



**AgeHUB**  
FUNDACJA

 **AKTYWNI+**



**Tutorial:**

## **Podstawowe funkcje Chat GPT – wykorzystanie sztucznej inteligencji w życiu codziennym**

Niniejszy materiał edukacyjny został stworzony w ramach projektu Fundacji Age Hub „@ktywni 60+. Program włączenia cyfrowego z wykorzystaniem smartfonów” współfinansowanego ze środków Rządowego Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025, Edycja 2024, pochodzących z budżetu państwa (umowa nr 518/DS/24, kwota dofinansowania: 223 150,00 zł).

## Czego dowiesz się z tego omówienia?

- Jak zainstalować aplikację ChatGPT na swoim smartfonie.
- Jak założyć konto i zalogować się do aplikacji.
- Jak zadawać pytania i korzystać z funkcji aplikacji.
- Dobre praktyki, aby w pełni wykorzystać możliwości ChatGPT.

## Komu przyda się to omówienie?

Czy kiedykolwiek potrzebowałeś szybkiej odpowiedzi na nurtujące pytanie albo pomocy w zrozumieniu trudnego zagadnienia? Aplikacja ChatGPT to nowoczesne narzędzie, które działa jak osobisty asystent – odpowiada na pytania, tłumaczy teksty, a nawet podpowiada kreatywne pomysły.

Ten tutorial jest idealny dla każdego, kto chce ułatwić sobie codzienne życie i szybko znajdować odpowiedzi na różne pytania, a szczególnie dla seniorów, którzy chcą poznać prosty sposób korzystania z technologii.

## Co to jest aplikacja „Chat GPT” i do czego służy?

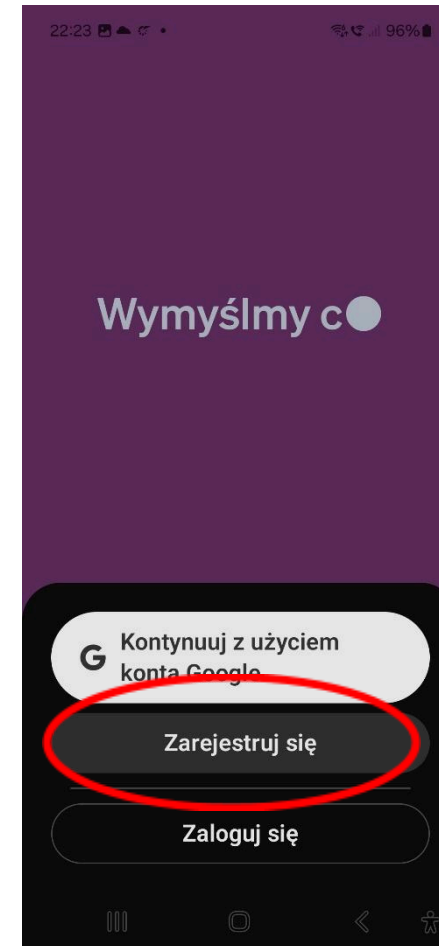
**ChatGPT** to nowoczesna aplikacja, która działa jak wirtualny asystent, pomagając użytkownikom w codziennych zadaniach i dostarczając szybkich odpowiedzi na różnorodne pytania. Dzięki aplikacji możesz z łatwością uzyskać pomoc w tłumaczeniach, znaleźć przepisy kulinarne, dowiedzieć się ciekawostek na różne tematy czy rozwiązać drobne problemy techniczne.

ChatGPT wykorzystuje **sztuczną inteligencję**, aby odpowiadać w sposób zrozumiały i dopasowany do Twoich potrzeb. Aplikacja jest idealna dla osób, które chcą szybko uzyskać informacje, poszerzać swoją wiedzę lub po prostu mieć wsparcie w różnych sytuacjach. Jest to wygodne narzędzie zarówno dla początkujących użytkowników smartfonów, jak i tych bardziej doświadczonych, którzy cenią sobie prostotę i funkcjonalność.

Otwórz Sklep Play (dla Androida) lub App Store (dla iPhone'a). Wyszukaj „ChatGPT”. Na stronie aplikacji dotknij przycisku „Zainstaluj” (lub „Pobierz” w App Store). Poczekaj na zakończenie instalacji.



