



Fehér Eszter

Hogyan lehet partnerünk a mesterséges intelligencia?

Generatív MI-k, chatbotok

Ingyenes, regisztráció nélkül

reklámokkal, korlátozott használat

<https://chatgpt.com/?model=auto>

<https://gemini.talkai.info/hu/chat/>

<https://grok.com/>

<https://copilot.microsoft.com/>

Ingyenes, regisztrációval (megőrzi a korábbi „beszélgetéseket”)

<https://chatgpt.com/>

<https://gemini.google.com/app?hl=hu>

<https://www.perplexity.ai/>

<https://claude.ai/new>

https://chat.deepseek.com/sign_in

Előfizetéssel

<https://chatgpt.com/>

<https://www.perplexity.ai/>

<https://claude.ai/new>

<https://gemini.google.com/>

AI forrásbázis

<https://free.theresanaiforthat.com/>

Copilot beépítve a Microsoft programokba

Word, Excel, Power Point, Outlook...



<https://chatgpt.com/?model=auto>

Mi az a generatív mesterséges intelligencia?

A **generatív mesterséges intelligencia (generative AI)** olyan mesterségesintelligencia-rendszerek összefoglaló neve, amelyek **új tartalmakat tudnak létrehozni** a tanult minták alapján. Ezek a tartalmak lehetnek:

- szöveg (pl. cikkek, történetek, kód, párbeszéd)
- képek
- videók
- hangok, zenék
- 3D modellek, adatok stb.

Hogyan működik?

A generatív AI a korábban látott rengeteg példából tanul, és ez alapján **valószínűségi alapon** kitalálja, milyen legyen a következő szó, pixel vagy hangrészlet. A háttérben gyakran **neurális hálók**, például **nagy nyelvi modellek (LLM-ek)** vagy **diffúziós modellek** működnek.

Mire használják?

- szövegírás, fordítás, összegzés
- képgenerálás (művészet, design)
- programkód írása
- ügyfélszolgálati feladatok
- üzleti, tudományos vagy kreatív tartalomgenerálás

Lényege röviden:

A generatív AI nem csupán felismeri a meglévő adatokat, hanem **képes új, eredeti tartalmakat előállítani**, amelyek sokszor emberi alkotásokhoz hasonló minőségűek.

Ha szeretnéd, mondok példákat, összehasonlítom más AI-típusokkal, vagy elmagyarázom nagyon egyszerűen is.

Te ingyenes vagy, és nem kell regisztrálnom. Milyen korlátozások vannak?

Korlátozások az ingyenes (vagy regisztráció nélküli) ChatGPT használatánál

- Használati korlátok / rate limit**
 - Az ingyenes felhasználók csak bizonyos számú GPT-4o (vagy más “erősebb”) üzenetet tudnak elküldeni egy időablakon belül.
 - A limit például 5 órán belül van megadva az OpenAI szerint.
 - Ha elérted a korlátot, előfordulhat, hogy “lekapcsolódik” a GPT-4o modell, és egy egyszerűbb változatra (pl. mini verzió) váltasz.
- Eszközhasználati korlátok**
 - Kép- vagy fájlfeltöltés: ingyenes verzióban ezeknek eszközhasználati korlátja van.
 - Képgenerálás: az ingyenes felhasználók napi “kvótával” generálhatnak képeket. Egyes források napi ~3 képet említene, de ez változhat.
 - Adat- vagy fájlanalízis: a fájl feltöltése, a dokumentumok elemzése is korlátozott lehet.
- Teljesítmény és funkcionális**
 - A „Free” felhasználóknak lehet, hogy alacsonyabb prioritásuk van a rendszererőforrásoknál, mint a fizetős felhasználóknak.
 - Egyes prémium funkciók elérhetetlenek: például nem minden modell-verzió vagy fejlett adatfeldolgozás érhető el teljes kapacitással.
 - Regisztráció nélkül bizonyos parancsok vagy képgeneráló funkciók nem működnek.
- Adatfelhasználás és adatvédelem**
 - Regisztráció nélkül folytatott beszélgetéseket is felhasználhatja az OpenAI modelljeinek fejlesztésére — ez a lehetőség be van építve.
 - Ha regisztrálsz, nagyobb kontrollod lehet az adatmegosztás (például kikapcsolhatod, hogy a beszélgetéseidet használják a modell tréningjéhez).
- Nincs API-hozzáférés**
 - Ingyenes felhasználóként nem tudsz közvetlenül API-n keresztül integrálni ChatGPT-t a saját alkalmazásodba; az API használata jellemzően fizetős.
 - Emellett a technikai felhasználók számára (pl. fejlesztők) nem lesz olyan részletes token-használati napló vagy SLA (szolgáltatási garancia), mint fizetős felhasználóknál.



