

SENIOR AKTYWNY W SIECI

Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów



„Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+” na lata 2021-2025” Edycja 2025



Agenda



- Czym jest Sztuczna Inteligencja
- Zastosowanie AI
- Narzędzia Sztucznej Inteligencji
- Obsługa mObywatela
- e-Rejestracja

Czym jest Sztuczna inteligencja?



Sztuczna inteligencja to
zdolność maszyn do działania
w sposób inteligentny –
analizowania, uczenia się i
podejmowania decyzji.





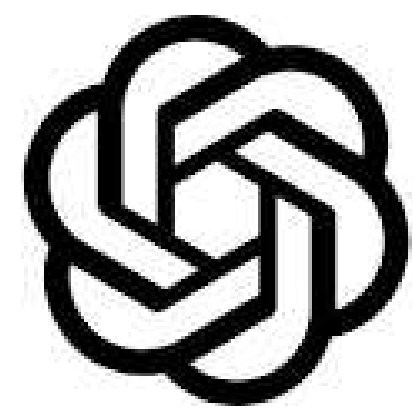
**Gdzie
spotykamy
Sztuczną
Inteligencję w
codziennym
życiu?**

- Samochody autonomiczne
- Inteligentne światła drogowe
- Kamery monitoringu miejskiego
- Automatyczne kasy w sklepach
- Roboty sprzątające (np. odkurzacze samojezdne)
- Inteligentne systemy oświetleniowe w miastach
- Rekomendacje filmów i muzyki

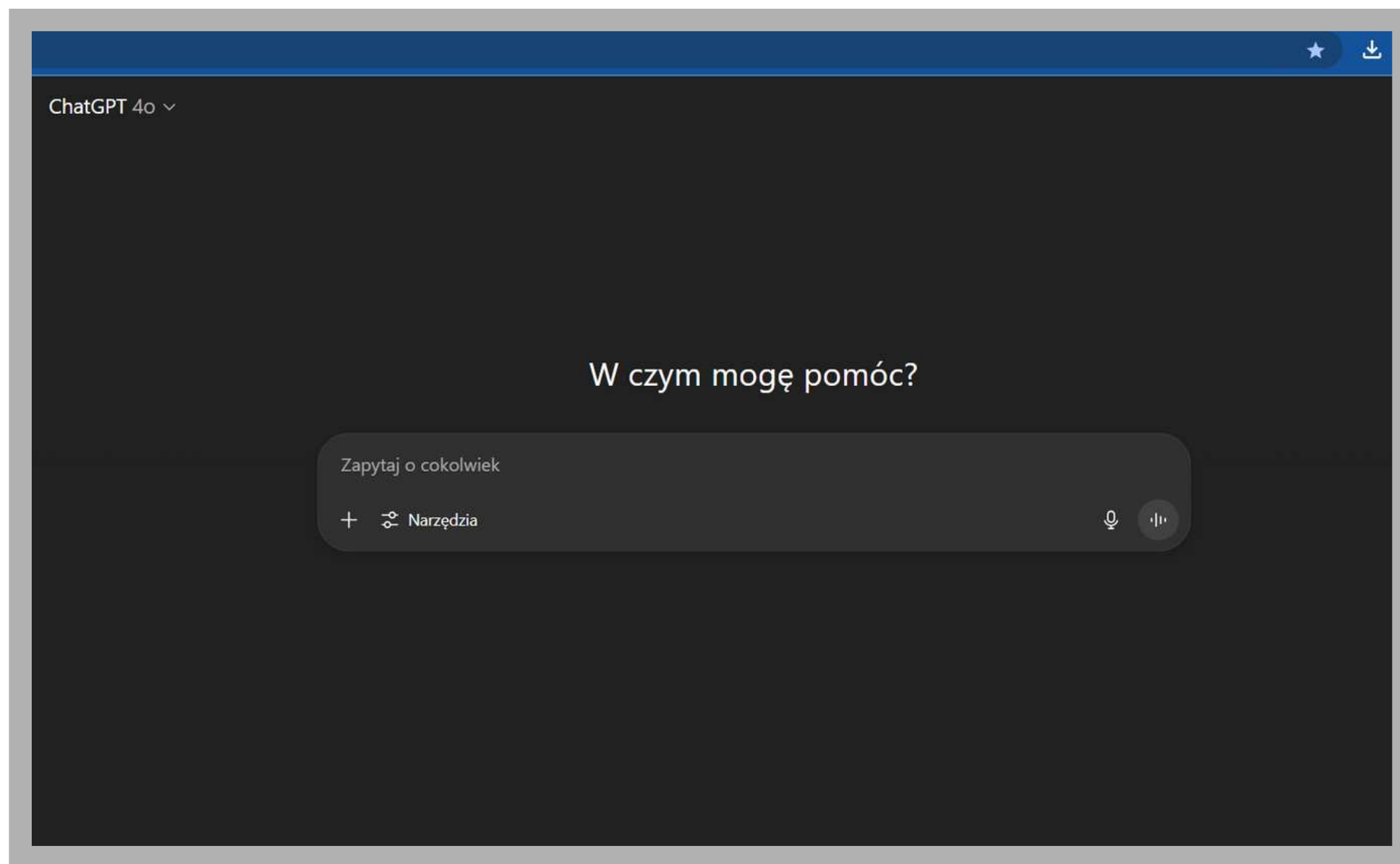


Narzędzia AI





OpenAI CHAT GPT

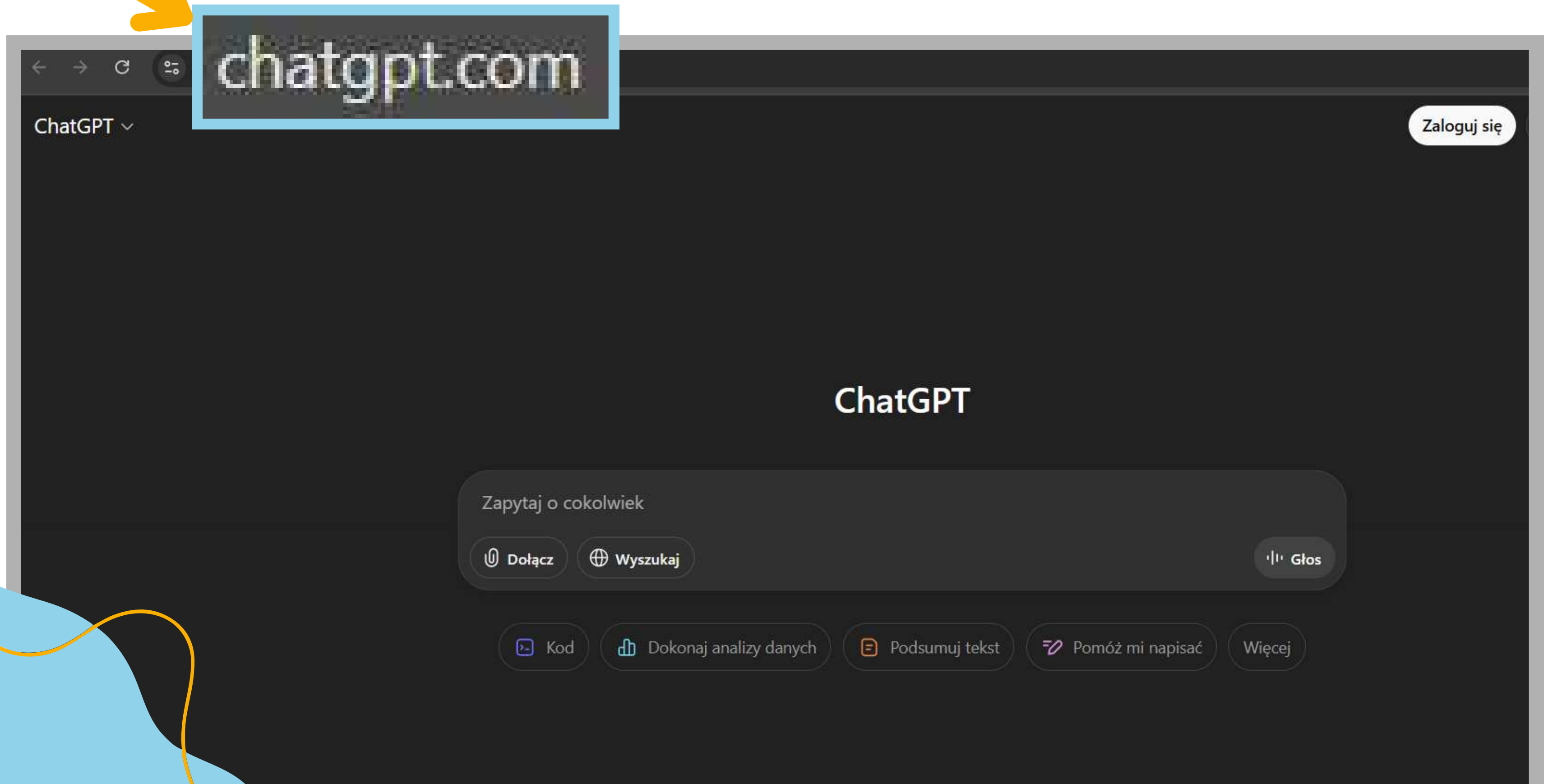


Czym jest ChatGPT?

