

MEA KLUB • ÖT GAZDAGSÁG

AI alapok kisokos

Amit tudnod kell, mielőtt elkezded használni

Mi az a mesterséges intelligencia, mit tud a ChatGPT, és hogyan segíthet az időddel, a pénzügyeiddel, a kapcsolataiddal, az egészségeddel és a lelki egyensúlyoddal is — az „AI a mindennapokban” élő workshop anyagával összhangban.

KÖSZÖNTŐ

Szia!

Egyre többször kérdezitek tőlem: „Mea, hogyan induljak el, ha az AI-t szeretném használni?” — és teljesen érthető, ha az elején kicsit sok az egész: ChatGPT, Free, Plus, Pro, promptok... Pedig ha egyszer megérted az alapokat, az AI az egyik leghatékonyabb eszköz, amit ma használhatsz.

Sokan úgy gondolnak rá, mint egy időmegtakarító trükkre — és valóban, az **időgazdagságodra** tudja a legközvetlenebb hatást gyakorolni. De ha jobban megnézzük, tulajdonképpen mind az **öt gazdagság-területünkre** kihat: segíthet rendet tenni a **pénzügyeidben**, megfogalmazni egy nehéz mondatot egy **kapcsolatban**, tudatosabban tervezni az **egészségedet**, vagy akár egy csendes naplózó-partnerként támogatni a **lelki egyensúlyodat**.

Ez a kisokos nem technikai bevezető akar lenni, hanem gyakorlati: megmutatom, mi az az AI valójában, miben különbözik a két legnépszerűbb chatbot, mikor éri meg fizetni érte, és hogyan írsz olyan kérést, amivel tényleg jó választ kapsz. A végén pedig egy nagy, gyakorlati listát is találsz: 35 konkrét ötletet és promptot arra, mire használhatja egy hétköznapi anyuka az AI-t.

Nem kell mérnöknek lenned hozzá. Csak érteni kell, mire jó — és mire nem.

Szeretettel,
Mea





TARTALOM

Amit ebben az anyagban találsz

01	Mi az a mesterséges intelligencia?	4
02	Milyen fajtái vannak?	5
03	Milyen rendszerek vannak — és hol találkozol velük?	6
04	Mit tud a ChatGPT, és hogyan kezdj hozzá?	7
05	Így néz ki a ChatGPT kezdőképernyője	8
06	Érdemes letölteni az appot?	9
07	Ingyenes vagy fizetős — mi a különbség?	10
08	A ChatGPT csomagjai részletesen	11
09	Mikor éri meg előfizetni?	12
10	A jó kérdés (prompt) titka	13
11	Trükkök, amik tényleg sokat segítenek	14
12	Öt belépő minta, amivel szinte bármit megkérdezhetsz	15
13	Amire mindenképp figyelj — az AI nem tévedhetetlen	16
14	Hogyan ellenőrizd, hogy nem téved-e?	17
15	Öt kezdő prompt, amivel ma elindulhatsz	18
16	35 ötlet: mire használhatja egy anyuka az AI-t?	19
17	Melléklet: a workshopon elhangzott példa-promptok	24



01 · AZ ALAPOK

Mi az a mesterséges intelligencia?

A mesterséges intelligencia (AI) olyan számítógépes rendszer, ami hatalmas mennyiségű adatból mintákat tanul meg, és ez alapján képes új, korábban nem látott feladatokat megoldani – szöveget írni, kérdésre válaszolni, képet felismerni vagy éppen zenét ajánlani.

Nem "gondolkodik" úgy, ahogy egy ember, és nincs saját akarata vagy tudata. Hatalmas mennyiségű szöveg és minta alapján statisztikailag a legvalószínűbb, leghasznosabb választ állítja elő a kérdésedre – ettől tűnik sokszor meglepően "okosnak".

Amivel már most is naponta találkozol

- ✓ Netflix vagy Spotify ajánlásai, amik a korábbi ízlésed alapján készülnek
- ✓ A Google Térkép, amikor kiszámolja a leggyorsabb útvonalat
- ✓ Az email-fiókod spamszűrője
- ✓ A bankod csalásfigyelő rendszere
- ✓ A telefonod arcfelismerős feloldása

A ChatGPT egy speciális AI-fajta: nagy nyelvi modell (LLM – Large Language Model), ami kifejezetten szöveg, és sok esetben kép megértésére és generálására lett tanítva.



02 · AZ ALAPOK

Milyen fajtái vannak?

Az „AI” egy gyűjtőfogalom — érdemes néhány alaptípust megkülönböztetni, hogy tudd, mit várhatsz el egy-egy eszköztől.

- ✓ **Szöveges / beszélgető AI (chatbot, LLM)** — pl. ChatGPT, Gemini, Claude. Szöveget ír, összefoglal, fordít, elemez, beszélget veled.
- ✓ **Képgeneráló AI** — pl. Midjourney, DALL-E, Firefly. Szöveges leírásból készít képet.
- ✓ **Hangalapú AI** — pl. Siri, Google Asszisztens. Beszédet ért meg, vagy hangot generál.
- ✓ **Ajánlórendszerek** — pl. Netflix, Spotify, webshopok. A preferenciáid alapján javasolnak tartalmat vagy terméket.
- ✓ **Automatizáló / „ügynök” AI** — a háttérben, több lépésben old meg helyetted egy feladatot, például kutatást végez vagy foglalatást intéz.

Ez a kisokos a **szöveges / beszélgető AI-ra** fókuszál, és kifejezetten a **ChatGPT-re** — ez az, amivel a Mea Klub élő workshopján is dolgoztunk, és valószínűleg ez az, amivel a leggyorsabban időt spórolhatsz a mindennapjaidban.



