



„Projekt współfinansowany ze środków PFRON  
będących w dyspozycji  
Samorządu Województwa Wielkopolskiego”



# **MODUŁ EDUKACYJNY**

## **„KOMPETENCJE PRZYSZŁOŚCI 4.0”**

### **PODSTAWY AI DLA KAŻDEGO**



**„Projekt współfinansowany ze środków PFRON  
będących w dyspozycji  
Samorządu Województwa Wielkopolskiego”**



## CO TO JEST AI?

Sztuczna inteligencja (AI) to technologia, która pozwala komputerom „myśleć” i „uczyć się” podobnie jak ludzie. Dzięki AI maszyny potrafią:

- odpowiadać na pytania,
- rozpoznawać obrazy i głosy,
- tłumaczyć języki,
- tworzyć teksty, obrazy, muzykę.

AI nie ma emocji ani świadomości — działa na podstawie danych i algorytmów.

## Co potrafi AI?

- **Rozpoznawanie wzorców** – wykrywa schematy w danych.
- **Wyciąganie wniosków** – analizuje duże zbiory informacji.
- **Pomoc w podejmowaniu decyzji** – rekomendacje oparte na danych.
- **Tworzenie treści** – teksty, grafiki, obrazy, filmy.
- **Automatyzacja zadań** – wykonywanie krok po kroku powtarzalnych czynności.

## Zagrożenia związane z AI

Kluczowe ryzyka:

- niekompletne dane treningowe,
- halucynacje (błędne odpowiedzi AI),

- niejasne zapytania użytkownika,
- wbudowane uprzedzenia (bias),
- kwestie ochrony danych i praw autorskich.

### Co Polacy myślą o AI?

- 50% – neutralny stosunek do AI.
- 60% – kontakt z chatbotami, ale 40% nie potrafi z nich efektywnie korzystać.
- 1% – czuje, że ma zaawansowaną wiedzę.
- Młodszy bardziej otwarci; w generacji BB co trzecia osoba nie chce kontaktu z AI.

Największe obawy: bezpieczeństwo danych, oszustwa, utrata pracy.

### ZASADY DOBREGO PROMPTOWANIA (CZYLI JAK ROZMAWIAĆ Z AI)

Prompt to polecenie, które dajesz AI. Im lepiej je sformułujesz, tym lepszą odpowiedź otrzymasz.

Kluczowe elementy skutecznego promptu (nie wszystkie muszą być zawsze użyte):

- rola (persona),
- cel,
- źródło informacji,
- ton odpowiedzi,

- format odpowiedzi (np. plik testowy, obraz)
- podanie przykładu.

Dobre rady:

- Bądź konkretny – zamiast „napisz coś o zdrowiu”, powiedz „napisz 3 porady na zdrowe śniadanie”.
- Podaj kontekst – np. „dla dzieci”, „do prezentacji”, „w stylu humorystycznym”.
- Zadawaj pytania otwarte – np. „Jak mogę poprawić jakość snu?” zamiast „Czy sen jest ważny?”.
- Testuj i poprawiaj – jeśli odpowiedź nie pasuje, zmień prompt i spróbuj ponownie.

## Zastosowania AI w życiu zawodowym

### W biurze:

- pisanie tekstów, maili, raportów,
- streszczenia dokumentów,
- analiza danych,
- automatyzacja zadań,
- generowanie grafik, muzyki, pomysłów.

### W nauce:

- nauka języków,
- tłumaczenia,
- streszczenia książek,
- tworzenie quizów i fiszek.

## Ułatwienia w pracy:

- podsumowanie dokumentów i porównywanie plików,
- rozpoznawanie i opisywanie obrazów,
- podsumowania spotkań w Teams/Stream,
- podsumowania maili, kontynuacja wątków.

## Popularne narzędzia AI – dostępne bezpłatnie

### AI – chaty (generatywne):

- ChatGPT,
- Gemini (Google),
- DeepSeek,
- Copilot (Microsoft).

### Polskie modele:

- Bielik,
- PLLuM.

### Zdjęcia AI:

- DALL·E (ChatGPT) – zmienia twarze,
- Gemini – mniejsza ingerencja w twarz,
- Ideogram – najlepsze do tekstów na grafikach.

### Video AI:

- Kling AI,
- Hailuo AI,
- Sora 2 (płatne).

### AI do dźwięku:

- Stable Audio – muzyka bez słów,
- Suno AI – pełne piosenki,

- Eleven Labs – generowanie głosu (text-to-speech).

Inne przydatne narzędzia:

- Canva AI, Gamma – grafiki, prezentacje, animacje,
- Picdefacer – zamazywanie twarzy,
- Grammarly AI – poprawa języka,
- DeepL – tłumaczenia (również ze zdjęcia),
- Menti, Kahoot – quizy i ankiety.

## **Aplikacje dla osób z niepełnosprawnością**

### **Seeing AI**

- rozpoznawanie tekstu, produktów, kolorów, osób, scen,
- opis zdjęć i dokumentów,
- duże wsparcie dla niewidomych i słabowidzących.

### **Be My Eyes**

- połączenie z wolontariuszem pomagającym „widzieć świat”,
- funkcja Be My AI – opis zdjęcia + odpowiedzi na pytania.

### **Live Transcribe**

- zamiana mowy na tekst w czasie rzeczywistym,
- wykrywanie dźwięków otoczenia.

### **Rogervoice**

- napisy podczas rozmów telefonicznych,
- zamiana tekstu na mowę.

### **Spoken – Tap to Talk**

- aplikacja AAC dla osób niemówiących,
- generowanie mowy z tekstu, rysunków lub przewidywania słów.

## Zawody przyszłości a AI

Najbardziej narażone na wpływ AI:

- finansiści,
- prawnicy,
- urzędnicy,
- administratorzy,
- programiści.

Najmniej narażone:

- prace proste,
- sprzątanie,
- obsługa maszyn.

## Inspirujące cytaty

- „To nie AI zabierze Ci pracę, ale człowiek, który nauczy się jej używać.”
- „AI to nie przyszłość — AI to teraźniejszość.”
- „AI dzieje się wszędzie i teraz.”

## LISTA DARMOWYCH NARZĘDZI/ APLIKACJI AI (WERSJE ROZSZERZONE NAJCZĘŚCIEJ PŁATNE)

### AI CHATY (GENEROWANIE TREŚCI, ODPOWIEDZI)

- Chat GPT (OpenAI),
- Gemini (Google),
- Copilot (Microsoft)
- DeepSeek (nie polecam, budzi wątpliwości dot. ochrony danych osobowych)

### ZDJĘCIA I VIDEO

- Chat GPT i Gemini (grafiki, obrazy, przerabianie zdjęć),
- Ideogram (grafiki, loga, obrazy z treścią),
- Canva (prezentacje, zaproszenia, obrazy)
- Kling AI (video i zdjęcia),
- Hailuo AI (video z prompta lub zdjęcia).

### DŹWIĘKI

- Stable audio (tylko muzyka, bez słów),
- Suno AI (całe piosenki – z tekstem),
- Eleven Labs (tworzenie głosu).

### INNE

- Menti, kahoot (quizy. Ankiety),
- DeepL.ai (tłumaczenie, również ze zdjęć).