PPT generálás

„Hogyan lehet partnerünk a mesterséges intelligencia?” címmel előadás tartok egy 140 fős konferencián a generatív MI-ről, ahol a résztvevők szociális, gyermekjóléti és gyermekvédelmi intézményekben dolgozó szociális, gyermekjóléti szakemberek. A jelenlevők közül 40 fő használja a generatív MI-t.

Készítsd el a bemutatót a generatív AI bemutatására, megismerésére és bevezetésére.

<https://gamma.app/create/generate>

max. 10 dia, 11 dia felett fizetős

<https://slidesgpt.com/>

Fizetős, az elkészített ppt-nek, vagy a havi előfizetésnek díja van

Ingyenes – regisztrált – előfizetéssel

<https://chatgpt.com/?model=auto>

Mi az a TSZR?

Jó kérdés! **TSZR** jelentése: **Területi Szakmatámogatási Rendszer**.

Ez egy olyan magyar szociális-szakmai hálózat, amin keresztül szakmai támogatást nyújtanak szolgáltatóknak (pl. szociális szolgáltatások, gyermekjóléti ellátás) egy adott területen.

Ha akarod, tudok konkrét TSZR-konkrétumokat bemutatni (pl. Debrecenre, Hajdú-Bihar megyére vonatkozó rendszert), akarod így csináljam?

<https://chatgpt.com/>

Mi az az NSZI területi szakmatámogatási rendszer?

TSZR („Területi Szakmatámogatási Rendszer”) a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet (NSZI) által meghirdetett program, amelynek célja a szociális- és gyermekjóléti szolgáltatásokhoz való szakmatámogatás területi szinten.

Itt van röviden, mit takar praktikus szinten:

Mi a TSZR feladata?

- Megjelöli a területi egységeket (pl. megyék), ahol szakmatámogató hálózat működik.
- A hálózat feladata: segíteni a szociális és gyermekjóléti szolgáltatókat, és a fenntartókat szakmai módszer-bevezetésben, krízishelyzetekben való tanácsadásban.
- Szervez workshopokat, műhelymunkákat, konferenciákat; előkészíti módszertani útmutatókat; kapcsolatot tart az országos munkacsoportokkal.
- Figyelemmel kíséri a szolgáltatások működését, a szakmai szabályok érvényesülését, és visszacsatolást ad az NSZI-nek és a Belügyminisztérium-nek.



Miért van szükség rá?

A szociális és gyermekjóléti szféra komplex és sokrétű — másként látja el a szolgáltató, másként a fenntartó. A TSZR révén cél, hogy egy adott területen (pl. megye) egységes, koordinált, elérhető szakmai támogatás legyen, ne minden szolgáltató „magányosan küzdjön”. Ha jól működik, akkor javul a szolgáltatások minősége, csökken a „vakfolt” a rendszerben.

Fontos tudnivalók

- A TSZR program pályázatos formában hívta életre a gesztorszervezeteket, amelyek konzorciumban működnek.
- A támogatás vissza nem térítendő, 100%-os támogatás lehet sok esetben.
- A működési időszakok meghatározottak (pl. TSZR2025 program 2025-2027 között).

Ha akarsz, tudok küldeni **letölthető dokumentumokat** is (pályázati felhívás, útmutató) a TSZR-ről, hogy pontosan lásd, mit kell vállalni, milyen feltételei vannak egy gesztorszervezetnek. Szeretnéd?

Információszerzés – jogszabályokból

<https://www.perplexity.ai/>

Hogy lehetek akkreditált foglalkoztató?