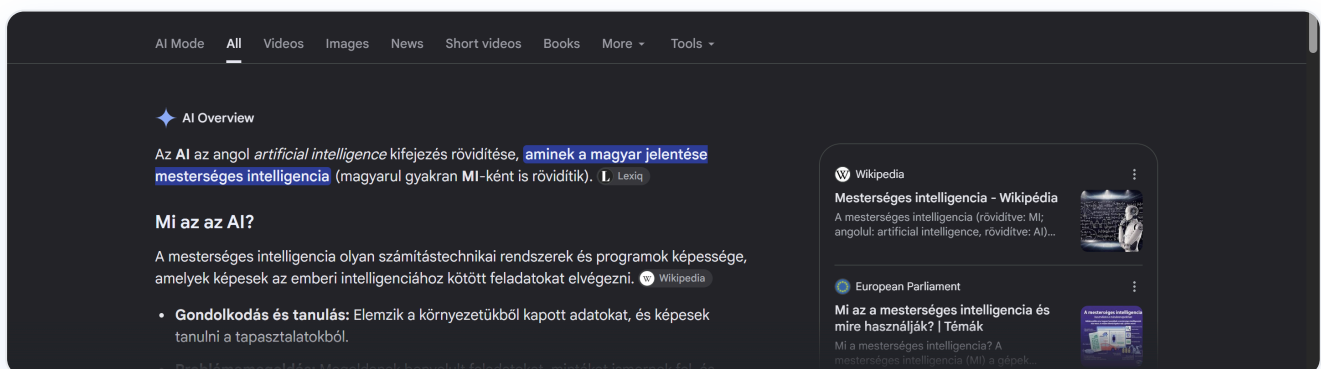
03 · AZ ALAPOK

Milyen rendszerek vannak — és hol találkozol velük?

A ChatGPT és a Claude csak kettő a sok hasonló rendszer közül. Íme a legismertebbek — jó, ha tudod, melyik cégtől jön melyik, mert egyre több helyen fogsz velük találkozni.

ChatGPT	az OpenAI fejlesztette, jelenleg is a legnépszerűbb chatbot	chatgpt.com
Claude	az Anthropic fejlesztette	claude.ai
Gemini	a Google saját AI-ja — sokszor a Google keresőbe, a Gmailbe és a Google Dokumentumokba is beépítve fut	gemini.google.com
Copilot	a Microsoft AI-ja — a Word, az Excel és a Windows része	copilot.microsoft.com
Meta AI	a Facebook, az Instagram és a WhatsApp beépített asszisztense	meta.ai

Sokszor nem is kell külön „AI-appot” nyitnod ahhoz, hogy mesterséges intelligenciával beszéljess — egyre több helyen már eleve ott fut a háttérben.



Például: amikor a Google-ben rákeresel valamire, az „AI Overview” rész alatt megjelenő összefoglalót már a Google saját AI-ja (a Gemini) írja — még mielőtt egyetlen találatra is rákattintnál.



04 · A CHATGPT

Mit tud a ChatGPT, és hogyan kezdj hozzá?

A ChatGPT-t az OpenAI fejleszti. Egy chatablakba írsz be egy kérést — ezt hívjuk **promptnak** —, és a rendszer szöveges választ ad. Minél konkrétábban mondd el, mit szeretnél és milyen helyzetben vagy, annál jobb választ kapsz — de a tökéletlen prompt is jó kezdés, hiszen menet közben mindig tudod finomítani.

Miben jó

- ✓ Szöveg írása, átfogalmazása (email, poszt, önéletrajz)
- ✓ Hosszú szöveg vagy dokumentum összefoglalása
- ✓ Ötletelés, tervezés, brainstorming
- ✓ Tanulás, fogalmak magyarázata
- ✓ Fotó alapján tanácsadás (mi van a hűtőben, mi ez a folt)
- ✓ Egyszerű listák, költségvetések, tervek készítése

Így kezdj hozzá — 5 lépés

- 1 Nyisd meg a ChatGPT-et.
- 2 Írd be vagy mondd el a kérdésedet.
- 3 Feltölthetsz fotót vagy dokumentumot is.
- 4 Olvasd el a választ.
- 5 Ha nem megfelelő, kérj pontosítást.

