

## **Szkolenie: Wprowadzenie do sztucznej inteligencji (AI)**

**Czas trwania:** 4 godziny

- 2 godziny – część szkoleniowa (teoria + rozmowa)
- 2 godziny – warsztat praktyczny

**Grupa docelowa:** Uczestnicy

**Forma:** wykład interaktywny + warsztat

**Cel główny:** zrozumienie, czym jest sztuczna inteligencja i jak korzystać z niej świadomie w codziennym życiu

### **CZĘŚĆ I – SZKOLENIE (2 GODZINY)**

#### **BLOK 1 (30 min) – Czym jest sztuczna inteligencja?**

**Zakres:**

- czym jest sztuczna inteligencja (AI) – proste wyjaśnienie,
- czym AI NIE jest (obalanie mitów),
- różnica między:
  - programem komputerowym,
  - algorytmem,
  - sztuczną inteligencją.

**Jak tłumaczysz uczestnikom:**

Sztuczna inteligencja to programy, które uczą się na podstawie danych i pomagają ludziom podejmować decyzje lub wykonywać zadania szybciej.

**Przykłady z życia:**

- telefon sam poprawia zdjęcie,
- YouTube podpowiada filmy,
- Google kończy zdanie,
- e-mail trafia do spamu.

**Element aktywizujący:**

? pytanie do grupy:

„Gdzie według Was spotykacie się z AI, nawet o tym nie wiedząc?”

#### **BLOK 2 (30 min) – Podstawowe pojęcia związane z AI**

**Omawiane pojęcia (bez żargonu):**

- algorytm – „przepis krok po kroku”,
- uczenie maszynowe – „uczenie się na przykładach”,
- dane – „paliwo dla AI”,

- chatbot – program do rozmowy,
- asystent głosowy.

**Ćwiczenie myślowe:**

? „Skąd AI wie, co nam odpowiedzieć?”

– rozmowa o danych, historii wyszukiwań, zachowaniach użytkownika.

**BLOK 3 (30 min) – AI w codziennym życiu****Omówienie przykładów:**

- smartfon:
  - rozpoznawanie twarzy,
  - poprawa zdjęć,
  - pisanie SMS-ów,
- Internet:
  - wyszukiwarki,
  - tłumaczenia,
  - rekomendacje zakupów,
- usługi:
  - banki (bezpieczeństwo),
  - urzędy (automatyzacja),
  - zdrowie (IKP, e-recepty).

**Rozmowa z uczestnikami:**

? „Czy AI bardziej pomaga czy zabiera kontrolę?”

**BLOK 4 (30 min) – Korzyści, ograniczenia i bezpieczeństwo****Korzyści AI:**

- oszczędność czasu,
- pomoc w nauce i pracy,
- ułatwienie życia codziennego.

**Ograniczenia:**

- AI może się mylić,
- nie rozumie emocji,
- bazuje tylko na danych.

**Bezpieczeństwo:**

- nie podajemy danych osobowych,
- nie traktujemy AI jako lekarza/prawnika,
- sprawdzamy informacje.

## **CZĘŚĆ II – WARSZTAT PRAKTYCZNY (2 GODZINY)**

### **BLOK 5 (30 min) – Pierwsze spotkanie z AI**

#### **Ćwiczenia:**

- pokaz działania chatbota (np. zadawanie prostych pytań),
- uczestnicy obserwują:
  - jak formułować pytania,
  - jak AI odpowiada,
  - gdzie popełnia błędy.

**Cel:** oswojenie z AI, bez stresu.

### **BLOK 6 (30 min) – AI jako pomocnik w życiu codziennym**

#### **Ćwiczenia praktyczne:**

- poproś AI o:
  - napisanie krótkiego tekstu,
  - pomysł na obiad,
  - plan dnia,
  - wyjaśnienie trudnego pojęcia prostym językiem.

#### **Omówienie:**

- co wyszło dobrze,
- co trzeba poprawić,
- dlaczego warto sprawdzać odpowiedzi.

### **BLOK 7 (30 min) – Jak zadawać dobre pytania AI**

#### **Nauka formułowania poleceń:**

- jasno,
- konkretnie,
- bez danych wrażliwych.

#### **Ćwiczenie:**

? to samo pytanie zadane:

- ogólnie,
- precyzyjnie
  - porównanie odpowiedzi.

### **BLOK 8 (30 min) – Świadome i odpowiedzialne korzystanie z AI**

#### **Rozmowa i ćwiczenia:**

- kiedy NIE korzystać z AI,
- jak rozpoznać fałszywe treści,

- odpowiedzialność użytkownika.

**Podsumowanie warsztatu:**

- AI jako narzędzie, nie wyrocznia,
- człowiek zawsze podejmuje decyzję.

**EFEKTY SZKOLENIA**

Uczestnik:

- rozumie, czym jest sztuczna inteligencja,
- rozpoznaje AI w codziennym życiu,
- potrafi korzystać z prostych narzędzi AI,
- zna zasady bezpieczeństwa,
- ma większą pewność w kontakcie z nowymi technologiami.