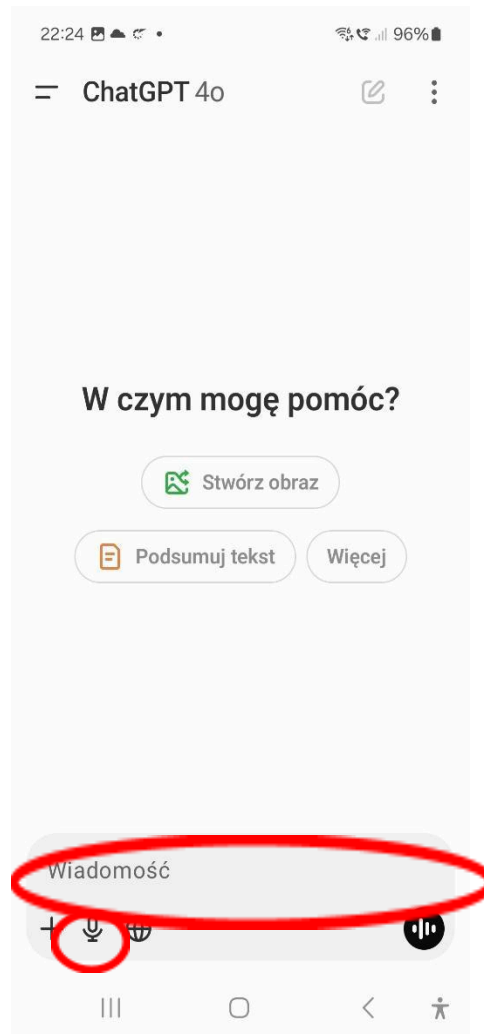
Po zainstalowaniu znajdziesz ikonę aplikacji ChatGPT na ekranie głównym. Dotknij jej, aby uruchomić aplikację. Po pierwszym uruchomieniu aplikacji zostaniesz poproszony o zalogowanie się na swoje konto. Jeśli nie masz konta, wybierz opcję „Zarejestruj się” i postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby utworzyć nowe konto.



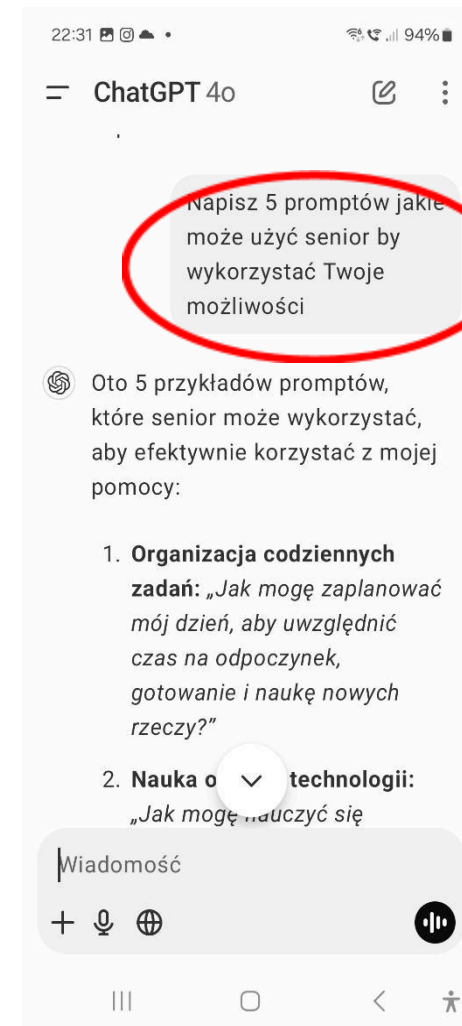
Po zalogowaniu zobaczysz pole tekstowe na dole ekranu. Dotknij go, aby wpisać swoje pytanie, np.:

„Przetłumacz to na angielski: Dzień dobry.”

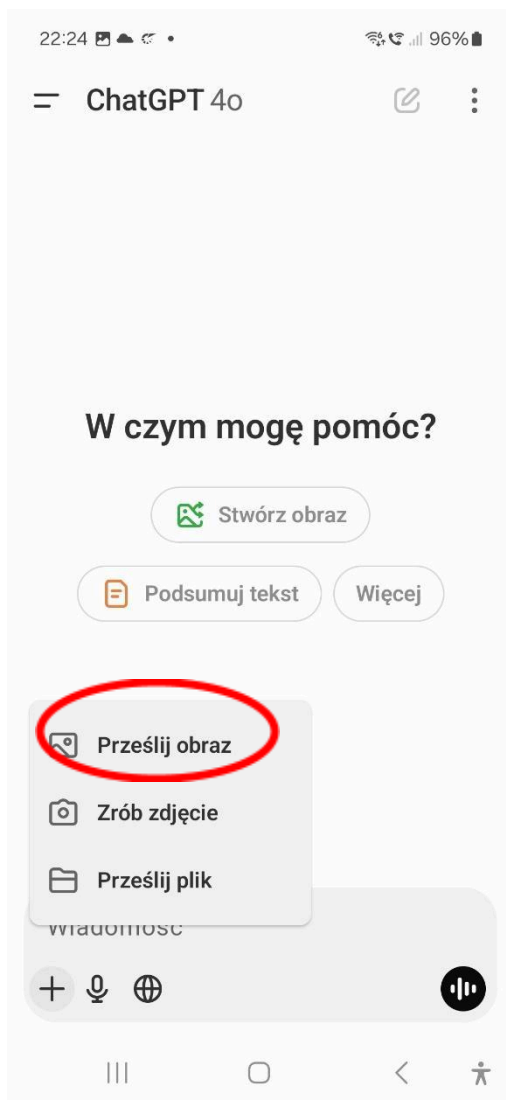
Aby wysłać pytanie, dotknij przycisku „Wyślij” (ikona strzałki). Możesz użyć funkcji głosowego wprowadzania tekstu (ikona mikrofonu).



