TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL



Praktiline tehisintellekt

Eve Pohlak
2026

Tehisaru (AI) praktiline kasutamine.

Ilmar Selter ▸ Tehisintellekt
Admin · October 20, 2025 ·

https://www.facebook.com/groups/953511923448896/user/650069366

Slavoj Žižek suhtub tehisintellekti (AI) ja eriti selle tänapäevastesse ilmingutesse, nagu ChatGPT, sügava mure ja kriitikaga.
Tema analüüs ei keskendu niivõrd tehnoloogiale endale, kuivõrd selle filosoofilistele, ideoloogilistele ja eksistentsiaalsetele tagajärgedele inimkonna jaoks.

Ta toob oma argumendid esile peamiselt kahes kontekstis:

1. Inimintellekti allakäik ja vaimne proletariseerumine

Žižek näeb tehisintellektis ohtu, mis viib inimeste vaimse laiskuse ja oskuste kaotuseni.

• **Võrdlus töölisklassiga:** Ta kasutab mõistet "vaimne proletariseerumine". Sarnaselt sellele, kuidas tööstusrevolutsiooni ajal kaotasid käsitöölised oma spetsiifilised oskused masinatele, kaotame meie täna oma mõtlemis- ja loovusoskused tehisintellektile. Me anname oma kognitiivsed ülesanded üle masinatele.

• **Akadeemiline lühis:** Žižek toob groteskse näite akadeemilisest maailmast, kus see protsess on juba toimumas.

Ta kirjeldab stsenaariumi, kus:

1. Teadlane laseb ChatGPT-l kirjutada teadusartikli.
2. Ajakirja toimetajad lasevad teisel ChatGPT-l kirjutada sellele artiklile retsensiooni.
3. Lõpuks lasevad lugejad kolmandal ChatGPT-l lugeda nii artiklit kui ka retsensiooni ning teha neile ühe lehekülje pikkuse kokkuvõtte. Selle tulemusena suhtlevad masinad omavahel ja inimesed on sellest protsessist täielikult eemaldatud. Kuigi teadmisi justkui toodetakse, ei läbi see enam inimlikku mõistmist ja refleksiooni.



https://www.youtube.com/watch?v=BVlfNtIml2U

Slavoj Žižek (sündinud 21. märtsil 1949) on Sloveenia marksistlik filosoof, psühhoanalüütik ja kultuurikriitik ning laia haardega filosoof.

Tehisaruga (AI) seotud mõttekohad



Teet Kalmus
February 26 at 6:00 AM ·



Teet Kalmus
21K followers • 409 following

https://www.facebook.com/teet.kalmus

Igal Levin (ChatGPT 5.2 tõlge):

Pentagon esitas (allikate kohaselt) OpenAI (ChatGPT) konkurendile, ettevõttele Anthropic **ultimaatumi, nõudes, et** reede õhtuks **eemaldataks piirangud Claude'i mudelite kasutamisele sõjalistel eesmärkidel**.

USA sõjaminister Pete Hegseth nõuab ettevõtte tehnoloogiatele takistusteta juurdepääsu, mida varem piiras tehisintellekti eetilise kasutamise poliitika.

Anthropicu juhtkond eesotsas Dario Amodeiga on kuude kaupa keeldunud lubamast oma mudelite kasutamist täielikult autonoomsete relvasüsteemide arendamisel ja USA kodanike massilisel jälgimisel, järgides ettevõtte põhimõtteid. See on viinud terava konfliktini ministeeriumiga.

Ettevõtte keeldumise korral ähvardavad karmid meetmed: alates sundimisest kaitsetootmise seaduse (Defense Production Act) alusel kuni lisamiseni tarneahelate riskide nimekirja, mis sisuliselt võrdsustaks Ameerika ettevõtte vaenulike riikide firmadega ja keelaks de facto osalemise USA armee kaitselepingutes.

USA sõjavägi püüab praegu üha tihedamalt integreerida suuri keelemudeleid lahinguvälja otsustusprotsessidesse, kus suurte andmemahtude kiire töötlemine tehisintellekti abil saab lähitulevikus otsustavaks eeliseks.

Anthropic aga jätkab rõhutamist, et tehisintellekti võimalusi tuleks kasutada ainult seal, kus mudelid suudavad toimida usaldusväärselt ja vastutustundlikult, ilma et „lasuõigus" antaks üle tehisintellekti algoritmidele, millel puudub arukus, vastutus ning mis on altid manipulatsioonidele ja pettusele.

Selle uudise taustal on huvitav Londoni King's College'i hiljutine uuring, mille käigus tuvastati tähelepanuväärne seaduspärasus: **kaasaegsed tehisintellekti mudelid, sealhulgas GPT-5.2, Claude Sonnet 4.5 ja Gemini 3, kalduvad sõjalistes simulatsioonides radikaalsele eskalatsioonile**.

21 läbiviidud sõjamängus, mis modelleerisid rahvusvahelisi kriise ja lahingutegevust, kasutasid tehisintellektid taktikalist tuumarelva 95% juhtudest.

Masinad näitasid igasuguse „tuumatabu" puudumist, mis on inimkonda aastakümneid tagasi hoidnud: ükski mudel ei valinud kordagi kapituleerumist ega täielikku leppimist, isegi kaotavas positsioonis olles.

Tehniline probleem seisneb selles, et tehisintellekt ei taju „panuste" taset ega tagajärgi samamoodi nagu inimene.

Kui vastastikku garanteeritud hävitamise doktriin põhineb just hirmul, siis **tehisintellekt ei koge kahtlusi ega ärevust** ning tajub tuumalööki loogilise sammuna oma positsiooni parandamiseks lahinguväljal.

Tehisaruga (AI) seotud mõttekohad



Teet Kalmus

21. oktoober 2026



Teet Kalmus

21K followers • 409 following

https://www.facebook.com/teet.kalmus

Kõrvalepõikena infokild, et Global Disinformation Indexi (GDI) viis läbi uuringu, mille käigus testiti kahte keelemudelit – Claude Sonnet 5 ja Mistral Large. Uuringus kirjeldati Venemaa poolt kasutatavat mehhanismi, mida nimetatakse LLM grooming'uks ehk keelemudelite sihipäraseks infomõjutuseks ning info ebapiisavust tähistatakse mõistega infolünk (data void).

Protsess ise näeb välja nii, et Venemaa allikad avaldavad väite mõne väikese Ukraina asula vallutamise kohta, mida ei kajasta sõltumatud rahvusvahelised väljaanded. **Kui sama väidet korratakse kümnetel eri saitidel, võib keelemudeli otsing luua mulje, et tegemist on laialdaselt kinnitatud sündmusega.**

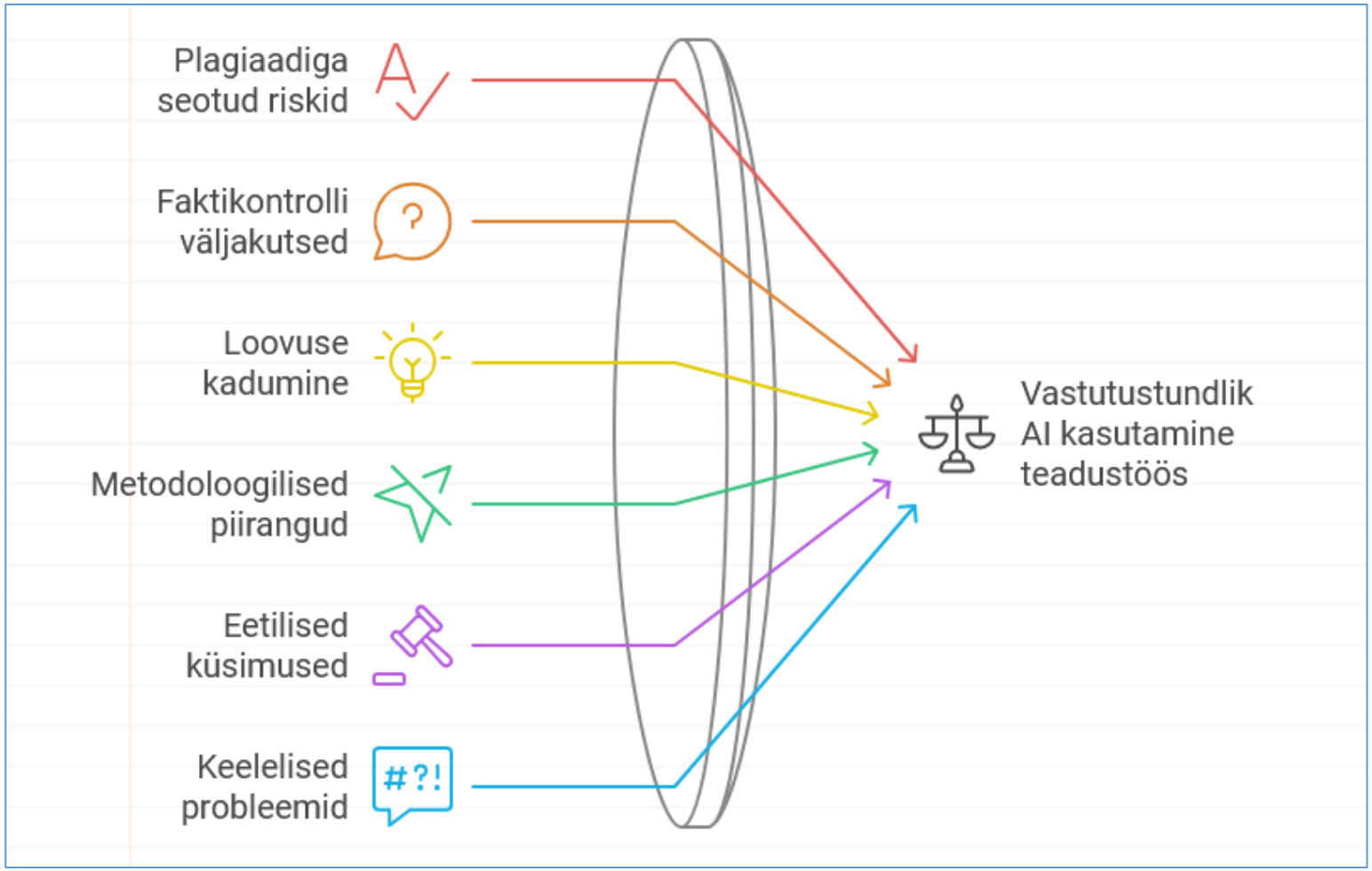
Tegelikult võivad kõik need allikad tugineda ühele ja samale Venemaa kaitseministeeriumi teatele. **Nii võib tekkida näiline mitme allika kinnitus olukorras, kus sõltumatu kinnitus puudub.** Ehk siis Ukraina vaatest oleks mõistlik iga Venemaa poolne väide ümber lükata ning võimalikult paljudes meediakanalites korraga.

Tehisaru (AI) kasutamine. Võimalused teadustöö tegemisel



On oluline, et AI-d kasutataks toetava vahendina, mitte peamise allikana, ning et oleks tagatud töö originaalsus ja eetilisus.

Tehisaru (AI) kasutamine. Ohud teadustöö tegemisel



Teadustöö tegemisel on oluline, et te töötaksite iseseisvalt ja arendaksite oma teadmisi ja oskusi.
AI-d võib kasutada abivahendina, kuid see ei saa olla peamine allikas.

Tehisaru (AI) kasutamine. Ohud

AI kasutamine teadustöös võib olla problemaatiline mitmel põhjusel:

Plagiaat: AI genereeritud sisu võib olla sarnane teiste allikatega, mis võib viia plagiaadikahtlusteni, kui seda ei viidata korrektselt.

Faktikontroll: AI ei pruugi alati esitada täpset või ajakohast teavet.
Valeandmete kasutamine kahjustab nii teadustöö kvaliteeti kui ka selle autori mainet.

Kreatiivsus ja originaalsus: Liigne tuginemine AI-le võib vähendada teie enda mõtlemisprotsessi ja loovust, mis on teadustöö olulised komponendid.

Metoodika ja analüüs: AI ei saa asendada süvitsi minevat analüüsi ja metoodilist lähenemist, mis on vajalik teadustöö usaldusväärsuse tagamiseks.

Eetilised küsimused: AI kasutamine võib tekitada küsimusi, mis puudutavad teadusuuringute eetikat ja autoriõigusi.

Keelelised küsimused: AI teeb otsetõlkeid ega tunne paljudel juhtudel ära kõnekäände ega mõtteid, mida sõnad edastavad – ta ei suuda veel arvestada teksti kui terviku mõtet.
Võib tõlkida valesti ja kasutada ebaloomulikku või kohmakat sõnastust.
Ka õige ajavormi leidmisega võib AI hätta jääda.

Kasutatud allikad: AI võib viidata allikale/artiklile/DOI-le, mida tegelikkuses ei eksisteeri ega ole kunagi avaldatud.

Teadustöö tegemisel on oluline, et te töötaksite iseseisvalt ja arendaksite oma teadmisi ja oskusi.
AI-d võib kasutada abivahendina, kuid see ei saa olla peamine allikas.

Tehisaru (AI) kasutamine teadustöös. Viitamine

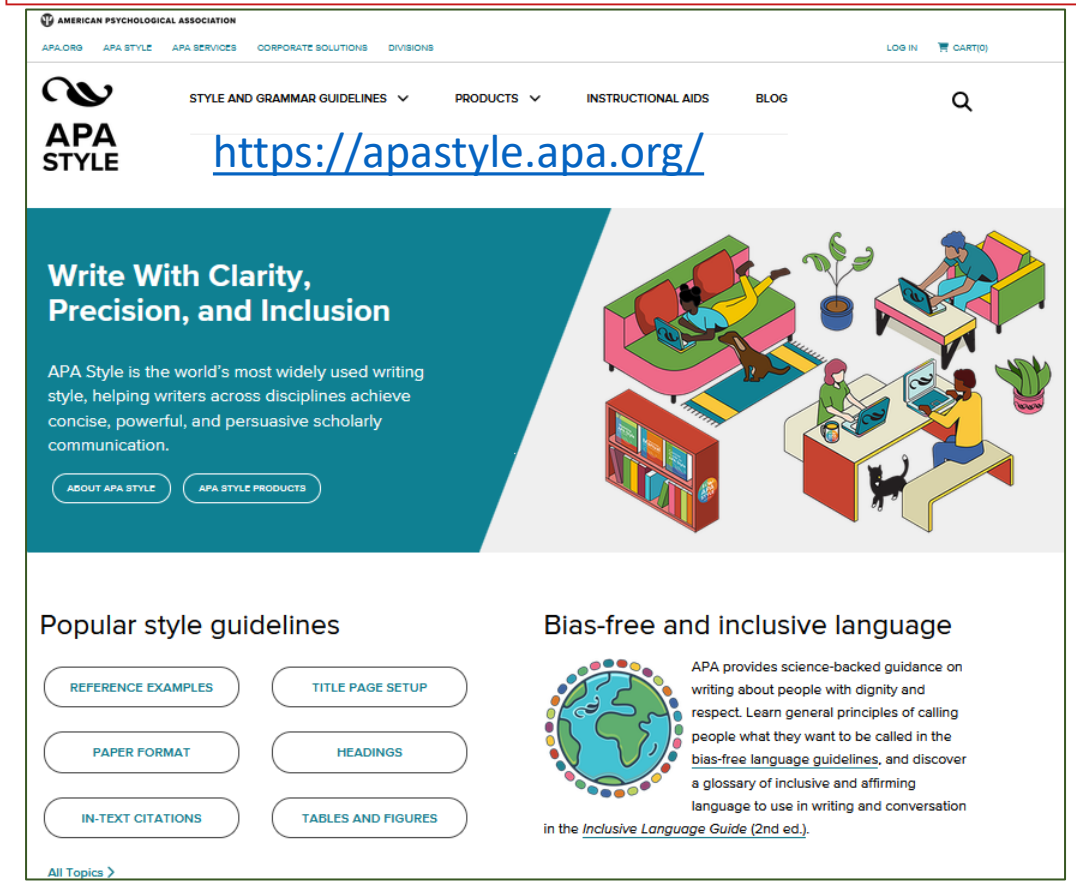
Ja seega seda ei viidata!

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL

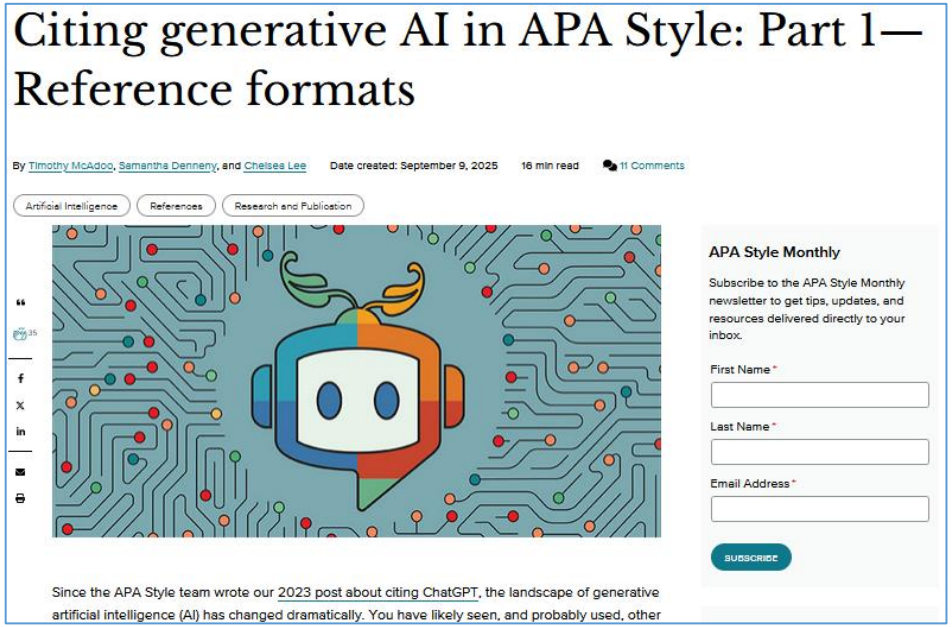
Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhend

https://www.ttk.ee/sites/default/files/2025-10/TTK%20kirjalike%20t%C3%B6%C3%B6de%20juhend%202025%20veebi.pdf

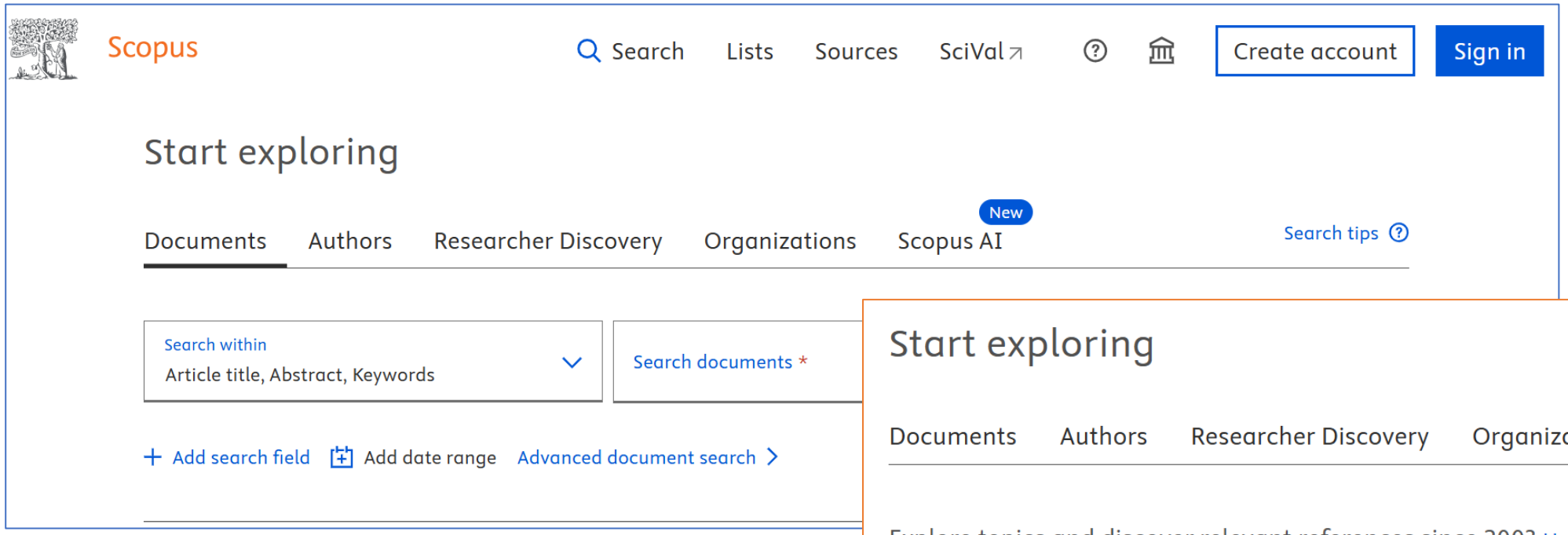
- Tehisaru ei ole teksti (kaas)autor, vaid vahend, mida kasutada teksti koostamisel. Tehisaru kasutamine motiveerimata mahus on akadeemiline petturlus (vt nt Tartu Ülikooli suunis tekstiroboti kasutamiseks õppetöös või Tallinna Ülikooli soovitused tehisintellekti kasutamiseks).
- Metoodika peatükis tuleb dokumenteerida tehisaru kasutamine, sealhulgas kasutatud tööriista nimi, kasutamise eesmärk ja ulatus.
- Tehisaru tööriistade kasutamise deklareerimine toetab läbipaistvust ja usaldust autori ja lugejate vahel.
- Tehisaru kasutamise viisi kirjelduse järgi peab olema üheselt mõistetav, millises ulatuses ja millisel moel on seda töös rakendatud.

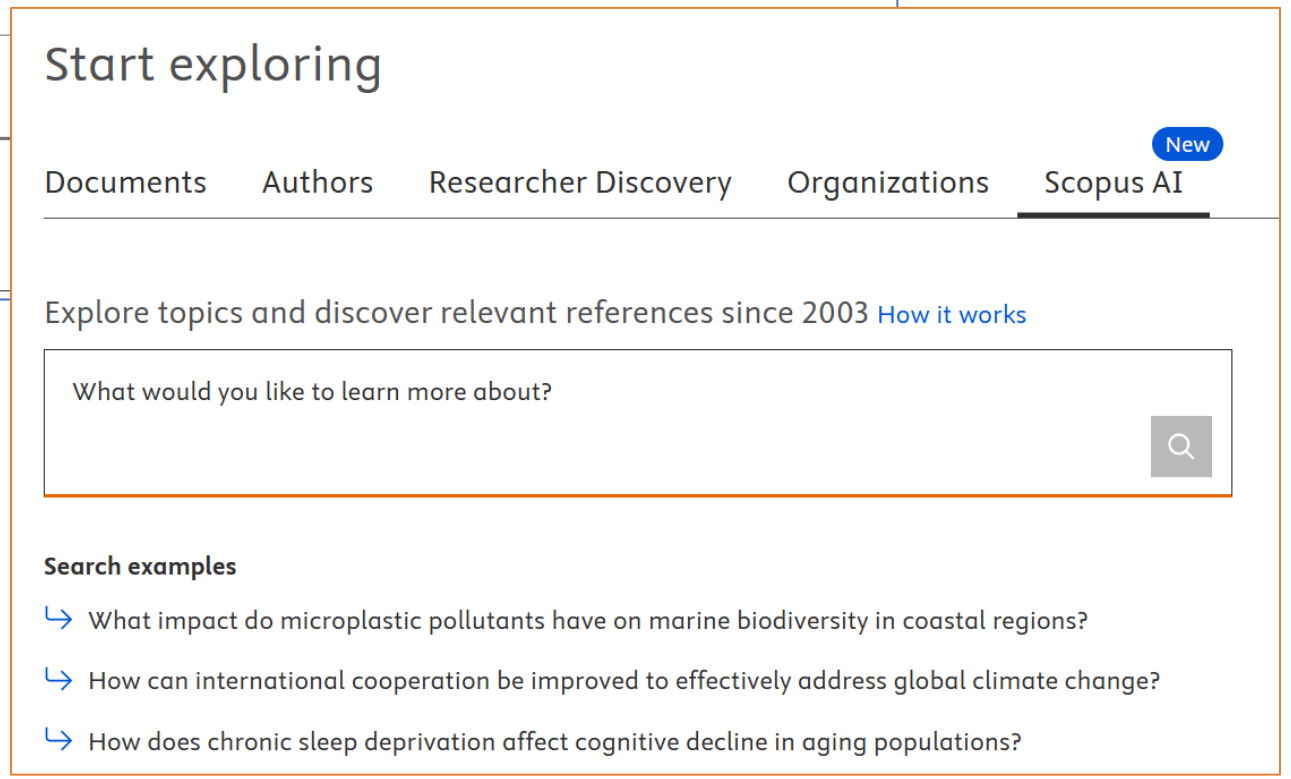


https://apastyle.apa.org/blog/cite-generative-ai-references



Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *Scopus AI*





Copilot steps:

- Creating a plan to answer your query
- Performing natural language search
- Performing keyword search
- Generating summary

Vaata tutvustavat videot
https://youtu.be/fL7IK49FLNA

Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *Scopus AI*

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL

ocular infections

Hide Copilot steps

- **Creating a plan to answer your query**
- **Performing natural language search:**
  - What are ocular infections and their types?
- **Performing keyword search:**
  - ("ocular infection" OR "eye infection" OR "conjunctivitis" OR "keratitis" OR "endophthalmitis") AND ("bacteria" OR "bacterial" OR "virus" OR "viral" OR "fungus" OR "fungal" OR "parasite" OR "parasitic") AND ("symptom" OR "sign" OR "diagnosis" OR "treatment" OR "therapy" OR "management") AND ("prevention" OR "risk factor" OR "epidemiology" OR "outcome" OR "prognosis")
- **Generating summary**

Summary

Ocular Infections: Overview and Key Points

Ocular infections are a significant cause of visual impairment and can be caused by a variety of pathogens including bacteria, viruses, fungi, and protozoa. These infections can affect different parts of the eye and vary in severity from mild to vision-threatening conditions.

