

# SZTUCZNA INTELIGENCJA NA CO DZIEŃ

PIGUŁKA

WIEDZY



Autorka: Daria Sowińska-Milewska

Opracowanie graficzne: Małgorzata Szlendak



**Publikacja powstała w ramach projektu: „Włączamy Cyfrowo Mazowsze – szkolenia dla osób w wieku 55 plus”** realizowanego w ramach Inwestycji C2.1.3 „E-kompetencje” Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO), finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach instrumentu NextGenerationEU.

Niniejsza publikacja jest dostępna na warunkach licencji Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 – Na tych samych warunkach. Oznacza to, że będzie można dowolnie wykorzystać te utwory, w tym je kopiować, dystrybuować, wyświetlać i używać, pod warunkiem podania autora utworu. Więcej informacji o licencji znajduje się na stronie:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.p>

Publikacja dostępna jest bezpłatnie na stronie [www.wlaczamycyfrowo.pl](http://www.wlaczamycyfrowo.pl)

Materiał ukończono: wrzesień, 2025 r.

# ZAKRES KURSU

## **Moduł 1 – Co to jest AI i gdzie ją spotykamy** (3,5 godz.)

- Proste wyjaśnienie pojęcia sztucznej inteligencji.
- Ćwiczenia: gdzie w codzienności mamy do czynienia z AI.
- Fakty i mity o sztucznej inteligencji.
- Praktyczne przykłady (Mapy Google, Obiektyw Google, tłumacze).

## **Moduł 2 – Promptowanie z chatbotem** (3,5 godz.)

- Jak działa model językowy.
- Pierwsze prompty – codzienność, zabawa, ciekawostki.
- Jak zadawać skuteczne pytania.
- Ćwiczenia: poprawianie promptów, tworzenie własnych pytań.

## **Moduł 3 – AI – nie tylko tekst** (3,5 godz.)

- Generowanie obrazów: jak opisywać to, co chcemy zobaczyć.
- Ćwiczenia: tworzenie ilustracji i galerii z pomocą AI.
- Inne możliwości: muzyka, głos, planowanie czasu.
- Mapa zastosowań AI w moim życiu.

## **Moduł 4 – AI a bezpieczeństwo i higiena cyfrowa** (3,5 godz.)

- Jak chronić swoje dane przy korzystaniu z AI.
- Ćwiczenie: tabela danych – co udostępniam, czego nie.
- Halucynacje AI – dlaczego sprawdzać źródła.
- Higiena cyfrowa: równowaga w korzystaniu z AI.

## Słowniczek

1. **AI (czyt: ej aj) – Artificial Intelligence (czyt: artyfiszyl intelidżens)** – sztuczna inteligencja; program komputerowy, który uczy się na podstawie danych i potrafi wykonywać zadania „inteligentne” (np. tłumaczyć, rozpoznawać obrazy, podpowiadać treści).
2. **AI Act (czyt: ej aj akt)** – prawo Unii Europejskiej, które reguluje korzystanie ze sztucznej inteligencji; ma sprawić, żeby AI była bezpieczna, przejrzysta i używana w sposób odpowiedzialny.
3. **Algorytm** – zestaw instrukcji, dzięki którym komputer rozwiązuje zadania krok po kroku.
4. **Asystent głosowy** – aplikacja, do której można mówić, a ona odpowiada lub wykonuje zadania; przykłady: Gemini (Android) i Siri (iPhone).
5. **Chatbot (czyt: czat-bot)** – program, z którym można rozmawiać jak z człowiekiem (np. ChatGPT, Gemini).
6. **ChatGPT (czyt: czat dzi pi ti)** – najpopularniejszy chatbot oparty na sztucznej inteligencji; potrafi pisać i odpowiadać w języku naturalnym, można go używać np. do przepisów, podsumowań, pytań i ciekawostek.
7. **Deepfake (czyt: dip-fejk)** – obraz, nagranie lub film stworzony przez AI, które wygląda bardzo realistycznie, ale jest fałszywe.
8. **Deep research (czyt: dip risercz)** – dogłębne wyszukiwanie; metoda poszukiwania informacji, która polega na sprawdzaniu wielu źródeł, porównywaniu treści i weryfikacji autorów.
9. **Fake news (czyt: fejk njus)** – fałszywa wiadomość podawana w Internecie lub mediach tak, by wyglądała na prawdziwą; najczęściej służy manipulacji lub wywołaniu emocji.

