AI PRE ÚPLNÝCH ZAČIATOČNÍKOV ZA 60 MINÚT



Pokojný prvý krok k bezpečnému používaniu AI

AI PRE ÚPLNÝCH ZAČIATOČNÍKOV ZA 60 MINÚT

Pokojný prvý krok: jeden rozhovor, päť malých úloh a vlastné pravidlá bezpečného používania.

Revízia 2026-11 · vydanie 1.0
Posledná odborná aktualizácia: 2. november 2026

Približne 60 minút na prvý praktický štart. Pri dôležitých rozhodnutiach overte zdroje a zapojte odborníka.

Obsah

Prvý rozhovor, päť úloh, kontrola odpovedí a bezpečný osobný postup.

AI pre úplných začiatočníkov za 60 minút 1

Kapitola 1 - Čo je generatívna AI 3

Kapitola 2 - Kde AI pomáha a kde treba zabrzdiť 5

Kapitola 3 - Prvý rozhovor bez stresu 7

Kapitola 4 - Päť úloh na prvý deň 9

Kapitola 5 - Váš text je lepší začiatok 11

Kapitola 6 - Keď odpoveď znie presvedčivo a mýli sa 13

Kapitola 7 - Overenie, ktoré sa dá naozaj urobiť 15

Kapitola 8 - Čo do bežného AI chatu nevkladať 17

Kapitola 9 - Váš prvý pracovný postup 19

Kapitola 10 - Sedem krátkych cvičení 21

Záver - Prvý krok už poznáte 23

Prílohy - Veci, ku ktorým sa môžete vrátiť 25

ÚVOD

AI pre úplných začiatočníkov za 60 minút

Pokojný prvý krok: jeden rozhovor, päť malých úloh a vlastné pravidlá bezpečného používania.

Otvoríte AI nástroj. Pred vami je prázdne políčko.

Čo tam vlastne napísať?

Okolo AI je veľa hluku. Jedna strana sľubuje, že urobí všetko za vás. Druhá varuje, že sa na ňu nedá spoľahnúť. Na prvý pokus nepotrebujete vyriešiť ani jednu veľkú debatu. Potrebujete urobiť malú užitočnú vec a vedieť, čo po nej skontrolovať.

Táto kniha je takým začiatkom.

Čo budete mať na konci

Ak budete úlohy robiť spolu s čítaním, vytvoríte si:

1. prvý rozhovor s AI, v ktorom položíte otázku aj doplňujúci pokyn;
2. päť malých výstupov: zhrnutie, správu, vysvetlenie, nápady a plán;
3. vlastný zoznam úloh, pri ktorých vám AI pomáha, a situácií, v ktorých treba odborníka alebo pôvodný zdroj;
4. krátky bezpečnostný postup a plán na prvý týždeň.

Názov sľubuje **60 minút na prvý praktický štart**. Je to orientačný čas, nie skúška rýchlosti. Ak čítate pomalšie, skúšate viac príkladov alebo sa zastavíte pri kontrole, je to v poriadku. Sedem cvičení na konci je dobrovoľné pokračovanie na ďalšie dni.

Pre koho je kniha

Pre človeka, ktorý AI ešte neskúsil alebo ju otvoril a nevedel, čo ďalej. Pre toho, kto chce napísať lepší e-mail, zrozumieť textu či rozbehnúť nápad bez toho, aby študoval programovanie.

Ak už AI používate denne a hľadáte pokročilejšie zadávanie úloh, viac vám dá nadväzujúca kniha *Ako sa pýtať AI, aby odpovede stáli za to*.

Ako postupovať

Majte po ruke počítač alebo telefón, papier či poznámky a prístup k dôveryhodnému AI chatu. Napríklad k ChatGPT, Claude alebo Gemini. Rozhranie a podmienky sa menia; riaďte sa tým, čo vidíte v oficiálnej aplikácii alebo na oficiálnom webe. Niektoré služby umožňujú obmedzené použitie bez prihlásenia, iné vyžadujú účet.

Pred prvým zadaním si pozrite nastavenia súkromia zvolenej služby. Nezadávajte skutočné heslá, identifikačné čísla ani cudzie súkromné údaje. V tejto knihe vám na cvičenie stačia vymyslené alebo verejné príklady.

Krátka trasa na približne hodinu: úvod a kapitoly 1-4, potom 7-9. Kapitoly 5, 6 a 10 si prečítajte, keď chcete postup rozšíriť. Prílohy môžete používať samostatne.

Rýchla vstupná diagnostika

Označte áno, nie alebo neviem. Nehodnotíte seba; hľadáte miesto, kde začať.

