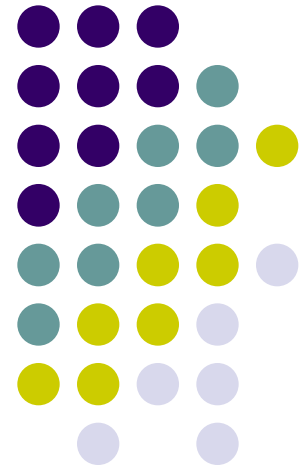
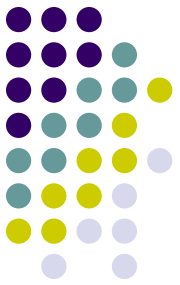


Tekoäly arkipäiväistyy

Leppävaaran seniorit ry
Päivittelykerho
23.4.2025
Ulla-Maija Haimi



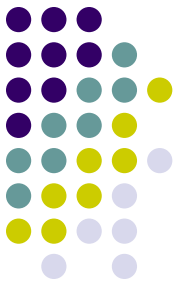
Käytätkö tekoälyä? Ehkä huomaamattasi!



- Hakutoiminnoissa (Google tms.)
- Nettisivujen chatboxeissa
- Sosiaalisessa mediassa
- Älysormuksessa, älykellossa yms.
- Reittihauissa, navigoinneissa
- Robotti-imurissa, robottiruohonleikkurissa
- Yms.

Kirjoitin näin:

Jotain ihan uudenlaista



Perinteiset tietojärjestelmät

- "Tietojärjestelmä tekee vain, mitä on käsketty, niillä tiedoilla, mitä on annettu. Tietokone ei keksi omiaan!"
- Ohjelmissa usein 'IF-ELSE'-rakenne ("Jos asiakas on jo tietokannassa, päivitä asiakkaan tietoja, muuten luo uusi asiakastieto tietokantaan.")

Tekoäly

- Vastaa kysymykseen/kehoitteeseen käyttäen monimutkaista logiikkaa (mm. kielimallit) ja jättimäistä tietovarastoa, oppien ja keräten lisätietoja koko ajan. Keksii omiaan, välillä ihan puuta heinää!
- Vastaa samaan kysymykseen eri kerroilla eri tavalla.

Tekoäly ehdotti näin:

Jotain ihan uudenlaista



Perinteiset tietojärjestelmät

"Tietojärjestelmä tekee vain, mitä on käsketty, niillä tiedoilla, mitä on annettu.
Tietokone ei keksi omiaan!"

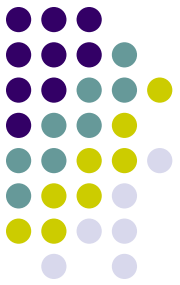
Ohjelmissa usein 'IF-ELSE'-rakenne
("Jos asiakas on jo tietokannassa,
päivitä asiakkaan tietoja, muuten luo
uusi asiakastieto tietokantaan.")



Tekoäly

Vastaa kysymykseen/kehoitteeseen
käyttäen monimutkaista logiikkaa (mm.
kielimallit) ja jättimäistä tietovarastoa,
oppien ja keräten lisätietoja koko ajan.
Keksii omiaan, välillä ihan puuta heinää!

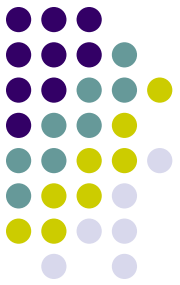
Vastaa samaan kysymykseen eri
kerroilla eri tavalla.



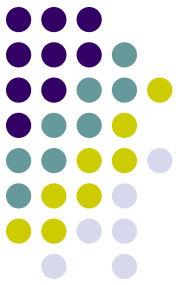
Eritasoista tekoälyä



BIG DATA



- Suuri määrä dataa, joka on liian monimutkaista ja runsasta analysoitavaksi perinteisin data-analyysityökaluin ja –tekniikoin.
- Data voi olla monista eri digitaalista tietoa keräävistä ja tuottavista lähteistä.
- Datan määrä, monimuotoisuus ja kasvunopeus
- Voi olla yleistä tai tietylle organisaatiolle tiettyyn tarkoitukseen kerättyä dataa.
- Tekoälyä voidaan kouluttaa ymmärtämään dataa.
- Tuloksia voi vääristää datan yksipuolisuus, ikä tai sen sisältämä (tahallinen tai tahaton) virheellinen data.



Käyttäkseen tekoälyä



... ei tarvitse ymmärtää, miten se toimii.



Mutta kannattaa ymmärtää



... että ilman maksullisia suojattuja yritysversioita syöttämäsi kysymykset ja vastaukset niihin voivat **mennä yleiseen käyttöön (Ei siis mitään luottamuksellista, nimiä yms.!!!)**



... että pupputieto voidaan tulkita luotettavaksi.



Missä tekoälyä

Geneeristä tekoälyä omina sovelluksinaan
(esim. ChatGPT)

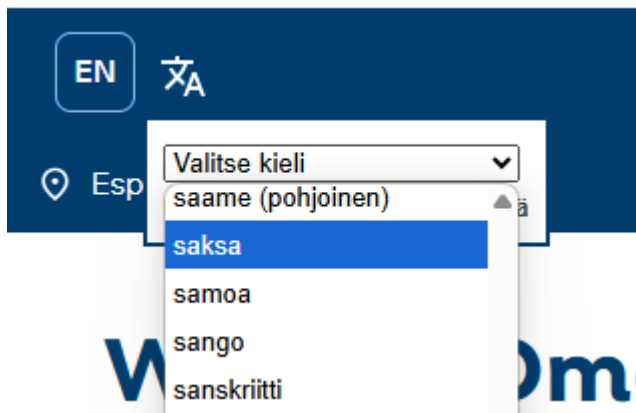
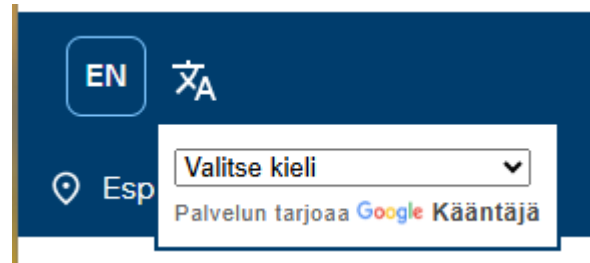
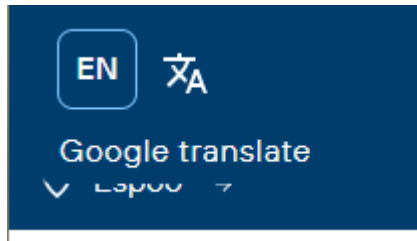
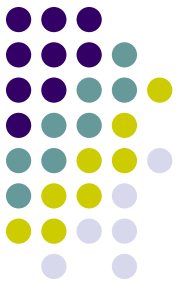
Geneeristä tekoälyä toimisto-ohjelmien sisällä
(esim. Copilot Office-ohjelmissa)

Tekoälysovelluksia yleisessä käytössä
(esim. reittioppaat)

Tekoälysovelluksia kotitalouksien laitteiden
sisällä

Organisaatioiden sovellusten sisällä

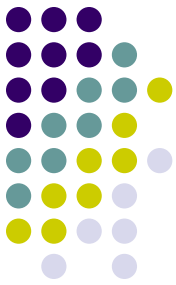
Omaperhe-sivustolla Google translate



Kannattaa ensin valita englanti,
jotta hyvät käännökset.

