

TEHISINTELLEKTI ABC

Tehistaip algajatele

Mida AI endast kujutab? Mida sellega teha saab? Kuidas küsida? Millele tähelepanu pöörata? Kas AI kasutamine on turvaline?

Eve Pohlak

2026

Mis asi on tehisintellekt / tehistaip / tehisaru?

Tehisintellekt on tehnoloogia, mis võimaldab arvutil täita ülesandeid, mida seostame tavaliselt inimese mõttetegevusega.

- teksti luua ja muuta
- küsimustele vastata ja infot selgitada
- tõlkida ja kokku võtta
- analüüsida teksti, andmeid ja pilte
- luua pilte, ideid ja muid materjale

Oluline mõte

AI ei ole üks konkreetne programm.
ChatGPT, Gemini, Copilot, Claude
jms on erinevad AI-põhised
tööriistad.

AI ei ole inimene

AI ei mõtle nagu inimene

Tal ei ole inimese moodi isiklikke kogemusi, tundeid ega maailmataju.

AI võib eksida

Ta võib anda väga enesekindlalt vale vastuse või mõelda välja fakti, allika või detaili.

Kõige tähtsam küsimus

Mitte ainult: „Mida AI vastab?“
Vaid ka: „Kas seda vastust saab usaldada?“

AI võib kõlada targalt ka siis, kui ta eksib.

Mida saab AI-ga teha?



KIRJUTADA

kirjad, tekstid,
kavad, kokkuvõtted



SELGITADA

mõisted, teemad,
keerulised tekstid



MÕELDA KAASA

ideed, ajurünnak,
probleemilahendused



TÕLKIDA

erinevad keeled,
ümbersõnastamine



ANALÜÜSIDA

tekst, tabel,
küsitluse tulemused



LUUA

pildid, ideed, slaidid,
visuaalne sisu

Kõige tähtsam oskus: hea küsimus

Prompt = juhis või sisend, mille AI-le anname

Liiga üldine

„Kirjuta mulle midagi tervisest.“

Parem

„Kirjuta 150-sõnaline lihtsas eesti keeles tekst tervisliku une tähtsusest tudengitele.“

Veel parem

Lisa sihtrühm, eesmärk, stiil, pikkus ja muud piirangud.

Mida rohkem AI-le vajalikku konteksti annad, seda suurema tõenäosusega saad kasuliku vastuse.

Hea prompt'i 5 komponenti

1. Ülesanne

Mida sa tahad?

2. Kontekst

Mille jaoks?

3. Sihtrühm

Kellele?

4. Vorm

Millist väljundit soovid?

5. Piirangud

Pikkus, keel, stiil jne

„Oled õde. Koosta 16-aastasele patsiendile lihtsas eesti keeles selgitus, kuidas ennetada külmetushaigustesse nakatumist. Too välja 5 kõige olulisemat soovitus, põhjenda neid lühidalt ja lisa 2 praktilist näidet igapäevaelus rakendamiseks.“

AI-ga ei pea rääkima nagu robotiga

AI-ga võib täiesti normaalselt vestelda.

1. Küsi

„Selgita mulle seda teemat lihtsamalt.“

2. Täpsusta

„See vastus on liiga ametlik. Tee loomulikumaks.“

3. Jätka

„Too näide.“ / „Võrdle neid kahte.“
/ „Mis on selle nõrk koht?“

Esimene vastus ei pea olema lõplik.



AI supervõime: mõttepartner

AI-d ei pea kasutama ainult selleks, et „kirjuta mulle tekst“.

- „Mul on probleem – *probleemi kirjeldus*. Aita mul mõelda, millised võiksid olla lahendused.“
- „Esita mulle 5 küsimust, millele vastates saan oma mõtte selgemaks.“
- „Too välja minu pakutud idee tugevused ja nõrkused.“
- „Ole kriitilise lugeja rollis ja otsi mu tekstist nõrku kohti.“

AI võib olla mõttepartner, mitte ainult tekstigeneraator.



Aga kas AI räägib tõtt?

Lühike vastus: ei pruugi.

- võib välja mõelda allikaid
- võib eksida faktides ja kuupäevades
- võib anda aegunud infot
- võib küsimusest valesti aru saada
- võib esitada vale vastuse väga enesekindlalt

HALLUTSINATSIOON

AI genereerib usutava kõlaga,
kuid valet või väljamõeldud infot.

**AI vastus ≠ automaatselt
tõde.**

Usalda, aga kontrolli

Mida olulisem info, seda olulisem on kontrollida seda usaldusväärsest allikast.



Tervis

Kontrolli väiteid ja allikaid.



Ravimid

Kontrolli väiteid ja allikaid.



Õigus

Kontrolli väiteid ja allikaid.



Raha

Kontrolli väiteid ja allikaid.