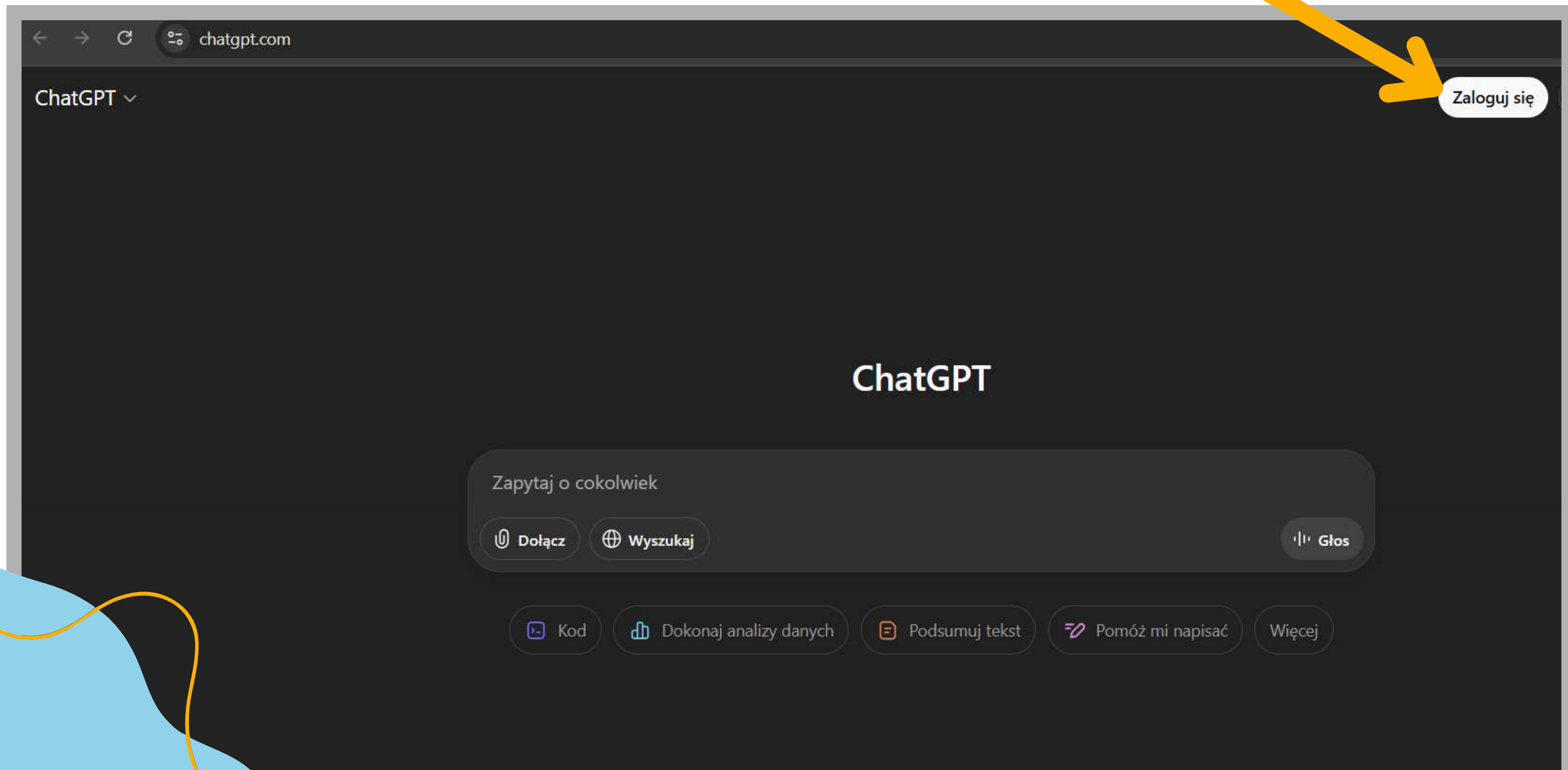
- Zaawansowany model językowy opracowany przez OpenAI.
- Wykorzystuje sztuczną inteligencję do generowania i rozumienia tekstu w języku naturalnym.
- Automatyzacja obsługi klienta.
- Tworzenie treści pisemnych.
- Wsparcie w edukacji i szkoleniach.



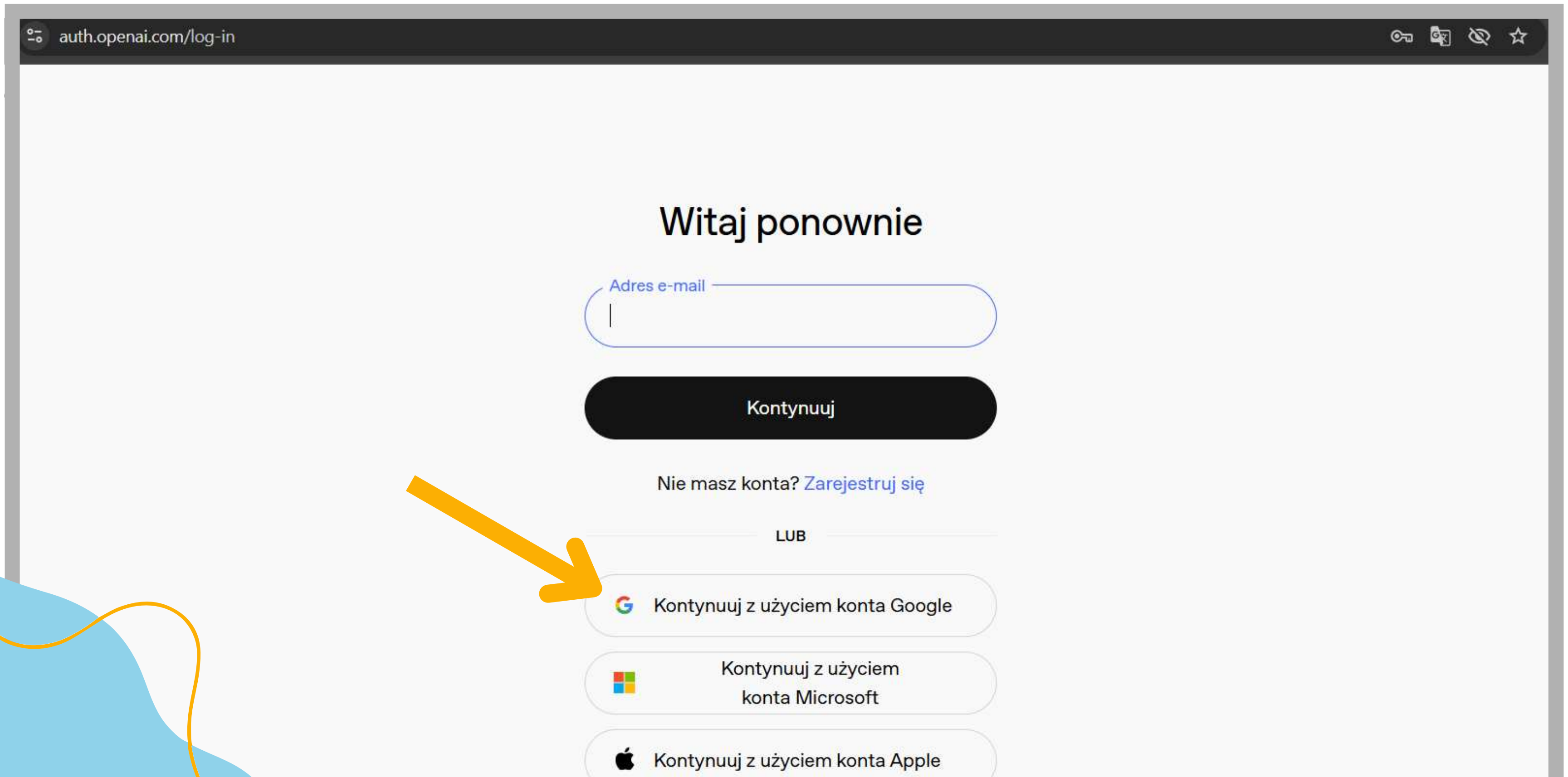
1. W wyszukiwarce wpisz adres strony-**chatgpt.com**



2. Możesz się zalogować lub korzystać z Chatu bez logowania



3. Wyszukaj przycisku **Kontynuuj z użyciem konta Google** i przyciśnij go



The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying 'auth.openai.com/log-in'. The page content includes a heading 'Witaj ponownie', an email input field labeled 'Adres e-mail', a black 'Kontynuuj' button, a link 'Nie masz konta? Zarejestruj się', and a section separated by a horizontal line with the word 'LUB'. Below this line are three login options: 'Kontynuuj z użyciem konta Google' (highlighted by a yellow arrow), 'Kontynuuj z użyciem konta Microsoft', and 'Kontynuuj z użyciem konta Apple'.

auth.openai.com/log-in

Witaj ponownie

Adres e-mail

Kontynuuj

Nie masz konta? [Zarejestruj się](#)