Tämän soisi yleistyvän!

Valinnan jälkeen halutulla kielellä



Was ist Omaperhe?

Omaperhe bietet zuverlässige Informationen und Unterstützung rund um Familienplanung und Familie. Es bietet Anleitungen zur Selbstfürsorge und hilft Ihnen, die richtigen Familienzentrumsdienste für Ihre Familie zu finden.

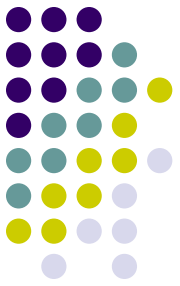
Von Ihnen gewählte Gemeinde: **Espoo**

Ausgewählten Standort ändern ↔

Sehen Sie sich Ihre eigene Regionalseite [West-Uusimaa](#) an:



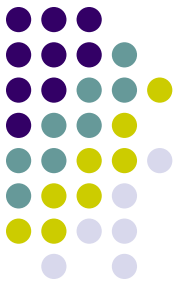
Tekoälyn kanssa keskustelu eli promptaus



Konsultti Jukka Saksi:

- Kehotteiden muotoilu generatiiviselle tekoälylle eli **promptaus** tulee olemaan kaikkien tietotyöläisten perustaito.
- ChatGPT:ltä voi kysyä ensin, mitä tietoa se tarvitsee, jotta se voi ehdottaa haluamaansa asiaa. ("Mitä tietoa tarvitset, jotta...")
- ChatGPT pyytää näissä tilanteissa yleensä 5-8 taustoittavaa tietoa ymmärtääkseen paremmin toivettasi.

Tekoälyn kanssa keskustelu eli promptaus



Vesa Nopanen, Sulava:

- Kehotteella ”promptilla” pyydät tekoälyä tekemään jotain
- Hyvin muotoiltu prompti antaa paremman lopputuloksen kuin ylimalkainen
- Käytä luonnollista kieltä, äläkä avainsanoja/hakusanoja
- Älä tyydy ensimmäiseen vastaukseen!
- Aloita yksinkertaisilla kehotustekniikoilla
- ... ja kehitä niitä monipuolisemmiksi

Haluatko kokeilla itse?



Geneerinen keskustelu tekoälyn kanssa
(kysymyksiä, tekstipyyntöjä haluttuun malliin tai tyyliin, käännöksiä yms.)

- Esim. ChatGPT

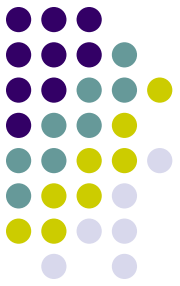
Tekstiohjauksella kuvia eri tyyliellä

- Esim. Bing->Copilot->Designer

Videoita, musiikkia yms.

- Eri sovelluksia/palveluja, ilmaisia ja maksullisia

Paljon on jo osana toimisto-ohjelmistoja ja muita ohjelmistoja!



CHAT GPT (2024)

CHAT GPT

Get started

Log in

Sign up

Create an account

Email address

|

Continue

Already have an account? [Login](#)

OR



Continue with Google



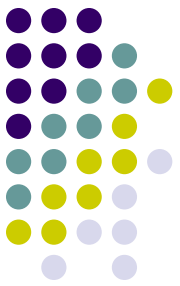
Continue with Microsoft Account



Continue with Apple

chatgpt.com

- Näin **pääsee käyttämään**
- Voi tulla vielä lisäkysymyksiä (syntymävuosi tms.)
- **Ilmaisversioon 3.5** (tiedot ajalta 2022/01)
- Julkista (välttä nimiä ja luottamuksellisia tietoja)
- **"Message ChatGPT"**-kohdasta voit aloittaa keskustelun (suomeksikin)
- **"New chat"** – uusi keskustelu



BING -> Copilot (2024)