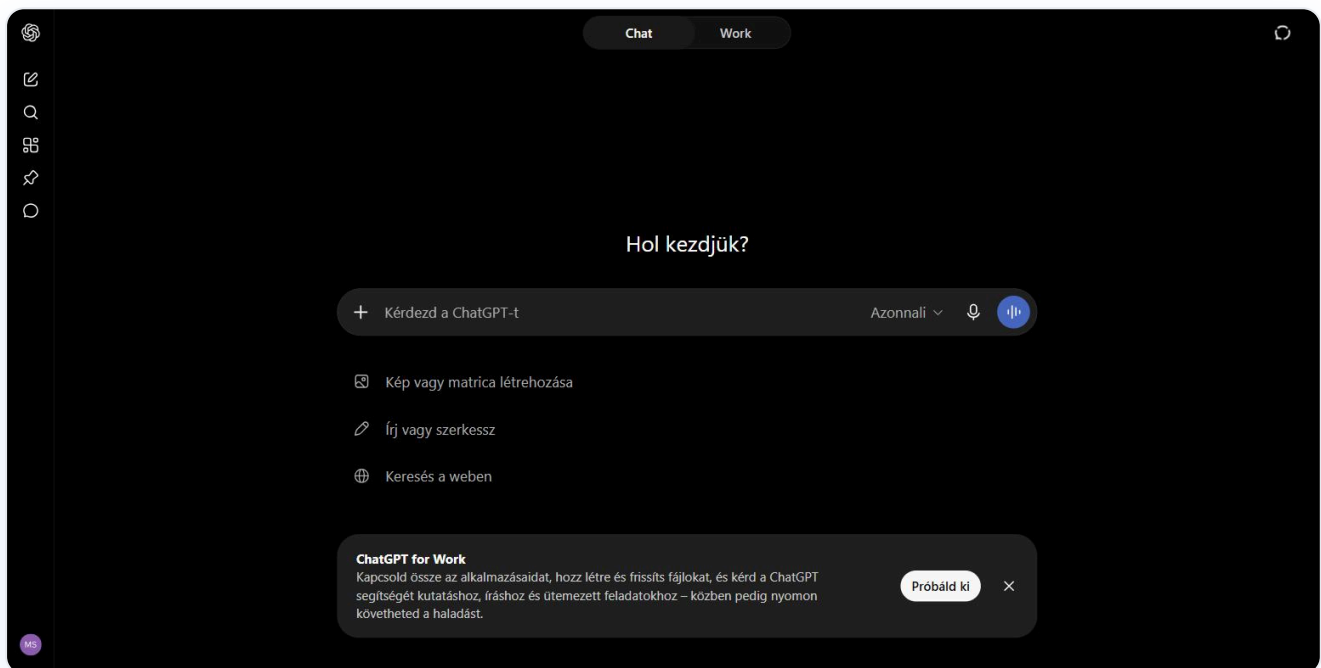
Nem kell semmilyen technikai tudás ahhoz, hogy elkezdj használni. Ugyanúgy kell hozzá beszélned, ahogy egy segítőkész ismerősödhöz szólnál — nem kell tökéletes promptot írnod, csak elkezdeni beszélgetni.



05 · GYAKORLAT

Így néz ki a ChatGPT kezdőképernyője

Amikor megnyitod a chatgpt.com oldalt, nagyjából ezt látod. A felület nyelve a fiókod beállításától függ – ha nálad angolul jelenik meg (ez gyakori egy új fióknál), az alábbi kifejezéseket látod majd a képen szereplők helyett.



A ChatGPT kezdőképernyője – a bal oldali beszélgetéslista itt le van csukva.

„New chat” – friss, üres beszélgetés indítása (a képen: Új csevegés)

„Chat” / „Work” – Chat: hétköznapi mód, Work: céges fiókhoz kötött mód

Mikrofon ikon – hangalapú bevitel vagy hangalapú beszélgetés indítása

„Search the web” – élő internetes keresést kapcsol be a válaszhoz (a képen: Keresés a weben)

„Ask anything” – ide írod be a kérdésed vagy kérésed (a képen: Kérdezd a ChatGPT-t)

Modellválasztó (a képen: „Azonnali”) – melyik modellváltozat válaszoljon: gyorsabb vagy mélyebben gondolkodó

„Create image or sticker” – képgenerálás indítása (a képen: Kép vagy matrica létrehozása)



06 · HASZNÁLATBA VÉTEL

Érdemes letölteni az appot a telefonodra vagy a gépedre?

Nem kötelező — a böngészőben (chatgpt.com) pontosan ugyanúgy tudod használni, mint az alkalmazásban, ugyanazzal a fiókkal. De van pár helyzet, amikor kényelmesebb a telepített app.

Elég a böngésző, ha...

- ✓ főleg gépen, íróasztalnál használod
- ✓ csak alkalmanként kérdezel valamit
- ✓ nem zavar pár plusz kattintás a megnyitásig

Érdemes letölteni, ha...

- telefonon szeretnéd gyorsan, egy ikonnal elérni
- útközben, hangalapú módban beszélgetni vele
- szeretnél tőle értesítést kapni (pl. ütemezett feladatnál)

Telefonra (iPhone vagy Android)

- 1 Nyisd meg az App Store-t (iPhone) vagy a Google Play-t (Android).
- 2 Keresd rá: „ChatGPT” (fejlesztő: OpenAI) — mindig ellenőrizd, hogy a hivatalos, valódi fejlesztőtől származó appot töltsd le.
- 3 Telepítsd, majd jelentkezz be ugyanazzal a fiókkal, amit a böngészőben is használnál (email-cím vagy Google-fiók).

ChatGPT — iPhone
apps.apple.com/chatgpt

ChatGPT — Android
play.google.com/chatgpt

Gépre (Windows vagy Mac)

Van letölthető asztali alkalmazása is — ez lényegében a böngészős verzió, csak külön ablakban, gyorsindítással: chatgpt.com/download. Asztali gépen a legtöbb embernek a böngészős verzió is tökéletesen elég.

Ha bizonytalan vagy, kezd a böngészős verzióval. Az appot bármikor letöltheted később is, ha úgy érzed, hiányzik.



07 · INGYENES VAGY FIZETŐS

Mi a különbség valójában?

A ChatGPT-nek van ingyenes verziója — ez sok embernek bőven elég. A fizetős csomagok nem „extra funkciókat varázsolnak elő”, hanem alapvetően négy dolgot adnak többet:

- ✓ **Több üzenet, kevesebb várakozás** — az ingyenes verzióban óránként vagy naponta korlátozott a kérdésszám
- ✓ **Okosabb, „mélyebben gondolkodó” modellváltozat** — pontosabb, megbízhatóbb válaszok bonyolultabb kérdésekre
- ✓ **Hosszabb memória / kontextus** — hosszabb dokumentumokat, hosszabb beszélgetést tud kezelni anélkül, hogy „elfelejtené” az elejét
- ✓ **Extra funkciók** — képgenerálás, fájlfeltöltés, hangalapú mód gyakoribb vagy korlátlanabb használata

Kezdsnek szinte mindenkinek elég az ingyenes verzió. A következő két oldalon pontosan megmutatom, mit kapsz melyik csomagért.



