříte jednoduchý účet pomocí e-mailu.
3. Všechny služby mají základní verzi zdarma.
4. Pro vytvoření účtu stačí zadat váš e-mail a heslo.

UMĚLÁ INTELIIGENCE – VÁŠ NOVÝ DIGITÁLNÍ POMOCNÍK JEDNODUCHÝ PRŮVODCE SVĚTEM AI

GENERATIVNÍ AI (vytváří nový obsah podle našeho zadání):

- ChatGPT a podobné** – povídají si s námi a píšou texty
- Překladače** – převádějí text mezi jazyky
- Kreslicí programy** – vytvoří obrázek podle našeho popisu
- Zvukové nástroje** – přemění text na mluvené slovo a naopak

OBLASTI UMĚLÉ INTELIIGENCE:

ÚZCE ZAMĚŘENÁ AI (každý nástroj umí jednu věc velmi dobře):

- Rozpoznávání** – odemknutí telefonu obličejem, čtení textu z fotek
- Předpovídání** – dopravní zácpy v navigaci, podezřelé platby
- Třídění** – filtry nevyžádaných e-mailů a nevhodného obsahu

OBEČNÁ AI (zatím jen ve filmech):

Umělá inteligence, která by uměla vše jako člověk
Předpokládá se vývoj za 5–10 let

GENERATIVNÍ AI

AI Asistent	Na co se nejlépe hodí	internetová adresa
Google Gemini	Práce s fotkami, popis obrázků, praktické každodenní dotazy	gemini.google.com
ChatGPT	Psaní textů, odpovědi na otázky, vysvětlování složitých věcí	chatgpt.com
Claude	Delší texty, složitější analýzy, důkladné vysvětlování	Claude.ai
Copilot	Pomoc s prací na počítači, jednoduché úkoly a návody	copilot.microsoft.com

PRAKTICKÉ TIPY PRO ZAČÁTEK

- Pište jednoduše a jasně, jako byste mluvili s člověkem.
- Nebojte se zeptat, když něčemu nerozumíte – AI vám to vysvětlí jinými slovy.
- Můžete se ptát česky, není třeba umět anglicky.
- Pokud dostanete nesrozumitelnou odpověď, požádejte o jednodušší vysvětlení.

Tyto materiály připravila Kateřina Lukaničová

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O UMĚLÉ INTELIGENCI?

V posledních letech se o ní mluví čím dál víc a někdy může znít složitě nebo strašidelně. Pojďme si jednoduše vysvětlit, o co jde.

Umělá inteligence je široký pojem zahrnující mnoho oblastí – od rozpoznávání obličejů po analýzu lékařských dat. Zaměříme se zde především na části AI, se kterými se běžně setkáte – na aplikace umožňující konverzaci, které zvládne používat každý, kdo ovládá internet a počítač.

CO JE VLASTNĚ TA UMĚLÁ INTELIGENCE?

Je to vlastně „chytrý“ počítačový pomocník, kterého můžeme požádat o radu nebo pomoc. Není to žádný robot ani živá bytost – je to program v počítači, který umí rychle pracovat s velkým množstvím informací, odpovídat na naše otázky a plnit námi zadané úkoly. Používá se pro ni zkratka AI (čte se „ej aj“) z anglického „artificial intelligence“.

PROČ SE O UMĚLÉ INTELIGENCI NAJEDNOU TOLIK MLUVÍ?

Na konci roku 2022 se objevily první veřejně dostupné aplikace umělé inteligence, které dokážou komunikovat s lidmi téměř jako skuteční pomocníci. Tyto nástroje jsou tak šikovné, že překvapily i odborníky. A hlavně – může je používat úplně každý. Stačí mít počítač nebo telefon s internetem. Je to velká změna – dříve byla umělá inteligence dostupná jen specialistům ve výzkumných laboratořích nebo velkých firmách.

NENÍ LEPŠÍ SI INFORMACE ZJIŠŤOVAT POMOCÍ VYHLEDÁVAČE NA INTERNETU? K ČEMU POTŘEBUJI AI?

Představte si, že vyhledávač (jako Google) je jako knihovník, který vám podá několik knih, kde byste mohli najít odpověď. Musíte si pak sami všechno pročitat a hledat, co potřebujete.

Naproti tomu chatbot s umělou inteligencí je jako ochotný pomocník, který:

- Přečte všechny informace za vás.
- Vysvětlí vám odpověď vlastními slovy.
- Přizpůsobí vysvětlení vašim potřebám.
- Můžete se ho dál ptát, když něčemu nerozumíte.

