

Aleksandra Sztajerwald

# Przewodnik po sztucznej inteligencji

Czym jest sztuczna inteligencja i jak bezpiecznie jej używać



Polskie Stowarzyszenie  
na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością  
Intelektualną



**Biblioteka self-adwokata**



© Copyright by PSONI, 2025

ISBN 978-83-68183-15-3

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligektualną  
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa  
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14  
zg@psoni.org.pl  
redakcja@psoni.org.pl  
[www.psoni.org.pl](http://www.psoni.org.pl)

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Krzysztof Kędzierski
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800

Aleksandra Sztajerwald

# Przewodnik po sztucznej inteligencji

Czym jest sztuczna inteligencja i jak bezpiecznie jej używać



Warszawa 2025



## Spis treści

O tej broszurze	3
Co to jest sztuczna inteligencja	4
Do czego używamy AI	5
Przykłady użycia AI	6
Niebezpieczeństwa	8
Jak rozpoznać deepfake	9
Czat AI	11
Przykłady czatów AI	12
Kiedy używać czatu AI	13
Jak wygląda rozmowa z czatem AI	15
Jak korzystać z czatu AI	16
Jak zadawać pytania	17
O czym musisz pamiętać	18
Zasady bezpiecznego korzystania	19
Podsumowanie	20

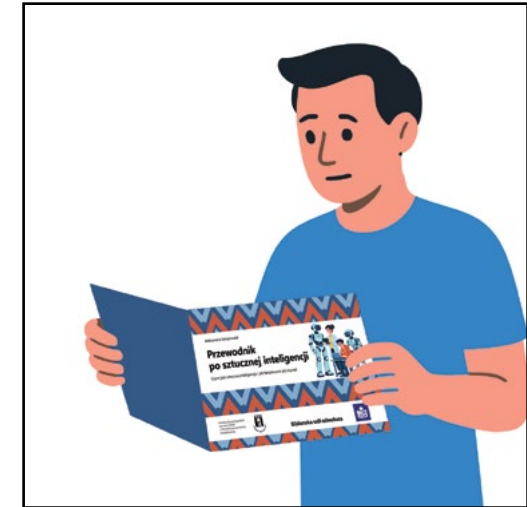


## O tej broszurze

Z tej broszury dowiesz się:

- czym jest sztuczna inteligencja
- do czego możesz użyć sztucznej inteligencji
- jak korzystać ze sztucznej inteligencji.

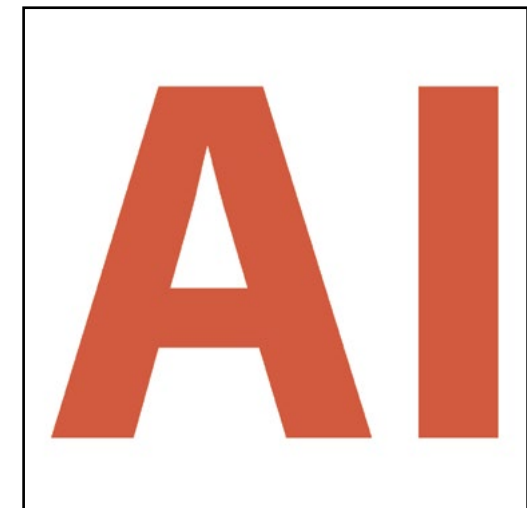
W broszurze jest dużo angielskich słów.



Na sztuczną inteligencję mówimy **AI** (czytaj Ej Aj).  
AI to skrót od angielskich słów **Artificial Intelligence**  
(czytaj Artifisziel Intelidżens).

Po polsku mówimy **sztuczna inteligencja**.