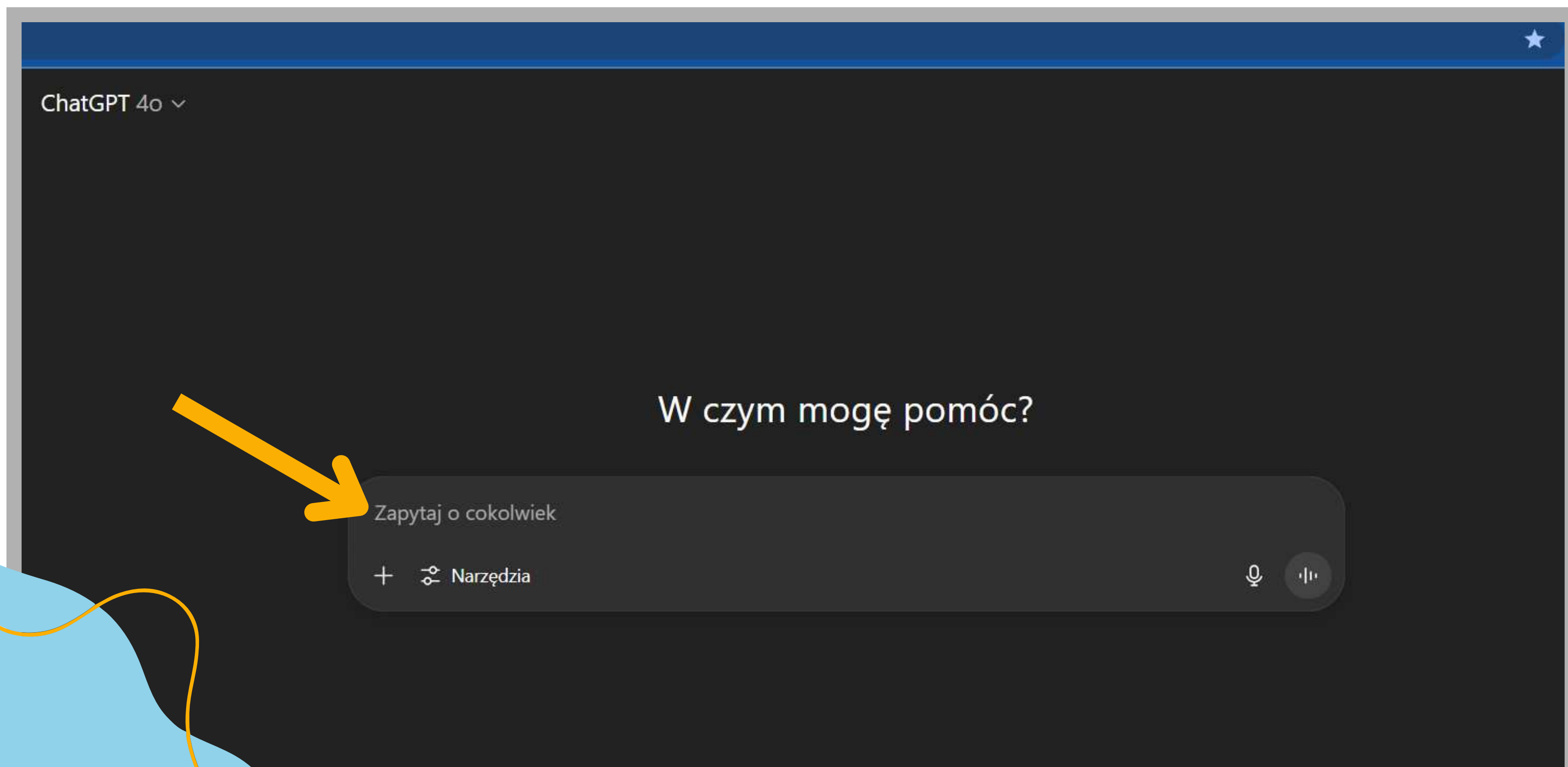
LUB

 Kontynuuj z użyciem konta Google

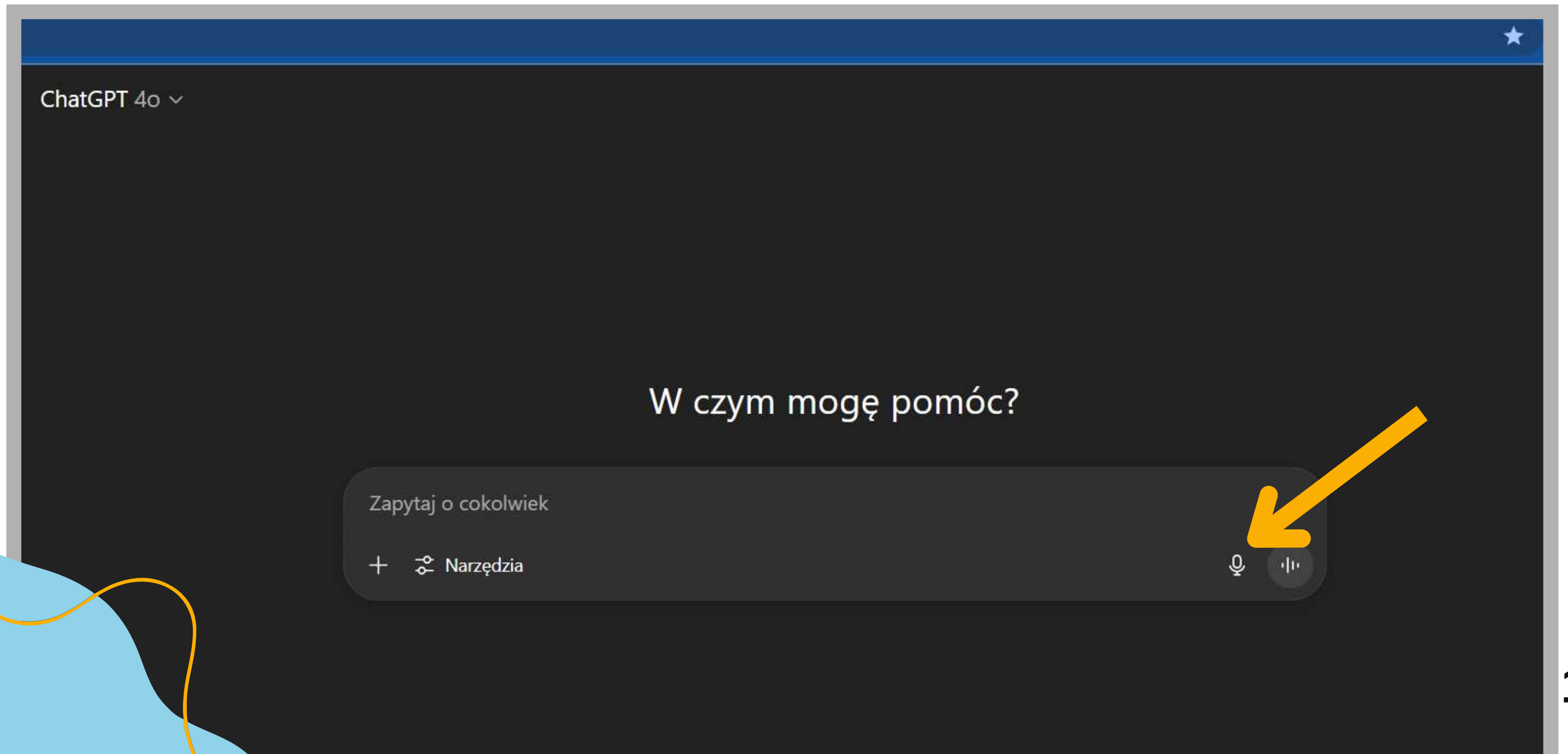
 Kontynuuj z użyciem konta Microsoft

 Kontynuuj z użyciem konta Apple

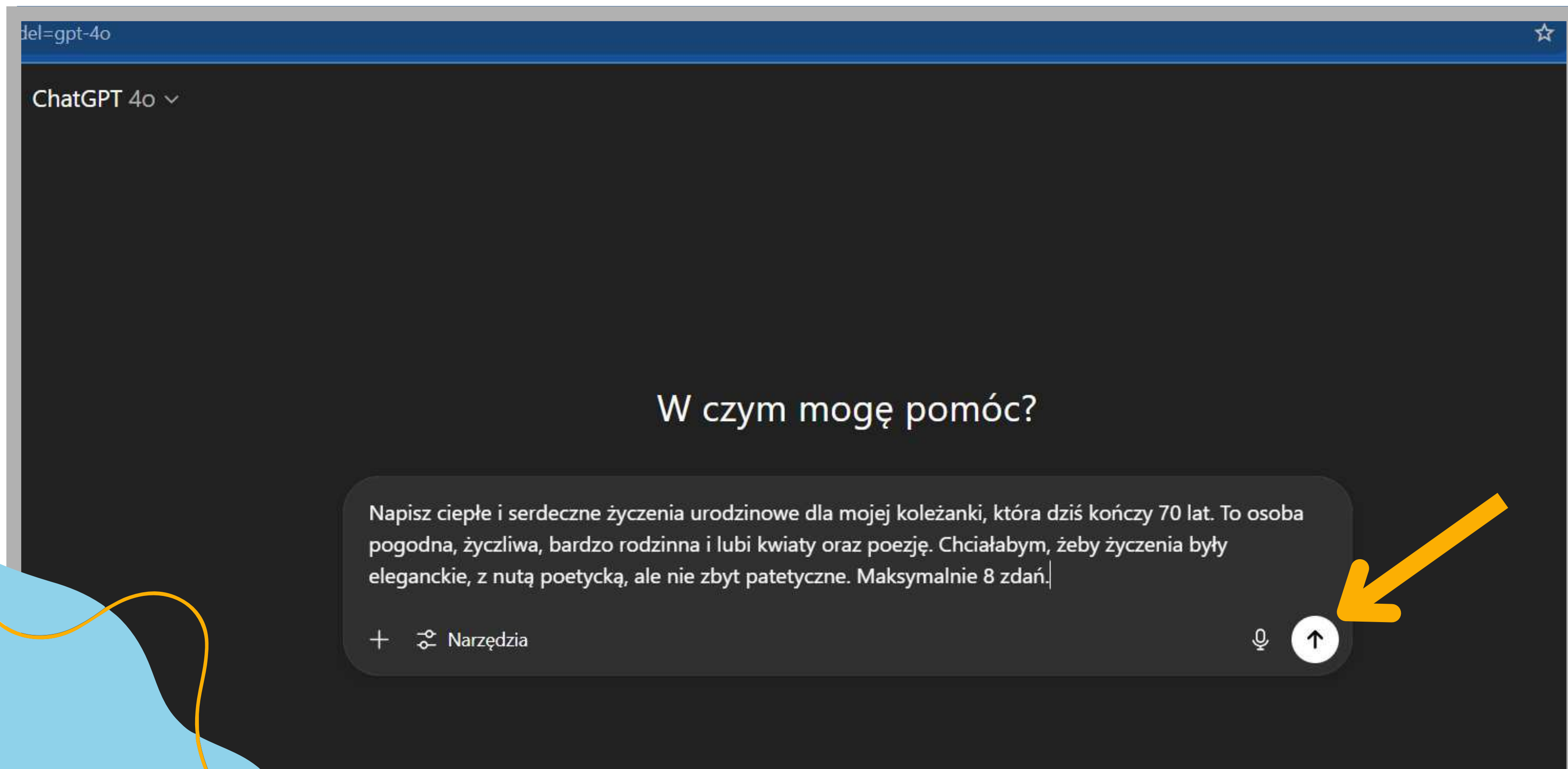
4. W wyznaczonym polu wpisz zapytanie na interesujący Cię temat



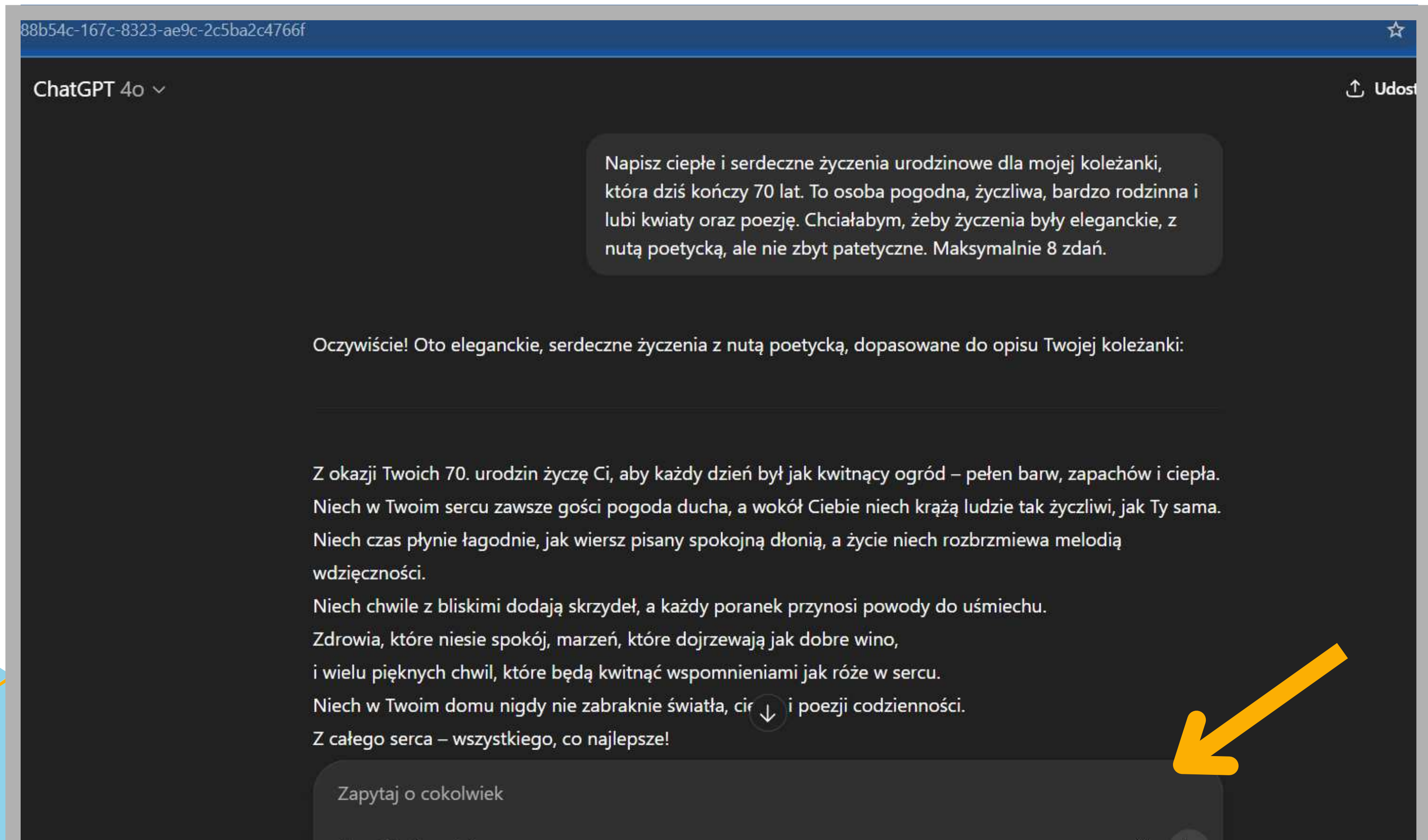
5. lub przyciśnij ikonkę mikrofonu i zadaj pytanie ustnie



