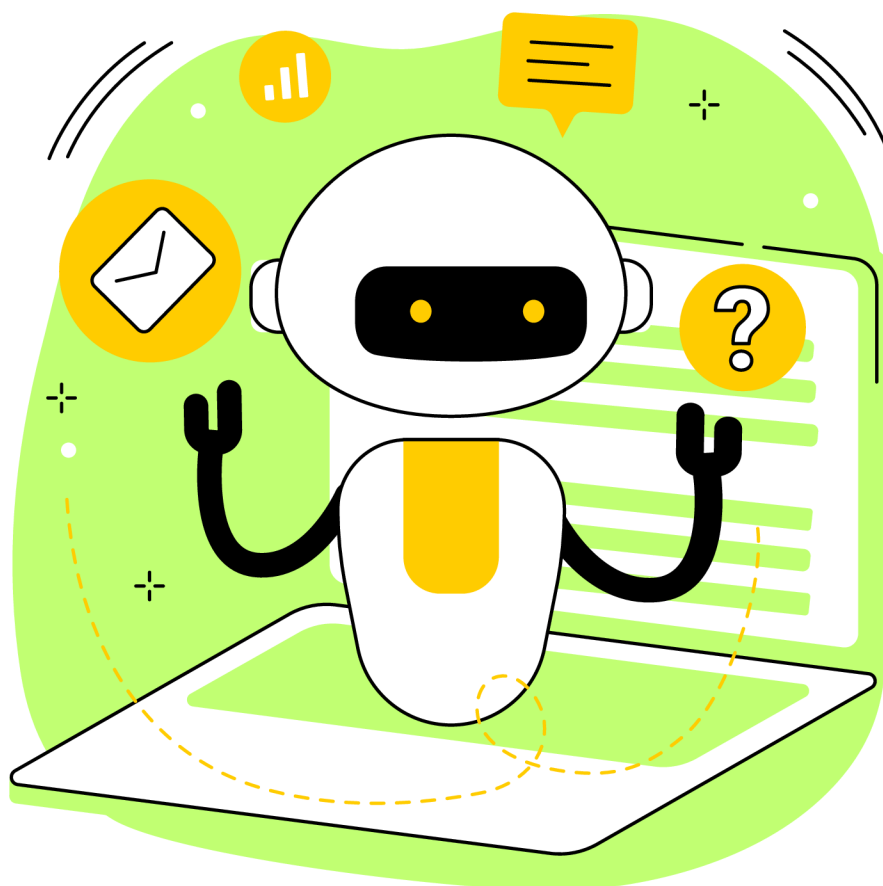


PIGUŁKA

WIEDZY

Sztuczna inteligencja



Twój nowy pomocnik?

Autorka: Daria Sowińska-Milewska

Opracowanie graficzne: Małgorzata Szlendak

Publikacja powstała w ramach projektu: „Senioralne Grupy Rozwijania Kompetencji Cyfrowych” dofinansowanego ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025.

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.pro-cultura.pl

Materiał opracowany ze wsparciem sztucznej inteligencji.

Warszawa, wrzesień 2025 r.



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. **Algorytm** – zestaw instrukcji, dzięki którym komputer rozwiązuje zadania krok po kroku.
3. **Asystent głosowy** – aplikacja, do której można mówić, a ona odpowiada lub wykonuje zadania; przykłady: Gemini (Android) i Siri (iPhone).
4. **Chatbot (czyt: czat-bot)** – program, z którym można rozmawiać jak z człowiekiem (np. ChatGPT, Gemini).
5. **ChatGPT (czyt: czat dżi 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.
6. **Deepfake (czyt: dip-fejk)** – obraz, nagranie lub film stworzony przez AI, które wygląda bardzo realistycznie, ale jest fałszywe.
7. **Deep research (czyt: dip risercz)** – dogłębne wyszukiwanie; metoda poszukiwania informacji, która polega na sprawdzaniu wielu źródeł, porównywaniu treści i weryfikacji autorów.
8. **Fake news (czyt: fejk njus)** – fałszywa wiadomość podawana w Internecie lub mediach tak, by wyglądała na prawdziwą; najczęściej służy manipulacji lub wywołaniu emocji.