Například když hledáte informace o lécích:

- Vyhledávač vám ukáže různé webové stránky s příbalovými letáky a diskusemi.
- Chatbot vám po dotazu „Vysvětlí mi jednoduše vedlejší účinky tohoto léku“ dá srozumitelnou odpověď a můžete se hned doptat na další podrobnosti.
- Je to tedy jako rozdíl mezi tím, když vám někdo dá hromadu knih k přečtení, nebo když vám někdo trpělivě vysvětlí, co potřebujete vědět, a k tomu vám ještě napíše dopis na úřad, vytvoří pozvánku na rodinnou oslavu nebo sestaví jídelníček podle vašich stravovacích omezení.

JE PRAVDA, ŽE UMĚLÁ INTELIGENCE NAHRADÍ LÉKAŘE, PRÁVNÍKY A DALŠÍ POVOLÁNÍ?

Ne tak docela. Umělá inteligence je nástroj, který může pomáhat odborníkům v jejich práci, ale nenahradí je úplně. Může například lékařům pomoci analyzovat snímky nebo právníkům zpracovávat dokumenty, ale zodpovědnost zůstane na člověku.

Člověk, který se naučí s AI dobře pracovat, v budoucnu nahradí toho, kdo to neumí. Vznikne řada nových profesí a větší význam získají povolání, kde bude lidský kontakt a osobní přístup nenahraditelný.

JAK OVLIVNÍ UMĚLÁ INTELIGENCE ŽIVOT DĚTÍ A MLADÝCH?

Podobně jako internet či mobilní telefony, i umělá inteligence změní náš život. Děti se jí naučí využívat při studiu a práci. Některá povolání se promění a vzniknou nová.

Mnoho rodičů se obává, že díky AI budou děti ve škole podvádět. Je to výzva pro školy a učitele – někteří mají obavy, jiní vidí příležitost. Když se AI správně zapojí do výuky, může dětem pomoci lépe chápat učivo a rozvíjet tvořivost. Cílem je naučit děti používat AI zodpovědně – jako pomocníka pro lepší učení, ne jako nástroj k opisování.

CO KDYŽ SE UMĚLÁ INTELIGENCE SPLETE?

To se může stát, proto je důležité její odpovědi ověřovat. Je to jako s informacemi na internetu – ne všechno je pravda. Umělá inteligence může například vytvořit přesvědčivě znějící, ale nepřesnou odpověď.



POZNÁTE, KDE SE MISTR TESAŘ „UTNUL“, ANEB CO SE AI NEPOVEDLO?

MUSÍM UMĚT ANGLICKY, ABYCH MOHL/A UMĚLOU INTELIGENCI POUŽÍVAT?

Ne, většina známých nástrojů umělé inteligence už dnes umí velmi dobře česky. Rozumí našim otázkám a odpovídá srozumitelnou češtinou. I když některé nástroje jsou zatím jen v angličtině, ty nejpoužívanější jako ChatGPT nebo Gemini zvládají komunikovat v češtině stejně dobře jako v jiných jazycích. Dokonce můžete tyto nástroje požádat, aby vám s překladem do angličtiny pomohly.

JE PRÁCE S NÍ BEZPEČNÁ?

Při používání umělé inteligence bychom měli dodržovat několik základních pravidel:

- Nesvěřovat jí citlivé osobní údaje (adresu, rodné číslo, číslo účtu).
- Ověřovat si důležité informace z dalších zdrojů.
- Být si vědomi toho, že její odpovědi mohou být někdy zjednodušující.

Je ale důležité říct, že zejména v Evropské unii pokračují snahy o regulaci umělé inteligence tak, aby byla bezpečná a důvěryhodná. Není tedy třeba se jí obávat.

MŮŽU NÁSTROJE VYUŽÍVAJÍCÍ UMĚLOU INTELIGENCI POUŽÍVAT ZDARMA, NEBO SE ZA NĚ MUSÍ PLATIT?

Většina základních služeb je zdarma – například ChatGPT nebo Gemini

můžete používat bez placení. Existují i placené verze, které nabízejí více funkcí nebo rychlejší odpovědi, ale pro běžné použití většinou stačí ty bezplatné. Je to podobné jako s e-mailem – základní služby jsou zdarma, ale kdo potřebuje něco navíc, může si připlatit.

