



Tekoäly arjen apuna senioreille

Mitä tekoäly on ja mitä hyötyjä ja iloja siitä on ikäihmisille

Mikä tekoäly on?

Tietokoneohjelma, joka osaa keskustella, etsiä tietoa, kirjoittaa, kääntää, tehdä kuvia ja auttaa ongelmissa.

Se toimii hyödyntämällä suuria tietomääriä ja algoritmeja, joiden avulla se pystyy tunnistamaan malleja, tekemään päätöksiä ja tuottamaan uutta sisältöä.



Kolme tapaa kohdata tekoäly



1. Taustalla toimiva tekoäly

Toimii huomaamatta. Et anna sille kehoitteita.

- Kohdennetut mainokset ja suositukset
- Roskapostin suodatus
- Asiakaspalvelun chatrobotti
- Auton turvajärjestelmät
- Dynaaminen hinnoittelu
- Älylaitteet^{jne.)}



2. Generatiivinen tekoäly

Sinä kysyt tai pyydät, tekoäly tuottaa tekstiä, kuvia tai ääntä.

- ChatGPT
- Claude
- Gemini
- Copilot

Tänään keskitymme keskimmäiseen.



3. Tekoälyagentti

Annat tehtävän, tekoäly hoitaa sen alusta loppuun ja päättää itse askeleet.

- Suunnittelee matkan ja tekee myös varaukset
- Itseajava robottitaksi
- Seuraa pörssisähkön hintoja ja säättää sähkön käyttöä automaattisesti
- Kilpailuttaa sopimuksiasi ja neuvottelee puolestasi edullisimman

Generatiivinen tekoäly

Luo uutta sisältöä ja kehittää sitä käyttäjän antamien pyyntöjen ja ohjeiden mukaan.

Se osaa mm.

- Hakea tietoa
- Selittää vaikeita asioita
- Kirjoittaa tekstejä
- Kääntää kieliä
- Kuunnella ja puhua
- Luoda kuvia
- Luoda musiikkia
- Tehdä videoita



