



## Část I: Umělá inteligence (AI)

### Co je umělá inteligence (AI)?

Umělá inteligence jsou počítačové programy, které se dokážou „učit“ a vykonávat úkoly podobně jako člověk: odpovídat na otázky, rozpoznávat obrazy, vytvářet texty či nahrávky.

Není třeba být odborníkem, aby ji bylo možné používat – stačí chytrý telefon, tablet nebo počítač.

V současnosti, pokud někdo říká, že se na něco ptá umělé inteligence, má nejčastěji na mysli tzv. chatboty (např. ChatGPT nebo Gemini), které lze používat jak na počítači, tak i na telefonu (stažením aplikace).



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

**mOST**  
STOWARZYSZENIE

**KS**  
Ostrava

**SeniorTip**

# Co je LLM a jak funguje?

Mnoho moderních chatbotů funguje díky tzv. LLM – Large Language Model (velký jazykový model).

- Je to program „naučený“ na obrovském množství textů (knihy, články, webové stránky).
- Díky tomu rozumí jazyku a dokáže tvořit odpovědi tak, jako by je psal člověk.
- Nemá vlastní znalosti ani emoce – pracuje na základě vzorců v textech.

Příklad:

Když se zeptáte: „Napiš vtipné narozeninové přání pro vnučku“, LLM vytvoří nový, originální text – a ne jen zobrazí odkazy jako Google.

## Populární modely a nástroje AI

### Textoví chatboti



- **ChatGPT** – nejpopulárnější
- **Gemini (Google)** – úzce propojený s vyhledávačem Google
- **Claude** – oblíbený pro jednoduchost a „lidské“ odpovědi



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## Tworzenie grafik



- **Nano Banana Pro (v Gemini)** – generování pokročilých obrázků a jednoduché ovládání.
- **Canva AI** – tvorba letáků, plakátů, přáníček atd.
- **Midjourney** – populární, vytváří krásné obrázky, ale je placený.

## Inne przydatne



- **Perplexity** – odpovídá na otázky a uvádí zdroje i vysvětlení
- **NotebookLM** – shrnuje dlouhé dokumenty a videa (např. úřední zprávy nebo přednášky)
- **Gamma.app** – pomáhá vytvářet prezentace

**Shrnutí:** Pokud hledáš odpověď na otázku, chceš vytvořit nějaký text nebo jednoduchý obrázek – vyber Gemini nebo ChatGPT. Pokud potřebuješ shrnutí dlouhého dokumentu nebo filmu – NotebookLM. Pokud vytváříš multimediální prezentaci – Gamma. Plakát / leták – Canva.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Chatboti na příkladu Gemini od Googlu

Gemini můžeme používat na počítači tak, že do vyhledávače Google zadáme „Gemini“, nebo na telefonu – pokud používáme telefon s Androidem, můžeme si aplikaci Gemini stáhnout z Obchodu Play; pokud máme iPhone, ze zařízení App Store. Po otevření aplikace uvidíme následující obrazovku:



V chatbotu, např. Gemini, se nemusíme omezovat na zadání jednoho promptu (otázky / příkazu). Po obdržení odpovědi můžeme v rozhovoru pokračovat. Například pokud jsme požádali AI o napsání narozeninového přání pro naši vnučku, ale nejsme úplně spokojeni s výsledkem, můžeme odpovědět a zadat chatu úpravu přání (např. jeho zkrácení, přidání více humoru nebo zohlednění zájmů vnučky).

### O co můžeme požádat ChatGPT nebo Gemini?

- o odpověď na otázku (např. jak udělat slezskou roládu ve vegetariánské verzi?),
- o přípravu určitého textu, např. narozeninového přání nebo pohádky pro děti,
- o vytvoření obrázku (např. „vytvoř obrázek, na kterém modrý slon hraje hokej“).

## Jak vytvořit dobrý prompt?

„Prompt“ je jednoduše text pokynu, který zadáváte AI.

### Základní zásady:

- **Bud'te konkrétní** – místo „napiš báseň“ napište „napiš krátkou báseň pro pětileté dítě o psovi, který honí motýly“.
- **Přidejte kontext** – např. „uveď jednoduchý recept pro jednu osobu z těchto surovin: brambory, cibule, vejce“.
- **Určete styl** – např. „vysvětli jednoduše pro seniora“ nebo „napiš oficiální dopis na úřad“.
- **Požádejte o příklady** – AI nabídne několik možností a vy si vyberete nejlepší.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

most  
STOWARZYSZENIE

KS  
Ostrava



## **Tip pro pokročilé**

Dobrý prompt může obsahovat více prvků. Můžete jej brát jako malý scénář pro AI.