BING

bing.com



Microsoft Bing



Copilot

Images

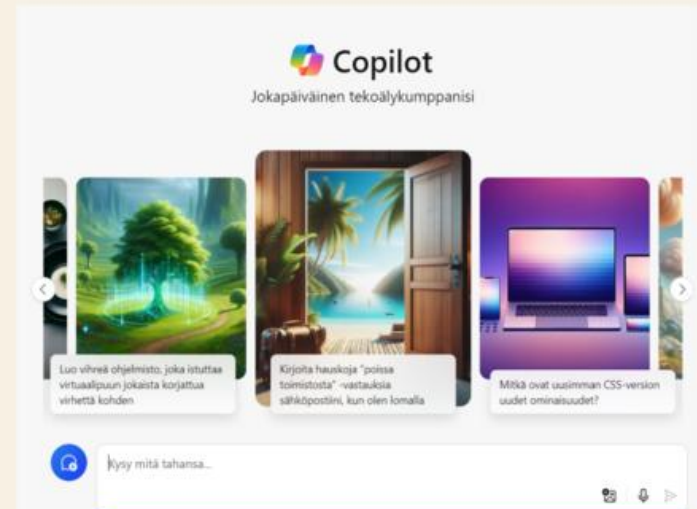
Videos

Maps

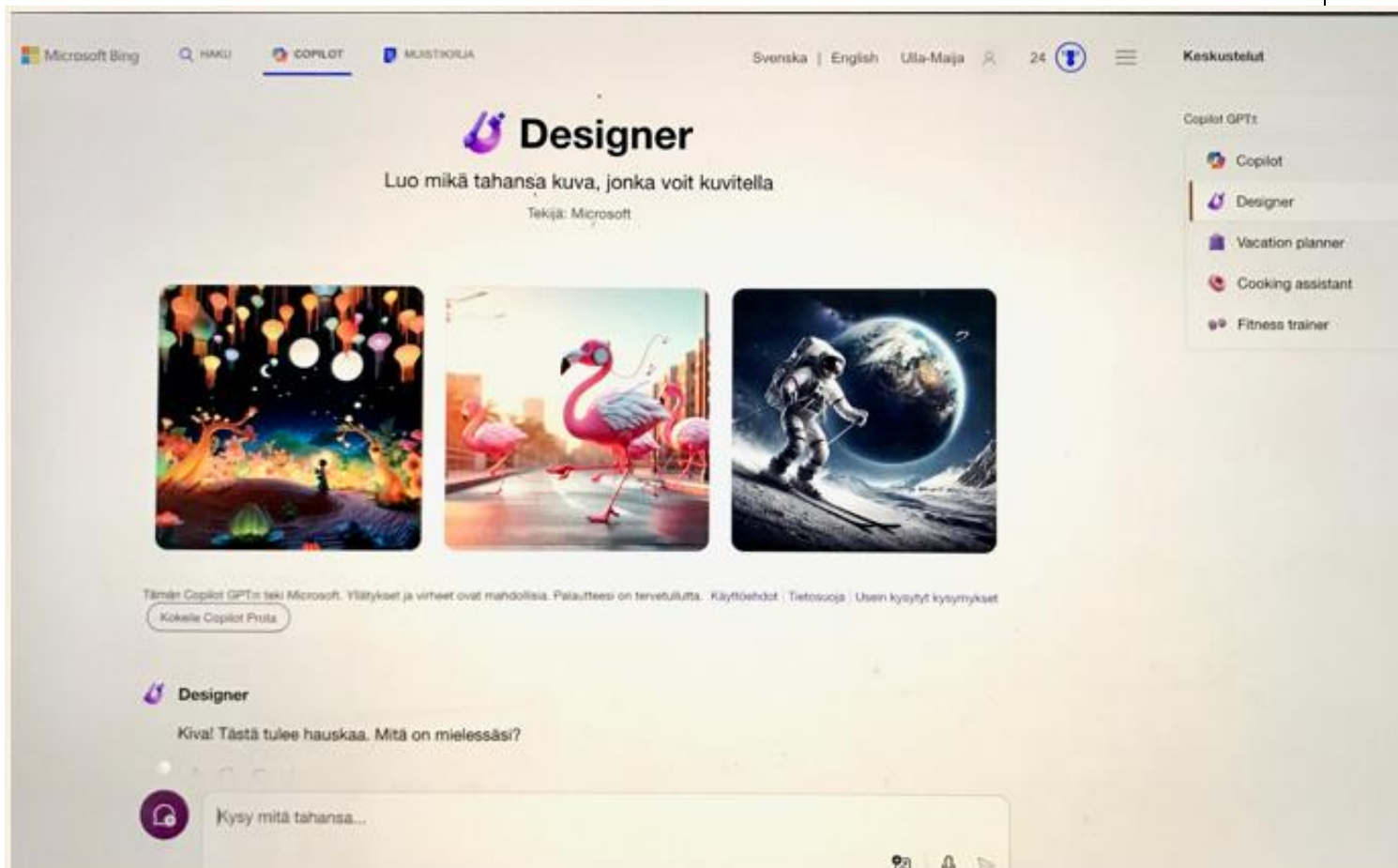
News



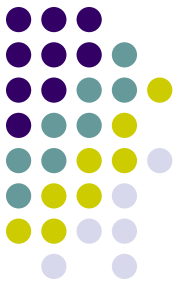
- Bing on Microsoftin hakukonesovellus
- Kirjautua voi Microsoft-tunnuksella
- Sen osana on tekoälysovellus **Copilot**
- Copilotilla voi tehdä monenlaista
- Copilot:in **Designer**-osalla voi tehdä **kuvia tekstikuvauksista**
- **HUOM:** Ellet tallenna tekemääsi kuvaa Kokoelmaan tai lataasit tietokoneellesi, kuva voi kadota tai piiloutua!



Copilot -> Designer (2024)

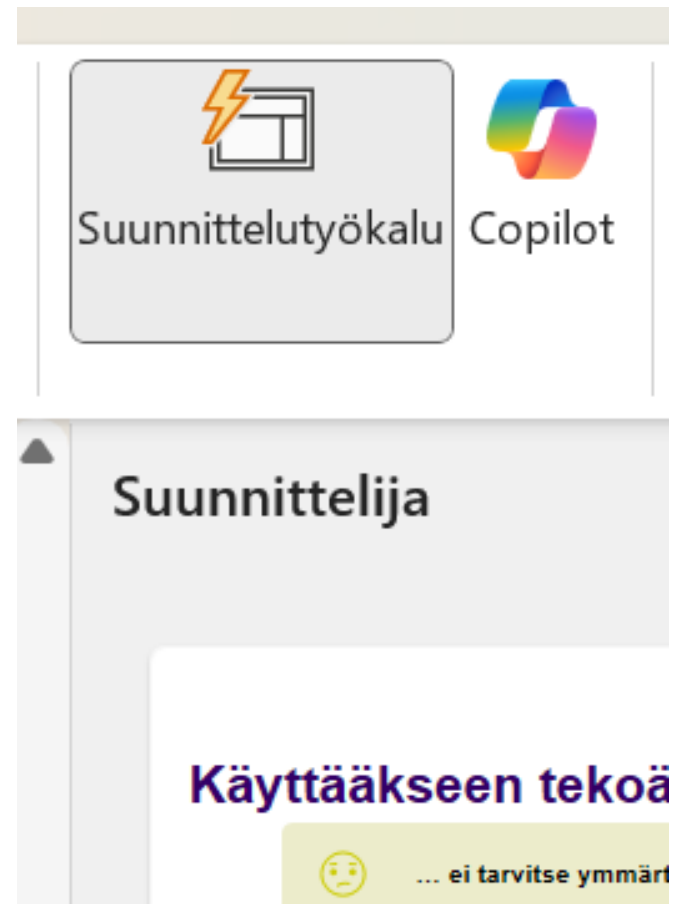


Toimisto-ohjelmat (tietyt versiot) esim. PowerPoint sisältää tekoälyä



Apuna
Suunnittelutyökalu ja
Copilot

*(Tässä esityksessä
hyödynnetty
monessa kohtaa)*



Word ja Copilot (sisällä/vieressä)



Tiedosto **Aloitus** Lisää Piirrä Rakenne Asettelu Viittaukset Postitukset Tarkista Näytä Ohje

Kommentit Muokkaaminen Jaa

Liitä Leikepöytä

Aptos (Leipäteksti) 12

B I U x₂ x² A

Fontti

Kappale

Tyyli Muokaus Sanele Apuohjelmat Kirjoitusavustaja Copilot

Puhe Apuohjelmat

Valitse kuvake tai luo Copilotilla painamalla Alt + i

Luonnostele Copilotin avulla
(Alt+I)

Copilot

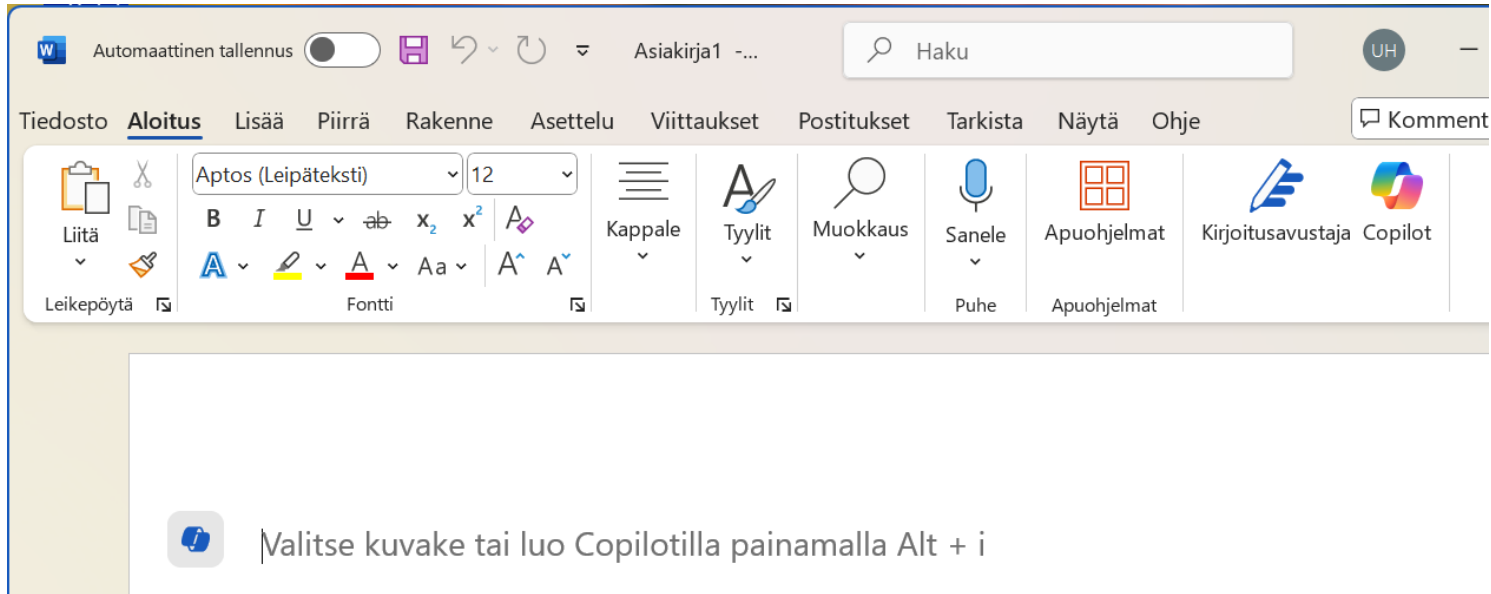
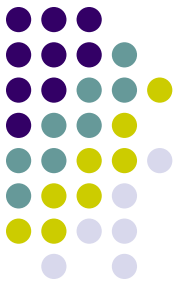
Hei Ulla-Maija!