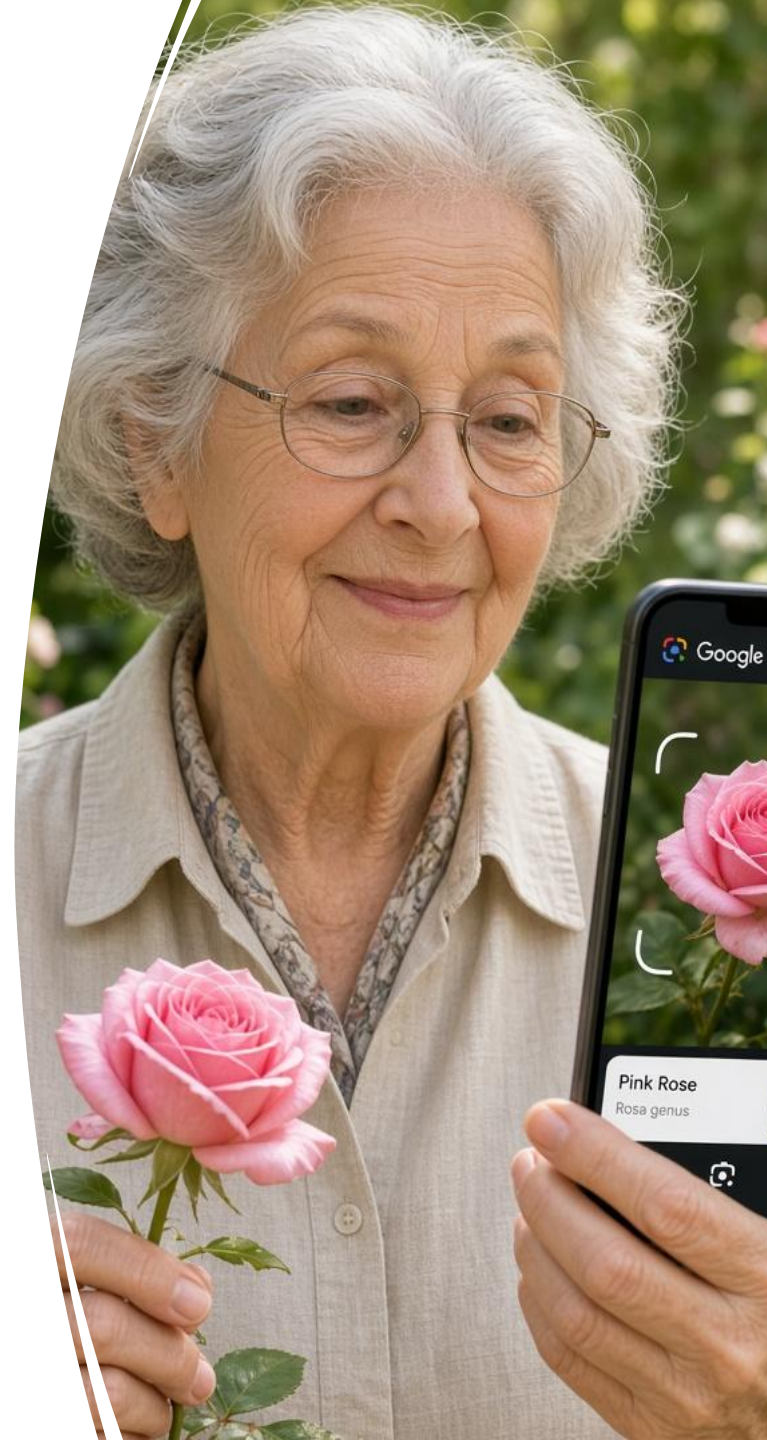
Mitä tarvitsen tekoälyä käyttääkseni

1. Perusvaatimukset

- Nykyiset laitteesi: Älypuhelin tai tabletti tai tietokone
- Internet-yhteys
- Sähköpostiosoite: Voit kirjautua palveluun ilmaiseksi esimerkiksi Google-, Apple- tai Microsoft-tililläsi

2. Valitse tekoälyohjelma

- Käytä jo puhelimesssa valmiina olevia ilmaisia ohjelmia
- Erillisiä tekoälyohjelmia: Copilot, ChatGPT tai Gemini. Ne toimivat suoraan selaimessa tai ladatulla ohjelmalla mobiililaitteessa.