08 · CHATGPT CSOMAGJAI

A ChatGPT csomagjai részletesen

Csomag	Havi díj	Amit kapsz	Kinek jó
Free	0 Ft	Alap kérdésekre, ötletekhez bármikor jó; napi használat erősen korlátozott; fotó- és fájlfeltöltés csak korlátozottan	Ha csak néha-néha kérdezel tőle valamit
Go	~2 990 Ft	10-szer annyi kérdés, mint az ingyenesben; hosszabb memória, több feltöltés. A legokosabb modellekhez még nem fér hozzá	Ha minden nap csetelsz vele, de egyszerűbb dolgokra
Plus	~8 990 Ft	Okosabb válaszok, sokkal magasabb limitek, fájlok/képek/mélyebb kutatás is belefér	Ha rendszeresen használod munkára, tanulásra — ez a legtöbb embernek jó alapválasztás
Pro	\$100-tól	A legerősebb modellek, csúcsteljesítmény, gyakorlatilag korlátlan használat. Több, egymásra épülő díjszint is van	Ha ez a napi munkaeszközöd, és komolyan rá épül a kereseted

A Go és a Plus forintára a ChatGPT hivatalos magyar oldaláról és friss magyar sajtóforrásból származik; a Pro csak dollárban publikus hivatalosan. Forrás: a ChatGPT hivatalos árazási oldala, 2026 októberi állapot. A csomagok tartalma és ára időről időre változik — mindig nézd meg a chatgpt.com/pricing oldalon.



09 · DÖNTÉSI KISOKOS

Mikor éri meg előfizetni?

Maradj az ingyenesnél, ha...

- ✓ csak alkalmanként, heti pár kérdésre használod
- ✓ nem zavar, ha időnként várnod kell vagy korlátba futsz
- ✓ egyszerű, rövid feladatokra kell — email, gyors ötlet

Érdemes fizetni, ha...

- naponta használod munkára vagy tanulásra
- rendszeresen eléred a napi vagy órás limitet
- hosszú dokumentumokkal, komplex elemzéssel dolgozol
- fontos a pontosabb, megbízhatóbb válasz

Sok klubtagnak a legjobb kombináció: egy ingyenes ChatGPT-fiók a hétköznapi apró kérdésekre — és csak akkor váltasz fizetősre, ha 2-3 hét után azt látod, hogy tényleg beleütközöl a korlátokba.



10 · HASZNÁLAT

A jó kérdés (prompt) titka

Az AI annyira jó, amennyire jó kérdést kap. Négy egyszerű szabály, amivel azonnal jobb választ kapsz:

- 1 Légy konkrét.** „Írj egy emailt” helyett: „Írj egy udvarias, de határozott emailt a főbérőlmnek, amiben jelzem, hogy a fűtés két hete nem működik.”
- 2 Adj kontextust.** Mondd el, kinek szól, milyen célra, milyen hangnemben szeretnéd.
- 3 Mondd meg a formátumot.** „3 bekezdésben”, „felsorolásban”, „táblázatban”, „legfeljebb 100 szóban”.
- 4 Finomíts, ne add fel az első válasznál.** „Legyen rövidebb”, „legyen barátságosabb hangvételű”, „adj másik példát is” — ez egy beszélgetés, nem egy keresés.

Egy egyszerű váz, amit bármikor használhatsz

Mondd el neki: **1.** mit szeretnél · **2.** mi a helyzeted · **3.** mi fontos neked · **4.** milyen formában kéred a választ.

„Szeretnék hétvégére programot a két gyerekemmel. 10 és 11 évesek, Budapesten vagyunk, maximum 20 000 Ft-ot költenék, és legyen esőterv is. Adj 5 ötletet.”

Egy AI-nak adhatsz „szerepet” is: „Légy a szerkesztőm, és javítsd ki ezt a szöveget” vagy „Légy a coachom, és tegyél fel kérdéseket, hogy átgondoljam a döntésemet.”



11 • HASZNÁLAT

Trükkök, amik tényleg sokat segítenek

Néhány egyszerű fogás, ami a workshopon is mindig bejön — ezekkel sokkal jobb, személyre szabottabb választ kapsz.

Nem kell jó első választ kapnod — mondd meg, mi nem tetszik

Ez fontosabb, mint bármilyen promptformula. Néhány finomító mondat, amit bármikor bevethetsz:

- ✓ „Túl hivatalos. Írd természetesebben.”
- ✓ „Rövidebb legyen.”
- ✓ „Ez már én vagyok.”
- ✓ „Ez túl bonyolult. Magyarázd el egyszerűbben.”
- ✓ „Ez nem fér bele a költségkeretembe. Keress más megoldást.”
- ✓ „Adj három alternatívát, és hasonlítsd össze az előnyeiket és hátrányait.”

„A mentő mondat” — ha nem tudod, hogy kezd

Nem neked kell kitalálnod a tökéletes kérdést. Kérd meg, hogy ő kérdezzen vissza — az AI kérdez, te válaszolsz, együtt juttok el a jó megoldáshoz.

„Mielőtt válaszolsz, kérdezz meg mindent, amit tudnod kell ahhoz, hogy jól tudj nekem segíteni dönteni.”

„Legyél az ördög ügyvédje”

Egy fontos döntés előtt ne csak megerősítést kérj — kérd meg, hogy kritizálja is az elképzelésedet.

