

# AI 101:

How to use in Everyday Life & Business

JCI Mongolia Academy Chairperson

Bolor B. ★★

JCI Mongolia Academy Trainer

Uelunzee U. ★★★

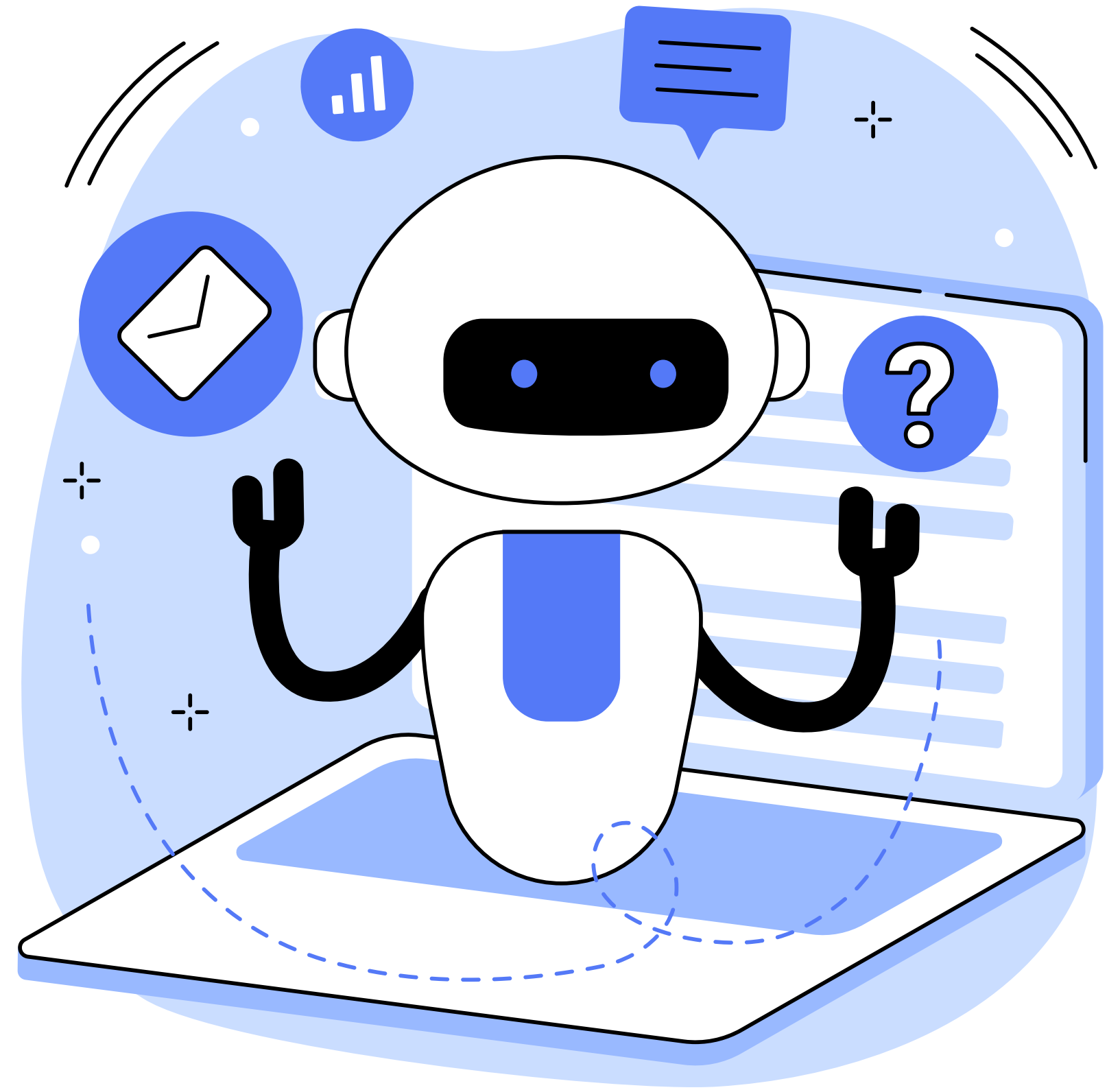
# СУРГАЛТЫН АГУУЛГА



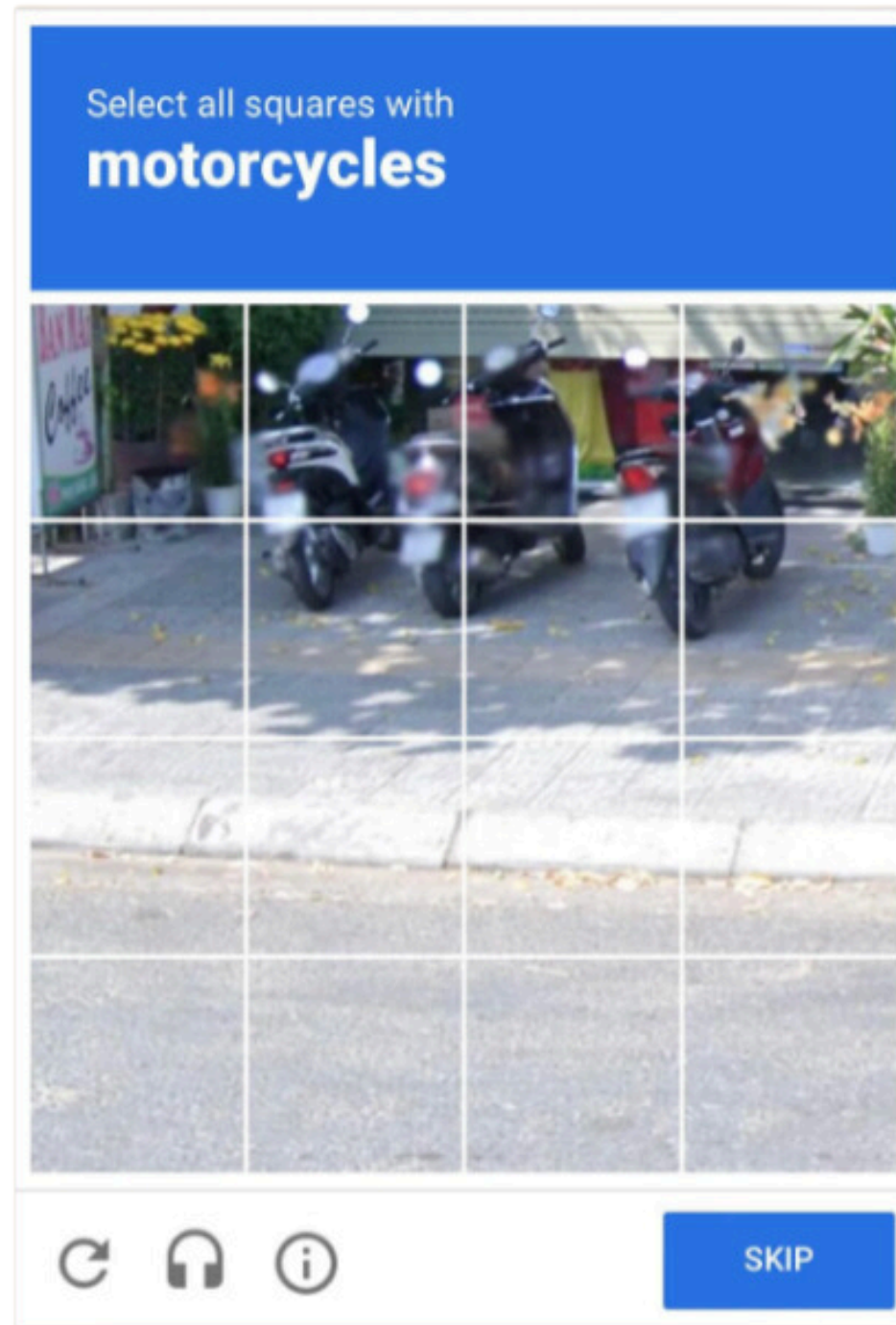
- 1 AI гэж юу вэ? Түүний төрлүүд
- 2 ChatGPT бидний амьдралд
- 3 Prompt гэж юу вэ?
- 4 AI ба Ирээдүй
- 5 Дүгнэлт

# AI ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Компьютерын програм хангамжаар бүтээгдсэн, хүний оюун ухаан суралцах чадвар, сэтгэхүйг дуурайлгасан технологи юм.