Akkreditált foglalkoztatóvá azok a munkáltatók válhatnak Magyarországon, amelyek megfelelnek a vonatkozó törvényi és kormányrendeleti feltételeknek. Fontos előfeltételek a cégjegyzékbe vagy az előírt nyilvántartásba történő bejegyzés, valamint hogy legalább 30 megváltozott munkaképességű dolgozót foglalkoztasson, vagy a dolgozók negyede legyen ebbe a kategóriába tartozó. A létesítő okiratban rögzíteni kell a rehabilitációs foglalkoztatást, és rendelkezni szükséges rehabilitációs szakmai programmal, rehabilitációs mentort és tanácsadót kell foglalkoztatni, valamint vállalni kell személyes rehabilitációs tervek elkészítését.

Az akkreditációhoz a munkáltató munkavégzési helyét is akkreditálni kell, és az akkreditációs kérelmet a Budapest Főváros Kormányhivatalhoz kell benyújtani. Az akkreditációs tanúsítvány határozatlan időre szól, évente felülvizsgálják, és visszavonható, ha nem teljesülnek a feltételek. Az akkreditált foglalkoztatók támogatásokat is igényelhetnek a kormánytól, például munkahely-rehabilitációs átalakítási, bér- és költség támogatást, valamint képzési támogatást.

Összefoglalva, akkreditált foglalkoztatóvá váláshoz:

- Cégnél vagy vállalkozásnál bejegyzés kötelező.
- Megváltozott munkaképességű dolgozók foglalkoztatása (legalább 30 fő vagy a létszám 25%-a).
- Rehabilitációs szakmai program megléte.
- Személyes rehabilitációs tervek készítése.
- Rehabilitációs mentort és tanácsadót foglalkoztatni.
- Létesítő okiratban rögzíteni a rehabilitációs foglalkoztatást.
- Akkreditációs kérelem benyújtása a megfelelő kormányhivatalhoz.
- Az akkreditációs követelmények folyamatos betartása.

Ezek alapján lehet akkreditált foglalkoztató és élvezni a hozzá kapcsolódó állami támogatásokat Magyarországon.



Ötletelés

Kvíz

<https://claude.ai/new>

Készíts egy irodalmi kvízt a 10-14 éves gyerekeknek, a téma a magyar költők versei

5 kérdés – kérdésenként 3 válasz. Készítsd el a megoldókulcsot is.

1. kérdés

Ki írta a "Nemzeti dal" című verset, amely a magyar szabadságharc himnuszává vált?

- A) Arany János
- B) Petőfi Sándor
- C) Vörösmarty Mihály

2. kérdés

Melyik vers kezdődik ezzel a sorral: "Az a szép, az a szép, akinek a szeme kék..."?

- A) Petőfi Sándor: Falu végén kurta kocsmá
- B) József Attila: Mama
- C) Arany János: Családi kör

3. kérdés

Ki a "Toldi" című verses elbeszélő mű szerzője?

- A) Petőfi Sándor
- B) Arany János
- C) Jókai Mór

4. kérdés

Melyik költő írta a "Kész a leltár" című verset, amelyben saját életét összegzi?

- A) Ady Endre
- B) József Attila
- C) Radnóti Miklós

5. kérdés

Ki írta ezt a sort: "Vár a Szajna s elrejt a Bakony."?

- A) Kosztolányi Dezső
- B) Babits Mihály
- C) Ady Endre

Megoldókulcs

1. **B) Petőfi Sándor** - A "Nemzeti dal" 1848. március 15-én hangzott el először, a forradalom kezdetén.
2. **A) Petőfi Sándor: Falu végén kurta kocsmá** - Ez a népdal jellegű vers az egyik legismertebb Petőfi-vers.
3. **B) Arany János** - A Toldi trilógia első része 1847-ben jelent meg, és Toldi Miklós történetét meséli el.
4. **B) József Attila** - A "Kész a leltár" a költő utolsó nagy összegző verse 1937-ből.
5. **C) Ady Endre** - A "Páris, az én Bakonyom" című versből származik ez a sor.