Tässä muutamia ideoita, joilla pääset alkuun.

Miten voin kuvailla lyhyesti [\[ajanhallintaa?\]](#)

+ Lähetä viesti Copilotille

Word (tiettyt versiot) sisältää Copilotin (ja kirjoitusavustajan)



Valitse kuvake tai luo Copilotilla painamalla Alt + i



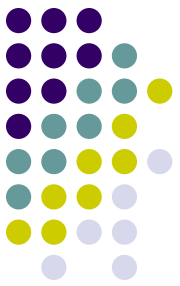
Luonnostele Copilotin avulla



Kuvaile, mitä haluat kirjoittaa, mukaan lukien muistiinpanot tai jäsennys, ja Copilot voi luoda luonnoksen, jonka avulla pääset alkuun

0/2000

Luo



Word-esimerkki jatkuu



Luonnostele Copilotin avulla



Haluan mainostaa senioriyhdistyksemme jäsenille tätä ulkoilukerhon tapahtumaa:
Kävelylenkki Leppävaarassa Säterin suunnalla (noin 3,1 km).

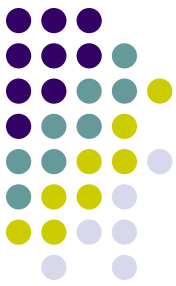
Lähtöpaikka: Cafe Panoraman edessä Leppävaaran aseman pikaratikkapysäkin lähellä.

(Tämä on uusi ajankohta, uudet ilmoittautumiset).

Nähtävää: Säterin kasvava asuinalue, Säterin metsä, Ruusutorpan puiston I maailmansodan
aikanen linnoitus/vallihaudat

391/2000

Luo



Tervetuloa Senioriyhdistyksen Ulkoilukerhon Kävelylenkille!

- Päivämäärä: Uusi ajankohta tulossa, tarkista tarkemmat tiedot ilmoittautuessasi
- Kävelylenkki: Leppävaarassa Säterin suunnalla (noin 3,1 km)
- Lähtöpaikka: Cafe Panoraman edessä, lähellä Leppävaaran aseman pikaratikkapysäkkiä
- Ilmoittautuminen: Uudet ilmoittautumiset, tarkemmat tiedot saat yhdistykseltä
- Nähtävää:
- Säterin kasvava asuinalue
- Säterin metsä
- Ruusutorpan puiston I maailmansodan aikaiset linnoitus/vallihaudat

Lähde mukaan nauttimaan ulkoilmasta ja tutustumaan Säterin alueeseen mukavassa seurassa! Kaikki senioriyhdistyksen jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita.

< 1/1 > ✎ Haluan mainostaa se...

Tekoälyn luoma sisältö voi olla virheellistä



✓ Säilytä

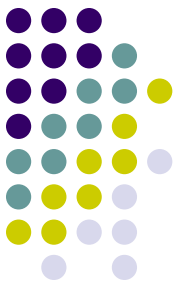


Esimerkiksi "Tee siitä muodollinen"



< Jos haluat hienosäätää luonnosta, lisää tietoja ja luo uudelleen

Tee siitä iloisempi. Korosta aurinkoista kevätsäätä.



Word-esimerkki jatkuu

Tervetuloa Senioriyhdistyksen Ulkoilukerhon Iloiselle Kävelylenkille!

- Päivämäärä: Uusi ajankohta tulossa, tarkista tarkemmat tiedot ilmoittautuessasi
- Kävelylenkki: Leppävaarassa Säterin suunnalla (noin 3,1 km)
- Lähtöpaikka: Cafe Panoraman edessä, lähellä Leppävaaran aseman pikaratikkapysäkkiä
- Ilmoittautuminen: Uudet ilmoittautumiset, tarkemmat tiedot saat yhdistykseltä
- Nähtävää:
 - Säterin kasvava asuinalue
 - Säterin metsä
 - Ruusutorpan puiston I maailmansodan aikaiset linnoitus/vallihaudat

Lähde mukaan nauttimaan kevään aurinkoisesta säästä ja tutustumaan Säterin alueeseen iloisessa seurassa! Kaikki senioriyhdistyksen jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita. Yhdessä voimme nauttia kauniista ulkoilusta ja upeista maisemista.

< 2/2 > ✎ Haluan mainostaa se...

Tekoälyn luoma sisältö voi olla virheellistä



✓ Säilytä



Esimerkiksi "Tee siitä ammattimainen"



Word-esimerkki jatkuu (käännä englanniksi)

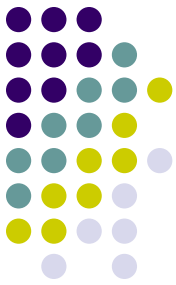


Welcome to the Senior Association Outdoor Club's Joyful Walk!

- Date: New date coming soon, check for more details when registering
- Walk: In Leppävaara, Säteri area (approximately 3.1 km)
- Starting point: In front of Cafe Panorama, near the Leppävaara station tram stop
- Registration: New registrations, check for more details from the association
- Sights to see:
- Säteri's growing residential area
- Säteri forest
- Ruusutorppa park's World War I fortifications/trenches

Join us to enjoy the sunny spring weather and explore the Säteri area in cheerful company! All members of the senior association are warmly welcome. Together we can enjoy beautiful outdoor activities and stunning scenery.

Word - > Copilot esimerkki



The screenshot shows the Microsoft Word application interface. The top ribbon includes the 'Copilot' tab, which is active. The document content is as follows:

Welcome to the Senior Association Outdoor Club's Joyful Walk!

- Date: New date coming soon, check for more details when registering
- Walk: In Leppävaara, Säteri area (approximately 3.1 km)
- Starting point: In front of Cafe Panorama, near the Leppävaara station tram
- Registration: New registrations, check for more details from the association
- Sights to see:
 - Säteri's growing residential area
 - Säteri forest
 - Ruusutorppa park's World War I fortifications/trenches

Join us to enjoy the sunny spring weather and explore the Säteri area in cheerful company. Members of the senior association are warmly welcome. Together we can enjoy beautiful outdoor activities and stunning scenery.

The Copilot sidebar on the right displays the following content:

Hei Ulla-Maija!

Tässä muutamia ideoita, joilla pääset alkuun.