10. **Generatywna AI** – rodzaj sztucznej inteligencji, która tworzy nowe treści: teksty, obrazy, muzykę czy wideo; nie tylko analizuje dane, ale też wytwarza coś nowego.
11. **Gemini (czyt: dżemini)** – asystent głosowy i chatbot stworzony przez Google; dostępny w telefonach z Androidem oraz w przeglądarce internetowej; wykorzystuje sztuczną inteligencję – potrafi odpowiadać na pytania, tłumaczyć teksty, podpowiadać trasy, a także generować treści; łączy funkcje praktyczne (obsługa telefonu) z możliwościami generatywnej AI, podobnymi do ChatGPT.
12. **Halucynacja AI** – sytuacja, gdy sztuczna inteligencja podaje informacje, które brzmią wiarygodnie, ale są zmyślone; AI nie kłamie celowo – po prostu „zgaduje” na podstawie danych, które zna. Przykład: AI może wymyślić książkę, która nigdy nie została napisana, albo przypisać cytaty niewłaściwej osobie.
13. **Higiena cyfrowa** – świadome i zdrowe korzystanie z technologii – z przerwami, ochroną danych i równowagą w życiu.
14. **Model językowy** – rodzaj AI, który potrafi pisać i odpowiadać w języku naturalnym (np. ChatGPT).
15. **Netykieta** – zasady kulturalnego zachowania w Internecie (np. uprzejmy język, nieużywanie WIELKICH LITER jako „krzyku”).
16. **Prompt (czyt: prompt)** – pytanie lub polecenie wpisane do AI; to od niego zależy, jaką odpowiedź dostaniesz.
17. **Promptować** – zadawać pytania lub polecenia AI; od angielskiego słowa *prompt*; mówimy np. „promptuję”, czyli wpisuję mu pytanie albo zadanie.
18. **Siri (czyt: siri)** – asystent głosowy wbudowany w telefony iPhone; wykorzystuje sztuczną inteligencję do rozpoznawania mowy i wykonywania poleceń głosowych; może np. wyszukać informacje w Internecie, odczytać wiadomość, włączyć aplikację, ustawić minutnik

czy przypomnienie; to AI w wersji praktycznej – skoncentrowanej na obsłudze telefonu i codziennych czynnościach, a nie na tworzeniu nowych treści.

19. **Uczenie maszynowe** – sposób, w jaki AI uczy się na podstawie wielu przykładów (np. rozpoznaje koty, bo „obejrzała” tysiące zdjęć kotów).

# MODUŁ 1: Co to jest AI i gdzie ją spotykamy

## AI czyli sztuczna inteligencja

AI to technologia obecna w naszym życiu codziennym – w telefonach, komputerach, aplikacjach i usługach. Pomaga, gdy chcemy znaleźć drogę w mapach, przetłumaczyć tekst, odsiewa spam z poczty albo podpowiada filmy i muzykę.

AI może być naszym inteligentnym pomocnikiem, który uczy się z dostępnych danych.

**AI (czyt: ej aj) – Artificial Intelligence (czyt: artyfiszyl intelidżens) – sztuczna inteligencja;** program komputerowy, który uczy się na podstawie danych i potrafi wykonywać zadania „inteligentne” (np. tłumaczyć, rozpoznawać obrazy, podpowiadać treści).

**AI analizuje wzorce w danych i dostosowuje swoje działanie.**



### Ćwiczenie: W poszukiwaniu AI

Wypisz trzy miejsca, gdzie wczoraj lub dziś korzystałaś/eś z AI (świadomie lub nie).