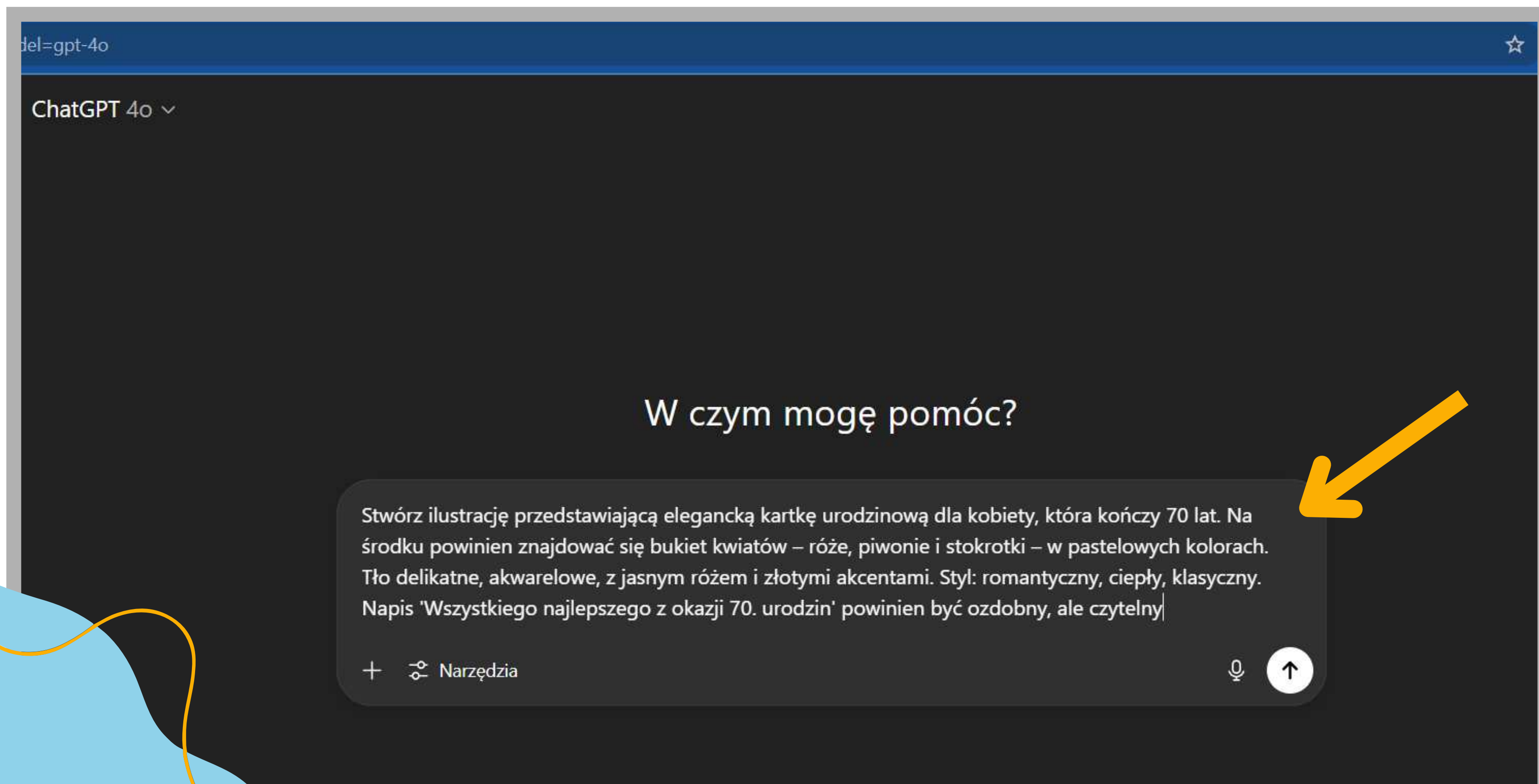
6. Po wpisaniu zapytania kliknij w przycisk z strzałką po prawej stronie pola tekstowego



7. Jeżeli odpowiedź Ci się nie spodobała możesz napisać swoje uwagi w polu tekstowym oraz wysłać, a Chat poprawi treść zgodnie z Twoimi uwagami



8. Aby stworzyć grafikę w polu tekstowym wpisz zapytanie i kliknij w przycisk z strzałką.



9. Jeżeli grafika Ci się nie spodoba możesz napisać swoje uwagi w polu tekstowym oraz wysłać, a Chat poprawi grafikę zgodnie z Twoimi uwagami



Gemini



gemini.google.com

[Dla deweloperów](#) [Dla firm](#) [Najczęstsze pytania](#) [Informacje o Gemini](#)

Gemini

Pobudź swoją kreatywność
i zwiększ produktywność

Rozpocznij czat, aby z pomocą AI od Google
tworzyć, planować, uczyć się i robić mnóstwo
innych rzeczy

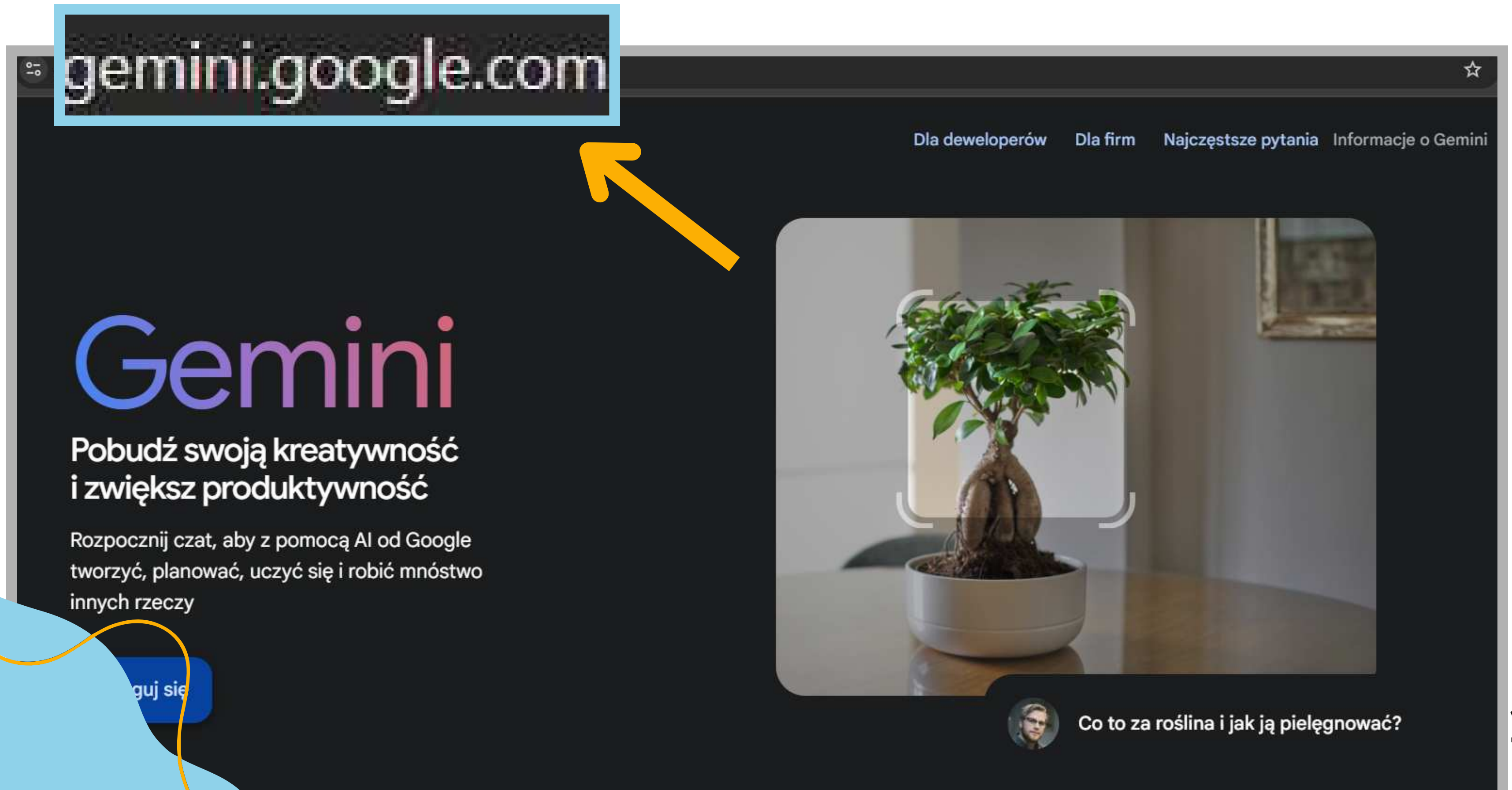
Zaloguj się

A photograph of a potted plant with a thick, gnarled trunk and green leaves, sitting on a wooden table. A white rectangular frame with rounded corners is overlaid on the plant, indicating it has been selected for an image search or analysis.

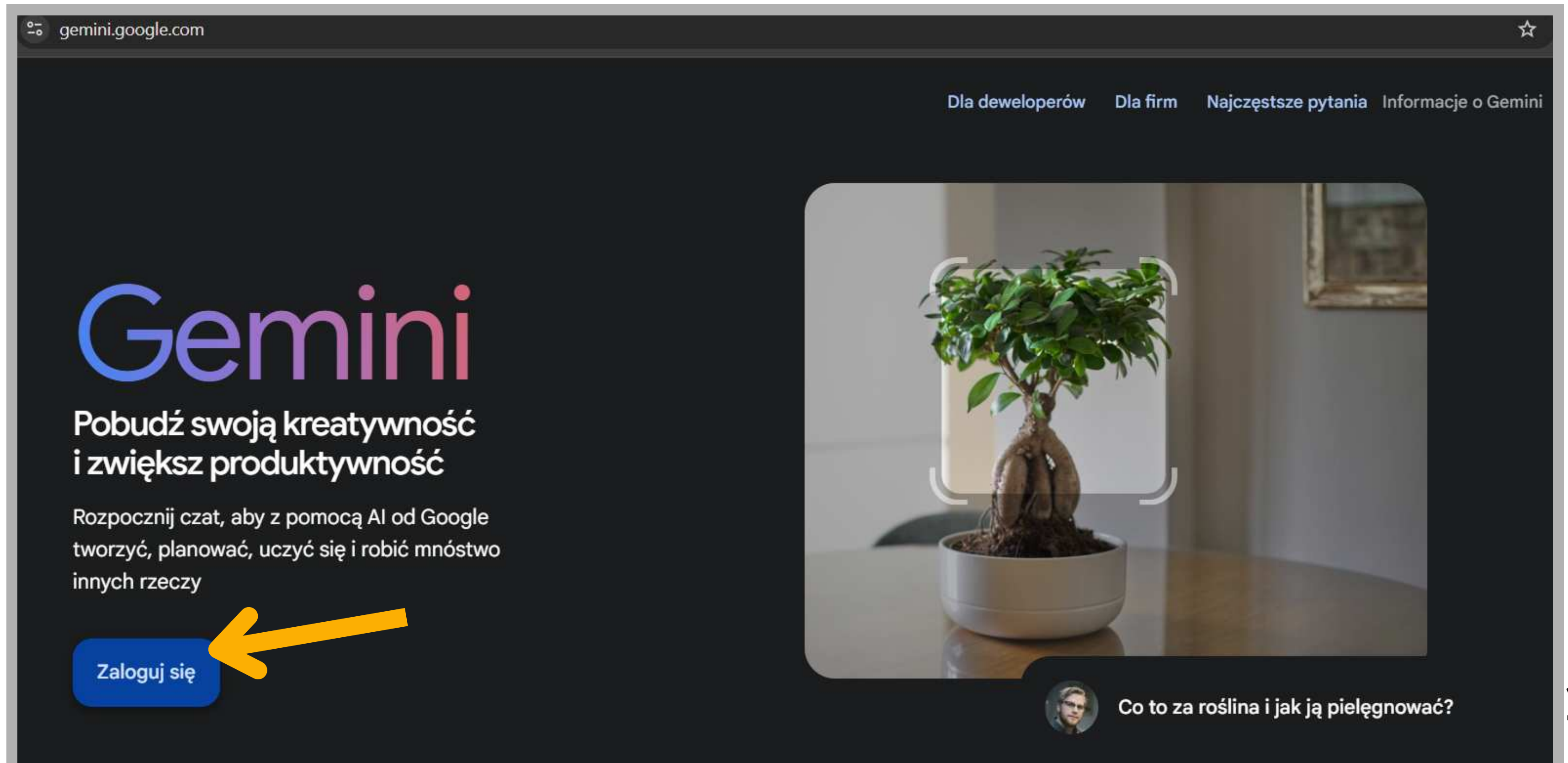
 Co to za roślina i jak ją pielęgnować?

