



Część I: Sztuczna inteligencja (AI)

Czym jest sztuczna inteligencja?

Sztuczna inteligencja to programy komputerowe, które potrafią „uczyć się” i wykonywać zadania podobnie jak człowiek: odpowiadać na pytania, rozpoznawać obrazy, tworzyć teksty czy nagrania.

Nie trzeba być ekspertem, aby z niej korzystać – wystarczy smartfon, tablet lub komputer.

Obecnie jeśli ktoś mówi, że pyta o coś sztuczną inteligencję, najczęściej ma na myśli tzw. chatboty (np. ChatGPT lub Gemini), z których można korzystać zarówno na komputerze, jak też na telefonie (pobierając aplikację).



Dofinansowane przez
Unię Europejską

most
STOWARZYSZENIE

KS
Ostrava

SeniorTip

Czym jest i jak działa LLM?

Wiele nowoczesnych chatbotów działa dzięki tzw. LLM – Large Language Model (duży model językowy).

- To program „nauczony” na ogromnej ilości tekstów (książek, artykułów, stron internetowych).
- Dzięki temu rozumie język i potrafi układać odpowiedzi tak, jakby pisał je człowiek.
- Nie ma własnej wiedzy ani uczuć – działa na podstawie wzorców w tekście.

Przykład:

Jeśli zapytasz: „Napisz życzenia urodzinowe dla wnuczki w zabawnej formie”, LLM stworzy nowy, oryginalny tekst – a nie tylko poda linki jak Google.

Popularne modele i narzędzia AI

Czatboty tekstowe



- **ChatGPT** – najpopularniejszy
- **Gemini** – mocno powiązany z wyszukiwarką Google
- **Claude** – lubiany za prostotę i „ludzkie” odpowiedzi



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Tworzenie grafik



- **Nano Banana Pro (w Gemini)** – generowanie zaawansowanych obrazów i prosta obsługa
- **Canva AI** – projekty ulotek, plakatów, kartek z życzeniami itd
- **Midjourney** – popularny, generuje piękne obrazy, ale płatny

Inne przydatne



- **Perplexity** – odpowiada na pytania, podając źródła i wyjaśnienia
- **NotebookLM** – streszcza długie dokumenty i filmy (np. raporty urzędowe czy wykłady)
- **Gamma.app** – pomaga w tworzeniu prezentacji

Podsumowując: Jeżeli szukasz odpowiedzi na pytanie, chcesz stworzyć jakiś tekst albo prosty obraz – wybierz Gemini lub ChatGPT. Jeśli potrzebujesz streszczenia długiego dokumentu lub filmu – NotebookLM. Jeżeli tworzysz prezentację multimedialną – Gamma. Plakat / ulotkę – Canva.