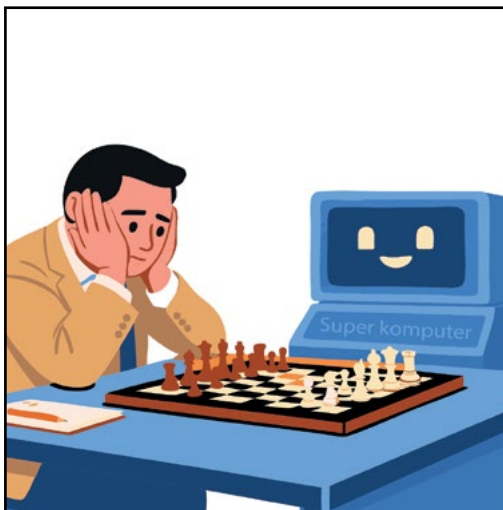
W tej broszurze będziemy używać skrótu **AI**.





## Co to jest sztuczna inteligencja

AI stworzyli naukowcy.  
Byli to matematycy, informatycy, psychologdy.  
Naukowcy pracowali razem.  
Tworzyli programy komputerowe.  
Programy miały robić zadania tak jak człowiek.



Programy miały naśladować myślenie człowieka.  
Naukowcy chcieli, aby programy:

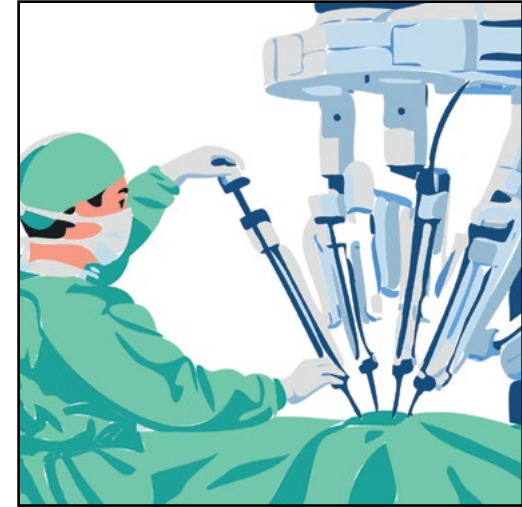
- same decydowały co robić
- pamiętały co zrobiły źle
- uczyły się na błędach
- wymyślały nowe rozwiązania.

Taki program potrafiłby wygrać z człowiekiem w szachy.



## Do czego używamy AI

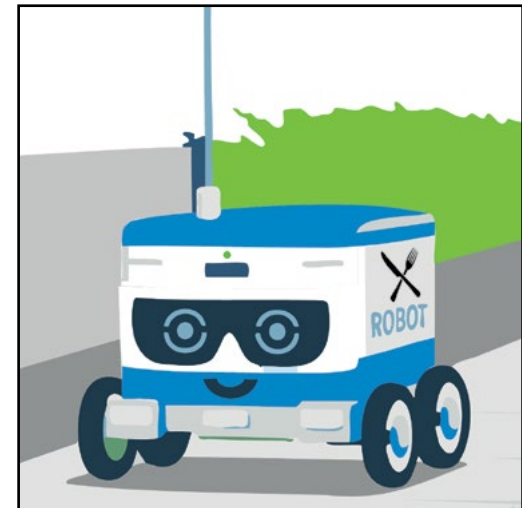
Urządzeń i programów komputerowych z AI jest coraz więcej.  
Urządzenia z AI dobrze wykonują proste i powtarzalne czynności.  
Takie urządzenia są w fabrykach i szpitalach.  
Programy z AI szybko sprawdzają duże ilości informacji.  
Takich programów używają informatycy i naukowcy.

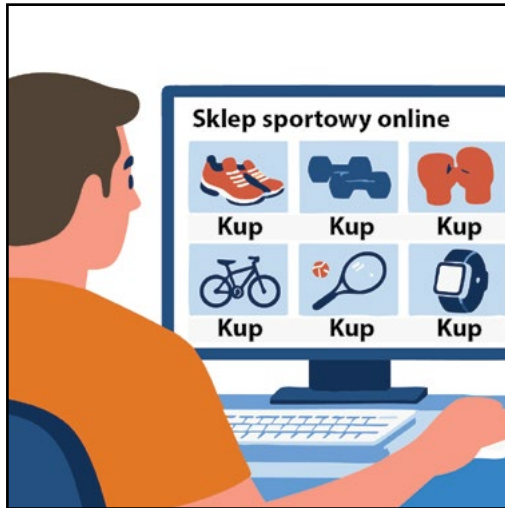


Ludzie korzystają z AI w codziennych sprawach. Z AI korzystamy:

- w domu
- w pracy
- w szkole.