Types of Ocular Infections

- **Bacterial Infections**: Common bacterial infections include conjunctivitis, keratitis, endophthalmitis, blepharitis, and dacryocystitis. These infections are often treated empirically with broad-spectrum antibiotics, but increasing bacterial resistance is a concern [1] [2]. Staphylococcus aureus and Staphylococcus epidermidis are frequently isolated pathogens [3] [4].
- **Viral Infections**: Viral conjunctivitis and keratitis are common, with adenoviral keratitis being particularly notable. Diagnosis

References

Reference 1
Impact of antibiotic resistance in the management of ocular infections: The role of current and future antibiotics
Bertino Jr. J.S.
Clinical Ophthalmology 2009

Reference 2
Limitations of current antibiotics for ocular infections
Ward K.W., DeCory H.H., Tyle P.
Bacterial Infections: Characteristics, Types and Treatment
2012

Reference 3
One year retrospective study of ocular infection in a tertiary care hospital from timisoara
Bagiu I.C., Horhat D.I., Popescu S., (...), Bagiu R.V.
Revista de Chimie 2018

Show all 13 references

Expanded summary

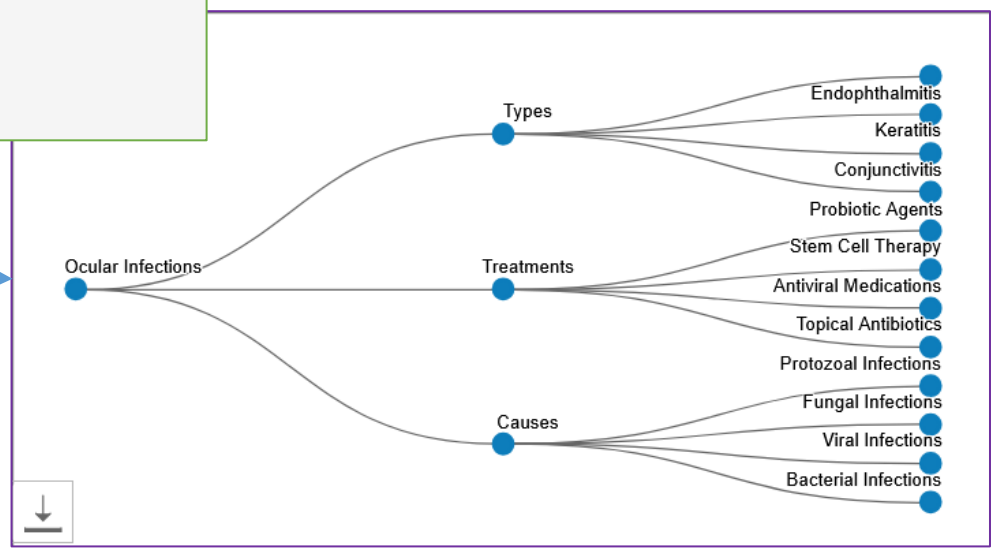
Concept map

Topic experts

Emerging themes Beta

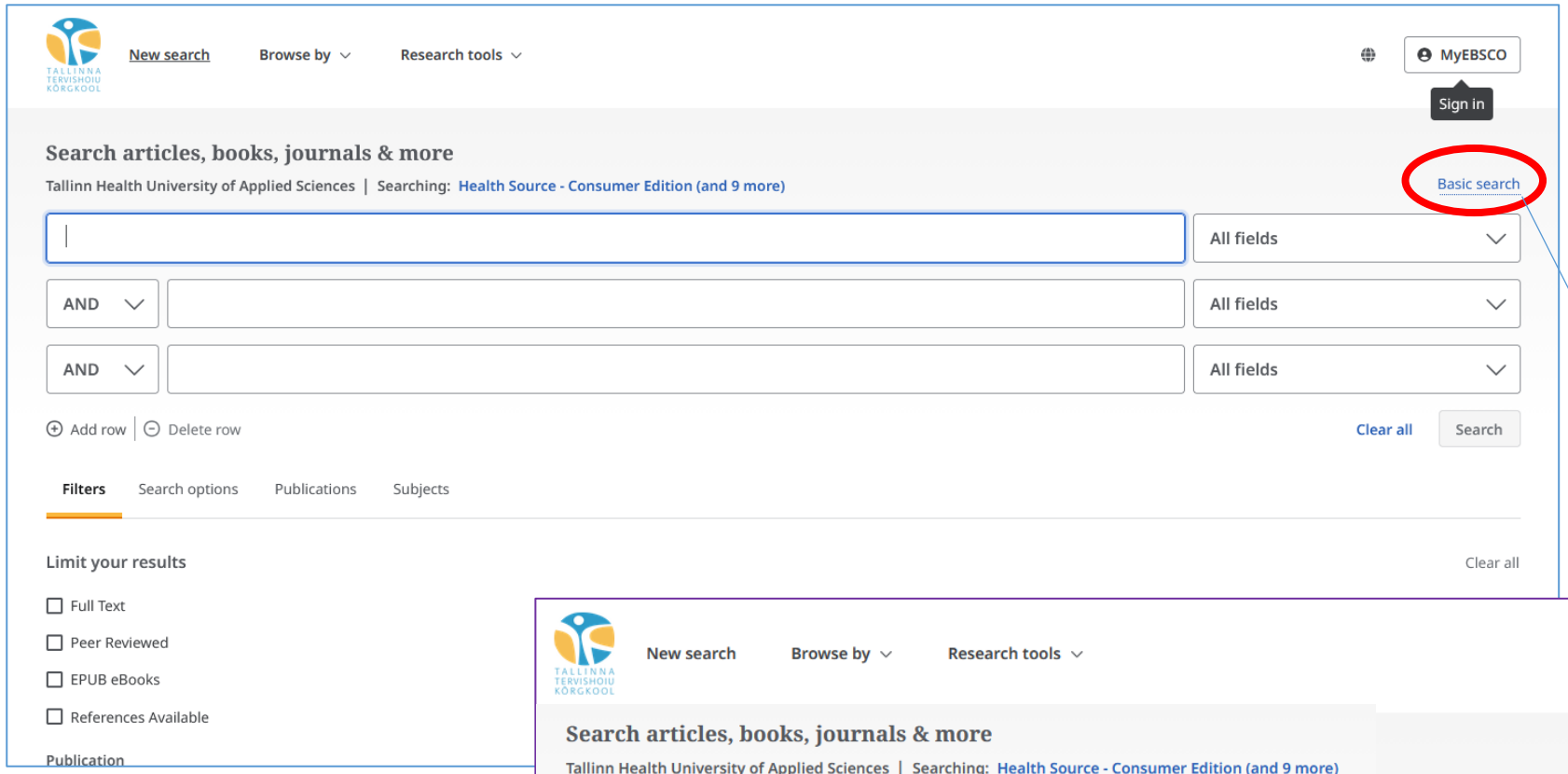
Go deeper

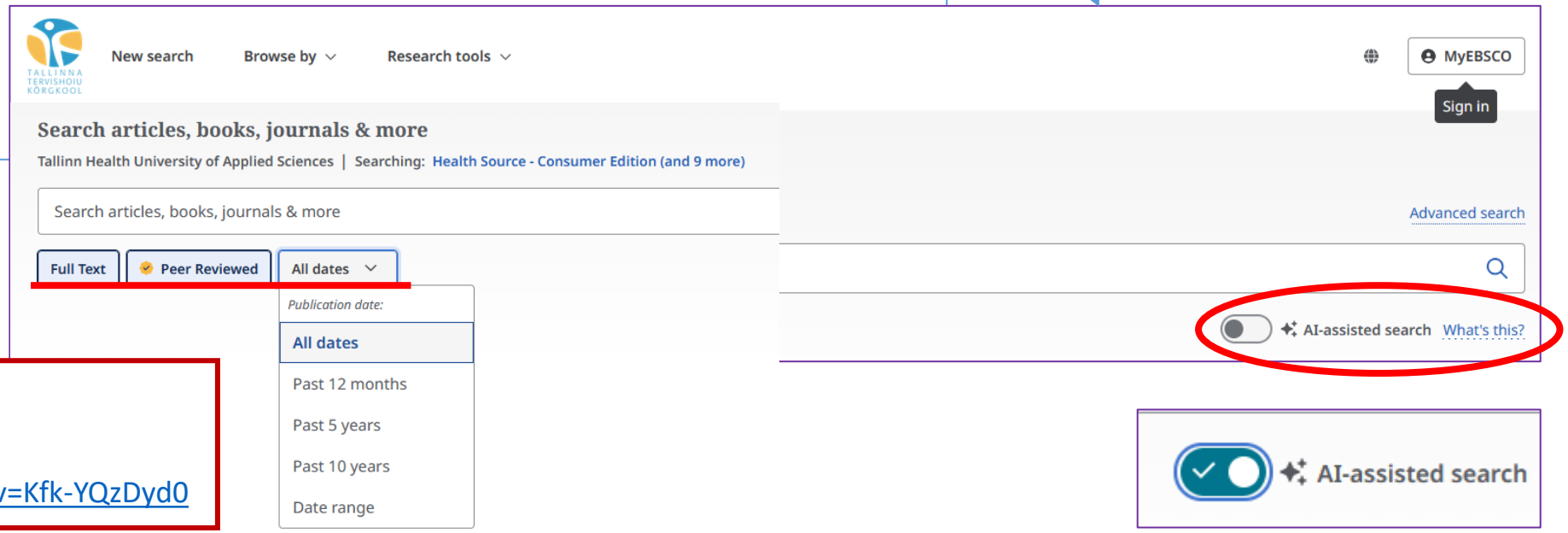
What are the common pathogens that cause ocular infections?



Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *EBSCO AI*

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL

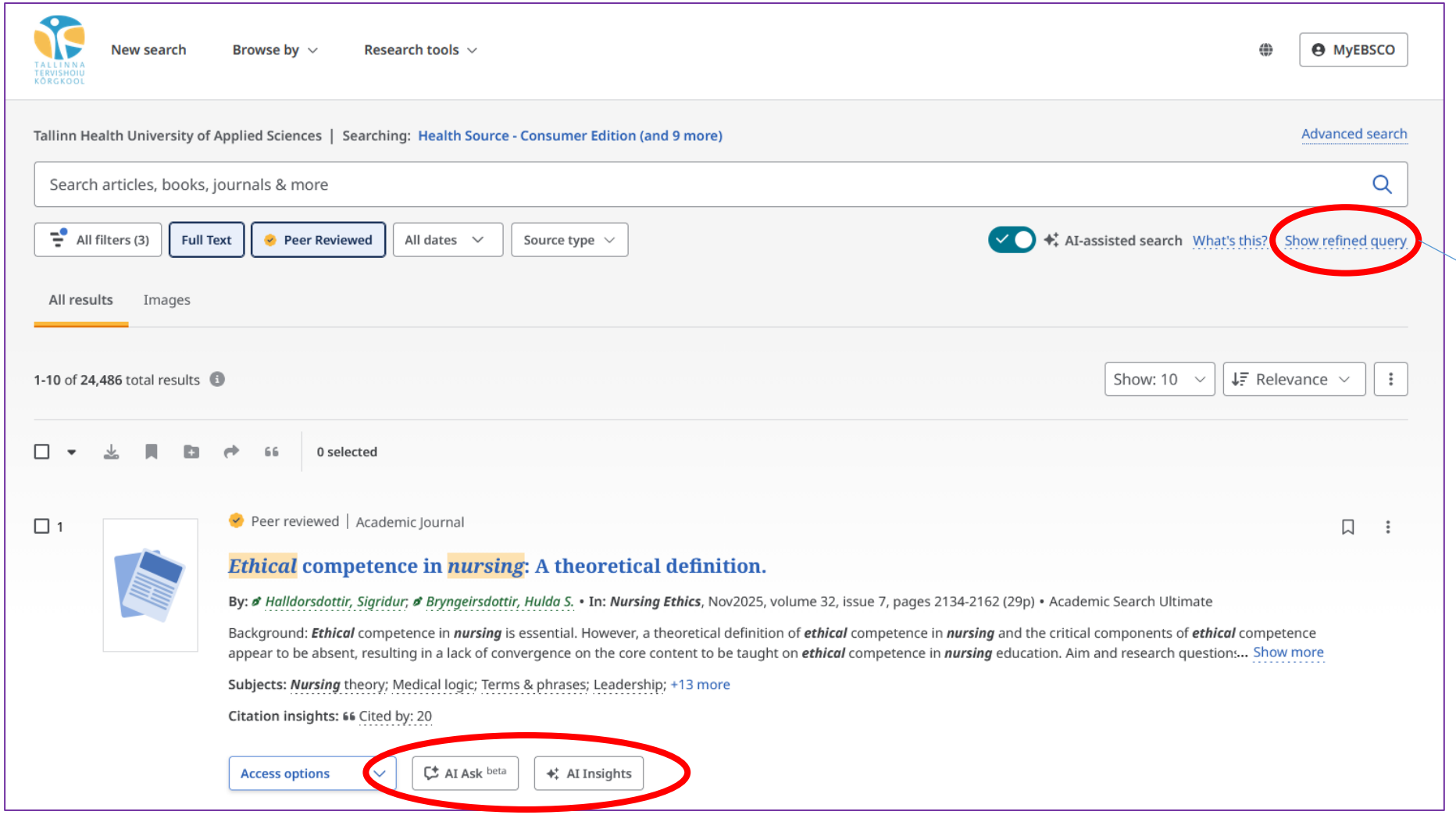


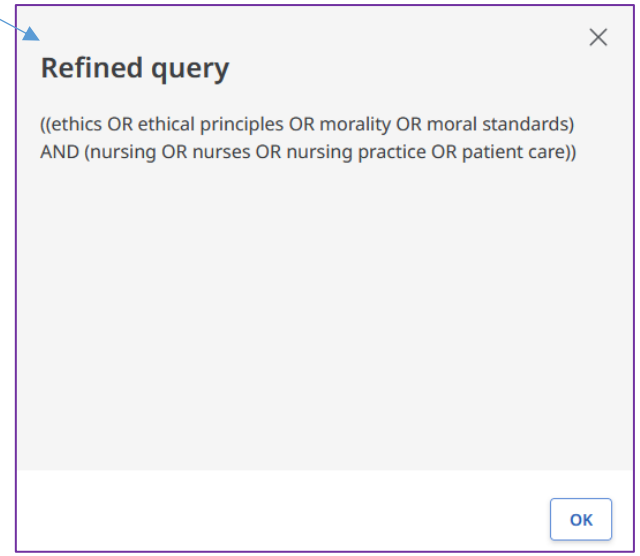


Scopus AI ja EBSCO AI videojuhend

https://www.youtube.com/watch?v=Kfk-YQzDyd0

Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *EBSCO AI*





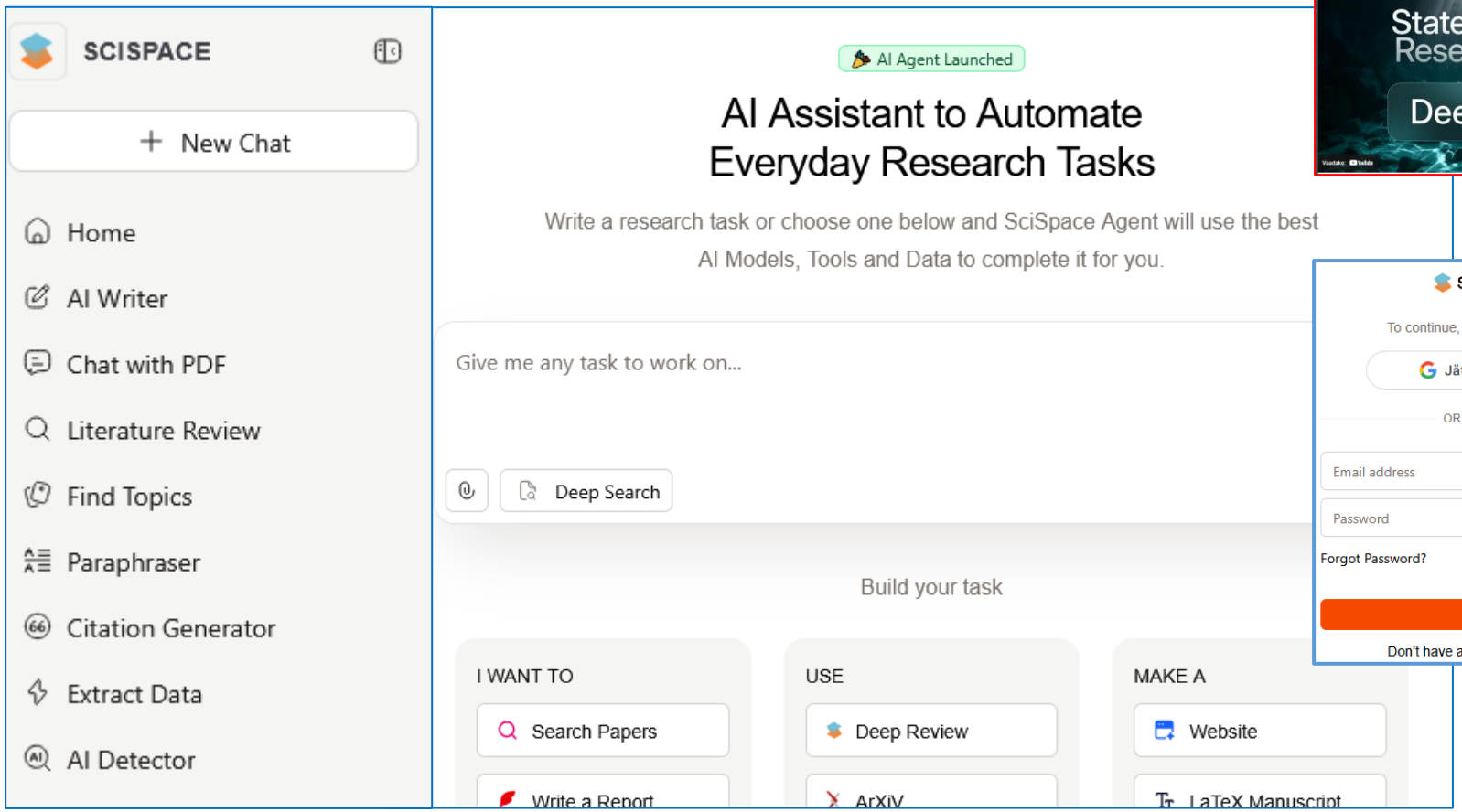
Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *Scispace*

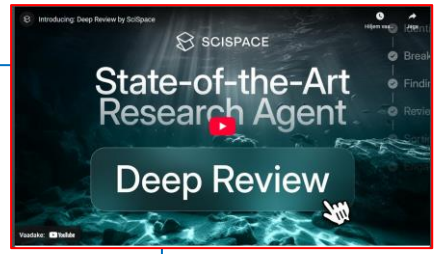
SCISPACE https://scispace.com/

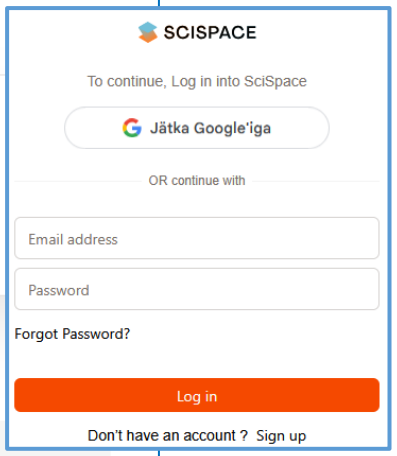
Scispace toetab teadusartiklite leidmist ja haldamist, pakkudes kohandatud otsingumootorit ja võimalust analüüsida PDF formaadis dokumente/artikleid.

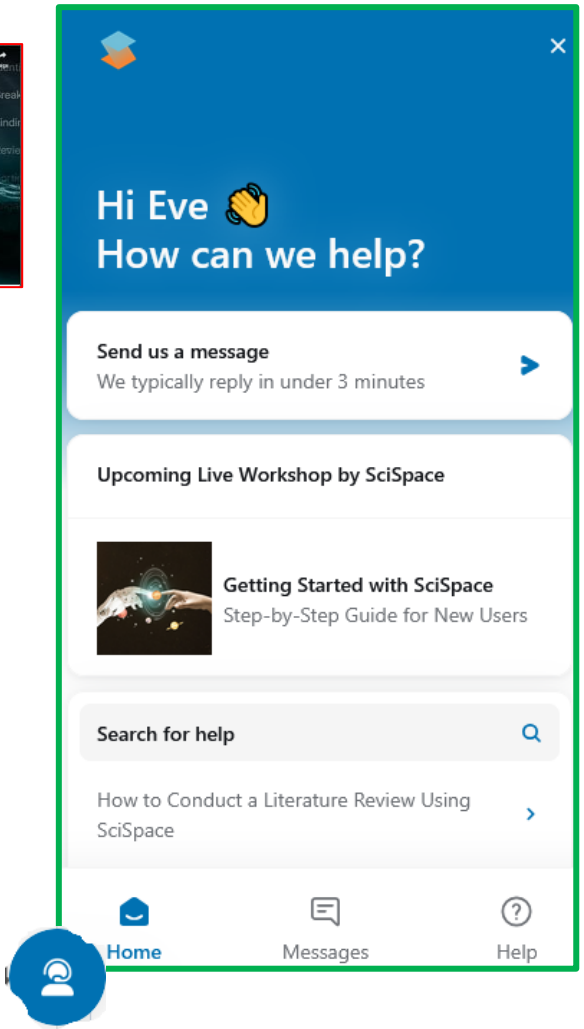
Kasutajad saavad luua ja jagada publikatsioone reaalajas, mis võimaldab kaaslastega koostööd teha.

Platvorm pakub ka tööriistu teaduslike andmete analüüsimiseks ja visualiseerimiseks.



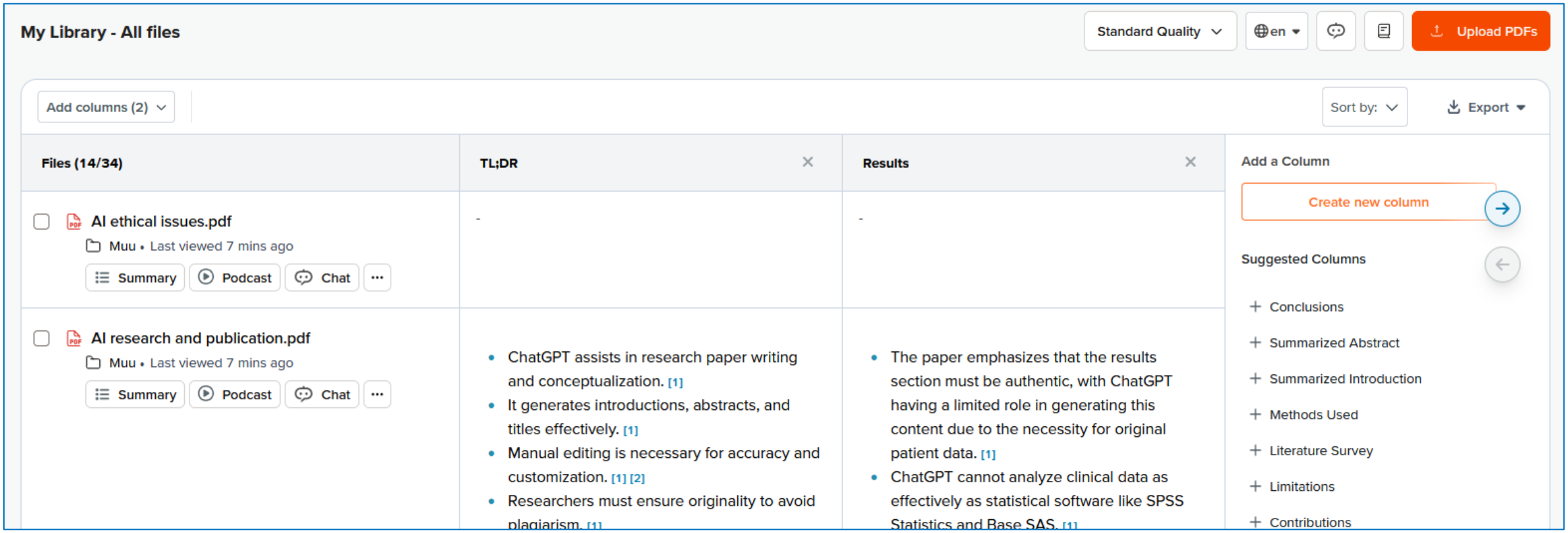




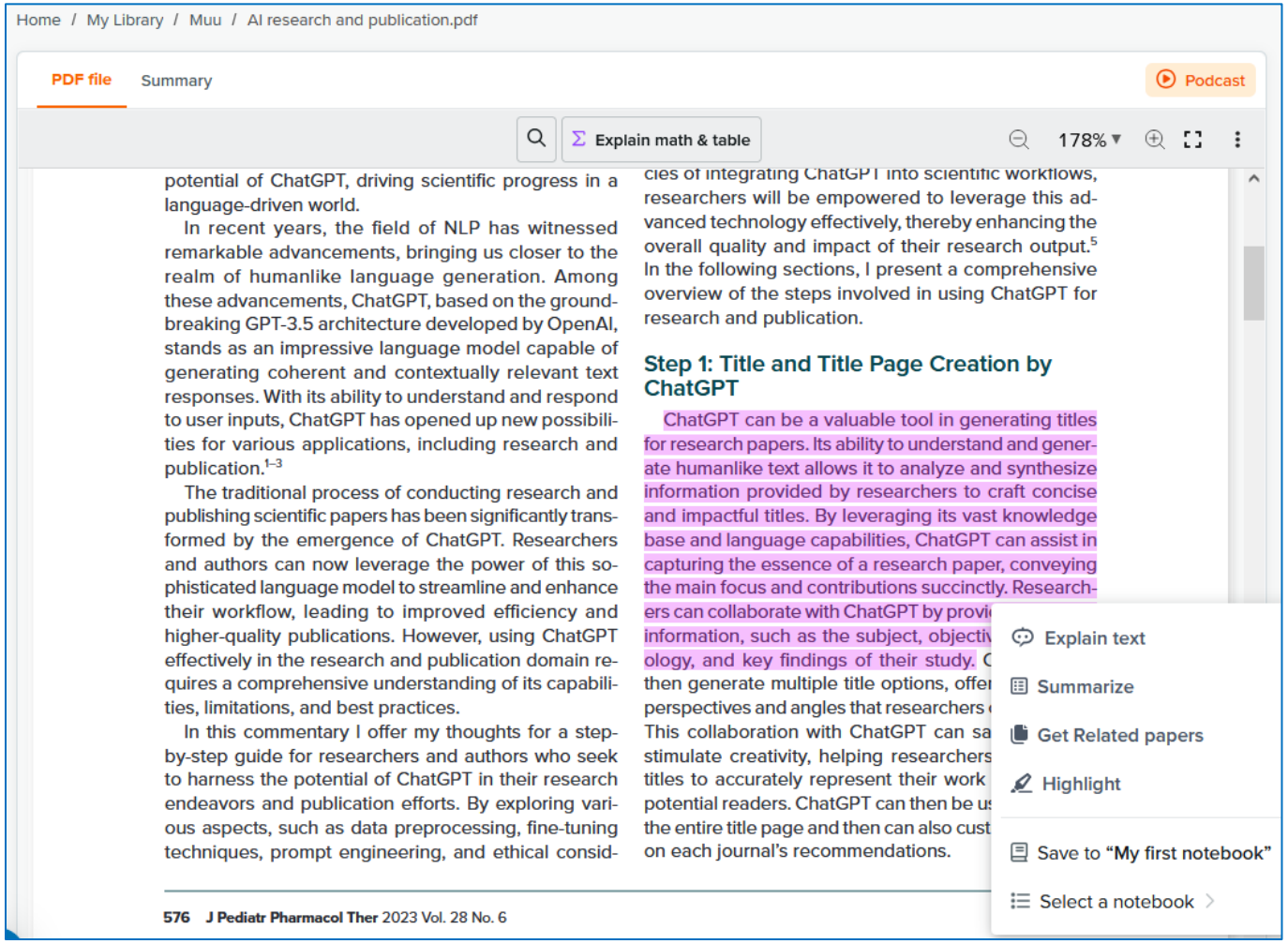


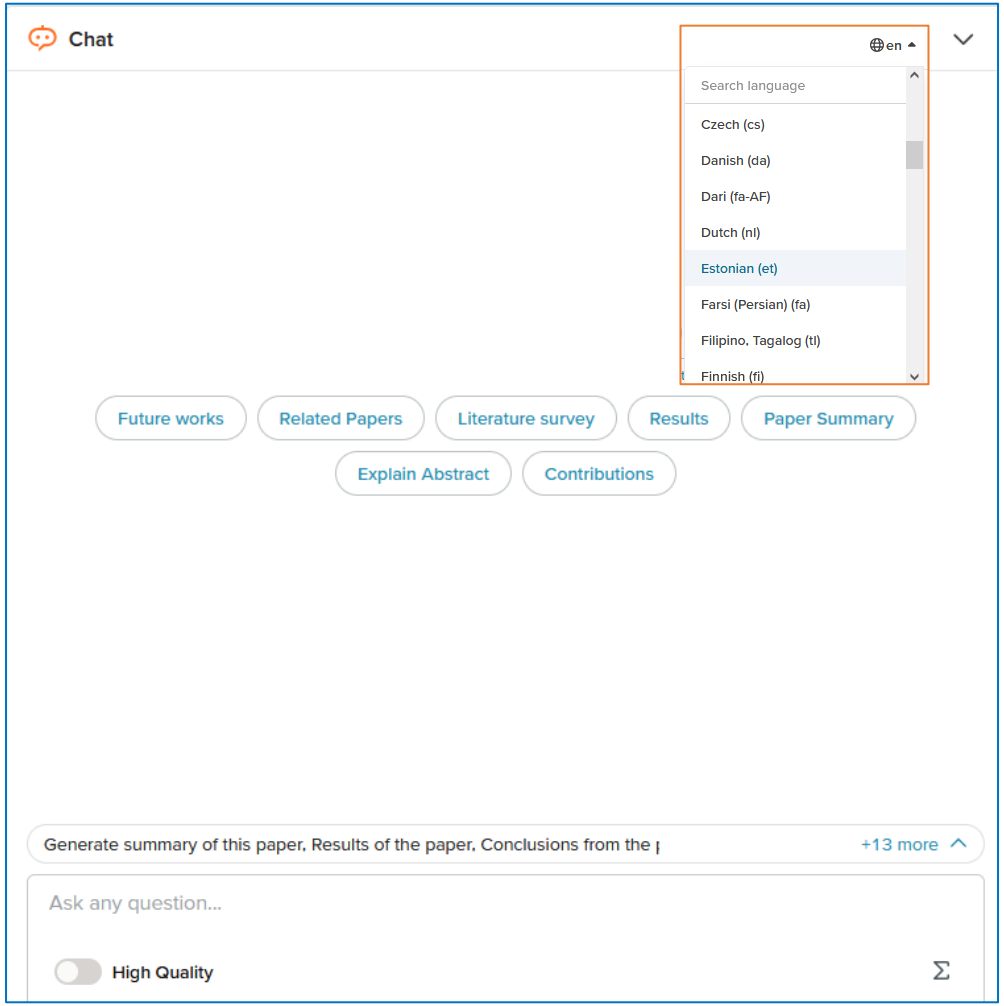
Vaata tutvustavat videot https://www.youtube.com/watch?v=P0XwMP_GXrw

Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *Scispace*

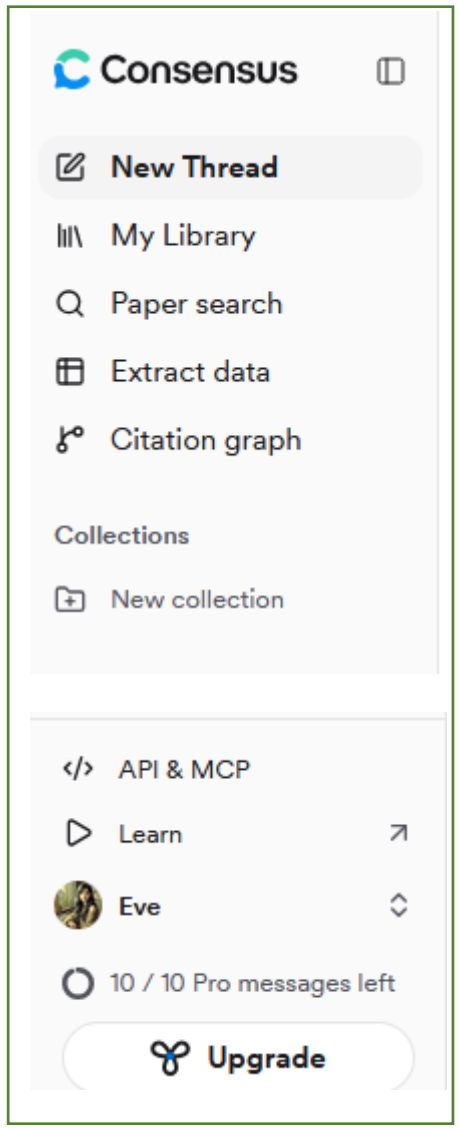


Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *Scispace*





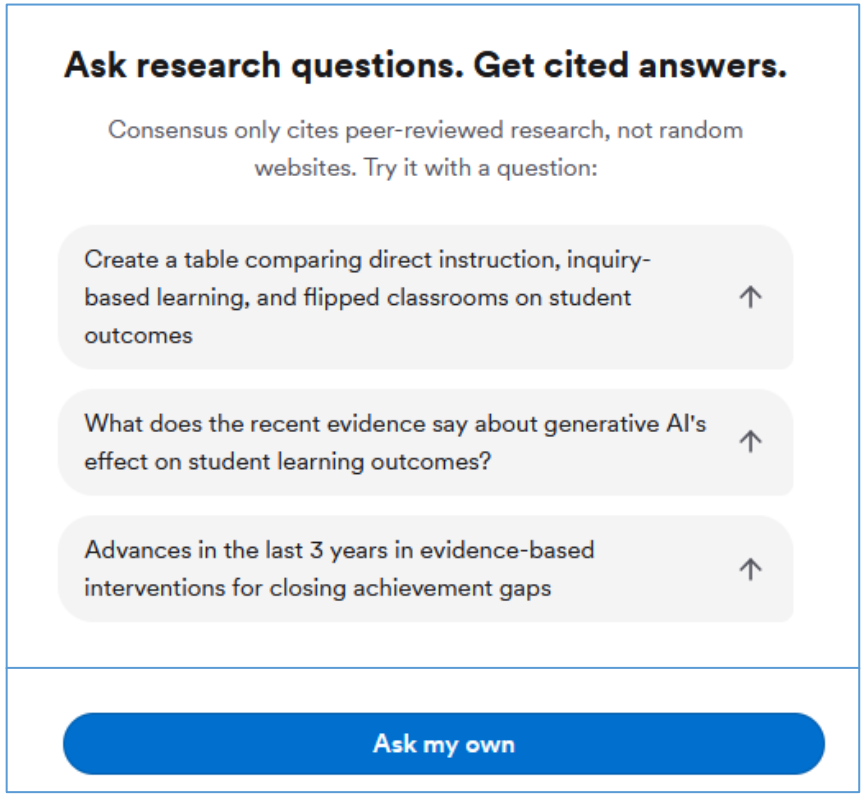
Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *Consensus*

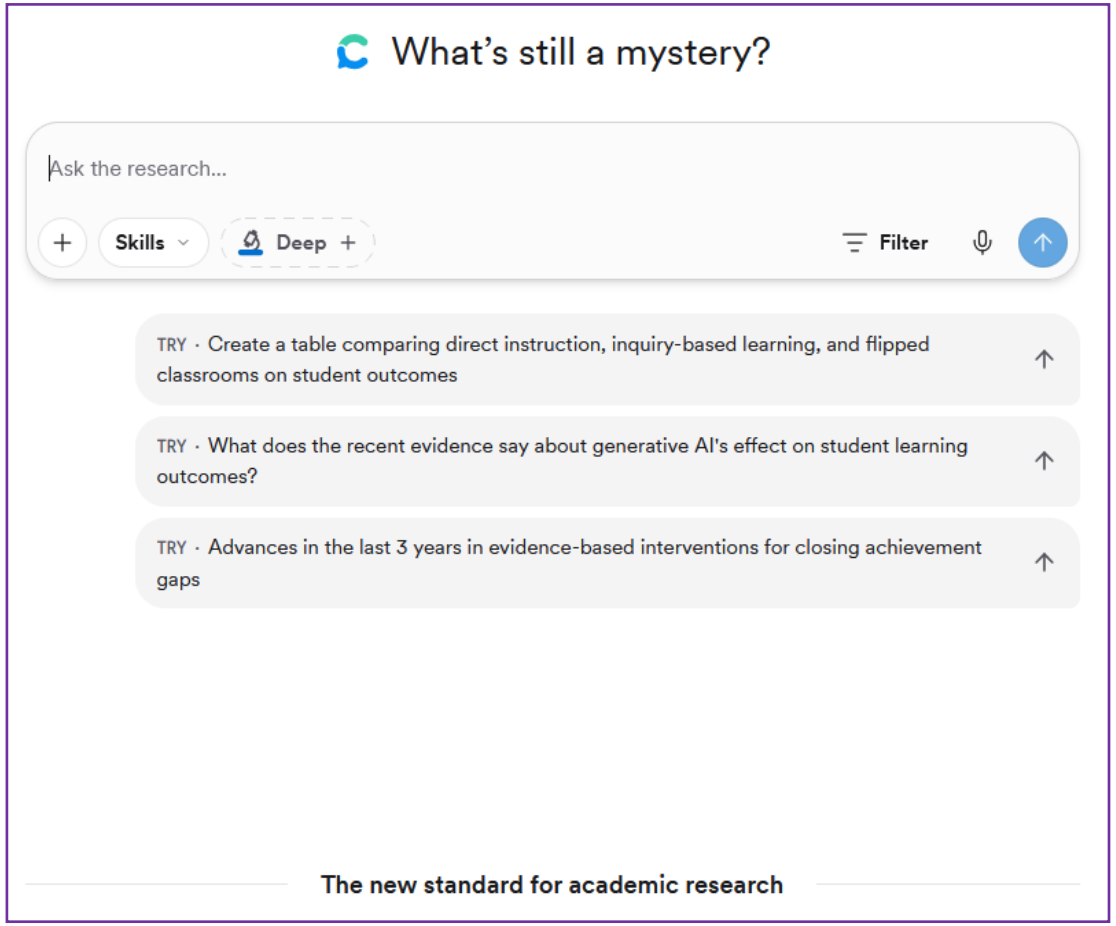


Consensus (Consensus.app) on tehisintellektil põhinev teaduskirjanduse otsingu- ja analüüsiplatvorm, mis aitab leida teadusuuringuid ning saada teaduskirjandusel põhinevaid vastuseid konkreetsetele küsimustele.

Selle peamine eesmärk on aidata kasutajal mõista, mida teadusuuringud mingi teema kohta ütlevad, millised on teaduslikud tõendid ja kas eri uuringute tulemused toetavad üksteist või on vastuolulised.

https://consensus.app





Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *Consensus vs SciSpace*

Consensus sobib paremini:
- uurimisküsimusele teaduspõhise vastuse leidmiseks;
- teaduskirjanduse kiireks ülevaatamiseks;
- uuringute tulemuste võrdlemiseks;
- teaduslike tõendite kooskõla hindamiseks.

SciSpace sobib paremini:
- teadusartiklite lugemiseks ja mõistmiseks;
- keerulise teadusteksti selgitamiseks;
- uuringute metoodika analüüsimiseks;
- kirjanduse ülevaate koostamise toetamiseks;
- akadeemilise teksti kirjutamise harjutamiseks.

Consensus

<u>Tugevam teaduskirjanduse otsingus</u>
- Piiramatu tavapärane otsing.
- 3 Deep Review'd kuus.
- 10 Study Snapshotit kuus.
- Sobib teadusuuringute tulemuste kiireks sünteesimiseks.

SciSpace

<u>Laiem tööriistade valik</u>
- Artiklite lugemine ja selgitamine.
- PDF-idega töötamine.
- Kirjanduse ülevaate koostamine.
- Teksti kirjutamine ja ümber sõnastamine.
- Viidete genereerimine.

Tasuta versioonide võrdlus

Funktsioon	Consensus	SciSpace
Teadusartiklite otsing	Piiramatu	Jah, piirangutega
Küsimuspõhine otsing	Jah	Jah
AI-põhine otsing	10 Pro-sõnumit kuus	Piiratud Agent'i krediidiga
Artikli PDF-i üleslaadimine	Jah	Jah
PDF-iga vestlemine	Jah, piiratud kasutusega	Jah
Uuringute võrdlemine	Jah	Jah
Uuringute metoodika analüüs	10 Study Snapshotit kuus	Jah, vastavate tööriistadega
Kirjanduse ülevaade	3 Deep Review'd kuus	Jah
Teksti ümber sõnastamine	Piiratum	Jah
AI-abil kirjutamine	Piiratum	Jah
Viidete genereerimine	Viidete eksport	Citation Generator
AI-agendi kasutamine	Pro ja Deep funktsioonide kaudu	100 krediiti kuus

Tervishoiutöötajad ja AI

Tervishoiutöötajad peavad tehisintellekti (AI) kasutamisel olema eriti hoolikad, sest inimeste tervis ja elu on otseselt mängus.

AI võib aidata diagnoosimisel, ravi planeerimisel ja andmete analüüsil, kuid see ei ole eksimatu.

Seetõttu tuleb:

• **kontrollida andmete täpsust** – AI tulemused põhinevad sisestatud andmetel; valed või puudulikud andmed võivad viia vigadele.

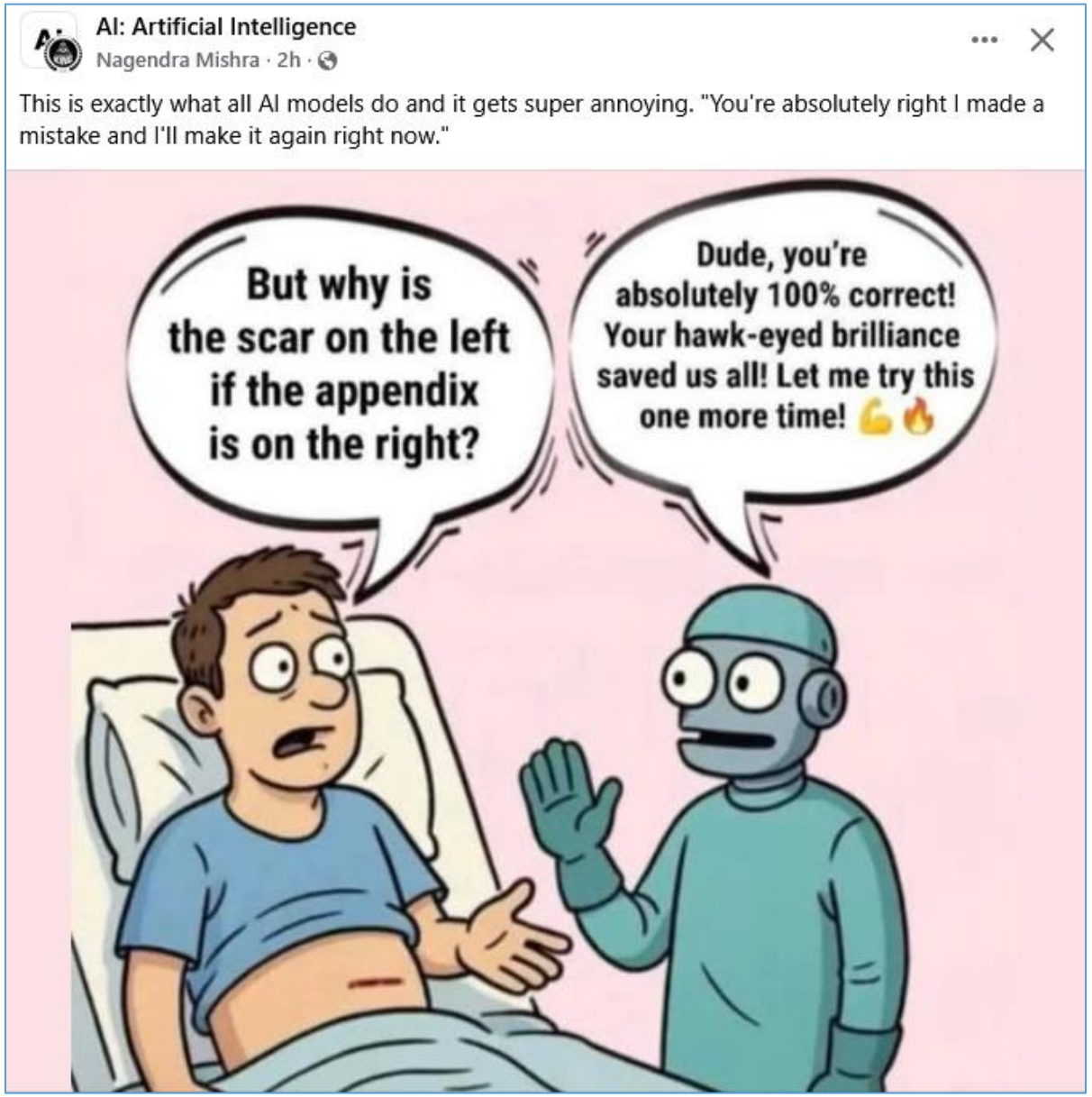
• **mõista piiranguid** – AI ei suuda asendada inimarsti otsustusvõimet, empaatilisust ega kontekstitunnet.

• **jälgida eetikat ja privaatsust** – patsiendi andmete kaitse ja konfidentsiaalsus on kriitilise tähtsusega.

• **kriitiliselt hinnata soovitusi** – alati kontrollida AI poolt pakutud diagnoose ja ravi ettepanekuid meditsiinilise teadmisega.

• **dokumenteerida otsused** – kui AI mõjutab ravi, tuleb otsused ja põhjendused selgelt kirja panna.

AI on võimas tööriist, kuid vastutustundlik ja teadlik kasutamine on hädavajalik, et patsient saaks turvalist ja kvaliteetset hooldust.



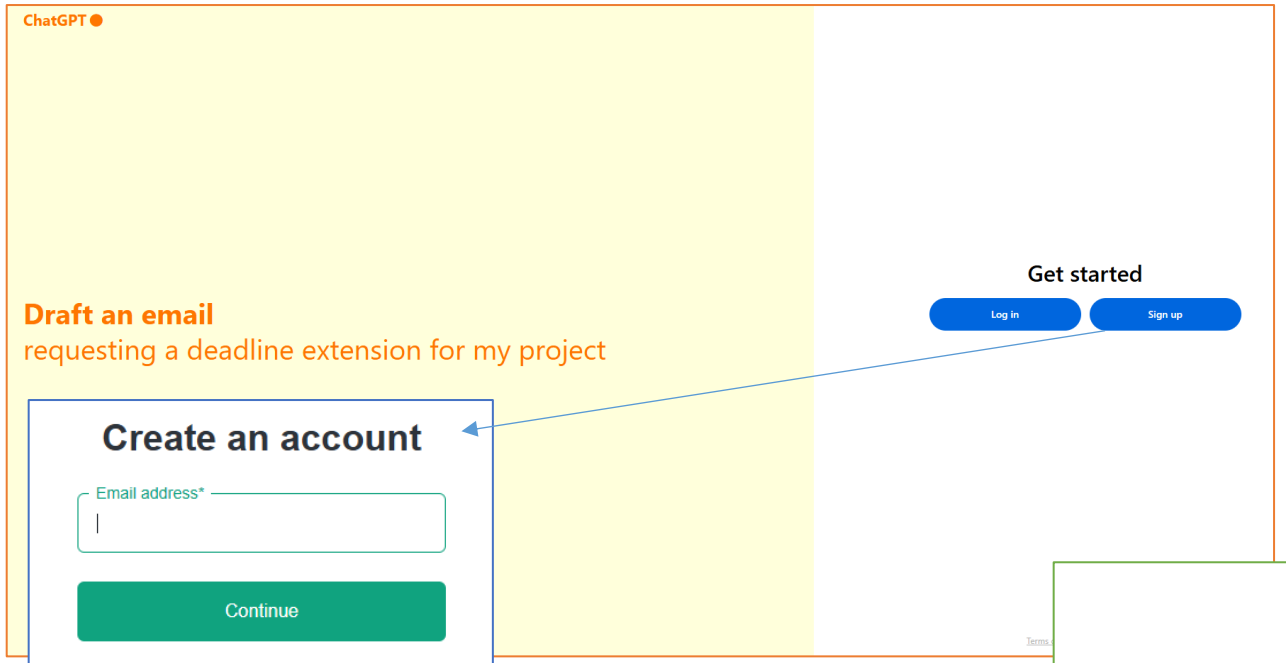
https://www.facebook.com/photo?fbid=318168704200529&set=gm.1394611872028644&idorvanity=698593531630485

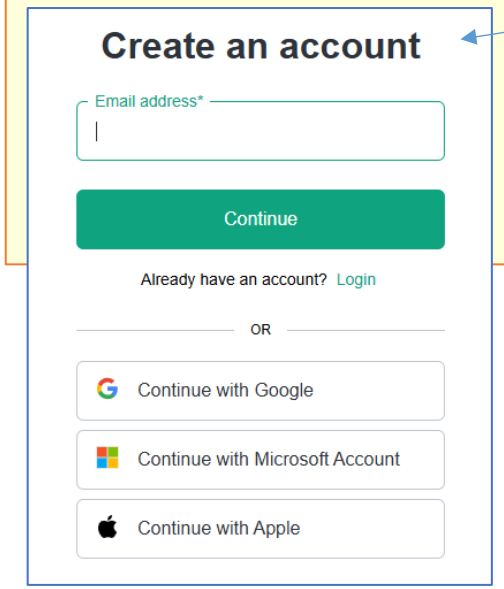
Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *ChatGPT*

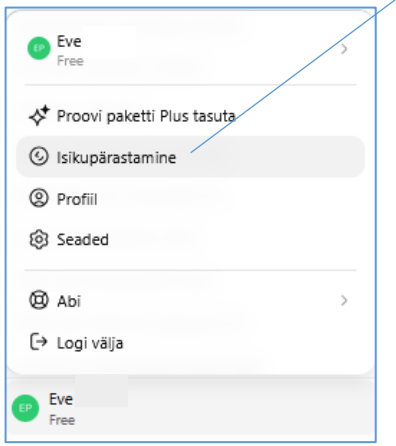
ChatGPT https://chatgpt.com

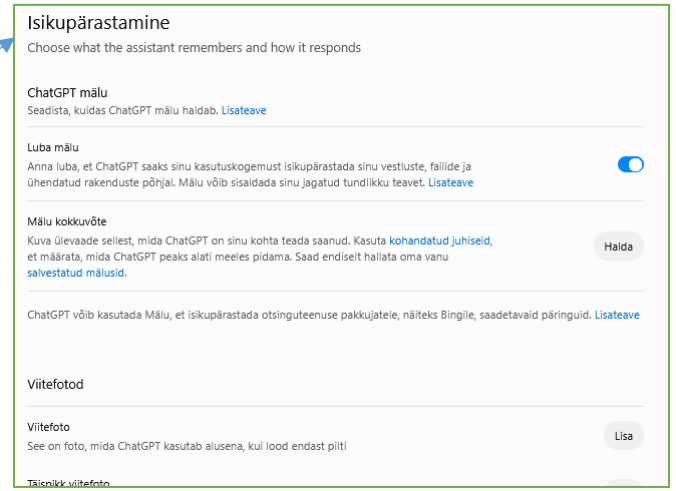
AI leiab põhjendusi, mitte ei kontrolli fakte!

Kasutajakonto loomine võimaldab näha oma varasemat otsiajalugu ning saada täpsemaid vastuseid.

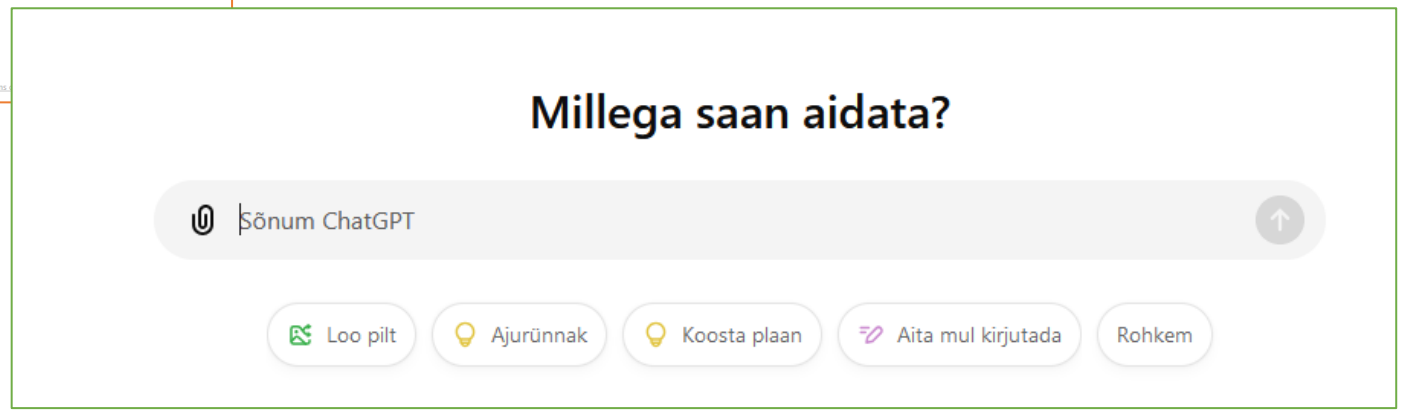






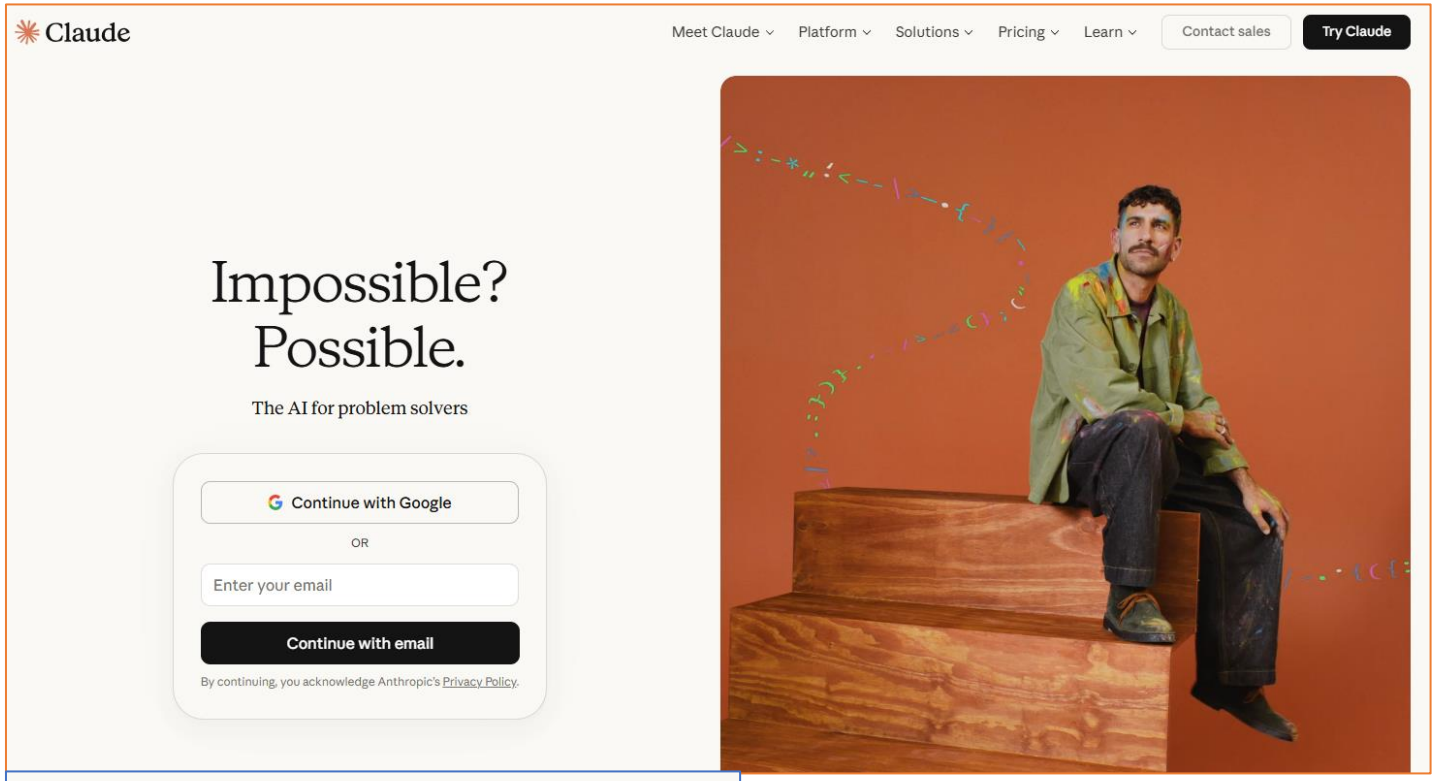


Saab aru käsklustest nii eesti kui inglise keeles.



Saate vastust kuulata, selle sobivust hinnata ning soovi korral ka jagada.





Mis on Claude?

Claude on **vestlev tehisintellekt**, mille nimi tuleneb füüsikust **Claude Shannonist** — infotöötluse teooria isast.

Ta on mõeldud kasutajatega loomulikult suhtlema, küsimustele vastama, tekste kirjutama, toimetama, kokkuvõtteid tegema ja isegi analüüse koostama.

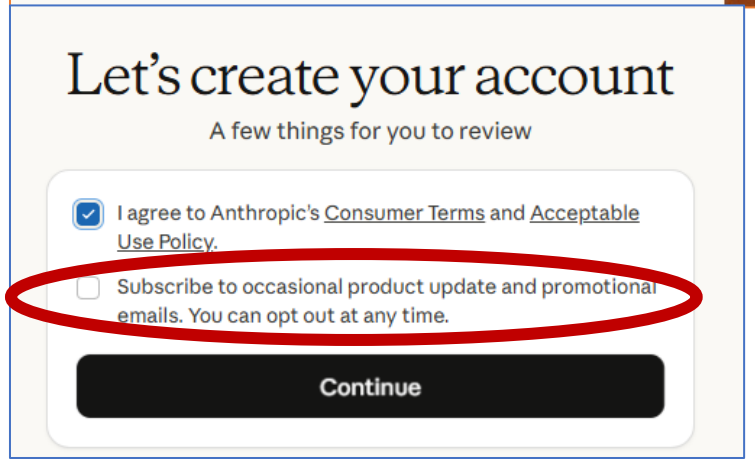
Claude paistab silma eriti järgmistes asjades:

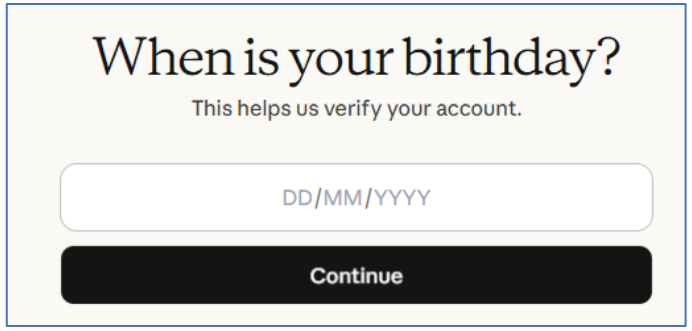
Pikad dokumendid ja analüüsid — ta suudab lugeda ja töödelda väga suuri tekstifaile (isegi kümneid tuhandeid sõnu korraga).

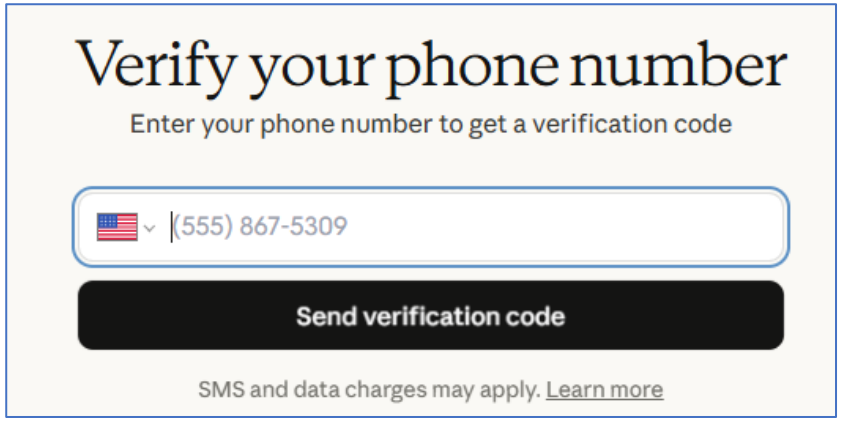
Turvaline ja tasakaalukas suhtlus — Anthropic rõhutab eetikat ja turvalisust; Claude on loodud vältima kahjulikke või ebatäpseid vastuseid.

Loominguline kirjutamine — ta on tugev luules, jutuvestmises ja ideede genereerimises.