Prywatność i warunki

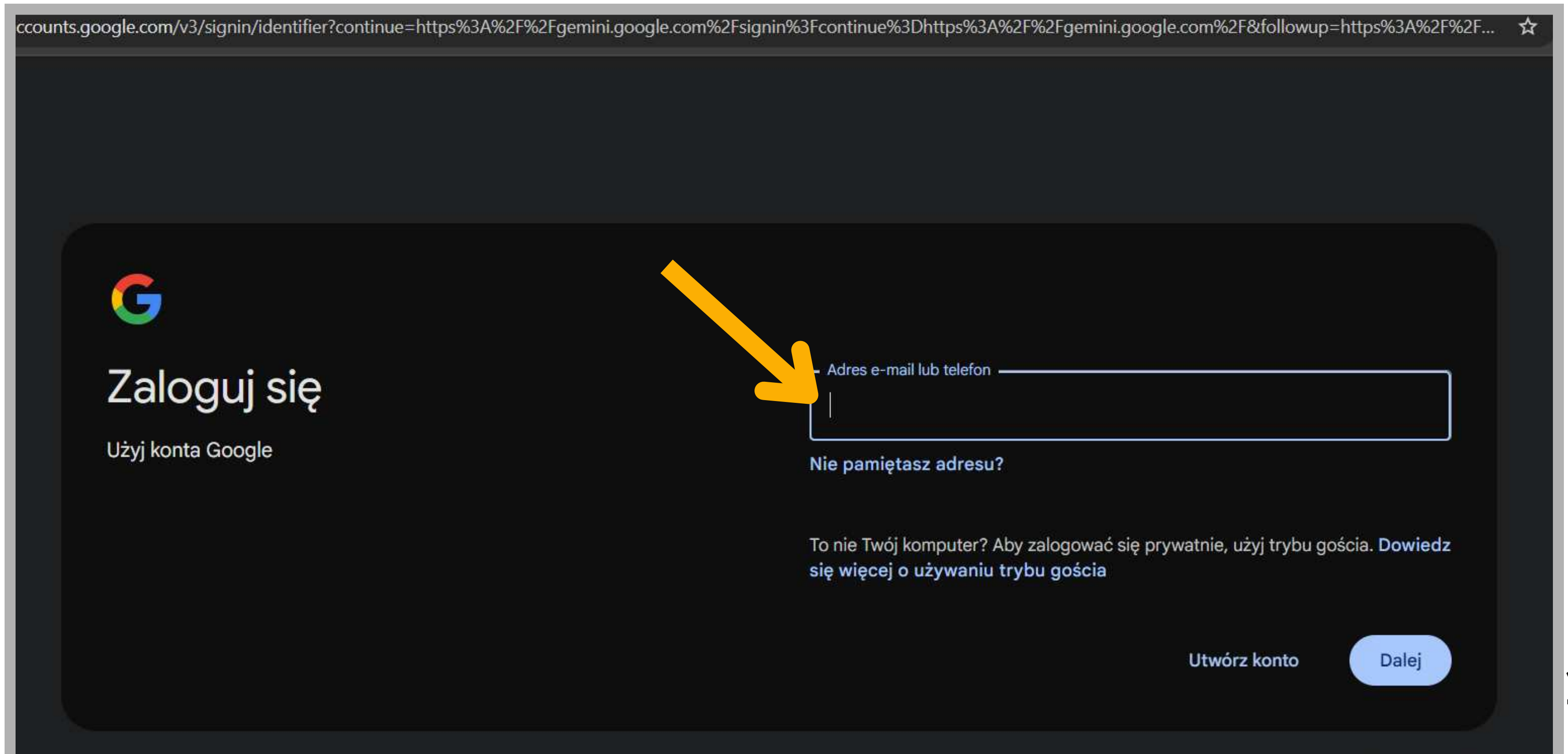
1. W wyszukiwarce wpisz adres strony- **gemini.google.com**



2. W dolnej części ekranu znajduje się przycisk **Zaloguj się**– kliknij go



3. Wpisz adres mailowy oraz hasło, które wykorzystujesz do logowania się na pocztę Gmail.



The screenshot shows the Google sign-in interface. On the left, the Google logo is displayed above the text "Zaloguj się" and "Użyj konta Google". On the right, there is a large input field labeled "Adres e-mail lub telefon". A yellow arrow points to this input field. Below the input field, there is a link "Nie pamiętasz adresu?". At the bottom right, there are two buttons: "Utwórz konto" and "Dalej".

ccounts.google.com/v3/signin/identifier?continue=https%3A%2F%2Fgemini.google.com%2Fsignin%3Fcontinue%3Dhttps%3A%2F%2Fgemini.google.com%2F&followup=https%3A%2F%2F... ☆



Zaloguj się

Użyj konta Google

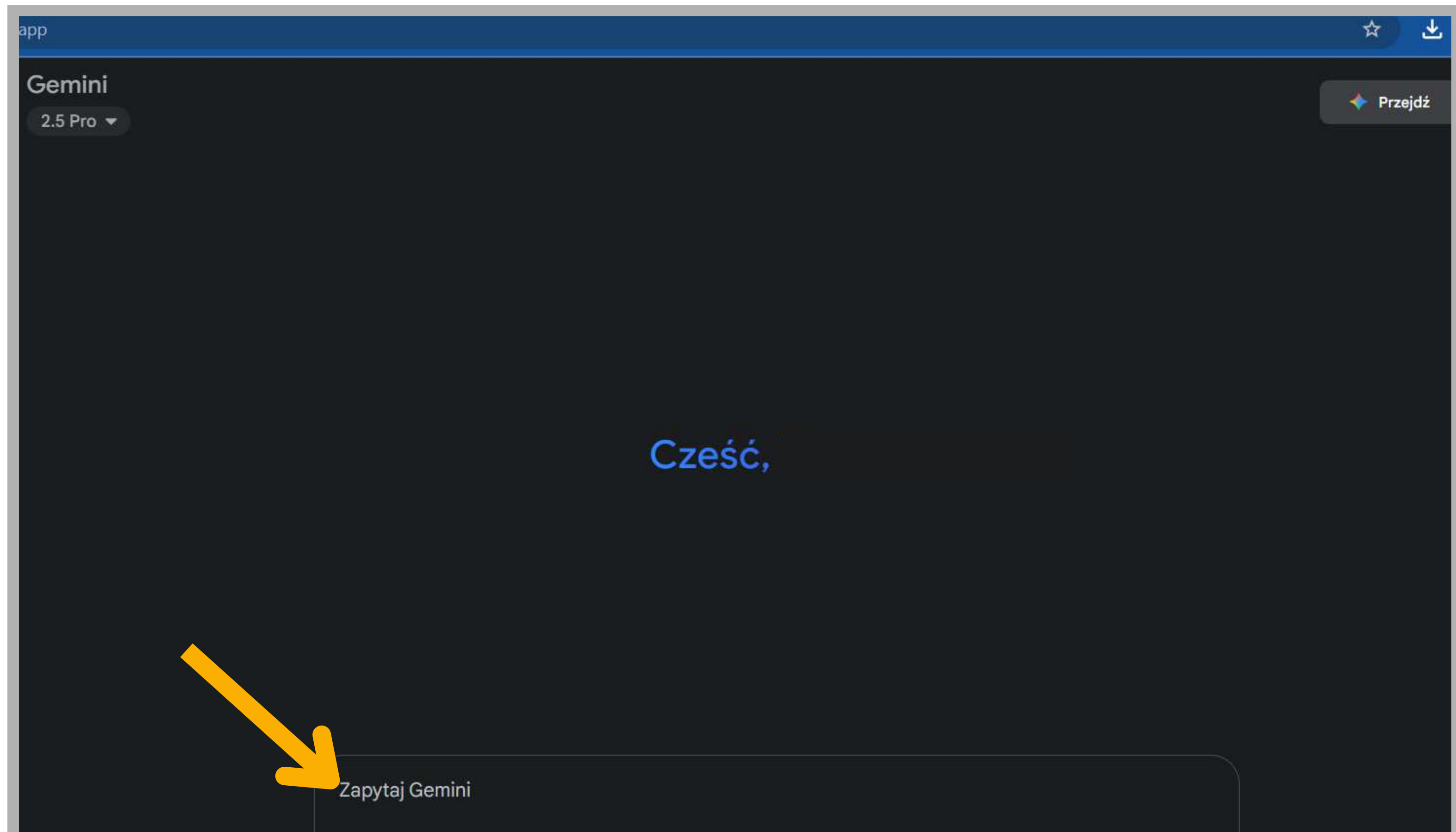
Adres e-mail lub telefon

Nie pamiętasz adresu?