AI pomaga ludziom w różnych zadaniach.  
Na przykład dostarcza jedzenie do domów.  
Dzięki AI ludzie mogą robić rzeczy szybciej i lepiej.





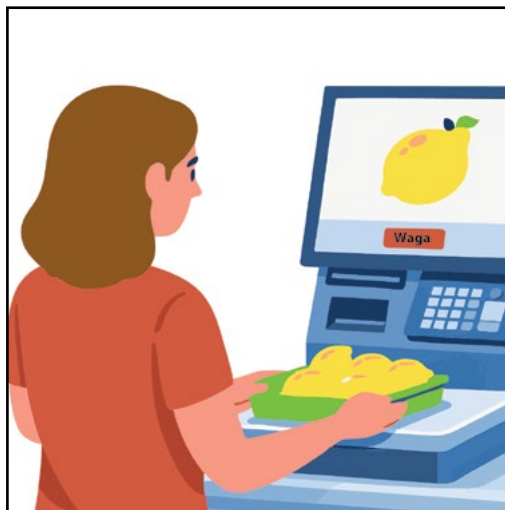
## Przykłady użycia AI

Sklepy internetowe mają programy z AI.

Programy sprawdzają co kupujesz.

Programy podpowiadają:

- inne produkty do kupienia
- promocje.



W sklepach spożywczych są urządzenia z AI.

Są to na przykład kasy samoobsługowe.

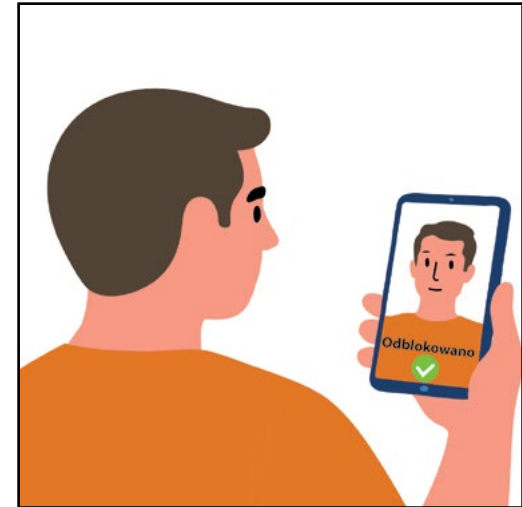
Kasy mają kamerki z programem AI.

Program AI rozpoznaje:

- warzywa
- owoce
- pieczywo.

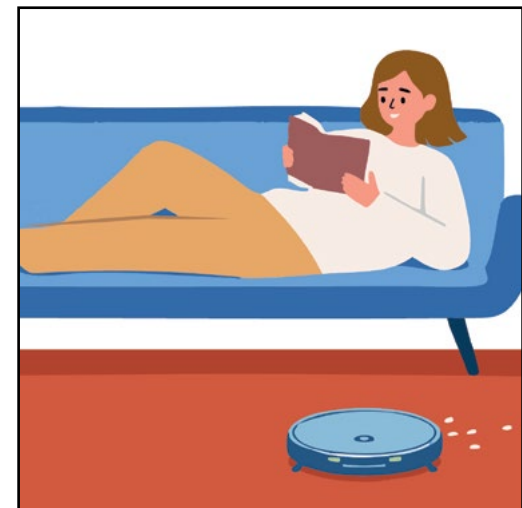


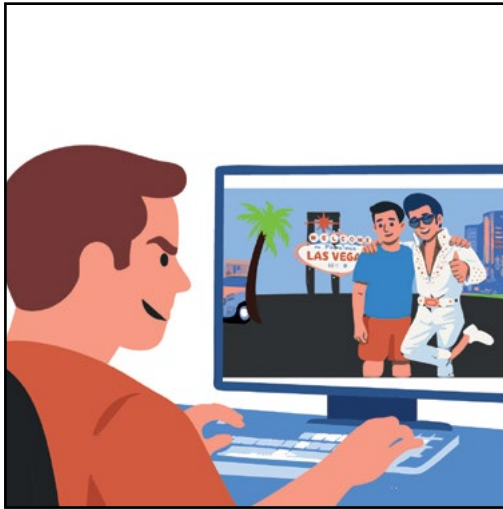
Telefony mogą mieć programy AI.  
Na przykład program do rozpoznawania twarzy.  
Taki program zabezpiecza telefon.  
Telefon uruchamia się, gdy rozpozna twarz właściciela.  
Inne osoby nie uruchomią telefonu.