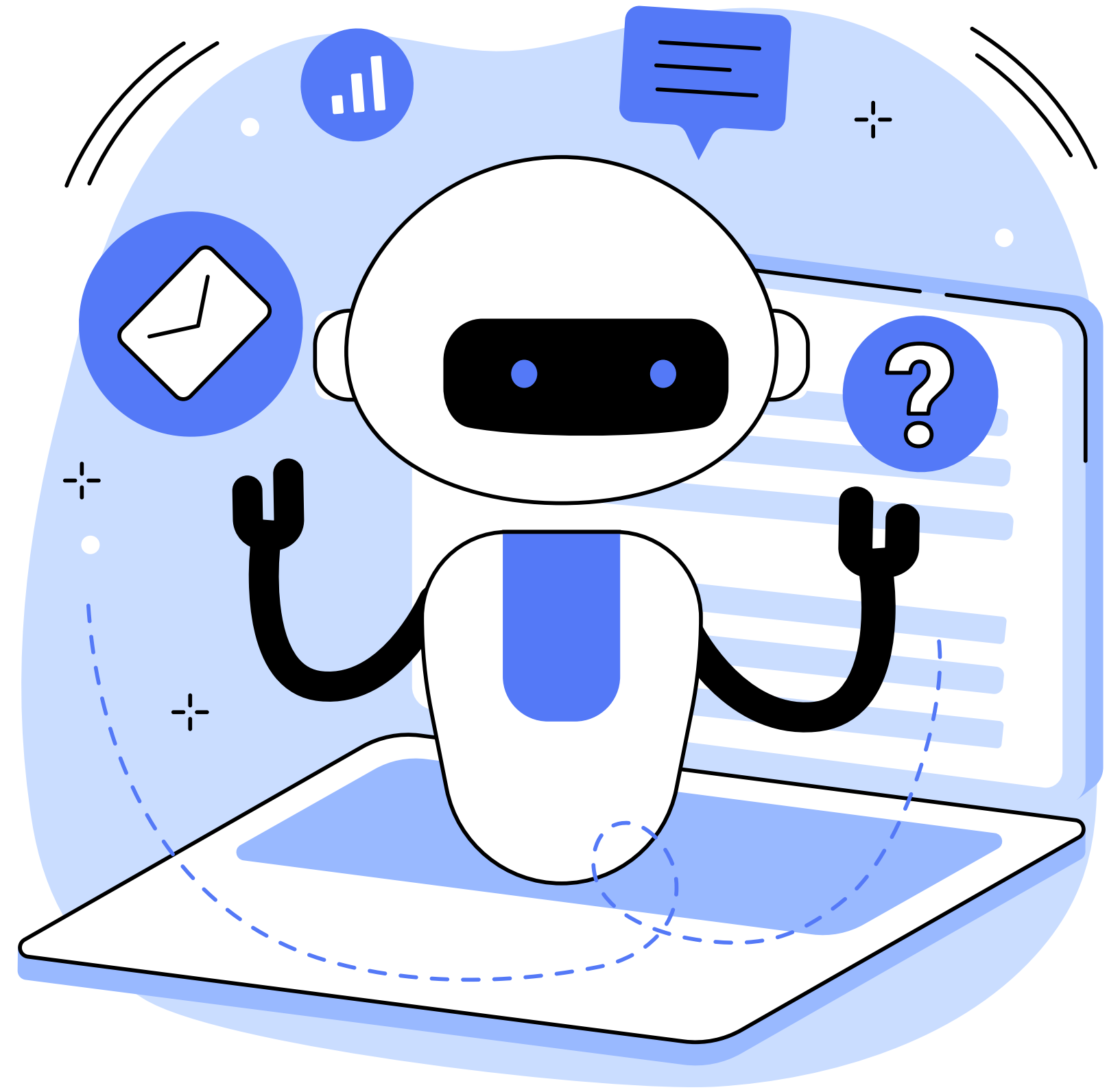
# ХОУ-НЫ ЖИШЭЭНҮҮД



## Хиймэл оюун ухааныг (AI)

дараах 3 төрөлд ангилна.

- Artificial **Narrow** Intelligence
- Artificial **Generative** Intelligence
- Artificial **Super** Intelligence