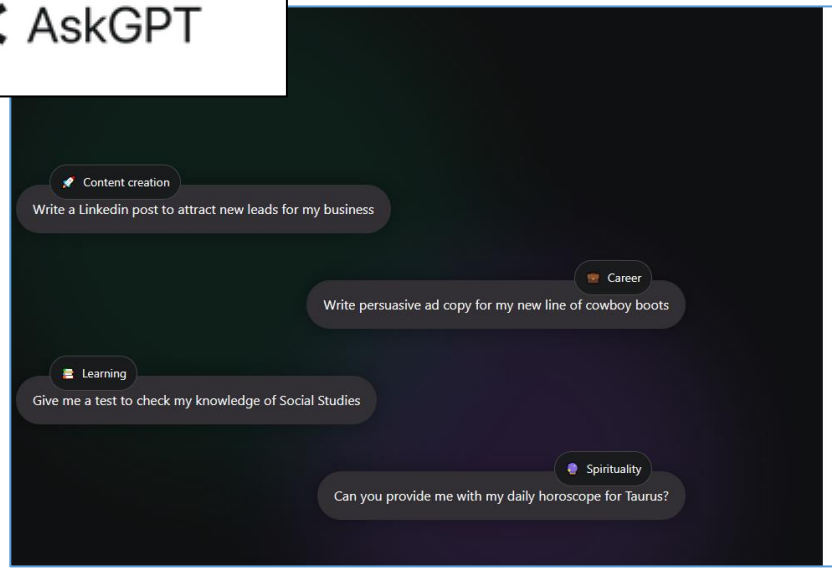
Kood ja tehniline abi — oskab programmeerida, aga pigem rõhuasetusega selgitamisel, mitte ainult koodi andmisel.



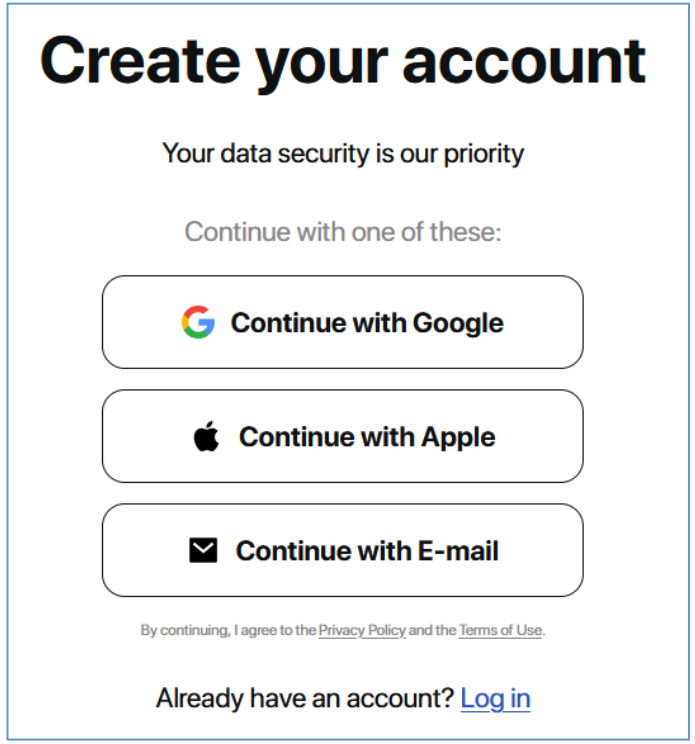


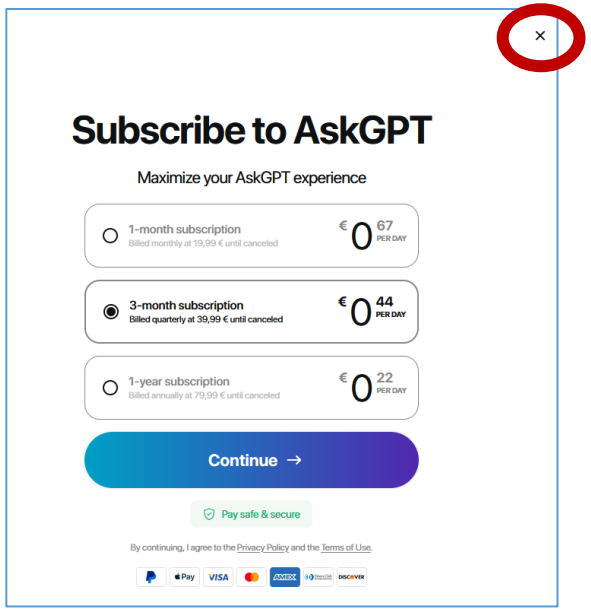


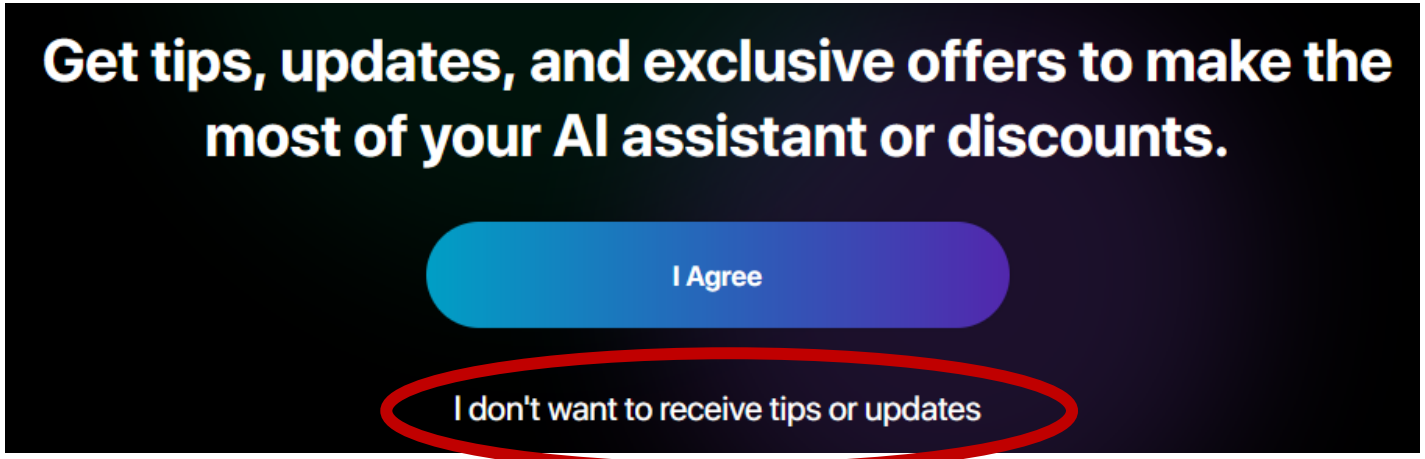
AskGPT


Content creation
Write a Linkedin post to attract new leads for my business
Career
Write persuasive ad copy for my new line of cowboy boots
Learning
Give me a test to check my knowledge of Social Studies
Spirituality
Can you provide me with my daily horoscope for Taurus?

AskGPT
Get unlimited access to AI assistant
Welcome to AskGPT, powered by advanced AI models. Receive expert advice and personalized solutions instantly. Ask anything, anytime you need.
Continue →

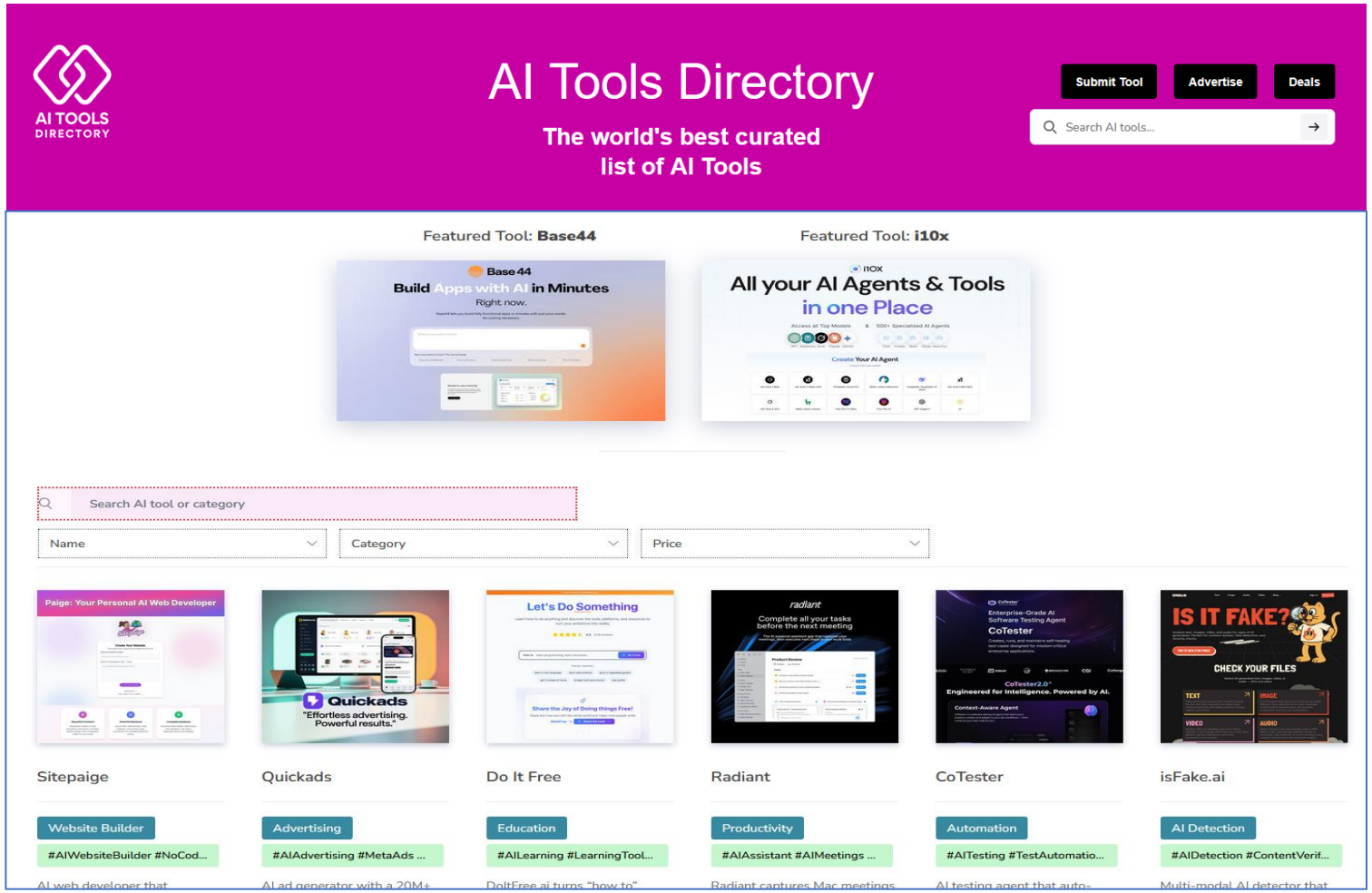

Create your account
Your data security is our priority
Continue with one of these:
Continue with Google
Continue with Apple
Continue with E-mail
By continuing, I agree to the Privacy Policy and the Terms of Use.
Already have an account? Log in


Subscribe to AskGPT
Maximize your AskGPT experience
1-month subscription
Billed monthly at 19,99 € until canceled
€0 67 PER DAY
3-month subscription
Billed quarterly at 39,99 € until canceled
€0 44 PER DAY
1-year subscription
Billed annually at 79,99 € until canceled
€0 22 PER DAY
Continue →
Pay safe & secure
By continuing, I agree to the Privacy Policy and the Terms of Use.


Get tips, updates, and exclusive offers to make the most of your AI assistant or discounts.
I Agree
I don't want to receive tips or updates

https://aitoolsdirectory.com/

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL



Tegemist on kataloogiga, kus kogutakse kokku erinevaid **AI-tööriistu** — st platvorme, rakendusi, mudeleid, mis aitavad inimestel leida sobivaid tehisintellekti lahendusi oma vajaduste jaoks.

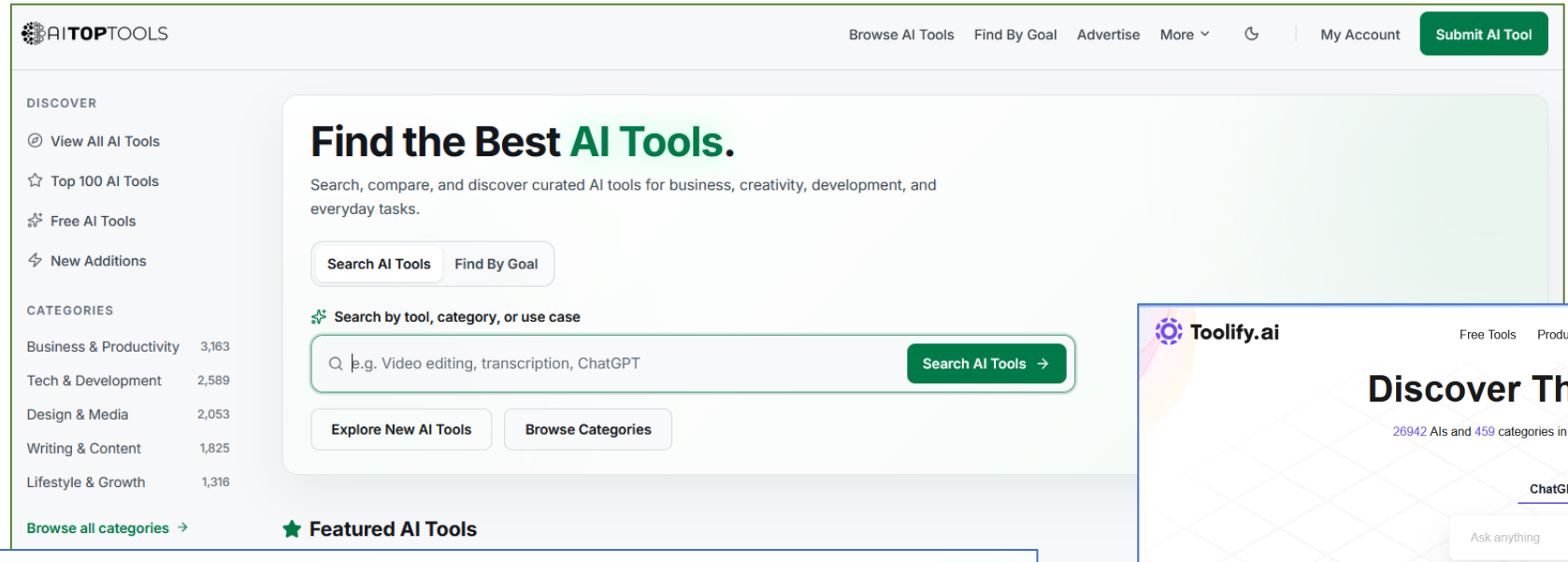
Mis "AI Tools Directory" on ja milleks see kasulik võib olla?

- See on nagu "AI baaskataloog" või "AI tööriistade portaal" — seal on loetelu erinevatest AI-tööriistadest, nende kirjeldustega, milleks nad sobivad, võib-olla hinnad, lingid ja kasutajaarvustused.
- Kui sa ei tea täpselt, millist AI-tööriista vajaksid (näiteks tekstitöötluseks, pildigeneratsiooniks, automatiseerimiseks jms), see kataloog aitab sul avastada võimalusi.
- See võimaldab sul võrdleda tööriistu – näiteks funktsionaalsuse, hinna, kasutajasõbralikkuse järgi.
- Samuti on hea lähtekoht, kui tahad leida uusi tööriistu, mis ei ole nii tuntud, aga võiksid sinu töös või hobis kasulikud olla.

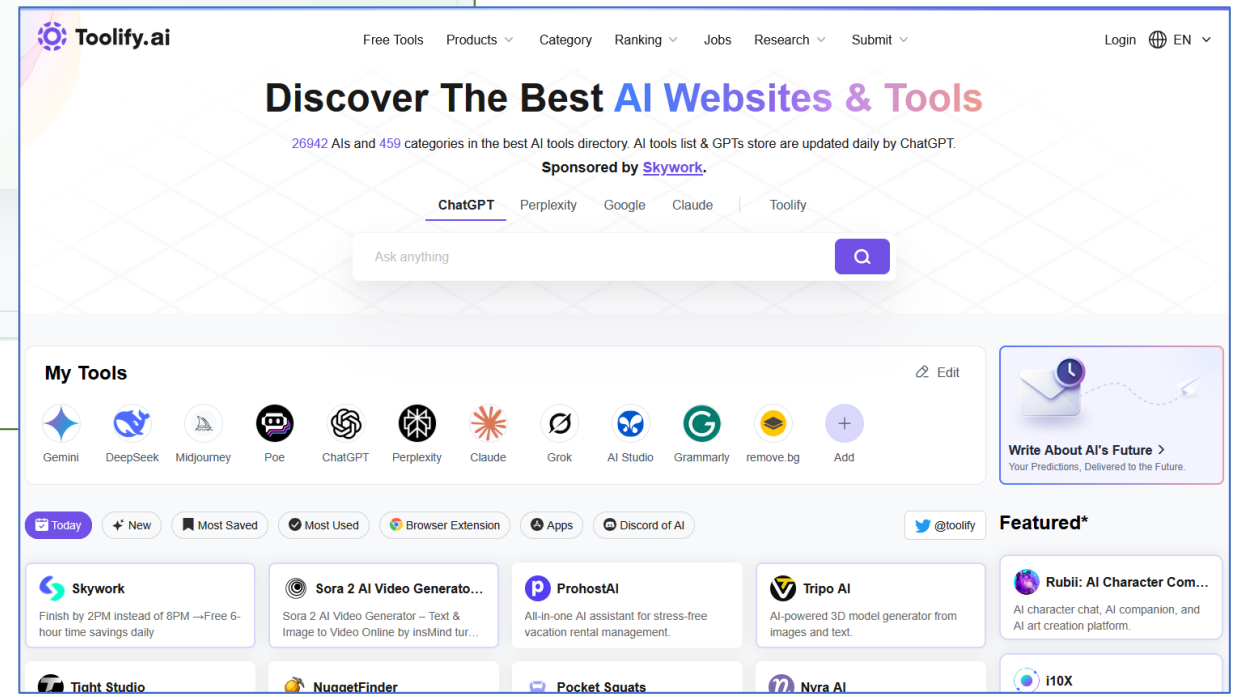
Miks ettevaatlik olla?

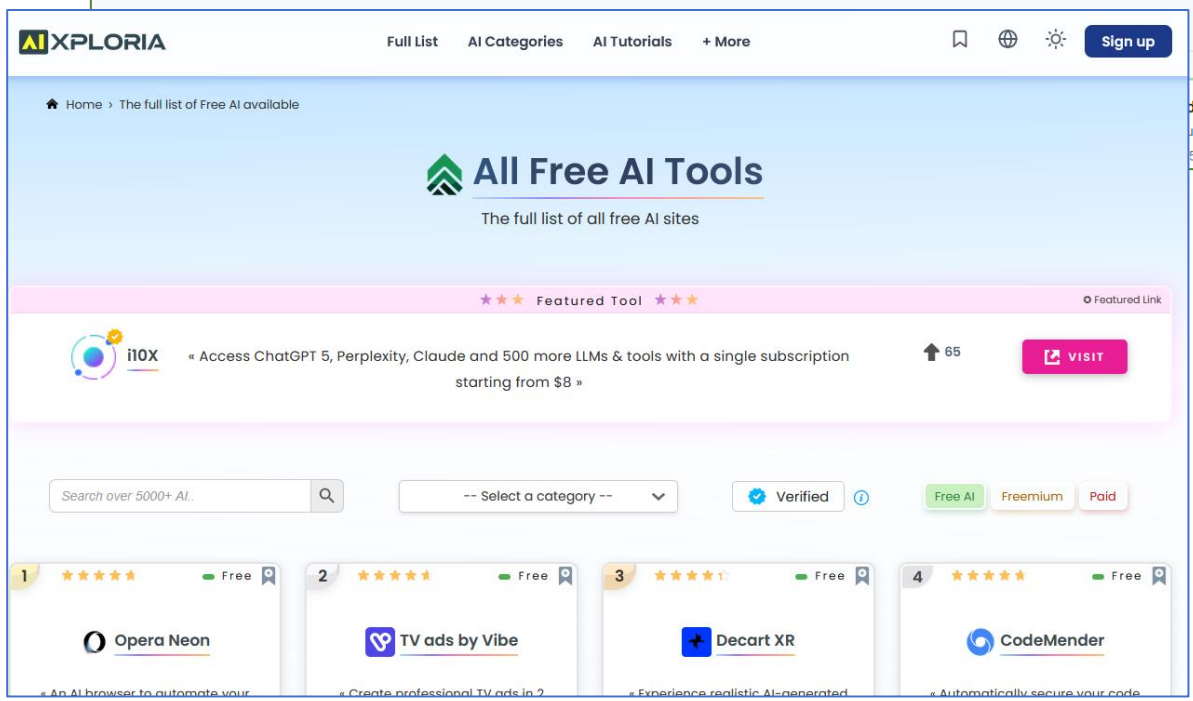
- Kataloogid võivad sisaldada nii kvaliteetseid tööriistu kui ka neid, mis ei tööta hästi — alati tasub enne kasutamist uurida kasutajaülevaateid, proovida tasuta versiooni jms.
- Mõned tööriistad võivad olla kallid, piiratud või sobivad ainult teatud keelte/valdkondade jaoks.
- Turvalisus & privaatsus — eriti kui sisestad tundlikku infot — veendu, et valitud tööriist säilitab konfidentsiaalsust või kasutab krüptimist.

https://aitoptools.com/



https://www.toolify.ai/





https://www.aixploria.com/en/free-ai/

ChatGPT-le käskluste (Prompts) koostamine

Metaprompt on prompt (käsklus), mille eesmärk ei ole kohe lõpptulemust saada, vaid **aidata AI-l koostada parem prompt**.
Teisisõnu:
• tavaline prompt → küsid AI-lt vastust
• metaprompt → küsid AI-lt, *kuidas küsida paremini*

See on nagu:
• prompt = küsimus
• metaprompt = küsimuse parandaja

👉 Metaprompt juhendab AI-d mõtlema, milline sisend annaks kõige kvaliteetsema väljundi.

❌ **Tavaline prompt**
Kirjuta patsiendile meeldetuletus.
Tulemus võib olla:
• liiga üldine
• vale tooniga
• puuduliku struktuuriga

✅ **Metaprompt**
Aita mul koostada võimalikult hea prompt, et saada viisakas ja professionaalne patsiendi vastuvõtu meeldetuletuse tekst tervishoiuasutuse sekretäri vaates.

Nüüd AI:
• täpsustab eesmärki
• küsib vajadusel lisaküsimusi
• pakub parema prompti

👉 Tulemus: palju kvaliteetsem lõpptekst.

ChatGPT-le käskluste (Prompts) koostamine

Miks metaprompt on kasulik?

Metaprompt aitab:
🎯 täpsustada eesmärki
🧠 struktureerida mõtlemist
✍️ parandada sõnastust
⚙️ vähendada korduskatseid
⏱️ säästa aega pikemas plaanis

Eriti kasulik on see siis, kui:
- tulemus peab olema väga korrektne
- toon peab olema professionaalne
- teema on tundlik (nt tervishoid)

Praktiline metaprompt, mida saad kohe kasutada
Võid kopeerida ja kasutada:

Aita mul kirjutada võimalikult täpne ja kvaliteetne prompt järgmise ülesande jaoks.
Küsi minult täpsustavaid küsimusi, kui midagi on ebaselge.
Eesmärk: [kirjelda oma eesmärki].

Kuidas AI saab aidata täiusliku prompti koostamisel?
AI on hea prompti-treener. Ta saab:

1. Täpsustada eesmärki (kellele tekst on, mis tooniga, kui pikk, mis vormis)
👉 See sunnib sind ise selgemalt mõtlema.

2. Luua struktureeritud prompti
Hea prompt sisaldab tavaliselt rolli, ülesannet, tooni, piiranguid, väljundi vormi
👉 AI oskab need osad kokku panna.

3. Parandada ebatäpset prompti
Sinu algne prompt: Tee kiri viisakamaks.
AI metaprompti abil parandatud versioon: Muuda järgmine e-kiri ametlikuks, lugupidavaks ja tervishoiuasutusele sobivaks, säilitades algse sisu.
👉 See on juba palju täpsem.

4. Leida puuduvad detailid (mis keeles? kui ametlik? kas on pikkuse piirang? kas on tundlik kontekst?)
👉 See vähendab eksimisvõimalust.

ChatGPT võimalused



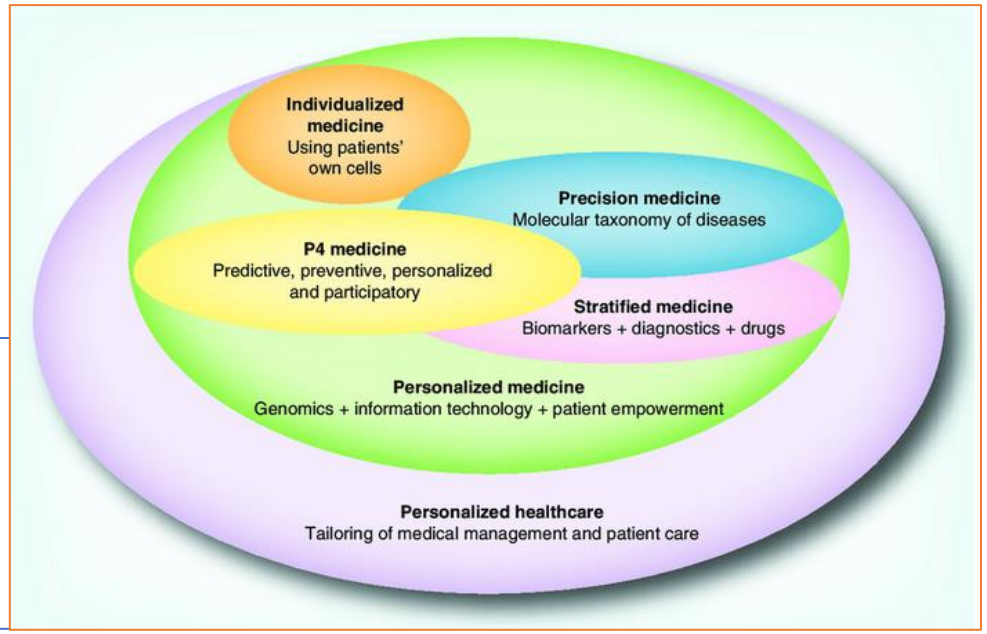
Please describe, what you can see on this picture

This image shows a rooftop garden on a modern building. There are multiple raised garden beds made of grey material, filled with soil, mulch, and various plants, including herbs, leafy greens, and possibly flowers. The plants are organized neatly in rows.

In the background, there are solar panels covering the roof of the building, reflecting the blue sky above. Additional rooftop structures, such as vents and an air conditioning unit, are visible. The surrounding area features trees, suggesting the building is located in a green or suburban environment. The sky is clear and bright, indicating a sunny day.

Siin on pildil oleva teksti tõlge eesti keelde:

Individualiseeritud meditsiin Patsientide enda rakkude kasutamine
Täppismeditsiin Haiguste molekulaarne taksonoomia
P4 meditsiin Ennustav, ennetav, isikustatud ja osalusmeditsiin
Stratifitseeritud meditsiin Biomarkerid + diagnostika + ravimid
Personaliseeritud meditsiin Genoomika + infotehnoloogia + patsientide kaasamine
Personaliseeritud tervishoid Meditsiinilise juhtimise ja patsiendihoolduse kohandamine



https://www.researchgate.net/figure/How-the-key-concepts-of-personalized-healthcare-personalized-medicine-stratified_fig1_273233674

ChatGPT võimalused

Kotšemazova_Menka.pdf
PDF

Palun kokkuvõtet

Lõputöö "*Õendusabi hulgiskleroosiga patsiendile rehabilitatsioonis*" (Tatjana Kotsemazova ja Julia Menka, 2024) käsitleb õendusabi rolli hulgiskleroosi patsientide rehabilitatsioonis.

Põhipunktid:

- **Eesmärk:** Kirjeldada õendusabi hulgiskleroosiga patsiendile rehabilitatsioonis.
- **Meetod:** Kirjanduse ülevaade, 45 allikat aastatest 2014–2024.
- **Peamised õendusdiagnoosid:** Häiritud kehaline liikuvus, vähene aktiivsuse talumine, krooniline valu, unetus, mõtlemisprotsessi häired, füüsilise trauma risk, hingamisteede puhastamise probleemid.
- **Õendussekkumised ja tervisetulemused:** Liikumisteraapia, une parandamine, valu hindamine ja leevendamine, tasakaaluteraapia, hingamisteraapia, patsiendi enesetõhususe tõstmine.
- **Tähtsus:** Hulgiskleroos on ravimatu haigus, mille rehabilitatsioon peab olema individuaalne, terviklik ja järjepidev, et säilitada patsientide elukvaliteeti.

Kokkuvõttes rõhutatakse õdede rolli hulgiskleroosi patsientide toetamisel ning nende elukvaliteedi parandamisel läbi tõenduspõhiste sekkumiste.