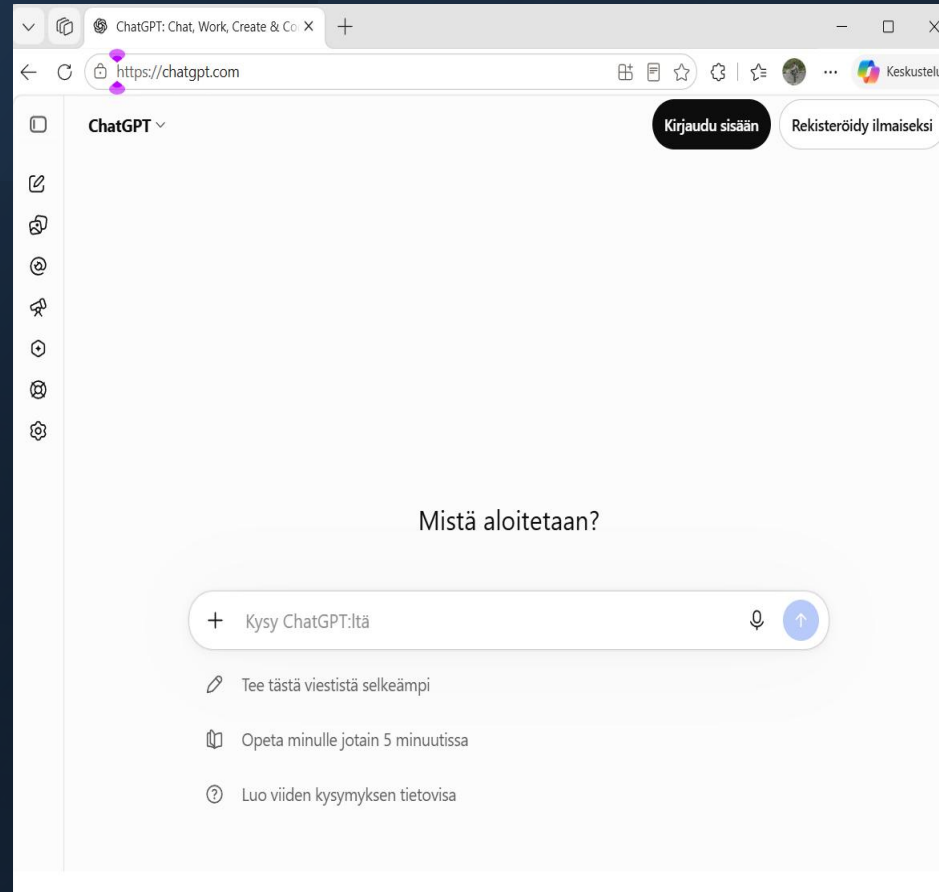
Tekoälyn käyttöönotto tietokoneella

1 Valmistelu & Verkkoyhteys
Avaa internet-selain (esim. Chrome, Edge, Firefox).

2 Sivuston valinta
Siirry osoitteeseen chatgpt.com tai gemini.google.com.

3 Kirjautuminen
Kirjaudu sisään Google- tai Apple-tililläsi.

4 Ensimmäinen kokeilu
Kirjoita kysymys kenttään ja paina Enter.



Tekoälyn käyttöönotto mobiililaitteella

1 Sovelluskauppa

Avaa App Store (Apple) tai Google Play (Android).

2 Etsi sovellus

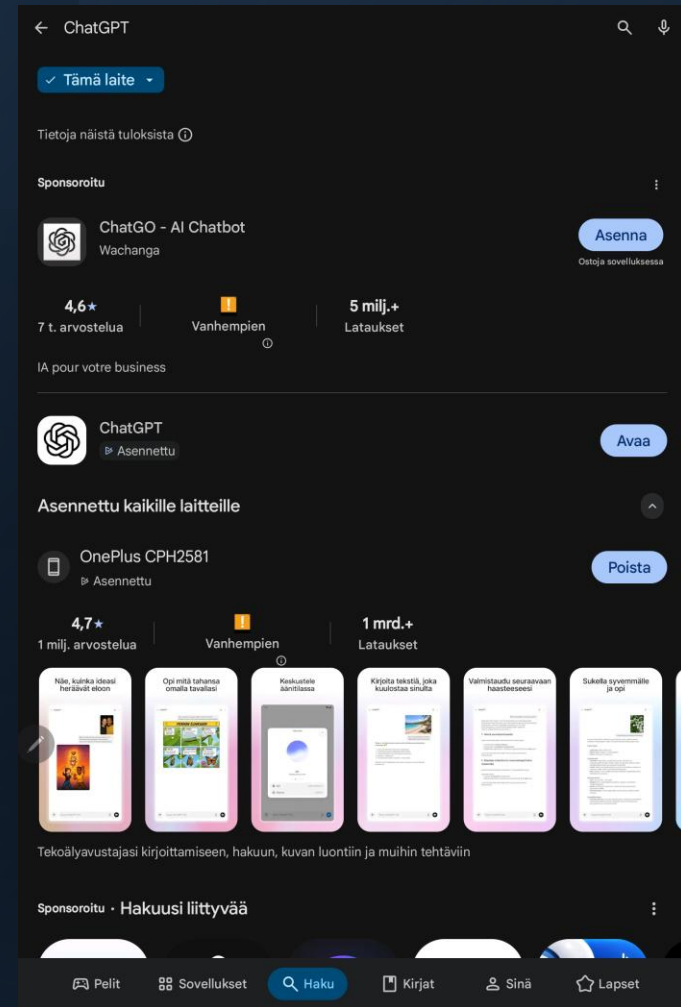
Hae hakukentästä esim. "ChatGPT" tai "Google Gemini".

