

Umělá inteligence pro radost a zábavu seniorů

Délka kurzu: 4 hodiny

Forma: 2 hodiny teoretický blok + 2 hodiny praktických ukázek

Cílová skupina: Senioři se základními dovednostmi v ovládání počítače/tabletu nebo chytrého telefonu.

Cíl kurzu: Ukázat možnosti využití AI v běžném životě seniora k zábavě, komunikaci s vnoučaty, tvoření a uchování vzpomínek.

Osnova kurzu

Úvod (15 min)

- Představení lektora a účastníků
 - Co je to umělá inteligence jednoduše a prakticky
 - Bezpečné používání AI: na co si dát pozor, aby mě AI „nepřelstila“
-

1. blok – Inspirace a nápady na využití AI (90 minut)

1.1 AI jako společník pro zábavu a tvoření (20 min)

- Jak AI „rozumí“ lidské řeči
- Příklady použití v každodenním životě
- Možnosti zadávání úkolů hlasem

1.2 Vymýšlení pohádek a příběhů (20 min)

- Jak zadat AI požadavek: „Vymysli pohádku pro mého vnoučka o pirátech a želvě“
- Varianty: pohádky podle jména dítěte, interaktivní příběhy

1.3 Kreslení obrázků pomocí AI (20 min)

- Generování obrázků podle zadání
- Malování obrázků k pohádkám
- Tvorba přáníček, koláží, „portrétů vnoučat v pohádkovém světě“

1.4 Modulace hlasu a čtení pohádek (15 min)

- Ukázka nástrojů pro čtení pohádek robotickým nebo pohádkovým hlasem
- Vytvoření nahrávky s různými hlasy

1.5 Paměti, deníky a vyprávění hlasem (15 min)

- Jak diktovat AI text, který zaznamená mé vzpomínky
 - Zápis rodinné historie formou rozhovoru
-

2. blok – Praktická část (120 minut)

2.1 Práce s AI nástroji – workshopy (60 min)

Účastníci si zkusí:

- Nadiktovat AI krátký text nebo příběh
- Nechat AI vygenerovat obrázek dle zadání
- Sestavit vlastní pohádku (případně ji přečíst v pohádkovém hlasu)
- Uložit si nebo vytisknout výstup

Používané nástroje (variabilní podle zařízení):

- ChatGPT / Poe / Gemini
- Bing Image Creator / Canva AI
- ElevenLabs / Play.ht (modulace hlasu)
- Notion AI / Word s diktováním

2.2 Tvorba „vlastního výstupu“ (30 min)

- Krátká tvůrčí dílna: každý účastník si vybere, zda chce:
 - vytvořit pohádku a obrázek
 - nahrát vzpomínku
 - vytvořit pozvánku na rodinnou oslavu
 - „namluvit“ audiopohádku

2.3 Sdílení a závěrečná diskuze (30 min)

- Ukázky výstupů účastníků (dobrovolné)
- Otázky a odpovědi
- Tipy, kde pokračovat dál – bezpečné nástroje, online zdroje

Pomůcky a potřeby

- Notebook nebo tablet (ideálně vlastní)
- Internetové připojení
- Sluchátka s mikrofonom (volitelné, pro nahrávání)
- Tiskárna (pro tisk obrázků a výstupů, pokud je k dispozici)

Výstup pro účastníka

- Vlastní obrázek, pohádka nebo audiovýstup
- Jednoduchý tištěný návod: „Jak doma používat AI pro zábavu“
- Odkazy na bezpečné online nástroje
- Pozvání do navazujícího online klubu nebo dalšího kurzu (např. AI pro pokročilejší)

Pro účastníky kurzu “ Umělá inteligence pro radost a zábavu seniorů”

Doplňkové materiály pro účastníky – jak doma používat AI pro zábavu

Praktický návod pro seniory

Co je umělá inteligence (AI)?

Umělá inteligence je počítačový pomocník, který umí odpovídat na otázky, psát pohádky, kreslit obrázky nebo vám pomáhat s různými nápady – jen mu stačí říct, co chcete.



Co k tomu potřebuji?

- Mobil, tablet nebo počítač
 - Připojení k internetu
 - Chut' tvořit nebo si hrát!
-



Co všechno AI umí?



Vymýšlet pohádky a příběhy

„Napiš pohádku o kouzelné želvě a zlobivém trpaslíkovi pro mé vnouče Karla.“



Kreslit obrázky

„Nakresli zámek na obláčku s růžovým drakem.“



Číst pohádky různým hlasem

Nahrát pohádku a AI ji přečte třeba hlasem ježibaby, čaroděje nebo medvídka.



Zapisovat vaše vzpomínky

Stačí mluvit – AI zapíše celý text jako vzpomínkový deník.



Pomáhat s nápady

„Jak vyzdobit narozeninovou oslavu?“

„Jak připravit zábavu pro vnoučata na prázdniny?“

Kde najdu AI nástroje?

Funkce	Doporučený nástroj	Webová adresa
Povídání si s AI	ChatGPT	www.chat.openai.com
Kreslení obrázků	Bing Image Creator	www.bing.com/images/create
Čtení pohádek hlasem	ElevenLabs (zkušební verze)	www.elevenlabs.io
Zápis vzpomínek hlasem	Word (Diktování)	Aplikace Word → Diktovat

Jak začít krok za krokem?