Értékelés:

- **5 jó válasz:** Kiváló! Igazi irodalmi szakértő vagy! 🏆
- **3-4 jó válasz:** Nagyon jó! Ismered a magyar költészetet! 📖
- **1-2 jó válasz:** Jó kezdet, de érdemes még olvasni! 📚
- **0 jó válasz:** Ne add fel! Kezdj el felfedezni néhány verset! 💪



Programterv

<https://gemini.google.com/app?hl=hu>

Püspökladányban lesz egy városi majális. Mi, a Napfényes Sziget Integrált Intézmény munkatársai is szervezőként veszünk részt az eseményen. Ajánlj kreatív tevékenységeket, ami megismerteti az intézmény munkáját a majálisra érkező családokkal.

Napfényes Sziget Majális Programterv

1. Empátia Labirintus - "Éld át, amit én!"

Ez a program célja, hogy a résztvevők rövid időre bepillantsanak azoknak az embereknek a mindennapi kihívásaiba, akiket az intézmény támogat.

Cél: Tudatosság növelése a különböző képességekkel élők nehézségeivel kapcsolatban, az empátia és elfogadás erősítése.

Szükséges Támogatás és Eszközök:

Kategória	Részlet	Mennyiség / Szükséges
Humán Támogatás	Programvezető: 1 fő (beszédteret, koordinál)	Segítő: 2 fő (felügyeli a pálya állomásait)
Eszközök (Látás)	Sötét, átláthatatlan szemkötők	10 db
Eszközök (Mozgás)	Kerekesszék (ha lehetséges), botok, zoknik/kesztyűk a finommotorika nehezítésére	1 db kerekesszék, 2-3 db bot, 10 pár zokni/kesztyű
Eszközök (Érzékelés)	Fülvédő/fejhallgató halk zajokkal	5 db
Egyéb	Akadálypálya elemei (pl. szőnyeg, párna, jelölőszalag), stopperóra	1 szett

Lépésenkénti Feladat:

- Előkészítés (Segítők):** Állítsanak fel egy kisebb, biztonságos akadálypályát (pl. elkerített területen). Helyezzenek el a pályán puha akadályokat, amiket meg kell kerülni.
- Bevezetés (Programvezető):** Beszélgessen a családokkal arról, hogy most egy pillanatra más "bőrbe" bújnak. Kérdezzék meg, mit gondolnak, milyen lehet a világ kerekesszékből vagy látás nélkül.
- Állomás 1 (Látás):** A résztvevő felveszi a **szemkötőt**, és a segítő verbális utasításai alapján végigmegy a pálya egy rövid szakaszán.
- Állomás 2 (Finommotorika):** A résztvevő felveszi a **vastag kesztyűt/zoknit** a kezére, és megpróbál egy egyszerű feladatot végrehajtani (pl. cipőfűző bekötése, dominó felállítása).
- Állomás 3 (Mozgás/Érzékelés):** A résztvevő megpróbál egyenes vonalban menni, miközben **fejhallgatót visel**, ami halk, zavaró hangokat sugároz.
- Lezárás (Programvezető):** Egy rövid, közös beszélgetés az élményekről. Kiemelni: "Az Intézményünk pont abban segít, hogy ez a labirintus a mindennapokban egy járható úttá váljon!" **Oszd meg az intézmény elérhetőségét.**

2. Közösségi Mozaik - "A Napfényes Cél"

A közös alkotás szimbolizálja, hogy az intézményben mindenki – a gondozottak, a családok és a munkatársak – egy nagy közösség része.

Cél: Közös élmény nyújtása, vizuálisan bemutatni a közösség erejét, maradandó nyomot hagyni.

Szükséges Támogatás és Eszközök:

Kategória	Részlet	Mennyiség / Szükséges
Humán Támogatás	Kreatív Felelős: 1 fő (festékek kezelése, szervezés)	Segítő: 1 fő (táblák előkészítése, ecsetek tisztán tartása)
Eszközök (Alap)	Nagy (kb. A0 méretű) fa vagy karton tábla, előre megrajzolt sziget/nap/fa/ház (az intézmény szimbóluma) vázlattal, sok, apró négyzetre osztva.	1 db tábla



Kategória	Részlet	Mennyiség / Szükséges
Eszközök (Festés)	Akril festékek sokféle színben, ecsetek (vékonyak és vastagok), víz, tálkák.	10-15 tubus festék, 20-30 db ecset
Egyéb	Kéztörölő, kötények (egyszer használatos), asztalok, székek.	Megfelelő mennyiség