# ХОУ-НЫ ЖИШЭЭНҮҮД

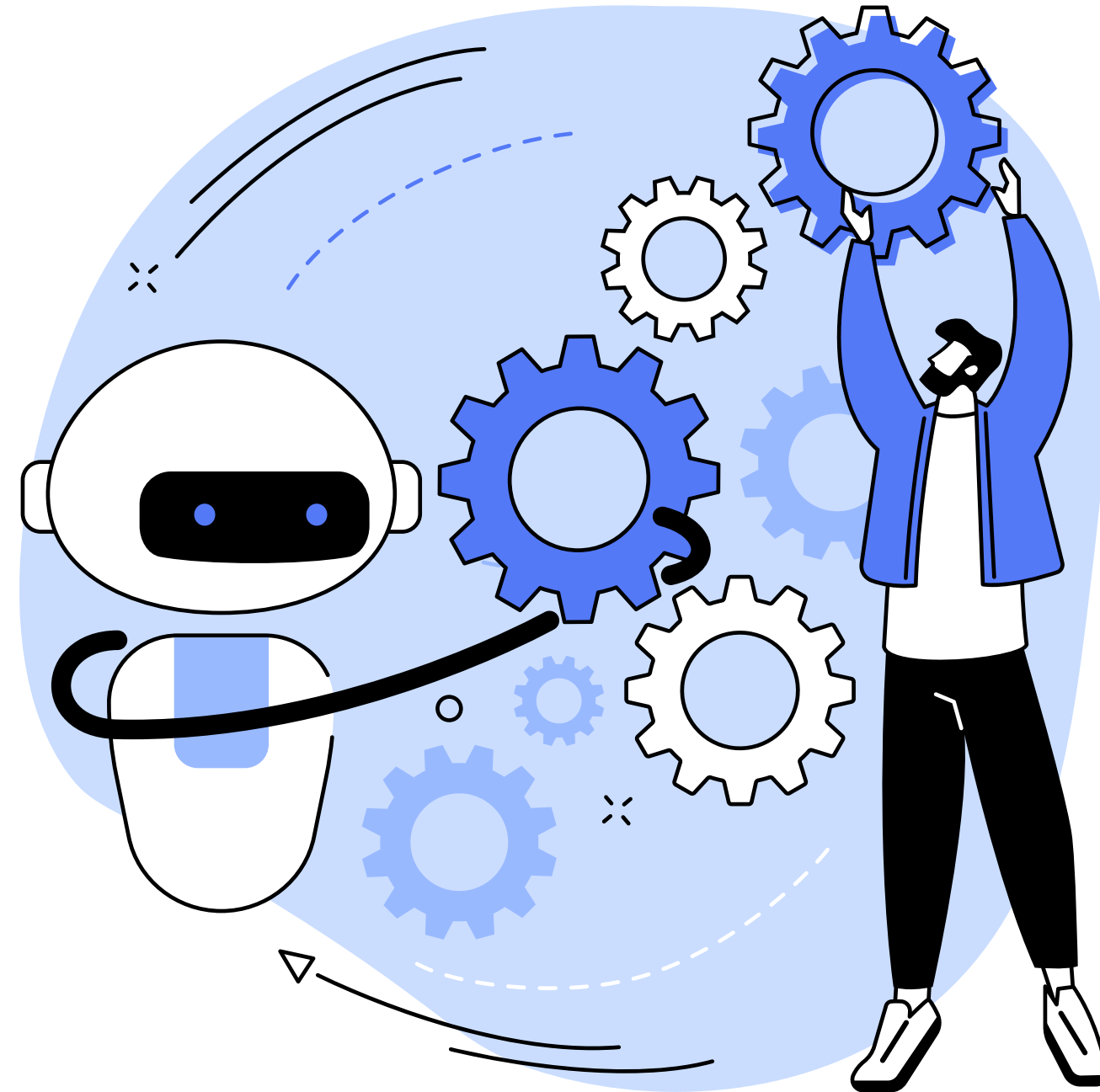
Чатботууд

Ухаалаг туслах

Цахим төлбөр

Хайлтын  
алгоритм

Медиа стрийм



Ухаалаг машин

Байршил  
заагчид

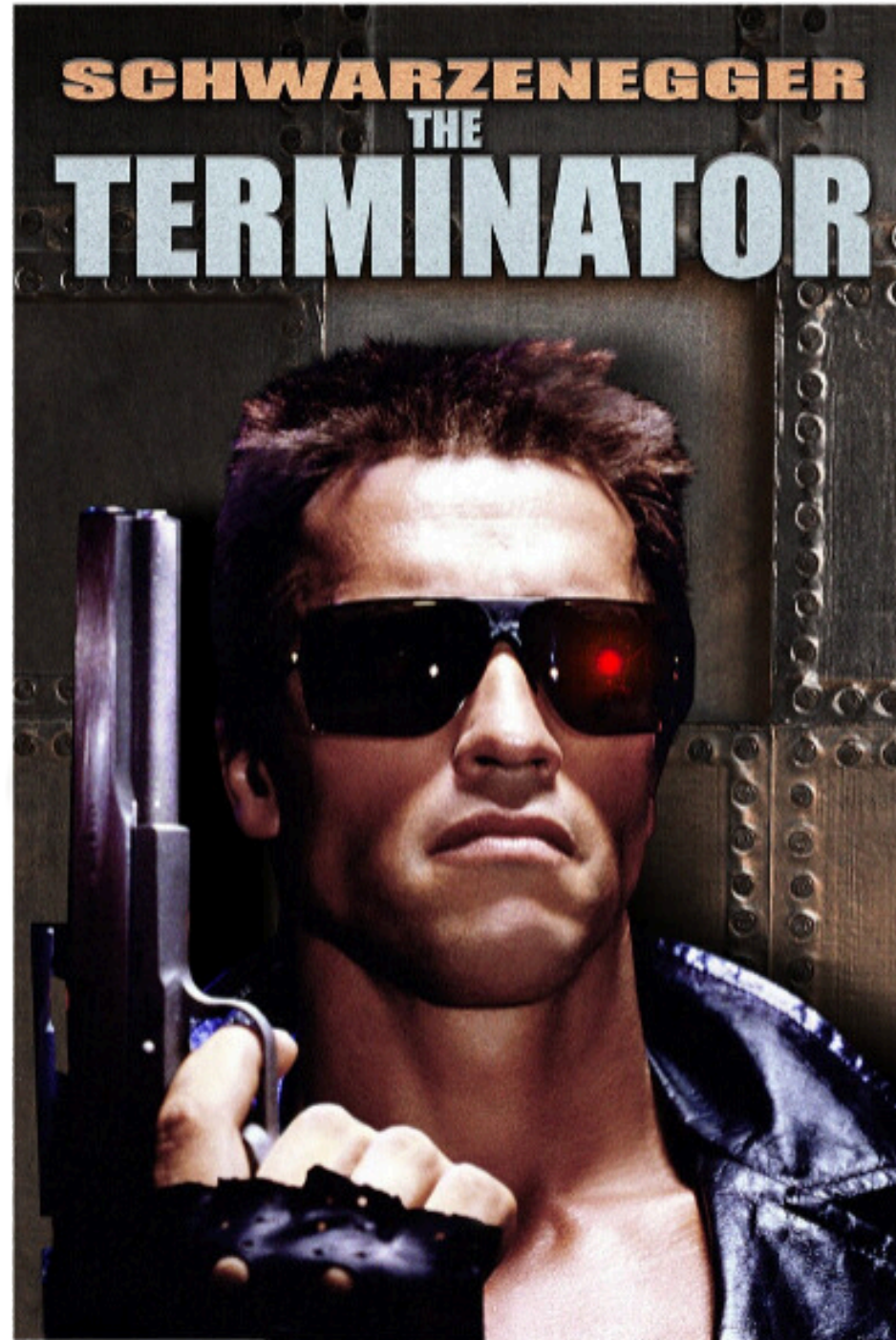
Царай танигч

Бичвэр  
засварлагч

Сошиал медиа

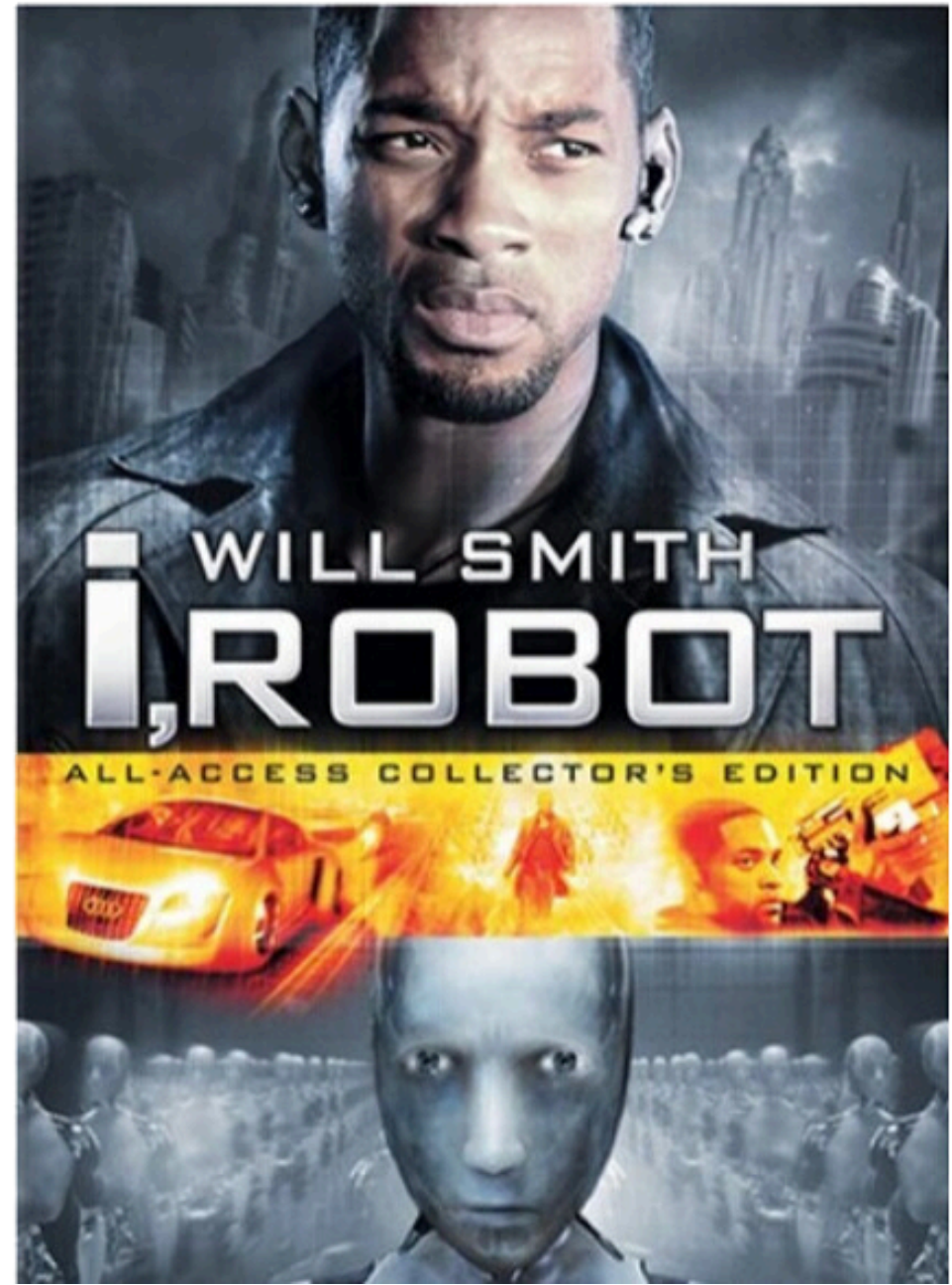