MÁM SE BÁT, ŽE UMĚLÁ INTELIGENCE OVLÁDNE SVĚT?

Představa robotů ovládajících lidstvo patří do sci-fi filmů. Umělá inteligence je nástroj, který není sám o sobě dobrý ani zlý – záleží na tom, jak ho lidé používají.

AI může přinést mnoho dobrého (vývoj léků, předpovídání katastrof), ale lze ji i zneužít (propaganda, podvody). Není třeba se jí bát, ale měli bychom požadovat její zodpovědné využívání a jasná pravidla. Zodpovědnost leží vždy na nás – lidech.

NENÍ TO JEN MÓDNÍ VÝSTŘELEK, KTERÝ BRZY PŘEJDE?

V technologiích jsme viděli mnoho „zázraků“, které vyšuměly. U umělé inteligence se ale odborníci shodují, že jde o převratnou technologii – podobně jako byly počítače či internet, o kterých také zpočátku mnoho lidí pochybovalo.

Stejně jako knihtisk změnil uchovávání informací a internet způsob komunikace, i AI mění, jak pracujeme a řešíme problémy. Přestože má své nedostatky, stále se zlepšuje. Proto je dobré se s ní postupně seznamovat – brzy se stane běžnou součástí našich životů.

Tyto materiály připravil Ondřej Krejčí

JAK VÁM MŮŽE UMĚLÁ INTELIGENCE POMÁHAT V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Umělá inteligence může být i váš každodenní pomocník. Níže najdete praktické tipy, jak ji využít v různých situacích. Můžete buď vložit text, fotografii, nebo prostě popsat svůj problém vlastními slovy.

RADOSTI

Když vám AI může zpříjemnit život

Komunikace s rodinou v zahraničí

Jak pomůže

- Přeloží vaše zprávy do cizího jazyka a naopak.
- Pomůže s video-hovory v cizím jazyce.
- Poradí s kulturními rozdíly.

Příklad použití

- **Překlad zprávy:** Napište text česky a nechte přeložit.
- **Během video-hovoru:** Zapněte živý překlad v Google Meet nebo Skype.
- **Dotaz na místní zvyky:** „Jaké jsou typické vánoční tradice v Norsku? Chci si o nich popovídat s vnoučaty.“

Aktivity s vnoučaty

Jak pomůže

- Navrhne zábavné aktivity podle věku.
- Poradí s vysvětlováním složitých témat.
- Připraví vzdělávací hry.

Příklad dotazů

- **Aktivity:** „Porad mi 3 zábavné aktivity pro 7letá dvojčata na deštivé odpoledne. Máme k dispozici papír, pastelky a stavebnici.“

- **Vysvětlování:** „Vysvětli mi, jak funguje fotosyntéza, tak abych to mohl/a vysvětlit šestiletému vnoučeti.“
- **Kreativní nápady:** „Vymysli mi jednoduchou bojovku na zahradě pro čtyři děti ve věku 8–10 let. Máme velkou zahradu se stromy.“

Pátrání po rodinné historii

Jak pomůže

- Poradí, kde hledat informace o předcích.
- Pomůže rozluštit staré dokumenty.
- Vysvětlí historické souvislosti.
- Navrhne, jak uspořádat rodinnou kroniku.

Příklad dotazů

- **Rozluštění dokumentu:** „Našel/našla jsem starý oddací list. Můžeš mi pomoci přečíst tento text? [přiložená fotografie].“
- **Vysvětlení historických pojmů:** „V dokumentu z roku 1915 je napsáno, že můj dědeček byl 'pomocník na gruntě'. Můžeš mi vysvětlit, co přesně tahle práce znamenala?“
- **Pomoc s pátráním:** „Chci začít pátrat po svých předcích. Porad mi prosím, jak na to – kde začít, jaké dokumenty hledat a kam se obrátit?“
- **Tvorba rodinné kroniky:** „Chtěl/a bych sepsat rodinnou historii pro vnoučata. Navrhni mi, jak ji uspořádat a co tam všechno dát, aby to bylo zajímavé i pro mladší generaci.“

Praktické tipy

- Můžete vyfotit staré dokumenty a nechat si je přečíst.
- Při dotazu na historické období AI vysvětlí dobové souvislosti.
- Pomůže vám formulovat dopisy pro archivy a úřady.
- Poradí s digitálním uspořádáním fotografií a dokumentů.