Tee yhteenveto tästä asiakirjasta

Luo kuva [\[kuvaus\]](#)

Miten voin kuvailla lyhyesti [\[ajanhallintaa?\]](#)

Lähetä viesti Copilotille

Copilotilla kuva



Luo kuva 7 senioria, naisia ja miehiä
kävelylenkillä kaupunkiympäristössä



Luo kuva 7 senioria, naisia ja miehiä, takit
päällä, kävelylenkillä
kaupunkiympäristössä



Copilot

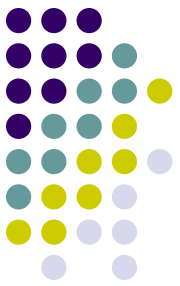
Tekoälyn luoma sisältö voi olla virheellistä

Totta kai, tässä on joitakin kuvia, valitse niistä yksi,
jonka haluat lisätä asiakirjaan



Designer





Copilot

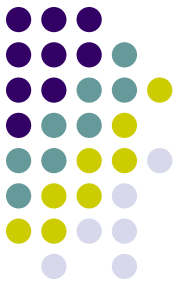
Tekoälyn luoma sisältö voi olla virheellistä

Totta kai, tässä on joitakin kuvia, valitse niistä yksi, jonka haluat lisätä asiakirjaan



Designer





Welcome to the Senior Association Outdoor Club's Joyful Walk!

- Date: New date coming soon, check for more details when registering
- Walk: In Leppävaara, Säteri area (approximately 3.1 km)
- Starting point: In front of Cafe Panorama, near the Leppävaara station tram stop
- Registration: New registrations, check for more details from the association
- Sights to see:
- Säteri's growing residential area
- Säteri forest
- Ruusutorppa park's World War I fortifications/trenches

Join us to enjoy the sunny spring weather and explore the Säteri area in cheerful company! All members of the senior association are warmly welcome. Together we can enjoy beautiful outdoor activities and stunning scenery.



Ei nyt ihan meiltä näytä!

Wordin kirjoitusavustaja



Espoon sivuilta kopioitu teksti|

Leppävaara on Espoon keskuksista suurin ja vilkkain. Se on pääkaupunkiseudun kolmanneksi suurin risteysasema, ja sieltä pääsee kätevästi ja nopeasti junalla, bussilla tai pikaratikalla eri puolille pääkaupunkiseutua. Myös Helsingin ja Turun välillä kulkevat kaukojunat pysähtyvät Leppävaarassa.

Tuleva kaupunkirata ja lokakuussa 2023 liikennöinnin aloittanut pikaraitiolinja 15 täydentävät entisestäänkin hyviä Leppävaaran joukkoliikenneyhteyksiä. Pikaratikan reitti kulkee Leppävaarasta Otaniemen kautta Keilaniemeen.

Leppävaarassa asujalle kaikki kaupunkielämään kuuluva on lähellä. Alueella sijaitsee kävijämäärillä mitattuna Suomen suurin kauppakeskus Sello, Suomen pääravirata Vermo, Espoon suurin urheilupuisto sekä maaumala ja useita ratsastuskouluja. Lisäksi alueella on useita kunnallisia ja yksityisiä palveluja, kauppoja, oppilaitoksia, kouluja ja päiväkoteja.

Leppävaarassa on noin 30 000 työpaikkaa eli neljännes koko Espoon työpaikoista. Tärkeimmät toimialat ovat vähittäis- ja tukkukauppa, informaatioala ja koulutus. Leppävaara on Suomen suurin informaatio- ja teknologia-alan keskittymä.

Suur-Leppävaaran alueeseen lasketaan kuuluvaksi Leppävaaran, Karakallion, Kilon, Laaksoлахden, Lintuvaaran, Lippajärven, Sepänkylän ja Vihertaakson kaupunginosat. Tällä hetkellä Suur-Leppävaaran alueella asuu noin 76 500 ihmistä. Asukasluvun odotetaan kasvavan sataantuhanteen vuoteen 2040 mennessä.

Kirjoitusavustajan arvosana **100%**



Korjaukset

Oikeinkirjoituksen tarkistus



Kielioppi



Hienosäätö

Selkeys



Ytimekkyys



Samankaltaisuus



Tarkista samankaltaisuus verkkolähteisiin.

Wordin kirjoitusavustaja ei havainnut kopiointia netistä



Samankaltaisuus



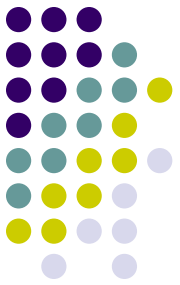
0% tekstistä on samankaltaista kuin verkkolähteissä.

Samankaltaisuuksia tarkistettu 0 / 0

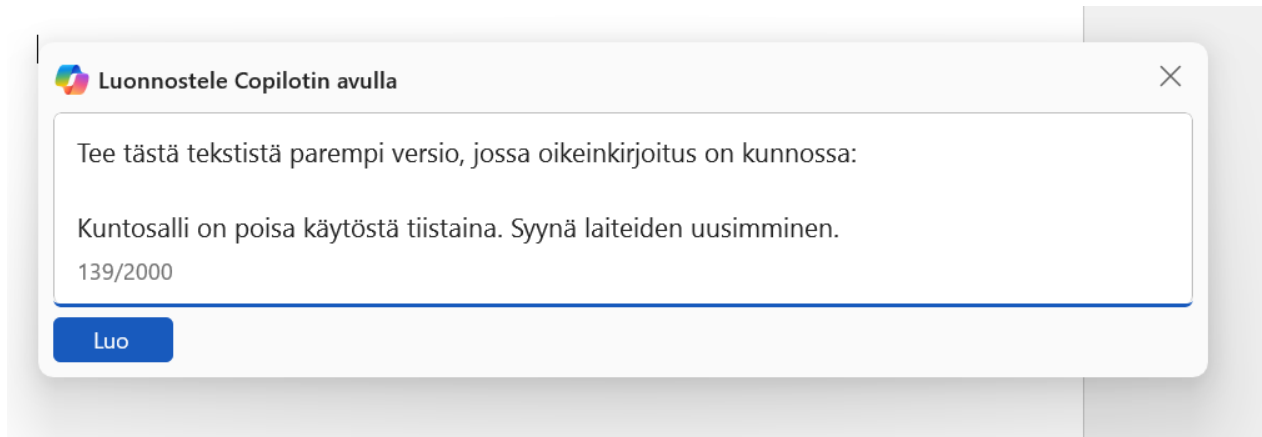


Luo kuva Tee tekstistä kuva

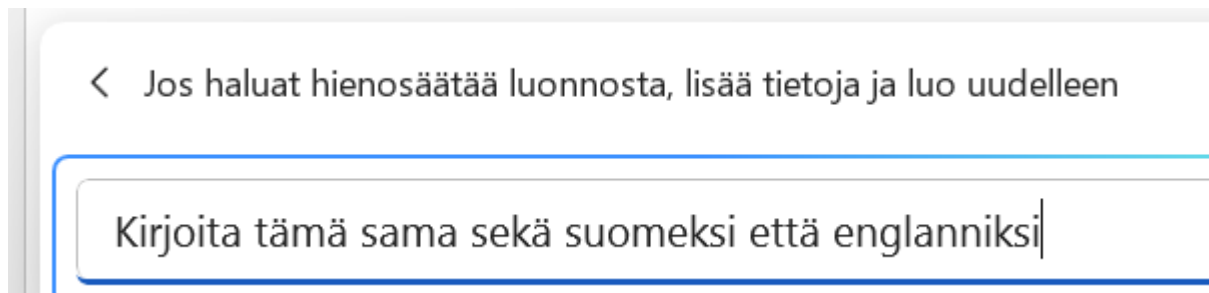


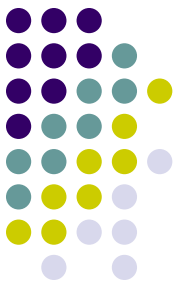


Jos oikeinkirjoitus on haaste



Kuntosali on poissa käytöstä tiistaina laitteiden uusimisen vuoksi.





