

2026-1-RO01-KA121-ADU-000405957

A.I-ul în viața de zi cu zi

Descoperă ChatGPT, Gemini și Gems

Un ghid practic pentru adulți, seniori și educatori — cum să folosești
inteligența artificială în activitatea zilnică.



Agenda Zilei

De la teorie la practică — o zi structurată pentru a înțelege, experimenta și aplica AI-ul în contexte reale de viață.

01

Introducere în AI Generativ

Ce este și de ce contează pentru toată lumea

02

ChatGPT & Gemini

Instrumente principale — funcții, diferențe și utilizări practice

03

Gems — AI Personalizat

Crearea de asistenți adaptați nevoilor tale specifice

04

Studii de Caz Erasmus

Rezultate reale din proiectul nostru internațional

05

Sesiune Practică & Concluzii

Exerciții live, etică AI și pași concreți pentru acasă



FUNDAMENTE

Ce este AI-ul Generativ?

Inteligența artificială generativă este o tehnologie capabilă să creeze text, imagini, sunete și idei — învățând din miliarde de exemple.

Pentru adulți & seniori

Simplifică sarcini zilnice: scrie e-mailuri, rezumă articole, planifică activități

Pentru educatori

Generează materiale didactice, teste, activități diferențiate în câteva secunde



Primii Pași cu ChatGPT

ChatGPT este cel mai popular asistent AI — simplu, accesibil și puternic. Iată cum începi:

1. Creează cont

Intră pe **chat.openai.com** — gratuit, fără cunoștințe tehnice

2. Scrie natural

Vorbești cu AI-ul ca și cum ai vorbi cu un coleg — în română sau engleză

3. Fii specific

Cu cât cererea e mai clară, cu atât răspunsul e mai util

4. Iterează

Cere ajustări: „mai scurt”, „mai simplu”, „cu exemple”

GOOGLE

Gemini: Creativitate și Colaborare AI

Gemini este platforma AI a Google,
integrată în ecosistemul Google
Workspace — ideală pentru colaborare
în timp real.



→ Integrare Google

Funcționează direct în Docs,
Gmail, Drive — fără schimbarea
platformei

→ Multi-modal

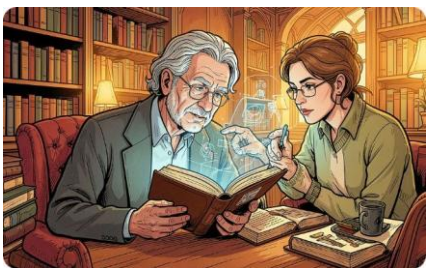
Analizează text, imagini, fișiere
audio și video simultan

→ Accesibil seniorilor

Interfață simplă, comenzi vocale,
suport în limba română

Explorăm „Gems” — AI Personalizat

Gems sunt asistenți AI pe care îi configurezi tu — cu instrucțiuni, ton și expertiză adaptate nevoilor tale specifice.



Gem pentru Seniori

Un asistent care explică simplu, folosește font mare și evită jargonul tehnic



Gem pentru Adulți Activi

Planifică bugete, scrie CV-uri, pregătește prezentări de lucru



Gem pentru Educatori

Generează fișe de lucru, teste și activități diferențiate pe nivel



Studii de Caz: Proiectul Erasmus

Partenerii noștri din 5 țări europene au testat AI-ul în contexte reale — iată ce am învățat împreună:

5

Țări partenere

România, Italia, Spania, Polonia, Portugalia

120+

Participanți

Adulți, seniori și educatori implicați activ

40+

Materiale create

Fișe, ghiduri și resurse generate cu AI

92%

Satisfacție

Dintre participanți au raportat o experiență pozitivă

Sesiune Practică: Creează cu AI!

Acum e rândul tău. Urmează acești pași și vei crea primul tău material cu AI în mai puțin de 10 minute.