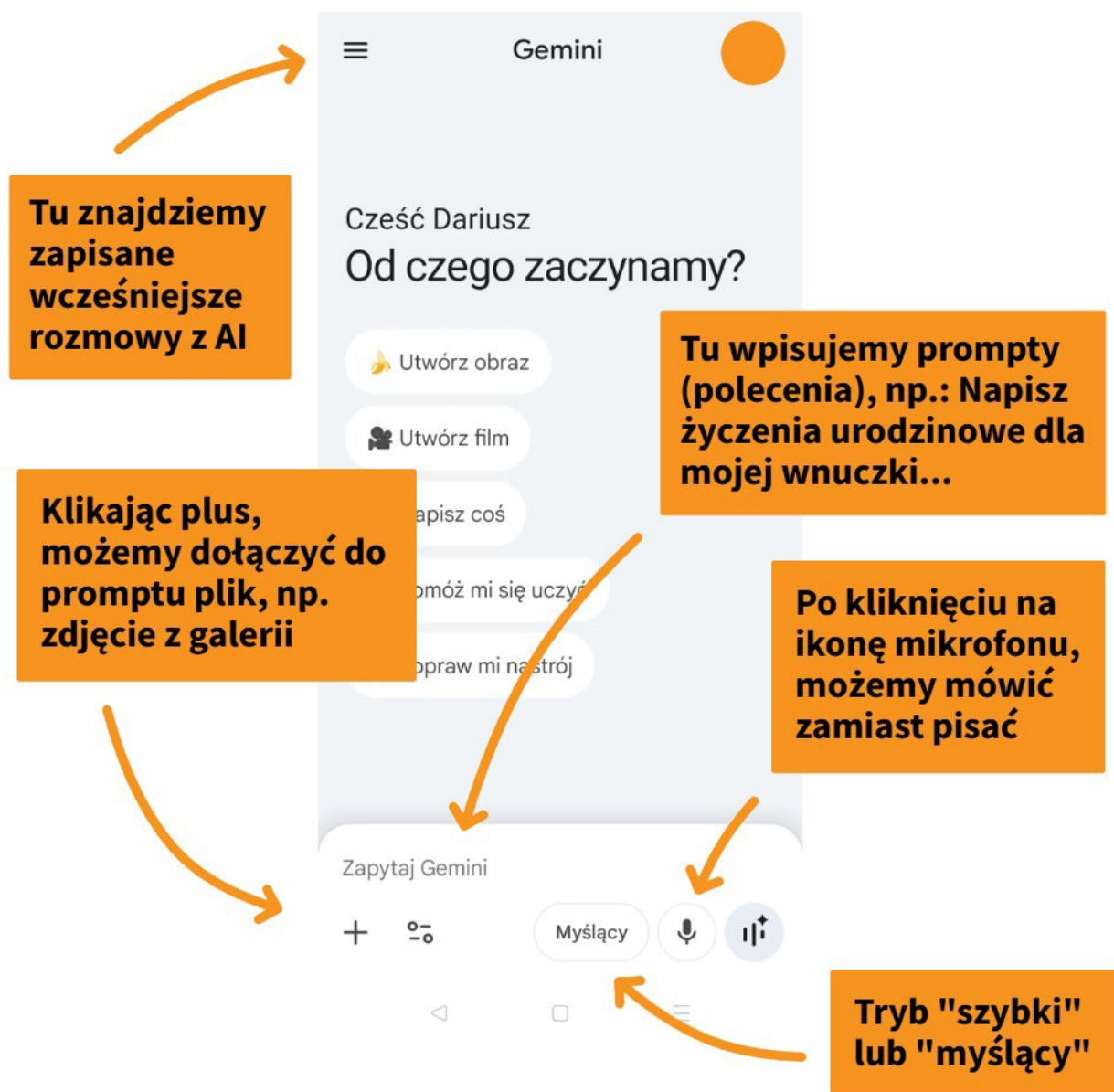


Dofinansowane przez
Unię Europejską



Czatboty na przykładzie Gemini od Google

Z Gemini możemy korzystać na komputerze wpisując „Gemini” w wyszukiwarce Google lub na telefonie – jeśli korzystamy z telefonu z Androidem, możemy aplikację Gemini pobrać ze Sklepu Play, jeśli z Iphona – ze sklepu Appstore. Po otwarciu aplikacji zobaczymy następujący ekran:



W chatbocie, np. Gemini, nie musimy się ograniczać do wpisywania jednego prompta (pytania / polecenia). Po otrzymaniu odpowiedzi, możemy kontynuować rozmowę. Przykładowo, jeśli poprosiliśmy AI o napisanie życzeń urodzinowych dla naszej wnuczki, ale nie do końca jesteśmy zadowoleni z efektu, możemy odpowiedzieć polecić czatowi poprawienie życzeń (np. skrócenie, dodanie więcej humoru czy uwzględnienie zainteresowań wnuczki).

O co możemy poprosić ChatGPT lub Gemini?

- o odpowiedź na pytanie (np. jak zrobić roladę śląską w wersji wegetariańskiej?),
- o przygotowanie określonej treści, np. życzeń urodzinowych czy bajki dla dzieci,
- o stworzenie obrazu (np. „stwórz obraz, na którym niebieski słoń gra w hokeja”).

Jak stworzyć dobry prompt?

„Prompt” to po prostu treść polecenia, które wpisujesz do AI.

Podstawowe zasady:

- **Bądź konkretny** – zamiast „napisz wiersz”, napisz „napisz krótki wiersz dla 5-latka o psie, który goni motyle”.
- **Dodaj kontekst** – np. „podaj prosty przepis dla jednej osoby, z produktów: ziemniaki, cebula, jajko”.
- **Określ styl** – np. „wyjaśnij prostymi słowami dla seniora” albo „napisz oficjalny list do urzędu”.
- **Proś o przykłady** – AI poda kilka opcji, a Ty wybierzesz najlepszą.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

most
STOWARZYSZENIE

KS
Ostrava


SeniorTip

Wskazówka dla zaawansowanych

Dobry prompt może zawierać kilka elementów. Można potraktować go jak **mini-scenariusz** dla AI.

Wzór prompta:

1. **Rola** – „Wciel się w rolę...” (np. nauczyciela historii, kucharza, doradcy technicznego).
2. **Zadanie** – „Twoim zadaniem jest...” (np. wyjaśnić trudne pojęcie, napisać bajkę, przygotować plan).
3. **Cel** – „Chcę, aby efekt pomógł...” (np. lepiej zrozumieć, uczyć się szybciej, stworzyć coś kreatywnego).
4. **Kontekst** – „Dla kogo to jest...” (np. dla seniora, dla dzieci, dla osób początkujących).
5. **Format odpowiedzi** – „Podaj w punktach/napisz krótki esej/przygotuj tabelkę”.