3 Asenna sovellus

Paina "Hanki" tai "Asenna" ja odota kuvakkeen ilmestymistä.

4 Aloita keskustelu

Kirjoita kysymys tai käytä mikrofonia puhumiseen.



Kuinka käyttö tapahtuu

Kolme käyttötapaa antaa kehote tekoälylle



1) Kirjoita se tekstikenttään ja lähetä. Tämä vaihtoehto toimii kaikilla aina.

2) Jos ruudussa näkyy mikrofonin, sanele kehote ja lähetä. Etu: Nopea, ei kirjoitusvirheitä.

3) Jos ruudussa näkyy ääniaallot, voit aloittaa live-keskustelun kuten puhuisit ihmisen kanssa. Etu: Nopein ja helpoin tapa.

Tapa 1 ja 2 soveltuu parhaiten analyysien ja pitkien kirjoitusten tekemiseen.

Tapa 3 on hyvä lyhyihin kysymyksiin, ja polveilevaan keskusteluun.

Jos käyttää ääniominaisuuksia tietokoneella, siinä pitää tietysti olla mikrofonin.

Tekoälyohjelmien vertailua

Kaikki kolme mainittua ohjelmaa selviytyvät hyvin suurimmasta osasta tänään esitettävistä käyttömuodoista

VAHVUUDET

ChatGPT

Avoin keskustelu ja luova kokeilu
Monipuolisin kaikenkattavana työkaluna
Kuvien luonti ja luova kirjoitus

Gemini

Tiedon haku ja tiivistäminen
Nopeus Google-haku kytkennällään
Anteliaampi ilmaistaso

Copilot

Valmiina Windowsissa ja Edgessä
Verkkohaku ja tiivistäminen

”VÄHEMMÄN” VAHVA

ChatGPT

- Tiukka käyttöraja ilmaisversiossa
- Saattaa sisältää mainoksia
- Lyhyt muisti ilmaisversiossa

