

SZKOLENIE 4 - GODZINNE

AI – generowanie tekstów i grafik w praktyce

Forma: szkolenie + warsztaty

Czas trwania: 4 godziny (2 h teoria + 2 h warsztaty)

Poziom: podstawowy

CELE SZKOLENIA

Uczestnik po szkoleniu:

- rozumie, czym jest generatywna AI i jak działa,
- potrafi generować proste teksty (opisy, plany zajęć, ogłoszenia),
- potrafi generować proste grafiki AI (plakaty, ilustracje),
- umie pisać skuteczne polecenia (prompty),
- zna ograniczenia AI i zasady bezpiecznego korzystania.

BLOK I – WPROWADZENIE DO AI (60 minut)

1. Czym jest sztuczna inteligencja i AI generatywna (15 min)

- AI – proste wyjaśnienie „ludzkim językiem”
- czym różni się AI od wyszukiwarki
- przykłady zastosowań w życiu codziennym i edukacji

2. Przegląd narzędzi AI (20 min)

Tekst:

- ChatGPT (pisanie, poprawa, pomysły)
- Claude / Gemini – alternatywy

Grafika:

- Canva AI
- ChatGPT – generowanie obrazów
- Leonardo / Firefly (omówienie)

3. Zasady bezpiecznego i etycznego korzystania z AI (15 min)

- czego NIE wpisujemy do AI (dane wrażliwe)
- sprawdzanie wiarygodności treści
- prawa autorskie i grafiki AI

4. Prompt – czyli jak rozmawiać z AI (10 min)

- czym jest prompt
- schemat dobrego polecenia:
 - rola
 - zadanie
 - styl
 - odbiorca
 - długość

BLOK II – GENEROWANIE TEKSTÓW (60 minut)

1. Pisanie prostych tekstów z AI (20 min)

Ćwiczenia pokazowe:

- ogłoszenie / informacja
- opis wydarzenia
- krótki artykuł

2. Tworzenie planów zajęć z AI (20 min)

- plan lekcji / warsztatu
- cele, metody, czas trwania
- dostosowanie do grupy (dzieci, dorośli, seniorzy)

3. Poprawianie i upraszczanie tekstów (20 min)

- skracanie tekstu
- zmiana stylu (prosty, oficjalny, przyjazny)
- poprawa błędów językowych

BLOK III – WARSZTATY PRAKTYCZNE (120 minut)

WARSZTAT 1 – Generowanie tekstów (60 min)

Uczestnicy pracują samodzielnie lub w parach.

Zadania praktyczne:

1. Napisz ogłoszenie z pomocą AI
2. Wygeneruj plan 60-minutowych zajęć
3. Zmień styl tekstu (formalny → prosty)

4. Skróć tekst do wersji „dla seniora”

Efekt: każdy uczestnik ma gotowy tekst i plan zajęć.

WARSZTAT 2 – Generowanie prostych grafik (60 min)

Narzędzia: Canva AI / ChatGPT

Zadania praktyczne:

1. Wygeneruj ilustrację do zajęć
2. Stwórz prosty plakat informacyjny
3. Dodaj tekst do grafiki
4. Dostosuj grafikę do grupy (dzieci / dorośli / seniorzy)

Efekt: gotowa grafika do wykorzystania w pracy.

PODSUMOWANIE I Q&A (15 minut)

- omówienie efektów pracy
- pytania uczestników
- dobre praktyki na przyszłość

MATERIAŁY DLA UCZESTNIKÓW (do rozdania)

- checklista „Jak pisać dobre prompty”
- przykładowe polecenia (teksty + grafiki)
- lista darmowych narzędzi AI
- mini-ściąga: AI krok po kroku

EFEKT KOŃCOWY SZKOLENIA

Uczestnik:

- samodzielnie korzysta z AI,
- tworzy teksty i proste grafiki,
- przygotowuje plany zajęć szybciej i łatwiej,
- czuje się pewnie w korzystaniu z narzędzi AI.

KARTY PRACY I ĆWICZENIA DO DRUKU

KARTA PRACY 1 – POZNAMY AI

Cel: zrozumienie, czym jest AI generatywna

1. AI kojarzy mi się z (zaznacz):
☐ wyszukiwarką ☐ programem ☐ rozmową ☐ pomocą w pracy



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



2. Przykłady, gdzie mogę użyć AI w mojej pracy lub życiu:

-
-

KARTA PRACY 2 – JAK PISAĆ DOBRE PROMPTY (TEKST)

Schemat promptu:

KIM JESTEŚ → CO MA ZROBIĆ → DLA KOGO → STYL → DŁUGOŚĆ

Ćwiczenie:

Uzupełnij prompt:

Jesteś

Napisz

Dla

Styl:

Długość:

KARTA PRACY 3 – GENEROWANIE TEKSTÓW

Zadanie 1: Napisz ogłoszenie z pomocą AI

Temat:

Grupa docelowa:

Zadanie 2: Poproś AI o skrócenie tekstu

☐ wersja krótka ☐ wersja prosta ☐ wersja oficjalna

KARTA PRACY 4 – TWORZENIE PLANU ZBAWY Z AI

Uzupełnij prompt:

Stwórz plan zabawy na minut

Temat:

Grupa:

Cele:

Forma: impreza integracyjna

KARTA PRACY 5 – PROMPTY DO GRAFIK AI

Elementy dobrego promptu graficznego:

- co ma być na grafice
- styl (realistyczny, rysunkowy)
- kolory
- odbiorca

Ćwiczenie:

Napisz prompt do plakatu:



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Stwórz grafikę przedstawiającą

Styl:

Kolory:

Dla:

ŚCIAĞA – GOTOWE PROMPTY (TEKST + GRAFIKA)

PROMPTY – TEKST

1. Ogłoszenie

Na

- Imprezę okolicznościową