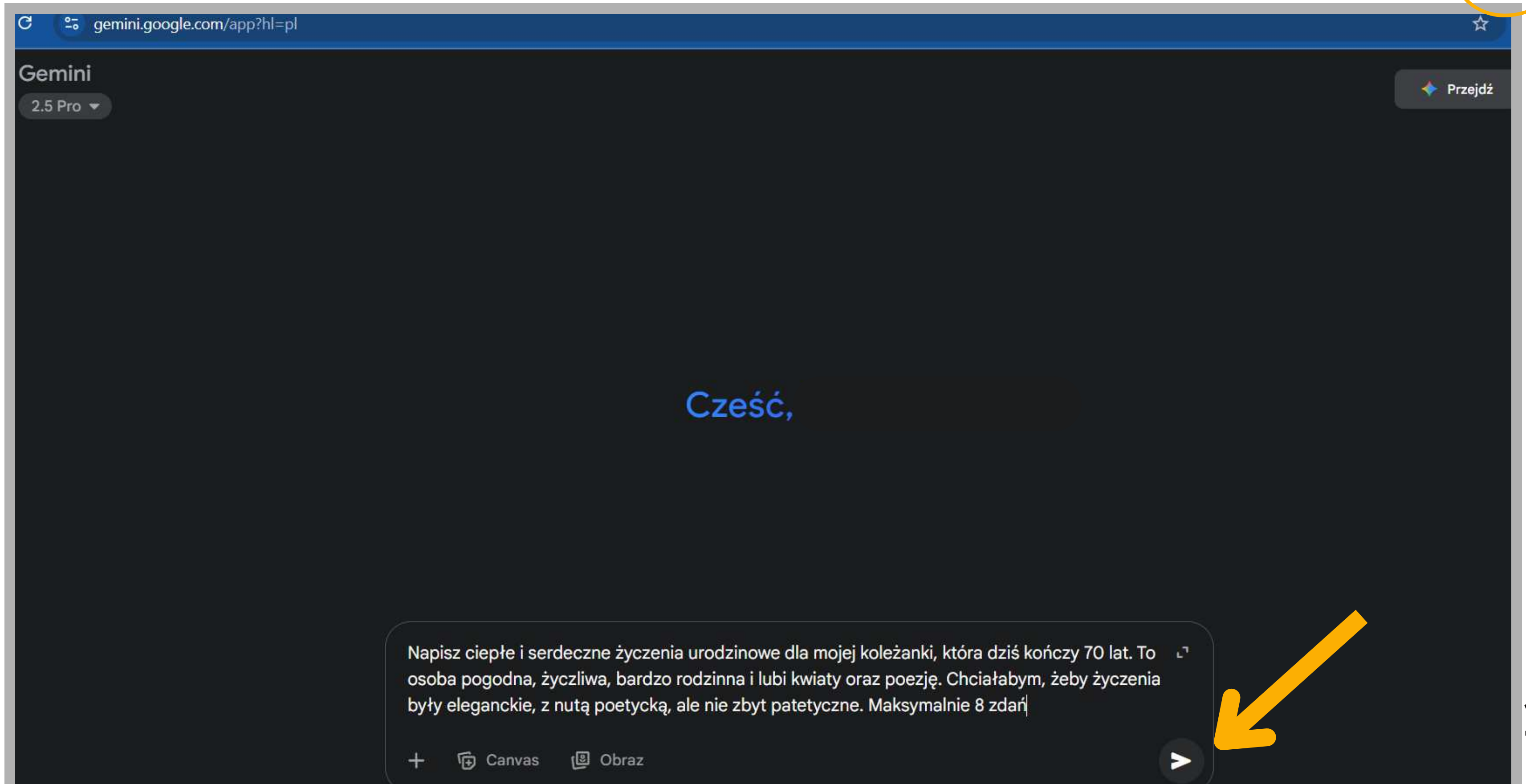
To nie Twój komputer? Aby zalogować się prywatnie, użyj trybu gościa. [Dowiedz się więcej o używaniu trybu gościa](#)

Utwórz konto Dalej

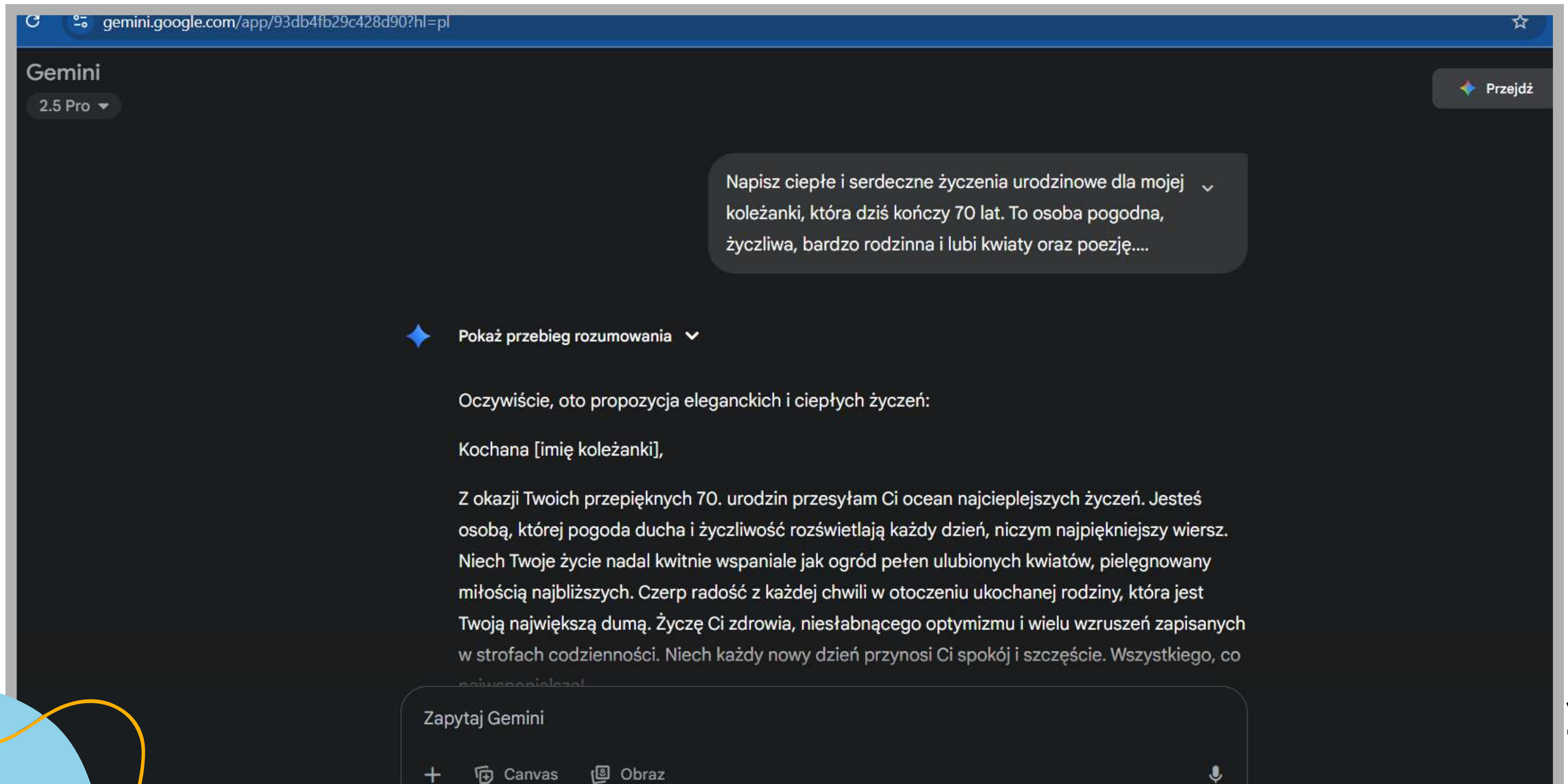
4. W wyznaczonym polu wpisz zapytanie na interesujący Cię temat



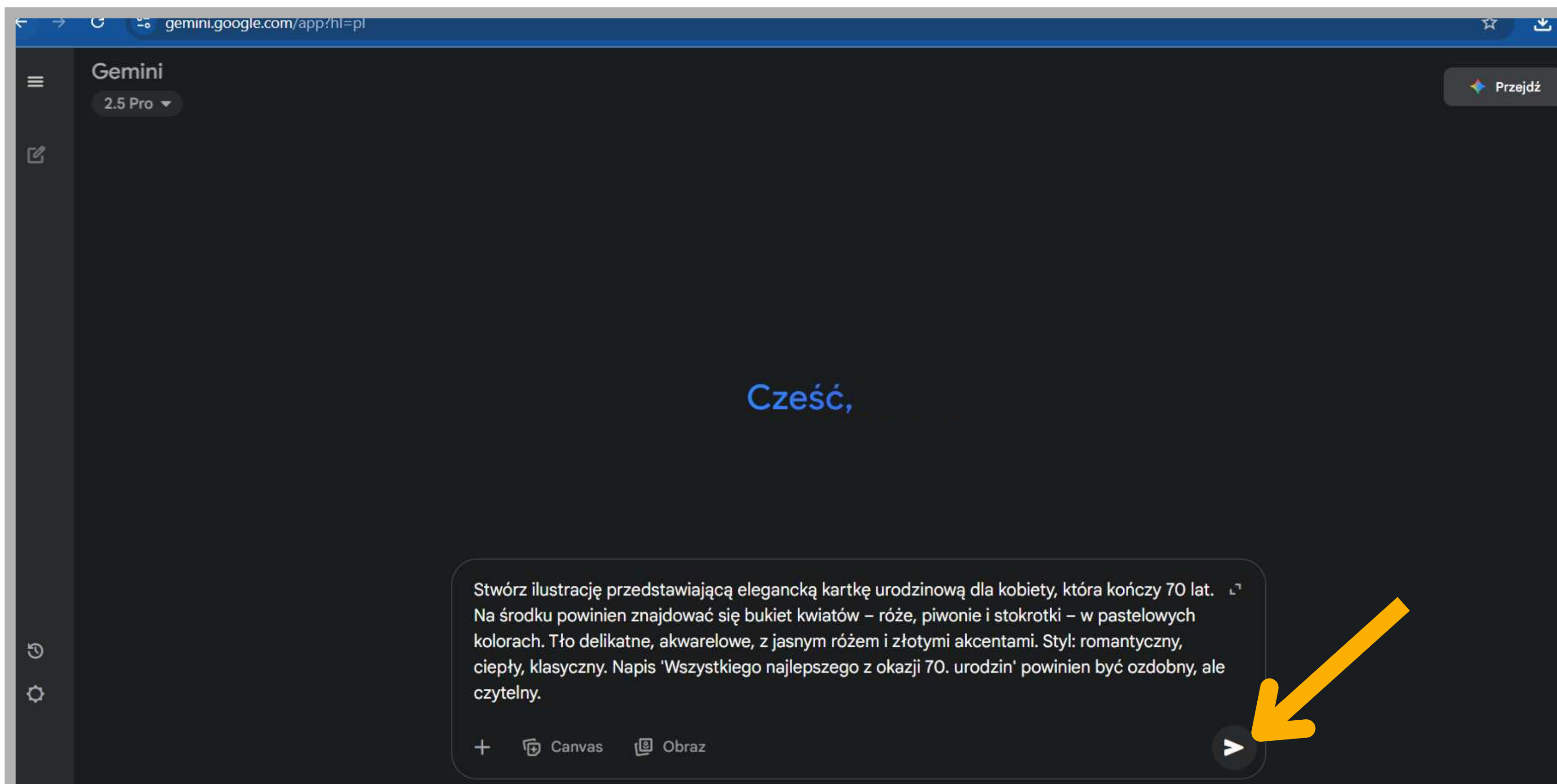
5. Po wpisaniu zapytania kliknij w przycisk z strzałką po prawej stronie pola tekstowego