### **Vzor promptu:**

1. **Role** – „Vciť se do role...“ (např. učitele dějepisu, kuchaře, technického poradce).
2. **Úkol** – „Tvým úkolem je...“ (např. vysvětlit těžký pojem, napsat pohádku, připravit plán).
3. **Cíl** – „Chtěl/a bych, aby výsledek pomohl...“ (např. lépe porozumět, učit se rychleji, vytvořit něco kreativního).
4. **Kontext** – „Pro koho to je...“ (např. pro seniora, pro děti, pro začátečníky).
5. **Formát odpovědi** – „Uveď v bodech / napiš krátkou esej / připrav tabulku“.

### **Příklad hotového promptu:**

„Vciť se do role poradce zdravého životního stylu. Tvým úkolem je připravit jednoduchý plán denního cvičení pro seniora. Cílem je zlepšení pohyblivosti kloubů. Plán musí být bezpečný a proveditelný doma. Uveď v tabulce: cvičení, délka trvání, popis provedení.“

## **Jak může AI pomáhat seniorovi?**

- **Každodennost:** kulinářské recepty, nápady na cvičení, tipy, jak něco udělat v telefonu.
- **Vztahy:** psaní zpráv, překlad textů, vytváření pohádek a básniček pro vnoučata.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

**most**  
STOWARZYSZENIE

**KS**  
Ostrava



- **Rozvoj:** shrnování článků, vysvětlování složitých pojmů jednoduchými slovy.
- **Organizace:** příprava plánu cesty, harmonogramu dne.

## Jak může AI podporovat aktivního občana?

AI je také **pomocníkem pro společenské a komunitní aktivity:**

- připraví shrnutí obecního nebo městského dokumentu,
- poradí, jak napsat projekt do **participativního rozpočtu** (např. popis hřiště či venkovní posilovny pro seniory),
- vytvoří jednoduchou prezentaci, kterou lze ukázat sousedům nebo zastupitelům,
- poradí, jak napsat petici nebo dopis úřadům.

### Příklad promptu:

„Pomoz mi napsat jednoduchý projekt do participativního rozpočtu – nová lavička a zeleň v parku. Uveď v bodech: cíl, přínosy pro obyvatele, náklady.“

## Rizika a důležité zásady bezpečnosti

- **Chyby a nepravdy:** AI se může zmýlit, důležité informace si vždy ověřuj v několika zdrojích!
- **Soukromí** – neuvádějte osobní údaje (rodné číslo, hesla, bankovní údaje).
- **Nedostatek emocí** – AI nerozumí pocitům, pouze skládá věty podle vzorců.
- **Závislost** – AI je pomůcka, ale nenahradí kontakt s lidmi.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

most  
STOWARZYSZENIE

KS  
Ostrava

SeniorTip

# Část II: Digitální bezpečnost

## 1. Pečujte o svá zařízení

- **Zámek obrazovky:** Vždy nastavte PIN nebo otisk prstu na smartphonu. Chrání to vaše data, když telefon ztratíte.
- **Aktualizace:** Když telefon nebo počítač požádá o aktualizaci, souhlaste. Je to jako opravování děr v oknech – zvyšuje to bezpečnost a chrání před hrozbami.
- **Stahování aplikací:** Instalujte aplikace pouze z oficiálních obchodů (Google Play Store pro Android, App Store pro iPhone). Kontrolujte hodnocení a recenze ostatních uživatelů.

## 2. Vaše heslo je váš klíč

- Heslo je klíčem k vašim digitálním dveřím. Dbejte na to, aby bylo silné a těžko uhodnutelné.
- **Jak vytvořit dobré heslo?**
  - Použijte alespoň **12 znaků**.
  - Kombinujte **velká i malá písmena, číslice a speciální znaky** (např. !@#\$).
  - vyzkoušejte „**větu-heslo**“: vymyslete si větu, kterou si snadno zapamatujete, např. MujVnoucekMa5Let! a použijte ji jako heslo.
- Nepoužívejte stejné heslo do banky, e-mailu a dalších služeb. Pokud si hesla těžko pamatujete, zvažte správce hesel.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

**m**OST  
STOWARZYSZENIE

**KS**  
Ostrava

  
SeniorTip

### 3. Dávejte pozor na podezřelé zprávy

- **Neotvírejte podezřelé odkazy!** Podvodníci často posílají e-maily nebo SMS, kde se vydávají za banku, poštu nebo kurýra. Mohou žádat o doplatek nebo „urgentní ověření“.
- **Varovné signály:**
  - **Pocit naléhavosti:** „Musíte to udělat ihned, jinak přijdete o peníze!“
  - **Chyby v textu:** překlepy a divná gramatika jsou častým znakem podvodu.
- **Zlaté pravidlo:** Pokud vám zpráva připadá podezřelá, zavolejte přímo dané instituci (např. bance) a ověřte si ji. Nepoužívejte telefonní čísla uvedená ve zprávě!