Otázka	Moja odpoveď
Viem napísať AI jednu konkrétnu úlohu bez súkromných údajov?	
Viem položiť doplňujúci pokyn, keď prvá odpoveď nesedí?	
Viem rozlíšiť návrh textu od overiteľného faktu?	
Viem, ktoré údaje do bežného chatu nevložím?	
Viem, kde overím dôležité číslo alebo tvrdenie?	

KAPITOLA 1

Kapitola 1 - Čo je generatívna AI

Nástroj, ktorý vytvára odpovede. Bez potreby veriť, že vie všetko.

Čo sa naučíte

Spoznáte tri slová: **AI**, **generatívna AI** a **prompt**. Potom budete vedieť jednoducho vysvetliť, čo robí chat, do ktorého píšete.

Prečo je to dôležité

Keď si nástroj pomýlite s encyklopédiou, ľahko preberiete chybný údaj. Keď ho budete považovať len za hračku, možno prehliadnete užitočnú pomoc pri písaní alebo učení.

Praktické vysvetlenie

Umelá inteligencia (AI) je široký názov pre počítačové postupy, ktoré zvládajú úlohy spájané s ľudským uvažovaním alebo vnímaním. V tejto knihe nás zaujíma jedna časť: **generatívna AI**, ktorá na základe zadania vytvára nový text či iný obsah.

AI chat je aplikácia na rozhovor s takýmto systémom. To, čo jej napíšete, je **prompt**: otázka, pokyn alebo materiál na spracovanie. Odpoveď vzniká postupným výberom ďalších častí textu podľa vzorcov naučených pri tréningu a podľa aktuálneho kontextu. To je zjednodušený opis. Stačí nám na používanie; neznamená, že systém iba mechanicky dopĺňa slová bez ďalších schopností.

Chat môže v niektorých situáciách použiť aj vyhľadávanie, výpočet či iný nástroj. Závisí to od konkrétnej služby a zapnutých funkcií. **Samotný plynulý text však nie je dôkazom, že si odpoveď overila.**

Modelový príklad

Napíšete: „Vymysli krátke prianie na narodeninovú pohľadnicu.“

AI vytvorí prianie. Nepozná však váš vzťah k oslávencovi, pokiaľ ho neopíšete. Keď doplníte „pre kolegyňu, s ktorou pracujem krátko; milé, bez súkromných žartov“, návrh sa môže lepšie hodiť. Stále ho pred odoslaním prečítate vy.

Skúste toto

Jednou vetou si zapíšte: „AI chat mi môže pomôcť s ____, ale sám za mňa nemôže overiť ____.“ Zatiaľ nemusíte nič odosielať. V kapitole 3 túto predstavu otestujete.

Najčastejšia chyba

„Píše ako človek, teda musí vedieť, o čom hovorí.“ Plynulosť je vlastnosť výstupu. Správnosť je samostatná otázka. NIST pri generatívnej AI opisuje aj presvedčivo podané chybné tvrdenia.

Ako skontrolovať výsledok

Skúste pojem vysvetliť bez technického žargónu: „Napíšem zadanie, systém vytvorí odpoveď, ja posúdim, či sa hodí a čo treba overiť.“ Ak tomu rozumiete, máte dobrý základ.

Ďalší krok

V nasledujúcej kapitole rozlíšime úlohy, kde AI pripravuje návrh, od otázok, pri ktorých potrebujete spoľahlivý zdroj.

KAPITOLA 2

Kapitola 2 - Kde AI pomáha a kde treba zabrzdiť

Rovnaké okno na písanie. Veľmi rozdielne druhy úloh.

Čo sa naučíte

Rozlíšite tvorivý návrh, prácu s dodaným textom a fakt, ktorý treba pred použitím overiť.

Prečo je to dôležité

Návrh názvu pre rodinný album znesie niekoľko nepodarených pokusov. Nesprávna suma vo faktúre alebo neplatné pravidlo v zmluve už môžu mať následky. Preto sa miera kontroly riadi dôsledkom chyby.

Praktické vysvetlenie

AI často dobre poslúži ako **prvý návrh**: preformuluje vetu, navrhne štruktúru e-mailu, vysvetlí pojem inými slovami, ponúkne nápady alebo zhrnie text, ktorý ste jej dali. Výsledok aj vtedy porovnajte so zadaním. Pri zhrnutí môže vynechať podstatnú výnimku.

Pri **overiteľných tvrdeniach** buďte náročnejší. Dátumy, ceny, mená, citácie, zákony, zdravotné či finančné odporúčania sa môžu zmeniť alebo byť v odpovedi chybné. Niektoré nástroje vedia vyhľadávať aktuálne zdroje. Aj vtedy otvorte pôvodný dokument a pozrite, či naozaj podporuje dané tvrdenie.

AI nepozná okolnosti, ktoré ste jej nedali, ani automaticky nenesie zodpovednosť za rozhodnutie. Používajte ju na prípravu podkladu, nie ako posledný podpis.