Gemini

- Ennakoimaton käyttöraja
- Rajattu huippumalli ilmaisversiossa

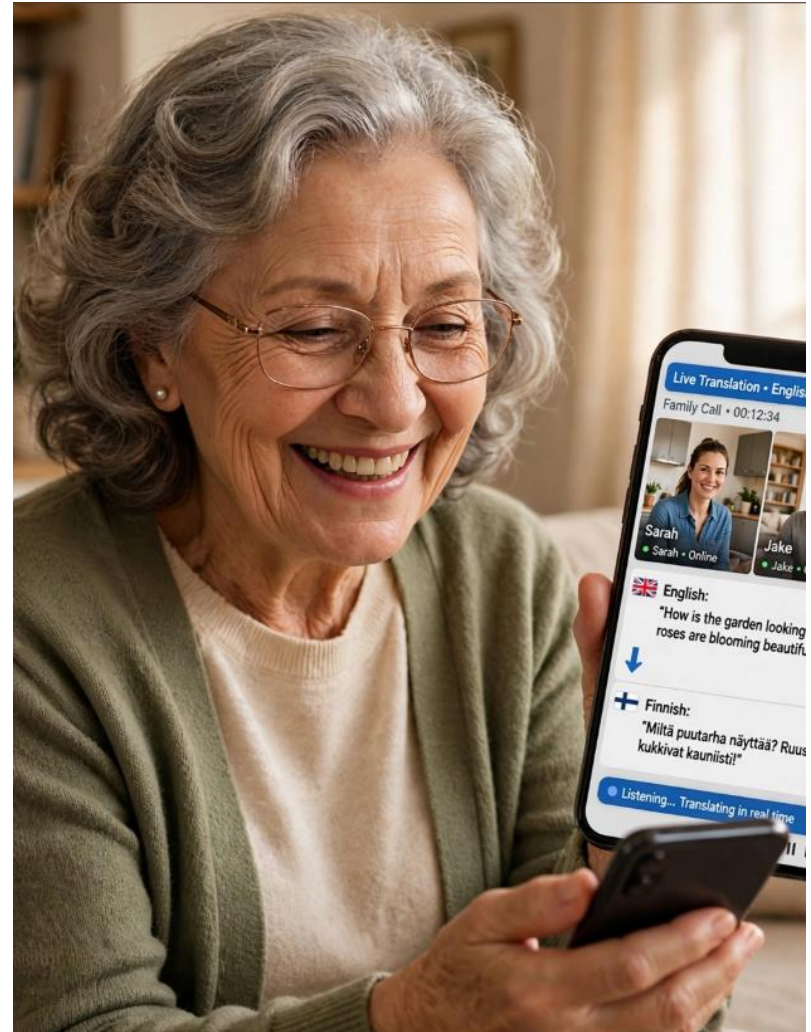
Copilot

- Hieman heikompi tekstin laatu
- Rajalliset ominaisuudet ilmaisversiossa
- Ei tue rikkinäisten kuvien korjausta

Tekoäly jo puhelimessasi - valmiina käyttöön

Viisi hyödyllistä tekoälytoimintoa käytössäsi nyt

- **Tiedon haku**
 - Google-haku tekstillä tekee automaattisen yhteenvedon haun tuloksista, ja keskustelua voi jatkaa tekemällä lisäkysymyksiä
 - Google-haku kameran kuvalla (Google-Lens ohjelma). Voi kysyä kuvasta, kääntää kuvassa olevaa tekstiä ja jatkaa keskustelua
 - Google-haku puhelimen näytöllä olevasta kohteesta ("Ympyröivä haku"). Aktivoi painamalla näytön kotinäppäintä yli sekunnin. Ympyröi hakukohde sormella piirtäen.
- **Live tulkkauk**
 - Voit keskustella vieraskielisen ihmisen kanssa liveinä suoraan google-kääntäjän avulla tai lataamalla keskusteleva tekoäly, esimerkiksi Gemini
- **Etsi google-kuvista henkilöt tai kohteet**
 - Mene google-kuviin ja valitse haku(suurennuslasi). Valitse haettava henkilö kasvokuvista tai kirjoita haettavan kohteen nimi(esimerkiksi "koira")



On myös ilmaisia avustavia tekoälyjä näkö- tai kuulo-ongelmiin

Seeing AI (Microsoft)	Live Transcribe (Google)
Näköä tukeva tekoäly	Kuulemista tukeva tekoäly
Toimii Android- ja iPhone-puhelimissa	Toimiin vain Androidissa (iPhonessa Live Captions)
• Lukee ääneen lehtiä, kylttejä, reseptejä ja esim. pieniä tekstejä lääke- tai tuotepakkauksista • Kuvailee ympäristöä yksityiskohtaisesti mitä kamera näkee • Tunnistaa tuotteita ja esineitä ja kertoo niistä • Tunnistaa ihmisiä, paljonko, kuinka lähellä, mitä ilmeitä ja kuka on, jos kuva talletettu • Tunnistaa seteleitä • Tunnistaa värejä • Tunnistaa ympäristön valoisuutta	• Muuntaa puheen tekstiksi lähes reaaliajassa • Ilmoittaa myös ympäristön äänistä, kuten ovikellosta, palovaroittimesta ym • Mahdollistaa vastaamisen kirjoittamalla • Tukee ulkoisia mikrofoneja ja Bluetooth-kuulokkeita • Tekstin voi tallentaa tilapäisesti myöhempää tarkastelua varten