STAROSTI

Když potřebujete poradit s problémy

Pomoc při potížích se zrakem

Jak pomůže

- Přečte text z obrázku nebo dokumentu.
- Zvětší a upraví text pro lepší čitelnost.
- Popíše obsah fotografií.

Příklad použití

- **Text z fotky:** Nahrajte dokument či jeho fotografii a nechte si ho vysvětlit.
- **Úprava textu:** „Můžeš tento text přečíst?“
- **Popis obrázku:** „Můžeš mi popsat, co je na této fotografii?“

Právní a úřední pomoc

Jak pomůže

- Vysvětlí složité dokumenty.
 - Pomůže vytvořit návrh smlouvy.
 - Poradí s formuláři.
- Příklad dotazů**
- **Vysvětlení:** „Můžeš mi vysvětlit, co znamená tento dopis z úřadu?“ (nahrajte fotografii dokumentu)
 - **Vytvoření smlouvy:** „Potřebuji jednoduchý návrh nájemní

smlouvy na byt pro vnučku.

Byt má 2+1, nájem bude 12000 Kč měsíčně.“

- **Kontrola dokumentu:** „Přečti si prosím tuto smlouvu a řekni mi, na co si mám dát pozor.“

Porozumění lékům a jejich účinkům

Jak pomůže

- Vysvětlí příbalový leták.
- Upozorní na důležité informace.
- Poradí s dávkováním.

Příklad použití

- **Z fotografie:** „Vyfotil/a jsem krabičku léku. Můžeš mi říct, na co tento lék je a jak se užívá?“
- **Z textu:** „Můžeš mi jednoduše vysvětlit tento příbalový leták? Hlavně vedlejší účinky.“
- **Dotaz na interakce:** „Může se tento lék užívat společně s lékem na vysoký tlak?“

Rozpoznání podvodů

Jak pomůže

- Zkontroluje podezřelý e-mail.
- Poradí s bezpečností na internetu.
- Upozorní na typické znaky podvodů.

Příklad dotazů

- **Kontrola e-mailu:** „Je tento e-mail od banky podezřelý? [text/foto e-mailu]“
- **Ověření nabídky:** „Dostal/a jsem tuto nabídku. Může to být podvod?“
- **Prevence:** „Na co si mám dát pozor, když nakupuji na internetu?“

Stravovací omezení a diety

Jak pomůže

- Upraví recepty podle diet.
 - Navrhne alternativní suroviny.
 - Vysvětlí nutriční hodnoty.
- Příklad dotazů**
- **Úprava receptu:** „Jak mohu upravit recept na svíčkovou, když nesmím jíst smetanu a tučné maso? Mám vysoký cholesterol.“

- **Náhrada surovin:** „Čím mohu v receptu nahradit vejce? Vnučka má alergii.“
- **Jednoduchý dotaz:** „Vysvětlí mi prosím jako šestiletému dítěti, proč je důležité jíst zeleninu.“

Důležité rady na závěr:

- Nezapomeňte, že AI může někdy udělat chybu – důležité informace si vždy ověřte
- Nikdy nesdílejte osobní údaje jako rodné číslo nebo číslo účtu
- Při nejistotě se poraďte s rodinou nebo odborníkem
- Můžete použít jak text, tak fotografii – vyberte si, co je pro vás pohodlnější
- Nebojte se ptát vlastními slovy – AI vám porozumí

První kontakt s umělou inteligencí

Možná přemýšlíte, jak začít s umělou inteligencí komunikovat. Je to

podobné jako seznámení s novým člověkem – je dobré se představit a říct něco o sobě. Díky tomu vám AI bude moci lépe poradit a přizpůsobit odpovědi vašim zájmům a potřebám.

Podělte se o své zkušenosti

- Máte už zkušenost s používáním umělé inteligence? Osvědčily se vám nějaké postupy nebo konkrétní dotazy? Podělte se o své zkušenosti s ostatními čtenáři.
- Pořádáme také bezplatná školení pro seniory v obcích po celé republice. Pokud byste měli zájem o uspořádání takového setkání ve vaší obci, napište nám.
- Kontaktujte nás:
E-mail: fakt@elpida.cz
Telefon: +420 224 231 914,
+420 724 301 281

Tyto materiály připravil Jaroslav Valůch z organizace Transitions

„Seniorská Expertní AI skupina, hledá způsoby využití umělé inteligence v běžném životě (připojit se můžete i vy).“

