

# AI w codziennym życiu

Jak używać AI do maili, pism, planów, decyzji i obrazów bez mieszania różnych typów promptów.

- AI pomaga uporządkować myśl, ale nie przejmuje odpowiedzialności za decyzję.
- Do spraw codziennych używamy języka celu, kontekstu, tonu i formatu.
- Do obrazów używamy języka sceny, kadru, techniki, światła i ograniczeń.

# Dobry prompt do sprawy ma 5 części

<b>Rola</b> Kim ma być AI: redaktorem wiadomości, asystentem planowania, doradcą porządkującym opcje.	<b>Cel</b> Co chcesz dostać: mail, plan, listę pytań, porównanie, wersję krótką i dłuższą.
<b>Kontekst</b> Fakty, odbiorca, ograniczenia i termin. Bez danych prywatnych.	<b>Ton i format</b> Spokojnie, oficjalnie, krótko, w punktach, w tabeli, z checklistą.
<b>Kontrola jakości</b> Poproś o pytania, oddzielenie faktów od założeń i listę rzeczy do sprawdzenia.	

# Trudny mail bez napięcia

AI może pomóc skrócić emocje, uporządkować fakty i przygotować wiadomość, którą łatwiej wysłać.

Działaj jako spokojny redaktor korespondencji.

Sytuacja: [OPISZ KRÓTKO SPRAWĘ BEZ DANYCH PRYWATNYCH]

Do kogo piszę: [ODBIORCA]

Mój cel: [CO CHCĘ UZYSKAĆ]

Ton: uprzejmy, konkretny, bez pretensji.

Przygotuj krótką wiadomość, wersję bardziej oficjalną i listę 3 rzeczy do sprawdzenia przed wysłaniem.

Nie dodawaj faktów, których nie podałem/podałam.

# Prośba, reklamacja albo zgłoszenie

- AI może pomóc w układzie pisma i jasnym języku.
- Nie wklejaj numerów spraw, adresów, PESEL-u, danych zdrowotnych ani skanów dokumentów.
- Przy sprawach prawnych AI traktujemy jako pomoc redakcyjną, nie poradę.

Działaj jako redaktor prostych pism w języku polskim.

Rodzaj pisma: [PROŚBA / REKLAMACJA / ZGŁOSZENIE]

Sytuacja: [FAKTY BEZ DANYCH WRAŻLIWYCH]

Mój cel: [CZEGO OCZEKUJĘ]

Przygotuj uporządkowaną wersję pisma, listę informacji do uzupełnienia i ostrzeżenie, co muszę sprawdzić samodzielnie.

# Duża sprawa jako małe kroki

<p><b>Dobry plan</b></p> <p>Ma pierwszy krok, kolejność działań i rzeczy do sprawdzenia.</p>	<p><b>Ograniczenia</b></p> <p>Dopisz czas, termin, energię, budżet lub warunki, które są ważne.</p>
<p><b>Bez presji</b></p> <p>AI nie musi rozwiązać całej sprawy. Wystarczy pomóc ruszyć z miejsca.</p>	<p><b>Wersja do telefonu</b></p> <p>Poproś na końcu o bardzo krótką listę, którą można zapisać.</p>

# AI nie jest wyrocznią

W decyzjach AI ma pomóc zobaczyć opcje, pytania i ryzyka. Ostateczny wybór zostaje po stronie człowieka.

Działaj jako bezstronny doradca decyzyjny.

Porównuję dwie opcje: A: [OPISZ], B: [OPISZ].

Moja sytuacja: [CO JEST WAŻNE]

Nie decyduj za mnie od razu.

Przygotuj tabelę plusów i minusów, ryzyka, pytania do siebie i rekomendację warunkową: jeśli ważniejsze jest X..., jeśli ważniejsze jest Y...

Oddziel fakty od założeń.

# Prompt do obrazu to inny język

<b>Scena</b> Co widać na obrazie, gdzie to jest, jaki jest główny motyw.	<b>Kadr</b> Pion, poziom, kwadrat, miejsce na tekst, perspektywa, kompozycja.
<b>Technika</b> Fotografia, ilustracja, plakat wektorowy, akwarela, kolaż, grafika edukacyjna.	<b>Światło i kolor</b> Jasno, kontrastowo, miękko, minimalistycznie, spokojnie.
<b>Czego unikać</b> Bez logotypów, znanych postaci, rozpoznawalnych twarzy i drobnego tekstu.	

# Przykład promptu wizualnego

Stwórz czytelny pionowy plakat A4 do lokalnych warsztatów "Maj z AI".

Scena: biblioteka, stolik z tabletem i notesem, przyjazna atmosfera nauki, bez rozpoznawalnych twarzy.

Kadr: jeden główny motyw, dużo pustego miejsca na krótki tekst.

Technika: nowoczesna grafika edukacyjna, prosta kompozycja, wysoki kontrast.

Kolory: zieleń, biel, ciepłe światło.

Tekst: "Maj z AI" oraz "Warsztat 2".

Unikaj: logotypów, znanych postaci, drobnego tekstu, chaosu w tle.

# Checklista przed użyciem wyniku

- Czy nie wpisałem/wpisałam danych prywatnych lub poufnych?
- Czy AI nie dopisała faktów, których nie podałem/podałam?
- Czy tekst jest poprawny, szczególnie daty, nazwiska i polskie znaki?
- Czy obraz nie zawiera cudzego logo, rozpoznawalnej twarzy albo znanej postaci?
- Czy wynik jest pomocą, a nie gotową decyzją w ważnej sprawie?

# Jedno bezpieczne zastosowanie

Wybierz jedną rzecz, którą naprawdę wykorzystasz: krótką wiadomość, prosty plan, porównanie opcji albo prompt do obrazu.

- Zapisz prompt w telefonie lub pobierz go ze strony warsztatu.
- Ważne odpowiedzi sprawdzaj poza AI.
- Jeśli prompt dotyczy obrazu, trzymaj go w osobnej ścieżce wizualnej.