Alege scenariu

Scrie cererea

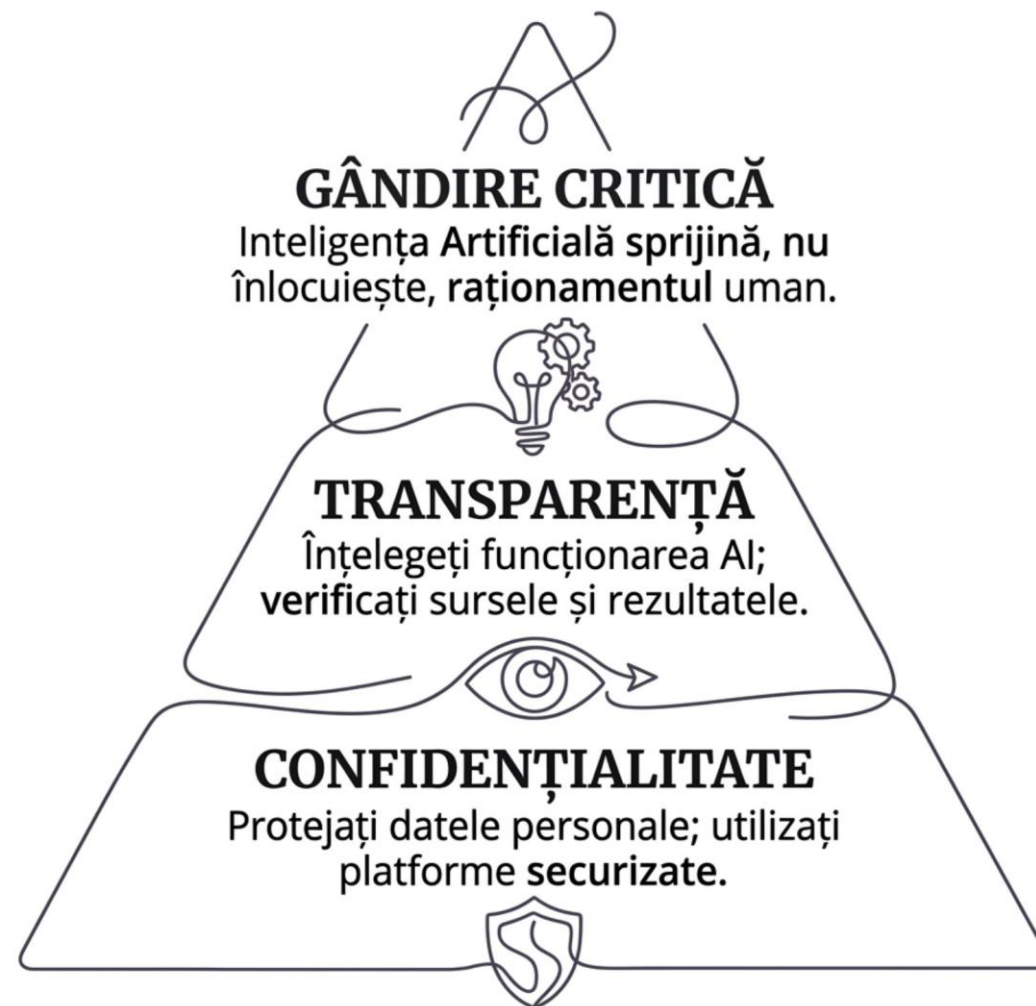
Citește și ajustează

Salvează și distribuie

RESPONSABILITATE

Provocări și Soluții: Etica AI

Utilizarea AI-ului vine cu responsabilități. Iată cum navigăm provocările comune:



⚠ Dezinformare

Soluție: Verifică întotdeauna informațiile din surse de încredere

🔒 Date personale

Soluție: Nu introduce date sensibile în platformele AI publice

⚖ Dependența excesivă

Soluție: Folosește AI-ul ca instrument, nu ca înlocuitor al gândirii critice

Concluzii și Pași Următori

AI-ul nu înlocuiește omul — îl amplifică. Astăzi ai făcut primul pas.

Acasă

Experimentează zilnic 10 minute cu ChatGPT sau Gemini

Comunitate

Împărtășește ce ai învățat cu prieteni, familie sau colegi

Continuă

Accesează resursele proiectului Erasmus și ghidurile create împreună



Mulțumim pentru participare! Certificatul Erasmus și materialele workshop-ului vor fi trimise pe e-mail în 48 de ore.