W domu używamy urządzeń z AI. Na przykład odkurzacza.  
Odkurzacze z AI:

- ustala sposób i trasę sprzątania,
- sam jeździ po mieszkaniu
- zbiera kurz i śmieci.





## Niebezpieczeństwa

Człowiek może używać AI do złych rzeczy.

Za pomocą AI można tworzyć fałszywe:

- zdjęcia
- filmy
- nagrania głosu.

Taki fałszywy materiał nazywa się **deepfake** (czytaj dipfejk).



Deepfake jest niebezpieczny.

Deepfake może na przykład:

- oszukiwać ludzi
- obrażać ludzi
- straszyć ludzi.

Ludzie umieszczają deepfaki (czytaj dipfejki) w internecie.

Dlatego uważaj na to, co jest w internecie.



## Jak rozpoznać deepfake

Deepfake wygląda jak prawdziwa informacja, zdjęcie lub film.

Deepfake trudno rozpoznać i łatwo się pomylić.

Gdy widzisz dziwną informację zrób przerwę.

Pomyśl spokojnie: **Czy to naprawdę mogło się wydarzyć?**

Sprawdź, kto stworzył informację.

Sprawdź, od kogo dostałeś informację.



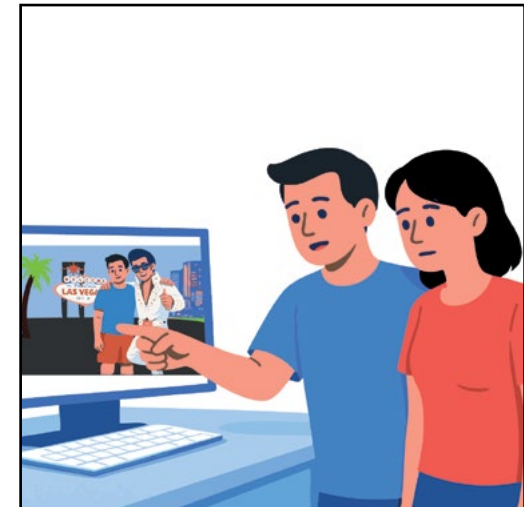
Sztuczna inteligencja jest coraz lepsza.

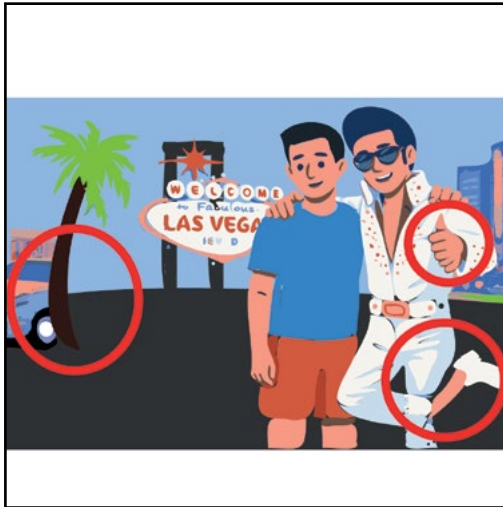
Dlatego coraz trudniej zobaczyć różnice.

Czasami zdjęcie lub film trzeba obejrzeć kilka razy.

**Pamiętaj!** Zawsze, gdy masz wątpliwości porozmawiaj z zaufaną osobą.

Nigdy nie przesyłaj innym podejrzanych informacji.





Przyjrzyj się jak wygląda zdjęcie lub film.