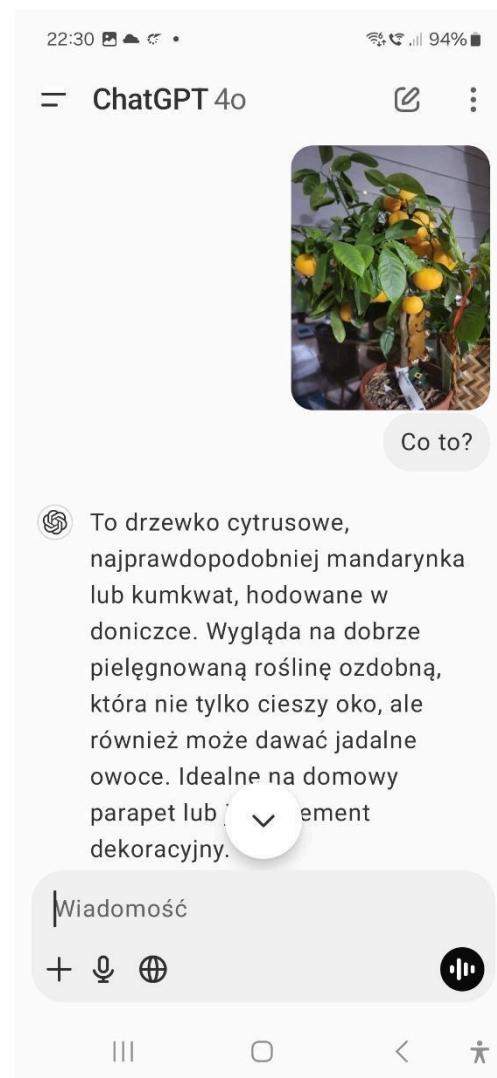
Komendy, które wprowadzamy nazywają się promptami. Zobacz jakie odpowiedzi podaje Chat GPT w przypadku promptu, który pozwala nam poznać możliwości chatu.



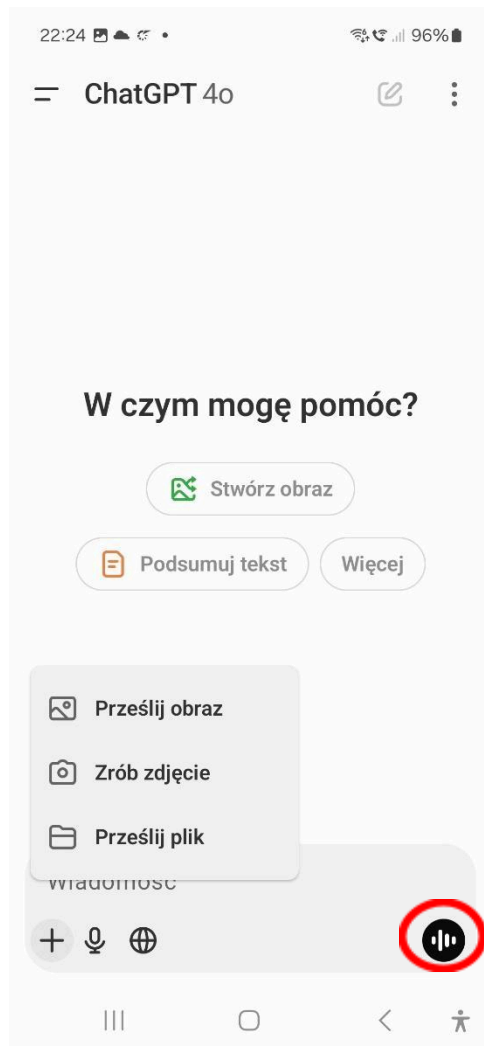
Do aplikacji możemy również wgrywać zdjęcia, które zostaną przeanalizowane przez chat. Mogą to być np. wyniki badań lub zdjęcie rośliny z prośbą o poradę. By wgrać zdjęcie należy nacisnąć przycisk „+” na dole ekranu