Kuntosali on poissa käytöstä tiistaina laitteiden uusimisen vuoksi.

The gym will be out of service on Tuesday due to equipment upgrades.

+ Tee kuva kuntosalilaitteista   

Tee kuva painotangosta, jota joku nostaa

≡ Copilot

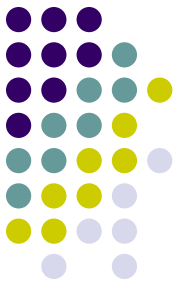
jonka haluat lisätä asiakirjaan

 Designer



 Designer



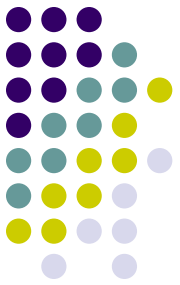


Valmis tiedote kuntosalin oveen

Kuntosali on poissa käytöstä tiistaina laitteiden uusimisen vuoksi.

The gym will be out of service on Tuesday due to equipment upgrades.





Palaverimuistio muistiinpanoista

Retki ranalle

palaveri tistaina klo 13

paikalla Jussi, Ville, Sanna ja Leena

Teeme retken rannalle

Milloin? Perjantai töiden jälkeen

Kuka tuo mitä?

Sana tuo viltin

Lena tuo voileipäkorin

Jussi tuo juomia. Mitä joumia? Vickyä ja limua

Mitä Ville tekee?

● Ville etsi hyvä paikka

Muokkaa tekstistä palaverimuistio



≡ Copilot

Palaverimuistio

Aika: Tiistaina klo 13

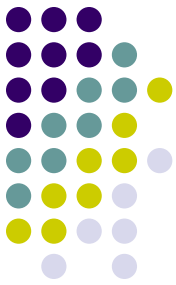
Paikalla: Jussi, Ville, Sanna ja Leena

Asiat:

1. Teemme retken rannalle.
2. Milloin? Perjantai töiden jälkeen.
3. Kuka tuo mitä?
 - Sanna tuo viltin.
 - Leena tuo voileipäkorin.
 - Jussi tuo juomia. Mitä juomia? Vichyä ja limua.
4. Mitä Ville tekee? Ville etsii hyvän paikan.

≡ Lisää

Tästä dokumenttiin



Onko tämä muokattu muistio sopiva? 😊

≡ Lisää



Lisää muistioon osallistujien yhteystiedot.

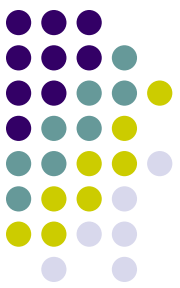
Voitko lisätä muistioon päätetyt aikataulut?



Lähetä viesti Copilotille

+ Lisää valinta





Valmis palaverimuistio

Palaverimuistio

Aika: Tiistaina klo 13

Paikalla: Jussi, Ville, Sanna ja Leena

Asiat:

1. Teemme retken rannalle.
2. Milloin? Perjantai töiden jälkeen.
3. Kuka tuo mitä?
 - Sanna tuo viltin.
 - Leena tuo voileipäkorin.
 - Jussi tuo juomia. Mitä juomia? Vichyä ja limua.
4. Mitä Ville tekee? Ville etsii hyvän paikan.

Myyvä viesti



 Luonnostele Copilotin avulla ✕

Tee myyvä ystävällinen ja asiallinen viesti potentiaaliselle asiakkaalle:

Tunnetteko tuotteemme, hilavitkuttimen, eri mallit?
Haluaisimme tulla esittelemään niitä teille.

Matti Myyjä
Hilavitkutin Oy
200/2000

Luo

Viesti potentiaaliselle asiakkaalle

Arvoisa vastaanottaja,

Toivomme, että teillä on mahdollisuus tutustua meidän innovatiivisiin tuotteisiimme, hilavitkuttimen eri malleihin. Hilavitkutin on kehitetty erityisesti vastaamaan teidän tarpeitanne ja tarjoamaan tehokkaita ratkaisuja arjen haasteisiin.

Haluaisimme mielellämme varata ajan, jolloin voisimme tulla esittelemään näitä uusia malleja teille henkilökohtaisesti. Esittelytilaisuudessa saisitte kattavan käsityksen tuotteidemme erinomaisista ominaisuuksista ja siitä, kuinka ne voivat tuoda lisäarvoa toimintaanne.

Oletteko kiinnostuneet sopimaan tapaamisajan?

Lämpimin terveisin,

Matti Myyjä

Hilavitkutin Oy

Mihin toimisto-ohjelmien tekoälyä voi käyttää arjessa?



- Eritasoiset kirjoittajat voivat saada helposti aikaan hyviä, jäsenneltyjä ja helposti ymmärrettäviä tekstejä, jopa eri kielille käännettynä.
- Voi tehdä tiivistelmiä omista ja muiden teksteistä.
- Auttaa, jos ei osaa jotain (esim. excelissä)
- Ehdottaa fiksuja asetteluja (esim. PowerPoint)
- Parempia viestejä



Ajatuksia ja havaintoja nyt 2025

Tekoälyn **käytön leviäminen** ja levittäminen (esim. ekonomiliiton koulutuksissa, kuinka osaamista organisaatioon)

Rutiinitöiden avuksi tekoälyä -> ajansäästöä, henkilötyön vähenemistä

Vähemmän puhuttu **laadun paranemisesta** (esim. satunnaisessa käytössä parempia, tasokkaampia, ymmärrettävämpiä, siis laadukkaampia tekstejä keneltä vaan)

Ajatuksia ja havaintoja nyt 2025



HS
18.4.2025
Juha
Sipilän
haastattelu:

"Minulla on tekoäly kaverina kaikessa, mitä täällä teen. Kyselen siltä, lasketan, teetän ohjelmia."

Sähkövarasto lihin: "Tekoäly tekee siellä kaiken työn. Jos tulee ongelmia, se hälyttää huoltomiehen paikalle."

Hyvinvointialue Pohde hankki epikriisin eli hoitotiivistelmän tekevä tekoälyohjelmisto -
> 62 työntekijää muihin tehtäviin.

Ajatuksia ja havaintoja nyt 2025



HS
18.4.2025
Juha
Sipilän
haastattelu:

"En ylipäänsä ole keksinyt, kenen työtä se ei helpottaisi."

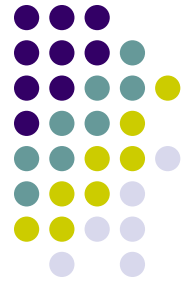
Mikä on Suomen strategia tekoälymurroksessa? Kenelle menee hyöty tuottavuusloikassa? "Onko meillä joku oma rooli tässä? Pitäisi olla."

Mahdollisimman monet suomalaiset pitäisi opettaa käyttämään tekoälyä. Kansalaistaidoksi.

Miten tekoäly muuttaa eläkeläisten elämää?

42/2000

Luo



Miten tekoäly muuttaa eläkeläisten elämää?