Na deepfaku:

- postacie i rzeczy w tle są zniekształcone
- tło się rozmazuje
- przedmioty znikają lub zmieniają kształt
- film trochę się porusza lub zacina.



Przyjrzyj się jak wyglądają ludzie.

Na deepfaku:

- twarz i ciało wyglądają nienaturalnie
- skóra ma dziwny kolor lub połysk
- oczy rzadko mrugają albo nie mrugają wcale
- ruch ust nie pasuje do słów
- głos nie pasuje do osoby.



## Czat AI

Czat AI to program komputerowy, który używa sztucznej inteligencji.

Czat AI pomaga w różnych sprawach:

- odpowiada na pytania
- rozwiązuje problemy
- robi zadania za człowieka.

Czat AI ma różne nazwy: Chatbot (czytaj Czatbot), wirtualny asystent albo asystent AI.

Firmy często używają czatu AI w kontaktach z klientami.

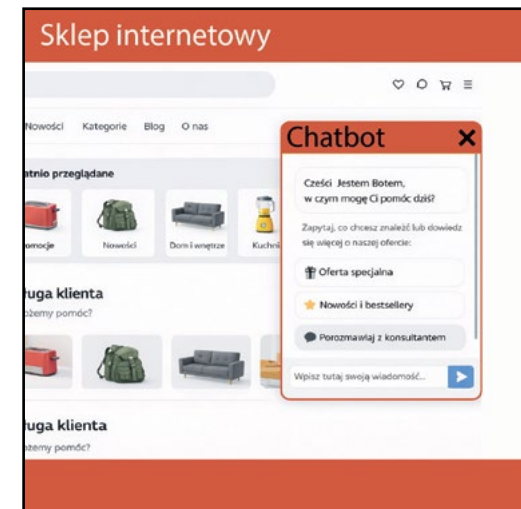
Czat AI udziela odpowiedzi:

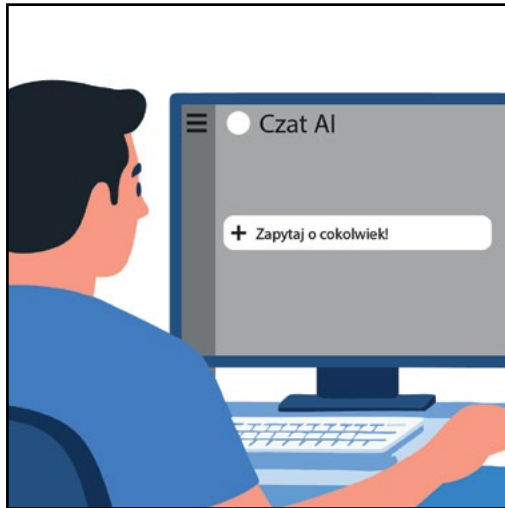
- na stronie internetowej firmy
- przez telefon na infolinii.

Czat AI musi być wyraźnie oznaczony.

Klienci muszą wiedzieć, że odpowiada im program a nie człowiek.

Takie prawo obowiązuje w państwach Unii Europejskiej.





## Przykłady czatów AI

Ludzie używają różnych czatów AI.

Znane czaty AI to:

- ChatGPT (czytaj Czat Dzi Pi Ti)
- Microsoft Copilot (czytaj Majkrosoft Kopilot)
- Gemini.

Czaty AI są w internecie i w aplikacjach na telefon.



Wiele czatów AI jest za darmo.

Za niektóre trzeba zapłacić.

Płatne czaty AI często:

- działają szybciej niż darmowe
- dokładniej odpowiadają na pytania
- mają więcej funkcji. Na przykład mogą tworzyć obrazki.