„Egy fontos döntés előtt állok. Elmondom, mire jutottam eddig. Kérlek, legyél az ördög ügyvédje: mutasd meg, milyen kockázatokat, ellenérveket vagy szempontokat hagyhattam figyelmen kívül. Ne csak megerősíts abban, amit hallani szeretnék.”



12 · HASZNÁLAT

Öt belépő minta, amivel szinte bármit megkérdezhetsz

Ha nem tudod, hol kezd, ez az öt minta szinte minden hétköznapi helyzetre ráhúzható — ezekre épül a Mea Klub élő workshopja is.

**Google helyett
kérd meg**

A legegyszerűbb belépő — ezzel szinte lehetetlen elrontani. Bármilyen hétköznapi helyzetet elé írhat, akár fotóval is.

„Ez van előttem. Mit csináljak?”

Írd meg helyettem

Kényelmetlen üzenet, hivatalos email, gyakorlófeladat — kezdj egy üzenettel, amit halogatsz.

„Írj egy kedves, de határozott üzenetet a tanárnőnek. Réka holnap nem tud részt venni a néptáncon, mert... Ne legyen magyarázkodó.”

Segíts döntenem

Ruhától a szállodáig — amikor nem tudod, melyik lehetőséget válaszd.

„Mielőtt válaszolsz, kérdezz meg mindent, amit tudnod kell ahhoz, hogy jól tudj nekem segíteni dönteni.”

Olvasd el helyettem

Iskolai tájékoztató, biztosítás, hosszú e-mail, szerződés, pályázati kiírás — mondd el emberi nyelven.

„Mondd el öt pontban, mi ebből számomra a lényeg. Van-e valami, amit meg kell tennem? Van-e határidő?”

Tervezz velem

Ne csak válaszoljon — rakjon össze valamit egészben: egy napot, egy hétvégét, egy egész nyaralást.

„Gyűjts össze lehetőségeket, csoportosítsd őket ingyenes, olcsó és egy kicsit drágább kategóriákba, és írd mellé, mire számítsunk, ha esne az eső.”



13 · AMIRE MINDENKÉPP FIGYELJ

Az AI nem tévedhetetlen

Egy valódi példa: Olaszországban megkérdeztem a ChatGPT-t, hol és mikor van helyi piac. Magabiztosan azt válaszolta: ott és akkor, szerda reggel 8-kor. Elmentünk – de nem volt ott semmilyen piac. „Attól, hogy valamit magabiztosan állít, még nem biztos, hogy igaz.”

- **„Hallucinál”** – időnként teljesen magabiztosan ad téves vagy kitalált választ, például kitalált forrást vagy adatot ad meg. Nem hazudik szándékosan – egyszerűen nem mindig tudja biztosan, és ez nem mindig látszik rajta.
- **Nem tudja biztosan a legfrissebb híreket** – a tudása egy adott dátumig tart, hacsak nem keres rá élőben az interneten.
- **Ne oszd meg vele az érzékeny adataidat.** Jelszót, PIN-kódot, bankkártyaadatokat vagy sürgősség nélküli személyes adatokat ne írd be egy beszélgetésbe. Bankszámlakivonatot vagy más érzékeny dokumentumot előbb anonimizáld (takard ki a számlaszámot, nevet).

Miben ne hagyatkozz kizárólag rá

Egészség – segíthet megérteni egy lelet kifejezéseit, de nem helyettesíti az orvosi diagnózist és szakvéleményt.

Jog – segíthet egy szerződés közérthető összefoglalásában, de fontos jogi döntés előtt kérj szakértői segítséget.

Pénzügy – segíthet számolni, rendszerezni, összehasonlítani, de a hitel-, adó- és befektetési döntéseknél ellenőrizni kell az adatokat és az aktuális szabályokat.

Aktuális infók – nyitvatartás, árak, menetrendek, jogszabályok változhatnak. Ezeket friss, hivatalos forrásból ellenőrizd.



14 • AMIRE MINDENKÉPP FIGYELJ

Hogyan ellenőrizd, hogy nem téved-e?

- ✓ Kérj forrást.
- ✓ Kérj aktuális internetes keresést.
- ✓ Nézd meg az eredeti, lehetőleg hivatalos oldalt.
- ✓ Számításoknál kérj ellenőrzést és részletes levezetést.
- ✓ Fontos döntéseknél kérj szakértői véleményt is.

Egy kész ellenőrző-prompt, amit bármikor bevethetsz

„Ellenőrizd az előző válaszodat. Különítsd el a biztos tényeket a feltételezésektől. Keres friss, megbízható forrásokat, és jelezd, ha valamiben nem vagy biztos. Ne találgass hiányzó információkat.”

Gondolj rá úgy, mint egy nagyon olvasott, gyors, de néha túl magabiztos asszisztensre — remek kiindulópont, de a végső döntés és ellenőrzés a tiéd marad.



15 · KEZDŐ LÉPÉSEK

Öt prompt, amivel ma elindulhatsz

Másold be az egyiket a ChatGPT-be, cseréld ki a szögletes zárójeles részt a saját helyzetedre — és nézd meg, mit kapsz.

- ✓ **Időgazdagság:** „Segíts megtervezni a jövő heti napjaimat: [sorold fel a fő feladataidat]. Szerinted melyik napra mit érdemes tennem?”
- ✓ **Pénzügyi gazdagság:** „Magyarázd el egyszerűen, mi a különbség a TBSZ és a nyugdíjbiztosítás között, mintha most hallanék róla először.”
- ✓ **Kapcsolatok:** „Segíts megfogalmazni egy nehéz, de kedves üzenetet ebben a helyzetben: [írd le a helyzetet] — legyen empatikus, de világos.”
- ✓ **Egészség:** „Készíts egy egyszerű, egy hétre szóló bevásárlólista-vázlatot [cél, pl. energiaszint növelése] céljára, és magyarázd is el röviden, miért jók a tételek.”
- ✓ **Lelki egyensúly:** „Legyél a naplózó-partnerem: tegyél fel 3 kérdést, ami segít átgondolni a mai napomat.”