Missä asioissa senioreille voi olla iloa ja hyötyä tekoälyn käytössä

- Arjen helpottaminen
- Muisti ja oppiminen
- Yksinäisyyden vähentäminen
- Ilo ja luovuus
- Vapaa-aika ja matkailu



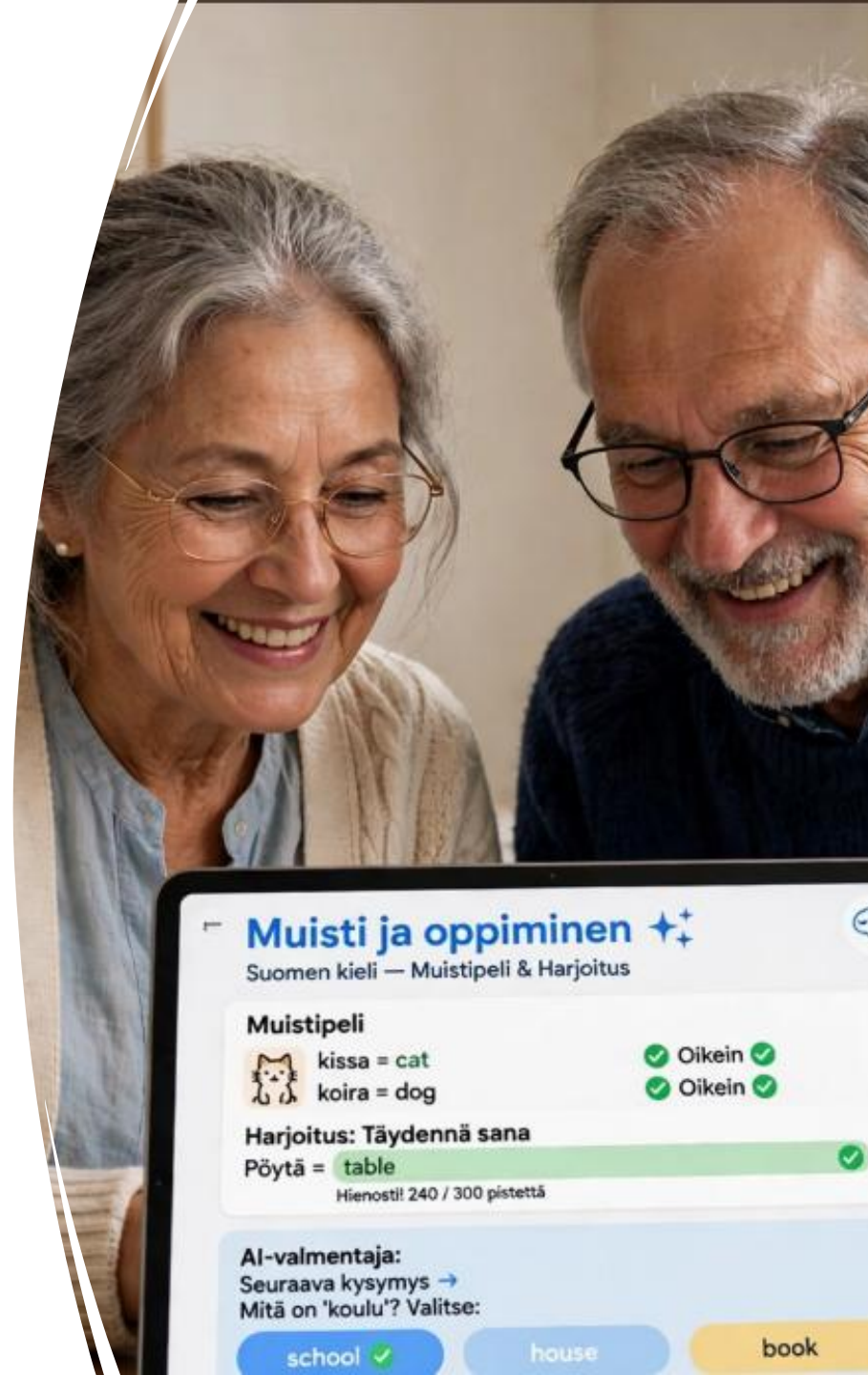


Arjen helpottaminen

- **Keksiä ruokaa jääkaapin aineksista**
"Minulla on kananmunia, perunoita, porkkanoita ja lohta. Mitä voisin tehdä?"
- **Suunnitella viikon ruokalista**
"Suunnittele terveellinen laktoositon ja gluteeniton ruokalista viikoksi seniori-ikäiselle, ei punaista lihaa"
- **Etsii ja selittää käyttöohjeita**
"Miten saan tämän television tekstityksen pois?" – voi kuvata laitteen näytön ja kysyä neuvoa.
- **Auttaa kodin pienissä ongelmissa**
Kuinka tämä korjataan, millä maalilla tämän voisi maalata.
- **Kirjoittaa kirjeitä ja viestejä**
Tekoäly voi auttaa esimerkiksi syntymäpäiväonnittelun, reklamaation tai sähköpostin kirjoittamisessa.
- **Auttaa tunnistamaan huijauksia**
Voit kysyä onko tämä nettisivu turvallinen, onko tämä sähköposti huijaus, onko tämä nettikauppa turvallinen.
Demo: <https://smart-tested.com/vuoden-myydyin-4k-projektori-fi/>
- **Auttaa tietokoneen ja puhelimen käytössä**
Kysy mitä vaan ohjeita tekemiseen tai ongelman ratkaisemiseksi. neuvoo yksityiskohtaisesti.

Muisti, terveys ja oppiminen

- **Harjoitella muistia ja päättelyä**