#### Pamatujte:

- **Heslo:** používejte jedinečná a silná hesla.
- **Zámek:** kontrolujte, zda má stránka symbol zámku.
- **Aktualizace:** pravidelně aktualizujte svá zařízení.
- **Pochybnosti:** než na něco kliknete – zavolejte a ověřte!

#### Další tipy pro seniory: Buďte o krok před podvodníky!

### 1. Telefonické hovory 📞

- Nikdy neudávejte osobní údaje po telefonu. Podvodníci se mohou vydávat za banku, policii nebo technickou podporu a žádat PIN, heslo či číslo karty. Skutečná instituce tyto údaje po telefonu nikdy nepožaduje.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

most  
STOWARZYSZENIE

KS  
Ostrava



- Ověřte si, kdo volá. Pokud někdo volá z banky s neobvyklou prosbou, zavěste a zavolejte zpět na oficiální číslo banky (např. z karty nebo z webu).

## 2. Přístup k Wi-Fi

- **Používejte jen známé Wi-Fi sítě.** Veřejné otevřené sítě (např. v kavárnách nebo obchodních centrech) nejsou bezpečné. Podvodníci mohou sledovat, co na internetu děláte.
- **Vypněte Wi-Fi, když ji nepotřebujete.** Šetříte baterii a zabráníte připojení k neznámým sítím.

## 3. Sociální sítě a soukromí

- **Nastavení soukromí je váš přítel.** Ukažte, jak na Facebooku nastavit profil tak, aby byl viditelný jen pro přátele. Omezte viditelnost informací, jako je datum narození či adresa. Podvodníci tyto údaje často zneužívají.
- **Nesdílejte vše.** Vyhněte se zveřejňování informací, které prozrazují, že nejste doma (např. fotky z dovolené v reálném čase).
- **Dávejte pozor na žádosti o peníze.** Pokud vám „známý“ píše přes sociální sítě o půjčku, zavolejte mu – jeho účet může být napaden.

## 4. Nákupy online a platby

- **Nakupujte jen v známých a důvěryhodných obchodech.** Vyhýbejte se stránkám, o kterých jste nikdy neslyšeli, zvláště pokud mají podezřele nízké ceny.
- **Čtěte recenze.** Podívejte se, co o obchodě soudí ostatní zákazníci, ideálně na nezávislých stránkách.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

**most**  
STOWARZYSZENIE

**KS**  
Ostrava



- **Hledejte zámek.** Než zadáte údaje o kartě, zkontrolujte, že v adresním řádku je symbol zámku a adresa začíná https://.
- Pokud máte takovou možnost, je nejlepší platit přímo v aplikaci své banky v telefonu. Je to velmi bezpečné, protože nemusíte na internetu zadávat číslo své karty
- Vždy zkontrolujte potvrzení transakce v bankovní aplikaci.

Pamatujte: Na internetu, stejně jako v běžném životě, jsou klíčové důvěra a opatrnost. Pokud něco vypadá až příliš dobře, aby to byla pravda – pravděpodobně to pravda není.

## 5. Hrozby: fake news, deepfake a dezinformace

### Fake news (nepravdivé zprávy)

- Jsou to informace, které vypadají věrohodně, ale nejsou pravdivé.
- Často mají vzbudit silné emoce („šokující objev“, „důležité varování“).
- **Tip:** než uvěříte – ověřte zprávu v jiných zdrojích, nejlépe ve velkých médiích nebo na stránkách pro ověřování faktů.

### Deepfake

- sou to videa, ve kterých je tvář a hlas nahrazen počítačem.
- Mohou zobrazovat politika nebo celebrity, jak říká něco, co nikdy neřekl/la.
- **Tip:** všimněte si nepřirozených pohybů úst, divného mrkání nebo trhaného obrazu.

### Dezinformacja

- Je to úmyslné šíření nepravdivých informací, často v politice nebo během krizí.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

most  
STOWARZYSZENIE

KS  
Ostrava

SeniorTip

- Může se objevovat na sociálních sítích, v e-mailových řetězcích či facebookových skupinách.
- **Tip:** nešířete dál zprávy, u kterých si nejste jistí jejich pravdivostí.

## 6. Jak rozpoznat podezřelé zprávy?

- Obsahují pravopisné chyby.
- Vytvářejí pocit spěchu („klikněte ihned“).
- Žádají o osobní údaje nebo platbu.
- Slíbený obsah zní neobvykle nebo neuvěřitelně.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

**m**OST  
STOWARZYSZENIE

**KS**  
Ostrava