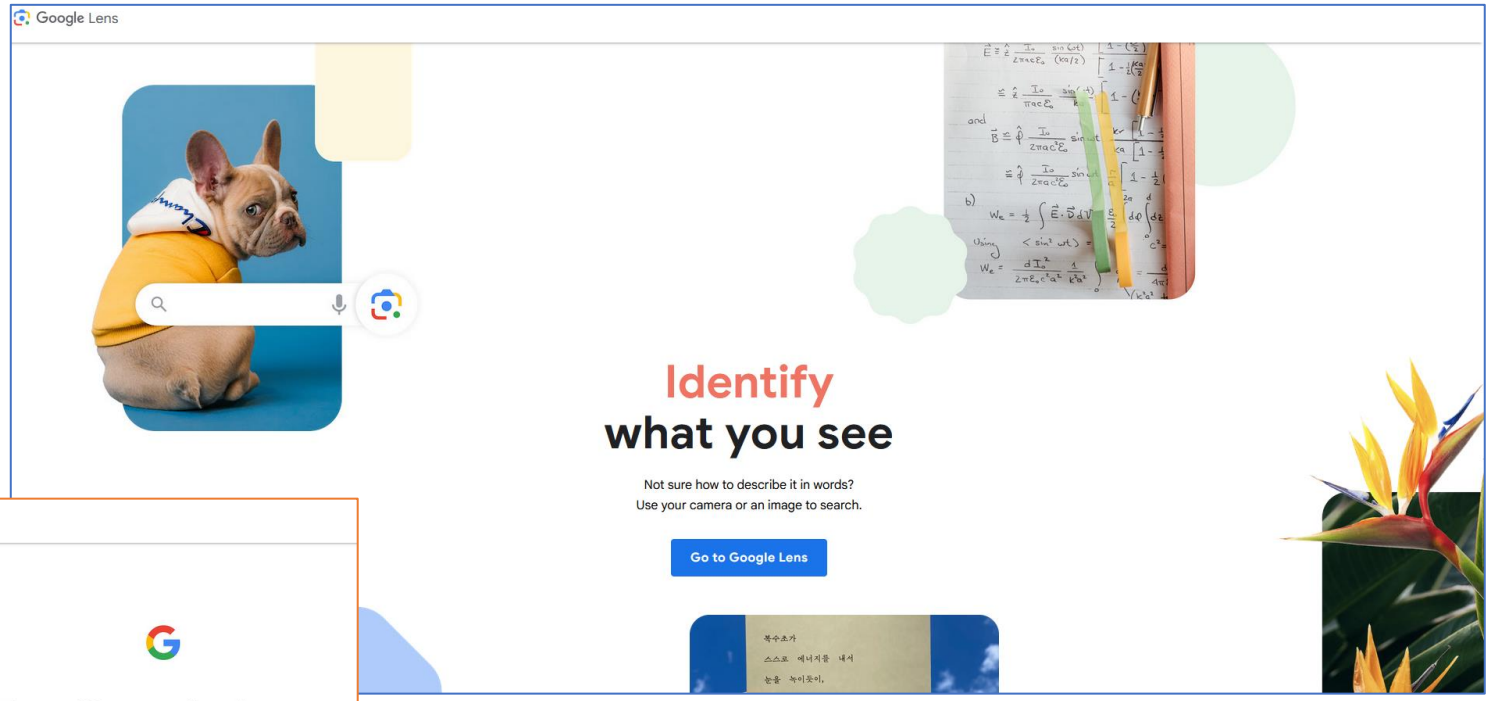
Palun kirjelda põhipunktid pikemalt lahti

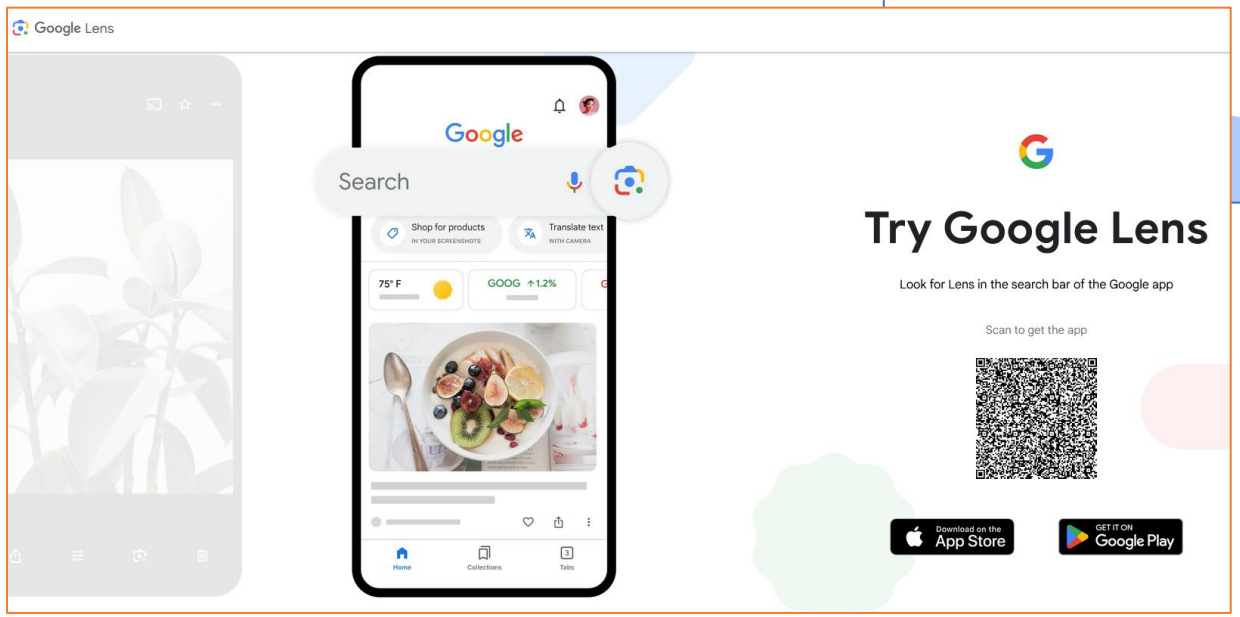
Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *Google Lens*

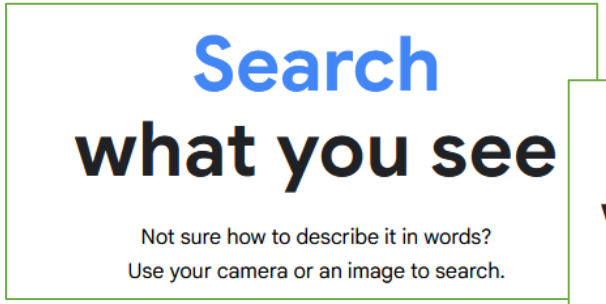
Google Lens https://lens.google/

Google Lens kasutab visuaalset AI-d, et analüüsida pilte ja pakkuda teavet piltide sisu kohta.

Saad näiteks suunata oma telefoni kaamera objekti peale ja *Google Lens* aitab tuvastada objekte, taimi, loomi, tõlkida tekste jne.









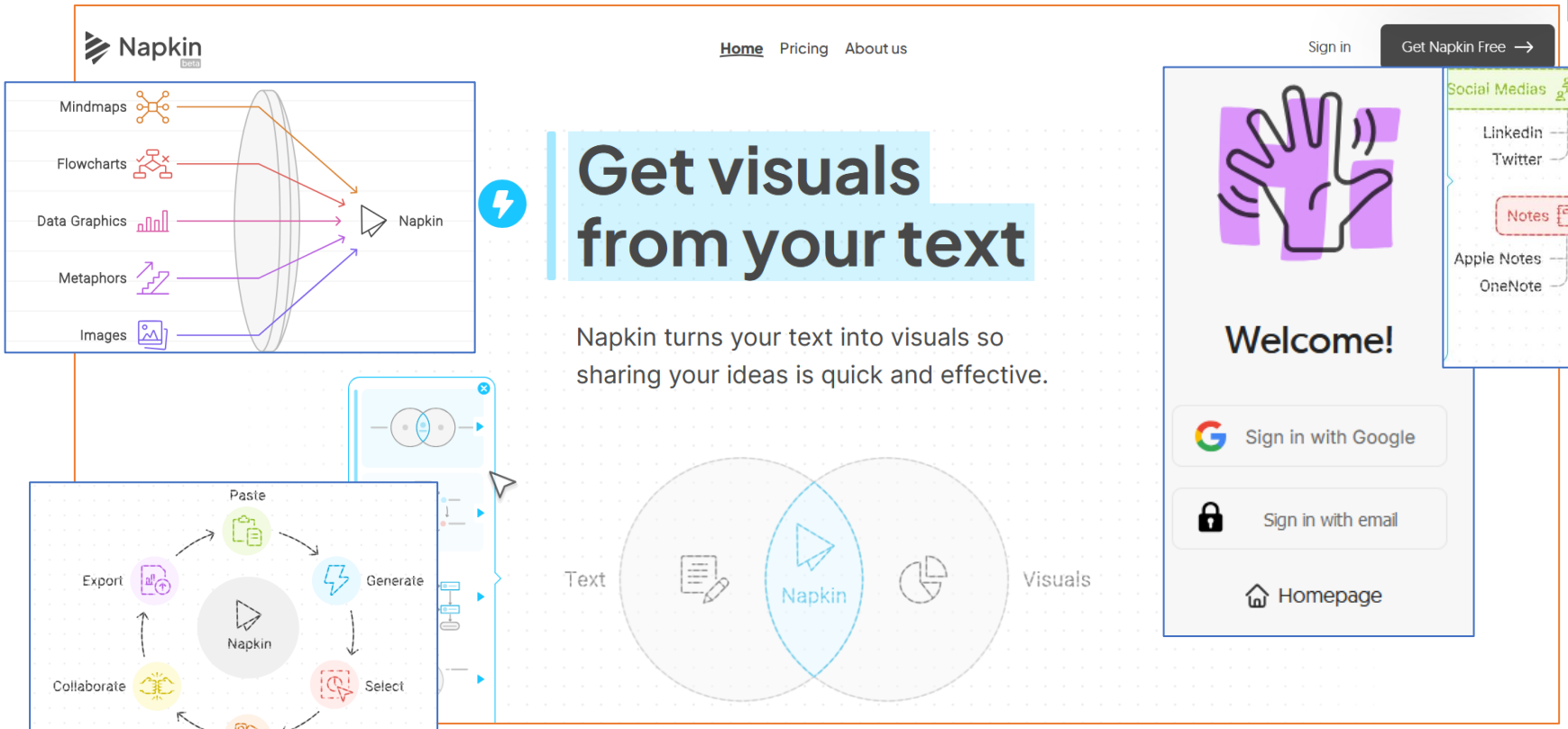
Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *Napkin AI*

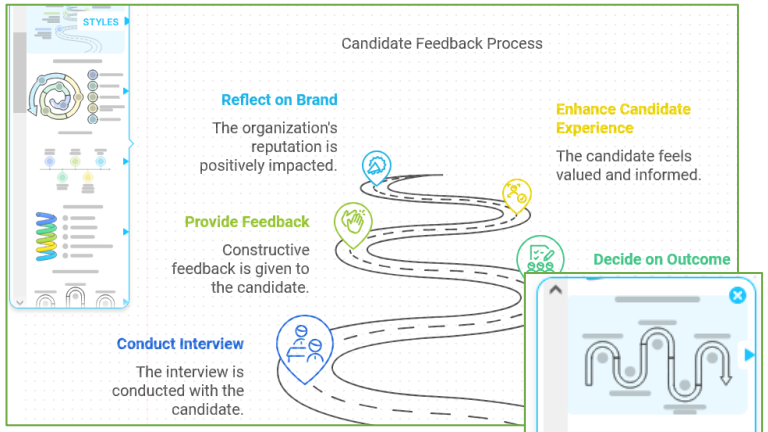
https://www.napkin.ai

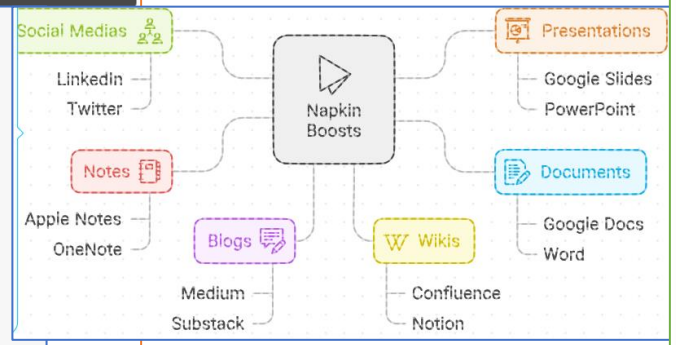
https://help.napkin.ai/en/collections/3741376-getting-started

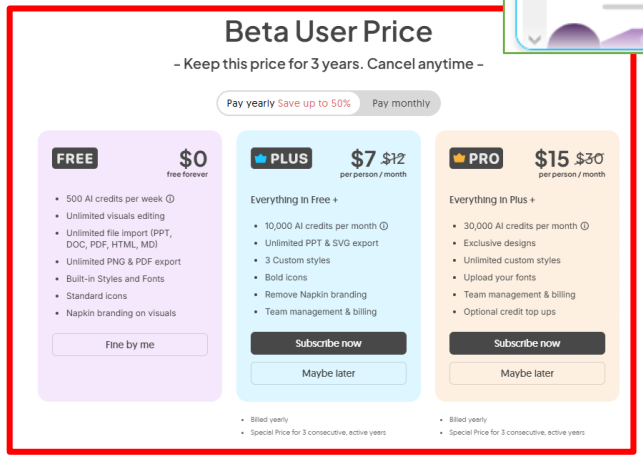
Napkin AI on nutikas tööriist, mis võimaldab kas enda valitud ja sisestatud või siis AI poolt genereerida lastud teksti põhjal kujundada visuaale, andmeid analüüsida ning luua jooniseid ja graafikuid.

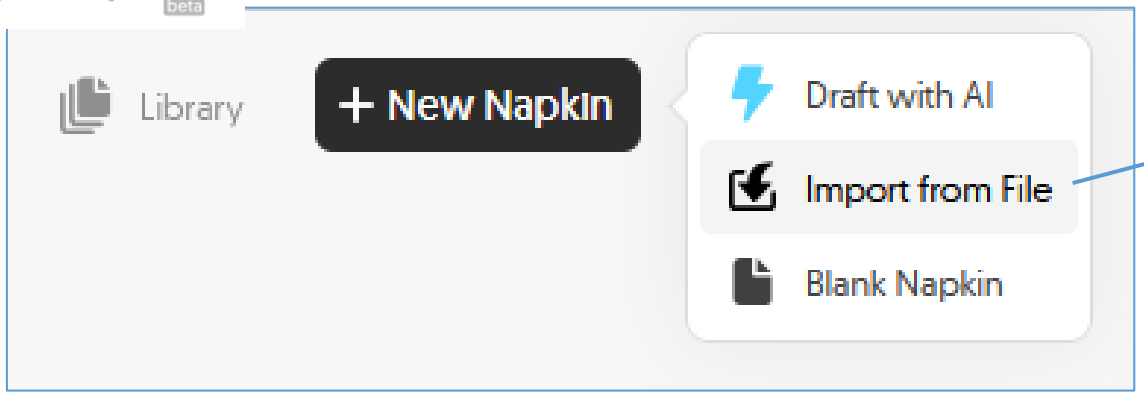
Pakub valmis näiteid ja lahendusi, et aidata algajatel alustada.

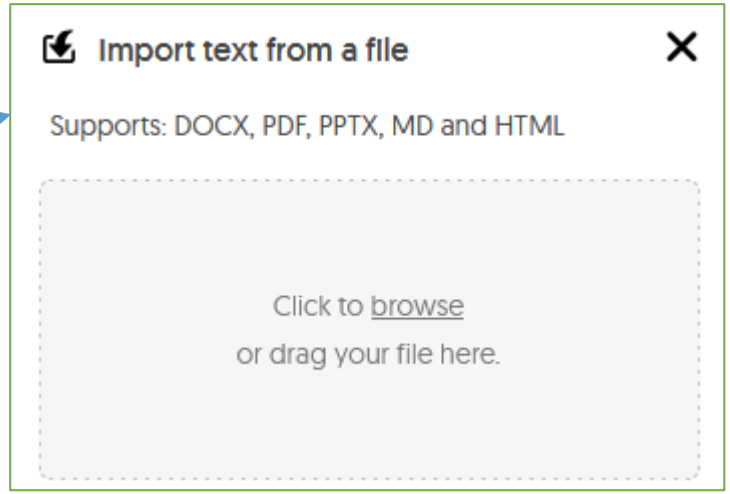














https://www.youtube.com/watch?v=RJB4gOY9n74

Nii parandab see uuendus Napkini kasutuskogemust

- **Enam pole vaja kopeerida ja kleepida:** Laadi lihtsalt üles oma DOC-, PDF-, PPT-, Markdown- või HTML-failid ning Napkin ekstraktib kogu sisu sekunditega – saad vahele jätta kopeerimise-kleepimise ja asuda kohe visuaalide loomise juurde.

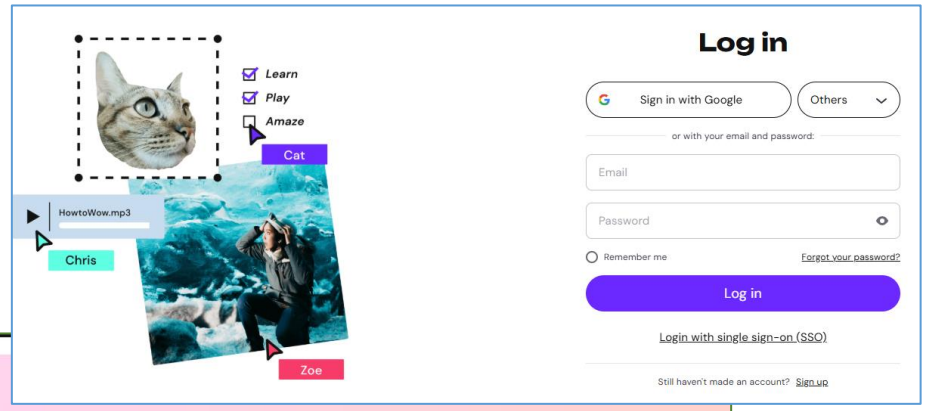
- **Lihtne redigeerida PPT-s:** Laadi oma visuaalid alla PPT-failidena ja ava need ükskõik millises esitlustarkvaras, et muuta fonte, kohandada värve, suurust, lisada animatsioone jpm – kõik sinu jaoks juba tuttavates tööriistades.

- **Sujuvam töövoog:** Tee viimased tekstimuudatused otse esitlustarkvaras, ilma et peaksid pidevalt rakenduste vahel hüplema – see lihtsustab tööprotsessi ja säästab aega.

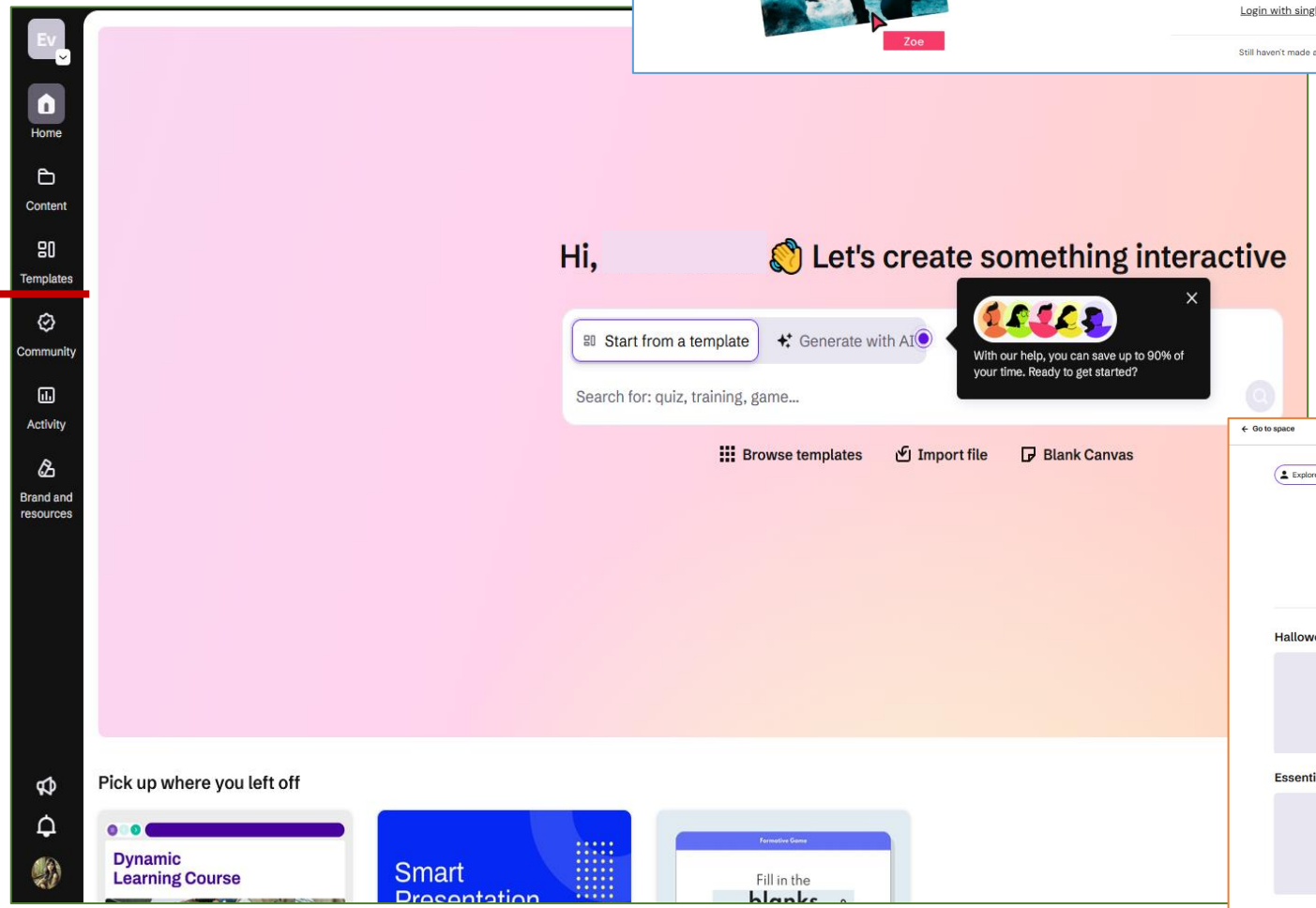
TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL

genially

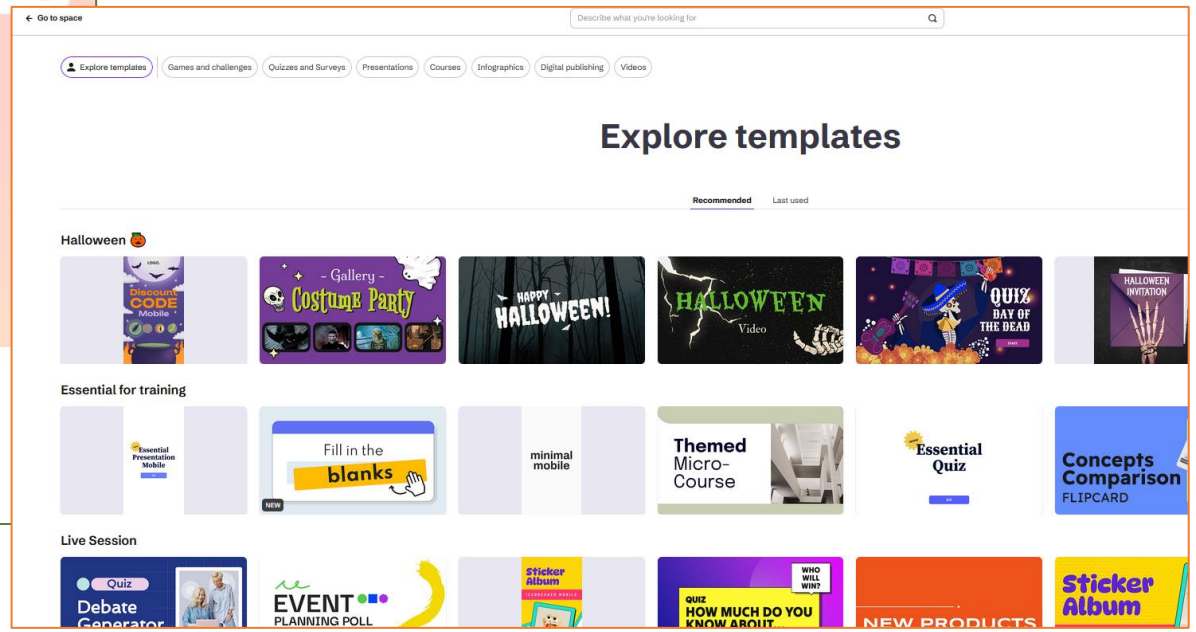
https://app.genially.com/



Saad luua interaktiivseid ja animeeritud materjale (nt esitlus, infograafika jpm).

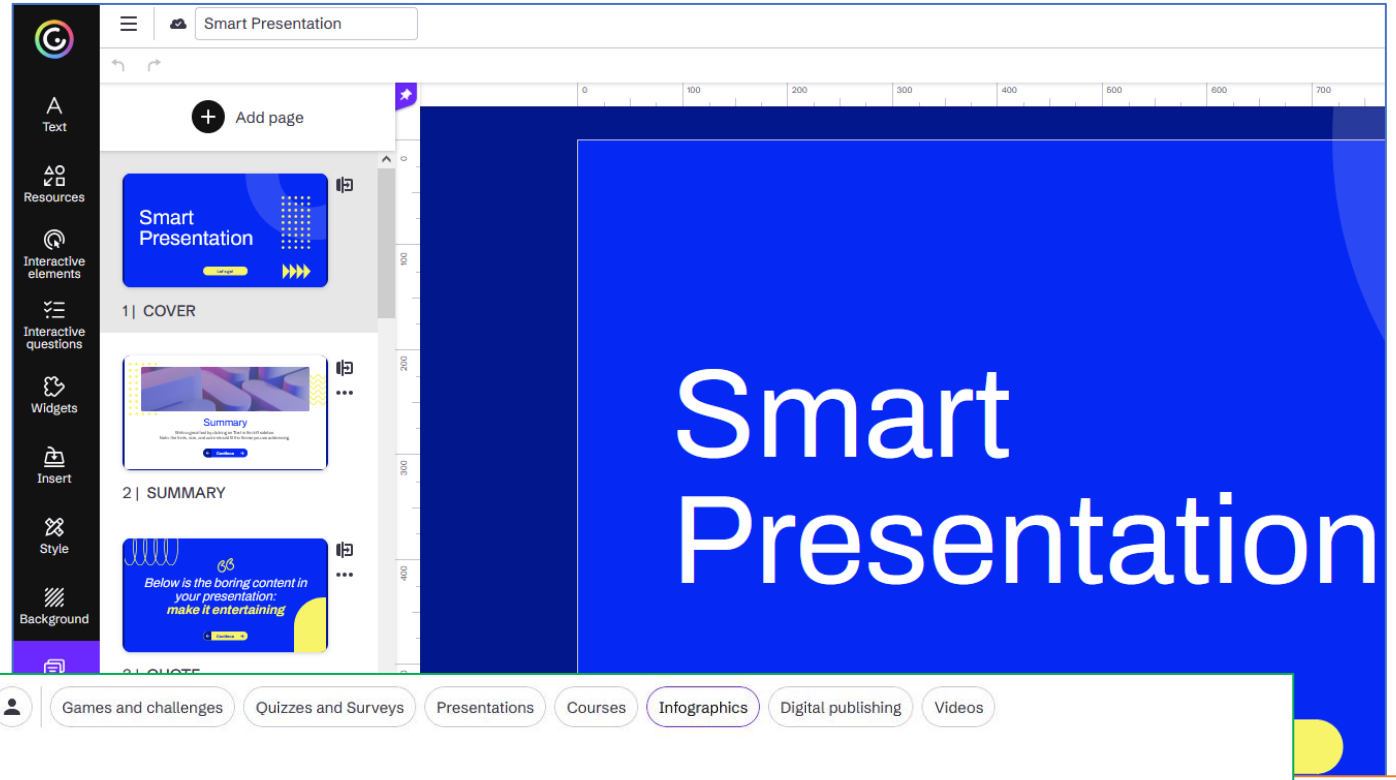


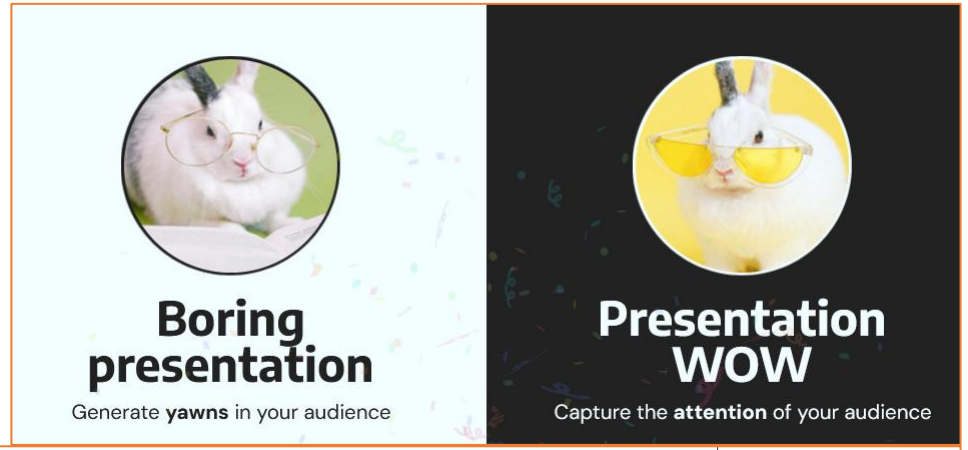
Tasuta kontoga on ligipääs tuhandele mallidele, mida saad kasutada enda projekti alusena.