---

---

---

---



## Ćwiczenie: Uzupełnij zdania o AI

1. AI nie ..... jak człowiek, tylko układa odpowiedzi na podstawie danych.
2. AI nie ..... wszystkiego i może się mylić, dlatego warto sprawdzać źródła.
3. AI nie ..... w myślach i nie podsłuchuje – analizuje tylko to, co sami wpisujemy lub udostępnimy.
4. AI nie ..... wszystkich miejsc pracy, ale zmienia ich charakter i tworzy nowe zawody.
5. AI nie jest tylko .....  
– mogą z niej korzystać osoby w każdym wieku.

### Obiektyw Google

**Obiektyw Google (Google Lens czyt: gugyl lens)** to aplikacja w telefonie, która korzysta ze sztucznej inteligencji do rozpoznawania obrazów, np. roślin, znaków, produktów, tekstów. Wystarczy skierować aparat na coś i kliknąć ikonę Obiektywu – telefon sam spróbuje podpowiedzieć, co to jest. To jak „oko z wiedzą” – przydaje się w podróży, w sklepie, przy czytaniu etykiet czy nawet... na spacerze.

### Mapy Google – znajdź trasę i lokalizację

**Mapy Google (Google Maps czyt: gugyl maps)** to aplikacja, która pomaga znaleźć drogę, miejsce lub adres – działa jak nowoczesna mapa i przewodnik w jednym.

Mapy Google korzystają ze sztucznej inteligencji, by wyznaczać trasy i przewidywać czas dojazdu. AI analizuje ogromne ilości danych: ruch drogowy, korki, wypadki, roboty drogowe. Dzięki temu potrafi podpowiedzieć najlepszą trasę w danym momencie, a nawet zaproponować objazd, gdy pojawi się korek.

AI w Mapach podsuwa też rekomendacje miejsc – restauracji, sklepów, punktów usługowych – na podstawie wcześniejszych wyszukiwań użytkowników.

## Google Earth

**Google Earth (czyt: gugyl erf)** – aplikacja i strona internetowa korzystająca z AI do łączenia zdjęć satelitarnych; pozwala oglądać Ziemię w 3D, podróżować po mapach, zwiedzać miasta i przyrodę bez wychodzenia z domu.

## DeepL

DeepL (czyt: dip el) – tłumacz internetowy oparty na sztucznej inteligencji; analizuje całe zdania, a nie tylko pojedyncze słowa, dzięki czemu jego tłumaczenia brzmią naturalnie i są bliższe językowi codziennemu.

Notatki

---

---

---

---

## MODUŁ 2: Promptowanie z chatbotem

### Chatbot

ChatGPT i inne chatboty to programy, które odpowiadają na pytania w języku naturalnym, czyli takim jakim posługujemy się na co dzień. Kluczowe jest pisanie **promptów – jasnych i konkretnych poleceń**.



### Ćwiczenie: Pierwsze promptowanie

Wybierz jedno z poniższych propozycji promptu do narzędzia AI:

1. Prompt praktyczny (codziennosc): Podpowiedz, co mogę dziś ugotować z ziemniaków, jajek i cebuli.
2. Prompt porządkujący: Pomóż mi ułożyć plan dnia na jutro – mam wizytę u lekarza o 10:00 i chcę też wyjść na spacer.
3. Prompt ciekawostkowy: Jakie były najpopularniejsze piosenki w Polsce w 1975 roku?
4. Prompt technologiczny: Co potrafi Asystent Google i jak go uruchomić na telefonie?

### Możliwe role AI

- Edukacyjna
- Wspierająca - doradcza
- Asystencka – organizacyjna
- Zawodowa



## Ćwiczenie indywidualne: AI dla mnie

Która z ról Chata wydaje się najciekawsza i chcesz ją poćwiczyć? Wybierz jedną, pomyśl o prompcie.

---

---

---

---



## Ćwiczenie: Współpraca z AI

Zacznij współpracę z modelem językowym, napisz własny prompt na interesujący Cię temat lub sprawdź wiedzę modelu w znanym Ci obszarze. Możesz też wykorzystać poniższe inspiracje:

### 1. Gotowanie

Poproś o przepis na tani i szybki obiad.