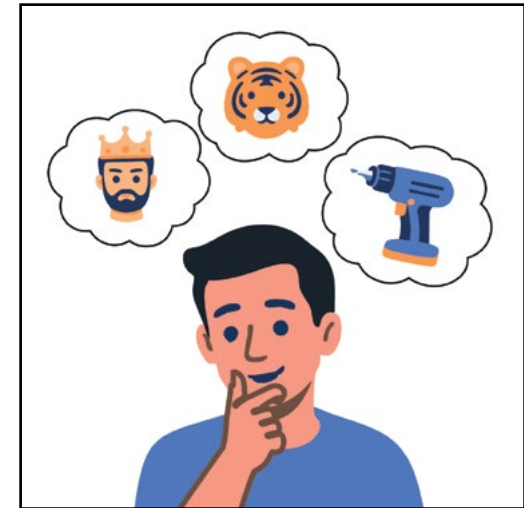
## Kiedy używać czatu AI

Użyj czatu AI, gdy chcesz się czegoś dowiedzieć.

Możesz zapytać chat AI o różne tematy.

Na przykład:

- jak Polacy żyli dawno temu, czyli o historię
- o zwierzęta
- o to jak używać różne narzędzia.

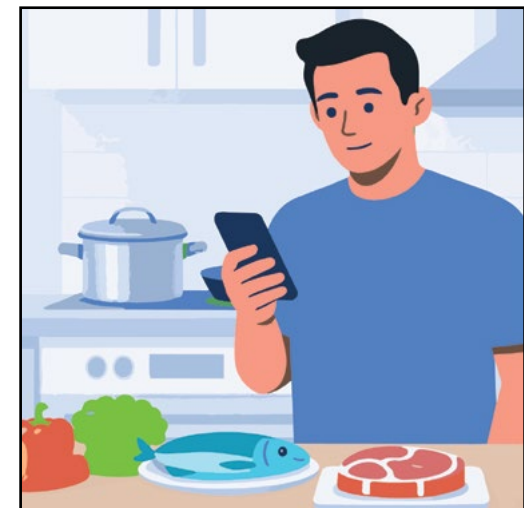


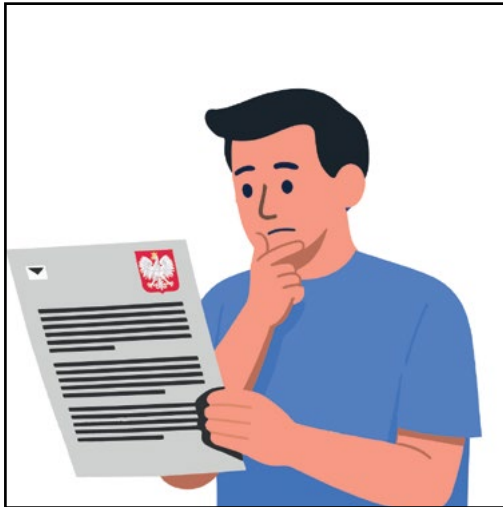
Użyj czatu AI, gdy chcesz wiedzieć jak coś zrobić.

Na przykład jak ugotować zupę jarzynową.

Czat AI może:

- przygotować listę zakupów
- sprawdzić promocje w sklepach
- napisać przepis na zupę
- policzyć kalorie.

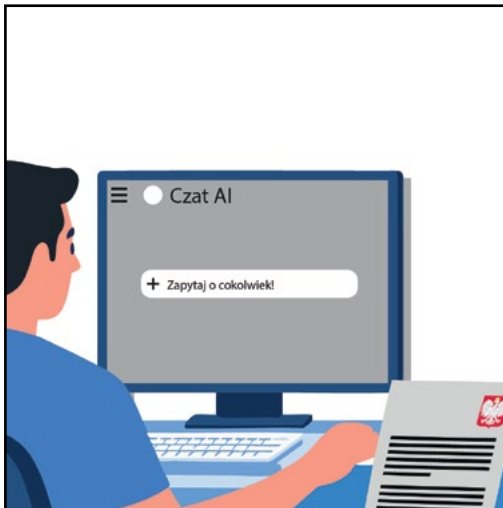




Użyj czatu AI, gdy chcesz zrozumieć trudne i długie teksty.

Czat AI potrafi:

- napisać tekst bardziej prostymi słowami
- napisać co jest najważniejsze w tekście
- przetłumaczyć tekst napisany w innym języku.



Użyj czatu AI, kiedy Ty chcesz napisać tekst.

Na przykład:

- wiadomość mejlową
- pismo do urzędu
- tekst piosenki.