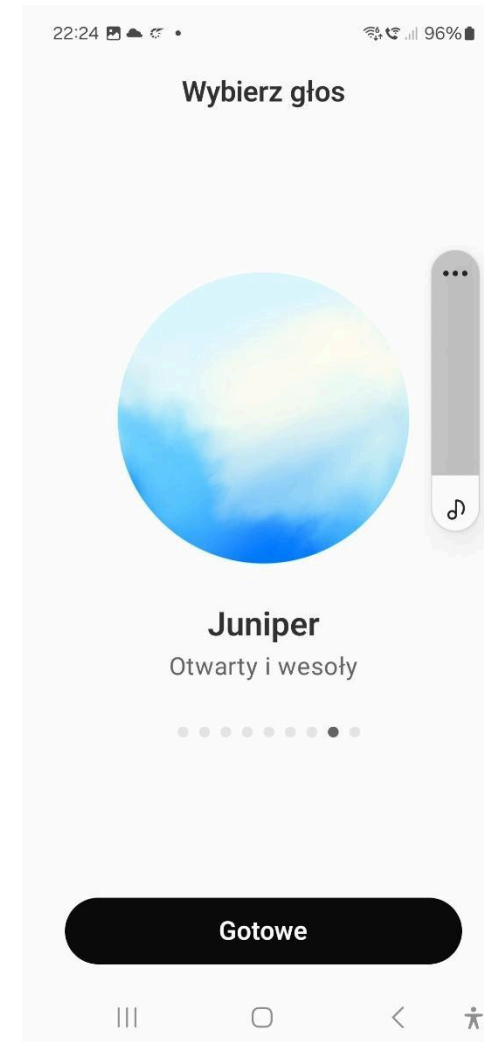
Wyniki takiego zapytania wyglądają następująco.



Aplikacji możemy również używać w formie rozmowy z asystentem, któremu komendy podajemy głosem i w tej samej formie uzyskujemy odpowiedzi. By skorzystać z tej funkcji należy nacisnąć przycisk rozmowy w prawym dolnym rogu.



Następnie wybieramy odpowiedni dla nas głos i możemy przejść do rozmowy.



### **Dobre rady:**

- Zadawaj proste i konkretne pytania. Pisząc do ChatGPT, używaj jasnych i zrozumiałych zdań, np. „Jak zrobić pierogi ruskie?” lub „Co oznacza to słowo?”. Dzięki temu aplikacja szybciej zrozumie Twoje potrzeby i udzieli dokładnej odpowiedzi.
- Nie bój się eksperymentować. ChatGPT potrafi pomóc w wielu sytuacjach – od wyszukiwania przepisów kulinarnych, przez tłumaczenie tekstów, aż po wyjaśnianie trudnych pojęć. Próbuj różnych pytań, aby odkryć pełne możliwości aplikacji.
- Pamiętaj o prywatności, nie podawaj w aplikacji swoich danych osobowych, takich jak numer PESEL, hasła czy informacje bankowe. ChatGPT to świetne narzędzie, ale zawsze dbaj o swoje bezpieczeństwo w internecie.
- Zapisuj przydatne odpowiedzi. Jeśli ChatGPT podaje Ci cenne informacje, możesz je zapisać w notatkach na swoim telefonie lub zeszytach, aby wrócić do nich później. To szczególnie przydatne, gdy szukasz przepisu lub instrukcji krok po kroku.
- Zwracaj uwagę na aktualność informacji. ChatGPT korzysta z dostępnych danych, ale zawsze warto sprawdzić najważniejsze informacje, np. godziny otwarcia urzędów czy numery telefonów, na oficjalnych stronach internetowych.
- Korzystaj z aplikacji jako wsparcia, a nie zastępcy człowieka. ChatGPT jest świetnym narzędziem, ale w razie wątpliwości zawsze możesz poprosić o pomoc rodzinę lub znajomych. Wspólne korzystanie z aplikacji to również dobry sposób na naukę i wzajemne wsparcie.



**AgeHUB**  
FUNDACJA

[WWW.AGEHUB.PL](http://WWW.AGEHUB.PL)

Niniejszy materiał edukacyjny został stworzony w ramach projektu Fundacji Age Hub „@ktywni 60+. Program włączenia cyfrowego z wykorzystaniem smartfonów” współfinansowanego ze środków Rządowego Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025, Edycja 2024, pochodzących z budżetu państwa (umowa nr 518/DS/24, kwota dofinansowania: 223 150,00 zł).