Ha egyik sem passzol, ez mindenre jó alap

„Szeretném a segítségedet kérni ebben a helyzetben: [írd le a problémádat]. Ha nincs elég információd ahhoz, hogy jól tudj segíteni, először kérdezz vissza. Egyszerűen, érthetően válaszolj, és adj konkrét, megvalósítható ötleteket.”



16 · ÖTLETEK A MINDENNAPOKRA · 1/5

Mire használhatja egy hétköznapi anyuka az AI-t? 35 ötlet

Hogy még kézzelfoghatóbb legyen, mire jó mindez a gyakorlatban, összegyűjtöttem 35 konkrét helyzetet — az öt gazdagság-terület mentén csoportosítva, mindegyikhez egy kimásolható példa-prompttal. Nem kell mindet kipróbálnod: válassz ki egyet, és írd be még ma a ChatGPT-be.



Időgazdagság

- ✓ **Heti étrend és bevásárlólista összeállítása percek alatt**
„Tervezz egy egyhetes családi étrendet reggelire, ebédre és vacsorára 2 felnőttnek és 2 gyereknek, és készíts hozzá bevásárlólistát is.”
- ✓ **Hosszú, macerás hivatalos email gyors megválaszolása**
„Írj egy udvarias, de határozott válasz-emailt erre: [illeszd be az emailt]. A lényeg: nem tudok korábbi időpontban jönni.”
- ✓ **Szülinapi zsúr forgatókönyvének és teendőlistájának összeállítása**
„Segíts megtervezni egy 6 éves gyerek szülinapi zsúráját 10 gyerekkel, 2 órás időtartamra — kell hozzá programterv és teendőlista is.”
- ✓ **Hosszú osztályos csoport-chat gyors összefoglalása**
„Foglald össze 5 pontban, mi a lényeg ebben az üzenetváltásban: [illeszd be a szöveget].”
- ✓ **Recept kitalálása abból, ami épp otthon van a hűtőben**
„Van otthon csirkemell, cukkini, tejföl és rizs. Adj egy egyszerű, gyors vacsorareceptet ezekből.”
- ✓ **Sablon készítése ismétlődő üzenetekhez (óvoda, edzés lemondása)**
„Írj egy rövid, udvarias sablonszöveget, amit mindig elküldhetek, ha a gyerekem beteg és nem megy oviba.”
- ✓ **Napi vagy heti teendőlista rendezése fontosság szerint**
„Itt a mai teendőim: [sorold fel]. Rendezd sorrendbe fontosság és sürgősség szerint.”



16 • ÖTLETEK A MINDENNAPOKRA • 2/5

Pénzügyi gazdagság

- ✓ Havi családi költségvetés összeállítása és egyszerű magyarázata
„Segíts egy egyszerű havi családi költségvetést összeállítani ebből a bevételből és ezekből a kiadásokból: [sorold fel].”
- ✓ Egy biztosítási szerződés vagy feltétel érthető összefoglalása
„Foglald össze egyszerű nyelven, mire terjed ki ez a biztosítás, és mire nem: [illeszd be a szöveget].”
- ✓ Nagyobb vásárlás (babakocsi, gépjármű) opcióinak összehasonlítása
„Hasonlítsd össze ezt a két babakocsi ár, súly és praktikum szempontjából: [A modell] és [B modell].”
- ✓ Rezsiszámla-emelés utáni „mit tehetek” lista összeállítása
„Emelkedett a gázszámlám. Adj egy listát, mit érdemes átnéznem, mielőtt panaszt teszek.”
- ✓ Segítség a családi pótlék, adókedvezmény utánajárásában
„Magyarázd el egyszerűen, milyen családi adókedvezményre lehetek jogosult két gyerekkel, és hogyan járjak utána.”
- ✓ Gyerek megtakarítási vagy zsebpénz-rendszerének megtervezése
„Segíts kitalálni egy egyszerű zsebpénz-rendszert egy 8 éves gyereknek, ami a spórolást is tanítja.”
- ✓ Egy nehéz pénzügyi beszélgetés megfogalmazása (pl. a partnerrel)
„Segíts megfogalmazni, hogyan hozzam szóba nyugodtan a párommal, hogy szeretnék közös megtakarítási tervet.”



16 • ÖTLETEK A MINDENNAPOKRA • 3/5

Kapcsolatok

- ✓ Nehéz, de kedves üzenet megfogalmazása, ha megbántódtál valakire
„Segíts megfogalmazni egy nyugodt, kedves, de őszinte üzenetet a barátnőmnek, mert megbántott, amit mondott.”
- ✓ Régi barátsággal való újra kapcsolatfelvétel ötletelése
„Adj 3 ötletet, hogyan vehetném fel újra a kapcsolatot egy régi barátnőmmel, akivel évek óta nem beszéltünk.”
- ✓ Együttműködő kommunikáció a másik szülővel (elváltan is)
„Segíts megfogalmazni egy nyugodt üzenetet az exemnek a gyerek iskolaváltásáról, konfliktus nélkül.”
- ✓ Meghívó vagy köszönőkártya szövegének megírása
„Írj egy rövid, meleg hangvételű köszönőkártya-szöveget a keresztelőn kapott ajándékokért.”
- ✓ Tanács egy tinédzserrel folytatott konfliktus kezeléséhez
„Adj tanácsot, hogyan beszéljek nyugodtan a 14 éves lányommal, aki mostanában sokat visszabeszél.”
- ✓ Nehéz email megírása az iskolának vagy az óvodának
„Írj egy udvarias, de határozott emailt az osztályfőnöknek egy iskolai konfliktus ügyében.”
- ✓ Személyre szabott ajándékötletek gyűjtése valakinek, akit nehéz meglepni
„Adj 10 ajándékötletet egy 60 éves édesanyámnak, aki szereti a kertészkedést és a jó könyveket.”



