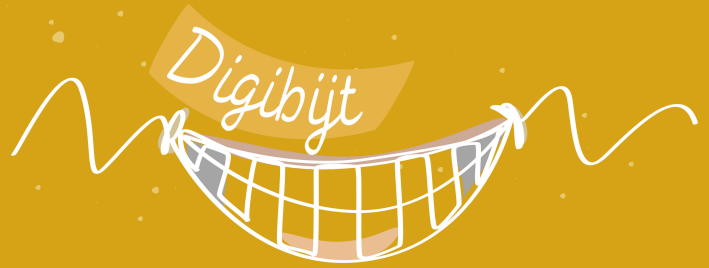


BLIJ AI

AI staat voor "artificial intelligence", oftewel kunstmatige intelligentie. We gaan vandaag AI gebruiken voor jouw recepten en andere vragen.



AAIAIAJAI EEN NIEUWE COLLEGA

Een nieuwe collega is leuk, maar de eerste dagen kost het extra tijd, terwijl je weet dat het je uiteindelijk veel tijd bespaart. Bij AI is dat ook zo. Ze bijt heus niet en je hoeft haar dus niet links te laten liggen. Natuurlijk blijf jij degene met vakkennis en dien je je assistent te controleren. De bekendste websites zijn ChatGPT, Gemini (van Google) en Copilot (van Microsoft)

JOUW ASSISTENT AAN HET WERK ZETTEN

Het begint met goede vragen stellen aan AI. Daarvoor moet je soms even stoppen met wat je altijd doet en even afstand nemen. Waar loop je tegen aan of wat vind je moeilijk om te doen en stel je uit? Waarom? Wat heb je nodig? Hoe kan een collega jou helpen?

Bijvoorbeeld:

Je krijgt een **handgeschreven recept voor 4 personen** van iemand en wil dit voor een groep 20 personen maken en ook dat je collega dit over 2 weken ook eens maakt.

Je stelt het uit omdat je het niet helemaal kan lezen.

Actie: Maak een foto van het recept, open de website van ChatGPT en sleep de foto erin.

Geef de opdracht: **"Schrijf het recept uit"**. Binnen 1 minuut is het uitgetypt voor jou.

Nu kun je verder:

- Welke allergenen zitten hierin?
- Welke materialen heb je nodig?
- Maak het recept voor 20 personen.
- Maak een boodschappenlijstje gesorteerd op afdeling.
- Schrijf een motiverende tekst voor je collega zodat ze het volgende week ook maakt. Benoem hierbij de positieve voedingswaarden.

Test dit eens uit. Je kunt hiervoor ook een foto uit een tijdschrift nemen. Probeer daarna met de motiverende tekst je collega dit recept te laten maken.

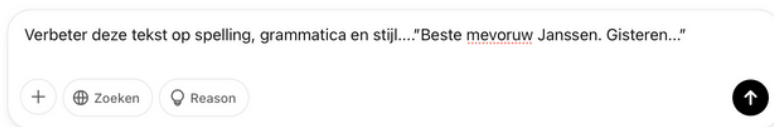


EN MEER ...

Zoek het vooral in kleine opdrachtjes in het begin. Zo krijg je de smaak te pakken. Het is jouw assistent, dus jij bepaalt wat ze doet en hoe ze het doet.

Dit zijn de 10 meest gebruikt toepassingen van AI - gebruik deze zinnen en kopieer ze in chat GPT om een opdracht te geven.

1. **Teksten verbeteren:** Verbeter deze tekst op **spelling, grammatica** en stijl...



2. **E-mails opstellen:** Schrijf een **professionele e-mail**, inclusief klacht over ... met verzoek voor een oplossing
3. **Samenvattingen maken:** Tekst inkorten en **samenvatten**. Maak er een actielijst bij.
4. **Creatief schrijven:** Verhalen, gedichten, blogs, of andere **creatieve** teksten maken.
5. **Recepten en kooktips geven:** Geef tips om dit **recept** aan te passen naar vegetarisch, met voldoende eiwit.
6. **Persoonlijke ontwikkeling:** Help mij bij **doelen** stellen vandaag, terwijl dit allemaal op mijn werklijst staat en geef me 10 tips hoe ik kan **ontspannen** na mijn werk.
7. **Technische hulp:** Geef me **uitleg** over bijv software, apps, en digitale vaardigheden. Hoe kan ik mijn telefoon op grote letters zetten? Hoe zet ik mijn zaklamp uit?
8. **Ondersteuning bij leren:** Geef me hulp bij huiswerk, studieplanning en **uitleg van moeilijke onderwerpen**. "Mijn dochter zit in Havo 3 en heeft een toets van aardrijkskunde over Amerika. Maak een samenvatting voor mij en maak 10 vragen zodat ik kan toetsen of zij de stof snapt, graag met uitgebreide antwoorden erbij."
9. **Reisadvies en plannen:** Geef met **5 tips voor een weekend Maastricht** met mijn partner die houdt van van geschiedenis, lekker eten en voor mijn een museum. Prijs maximaal
10. **Gezondheids- en fitnessadvies:** Geef me **informatie over gezonde voeding** en activiteiten om geestelijk fit te blijven. Ik houd van babi pangang, tompouce en de Hollandse pot en ik kijk graag tv. Schrijf er een motiverende tekst bij .

APP VAN DE MAAND

De bekendste AI app of website is Chat GPT. Deze app is niet oneindig. Als je haar teveel gebruikt, moet je ervoor betalen. Het is juist wel goed dat er een datalimiet op zit. Dat dwingt je om na te denken en na te gaan of ze goed doet voor jou. Begin eerst met deze app. Download de app op je telefoon of gebruik het via een website. Zoek daarna welke specifieke AI je kunt laten werken voor jou.