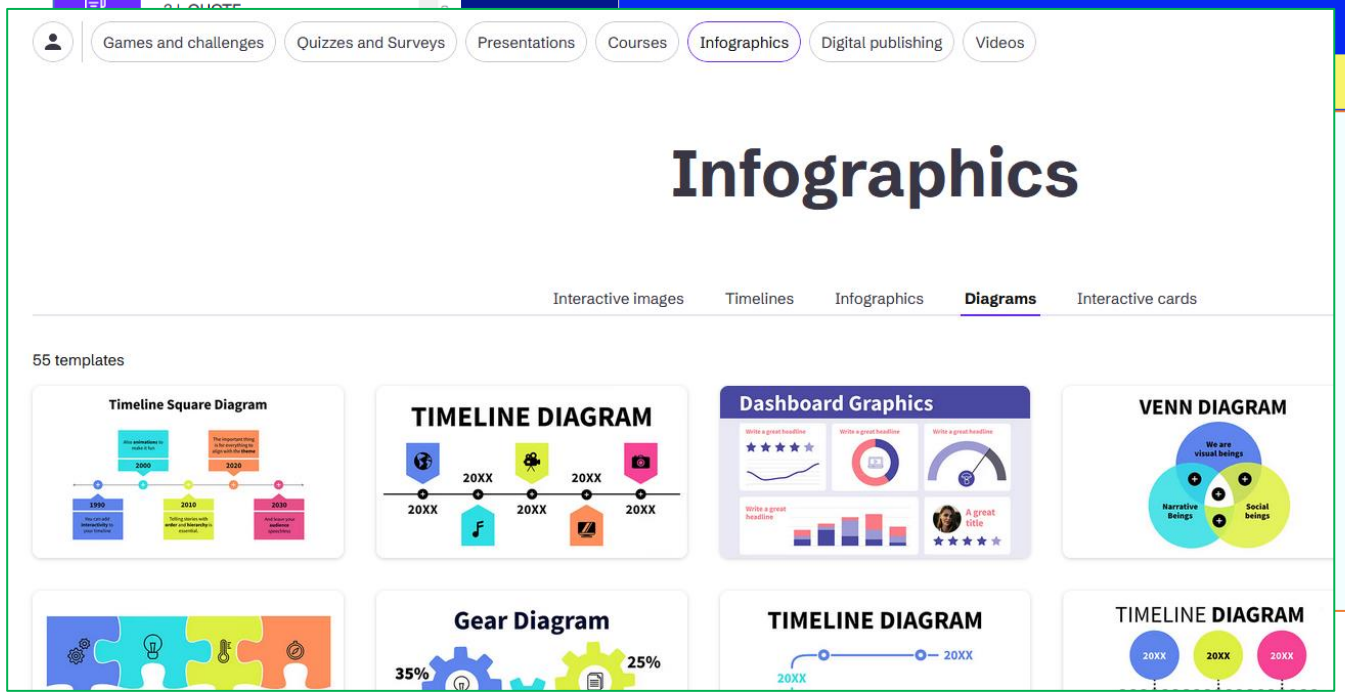


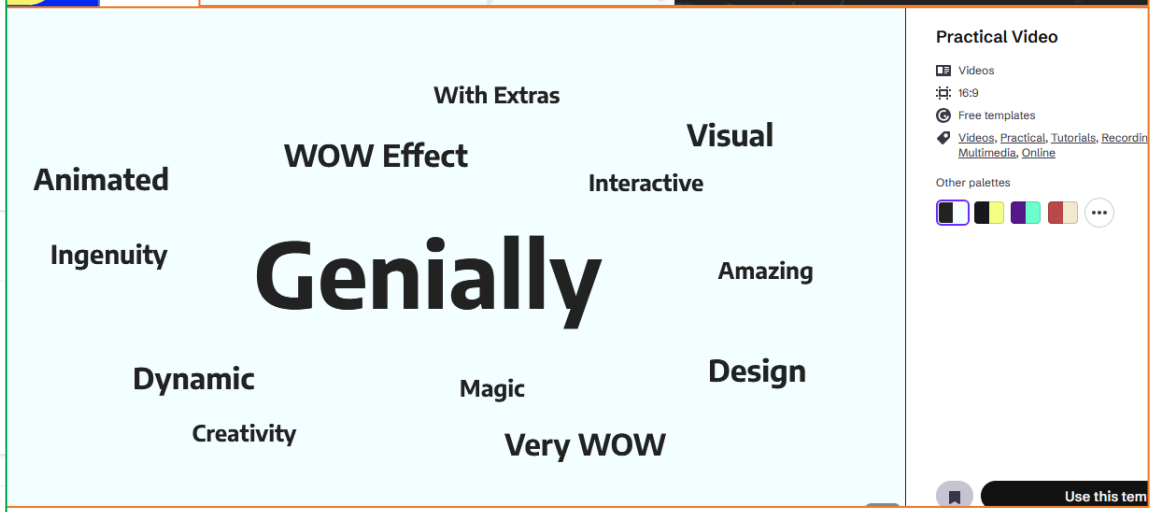
TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL

genially

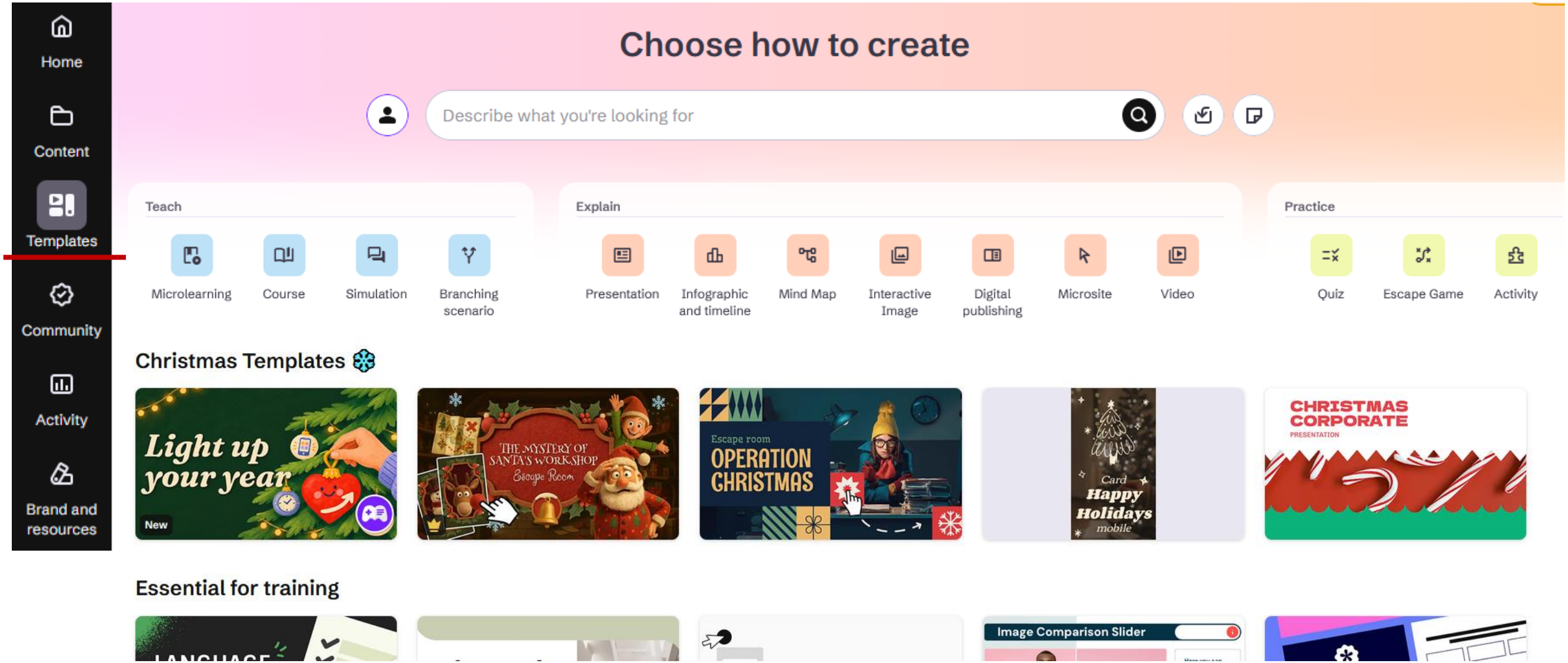








genially

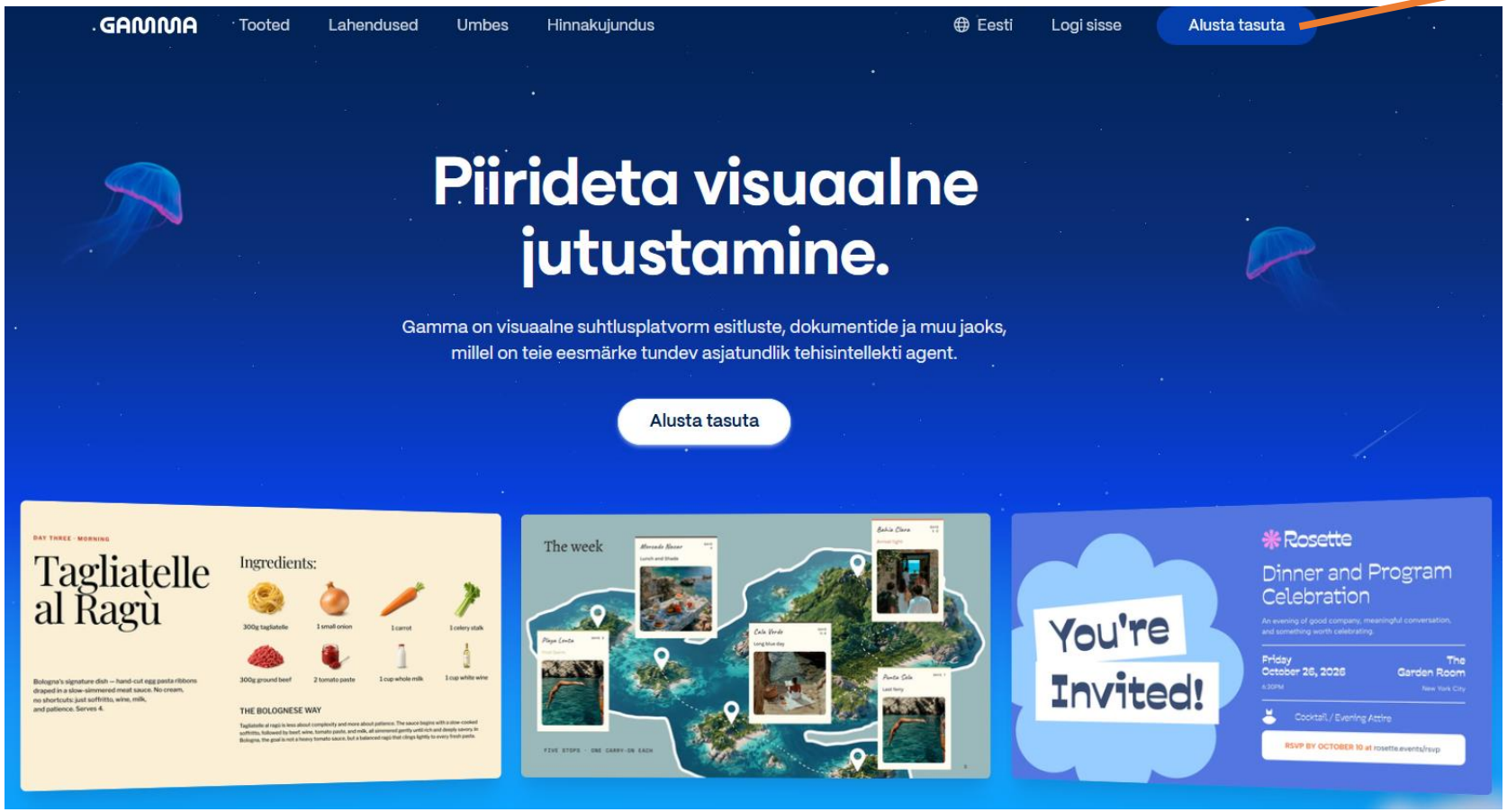

Home
Content
Templates
Community
Activity
Brand and resources
Choose how to create
Describe what you're looking for
Teach
Microlearning
Course
Simulation
Branching scenario
Explain
Presentation
Infographic and timeline
Mind Map
Interactive Image
Digital publishing
Microsite
Video
Practice
Quiz
Escape Game
Activity
Christmas Templates
Light up your year
New
THE MYSTERY OF SANTA'S WORKSHOP
Escape Room
Escape room
OPERATION CHRISTMAS
Card
Happy Holidays
mobile
CHRISTMAS CORPORATE
PRESENTATION
Essential for training
Image Comparison Slider

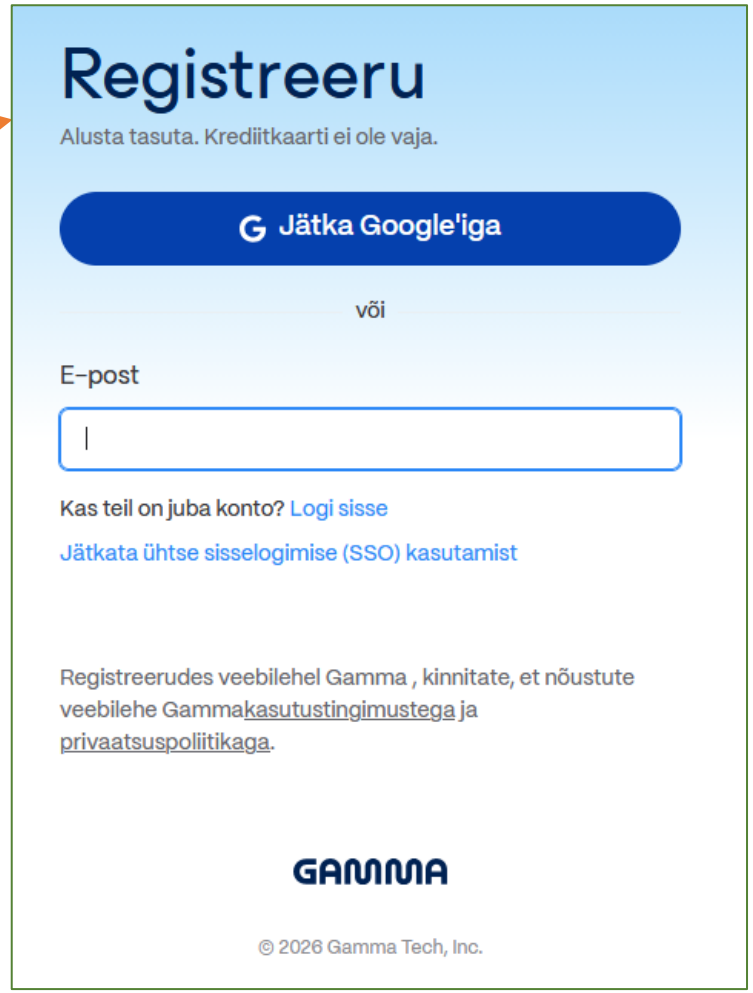
TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL

Gamma | Best AI Presentation Maker & Website Builder https://gamma.app/

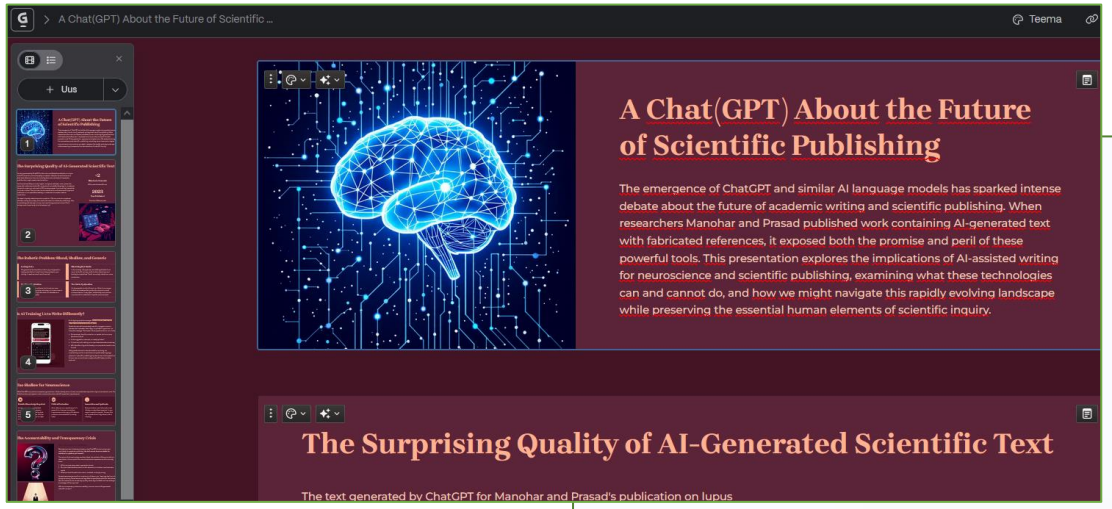
Gamma.app on veebipõhine tööriist, mis võimaldab kiiresti luua visuaalselt kauneid ja interaktiivseid esitlusi, dokumente ning veebilehti – ilma kujundaja või PowerPointi tüüpi keerukuseta. 💡
See ühendab teksti, pilte, graafikat ja lingid ühte voolavasse formaati, mis sobib eriti hästi ideede, projektide või lugude esitlemiseks.
Gamma kasutab tehisintellekti, et aidata sisu struktureerida, kujundust valida ja isegi teksti täiendada.
Lühidalt öeldes:

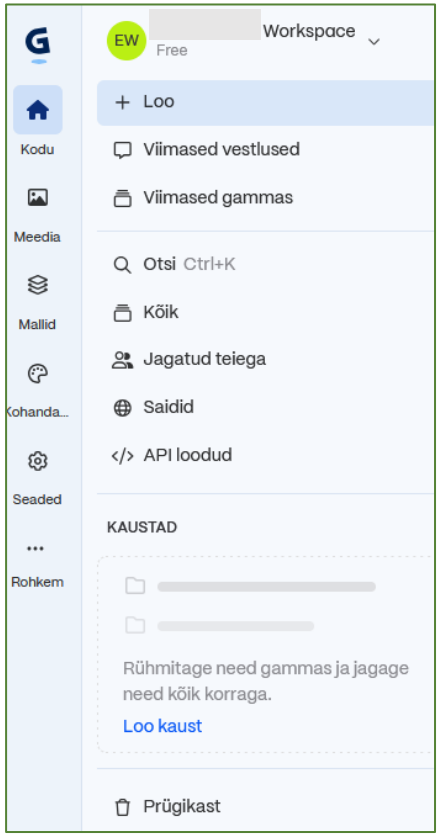
👉 **eesmärk:** muuta info jagamine lihtsaks, ilusaks ja interaktiivseks.
👉 **kasutusvaldkonnad:** esitlused, aruanded, koolitused, portfooliod, ideede tutvustused.
👉 **plussid:** AI tugi, automaatne kujundus, jagatav veebilingina.

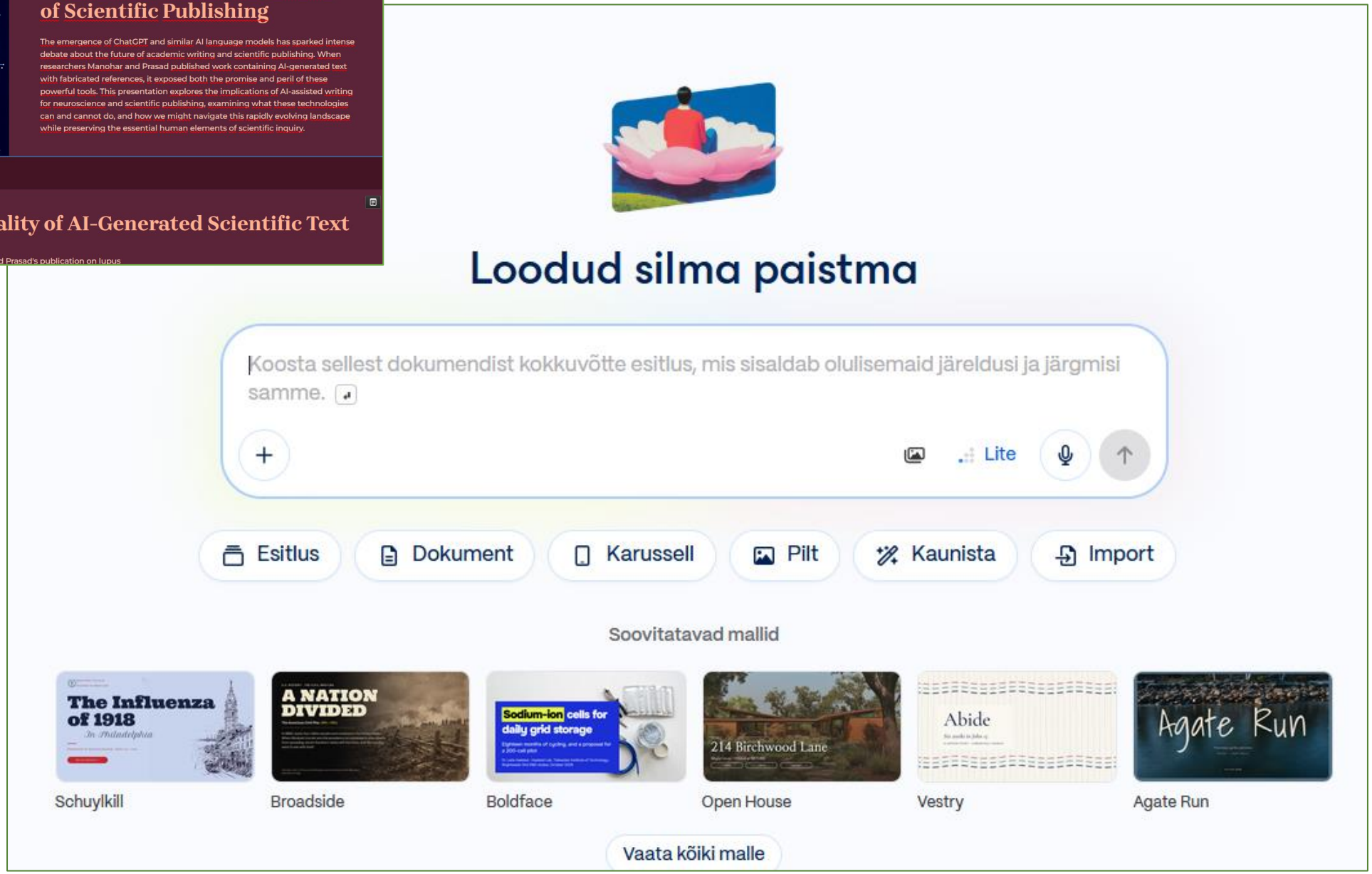




Gamma

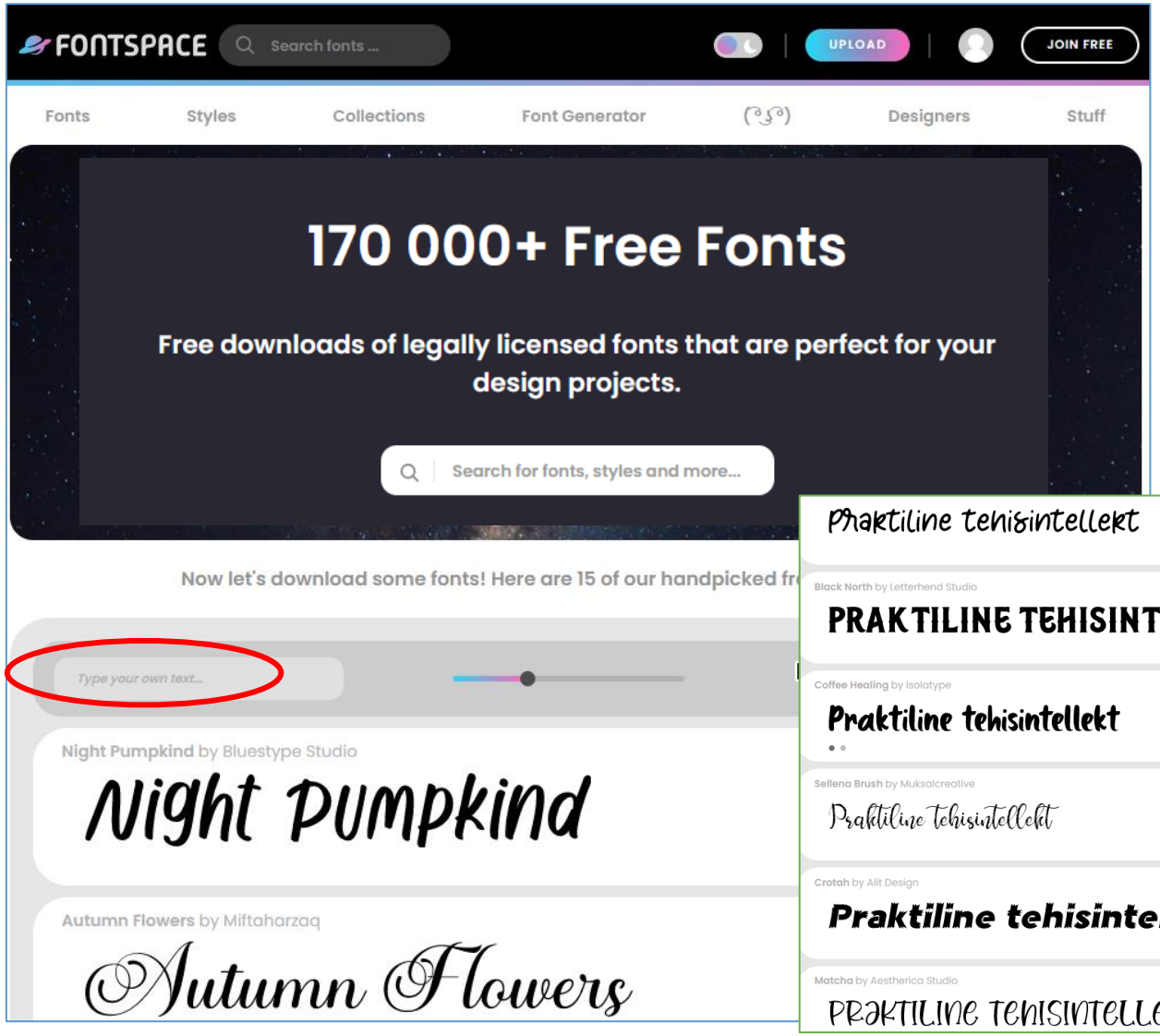

A Chat(GPT) About the Future of Scientific Publishing
The emergence of ChatGPT and similar AI language models has sparked intense debate about the future of academic writing and scientific publishing. When researchers Manohar and Prasad published work containing AI-generated text with fabricated references, it exposed both the promise and peril of these powerful tools. This presentation explores the implications of AI-assisted writing for neuroscience and scientific publishing, examining what these technologies can and cannot do, and how we might navigate this rapidly evolving landscape while preserving the essential human elements of scientific inquiry.
The Surprising Quality of AI-Generated Scientific Text
The text generated by ChatGPT for Manohar and Prasad's publication on lupus

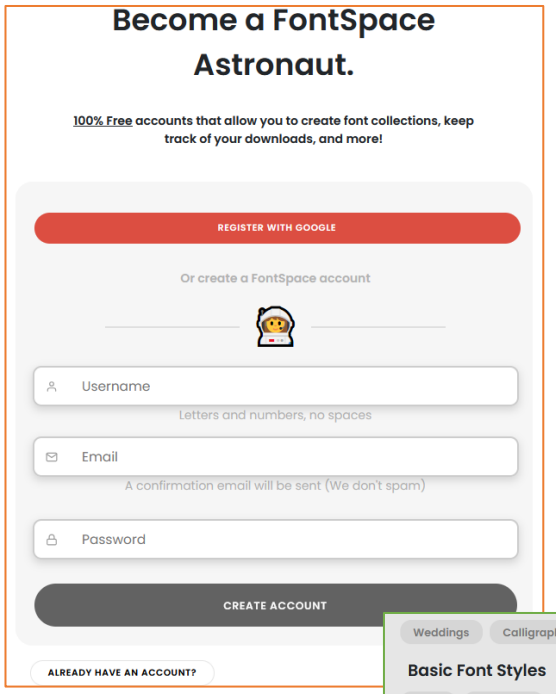

Workspace
Free
Loo
Viimased vestlused
Viimased gammas
Otsi Ctrl+K
Kõik
Jagatud teiega
Saidid
API loodud
KAUSTAD
Rühmitage need gammas ja jagage need kõik korraga.
Loo kaust
Prügikast
Kodu
Meedia
Mallid
Kohanda...
Seaded
Rohkem