Przykład gotowego prompta:

„Wciel się w rolę doradcy zdrowego stylu życia. Twoim zadaniem jest przygotować prosty plan codziennych ćwiczeń dla seniora. Celem jest poprawa ruchomości stawów. Plan powinien być bezpieczny i możliwy do wykonania w domu. Podaj w formie tabelki: ćwiczenie, czas trwania, opis wykonania.”

Jak AI może pomóc seniorowi?

- **Codziennność**: przepisy kulinarne, pomysły na ćwiczenia, wskazówki, jak coś zrobić na telefonie.
- **Relacje**: pisanie wiadomości, tłumaczenie tekstów, tworzenie bajek i wierszyków dla wnuków.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

most
STOWARZYSZENIE

KS
Ostrava



- **Rozwój:** streszczanie artykułów, tłumaczenie trudnych pojęć prostymi słowami.
- **Organizacja:** przygotowanie planu podróży, harmonogramu dnia.

Jak AI może wspierać aktywnego obywatela?

AI to także **pomocnik w sprawach społecznych:**

- przygotowuje streszczenie raportu gminy czy uchwały rady miasta,
- podpowie, jak napisać projekt do **budżetu obywatelskiego** (np. opis placu zabaw czy siłowni dla seniorów),
- stworzy prostą prezentację, którą można pokazać sąsiadom i radnym,
- podpowie, jak napisać petycję albo list do władz.

Przykład promptu:

„Pomóż mi napisać prosty projekt do budżetu obywatelskiego – nowa ławka i zieleń w parku. Napisz w punktach: cel, korzyści dla mieszkańców, koszty.”

Zagrożenia i ważne zasady bezpieczeństwa

- **Błędy i nieprawdy:** AI może się pomylić, zawsze sprawdzaj ważne informacje w kilku źródłach!
- **Prywatność:** nie wpisuj danych osobowych (PESEL, hasła, konta bankowe).
- **Brak emocji:** AI nie rozumie uczuć, tylko układa zdania.
- **Uzależnienie:** AI to pomoc, ale nie zastąpi kontaktu z ludźmi.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

most
STOWARZYSZENIE

KS
Ostrava



Część II: Bezpieczeństwo cyfrowe

1. Zadbaj o swoje urządzenia

- **Blokada ekranu:** Zawsze ustawiaj **PIN** lub **odcisk palca** na smartfonie. To chroni Twoje dane, gdy go zgubisz.
- **Aktualizacje:** Gdy telefon lub komputer prosi o aktualizację, zgódź się na to. To jak **łatanie dziur w domowych oknach** – poprawia bezpieczeństwo i chroni przed zagrożeniami.
- **Pobieranie aplikacji:** Aplikacje instaluj tylko z **oficjalnych sklepów** (Google Play Store dla Androida, App Store dla iPhone'a). Sprawdzaj oceny i opinie innych użytkowników.

2. Twoje hasło to Twój klucz

- **Hasło to klucz do Twoich cyfrowych drzwi.** Zadbaj, żeby było mocne i trudne do odgadnięcia.
- **Jak stworzyć dobre hasło?**
 - Użyj co najmniej **12 znaków**.
 - Włącz **wielkie i małe litery, cyfry i znaki specjalne** (np. !@#\$).
 - Zaproponuj **"zdanie-hasło"**: pomyśl o zdaniu, które łatwo zapamiętasz, np. **MojWnuczekMa5Lat!** i użyj go jako hasła.
- **Nie używaj tego samego hasła** do banku i poczty e-mail, co do innych stron. Jeśli masz trudności z zapamiętaniem, rozważ skorzystanie z **menedżera haseł**.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

most
STOWARZYSZENIE

KS
Ostrava


SeniorTip

3. Uważaj na podejrzone wiadomości

- **Nie klikaj w podejrzone linki!** Oszuści wysyłają wiadomości e-mail lub SMS podszywając się pod bank, pocztę, czy kuriera. Mogą prosić o pilną dopłatę lub weryfikację.
- **Sygnały alarmowe:**
 - **Poczucie nagłości:** "Musisz to zrobić natychmiast, inaczej stracisz pieniądze!".
 - **Błędy w tekście:** Literówki i dziwna gramatyka to częste oznaki oszustwa.
- **Złota zasada:** Jeśli wiadomość wzbudza Twoje podejrzenia, **zadzwoń bezpośrednio** do danej instytucji (np. do banku) i zapytaj o co chodzi. **Nie korzystaj z numerów podanych w wiadomości!**

Pamiętaj:

- **Hasło:** Używaj unikalnych i silnych haseł.
- **Kłódka:** Sprawdzaj, czy strona ma symbol kłódki.
- **Aktualizacje:** Regularnie aktualizuj swoje urządzenia.
- **Wątpliwości:** Zanim klikniesz, zadzwoń i sprawdź!

