



jak dogadać się z AI ?

Prompt to polecenie lub pytanie, które wpisujesz do sztucznej inteligencji, aby uzyskać konkretną odpowiedź — im jaśniej i precyzyjniej je sformułujesz, tym lepszy efekt otrzymasz.

Daj kontekst

Im więcej informacji, tym lepsza odpowiedź.

Nadaj rolę

Powiedz AI kim ma być: ekspertem, trenerem, recenzentem, nauczycielem.

Określ format odpowiedzi

Zdefiniuj jak ma wyglądać wynik.

Podziel zadanie na etapy

Nie proś o wszystko naraz.

Ustal ograniczenia

Zdefiniuj długość, ton, język, grupę docelową.

Używaj przykładów

AI uczy się z kontekstu – pokaż wzór

Pierwsza odpowiedź to dopiero szkic.

Zadawaj pytania zwrotne

Poproś AI, by dopytało, jeśli czegoś nie rozumie.

Weryfikuj fakty

AI może wymyślać dane – zawsze sprawdzaj źródła.

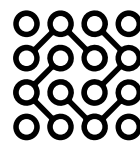
Buduj swoje „promptowe portfolio”

Zapisuj skuteczne prompty – działają jak Twoje szablony!



przykład

„PODAJ PROSTY PRZEPIS NA OBIAD DLA JEDNEJ OSOBY, Z WYKORZYSTANIEM KURCZAKA I RYŻU. UWZGLĘDNIJ CZAS PRZYGOTOWANIA I WARTOŚĆ KALORYCZNA.”



Nowe kompetencje cyfrowe w praktyce

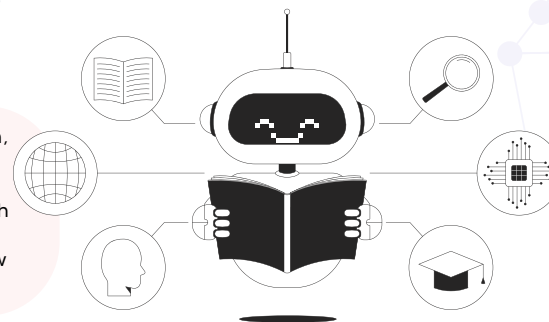
Praktyczne wykorzystanie sztucznej inteligencji

Bezpieczne korzystanie z czatu AI w pracy urzędniczej (RODO & praktyka)

AI to narzędzie chmurowe, a więc każdy wpisany tekst może być przetwarzany również poza UE. Z tego powodu w pracy urzędowej obowiązuje zasada: „Zastanów się, zanim wkleisz”.

Najczęstsze użycie AI

- do tworzenia ogólnych treści, np. zaproszeń, maili, streszczeń publicznych dokumentów, generowania grafik,
- analizowanie lub poprawianie anonimowych danych,
- generowanie pomysłów, planów, schematów czy treści edukacyjnych.



> Czego nie wolno:



- wklejać danych osobowych (imię, nazwisko, PESEL, adres, e-mail, numer telefonu),
- przysyłać treści z dokumentów wewnętrznych, umów, pism, ofert, analiz finansowych,
- publikować informacji niejawnych lub oznaczonych jako „do użytku służbowego”.

> Jak działać bezpiecznie:



- anonimizuj dane: zastępuj nazwiska i numery symbolami typu [IMIE], [NR UMOWY],
- nie kopiuj bez sprawdzenia: zawsze czytaj, zanim przekleisz tekst do oficjalnego pisma,
- nie loguj się prywatnym kontem na służbowym komputerze,
- nie traktuj i nie udostępniaj wyników czatu jako ostatecznych dokumentów,
- weryfikuj fakty i źródła — AI nie jest źródłem prawa.

MINI SŁOWNICZEK AI 12 PODSTAWOWYCH POJĘĆ



Claude

Copilot

Gemini

Grok

deepseek



BIELIK.AI



DeepL

Canva

synthesia

- **AI (sztuczna inteligencja)** – systemy komputerowe, które uczą się, rozumieją język, analizują dane i tworzą treści – trochę jak człowiek, tylko szybciej.
- **Model językowy (LLM)** – silnik stojący za czatem; przetwarza tekst i przewiduje, co powinno paść dalej, żeby brzmiało sensownie.
- **Prompt engineering** – sztuka zadawania pytań w taki sposób, żeby AI naprawdę Cię zrozumiało.
- **Generatywne AI** – rodzaj sztucznej inteligencji, która potrafi tworzyć nowe treści: teksty, obrazy, muzykę czy filmy.
- **Fine-tuning** – dodatkowe „douczenie” modelu AI na konkretnych danych, np. żeby lepiej pisał pisma urzędowe lub analizował raporty.
- **Hallucynacja AI** – sytuacja, gdy AI wymyśla informacje, które brzmią wiarygodnie, ale są nieprawdziwe.
- **Chatbot** – program do rozmowy w języku naturalnym – może być oparty na AI (np. ChatGPT) lub prostych regułach.
- **Asystent AI** – chatbot nowej generacji, który potrafi analizować pliki, tworzyć podsumowania i wspierać codzienną pracę.
- **Uczenie maszynowe (Machine Learning)** – proces, w którym komputer uczy się rozpoznawać wzorce w danych, np. rozróżniać obrazy lub przewidywać trendy.
- **Prompt template (szablon promptu)** – gotowy wzór polecenia, który można modyfikować zamiast pisać od zera.
- **Krytyczne myślenie (AI detox)** – etap po rozmowie z AI, gdy samodzielnie sprawdzasz, czy odpowiedź ma sens i jest prawdziwa.