16 · ÖTLETEK A MINDENNAPOKRA · 4/5

Egészség

- ✓ Egyszerű, egyhetes otthoni edzésterv-vázlat összeállítása
„Készíts egy egyhetes, otthon végezhető, kezdő szintű edzéstervet, napi 20 perces mozgással.”
- ✓ Egészséges uzsonnaötletek gyűjtése gyerekeknek
„Adj 10 egészséges, gyorsan elkészíthető uzsonnaötletet iskolás gyerekeknek.”
- ✓ Kisgyermek alvási rutinjának kialakítása
„Segíts kialakítani egy nyugtató esti rutint egy 2 éves kisgyerekeknek, aki nehezen alszik el.”
- ✓ Étrend-ötletek, ha valaki érzékeny bizonyos ételekre
„Adj egyhetes étrendötletet, ami tejmentes és gluténmentes, de családbarát is.”
- ✓ Motiváló üzenet, ha nehéz elkezdni a mozgást
„Írj egy rövid, kedves, motiváló üzenetet magamnak, amit elolvashatok, amikor nincs kedvem edzeni.”
- ✓ Egy orvosi lelet emberi nyelvre „lefordítása” — majd orvosnak is megmutatva
„Magyarázd el egyszerű nyelven, mit jelentenek ezek a laboreredmények: [illeszd be]. (Ez nem helyettesíti az orvosi véleményt.)”
- ✓ Emlékeztető-rendszer felállítása gyógyszerekhez, védőoltásokhoz
„Segíts kitalálni egy egyszerű emlékeztető-rendszert a gyerekem védőoltásaihoz és az én vitaminszedésemhez.”



16 · ÖTLETEK A MINDENNAPOKRA · 5/5

Lelki egyensúly

- ✓ Esti naplózó-partner: 3 kérdés, ami segít átgondolni a napot
„Legyél a naplózó-partnerem: tegyél fel 3 kérdést, ami segít átgondolni a mai napomat.”
- ✓ Segítség megfogalmazni, amit érzel, amikor nem találsz a szavakat
„Segíts megfogalmazni, mit érzek: fáradt vagyok és túlterhelt, de nem tudom pontosan miért.”
- ✓ Rövid légzőgyakorlat vagy meditáció-ötlet egy stresszes napra
„Adj egy 3 perces légzőgyakorlatot, amit most rögtön el tudok végezni egy stresszes pillanatban.”
- ✓ „Coach szerep”: kérdésekkel segít átgondolni egy nehéz döntést
„Legyél a coachom: tegyél fel kérdéseket, hogy átgondoljam, váltsak-e munkahelyet.”
- ✓ Hálanapló-ötletek, ha épp elakadtál
„Segíts elindulni egy hálanaplóban: kérdezz rá 3 apró dologra, amiért ma hálás lehetek.”
- ✓ Segítség kedves, de határozott „nem” megfogalmazásában
„Segíts megfogalmazni egy kedves, de határozott nemet egy meghívásra, amit nem szeretnék elvállalni.”
- ✓ Rövid, megnyugtató újrakeretezés kérése egy nehéz nap után
„Nehéz napom volt: [írd le röviden, mi történt]. Segíts más szemszögből ránézni, hogy nyugodtabban zárjam a napot.”

35 ötlet, 35 kimásolható prompt — és ez még csak a kezdet. Nem kell mindegyiket kipróbálnod egyszerre: válassz ki egyet a fentiek közül, és még ma írd be a ChatGPT-be. Meglepően sokat segíthet.



MELLÉKLET · 1/4

A workshopon elhangzott példa-promptok

Ha részt vettél a Mea Klub „AI a mindennapokban” élő workshopján, itt mind az egy helyen megtalálod, amit ott kipróbáltunk — pontosan abban a szövegezésben, ahogy a diákon is szerepelt.

Alapozás

- ✓ Google helyett kérdezd meg
„Ez van előttem. Mit csináljak?”
- ✓ Írd meg helyettem — kényelmetlen üzenet
„Írj egy kedves, de határozott üzenetet a tanárnőnek. Réka holnap nem tud részt venni a néptáncon, mert... Ne legyen magyarázkodó.”
- ✓ Írd meg helyettem — gyakorlófeladatok
„Az 5. osztályos fiam most tanulja a törték összeadását és kivonását. Készíts neki 10 gyakorlófeladatot, könnyűtől a nehezebb felé haladva, a végén a megoldásokkal együtt.”
- ✓ Segíts döntenem — a mentő mondat
„Mielőtt válaszolsz, kérdezz meg mindent, amit tudnod kell ahhoz, hogy jól tudj nekem segíteni dönteni.”
- ✓ Olvasd el helyettem — hosszú dokumentum
„Ez egy pályázati kiírás. Mondd el öt pontban, mi ebből számomra a lényeg. Van-e valami, amit meg kell tennem? Van-e határidő?”
- ✓ Tervezz velem — hosszú hétvége
„Október 23-án hosszú hétvégénk lesz. Két gyerekem van, 10 és 11 évesek. Budapesten keresnék nekik programokat, maximum 20 000 Ft-ból. Gyűjts össze lehetőségeket, csoportosítsd őket ingyenes, olcsó és egy kicsit drágább kategóriákba, és írd mellé, mire számítsunk, ha esne az eső.”
- ✓ Tervezz velem — családi nyaralás
„Jövőre szeretnénk egy közös családi nyaralást. Négyen vagyunk, két gyerekkel (10 és 11 évesek). Két hetünk lenne rá, és nagyjából 600 000 Ft-ot szánnánk az egészre. Javasolj 3 reális úti célt, mindegyikhez írd le röviden, miért illene hozzánk, mennyibe kerülne nagyjából, és mikor érdemes utazni.”