Teadustöö

Kontrolli väiteid ja allikaid.



Akadeemilised allikad

Kontrolli väiteid ja allikaid.

Küsi AI-lt: „Milliste kontrollitavate allikate põhjal sa seda väidad?“

Mida AI-le mitte anda?

Mõtle enne, kui jagad vestlusesse mingeid andmeid.

- paroolid ja PIN-koodid
- pangakaardi andmed
- isikukoodid ja muud tundlikud isikuandmed
- patsiendi tuvastatavad terviseandmed
- tööandja konfidentsiaalsed dokumendid
- muu info, mida sul pole õigust jagada

Tervishoius eriti oluline

Hea kontrollküsimus:

👉 Kas keegi võiks selle info põhjal inimese ära tunda?
Kui vastus on "võib-olla", siis pole see piisavalt anonüümne.

Arvesta andmekaitse, asutuse reeglite ja kasutatava teenuse tingimustega.

AI ja õppimine

Kas AI teeb töö sinu eest või aitab sul õppida?

Vähem kasulik

„Kirjuta referaat.“
„Lahenda ülesanne.“

Kasulik

„Aita mul koostada referaadi struktuur.“
„Näita, kuidas ülesannet lahendada.“

Kõige parem

„Anna minu vastusele tagasisidet ja ütle, mida peaksin parandama.“

AI aitab õppida – mitte ei õpi sinu eest.



Viis kuldreeglit

1

Küsi konkreetselt.

2

Anna kontekst.

3

Vestle edasi.

4

Kontrolli olulist infot.

5

Ära jaga tundlikke andmeid.



Petukõned

Kiire-kiire!

Petukõnede üks peamine tunnus on kiirustamine ja surve.

Kui te kohe ei tegutse, siis juhtub midagi halba!

(nt konto blokeeritakse, raha kaob, politsei tuleb jne)

Kuidas end kaitsta:

- ära kiirusta tegutsema – lõpeta kõne
- ära jaga isiklike andmeid
- kontrolli infot ise (helista ametlikule numbrile)
- kahtluse korral pea nõu kellegi teisega
- blokeeri kahtlane number

- Helistaja tekitab paanikat või hirmu
- Palub kiiresti tegutseda
- Küsib isiklike andmeid (PIN-koodid, paroolid)
- Esineb pangatöötaja, politsei või tuttavana
- Palub teha makset või kinnitada tehingut

KONTROLLKÜSIMUS!

Käsk ChatGPT-le

„Palun anna mulle ülevaade enim levinud petuskeemidest, esita need eraldi loetelupunktidenä ning too iga juurde ka võimalused, kuidas neid ennetada ja vältida“

Ülevaade levinumatest petuskeemidest ja nende vältimisest

Petuskeemide eesmärk on tavaliselt saada kätte inimese raha, pangakaardi andmed, sisselogimisandmed või isikuandmed. Petturid kasutavad sageli kiirustamist, hirmutamist, ahvatlevaid pakkumisi ja usalduse võitmist, et panna inimene mõtlematult tegutsema.

Allpool on toodud levinumad petuskeemid koos ohumärkide ja praktiliste ennetusmeetmetega. Need võivad esineda nii Eestis kui ka mujal maailmas telefoni, e-kirja, SMS-i, sotsiaalmeedia või veebilehtede kaudu.

1. Levinumad petuskeemid

- 1. Andmepüük ehk phishing

Pettur saadab võltsitud e-kirja või sõnumi, mis näib pärinevat pangast, riigiasutusest, kullerfirmalt või tuntud ettevõtetelt. Sõnumis palutakse avada link ja sisestada pangatunnused, paroolid või kaardiandmed.

Ohumärgid: ootamatu teade konto sulgemise, maksmata arve, paki kohaletoimetamise või kiire isikuandmete uuendamise kohta.

Kuidas vältida:

- Ära ava kahtlasi linke ega manuseid.
- Kontrolli saatja e-posti aadressi ja veebiaadressi.
- Sisene panka või teenusekeskkonda ise, sisestades aadressi brauserisse või kasutades ametlikku rakendust.
- Ära sisesta PIN-koode ega paroole lingi kaudu avatud lehele, mille usaldusväärsuses sa pole kindel.

- 2. Telefonipettused ja võltsitud pangatöötajad

2. Üldised reeglid, mis aitavad pettusi vältida

Järgmised põhimõtted aitavad vähendada riski sõltumata sellest, millise petuskeemiga kokku puutud.

