

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Προλογικό σημείωμα, <i>Διομήδης Σπινέλλης</i> .....	11
Πρόλογος .....	15

## **A΄ ΜΕΡΟΣ: Λίγη θεωρία με απλά λόγια**

1. Τι είναι η Τεχνητή Νοημοσύνη και γιατί είναι σημαντική; ....	29
2. Πώς εξελίχτηκε η Τεχνητή Νοημοσύνη; Μια σύντομη ιστορία .....	33
3. Πώς λειτουργεί η Τεχνητή Νοημοσύνη; .....	37
4. Πώς και πού εφαρμόζεται η Τεχνητή Νοημοσύνη στην καθημερινή ζωή; .....	41
5. Μετασχηματίζοντας τα επαγγέλματα με την Τεχνητή Νοημοσύνη .....	47
6. Τι είναι τα ρομπότ; .....	51
7. Πώς αλληλεπιδρούμε με την Τεχνητή Νοημοσύνη; .....	55
8. Πώς επιλέγουμε το κατάλληλο εργαλείο; .....	59
9. Είναι η Τεχνητή Νοημοσύνη πάντα ηθική; .....	61
10. Ποια τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της Τεχνητής Νοημοσύνης; .....	63
11. Τελικά μπορεί η Τεχνητή Νοημοσύνη να γίνει επικίνδυνη; ..	67
12. Πώς προστατεύουμε τα δεδομένα μας από την Τεχνητή Νοημοσύνη; .....	71
13. Είμαστε εγγράμματοι στην Τεχνητή Νοημοσύνη; .....	77
14. Ποιο το μέλλον της Τεχνητής Νοημοσύνης; .....	81
15. Πώς χρησιμοποιούν την Τεχνητή Νοημοσύνη η Google, η Meta (Facebook), η Amazon, η Microsoft και η Apple; .....	83

## **B΄ ΜΕΡΟΣ: Εξάσκηση στην πράξη με εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης**

1. ChatGPT .....	91
------------------	----

2. Copilot .....	95
3. Gemini .....	99
4. Claude .....	103
5. Perplexity AI .....	105
6. Canva Magic Studio.....	109
7. D-ID .....	113
8. Veed.io .....	117
9. Eleven labs.....	121
10. Narakeet .....	125

### **Γ΄ ΜΕΡΟΣ: Οδηγός αρχαρίων για τη δημιουργία προτροπών και μεταπροτροπών (prompting και metaprompting)**

1. Τι είναι η προτροπή; .....	131
2. Γιατί να χρησιμοποιώ προτροπές στην καθημερινή ζωή; ....	133
3. Σε τι διαφέρει μια ερώτηση στην Τεχνητή Νοημοσύνη από μια αναζήτηση στην Google; .....	135
4. Τι είναι η μεταπροτροπή;.....	139
5. Γράφοντας αποτελεσματικές προτροπές .....	143
6. Προτροπές για τη σύνταξη email .....	149
7. Προτροπές για εκπαιδευτικούς σκοπούς .....	153
8. Προτροπές για χρήση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης .....	159
9. Προτροπές για εξελόφυλλα .....	163
10. Προτροπές για τα οικονομικά μας .....	167
11. Προτροπές στην κουζίνα .....	171
12. Προτροπές για καλύτερη διαχείριση του χρόνου .....	175
13. Προτροπές για αυτομόρφωση.....	179
14. Προτροπές για την προσωπική μας ευεξία .....	185
15. Συχνές ερωτήσεις για τις προτροπές .....	189
Επίλογος.....	193
Βιβλιογραφία .....	195
Επίμετρο: Το Γλωσσάρι της Τεχνητής Νοημοσύνης.....	197