# NARROW AI





# SUPER AI





# СНАТГРТ БИДНИЙ АМЬДРАЛД

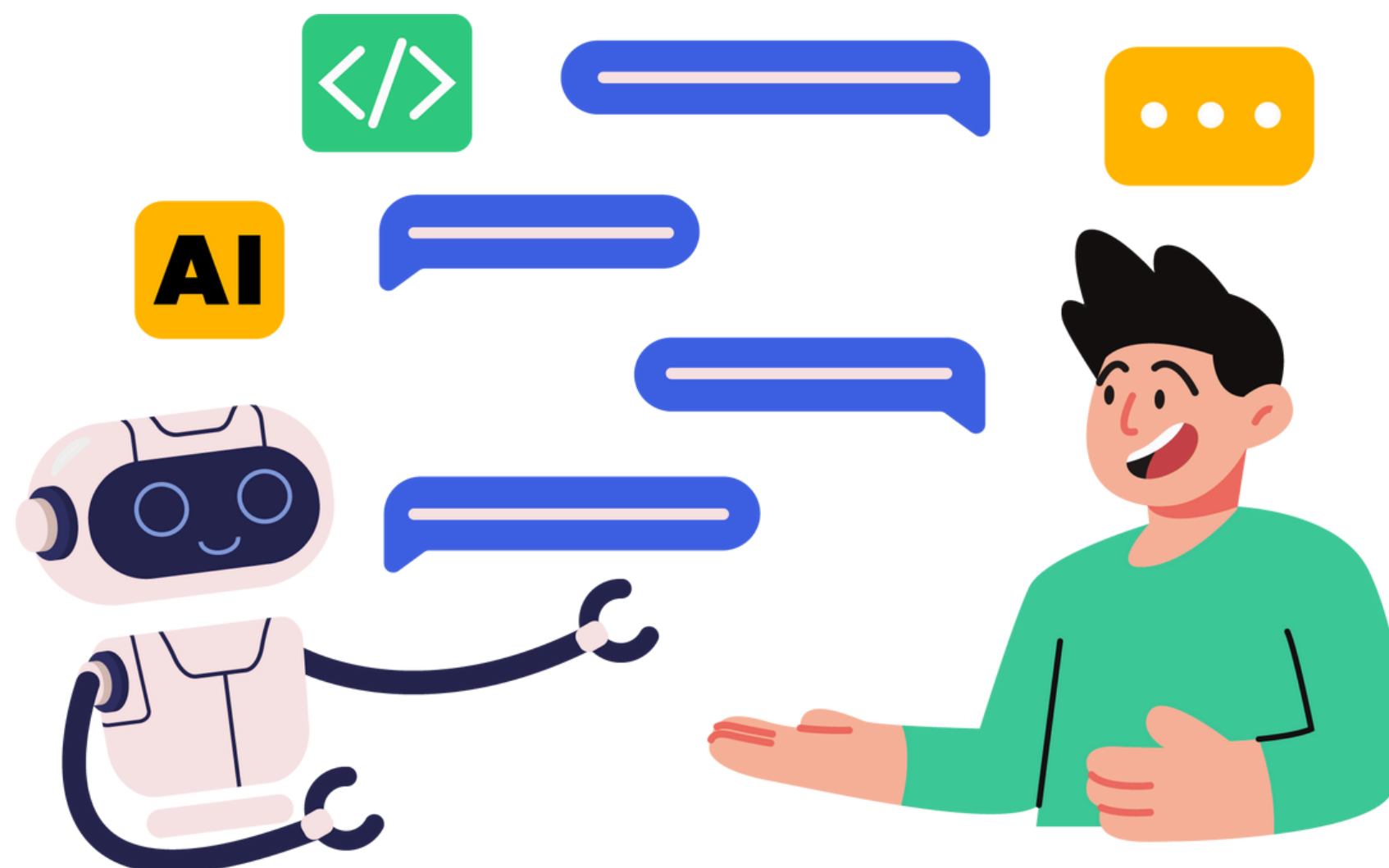




**AI таныг орлохгүй,  
харин AI-г өдөр  
тутамдаа ашигладаг  
хүмүүс таныг орлох  
болно.**



# ЮУ СНАТГРТ-Г ХҮЧИРХЭГ БОЛГОДОГ ВЭ?



# PROMPT буюу зөв асуултаа хэрхэн асуух вэ?

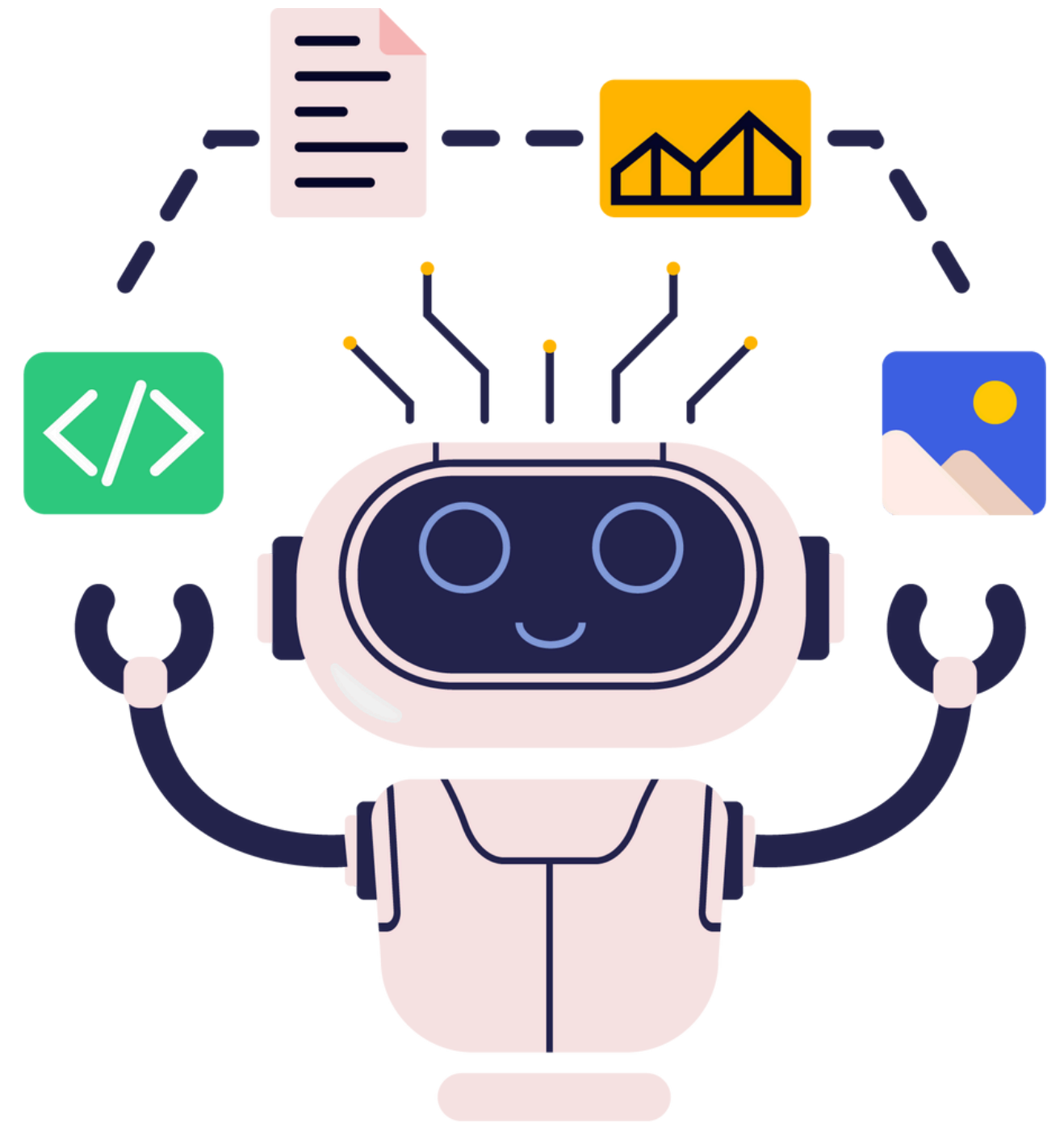
[Агуулга]

+

[Даалгавар]

+

[Формат]

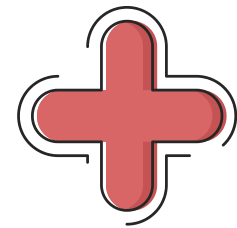




# PROMPT БҮТЭЭХ ЭНГИЙН ЖОР

## [Агуулга]

Нөхцөл байдал, учир  
шалтгаанаа  
дэлгэрэнгүй  
тайлбарлах



## [Даалгавар]

Ямар үр дүн хүсэж  
байгаагаа  
тодорхойлох  
Үйл үгийг оновчтой  
ашиглах  
Жнь: Дүгнэнэ үү,  
боловсруулна уу... г.м



## [Формат]

Үр дүнгээ ямар  
хэлбэрээр авах  
хүсэлтэй байгаа вэ?  
Жнь: Хүснэгт, текст,  
слайд, томъёо г.м

[АГУУЛГА]

**User background**

Би 55 кг жинтэй эмэгтэй хүн.

**Success**

3 сарын дотор 5кг жин хаях хүсэлтэй байгаа.

**Environment**

Надад 7 хоногт 2 удаа 1 цаг гаргах боломж бий.