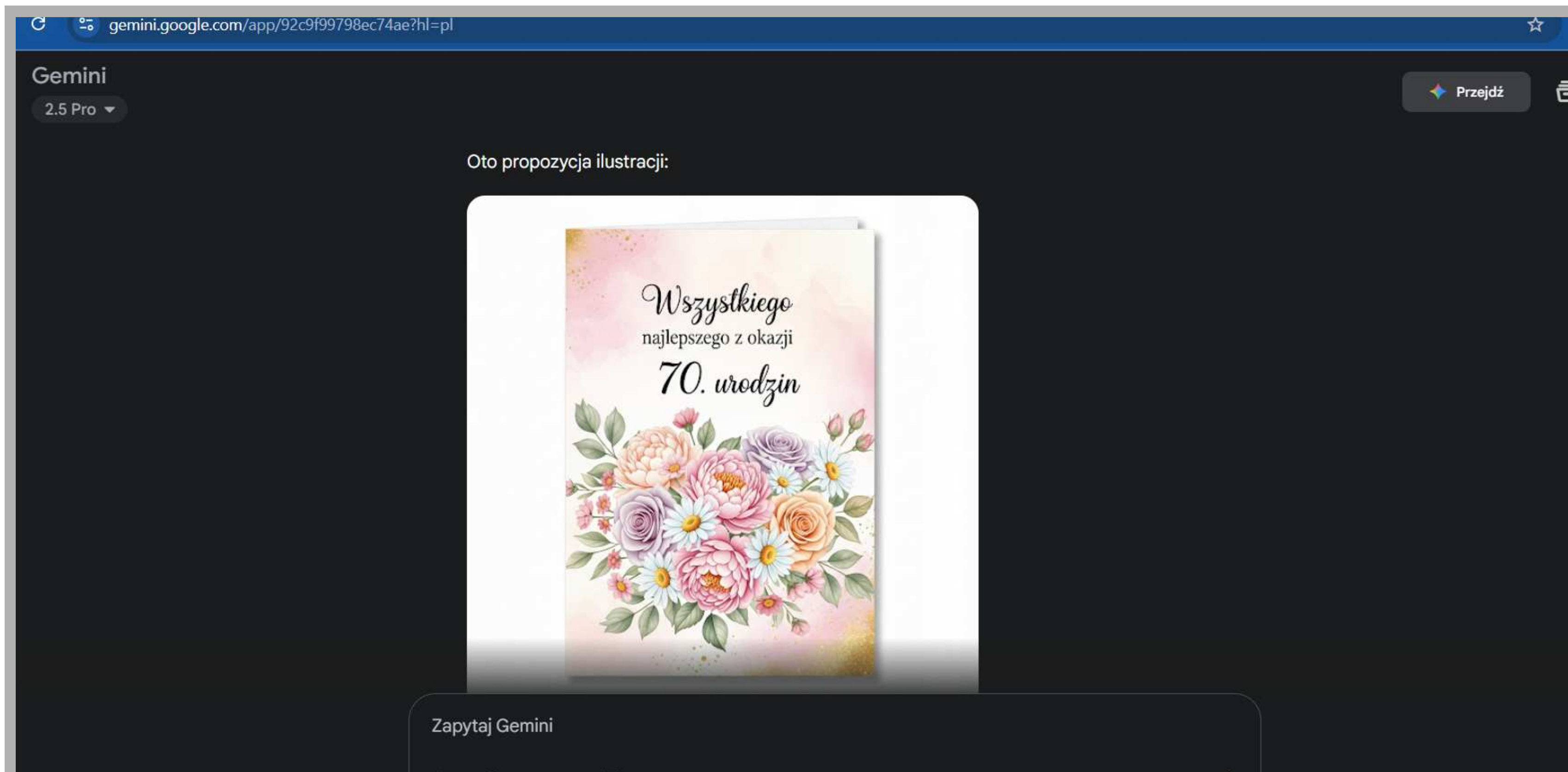
6. Jeżeli odpowiedź Ci się nie spodobała możesz napisać swoje uwagi w polu tekstowym oraz wysłać, a Chat poprawi treść zgodnie z Twoimi uwagami



7. Aby stworzyć grafikę w polu tekstowym wpisz opis i kliknij w przycisk z strzałką.



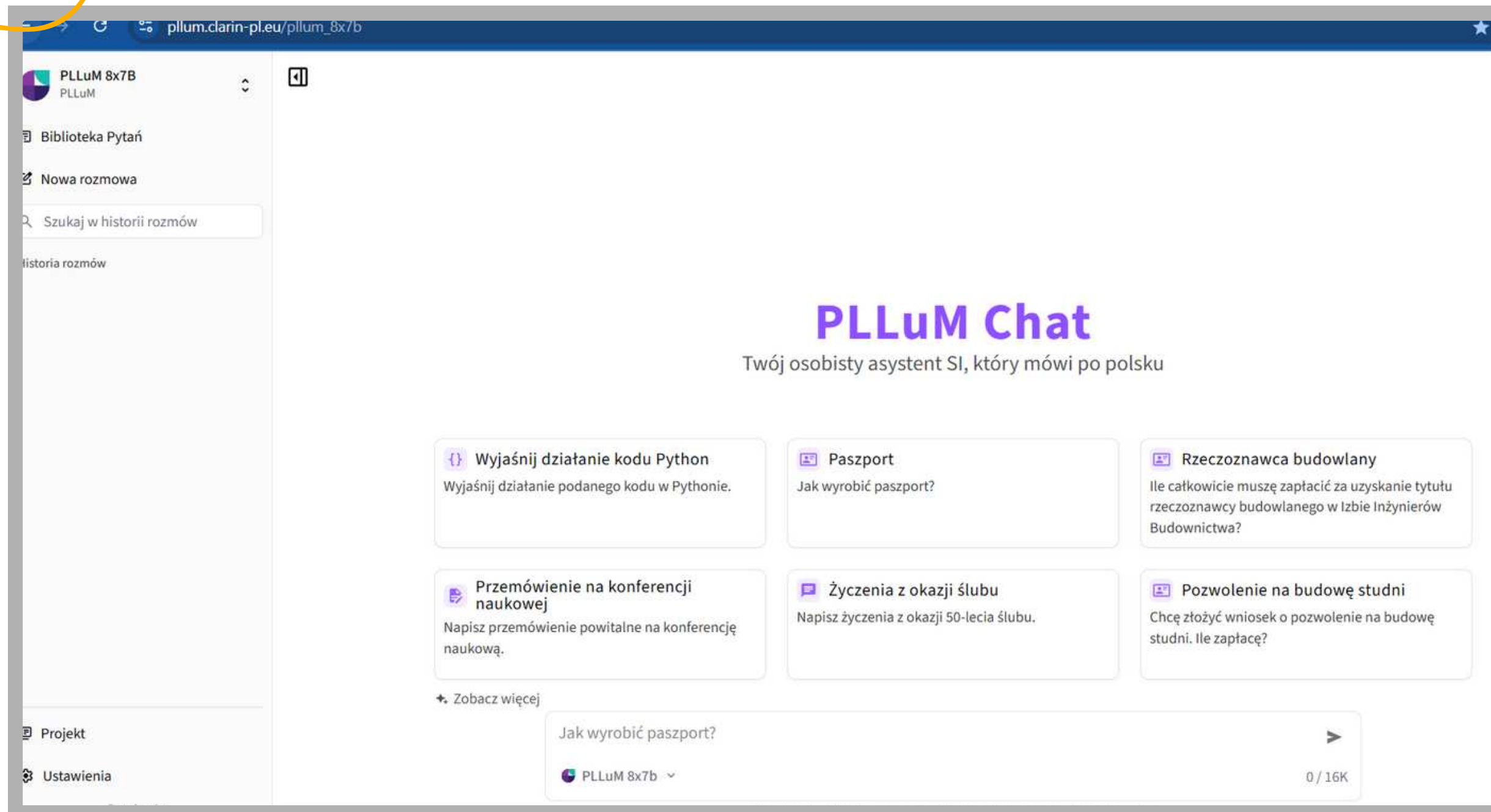
8. Jeżeli grafika Ci się nie spodobała możesz napisać swoje uwagi w polu tekstowym oraz wysłać, a Chat poprawi grafikę zgodnie z Twoimi uwagami



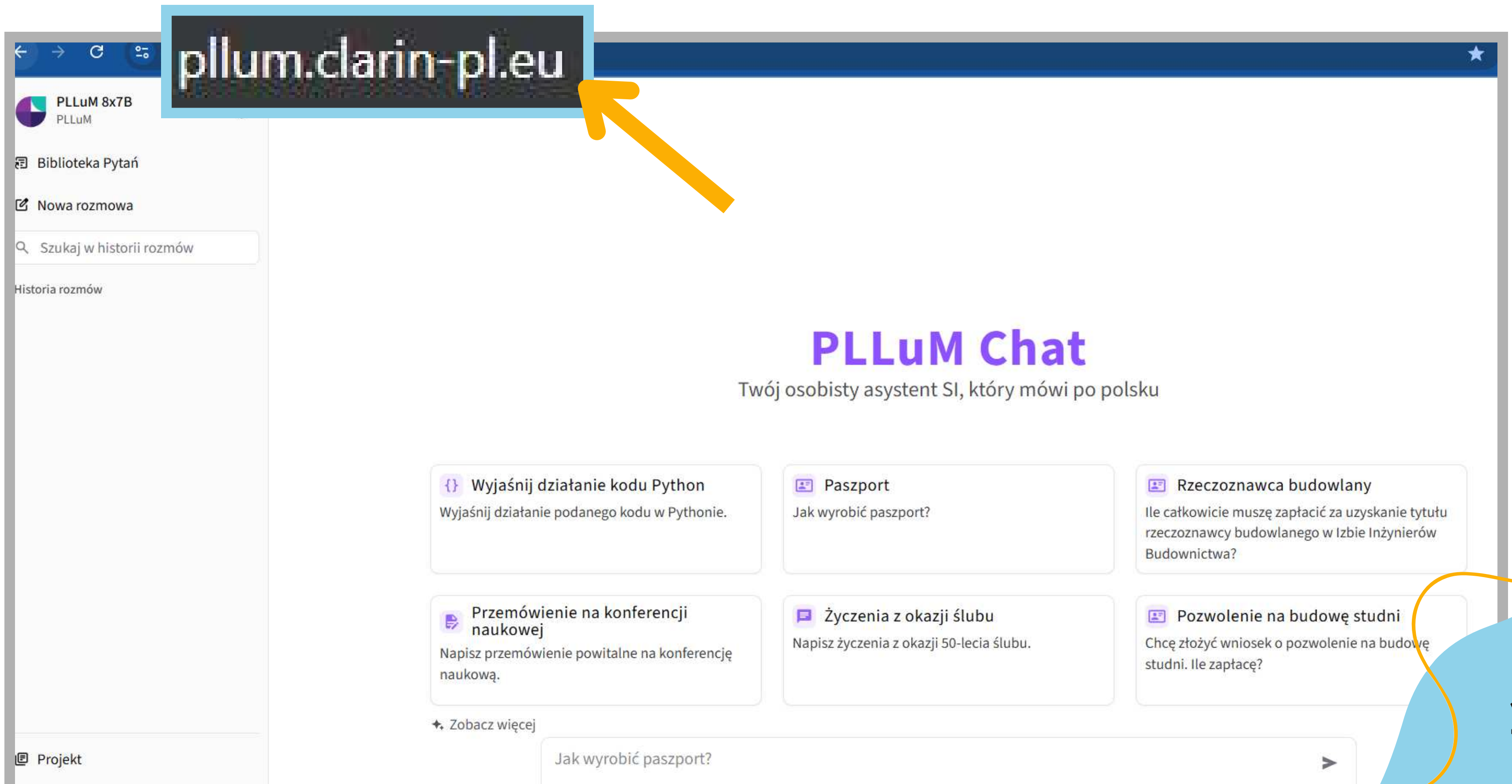


PLLuM

Polish Large Language Model



1. W wyszukiwarce wpisz adres strony- **pllum.clarin-pl.eu**



2. W pole wyszukiwania wpisz hasło, które cię interesuje i kliknij w przycisk z strzałką

The screenshot shows the PLLuM Chat web application. The browser address bar displays 'pllum.clarin-pl.eu/pllum_8x7b'. On the left, a sidebar contains the PLLuM logo, 'Biblioteka Pytań', 'Nowa rozmowa', and a search bar labeled 'Szukaj w historii rozmów'. The main area features the title 'PLLuM Chat' and the subtitle 'Twój osobisty asystent SI, który mówi po polsku'. Below this is a grid of six topic cards, each with an icon and a description. A yellow arrow points to the search bar in the sidebar, and another yellow arrow points to a search button (a small purple triangle) at the bottom right of the grid. The text 'Jak powinno się pielęgnować storczyki' is visible in the search input field at the bottom.