Uudet mahdollisuudet ja haasteet

Tekoälyn rooli terveydessä ja hyvinvoinnissa

Tekoäly on tuonut merkittäviä edistysaskelaita terveyden ja hyvinvoinnin alalla, erityisesti eläkeläisille. Tekoälypohjaiset sovellukset ja laitteet voivat seurata terveydentilaa reaaliajassa, tarjota yksilöllisiä terveysneuvoja ja hälyttää hoitohenkilökuntaa tarvittaessa. Esimerkiksi älykkäät rannekkeet, jotka mittaavat sydämen sykettä, verenpainetta ja unenlaadua, auttavat eläkeläisiä ylläpitämään terveydentilansa ja ennaltaehkäisemään sairauksia.

Henkilökohtaiset avustajat ja kodin automaatio

Tekoälyavusteiset henkilökohtaiset avustajat, kuten Amazonin Alexa ja Google Assistant, ovat muuttaneet monien eläkeläisten arkea tarjoamalla apua päivittäisissä tehtävissä. Ne voivat muistuttaa lääkkeiden ottamisesta, tarjota tietoa, ohjata kodin laitteita ja jopa pitää seuraa. Kodin automaatiota hyödyntävät järjestelmät, kuten älylukot, älyvalot ja turvakamerat, lisäävät turvallisuutta ja mukavuutta, mikä mahdollistaa pidempään kotona asumisen.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja viihde

Tekoäly on myös avannut uusia mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja viihteeseen. Virtuaaliavusteiset viestintävälineet, kuten videopuhelut ja sosiaalisen median alustat, auttavat eläkeläisiä pitämään yhteyttä perheeseen ja ystäviin, mikä vähentää yksinäisyyden tunnetta. Lisäksi tekoälypohjaiset suositusjärjestelmät voivat ehdottaa kiinnostavia harrastuksia, lukemista tai elokuvia, mikä rikastuttaa vapaa-aikaa.

Liikunta ja kuntoutus

Tekoälyyn perustuvat liikunta- ja kuntoutusohjelmat voivat auttaa eläkeläisiä pysymään aktiivisina ja terveinä. Esimerkiksi tekoäly hyödyntävät kuntosovellukset voivat luoda henkilökohtaisia harjoitusohjelmia, seurata edistymistä ja tarjota palautetta. Virtuaalitodellisuuteen pohjautuvat kuntoutusohjelmat voivat auttaa parantamaan liikkuvuutta ja tasapainoa turvallisessa ympäristössä.

Uudet oppimismahdollisuudet

Eläkeläiset voivat hyötyä tekoälyn tarjoamista uusista oppimismahdollisuuksista. Verkkoкурssit ja oppimisalustat, jotka käyttävät tekoälyä oppimiskokemuksen personointiin,

mahdollistavat uuden tiedon ja taitojen hankkimisen missä ja milloin tahansa. Tämä edistää elinikäistä oppimista ja pitää mielen virkeänä.

Haasteet ja eettiset kysymykset

Vaikka tekoäly tarjoaa monia etuja, sen käyttöön liittyy myös haasteita ja eettisiä kysymyksiä. Tietosuojat ja yksityisyys ovat merkittäviä huolenaiheita, kun henkilökohtaisia tietoja kerätään ja analysoidaan. On tärkeää varmistaa, että eläkeläiset ymmärtävät, miten heidän tietojensa käytetään ja että heillä on mahdollisuus hallita niitä. Lisäksi tekoälyjärjestelmien saatavuus ja käytettävyyden varmistaminen, jotta ne eivät lisää digitaalista eriarvoisuutta.

Yhteenveto

Tekoälyllä on valtava potentiaali parantaa eläkeläisten elämänlaatua monin tavoin. Sen avulla voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia, tarjota tukea päivittäiseen elämään, rikastuttaa sosiaalista elämää ja viihdettä sekä tarjota uusia oppimismahdollisuuksia. On kuitenkin tärkeää tunnistaa myös mahdolliset haasteet ja varmistaa, että tekoälyn käyttö on eettistä ja kaikkien saavutettavissa. Tekoäly voi tuoda mukanaan uuden aikakauden, jossa eläkeläiset voivat nauttia aktiivisesta ja itsenäisestä elämästä pidempään.

•Katso pdf



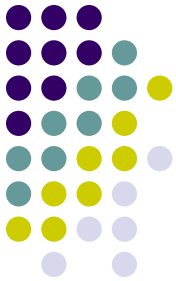
Luonnoste Copilotin avulla



Mitä eläkeläinen voi itse tehdä tekoälyllä?

49/2000

Luo



Mitä eläkeläinen voi itse tehdä tekoälyllä?

Tekoälyn mahdollisuudet eläkeläisten arjessa

Tekoäly (AI) on nykyään kaikkialla, ja se tarjoaa monia hyödyllisiä sovelluksia myös eläkeläisille. Tekoälyn avulla voi helpottaa jokapäiväistä elämää, oppia uusia asioita ja pitää yhteyttä läheisiin. Alla muutamia konkreettisia tapoja, joilla eläkeläinen voi hyödyntää tekoälyä.

Terveys ja hyvinvoinnin seuranta

Tekoäly voi auttaa terveydentilan seurannassa ja hyvinvoinnin ylläpidossa. Esimerkiksi älykellot ja muut puettavat laitteet voivat seurata päivittäistä aktiivisuutta, unen laatua ja sydämen sykettä. Tekoäly voi analysoida näitä tietoja ja antaa suosituksia liikunnan, ravinnon ja unen parantamiseksi.

Virtuaaliavustajat

Virtuaaliavustajat, kuten Amazonin Alexa, Google Assistant tai Applen Siri, voivat helpottaa arjen askareita. Niiden avulla voi esimerkiksi asettaa muistutuksia, tehdä ostoslistoja, kysyä sääennustuksia ja soittaa puheluita. Virtuaaliavustajat voivat myös tarjota viihdettä, kuten musiikkia, äänikirjoja ja pelejä.

Oppiminen ja harrastukset

Tekoäly voi avata uusia mahdollisuuksia oppimiseen ja harrastuksiin. Esimerkiksi verkkokurssit ja opetusvideot voivat auttaa oppimaan uusia taitoja, kuten kieliä, musiikkia tai käsitöitä. Tekoälyohjelmat voivat myös auttaa harrastuksissa, kuten valokuvauksessa, matkasuunnittelussa tai puutarhanhoidossa.

Yhteydenpito ja sosiaalinen vuorovaikutus

Tekoäly voi auttaa pitämään yhteyttä perheeseen ja ystäviin. Videopuhelusovellukset, kuten Skype ja Zoom, mahdollistavat kasvokkain keskustelut, vaikka välimatka olisi pitkä. Sosiaalisen median algoritmit voivat auttaa löytämään uusia ystäviä ja ryhmiä, joiden kanssa jakaa kiinnostuksen kohteita.

Turvallisuus

Tekoäly voi myös parantaa turvallisuutta kotona. Älykkäät turvajärjestelmät, kuten kamerat ja anturit, voivat seurata kotia ja lähettää hälytyksiä epäilyttävästä toiminnasta. Tekoäly voi myös tunnistaa kaatumisia tai muita hätätilanteita ja kutsua apua tarvittaessa.

Tekoälyn käyttö arkisissa asioissa

Eläkeläiset voivat hyödyntää tekoälyä myös arkisissa asioissa, kuten ruokaostosten tekemisessä verkossa, reseptien etsimisessä ja ruoan valmistuksessa. Tekoäly voi tarjota suosituksia ruokakaupassa ja auttaa suunnittelemaan terveellisiä aterioita.