Wskazówka:

Wybierz 2–3 narzędzia, które naprawdę pasują do Twoich codziennych zadań – i naucz się ich dobrze. Lepszy jeden opanowany Copilot niż dziesięć zapomnianych kont.

NARZĘDZIA AI, KTÓRE MOŻNA WYKORZYSTAĆ W PRACY



ASYSTENCI TEKSTOWI I CZATY AI - POMAGAJĄ PISAĆ, STRESZCZAĆ, TŁUMACZYĆ, PLANOWAĆ I ANALIZOWAĆ TREŚCI.

- CHATGPT (OPENAI) – PISANIE MAILI, STRESZCZANIE, GENEROWANIE POMYSŁÓW, ANALIZA TEKSTU.
- MICROSOFT COPILOT – ZINTEGROWANY Z WORDEM, EXCELEM, OUTLOOKIEM; TWORZY RAPORTY, PODSUMOWANIA, TABELI.
- GOOGLE GEMINI (DAWNIEJ BARD) – PRACA Z DOKUMENTAMI GOOGLE, GMAIL, WYSZUKIWANIE I ANALIZA INFORMACJI.
- CLAUDE (ANTHROPIC) – CZYTA I STRESZCZA DŁUGIE DOKUMENTY PDF, DOBRE DO ANALIZY TREŚCI URZĘDOWYCH.
- PERPLEXITY AI – WYSZUKIWANIE Z CYTATAMI I ŹRÓDŁAMI, ŚWIETNE DO RZETELNEGO RESEARCHU.

TWORZENIE DOKUMENTÓW I TREŚCI BIUROWYCH - UŁATWIAJĄ PRZYGOTOWANIE OPISÓW, RAPORTÓW, PREZENTACJI I MATERIAŁÓW PROMOCYJNYCH.

- NOTION AI – PODSUMOWANIA, PLANOWANIE, NOTATKI, CHECKLISTY.
- CANVA MAGIC STUDIO – GENERUJE TEKSTY, GRAFIKI, PREZENTACJE I ULOTKI.
- TOME.APP – AUTOMATYCZNIE TWORZY PREZENTACJE Z KRÓTKIEGO OPISU.
- TASKADE AI – PLANOWANIE PROJEKTÓW I PISANIE WSPÓLNYCH NOTATEK Z AI-ASYSTEMEM.
- WOODBOX.AI – PLATFORMA DO TWORZENIA I ZARZĄDZANIA TREŚCIAMI MARKETINGOWYMI
- MIRO AI – AUTOMATYCZNE MAPY MYŚLI I PODSUMOWANIA SPOTKAŃ.

NAUKA, TŁUMACZENIA, ROZWÓJ ZAWODOWY - POMAGAJĄ SZYBCIEJ PRZYSWAJAĆ WIEDZĘ, TŁUMACZYĆ I PRZYGOTOWYWAĆ MATERIAŁY SZKOLENIOWE.

- DEEPL WRITE / TRANSLATOR – TŁUMACZENIA I KOREKTA JĘZYKOWA, BARDZO DOBRA JAKOŚĆ JĘZYKA POLSKIEGO.
- CHATDOC / ASKYOURPDF – „ROZMOWA” Z DOKUMENTEM PDF; MOŻESZ PYTAĆ O JEGO TREŚĆ.
- QUIZLET AI – TWORZENIE QUIZÓW I FISZEK Z WŁASNYCH MATERIAŁÓW.
- ELICIT / EXPLAINPAPER – STRESZCZANIE ARTYKUŁÓW NAUKOWYCH I RAPORTÓW.
- MINDSMITH – TWORZENIE KRÓTKICH KURSÓW ONLINE W KILKA MINUT.
- CAPTIONS.AI – AUTOMATYCZNE GENEROWANIE NAPISÓW, TRANSKRYPCJA I TŁUMACZENIE DO FILMÓW I MATERIAŁÓW WIDEO
- IDEOGRAM.AI – GENEROWANIE OBRAZÓW I GRAFIK Z TEKSTU, SPECJALIZUJE SIĘ W DOKŁADNYM RENDEROWANIU TEKSTU W OBRAZACH.

GRAFIKA, WIDEO, GŁOS - NARZĘDZIA KREATYWNE, KTÓRE MOGĄ WZBOGACIĆ SZKOLENIA, STRONY LUB MATERIAŁY PROMOCYJNE.

- DALL-E / LEONARDO.AI – TWORZENIE ILUSTRACJI I GRAFIK Z OPISU (PROMPTU).
- RUNWAY ML – EDYCJA WIDEO, USUWANIE TŁA, NAPISY I EFEKTY.
- PIKA LABS – GENEROWANIE KRÓTKICH FILMÓW I ANIMACJI Z TEKSTU.
- ELEVENLABS – SYNTEZA MOWY, NATURALNE GŁOSY PO POLSKU I ANGIELSKU.
- SYNTHESIA / HEYGEN – WIDEO Z AWATARAMI MÓWIĄCYMI W WIELU JĘZYKACH (DO E-LEARNINGU I KOMUNIKACJI).
- PHOTO.AI – EDYCJA I GENEROWANIE PROFESJONALNYCH ZDJĘĆ, RETUSZ, USUWANIE TŁA, TWORZENIE SESJI FOTOGRAFICZNYCH AI
- SEAAI.AI – GENEROWANIE SZTUKI CYFROWEJ I ILUSTRACJI W RÓŻNYCH STYLACH (ANIME, FOTOREALIZM, MALARSTWO), ANIMACJA ZDJĘĆ.