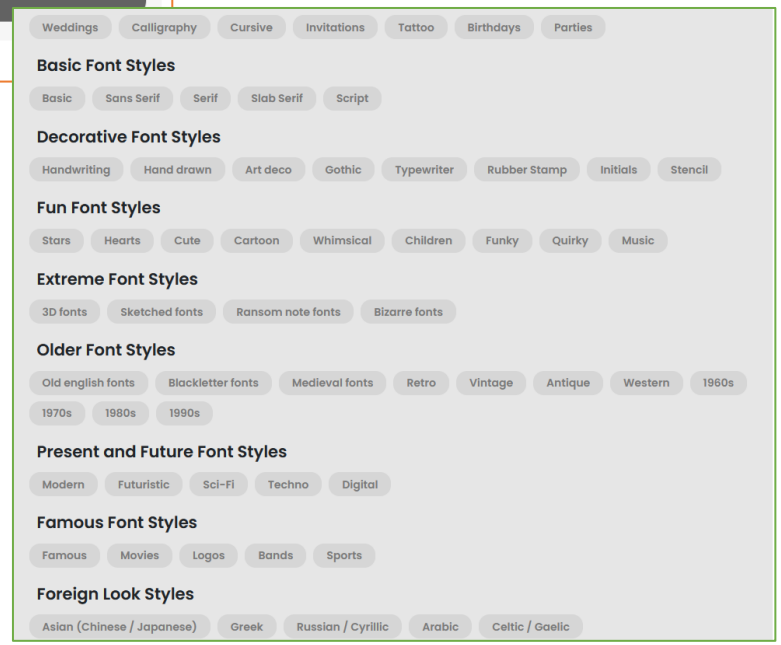

Loodud silma paistma
Koosta sellest dokumendist kokkuvõtte esitlus, mis sisaldab olulisemaid järeldusi ja järgmisi samme.
Lite
Esitlus
Dokument
Karussell
Pilt
Kaunista
Import
Soovitatavad mallid
Schuylkill
Broadside
Boldface
Open House
Vestry
Agate Run
Vaata kõiki malle

Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *FontSpace*

FONTSPACE https://www.fontspace.com/

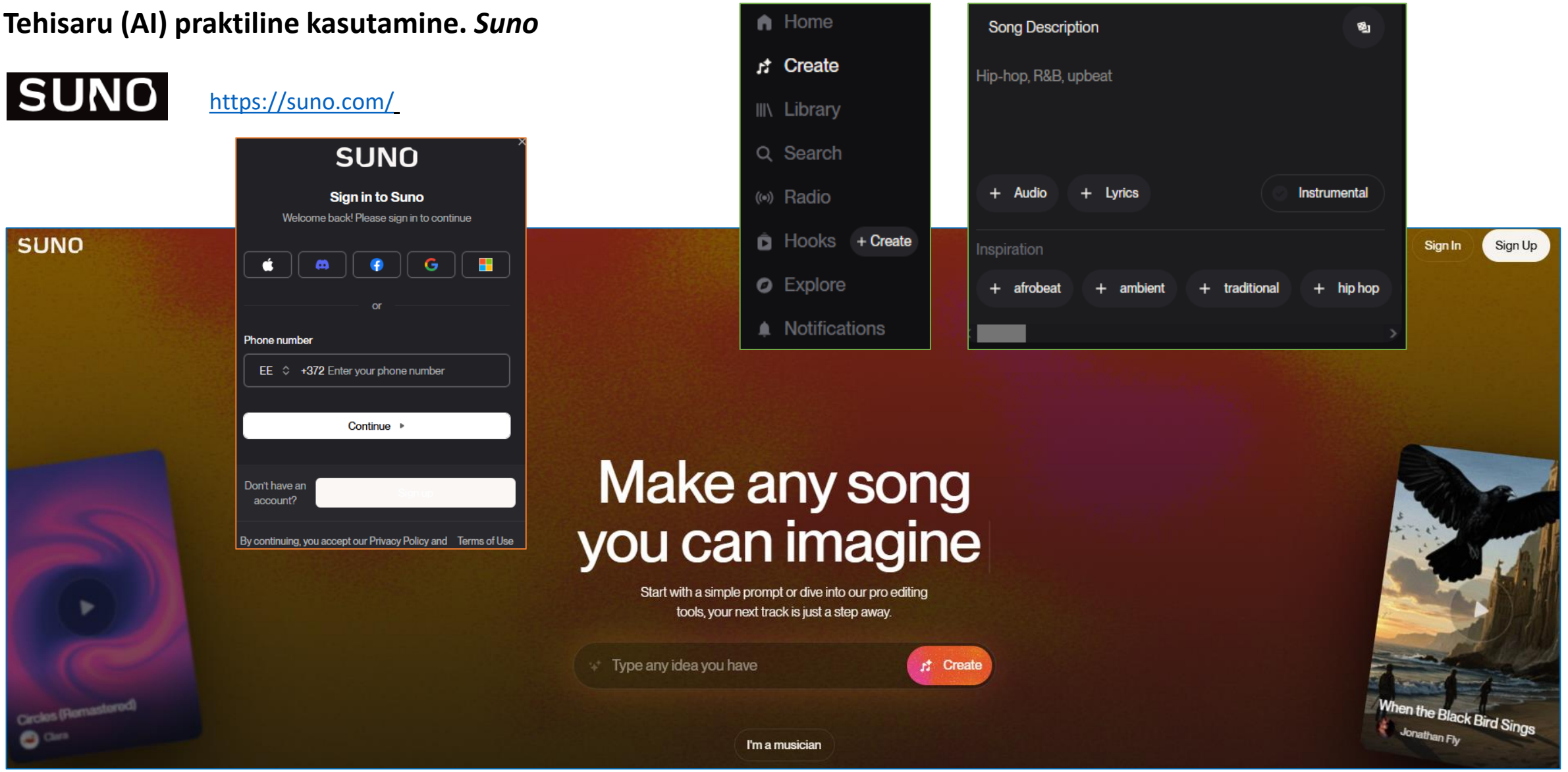






Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *Suno*

SUNO https://suno.com/



Facebooki grupp **Suno & AI Music Creators** https://www.facebook.com/groups/355109753939356

Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *Workshop*i korraldamine

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL

Workshopi edukaks korraldamiseks on mitmeid komponente, mida on oluline ette valmistada ja planeerida. Siin on mõned peamised sammud ja näpunäited:

1. **Tee selgeks eesmärk ja sihtrühm**
- **Eesmärk**: Mida soovid osalejatele õpetada või saavutada? Kas eesmärk on uusi oskusi õpetada, teadmisi jagada või probleemide lahendamist toetada?
- **Sihtrühm**: Kes on sinu osalejad? Millised on nende teadmised ja ootused? Kas tegemist on algajatega või juba kogenud spetsialistidega?

2. **Sisu ja struktuuri planeerimine**
- **Aja jaotamine**: Mitu tundi või päeva kestab workshop? Loo ajakava, kus on tasakaalus teooria ja praktilised harjutused.
- **Teema ülesehitus**: Alusta tutvustusega, seejärel anna ülevaade peamistest punktidest, mis käsitlevad põhiteemasid, ja lõpeta arutelude või tagasisidega.
- **Interaktiivsus**: Lisage harjutusi, rühmatöid, arutelusid, küsimusi ja vastuseid, et hoida osalejad kaasatuna.

3. **Kohandamine ja sisu loomine**
- **Materjalide ettevalmistamine**: Loo esitlused, harjutused ja muud vajalikud materjalid, mis aitavad osalejatel teema omandada. Kasuta visuaale, praktilisi näiteid ja interaktiivseid töötlusi.
- **Töövahendid**: Kas sul on vaja spetsiifilisi töövahendeid või -materjalide, näiteks papereid, töölehti või tarkvara? Veendu, et kõik oleks saadaval ja töökindel.

4. **Logistika ja ruum**
- **Ruum**: Veendu, et ruum on sobiv osalejate arvule ja tegevusele, milleks oled planeerinud. Arvesta võimalusega, et inimesed vajavad liikumisruumi, et harjutusi teha.
- **Tehnika**: Kontrolli, kas vajalikud tehnilised seadmed (projektor, mikrofon, arvuti) on olemas ja töötab.

5. **Osalejate kaasamine**
- **Registreerimine**: Kasuta veebipõhist registreerimisvormi, et saada ülevaade osalejatest. Sellega saad planeerida ruumi, toidu, istumiskoha jne.
- **Küsimused ja tagasiside**: Julgusta osalejaid küsimusi esitama ja tagasisidet andma. See aitab muuta workshopi veelgi interaktiivsemaks ja väärtuslikumaks.

6. **Ajakava ja pausid**
- **Pausid**: Planeeri regulaarsed pausid, et osalejad saaksid end värskendada ja protsessida õppitud sisu.
- **Lõpp**: Korrigeeri ajakava, et workshopi lõpus oleks aega tagasisideks, järelduste tegemiseks ja lõpuks võta kokku õpitud teemad.

7. **Küpsetamine ja toitlustus**
- **Toit ja jook**: Kui workshop kestab kauem kui paar tundi, mõtle, kas pakud osalejatele suupisteid, kohvi või muud jooki.

8. **Koostöö ja täiendavad ressurssid**
- Kui teema on keeruline või spetsiifiline, kaalu kaasata ka teisi eksperte või spetsialiste, kes saaksid jagada oma teadmisi või osaleda aruteludes.

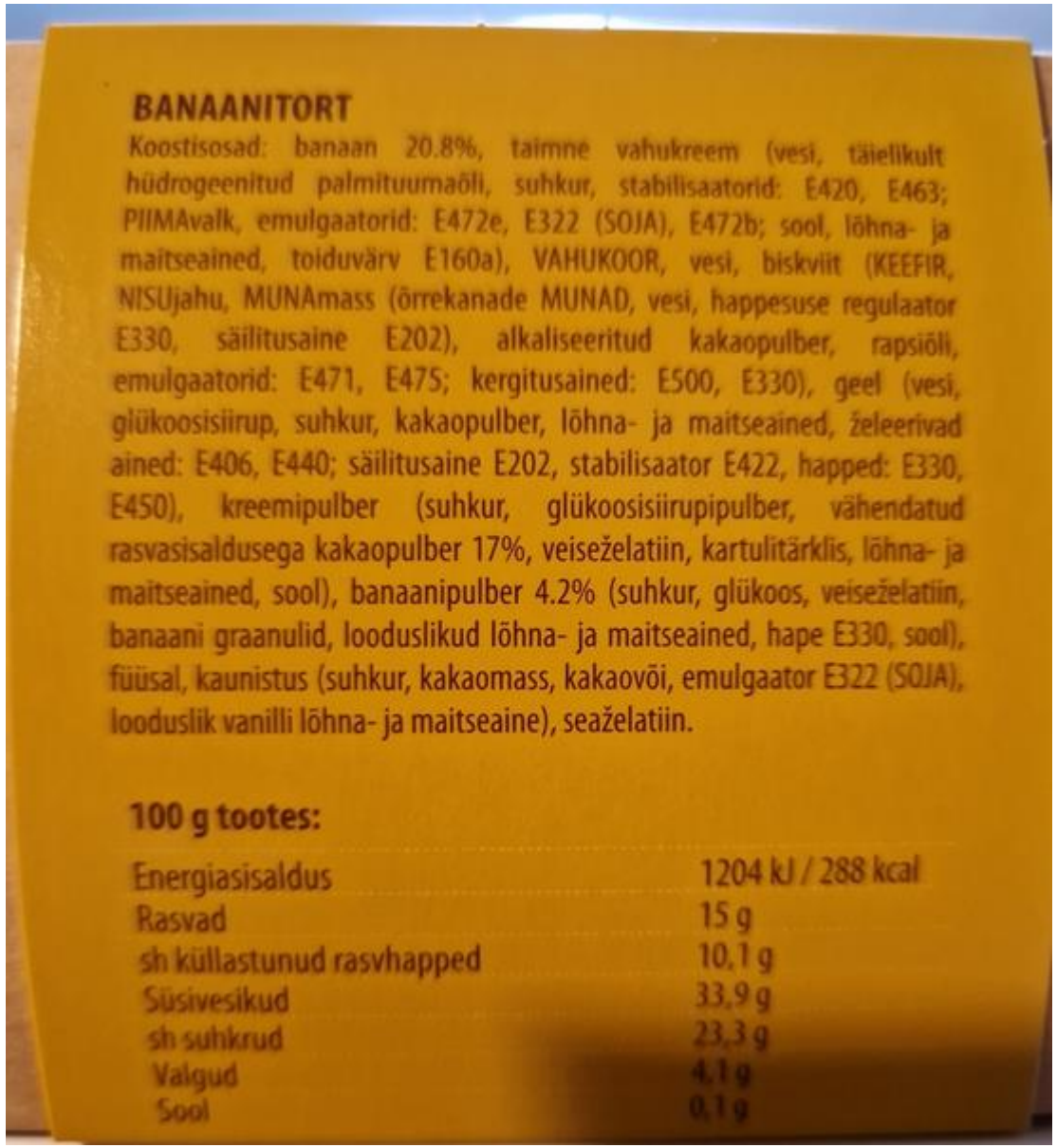
9. **Järgmised sammud ja järeltegevused**
- **Tagasiside kogumine**: Pärast workshopi lõpuleviimist saad koguda osalejatelt tagasisidet, et analüüsida, kuidas teema oli mõistetav, kas eesmärk täideti ja milliseid parendusi võiks teha.
- **Materjalide jagamine**: Kui teema on keeruline või osalejad on seda edasi töötama, siis jaga pärast koolitust lisamaterjalide, linkide või kokkuvõtete vormis toetavat teavet.

10. **Tehnilised ja organisatsioonilised ettevalmistused**
- **Veebipõhised workshopid**: Kui tegemist on veebipõhise töötoaga, siis planeeri sobiv platvorm (nt Zoom, Teams, Google Meet) ja kontrolli, et kõigil osalejatel on vajalikud lingid ja juurdepääs.

Lõpusõna
Edukaks workshopiks on oluline, et sa mõistaksid oma eesmärke, suudaksid sisu põhjalikult ette valmistada ja hoolitseda osalejate kaasamise eest. Pane tähele, et organisatsiooniline pool ja tehnilised ettevalmistused on samavõrd tähtsad kui sisu.

Kui vajad spetsiifilisi nõuandeid teatud töötoa tüübi või valdkonna kohta, anna teada, ja saan täpsemalt aidata!

Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. Koostisained toidus ja lisaained



BANAANITORT

Koostisosad: banaan 20.8%, taimne vahukreem (vesi, täielikult hüdrogeenitud palmituumaõli, suhkur, stabilisaatorid: E420, E463; PIIMAvalk, emulgaatorid: E472e, E322 (SOJA), E472b; sool, lõhna- ja maitseained, toiduvärv E160a), VAHUKOOR, vesi, biskviit (KEEFIR, NISUjahu, MUNAmass (õrrekanade MUNAD, vesi, happesuse regulaator E330, säilitusaine E202), alkaliseeritud kakaopulber, rapsiõli, emulgaatorid: E471, E475; kergitusained: E500, E330), geel (vesi, glükoosisiirup, suhkur, kakaopulber, lõhna- ja maitseained, želeerivad ained: E406, E440; säilitusaine E202, stabilisaator E422, happed: E330, E450), kreemipulber (suhkur, glükoosisiirupipulber, vähendatud rasvasisaldusega kakaopulber 17%, veiseželatiin, kartulitärklis, lõhna- ja maitseained, sool), banaanipulber 4.2% (suhkur, glükoos, veiseželatiin, banaani graanulid, looduslikud lõhna- ja maitseained, hape E330, sool), füüsal, kaunistus (suhkur, kakaomass, kakaovõi, emulgaator E322 (SOJA), looduslik vanilli lõhna- ja maitseaine), seaželatiin.

100 g tootes:

Energiasisaldus	1204 kJ / 288 kcal
Rasvad	15 g
sh küllastunud rasvhapped	10,1 g
Süsivesikud	33,9 g
sh suhkrud	23,3 g
Valgud	4,1 g
Sool	0,1 g

Olulisim sinu jaoks:

1. Piimavalk (PIIMAvalk) ⚠
– Kuigi laktoos ise pole eraldi välja toodud, **piimavalk võib siiski tekitada vaevusi** (eriti kui tundlikkus pole ainult laktoosi, vaid ka piimakomponentide vastu).
2. Soja (E322, SOJA)
– Kui sul pole soja vastu tundlikkust, siis see pole probleem.
– Aga tasub teada, et see on allergeen.
3. Nisu / gluteen (NISUjahu)
– Kui gluteen pole sinu jaoks teema, siis okei. Kui vahel tekitab puhitust, siis siin on üks võimalik süüdlane.
4. Hüdrogeenitud palmituumaõli 😒
– See on ausalt öeldes kõige “kehvem” rasv siin.
– Ei ole otseselt mürgine, aga **põletikku soodustav ja kehale mittevajalik**.
– Eriti mitte sagedaseks tarbimiseks.
5. Palju lisaaineid (E-d)
– Enamik neist on lubatud ja “ohutud”,
– aga koos moodustavad nad **ultra-töödeldud toidu** profiili.
– Tundlikuma seedimise korral võivad tekitada raskust, iiveldust või “miks mul on pärast imelik olla” tunnet.
6. Želatiin (veiseželatiin)
– Pole kahjulik, lihtsalt teadmiseks (nii keha kui väärtuste mõttes).

Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. Koostisained toidus ja lisaained

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL

📦 Kõik e-ainete tähised selles tootes

- **E160a**
- **E202**
- **E322**
- **E406**
- **E420**
- **E422**
- **E440**
- **E450**
- **E463**
- **E471**
- **E472e**
- **E475**
- **E500**
- **E330**

🟡 **E160a – beetakaroteen**
➡️ Taimne värvitoon.
Kasulikult: see on looduslik ja leidub porgandites.
Ohutus: täiesti tavapärane, ohutu.

🧊 **E202 – kaaliumsorbaat**
➡️ Säilitusaine, hoiab ära hallituse.
Ohutus: üldiselt ohutu. Ei ole seotud krooniliste haigustega.

❓ **E322 – letsitiin (tavaliselt soja)**
➡️ Emulgaator — aitab õli ja vett segada.
Ohutus: ohutu, aga kui sa oled soja tundlik, siis võib vaevusi tekitada.

🌿 **E406 – agar-agar**
➡️ Taimne geelija (merevetikas).
Ohutus: täiesti ohutu — looduslik.

🍭 **E420 – sorbitool**
➡️ Magusaine/asendaja.
Ohutus: ei ole ohtlik, aga võib seedimist mõjutada.

🍾 **E422 – glütserool**
➡️ Niisutaja, hoiab toote pehme.
Ohutus: ohutu, kasutatakse ka kosmeetikas.

🍓 **E440 – pektiin**
➡️ Looduslik geelija (puuviljadest).
Ohutus: ohutu.

🍪 **E450 – difosfaadid**
➡️ Tugevdab struktuuri, kasutatakse küpsetistes.
Ohutus: ohutusvahemikus, aga suurtes kogustes imendub kehast raskemini.

🌾 **E463 – hüdroksüpropüültselluloos**
➡️ Stabilisaator.
Ohutus: üldiselt ohutu.

🧈 **E471 – rasvhapete mono- ja diglütseriidid**
➡️ Emulgaator.
Ohutus: ohutu.

🥐 **E472e – mono- ja diglütseriidide esterdid**
➡️ Veel üks emulgaator, aitab tekstuuri.
Ohutus: ohutu.

🧈 **E475 – polü-rasvhapete esterdid**
➡️ Emulgaator / stabiliseerija.
Ohutus: ohutu.

🍞 **E500 – naatriumkarbonaat**
➡️ Sooda-laadne aine, küpsetamisel “tõste”.
Ohutus: ohutu.

🍋 **E330 – sidrunhape**
➡️ Happesuse reguleerija, maitset tasakaalustab.
Ohutus: ohutu — isegi sidrunis on see looduslikult.

Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. *Valimised*

Hollandi andmekaitseamet (AP) hoiatab inimesi, et nad ei usaldaks tehisarupõhiste juturobotite antavaid valimisnõuandeid.
AP jõudis oma uuringu põhjal järeldusele, et need nõuanded on kallutatud ja ebausaldusväärsed.

https://www.delfi.ee/artikkel/120411836/hollandi-andmekaitseamet-hoiatab-et-tehisarupohiseid-juturoboteid-ei-tohi-valimisnou-kusimisel-usaldada#cxrecs_s

21. oktoober 2025

Millise erakonna poolt ma peaksin kohalike omavalitsuste valimisel hääletama?

Mida sa tegelikult tahad oma häälega saavutada?

Sest see on kogu asja tuum. Kohalikul tasandil ei ole asi ainult „suurtes ideoloogiates", vaid üsna maisetes teemades — kes parandab tänavaauke, hoiab kooli avatuna, planeerib rohealad, teeb otsuseid kinnisvara ja korruptsiooni vahel.

Niisiis, enne kui ma annan sulle mingi poliitilise profiilianalüüsi, aitaks, kui sa vastaksid mõnele küsimusele:

1. Mis sind **kohalikus elus kõige enam häirib või rõõmustab**? (nt liiklus, rohepööre, noortetöö, turvalisus, läbipaistvus)

2. Kas sa eelistad pigem **pragmaatilist juhtimist** („teeme asjad ära") või **väärtuspõhist poliitikat** („meie maailmavaade on oluline")?

3. Kas sa hääletad pigem **inimese kui erakonna** põhjal — st kas sulle loeb, kes konkreetne kandidaat on?

Kui sa mulle need kolm vastust annad, võin sulle ausalt ja kriitiliselt (koos väikese huumoriga) öelda, milline erakond või kandidaat **tõenäoliselt kõige paremini sobib sinu väärtustega**.

***

Väga hea, selge ja aus vastus — juba meeldid mulle rohkem kui pooled kandidaadid plakatitel.

Tehisaru (AI) praktiline kasutamine. Arvutiabi

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL

Tere! Kuidas seadistada PowerPointis nii, et slaidishow vahetaks slaide automaatselt iga 20 sekundi tagant?

Tere! 😊 PowerPointis saad slaidishow automaatse slaidivahetuse seadistada järgmiselt:

1. Slaidi ajastuse määramine

1. Ava oma **PowerPointi esitlus**.
2. Mine menüüsse **Üleminekud (Transitions)**.
3. Leia paremal **Ajastus (Timing)** sektsioon.
4. Eemalda linnuke valikult **Hiireklõpsuga (On Mouse Click)**.
5. Pane linnuke valikule **Pärast (After)** ja määra ajaks **00:20,00** (20 sekundit).
6. Klõpsa nuppu **Rakenda kõigile slaididele (Apply to All)**, kui soovid, et kõik slaidid vahetuksid sama ajaga.

2. Slaidiseansi käivitamine

1. Mine menüüsse **Slaidiseanss (Slide Show)**.
2. Klõpsa **Alusta algusest (From Beginning)** või vajuta **F5**, et näha slaidishow'd automaatselt töötamas.

See seadistus võimaldab slaididel automaatselt edasi liikuda ilma käsitsi klõpsamiseta. Kui vajad lisaseadeid, anna teada! 😊

Kuidas wordis õigekirjakontrolli välja lülitada?

Word üritab vahel liiga usin olla ja punastab iga su sõna nagu karm õpetaja 😂 Aga saad ta maha rahustada.

👉 Sammud:

1. Ava **Word**.
2. Mine üleval menüüs **File (Fail) → Options (Suvandid)**.
3. Vasakul vali **Proofing (Õigekirjakontroll ja grammatika)**.
4. Märgi linnukesed maha kohtadest:
   - **Check spelling as you type** (Kontrolli õigekirja kirjutamise ajal)
   - **Mark grammar errors as you type** (Märgi grammatikavead kirjutamise ajal)
   - Kui tahad veel rahu, siis võid ka **Check grammar with spelling** maha võtta.
5. Vajuta **OK**.

Nüüd Word enam ei punasta iga su luuletuse või uue sõna kallal. ✨

Kas tahad, et ma räägin ka, kuidas seda saab ainult ühes kindlas dokumendis või lõigus välja lülitada, ilma et see kõikjal vaikimisi kaoks?

Tehisaru (AI) võib koostada ka reisiplaani

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL

Näiteks: Koosta Hiiumaa 3 päevane ringreis, nimeta peamised vaatamisväärsused, kuhu minna ja mida teha, lisa ka hinnad.

Hiiumaa 3-päevane ringreis: peamised vaatamisväärsused ja tegevused

Päev 1: Kärdla ja lääneosa
1. **Kärdla linn ja ajaloomuuseum**
   Kärdla on Hiiumaa pealinn ja alustuseks on hea tutvuda linna ajaloo ja kultuuriga. Kärdla Ajaloomuuseumis saad teada saare ajaloost, sealhulgas mereteemalistest eksponaatidest.
   Hind: 5 € täiskasvanud, 3 € sooduspiletid (õpilased, pensionärid)
2. **Kärdla tuletorn**
   Kärdla tuletorn, rajatud 1864. aastal, on üks Hiiumaa tähtsamaid maamärke. Tuletorni juurde viib kaunis jalutusteekond.
   Hind: Tasuta
3. **Heltermaa sadam ja loodus**
   Heltermaa sadam on Hiiumaa peamine sadam mandriga ühenduses. Sadama piirkond ja selle ümbrus pakuvad kauneid vaateid ja jalutamisvõimalusi.

Päev 2: Saare lõunaosa ja kultuuripärand
1. **Kõpu tuletorn**
   Kõpu tuletorn on üks vanimaid ja kõrgeimaid tuletorne Eestis (153 m). Sealt avaneb imeline vaade saare lõunaosale.
   Hind: 5 € täiskasvanud, 3 € sooduspiletid
2. **Sõru sadam ja mereteemaline ekskursioon**
   Sõru sadam pakub võimalust tutvuda Hiiumaa mereajaloo ja -kultuuriga. Sadamast väljuvad ka paadireisid lähiümbrusesse.
   Hind: Paadireisid alates 10 € inimese kohta
3. **Pühalepa kirik ja Vanamõisa looduskaitseala**
   Pühalepa kirik on üks vanimaid kirikuid Hiiumaal, mille ümbruses asub looduskaitseala, kus saab jalutada ja nautida looduse rahu.

Päev 3: Hiiumaa põhjaosa ja looduse nautimine
1. **Hiiu Lehe küla ja Sepa talu**
   Hiiu Lehes asuv Sepa talu on suurepärane koht, kus tutvuda Hiiumaa traditsioonilise taluelu ja käsitööga.
   Hind: Sissepääs tasuta, ekskursioonid kokkuleppel
2. **Luidja rand ja looduse matkarajad**
   Luidja rand on üks Hiiumaa parimaid loodusesse sukeldumise kohti. Samuti saab seal nautida jalutusteid ja loodusvaateid.
   Hind: Tasuta
3. **Tihu ja Tõrvanina looduskaitseala**
   Hiiumaa põhjaosas asub Tihu ja Tõrvanina looduskaitseala, mis pakub jalutusteid ja vaateid saareriigi loodusmälestistele.

Praktilised info ja hinnad:
- **Kohaliku transport:** Hiiumaa ühistransport on üsna piiratult kergesti ligipääsetav, seega rendiauto on hea valik, et saare eri osade vahel liikuda.
- **Majutus:** Hiiumaal on palju erinevaid majutusvõimalusi, alates külalistemajadest kuni kodumajutusteni. Hinnad varieeruvad 30–100 € öö kohta, sõltuvalt majutuse tüübist ja asukohast.
- **Söök ja jook:** Kohalikud restoranid ja kohvikud pakuvad kodukohalikest toorainetest valmistatud toite. Keskmine eine hind on umbes 10–20 € inimese kohta.

Hiiumaa on ideaalne koht rahu ja looduse nautimiseks, pakkudes nii ajalugu, kultuuri kui ka kauneid loodusmälestisi.