Czat AI sprawdzi, czy Twój tekst jest dobrze napisany.

Zaproponuje zmiany w Twoim tekście.



## Jak wygląda rozmowa z czatem AI

Korzystanie z czatu AI wygląda jak rozmowa.

Możesz pisać pytania lub mówić je na głos.

Czat AI odpowiada pełnymi zdaniami.

Odpowiedzi brzmią jakby pisał je człowiek.

**Pamiętaj!** Czat AI nie jest człowiekiem.

Czat AI nie ma uczuć.

Czat AI nie zawsze rozumie żarty.

Czat AI czasami zadaje pytania.

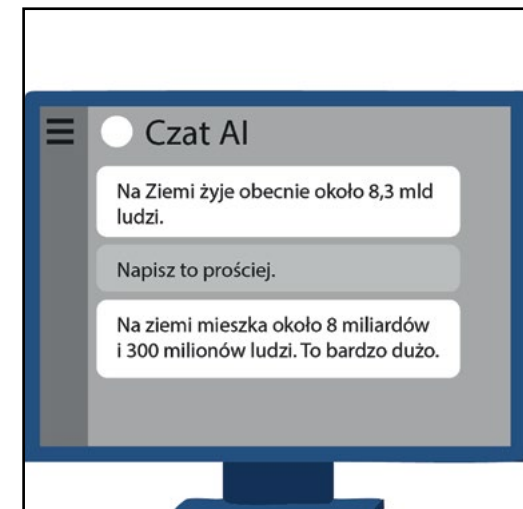
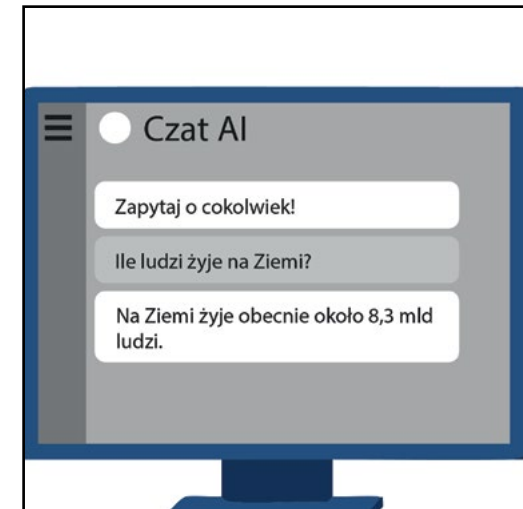
Chce lepiej zrozumieć czego potrzebujesz.

Czat AI uczy się w czasie tej rozmowy.

Czat AI potrafi napisać kolejne odpowiedzi tak jak lubisz.

Jego odpowiedzi będą, na przykład:

- długie z trudnymi wyrazami
- łatwe do czytania i zrozumienia.





## Jak korzystać z czatu AI

1. Wejdź na stronę internetową.  
Możesz też użyć aplikacji w telefonie.
2. Zaloguj się albo utwórz konto.  
Jeśli potrzebujesz, poproś o pomoc asystenta.
3. Wpisz pytanie lub polecenie w okienku.  
Na przykład: **Ile ludzi żyje na Ziemi?**
4. Poczekaj.
5. Czat AI napisze odpowiedź.
6. Potem zadaj kolejne pytanie.  
Na przykład: **W jakim kraju mieszka najwięcej ludzi?**



## Jak zadawać pytania

Pisz krótko.

Zadawaj konkretne pytania.

Przykład:

**Dobrze** zadane pytanie: **Wyjaśnij, co to jest komputer.**

**Źle** zadane pytanie: Napisz mi coś o komputerach, ale nie o internecie i nie o programach, tylko o historii komputerów, i nie za długo.

Pisz 1 pytanie naraz.

Wtedy czat AI lepiej zrozumie pytanie.

Odpowiedź będzie prostsza.

Jeśli nie rozumiesz odpowiedzi, napisz: **Wyjaśnij prościej.**

Możesz też napisać: **Napisz krócej.**



Wyjaśnij,  
co to jest komputer.