9. **Generatywna AI** – rodzaj sztucznej inteligencji, która tworzy nowe treści: teksty, obrazy, muzykę czy wideo; nie tylko analizuje dane, ale też wytwarza coś nowego.
10. **Gemini (czyt: dżemini lub dżeminaj)** – 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.
11. **Halucynacja AI** – sytuacja, gdy sztuczna inteligencja podaje informacje, które brzmią wiarygodnie, ale są zmyślane; AI nie kłamie celowo – po prostu „zgaduje” na podstawie danych, które zna.
12. **Model językowy** – rodzaj AI, który potrafi pisać i odpowiadać w języku naturalnym (np. ChatGPT).
13. **Prompt** – pytanie lub polecenie wpisane do AI; to od niego zależy, jaką odpowiedź dostaniesz. **Promptować** – zadawać pytania lub polecenia AI;
14. **Uczenie maszynowe** – sposób, w jaki AI uczy się na podstawie wielu przykładów (np. rozpoznaje koty, bo „obejrzała” tysiące zdjęć kotów).



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: artyfiszył 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.

Przykłady wykorzystania sztucznej inteligencji:

Obiektyw Google (Google Lens czyt: gugyl lens) to aplikacja w telefonie, która korzysta ze sztucznej inteligencji do rozpoznawania obrazów, np. roślin, znaków, produktów, tekstów. To jak „**oko z wiedzą**” – przydaje się w podróży, w sklepie, przy czytaniu etykiet czy nawet... na spacerze.

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

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.



Promptowanie

ChatGPT i inne chatboty to programy, które odpowiadają na pytania w języku naturalnym, czyli takim jakim posługujemy się na co dzień (np. polski, angielski, hiszpański). Kluczowe jest pisanie **promptów (promptowanie) czyli pisanie jasnych i konkretnych poleceń.**

Strony internetowe, na których można promptować:

<https://copilot.microsoft.com/>

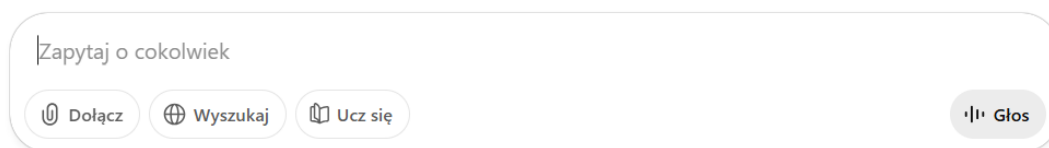
<https://www.perplexity.ai/>

<https://chatgpt.com/> - wymaga rejestracji

<https://gemini.google.com/> - wymaga rejestracji

Okienko na ekranie komputera (w przeglądarce) – do promptowania:

ChatGPT



Przykłady promptów:

„Podaj przepis na prostą zupę ogórkową, tradycyjną..”

„Jakie ćwiczenia mogę zrobić w domu, żeby rozruszać kolana i nie obciążyć ich za bardzo?”

„Opowiedz mi krótką historię mojego regionu – z czego słynie Mazowsze?”

„Wyjaśnij, co to znaczy XD”

„Wytłumacz krok po kroku, jak wysłać SMS z życzeniami urodzinowymi.”

„Podaj 3 pomysły, co mogę zrobić z resztek włóczki, które mam w domu.”



AI tworzy obrazy

AI tworzy także 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

AI i halucynacje

AI nie jest osobą – nie rozumie emocji ani kontekstu, przeszukuje zbiory danych i generuje (tworzy) odpowiedzi. Może się mylić i wymyślać informacje (**halucynować**). Dlatego zawsze warto sprawdzać źródła.

Halucynacje AI w obrazach najczęściej dotyczą: ludzkiego ciała i twarzy, tekstu w obrazach, przedmiotów codziennych, relacji przestrzennych oraz mieszania stylów. W tekstach np. powoływania się na nieistniejące źródła lub osoby.

Pamiętaj!

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

Kroki do weryfikacji informacji

1. Sprawdź źródła (lub ich brak)
2. Zadaj pytanie odwrotne
3. Weryfikuj z drugim narzędziem
4. Użyj zdrowego rozsądku i logiki
5. Zastosuj metodę trzech źródeł

Deepfake (czyt: dip-fejk) – obraz, nagranie lub film stworzony przez AI, które wygląda bardzo realistycznie, ale jest fałszywe.

Pomyśl – do czego możesz użyć sztucznej inteligencji?