Arvoituksia, sanatehtäviä, ja erilaisia aivojumbpia.
- **Kysyä asioita terveydestä**
Voi kysyä oireista tai selvennystä omakannan termeistä
- **Toimia henkilökohtaisena opettajana**
Voi opetella vaikka englantia, historiaa, tietotekniikkaa tai matematiikkaa omaan tahtiin.
- **Harjoitella vierasta kieltä keskustelemalla**
Tekoäly voi keskustella englanniksi ja korjata virheitä ystävällisesti.
- **Tehdä tietovisoja**
Esimerkiksi musiikista, historiasta, urheilusta tai omasta nuoruusajasta.
- **Oppia uuden harrastuksen perusteita**
Esimerkiksi valokuvausta, puutarhanhoitoa, lintujen tunnistamista tai maalaamista.



♥ Yksinäisyyden vähentäminen ja seura

- **Keskustelukumppani**

Tekoälyn kanssa voi jutella päivän tapahtumista, harrastuksista tai mieltä askarruttavista asioista.

- **Keskustella omista muistoista**

Tekoäly voi esittää kysymyksiä lapsuudesta, työelämästä, matkoista ja tärkeistä ihmisistä.

- **Tehdä elämäntarina**

Tekoäly voi auttaa muuttamaan muistot ja kertomukset tekstiksi, esimerkiksi omaksi elämäntarinaksi lapsille ja lapsenlapsille.

- **Kirjoittaa muistokirjeitä ja viestejä läheisille**

Esimerkiksi "haluaisin kertoa lapsenlapselleni, millaista elämä oli 1960-luvulla".

- **Pitää yllä yhteyksiä**

Tekoäly voi auttaa kirjoittamaan viestin vanhalle ystävälle, johon ei ole tullut pidettyä yhteyttä.