- **Peatu ja kontrolli.** Kui keegi nõuab kohest tegutsemist, raha saatmist või andmete jagamist, võta aega olukorra kontrollimiseks.
- **Ära avalda PIN-koode.** Ära anna kellelegi oma Smart-ID, Mobiil-ID ega pangakaardi PIN-koode või autentimisandmeid.
- **Kasuta tugevaid ja kordumatuid paroole.** Võimalusel kasuta paroolihaldurit ja lülita sisse kaheastmeline autentimine.
- **Kontrolli alati veebiaadressi.** Petturid võivad luua ametlike veebilehtedega väga sarnaseid aadresse.
- **Ära usalda üksnes helistaja numbrit või profiilipilti.** Võta inimesega ühendust mõne teise, varem teadaoleva kanali kaudu.
- **Uuenda seadmeid ja tarkvara.** Operatsioonisüsteemi, brauseri ja turvatarkvara uuendused aitavad sul turvariske vähendada.
- **Piira isikuandmete jagamist.** Avalikesse postitustesse ei tasu lisada dokumentide fotosid, aadressi ega muid tundlikke andmeid.
- **Räägi kahtlasest olukorrast kellegagi.** Petturid kasutavad sageli häbi ja saladuses hoidmise survet, et ohver ei küsiks nõu.

3. Mida teha, kui oled juba pettuse ohvriks langenud?

Tegutse kiiresti. Ka siis, kui sa pole veel kindel, kas tegemist oli pettusega, on mõistlik risk piirata.

Nüüd proovi ise!

Alusta lihtsast ülesandest.

Esimene eesmärk ei ole teha täiuslikku prompti, vaid lihtsalt proovida AI-ga suhelda.

Proovi näiteks:

„Olen täiesti algaja AI kasutaja. Õpeta mulle 5 praktilist viisi, kuidas saaksin sind enda igapäevaelus kasutada.“

Või:

1. Küsi küsimus.
2. Täpsusta.
3. Palu näidet.
4. Küsi, mida peaksid kontrollima.

KÜSI → TÄPSUSTA → ARUTLE → KONTROLLI

AI ei ole võlukast. See on tööriist.

olen uus kasutaja - kuidas sa mind aidata saaks?

Tere tulemast! 😊 Tore, et oled siin. Mina olen ChatGPT – sinu tehisintellektil põhinev abiline, kellega saad eesti keeles täiesti vabalt suhelda.

Sa ei pea oskama õigeid küsimusi esitada ega teadma mingeid erilisi käske. Kirjuta lihtsalt, mida vajad, ja hakkame koos pihta!

🌟 Millega saan sind aidata?



1. Igapäevaelu ja ideed

- Päevaplaanide ja ülesannete korraldamine
- Retseptide ja nädalamenüü koostamine
- Kingiideed, ostunimekirjad ja praktilised lahendused



2. Õppimine ja uued oskused

- Keeruliste teemade lihtsas keeles selgitamine
- Võõrkeelte õppimine ja tekstide tõlkimine
- Arvuti, telefoni ja digiteenuste kasutamine



3. Töö ja rahaasjad

- Kirjade, CV-de ja dokumentide koostamine
- Eelarve planeerimine ja kulude analüüs
- Tööalased ideed ja probleemide lahendamine



4. Vaba aeg ja heaolu

- Reisi- ja väljasõiduplaanid
- Hobid, raamatud ja filmid
- Mõtete korrastamine ja keeruliste olukordade läbimõtlemine

💬 Kuidas minuga suhelda?

Võid näiteks kirjutada:

- „Aita mul oma nädalat paremini planeerida.“
- „Selgita mulle tehisintellekti nii, et ma sellest aru saaksin.“
- „Koosta mulle lihtne ja soodne nädalamenüü.“
- „Aita mul leida hea lahendus ühele probleemile.“
- „Mul on üks küsimus, aga ma ei tea, kust alustada.“

Võin ka internetist värsket infot otsida, võrrelda võimalusi ja aidata sul otsuseid läbi mõelda. Kui mõni vastus pole päris selline, nagu soovisid, ütle lihtsalt, kuidas seda muuta.

😊 Alustame sinust!

Soovin sind paremini aidata. Küsin ainult ühe lihtsa küsimuse.

Milles sooviksid kõige rohkem minu abi kasutada?

- ☒ Igapäevaelu lihtsamaks muutmisel
- ☐ Uute asjade õppimisel
- ☐ Töö, ettevõtluse või rahaasjadega
- ☐ Tervise ja heaolu teemadel
- ☐ Arvuti, telefoni ja tehisintellekti kasutamisel
- ☐ Ideede leidmisel või lihtsalt vestlemisel
- ☐ Natuke kõiges – tahan võimalustega tutvuda

Kui palju oled ChatGPT-d varem kasutanud?

- ☒ Olen päris algaja
- ☐ Olen veidi proovinud
- ☐ Kasutan juba üsna palju

Alustame! →

Võid ka lihtsalt oma sõnadega vastata. Leiame koos sulle sobiva viisi, kuidas ChatGPT-st päriselt kasu saada. 🌸