**ТАНЫ ТӨГС АСУУЛТ БЭЛЭН БОЛЛОО!**

Би 55 кг жинтэй эмэгтэй хүн. 3 сарын дотор 5кг жин хаях хүсэлтэй байгаа. Надад 7 хоногт 2 удаа 1 цаг гаргах боломж бий. 2 төрлийн дасгал хөдөлгөөний төлөвлөгөө хүснэгтээр гаргаж өгнө үү.

[ДААЛГАВАР]

2 төрлийн дасгал хөдөлгөөний төлөвлөгөө

[ФОРМАТ]

хүснэгтээр гаргаж өгнө үү.





## Төлөвлөгөө 1: Кардио + Булчин чангалах

(Өөх шатаах, булчин чангалах хосолсон)

Өдөр	Хугацаа	Дасгал	Тайлбар
1 дэх өдөр	10 мин	Дасгалын өмнөх халаалт	Бүх биеийн сунгалт, хөнгөн үсрэлт
	25 мин	Өндөр эрчимтэй кардио (HIIT)	40 сек ажиллаад 20 сек амарна. Жишээ: Өндөрт үсрэлттэй суулт, уулчин дасгал, газар дээрх гүйлт, өргөн суулт
	20 мин	Булчин чангалах дасгал	Гүйцэтгэлийн гантельтэй суулт, гар дээр сунгалт, планк, шатаар өгсөх
	5 мин	Тайвшруулах сунгалтын дасгал	Булчингийн өвдөлтөөс сэргийлнэ
2 дахь өдөр	10 мин	Халаалт	Сунгалт, хөнгөн аэробик
	30 мин	Биеийн жингийн дасгал	Хөлний түлхэлт, гүүрэн суулт, хажуугийн планк, планк дээрх гар өргөлт
	15 мин	Кардио дасгал	Дээс, орон дээр гүйх, богино зайны спринт
	5 мин	Тайвшруулах дасгал	Амьсгалын дасгал, сунгалт

## Төлөвлөгөө 2: Йог + Биеийн жингийн дасгал

(Тогтвортой жин хасах, биеийг уян хатан болгох)

Өдөр	Хугацаа	Дасгал	Тайлбар
1 дэх өдөр	10 мин	Халаалт	Амьсгалын дасгал, хөнгөн сунгалт
	30 мин	Йог	Сунгалттай, булчинд ачаалал өгөх хөдөлгөөнүүд (Доош харан суух поз, дайчны байрлал, гүүр байрлал)
	15 мин	Биеийн жингийн дасгал	Планк, гүүрэн дасгал, бугуйны хүч нэмэгдүүлэх хөдөлгөөн
	5 мин	Тайвшруулах дасгал	Бясалгал, амьсгалын хяналт
2 дахь өдөр	10 мин	Халаалт	Хөнгөн сунгалт
	25 мин	Йог	Гүнзгий сунгалт, баланс сайжруулах дасгалууд
	20 мин	Булчин хөгжүүлэх дасгал	Гарын хүч (сунгалт), хэвлий (хөл өргөх), өгзөг (гүүр суулт)
	5 мин	Тайвшруулах дасгал	Амьсгалын дасгал

# ДАСГАЛ АЖИЛ

Prompt бичих энгийн аргыг ашиглан ChatGPT-ээр “**Монгол улс руу аялах 3 хоногийн хөтөлбөр**”-ийг 2 хувилбараар гаргуулна уу.

Давуу тал, сул талыг ангилан бичнэ үү.



[АГУУЛГА]

**User background**

Би 55 кг жинтэй эмэгтэй хүн.

**Success**

3 сарын дотор 5кг жин хаях хүсэлтэй байгаа.

**Environment**

Надад 7 хоногт 2 удаа 1 цаг гаргах боломж бий.

**ТАНЫ ТӨГС АСУУЛТ БЭЛЭН БОЛЛОО!**

Би 55 кг жинтэй эмэгтэй хүн. 3 сарын дотор 5кг жин хаях хүсэлтэй байгаа. Надад 7 хоногт 2 удаа 1 цаг гаргах боломж бий. 2 төрлийн дасгал хөдөлгөөний төлөвлөгөө хүснэгтээр гаргаж өгнө үү.

[ДААЛГАВАР]

2 төрлийн дасгал хөдөлгөөний төлөвлөгөө

[ФОРМАТ]

хүснэгтээр гаргаж өгнө үү.





# Туршиж үзэх AI-ууд

ChatGPT



DeepSeek



Gemini



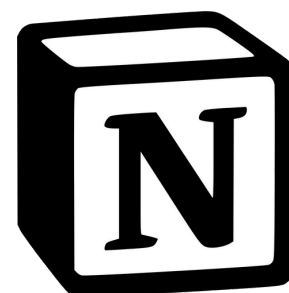
Suno.ai



Canva AI



Notion AI



Perplexity AI



Apple Intelligence  
BETA





**Хиймэл оюуныг  
эзэмших аялалд нь  
амжилт хүсье!**