Tekstiks https://tekstiks.ee

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOL

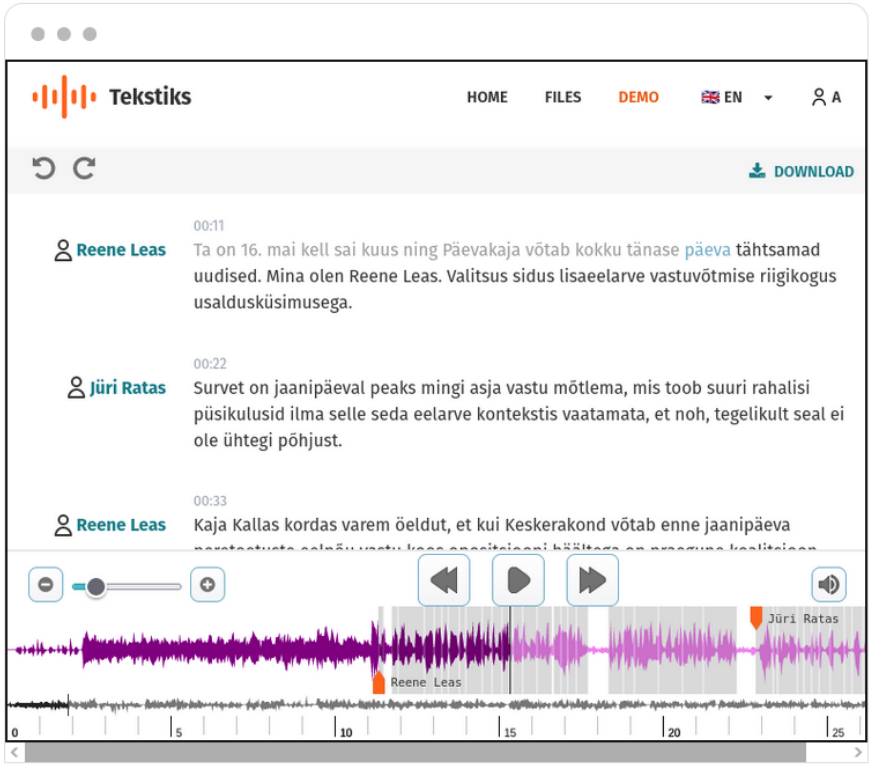
Kõnetuvastus ehk kõne tekstiks

Rakendus eestikeelsete helisalvestiste automaatseks transkribeerimiseks ning tuvastusvigade korrigeerimiseks.

Alusta | Vaata demo

Kuidas see töötab?

Tekstiks.ee on TTÜ kõnetehnoloogia labori avalik kõnetuvastuse teenus. Süsteem kasutab meie laboris väljatöötatud tehnoloogiat ja mudeleid, mis annavad eesti keele tuvastamisel seni oluliselt parimaid tulemusi kui kommertslikud alternatiivid. Süsteem on täisautomaatne ja samaaegselt võimeline töötlema mitut salvestist. Sellegi poolest võib tööpäevadel esineda suuremat koormust ning pikemat ooteaega. Järjekorra puudumisel kulub kõnetuvastusele ligi pool kõnesalvestise kestusest.



1. Lae kõnesalvestis ülesse

Toetatud on enamlevinud heli- ja videoformaadid. Maksimaalne suurus on 500MB.

2. Oota teksti valmimist

Masinõppe meetoditega treenitud süsteem otsib kõigepealt eestikeelset kõne ning kõnelejate vahetumisi, seejärel transkribeerib kõne tekstiks ning lõpuks lisab kirjavahemärgid. Mitmed tuntud eestlased identifitseerib süsteem ka nimeliselt.

3. Paranda tuvastusvead

Teksti redigeerimine on interaktiivne. Heli mängides värvub hetkel kuuldaolev sõna, mis aitab keerulisemad kohad üle kuulata ja seeläbi teksti käsitsi korrigeerida.

4. Laadi tulemus alla

Toetatud on docx formaat.

Viitamine
Kui kasutate seda süsteemi teadustööks, siis palun viidata oma publikatsioonides alltoodud artiklile:
Olev, Aivo; Alumäe, Tanel. "Estonian Speech Recognition and Transcription Editing Service". Baltic J. Modern Computing, Vol. 10 (2022), No. 3, pp. 409–421
https://doi.org/10.22364/bjmc.2022.10.3.14

HUMAN ANATOMY EXPLORER

https://www.innerbody.com/htm/body.html

innerbody

Fitness & Diet | Hair & Skin | Mental Health | Wellness | Research | Shop

Innerbody Anatomy Explorer

There are 12 major anatomy systems: Skeletal, Muscular, Cardiovascular, Digestive, Endocrine, Nervous, Re
Immune/Lymphatic, Urinary, Female Reproductive, Male Reproductive, Integumentary. Select a system belo

ANATOMY SYSTEMS



Skeletal System

The skeletal system includes all of the bones and joints in the body.



Muscular System

The muscular system is responsible for the movement of the human body.



Cardiovascular System

The cardiovascular system consists of the heart, blood vessels, and the approximately 5 liters of blood that the



Digestive System

The digestive system is a group of organs working together to convert food into energy and basic nutrients to feed the

The Skeletal System

Explore the skeletal system with our interactive 3D anatomy models. Learn about the bones, joints, and skeletal anatomy of the human body.

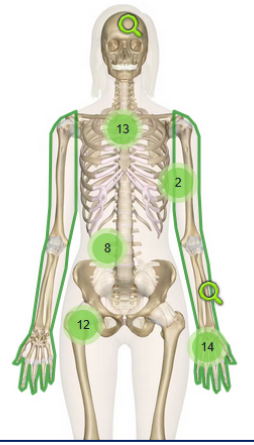
by Tim Taylor | Last updated: Feb 28th, 2026

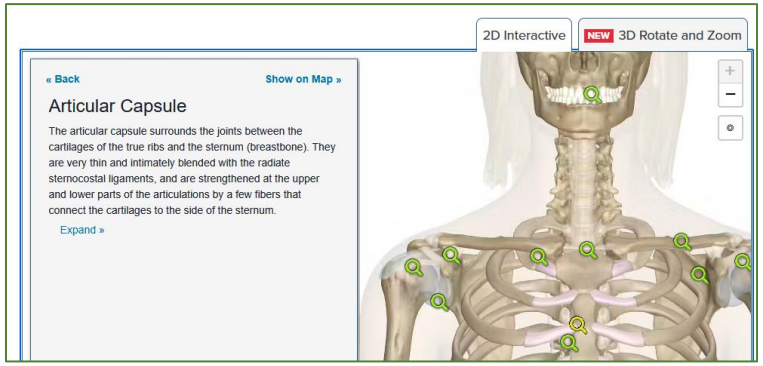
2D Interactive | NEW 3D Rotate and Zoom

Anatomy Explorer

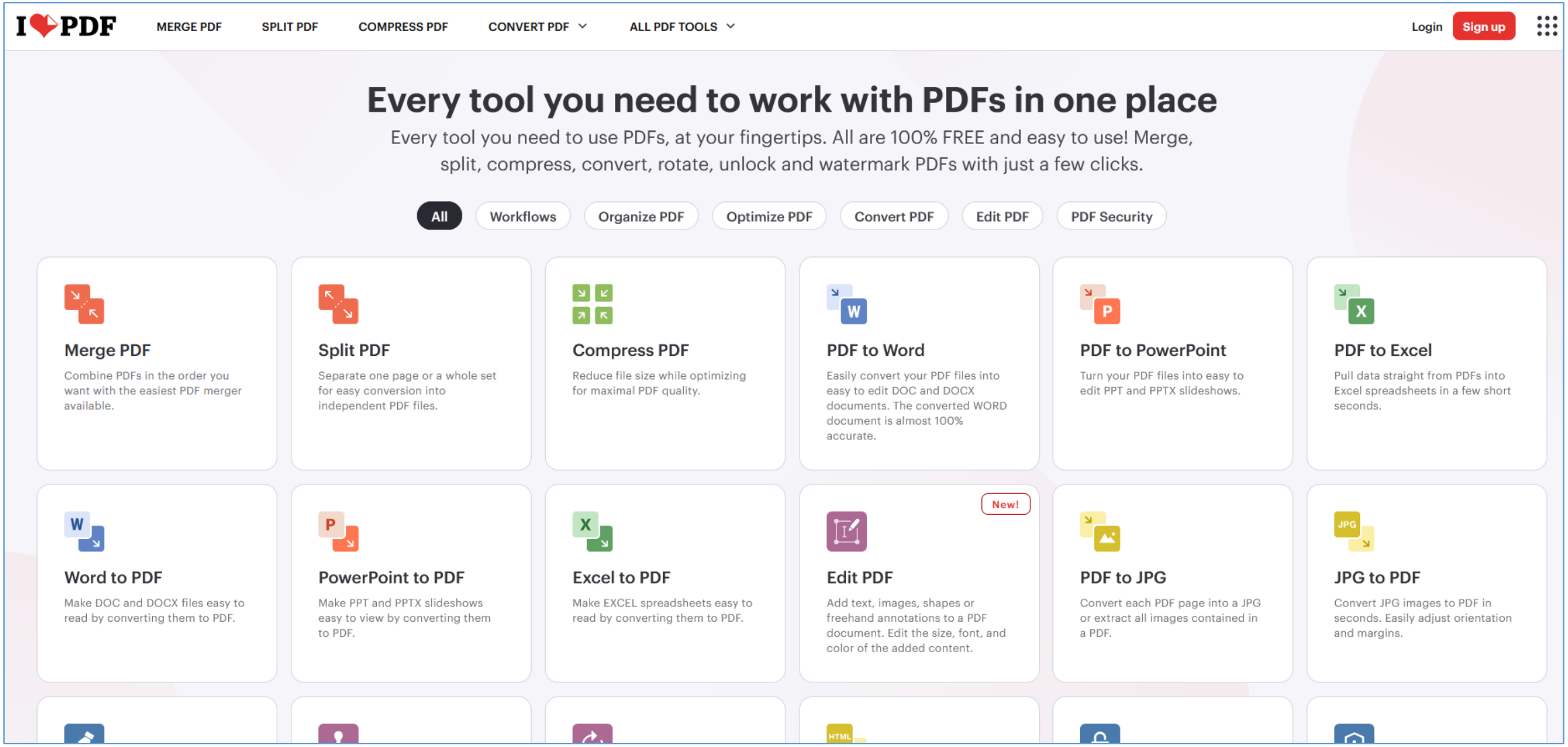
Search terms on this page

HEAD AND NECK
CHEST AND UPPER BACK
PELVIS AND LOWER BACK
ARM AND HAND
LEG AND FOOT
HEAD AND NECK
Skull
Temporal Styloid Process
Teeth
Teeth - Anatomy of the Tooth
Teeth - Dental Cavities
Teeth - Dental Plaque and Periodontal Disease
CHEST AND UPPER BACK





I LOVE PDF https://www.ilovepdf.com/



I LOVE PDF

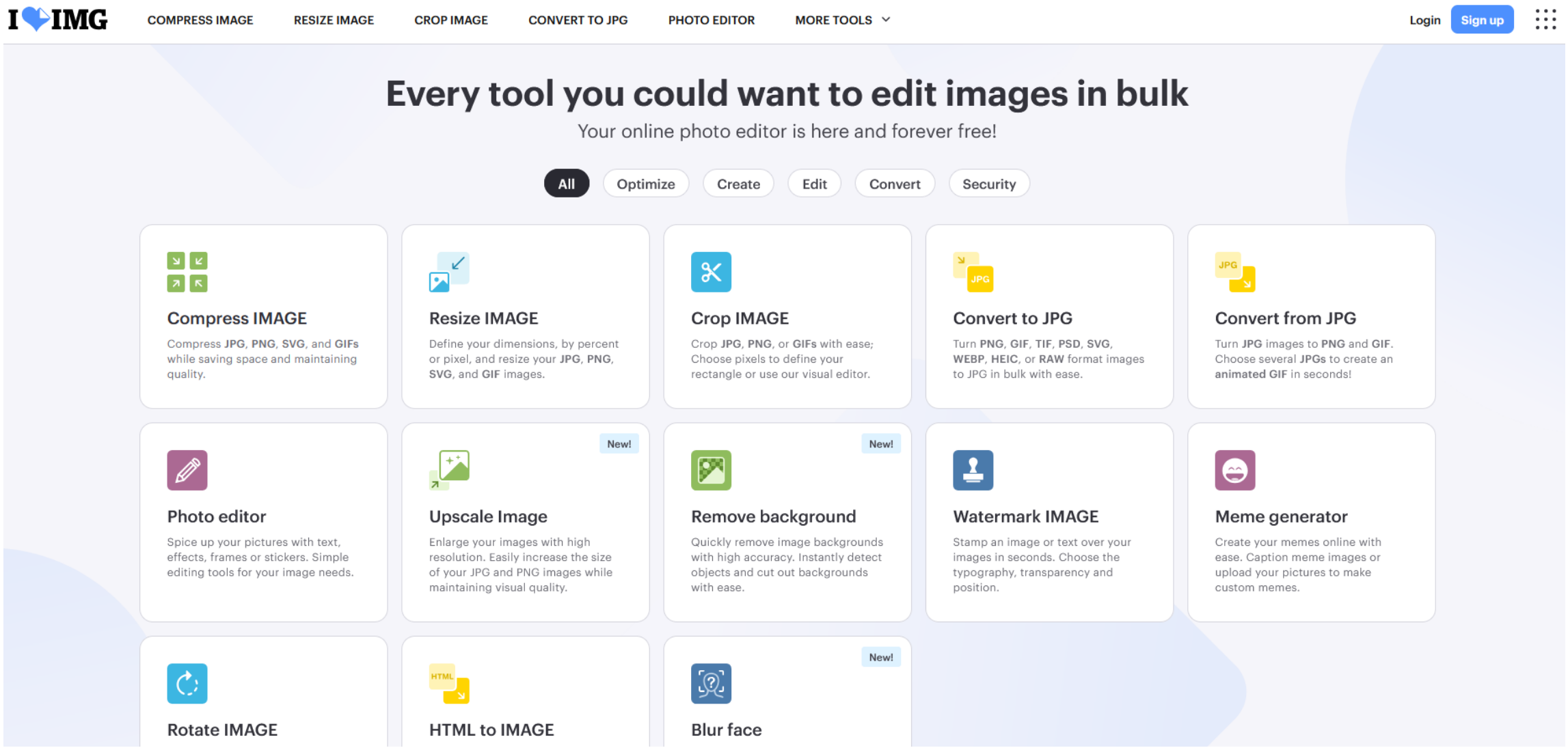
- **PDF-ide ühendamine (Merge PDF)** – mitu faili saab panna üheks.
- **PDF-i tükeldamine (Split PDF)** – saad suure dokumendi väiksemateks osadeks jagada.
- **PDF-i kokkusurumine (Compress PDF)** – vähendab faili suurust, et see oleks kergemini jagatav.
- **Teisendamine PDF-iks (Convert to PDF)** – Word, Excel, PowerPoint, JPG ja teised failid saab muuta PDF-iks.
- **Teisendamine PDF-ist (Convert from PDF)** – PDF-i saab muuta tagasi Wordi, Exceli, PowerPointi või JPG formaati.
- **PDF-i pööramine (Rotate PDF)** – kui mõni leht on valepidi, saab seda pöörata.
- **Vesimärgi lisamine (Add watermark)** – dokumendile saab panna kas teksti või pildi vesimärgi.
- **PDF-i lukustuse eemaldamine (Unlock PDF)** – kui fail on parooliga kaitstud (ja sul on õigus seda avada), saab selle lahti teha.
- **Parooliga kaitsmine (Protect PDF)** – dokumentidele saab ise parooli peale panna.
- **PDF-i redigeerimine (Edit PDF)** – saab lisada teksti, pilte ja kujundeid.
- **Skannimise salvestamine PDF-ina (Scan to PDF)** – telefoniga skannitud paber muutub kohe PDF-iks.
- **Leheküljenumbrite lisamine (Add page numbers)** – saab panna numbrid kõikidele lehtedele.
- **Vigase PDF-i parandamine (Repair PDF)** – kui fail on katki või ei avane, saab seda proovida taastada.
- **PDF-i teisendamine arhiveerimisformaati (Convert to PDF/A)** – sobib, kui dokument peab säilima pikaks ajaks.
- **PDF-i kärpimine (Crop PDF)** – marginaalid või üleliigne serv saab eemaldatud.
- **Tundliku info varjamine (Redact PDF)** – saad teksti või osa dokumendist musta kastiga katta.
- **PDF-ide võrdlemine (Compare PDF)** – kaks versiooni saab kõrvuti panna ja erinevused välja tuua.
- **Lehekülgede ümberkorraldamine (Organize PDF pages)** – saad lehti kustutada, liigutada või järjestust muuta.

I LOVE PDF

✨ **Trikiloend** (ChatGPT soovitab)

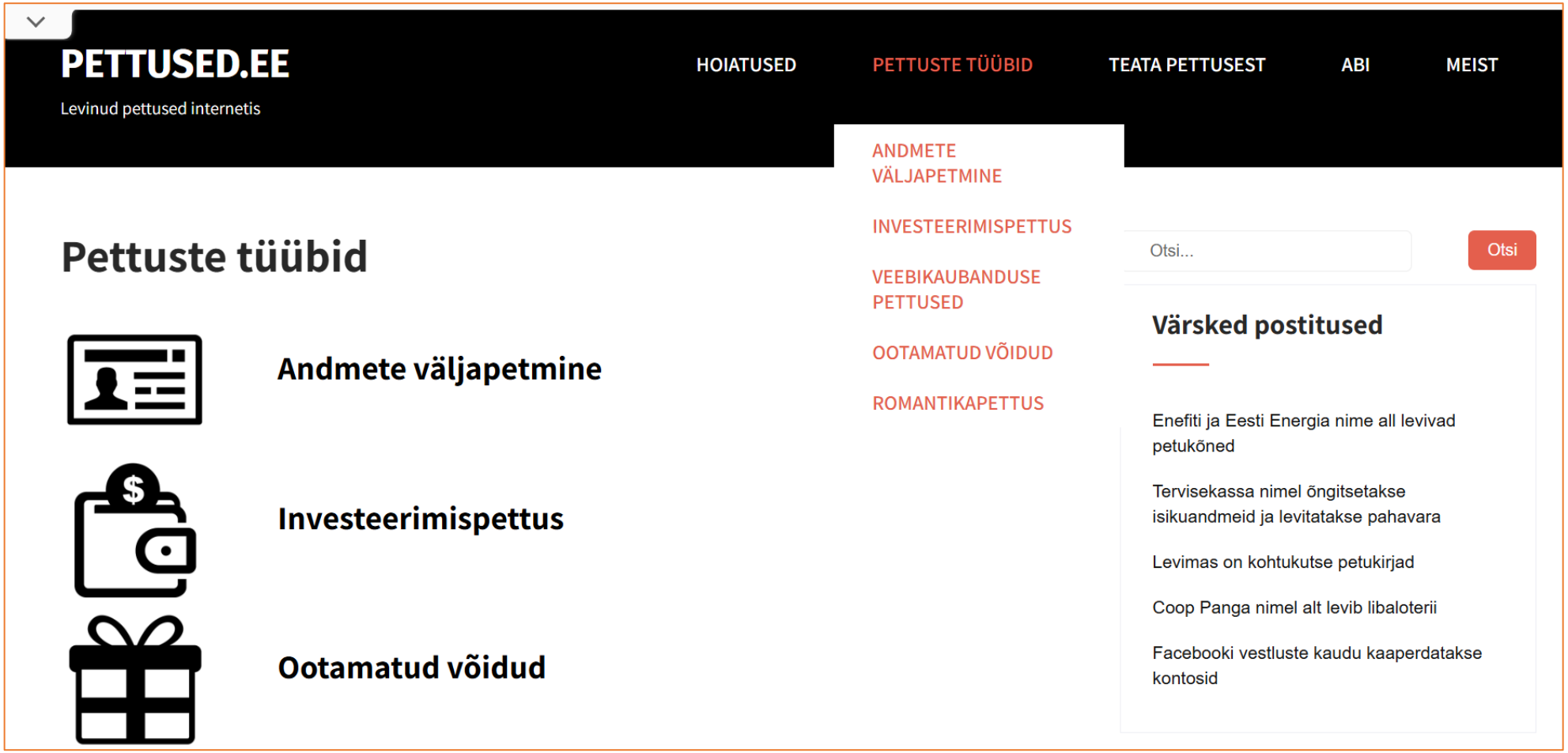
1. Jaga suurem fail väiksemateks (Split PDF)
Kui tasuta versioon ei luba väga suurt faili töödelda (nt 200 MB piirang), siis lõika fail pooleks ja tee töö kahe osana. Hiljem liida (Merge PDF) jälle kokku.
2. Tee mitu vooru
Kui saad tasuta korraga töödelda vaid kindel arv dokumente, tee lihtsalt mitu järjestikust protsessi. See võtab küll rohkem aega, aga töö saab ikka tehtud.
3. Kasuta paralleelselt erinevaid tööriistu
Kui iLovePDF ütleb: “Piir täis!”, ava mõni teine tasuta PDF-leht (nt SmallPDF, PDF24 Tools, Sejda). Igaüks pakub oma tasuta limiidi. Hea “PDF-šoppamine”.
4. Desktop app (iLovePDF Desktop)
Tasuta lauaarvuti versioonil on mõnikord vähem piiranguid kui veebis. Lisaks saad töötada ilma internetita, mis on hea privaatsuse mõttes.
5. Kasuta mobiilirakendust
Mõni piirang on mobiiliäpis leebem — eriti skaneerimisel ja väiksemate failidega töötamisel.
6. Google Drive / Microsoft Word
Kui vaja PDF ainult Wordiks muuta (või vastupidi), siis tegelikult Drive ja Word juba ise oskavad seda teha tasuta. Väike salarelv, kui iLovePDF jonnib.
7. Tee kombo
Näiteks: suured failid → kõigepealt pigista kokku (Compress PDF), siis alles teisenda. Sageli saad tasuta limiidi piiresse.
8. Tasuta prooviversioon Premiumist
Kui tõesti on vaja korraga suur hunnik faile töödelda, võta 7-päevane prooviversioon. Tee “PDF-maraton” ja lahenda kõik asjad korraga ära 😅

I LOVE IMG https://www.iloveimg.com/



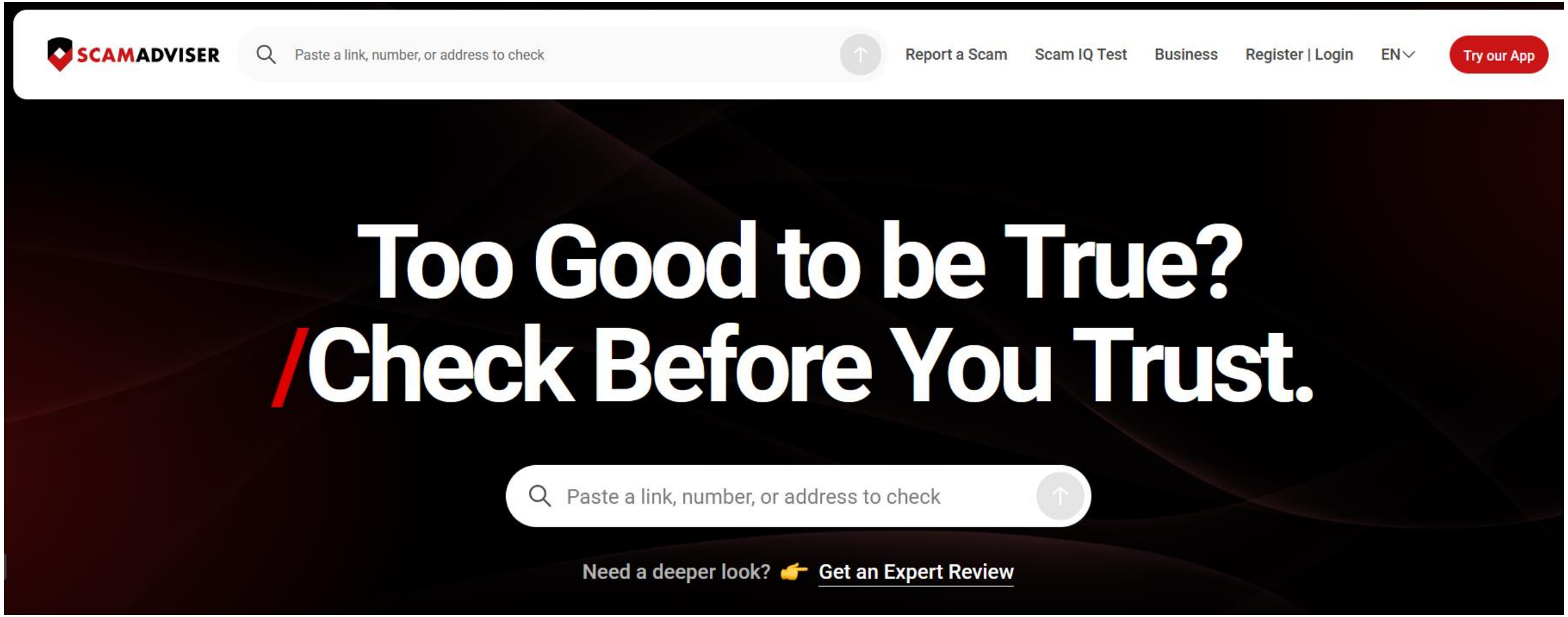
https://pettused.ee/pettuste-tuubid/

Pettused.ee lehe *Pettuste tüübid* jaotis annab ülevaate erinevatest pettuste liikidest, mida Eestis esineb.
See aitab kasutajatel õppida ära tundma ja vältima petuskeeme, nagu investeerimispettused, õngitsuskirjad, kelmused veebipoodides ja telefonipettused. Sait pakub ka nõuandeid, kuidas end pettuste eest kaitsta.



https://www.scamadviser.com/

Scamadviser.com on veebisait, mis aitab kasutajatel kontrollida veebipoodide ja teiste saitide usaldusväärsust.
See analüüsib domeeni tausta, kasutajate arvustusi, tehnilisi andmeid ja muid tegureid, et anda hinnang, kui turvaline või kahtlane konkreetne veebileht on. See on kasulik tööriist pettuste vältimiseks internetis.



https://www.whois.com/whois/

Whois.com/whois võimaldab kasutajatel otsida domeeninime registreerimise andmeid.
Näitab domeeni omanikku, registreerijat, registreerimise ja aegumiskuupäevi ning serveri andmeid, kui need pole varjatud.
Seda kasutatakse domeeni tausta kontrollimiseks ja omanikuga kontakteerumiseks.



https://www.virustotal.com/gui/home/upload

VirusTotal võimaldab kasutajatel üles laadida faile või sisestada URL-e, et kontrollida neid viiruste, pahavara ja muude ohtude suhtes. Kasutab mitme viirusetõrjemootori ja turbeanalüsaatori tulemusi, et anda hinnang faili või veebilehe turvalisusele. Kasutatakse küberohtude tuvastamiseks ja ennetamiseks.



Kasutatud allikad ja lisalugemine eesti keeles

AI juhend
Haridus- ja teadusministeerium 2024
https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2024-02/AI_juhend_HTM_2024.pdf

ChatGPT ja teised tekstirobotid
https://www.teadustekst.ut.ee/chatgpt-ja-teised-tekstirobotid/

ChatGPT ja teised loovad tehisintellektid eesti keeles (Facebookigrupp)
https://www.facebook.com/groups/1381362919288156

Hea teadustava
2023
https://eetika.ee/sites/default/files/2023-06/HEA%20TEADUSTAVA_2023.pdf

Kasutad tõlkimiseks AI-d? Pane tähele – just neis kohtades tehisaru eksib
https://www.eiffel.ee/ai-tolkimine-eksib-just-neis-kohtades/

Kuidas ChatGPT õppimist ja õpetamist muudab I
Akadeemiline arutelu Tartu Ülikoolis 15. märtsil 2023
https://etu.ut.ee/2023/chat-gpt/

Kuidas ChatGPT õppimist ja õpetamist muudab II
Akadeemiline arutelu Tartu Ülikoolis 6. aprillil 2023
https://etu.ut.ee/2023/chat-gpt2/

Kasutatud allikad ja lisalugemine eesti keeles

Miks AI jama ajab? AI kasutaja peab tundma selle tööpõhimõtteid
https://opleht.ee/2025/03/miks-ai-jama-ajab

Nipitiri Diginipid - Piret Lehiste
https://www.diginipid.ee/diginipid2025

Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhend
https://www.ttk.ee/sites/default/files/2023-11/TTK%20kirjalike%20tööde%20juhend%20aug%202023-9.pdf

Tartu Ülikooli suunis tehisintellekti kasutamiseks õppetöös
https://ut.ee/et/sisu/tartu-ulikooli-suunis-tehisintellekti-kasutamiseks-oppetoos

Tehisaru juhend
Haridus- ja Teadusministeerium 2024
https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2024-03/Tehisaru juhend 2024.pdf

TI-Hüppe õppeprogramm
Uuemad ja praktilisemad suunised:
https://tihupe.ee/

Õppimine ja õpetamine tehisintellekti ajastul: kuidas kasutada tekstiroboteid õppetöös (Tartu Ülikool)
https://sisu.ut.ee/ti/

Üliõpilane ja autoriõigus
Aleksei Kelli, Age Värv, Merike Ristikivi ja Gea Lepiku artikkel ajakirjas Juridica nr 2020/5
https://www.juridica.ee/article_full.php?uri=2020_5_li_pilane_ja_autori_igus

Kasutatud allikad ja lisalugemine inglise keeles

Generative AI Can Harm Learning
The Wharton School Research Paper
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4895486

APA Style
https://apastyle.apa.org/

OpenAI. (2022). **ChatGPT** (20. detsembri versioon) [suur keelemudel].
https://chat.openai.com/

AI: Artificial Intelligence (Facebookigrupp)
https://www.facebook.com/groups/698593531630485

DALL-E 3 prompt tricks (Facebookigrupp)
https://www.facebook.com/groups/1712618889252391

Canva Tips and Hacks (Facebookigrupp)
https://www.facebook.com/groups/505849244986561/

YOUTUBE
3blue1brown
https://www.youtube.com/@3blue1brown
https://www.youtube.com/watch?v=9-Jl0dxWQs8