Zapytaj o potrawy bez cukru, które można podać gościom.

### 2. Zdrowie i ruch

Zapytaj AI o ćwiczenia dobre na ból kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.

Poproś o przypomnienie, jak mierzyć ciśnienie i co oznaczają wyniki.

### 3. Komunikacja z bliskimi

Poproś o propozycje 5 tematów do rozmowy przy kawie z sąsiadką.

Zapytaj, jak odpowiedzieć grzecznie na niechciane zaproszenie.

#### **4. Pomoc cyfrowa**

Poproś o proste wyjaśnienie, jak działa aplikacja WhatsApp.

Zapytaj, jak przenieść zdjęcia z telefonu na komputer.

#### **5. Planowanie wolnego czasu**

Stwórz plan dnia na weekend z wnukami (dzieci 6 i 9 lat).

Poproś o propozycję wieczoru z książką i muzyką.

#### **6. Osobisty budżet i zakupy**

Poproś o zestawienie: co kupić na tydzień, żeby nie wyrzucać jedzenia.

Zapytaj, jak oszczędzać prąd w kuchni.

#### **7. Kultura i rozrywka**

Poproś o polecenie filmów komediowych z lat 80.

Napisz prompt, który wygeneruje quiz muzyczny dla znajomych.

#### **8. Duchowość i refleksja**

Poproś AI o cytaty z Biblii na dobry początek dnia.

Poproś o krótką modlitwę o spokój serca.

---

---

---

---

---

---

---

---

## MODUŁ 3: AI – nie tylko tekst

### AI tworzy obrazy

AI tworzy obrazy, dźwięki i muzykę. Możemy poprosić o rysunek, ilustrację albo plakat.

### Ważne elementy promptów do tworzenia obrazów

1. Temat główny /przedmiot promptu
2. Styl /ton/forma
3. Szczegóły i cechy opisowe
4. Perspektywa/punkt widzenia
5. Przeznaczenie/funkcja efektu
6. Zakres swobody/ramy kreatywne
7. Długość promptu i logika podania informacji

### Najważniejsze AI do tworzenia obrazów (generatywna AI):

DALL·E (czyt: dal-i) – stworzone przez OpenAI, generuje obrazy na podstawie opisu w języku naturalnym; działa także w ChatGPT (wersja Plus).

Stable Diffusion (czyt: stejbył difuzyn) – otwarte narzędzie, które można instalować na komputerze; daje dużą kontrolę nad stylem i wyglądem obrazów.

MidJourney (czyt: mid-dżerni) – działa przez aplikację Discord; bardzo popularne narzędzie do obrazów artystycznych.

Canva (czyt: kanwa) – aplikacja do tworzenia grafik i plakatów, ma wbudowaną funkcję generowania obrazów z AI.

Bing Image Creator (czyt: bing imidż krejtor) – darmowe narzędzie Microsoftu, oparte na DALL·E, dostępne w przeglądarce.

## AI i halucynacje

Halucynacje AI w obrazach najczęściej dotyczą: ludzkiego ciała i twarzy, tekstu w obrazach, przedmiotów codziennych, relacji przestrzennych oraz mieszania stylów.



### Ćwiczenie: Pozdrowienia z ...

Praca w parach lub małych grupach – każda para wybiera swoje miejsce (prawdziwe lub fantastyczne – np. Pozdrowienia z Warszawy, z Grecji, z Kosmosu, z Dzikiego Zachodu), wpisuje prompt:

„Stwórz pocztówkę z ... (miejsce),

pokaż ... (charakterystyczny element),

dodaj napis *serdeczne pozdrowienia!*.

Zapisz wygenerowany obraz

---

---

---

---

---



## Ćwiczenie: Narysuj dla mnie

Napisz własny prompt związany ze stworzeniem obrazu. Możesz też wykorzystać poniższe inspiracje:

Przykłady promptów:

### 1. Kartka urodzinowa

„Stwórz prostą kartkę urodzinową z kolorowymi balonami i dużym napisem *Wszystkiego najlepszego!* – jasne kolory, pogodny styl.”