Muistojen tallentaminen ja jakaminen

Tekoäly voi auttaa järjestämään ja tallentamaan valokuvia ja videoita. Esimerkiksi Google Photos ja muut kuvienhallintaohjelmat voivat tunnistaa ihmisiä ja paikkoja kuviissa, jolloin niitä on helppo löytää ja jakaa.

Tekoälyn sovellukset tarjoavat siis monia mahdollisuuksia, jotka voivat helpottaa ja rikastuttaa eläkeläisten elämää monin tavoin. Ottamalla käyttöön nämä teknologiat, eläkeläiset voivat hyödyntää tekoälyn tarjoamia etuja ja parantaa elämänlaatuaan.

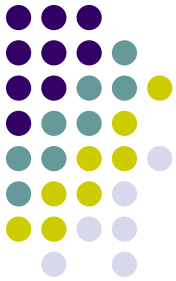
● Katso pdf



Mitä eläkeläinen voi tehdä geneerisellä tekoälyllä?

51/2000

Luo



Mitä eläkeläinen voi tehdä geneerisellä tekoälyllä?

Uudet mahdollisuudet tekoälyn avulla

Geneerinen tekoäly, joka on suunniteltu käsittelemään laajoja tehtäväalueita ja sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin, tarjoaa eläkeläisille monia mahdollisuuksia parantaa ja rikastuttaa jokapäiväistä elämäänsä. Tässä artikkelissa tarkastelemme erilaisia tapoja, joilla eläkeläiset voivat hyödyntää geneeristä tekoälyä.

Oppiminen ja itsensä kehittäminen

Eläkeläiset voivat käyttää geneeristä tekoälyä oppiakseen uusia taitoja ja laajentaakseen tietämystään. Tekoälyoppimisen alustat ja virtuaaliset tutorit voivat auttaa eläkeläisiä oppimaan uusia kieliä, soittamaan soittimia, tai jopa kehittämään teknisiä taitoja, kuten ohjelmointia. Tämä voi auttaa heitä pysymään aktiivisina ja mukana yhteiskunnassa.

Virtuaaliset oppimislustat

Geneeriset tekoälypohjaiset oppimislustat, kuten **Coursera** ja **Duolingo**, tarjoavat laajan valikoiman kurseja ja oppitunteja, jotka ovat saatavilla milloin tahansa ja missä tahansa. Näiden alustojen avulla eläkeläiset voivat oppia omaan tahtiinsa ja valita juuri niitä aiheita, jotka heitä kiinnostavat.

Virtuaalitutorit

Tekoälyn avulla toimivat virtuaalitutorit voivat tarjota henkilökohtaista ohjausta ja palautetta oppimisprosessin aikana. Tämä voi olla erityisen hyödyllistä, kun opitaan uusia taitoja, jotka vaativat jatkuvaa harjoittelua ja hienosäätöä.

Terveys ja hyvinvointi

Geneerinen tekoäly voi auttaa eläkeläisiä pitämään huolta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Tekoäly voi seurata terveysmittareita, tarjota henkilökohtaisia harjoitusohjelmia ja jopa tarjota mielen hyvinvointiin liittyviä palveluita.

Terveysseuranta

Tekoälypohjaiset terveysseurantajärjestelmät voivat mitata ja analysoida erilaisia terveysmittareita, kuten verenpainetta, sykettä ja unta. Näiden tietojen avulla eläkeläiset voivat saada reaaliaikaista palautetta terveydentilastaan ja tarvittaessa tehdä tarvittavia muutoksia elämäntapoihinsa.

Henkilökohtaiset harjoitusohjelmat

Geneerinen tekoäly voi luoda yksilöllisiä harjoitusohjelmia, jotka perustuvat käyttäjän fyysiseen kuntoon, terveystietoihin ja tavoitteisiin. Tämä voi auttaa eläkeläisiä pysymään aktiivisina ja terveinä, samalla kun harjoitukset ovat mukautettuja heidän tarpeisiinsa ja kykyihinsä.

Mielen hyvinvointi

Tekoälypohjaiset mielen hyvinvointipalvelut, kuten virtuaaliset terapeutit ja **meditaatio-sovellukset**, voivat auttaa eläkeläisiä hallitsemaan stressiä ja parantamaan mielialaansa. Virtuaaliterapeutit voivat tarjota tukea ja ohjausta mielen hyvinvointiin liittyvissä asioissa, kun taas **meditaatio-sovellukset** voivat auttaa rentoutumaan ja löytämään sisäistä rauhaa.

Sosiaalinen vuorovaikutus ja viihde

Geneerinen tekoäly voi myös parantaa eläkeläisten sosiaalista elämää ja tarjota viihdyttäviä aktiviteetteja. Virtuaaliset keskusteluohjelmat ja tekoälypohjaiset viihdepalvelut voivat tarjota uusia tapoja yhteydenpitoon ja ajanviettoon.

Virtuaaliset keskusteluohjelmat

Geneeriset tekoälypohjaiset keskusteluohjelmat voivat tarjota eläkeläisille mahdollisuuden keskustella ja pitää yhteyttä ystäviin ja perheenjäseniin reaaliajassa. Nämä ohjelmat voivat myös tarjota keskustelukumppaneita ja vertaistukea, jotka voivat auttaa lievittämään yksinäisyyttä ja parantamaan sosiaalista hyvinvointia.

Tekoälypohjaiset viihdepalvelut

Tekoäly voi myös tarjota viihdyttäviä aktiviteetteja, kuten suositella elokuvia ja kirjoja, luoda yksilöllisiä soitto listoja ja jopa pelata interaktiivisia pelejä. Tämä voi auttaa eläkeläisiä löytämään uusia tapoja nauttia vapaa-ajastaan ja pitää mielensä virkeänä.

Luova toiminta

Geneerinen tekoäly voi innostaa ja tukea eläkeläisiä luovassa toiminnassaan. Taido, kirjoittaminen ja käsityöt ovat esimerkkejä aktiviteeteista, joissa tekoäly voi toimia inspiraation lähteenä ja ohjaajana.

Taide ja käsityöt

Tekoäly voi auttaa eläkeläisiä kehittämään taidellisia taitojaan tarjoamalla ohjeita, inspiraatiota ja palautetta. Esimerkiksi tekoälypohjaiset piirustus- ja maalausohjelmat voivat tarjota virtuaalisia opettajia ja harjoituksia, jotka auttavat parantamaan taitoja ja löytämään uusia tekniikoita.

Kirjoittaminen

Geneerinen tekoäly voi myös tukea eläkeläisiä kirjoittamisessa. Tekoälypohjaiset kirjoitusohjelmat voivat tarjota ideoita, rakenteellisia ehdotuksia ja kielipillista apua, jotka auttavat kirjoittajia luomaan korkealaatuisia tekstejä. Tämä voi olla erityisen hyödyllistä, jos eläkeläiset haluavat kirjoittaa muistelmateoksia, runoja tai blogeja.

Yhteenvedo

Geneerinen tekoäly tarjoaa eläkeläisille monia mahdollisuuksia parantaa ja rikastuttaa elämäänsä. Oppiminen, terveys, sosiaalinen vuorovaikutus, viihde ja luova toiminta ovat vain muutamia esimerkkejä siitä, miten tekoäly voi auttaa eläkeläisiä pysymään aktiivisina ja osallistumaan yhteiskuntaan. Tekoälyn avulla eläkeläiset voivat löytää uusia tapoja oppia, pitää huolta itsestään ja nauttia elämästä.



Kiitos!

Ulla-Maija Haimi
Päivittelykerho
Leppävaaran seniorit ry