1. **Zapněte zařízení a připojte se k internetu.**
 2. **Otevřete internetový prohlížeč (např. Google Chrome).**
 3. **Zadejte adresu doporučeného nástroje.**
 4. **Vepište nebo řekněte, co si přejete vytvořit.**
 5. **Výsledky si můžete uložit, vytisknout nebo sdílet s rodinou.**
-

Bezpečnostní tipy

- ✓ **Nepište osobní údaje (rodná čísla, adresy).**
 - ✓ **Neposílejte nikam hesla.**
 - ✓ **Když si nejste jistí, zeptejte se někoho z rodiny nebo lektora.**
-

Tip na zábavné úkoly

- Napište si vlastní pohádku a vytiskněte ji nebo ji pošlete emailem jako dárek pro vnoučata.
 - Nechte AI nakreslit „rodinu jako princezny a rytíře“.
 - Nahrajte svůj hlas, jak čtete pohádku, a přidejte pohádkové pozadí.
-

Závěrem

Umělá inteligence není strašák – je to nový pomocník. Bavte se s ní, tvořte a zkoušejte nové věci. Třeba objevíte i nové zájmy!

Doplňkové materiály pro účastníky – jak doma používat AI pro zábavu



Tréninkové karty: AI pro zábavu seniorů

Karta 1: Vymysli mi pohádku

 **Název:** Pohádka na přání pro vnouče

 **Zadání:** *Napiš krátkou pohádku pro vnouče Terezku. Vystupuje v ní čarovný jednorožec a mluvící květina.*

 **Tip:** Nechej si příběh převyprávět do veršů.

 **Obrázek k pohádce:** Jednorožec s duhovou hřívou mezi mluvícími květinami.

Karta 2: Namaluj mi svět

 **Název:** Kreslíme s AI

 **Zadání:** *Vygeneruj obrázek lesa plného skřítků, houbiček a měsíčního světla.*

 **Tip:** Popros AI o pohádkovou barevnou verzi a černobílou omalovánku.

 **Obrázek:** Fantazijní les se světýlky a usměvavými skřítky.

Karta 3: Paměti mého života

 **Název:** Vyprávím příběh svého dětství

 **Zadání:** *Drahá AI, zapiš prosím moje vzpomínky z dětství: jak jsme trávili prázdniny na chalupě.*

 **Tip:** Mluv nahlas do Wordu nebo jiného diktovacího nástroje. AI text zapíše.

 **Obrázek:** Starý venkovský dům s dětmi na houpačce.

Karta 4: Zábavný hlasový herec

 **Název:** Čtu pohádku jiným hlasem

 **Zadání:** *Přečti mi pohádku hlasem skřítky a pak jako čarodějnice.*

 **Tip:** Nech AI přečíst text své vlastní pohádky a ulož si zvuk.

 **Obrázek:** Postavy s různými výrazy: skřítek, čarodějnice, rytíř.

Karta 5: Rodinná oslava s AI

 **Název:** Pozvánka na narozeniny

 **Zadání:** *Navrhni jednoduchou a veselou pozvánku na oslavu 70. narozenin – téma květinová zahrada.*

 **Tip:** AI může vytvořit i text pozvánky a přidat obrázek.

 **Obrázek:** Květinový stůl, balóanky, dort a nápis „Srdečně zveme!“

Karta 6: Zábava pro vnoučata

 **Název:** Hrajeme si s vnoučaty

 **Zadání:**

Navrhni 5 her pro prázdninový den na zahradě, vhodné pro děti 4–8 let.

 **Tip:** Nech AI přidat i příběh nebo pravidla ke každé hře.

 **Obrázek:** Děti běžající s barevnými stuhami nebo hledající poklad.

Karta 7: Já jako pohádková postava

 **Název:** Můj obrázek v pohádce

 **Zadání:**

Namaluj mě jako moudrého kouzelníka nebo dobrou vílu na obláčku.

 **Tip:** Nahraj svou fotografii (pokud nástroj umožňuje) a nech AI „převléct“ tvář do pohádky.

 **Obrázek:** Postava seniora v kouzelnickém plášti, obklopena hvězdami.

Karta 8: Pohádka na přání

 **Název:** Interaktivní pohádka

 **Zadání:**

Vymysli pohádku, kde si čtenář sám vybírá, co se stane dál. Začni s úvodem a dej mi dvě možnosti, jak pokračovat.

 **Tip:** Hrajte si s vnoučetem, ať si vybírá směr příběhu.

 **Obrázek:** Křižovatka v lese se dvěma směrůvkami.

Karta 9: Můj pohádkový den

 **Název:** Vymysli mi den jako v pohádce

 **Zadání:**

Popiš můj den jako v pohádce – co by se mi stalo, koho bych potkal, co bych jedl?

 **Tip:** Požádej AI, aby z tvého běžného dne udělala kouzelný příběh.

 **Obrázek:** Senior v kouzelné vesničce, obklopený vílami, skřítky a košíkem buchet.