MELLÉKLET · 2/4

1 · Konyha & 2 · Pénz

1 · Konyha

- ✓ Lefotózom a hűtőt — és már tudom, mi hiányzik
„Lefotóztam a hűtőnket egy vasárnap, bevásárlás után. Ez a mi családi minimum-listánk, aminek mindig otthon kell lennie: tej, tojás, csirkemell, sajt, sonka, saláta, paradicsom, uborka, paprika, sárgarépa, zöldfűszer, retek. A következő vásárlásnál ismét lefotózom: nézd meg a fotót, és mondd meg, mi van meg ebből, és mi hiányzik.”
- ✓ A látott alapanyagokból egész heti menü
„A képen látható alapanyagokból tervezz nekünk egy ötnapos családi vacsoraménüt. Négyen vagyunk, két iskolás gyerekkel, maximum 30 percet szeretnék esténként főzni.”
- ✓ A menüből — csak a hiányzó — bevásárlólista
„Készíts bevásárlólistát ehhez az ötnapos menühöz — de csak azt írd fel, ami a fotó alapján még nincs otthon. Csoportosítsd kategóriákba, és tüntesd fel a mennyiségeket is négy főre.”

2 · Pénz

- ✓ Mit árul el rólad egy blokk?
„Feltöltöttem egy vásárlás blokkját. Olvasd ki a termékeket, a mennyiségeket és az árakat. Csoportosítsd a vásárlásokat kategóriákba. Mutasd meg, melyik kategóriára mennyit költöttem. Ha valami nem olvasható, jelezd, ne találgass.”
- ✓ Mi történik, ha minden blokkomat ide feltöltöm?
„Mostantól minden bevásárlásnál ide feltöltöm a blokkomat. Havonta foglald össze, mire mennyit költöttem összesen, melyik kategória nőtt vagy csökkent az előző hónaphoz képest, és mely tételeknél érdemes olcsóbb alternatívát keresnem.”



MELLÉKLET · 3/4

3 · Háztartás & 4 · Gondolkodótárs

3 · Háztartás

- ✓ Lefotóztam a padlót. Megkérdeztem az AI-t.

„Lefotóztam a padlómat. Korábban kétoldalú ragasztóval rögzítettünk rá egy LED-fényfüzért, és felszedés után ott maradt a ragasztó. Hogyan tudnám eltávolítani úgy, hogy ne sérüljön a padló? Először kérdezz vissza, ha tudnod kell, milyen anyagból van a burkolat.”

- ✓ A gyerek tanulásában is segíthet

„A gyermekem ötödikes, és nehezen érti a törtek összeadását. Magyarázd el neki egyszerűen, hétköznapi példákkal. Utána adj 5 gyakorlófeladatot, de ne áruld el előre a megoldásokat.”

- ✓ Családi szervezés — ötletek másodpercek alatt

„Négytagú család vagyunk, két 10–11 éves gyerekkel. Szeretnénk egy hétvégi közös programot, maximum 30 000 Ft-os keretből. Adj öt különböző ötletet, és jelezd, mely információkat kell még ellenőriznem.”

4 · Gondolkodótárs

- ✓ Nem kell tökéletes kérdést feltenned

„Segíts megtervezni a családi nyaralásunkat. Mielőtt ajánlanál bármit, tegyél fel nekem 5 fontos kérdést, amelyek alapján valóban a mi igényeinkhez illő javaslatot tudsz adni.”

- ✓ Legyél az ördög ügyvédje!

„Egy fontos döntés előtt állok. Elmondom, mire jutottam eddig. Kérlek, legyél az ördög ügyvédje: mutasd meg, milyen kockázatokat, ellenérveket vagy szempontokat hagyhattam figyelmen kívül.”



MELLÉKLET · 4/4

5 · Határaid & 6 · Gyakorlat

5 · Határaid

- ✓ Hogyan ellenőrizd, hogy nem téved-e?

„Ellenőrizd az előző válaszodat. Különítsd el a biztos tényeket a feltételezésektől. Keress friss, megbízható forrásokat, és jelezd, ha valamiben nem vagy biztos. Ne találj ki hiányzó információkat.”

6 · Gyakorlat — zárás

- ✓ Univerzális kezdőprompt — ha bármihez fognál, ezzel kezdhetsz

„Szeretném a segítségedet kérni ebben a helyzetben: [Írd le a problémádat]. Ha nincs elég információd ahhoz, hogy jól tudj segíteni, először kérdezz vissza. Egyszerűen, érthetően válaszolj, és adj konkrét, megvalósítható ötleteket.”

Ennyi — nem kell mindent egyszerre megjegyezned. Ez a kisokos bármikor elővehető, és a promptok egyből kimásolhatók, valahányszor elakadsz.

* * * * *



Az AI nem varázslat — csak egy újabb eszköz az
eszköztáradban.