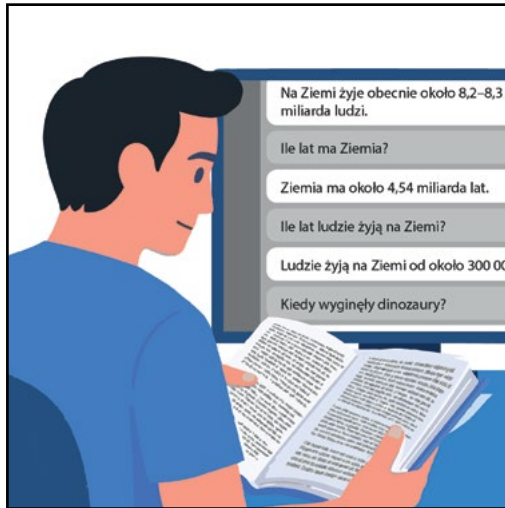
Napisz mi coś  
o komputerach,  
ale nie o internecie  
i nie o programach,  
tylko o historii  
komputerów,  
i nie za długo.



Wyjaśnij,  
co to jest komputer.



1. Napisz co to jest komputer.
2. Nie pisz o internecie i programach.
3. Napisz o historii komputerów.
4. Nie pisz za długo.



## O czym musisz pamiętać

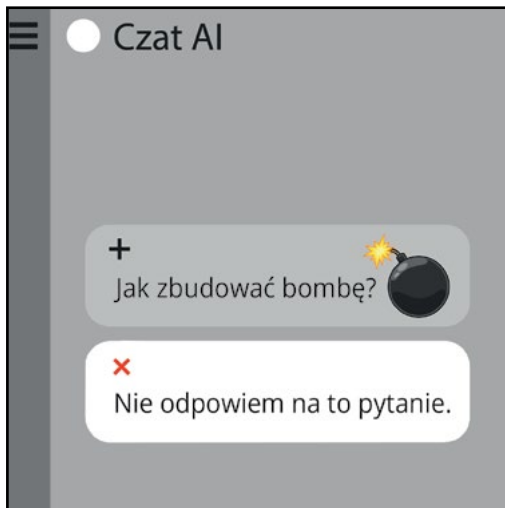
- **Czat AI robi błędy.**

Czat AI korzysta z informacji z internetu.

A w internecie jest dużo nieprawdziwych informacji.

- **Czat AI podpowiada rozwiązanie,**  
ale to Ty podejmujesz decyzję.

Decydujesz czy użyć informacji z czatu, czy napisać inną informację.



- **Czat AI ma zasady bezpieczeństwa.**

Czat AI nie odpowiada na pytania:

- jak zbudować bombę lub zrobić pistolet
- jak kogoś skrzywdzić
- o pornografię
- jak włamać się do komputera lub do konta bankowego.



## Zasady bezpiecznego korzystania

Czat AI zapamiętuje informacje.

**Nie podawaj** nigdy informacji o sobie:

- imienia, nazwiska
- adresu ani numeru telefonu
- numeru PESEL
- swoich haseł.



**Pamiętaj!** Czat AI nie zastępuje specjalistów.

**Odpowiedzi czatu AI nie są:**

- poradą lekarza
- poradą prawnika
- poradą księgowego.

W ważnych dla Ciebie sprawach rozmawiaj z człowiekiem.





## Podsumowanie

Naukowcy cały czas pracują nad AI.  
Naukowcy wymyślają nowe zadania dla AI.  
Ale AI nie zastąpi ludzi we wszystkim.  
Ludzie nadal są i będą potrzebni.  
Ludzie muszą kontrolować AI.  
Ludzie muszą podejmować decyzje.



Czy Ty masz już pomysł do czego użyjesz AI?  
Spróbuj użyć czatu AI.  
Zadaj mu pytanie o coś, co chcesz wiedzieć.  
Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa.  
Powodzenia!

# W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





# Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

## MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSONI** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 117 Kół terenowych,
- 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

## PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- różne formy mieszkań ze wsparciem,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu, w tym tworzenie Kręgów Wsparcia,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

## PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.