Dodatkowe wskazówki dla seniorów: Bądź o krok przed oszustami!

1. Rozmowy telefoniczne 📞

- **Nigdy nie podawaj danych przez telefon.** Oszuści mogą dzwonić i podawać się za bank, policję czy pracownika technicznego, prosząc o poda-



Dofinansowane przez
Unię Europejską

most
STOWARZYSZENIE

KS
Ostrava



nie PIN-u, hasła lub numeru karty kredytowej. Prawdziwa instytucja nigdy nie prosi o takie dane w trakcie rozmowy.

- **Sprawdź, kto dzwoni.** Jeśli ktoś dzwoni z banku z nietypową prośbą, rozłącz się i **zadzwoń pod oficjalny numer banku**, który znasz (np. z karty lub ze strony internetowej).

2. Dostęp do Wi-Fi

- **Używaj tylko znanych sieci Wi-Fi.** Publiczne, otwarte sieci (np. w kawiarniach, centrach handlowych) nie są bezpieczne. Oszuści mogą w nich śledzić, co robisz w Internecie.
- **Wyłącz Wi-Fi, gdy go nie używasz.** Jeśli nie potrzebujesz dostępu do Internetu, wyłącz Wi-Fi w telefonie. To oszczędza baterię i chroni przed przypadkowym połączeniem z nieznanymi sieciami.

3. Media społecznościowe i prywatność

- **Ustawienia prywatności to twój przyjaciel.** Pokaż, jak ustawić profil na Facebooku, aby był widoczny tylko dla znajomych. Ograniczaj widoczność informacji, takich jak data urodzenia czy miejsce zamieszkania. Oszuści często używają tych danych do oszustw.
- **Nie udostępniaj wszystkiego.** Unikaj publikowania informacji, które mogą zdradzić, że jesteś poza domem (np. zdjęcia z wakacji w czasie rzeczywistym).
- **Uważaj na prośby o pieniądze.** Jeśli znajomy prosi Cię o pożyczkę przez media społecznościowe, **zadzwoń do niego**, aby upewnić się, że to on, a nie oszust. Konta znajomych często są przejmowane.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

most
STOWARZYSZENIE

KS
Ostrava



4. Zakupy online i płatności

- **Kupuj w znanych i zaufanych sklepach.** Unikaj sklepów, o których nigdy nie słyszałeś/aś, zwłaszcza jeśli mają podejrzanie niskie ceny.
- **Czytaj opinie.** Sprawdź, co inni klienci myślą o sklepie. Poszukaj opinii na niezależnych stronach.
- **Szukaj kłódki.** Zanim podasz dane swojej karty, sprawdź, czy w pasku adresu na górze ekranu jest **zielona kłódka** i adres zaczyna się od https://.
- **Płatności BLIK:** To jedna z najbezpieczniejszych metod płatności. Używaj tylko **jednorazowego kodu** z aplikacji banku, a nie podajesz danych karty.
- **Zawsze sprawdź potwierdzenie transakcji.** Upewnij się, że kwota w aplikacji bankowej zgadza się z kwotą, którą wydałeś/aś.

Pamiętaj, że w Internecie, podobnie jak w życiu codziennym, kluczowe jest **zaufanie i ostrożność**. Jeśli coś wydaje się zbyt piękne, żeby było prawdziwe, prawdopodobnie tak jest.

5. Zagrożenia: fake news, deepfake i dezinformacja

Fake newsy (fałszywe wiadomości)

- To informacje, które wydają się wiarygodne, ale są nieprawdziwe.
- Często mają wzbudzić emocje („szokujące odkrycie”, „ważne ostrzeżenie”).
- **Wskazówka:** zanim uwierzysz – sprawdź wiadomość w innych źródłach, najlepiej w dużych mediach lub serwisach fact-checkingowych (np. Demagog.org.pl).



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Deepfake

- To filmy, w których twarz i głos są podmienione przez komputer.
- Mogą pokazywać polityka albo celebrytę mówiącego coś, czego nigdy nie powiedział.
- **Wskazówka:** zwróć uwagę na nienaturalny ruch ust, dziwne mruganie oczu, brak płynności obrazu.

Dezinformacja

- To celowe wprowadzanie ludzi w błąd, często w polityce czy podczas kryzysów.
- Może pojawiać się w mediach społecznościowych, łańcuszkach e-mailowych czy grupach na Facebooku.
- **Wskazówka:** nie udostępniaj dalej wiadomości, których prawdziwości nie jesteś pewien.

6. Jak rozpoznać podejrzaną wiadomość?

- Zawierają błędy ortograficzne.
- Wymuszają pośpiech („kliknij natychmiast”).
- Proszą o dane osobowe lub płatność.
- Obiecują coś niezwykłego lub niewiarygodnego.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

most
STOWARZYSZENIE

KS
Ostrava