### 2. Kartka z gratulacjami

„Zaprojektuj kartkę z kwiatami i napisem *Gratulacje!* – styl radosny, kolorowy, łatwy do czytania.”

### 3. Logo grupy dyskusyjnej o książkach

„Stwórz proste logo: otwarta książka i filiżanka herbaty, nad nimi napis *Klub Czytelniczy* – spokojne kolory.”

### 4. Plakat wydarzenia lokalnego

„Stwórz prosty plakat wydarzenia: spotkanie sąsiedzkie w parku, duży napis *Piknik w sobotę*, obrazek stołu z ciastem i herbatą, kolorowe kwiaty dookoła.”

### 5. Ilustracja do własnego wiersza albo powiedzenia

„Stwórz ilustrację do zdania: *Stara miłość nie rdzewieje* – symboliczne serce i klucz, delikatne barwy.”

Możesz także pracować nad filmem, piosenką lub tekstem.



## Ćwiczenie: moja mapa AI

Pomyśl nad swoją dalszą pracą z AI

- do czego chcesz jej używać
- czego chcesz unikać
- czego chcesz się jeszcze nauczyć

## MODUŁ 4: AI, bezpieczeństwo i higiena cyfrowa

### Czy sztuczna inteligencja się myli?

AI nie jest osobą – nie rozumie emocji ani kontekstu. Może się mylić i wymyślać informacje (**halucynować**). Dlatego zawsze warto sprawdzać źródła.

**Pamiętaj!**

**Żaden chatbot nie jest osobą, nie ma kwalifikacji w zakresie medycyny, prawa czy finansów. Zawsze sprawdzaj i weryfikuj.**





## Ćwiczenie: udostępnianie informacji o sobie

Zastanów się, czy i kiedy podajesz te dane?

Dane	Udostępniam bez wahania	Tylko jeśli muszę	Nigdy lub prawie nigdy
Imię			
Nazwisko			
Lokalizacja w czasie rzeczywistym			
Adres e-mail			
Zdjęcia wnuków			
Zapytania wpisywane w AI			
Historia zakupów			

Czego nie wpisuję do rozmowy z AI?

---

---

---

---

---

---



## HIGIENA CYFROWA

**Higiena cyfrowa to świadome i zdrowe korzystanie z technologii – tak, by służyła nam, a nie szkodziła.**

Kilka podstawowych zaleceń:

- Trzymaj ekran na wysokości oczu – nie pochylaj głowy, bo obciąża to kręgosłup.
- Zmieniając pozycję, rozluźniaj dłonie i barki.
- Przecieraj telefon regularnie – to urządzenie, które często dotykamy, także podczas jedzenia!
- Ustal limity korzystania z telefonu lub komputera – np. nie więcej niż 2 godziny ciągiem, przerwy co 30-45 minut.
- Wyłącz powiadomienia – nie daj się wciągać w nieustanne „sprawdzanie, co nowego”.
- Wyłącz tryb niebieskiego światła lub włącz tryb nocny wieczorem.
- Nie klikaj w podejrzane linki, nie podawaj danych osobowych „na oko”.
- Nie ufaj wszystkim informacjom w Internecie – weryfikuj źródła.
- Nie traktuj AI jako autorytetu – sprawdzaj fakty w kilku źródłach.
- Nie podawaj danych osobowych, haseł, numeru PESEL
- AI to pomocnik – decyzja zawsze należy do Ciebie.



## TO UMIEM

- Wiem, czym jest AI i gdzie ją spotykam.
- Potrafię napisać prosty prompt do chatbota.
- Umiem poprawić prompt i doprecyzować pytanie.
- Potrafię wygenerować ilustrację z pomocą AI.
- Znam zasady bezpiecznego korzystania z AI.
- Umiem rozpoznać halucynacje i sprawdzić źródła.
- Dbam o higienę cyfrową i zachowuję równowagę w korzystaniu z AI.