Lépésenkénti Feladat:

- Előkészítés (Kreatív Felelős):** Fessék elő a táblára az intézményt szimbolizáló képet, és osszák be a képet kisebb, egyedi festésre szánt négyzetekre (akár 100-200 db).
- Meghívás (Segítő):** Hívogassa a családokat, hogy fessenek meg egy-egy kis "szigetet" a mozaikon.
- Alkotás (Mindenki):** Minden család, vagy minden személy kiválaszt egy üres négyzetet, és befestik tetszőleges színnel/mintával. (A hangsúly a RÉSZVÉTELEN van, nem a művészi értéken.)
- Azonosítás (Kreatív Felelős):** A festék száradása után mindenki ráírhatja a négyzetére a nevét, vagy egy üzenetet az intézménynek.
- Lezárás (Kreatív Felelős):** Amikor a kép elkészül, tegyék ki a stand fő helyére. Kiemelni: "Látják, mindenki egy kicsit hozzá tett, és együtt lett belőle egy egész, ragyogó kép! Pont így dolgozunk mi is!" **Hangsúlyozd, hogy a kép az Intézményben kap majd helyet, mint közös emlék.**

3. Napfényes Kvíz - "Ismerd meg a Segítséget!"

Egy rövid, szórakoztató vetélkedő, amely a tudásátadásra és az előítéletek lebontására fókuszál.

Cél: Játékos formában tájékoztatni az intézmény szolgáltatásairól és a társadalmi érzékenységről.

Szükséges Támogatás és Eszközök:

Kategória	Részlet	Mennyiség / Szükséges
Humán Támogatás	Kvízmester: 1 fő (lelkes, hangos, mikrofont használ)	Adminisztrátor: 1 fő (pontozás, ajándékok osztása)
Eszközök (Kvíz)	10-15 darabos kérdéssor az intézményről és az érzékenyítő témákról (pl. mi az az inklúzió? mit támogat a Napfényes Sziget?).	Kinyomtatott kérdéslapok, tollak, megoldókulcs.
Eszközök (Jutalom)	Apró ajándékok (pl. ceruza, lufi, matrica az intézmény logójával).	30-50 db ajándék
Egyéb	Mikrofon és hangosítás (opcionális, de ajánlott), tábla a pontok jelzésére.	1 szett

Lépésenkénti Feladat:

- Előkészítés (Kvízmester/Adminisztrátor):** Készítsenek elő a kérdéssort és a válaszlapokat. Állítsanak össze egy rövid, lényegre törő tájékoztató szöveget a válaszokhoz.
- Indítás (Kvízmester):** Hívja meg a családokat egy "gyors 5 perces kvízre, ahol mindenki nyer!"
- Kvíz (Adminisztrátor):** Adja ki a válaszlapokat és a tollakat, segítse a kitöltést.
- Eredményhirdetés (Kvízmester):** Közös menjenek végig a válaszokon. Minden kérdés után a Kvízmester mondjon egy rövid magyarázatot a válasz mögötti munkáról/szolgáltatásról.
- Jutalom (Adminisztrátor):** Minden résztvevő kapjon egy apró ajándékot és egy kis tájékoztató füzetet/szórólapot az intézmény szolgáltatásairól. **A legfontosabb: a jó hangulat és az ismeretterjesztés.**

Általános Típek a Megvalósításhoz

- Láthatóság:** Használjanak nagy, színes lufikat, molinót, amire nagy betűkkel ki van írva az intézmény neve: "Napfényes Sziget Integrált Intézmény"
- Azonosító Ruházat:** Minden szervező viseljen egyforma, könnyen felismerhető pólót, pulóvert (pl. napsárga színűt), amire rá van nyomtatva az intézmény logója.
- Információs Pont:** A standnál legyen egy külön asztal, ahol szórólapok, elérhetőségek, és egy segítő áll rendelkezésre a komolyabb kérdések megválaszolására.

Melyik program tűnik a leginkább megvalósíthatónak az Önök számára, és ahhoz kell-e esetleg részletesebb forgatókönyv?