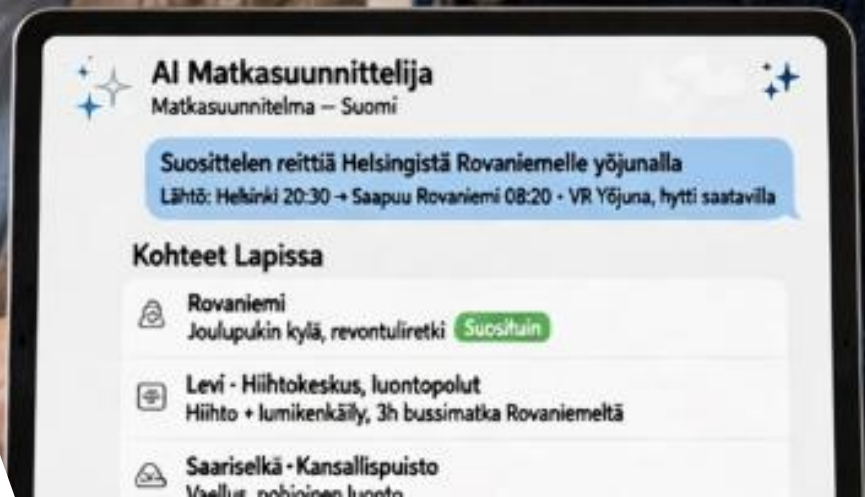
Ilo ja luovuus

- **Kirjoittaa runoja ja tarinoita**
- **Tehdä omista muistoista kertomuksia**
"Kirjoita humoristinen tarina siitä, kun ensimmäisen kerran ajoin autolla."
- **Suunnitella juhlia**
Menu, kutsut, ohjelma ja tarjoilut.
- **Tehdä lahjaideoita**
Esimerkiksi 70-vuotiaalle ystävälle, lapselle tai lapsenlapselle.
- **Luoda kuvia tekoälyllä**
Voi pyytää tekemään esimerkiksi kuvan lapsuuden kesämaisemasta tai mielikuvitusmatkasta.
- **Musiikkiharrastus**
Sanoituksia, laulujen taustatietoja, soittamisen harjoittelua ja musiikkisuosituksia.



Vapaa-aika ja matkailu

- **Suunnitella päiväretki**
- **Suunnitella matka omaan tahtiin**
Tekoäly voi auttaa tekemään vaihtoehtojen esimerkiksi henkilölle, joka ei halua paljon kävelyä.
- **Toimii matkaoppaana**
Suunnittelee reitin ja kertoo nähtävyyksistä
- **Kääntää vieraskielisiä tekstejä matkalla**
Ruokalistat, kyltit, ohjeet ja ilmoitukset.
- **Suunnitella tekemistä sateiselle päivälle**



Turvallisuus ja muuta huomioitavaa

1. **Onko tekoälyn käyttö turvallista:** Tekoälyn käyttö on samalla tavalla turvallista kun muitten kirjautumista vaativien ohjelmien käyttö, kunhan noudatetaan turvallisuusohjeita.
2. **Sellaiseen tietoon, jota et itse julkaise, ei ole lähtökohtaisesti muilla pääsyä.** Tekoälytuotteiden lainmukaisuuden valvojat voivat kuitenkin tarkistaa sisällön lainmukaisuuden.
3. **Älä kuitenkaan koskaan anna:** Pankkitunnuksia, henkilötunnusta, salasanoja, pankkikortin numeroa eikä arkaluontoisia henkilötietoja.
4. **Tekoäly pyrkii vastaamaan aina, vaikkei tietäisikään.** Jos tekoäly neuvoo lääkkeistä tai sijoituksista, **tarkista vielä** apteekista, lääkäriltä tai pankista.
5. **Huijausvaara:** Kaikkien järjestelmien käytössä pitää varoa aina huijareita. Tekoälyltä voi myös kysyä epäilyttävistä nettisivuista tai linkeistä.
6. **Omistusoikeus ja tekoälymerkintä tekoälyllä tekemäsi tuotantoon:** Yksityishenkilöiden ei tarvitse kertoa tai merkitä, että kirjoitus tai kuva on tehty tekoälyllä, mutta se voi olla kohteliasta. Jos et julkaise tuotettasi kaupalliseen käyttöön, se on sinun tuote.