PLLuM 8x7B
PLLuM

Biblioteka Pytań

Nowa rozmowa

Szukaj w historii rozmów

historia rozmów

PLLuM Chat

Twój osobisty asystent SI, który mówi po polsku

- Narodziny**
Kto może zgłosić urodzenie dziecka w urzędzie i co należy przygotować?
- Zasiłek chorobowy**
Ile wynosi czas zasiłku chorobowego?
- Formatowanie**
Sformatuj następujący tekst.
- Napisz kod C++**
Napisz kod w języku C++, który wczyta wszystkie pliki typu JSON z podanego katalogu. Na koniec scal wszystkie JSONy.
- Wyjaśnij działanie kodu Python**
Wyjaśnij działanie podanego kodu w Pythonie.
- Dowód osobisty**
Jak wyrobić dowód osobisty?

✦ Zobacz więcej

Projekt

Jak powinno się pielęgnować storczyki

3. Jeżeli odpowiedź Ci się nie spodobała możesz napisać swoje uwagi w polu tekstowym oraz wysłać, a Chat poprawi treść zgodnie z Twoimi uwagami

The screenshot shows a web browser window with the URL `pllum.clarin-pl.eu/pllum_8x7b`. The interface includes a sidebar on the left with a search bar and a list of items: 'Biblioteka Pytań', 'Nowa rozmowa', 'Szukaj w historii rozmów', 'Dzisiaj', 'Jak powinno się pielęgnować', 'Projekt', and 'Ustawienia'. The main chat area shows a message from 'Pllum' about orchid care. A large yellow arrow points to the bottom of the list of tips, specifically to the last item. Below the chat area, there is a text input field with the placeholder text 'Przepisz ten kod na język Python i wyjaśnij jego działanie.' and a send button.

Gość

Jak powinno się pielęgnować storczyki

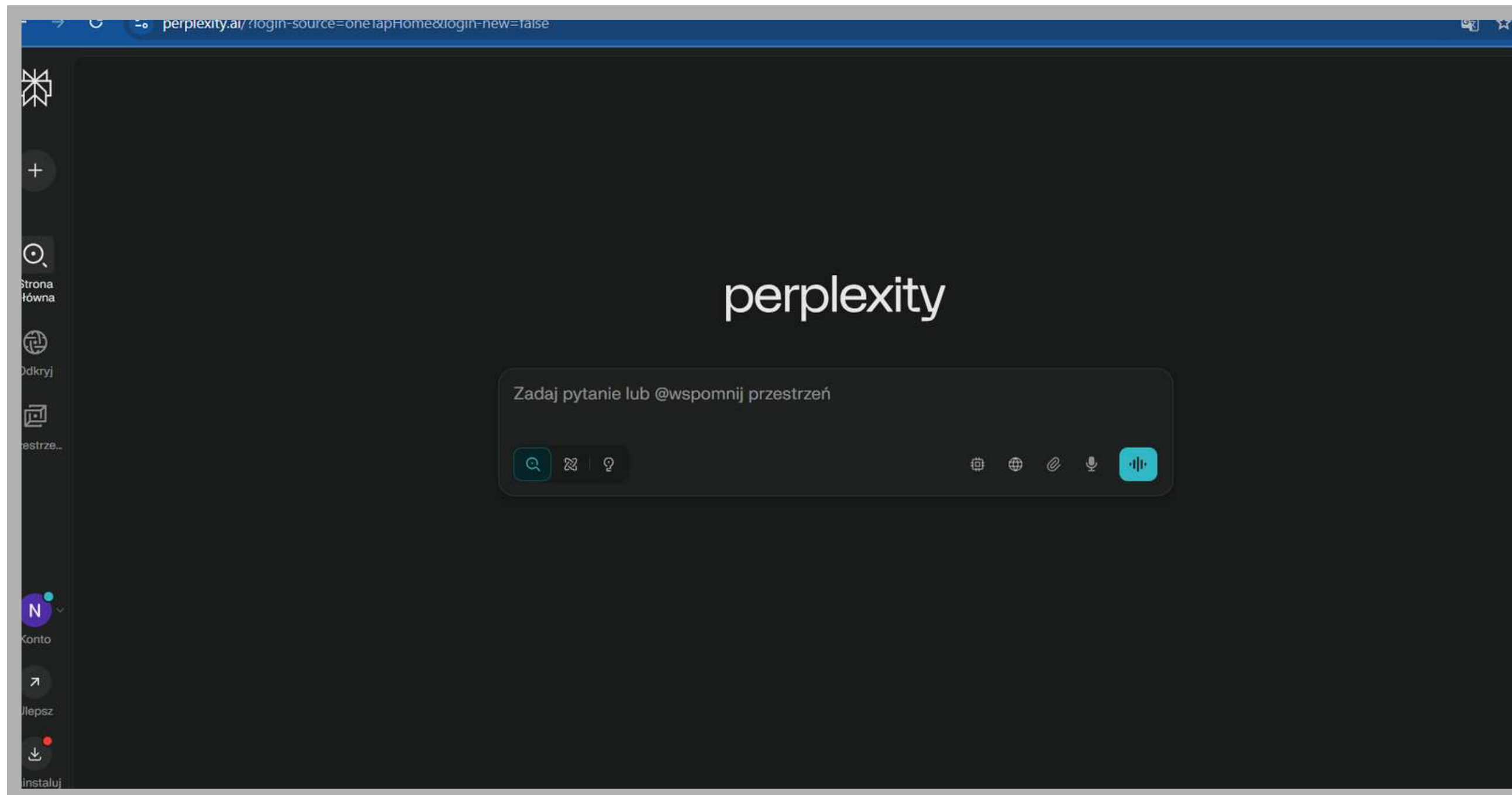
Pllum

Storczyki to popularne rośliny doniczkowe, które wymagają odpowiedniej pielęgnacji, aby kwitły i rozwijały się prawidłowo. Oto kilka kluczowych zasad dotyczących pielęgnacji storczyków:

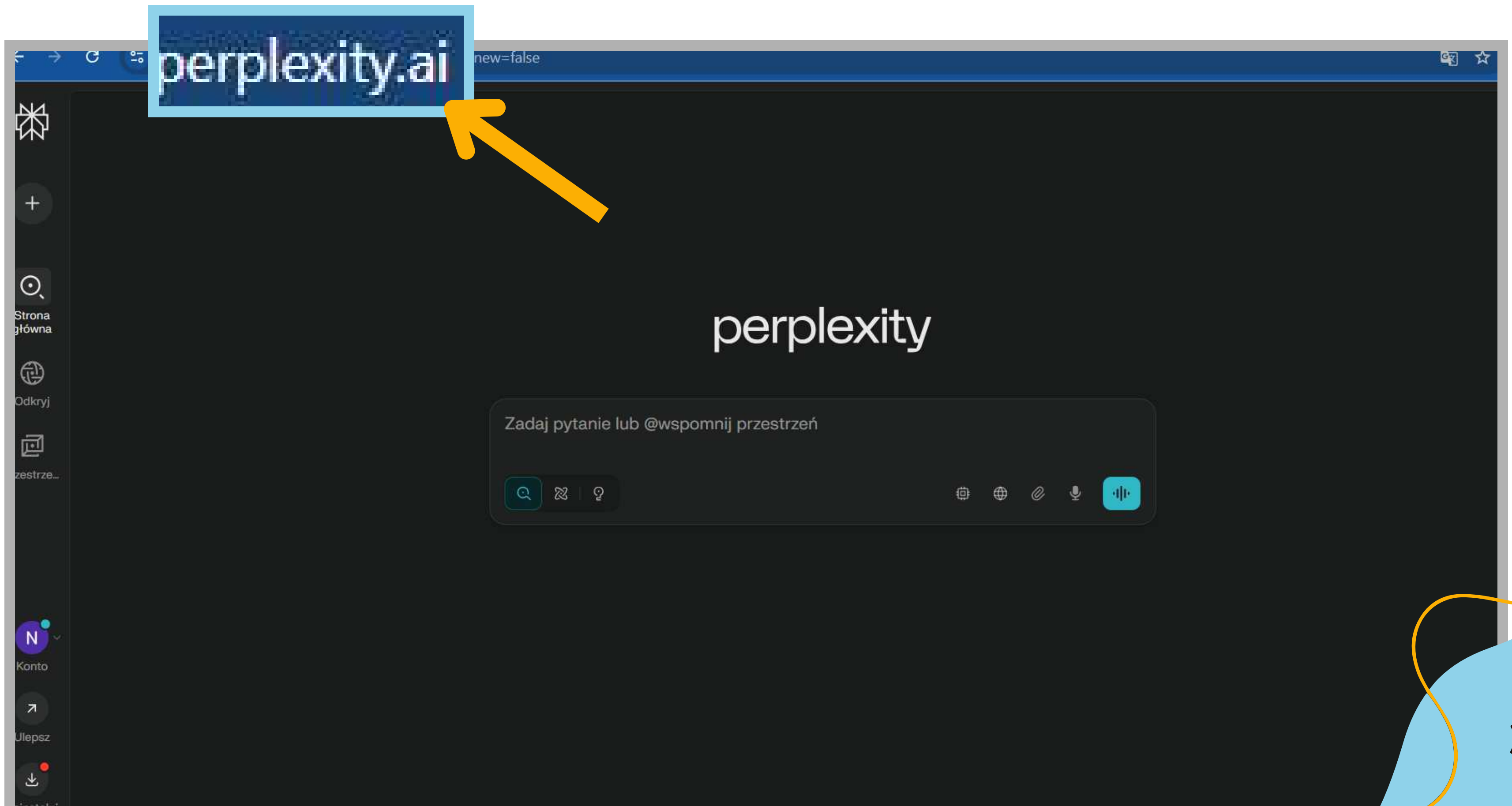
1. Podlewanie: Storczyki nie lubią nadmiernego podlewania. Należy je podlewać dopiero, gdy podłoże w doniczce jest suche. Najlepiej podlewać je rano, aby woda miała czas na odparowanie przed nocą.
2. Wilgotność: Storczyki lubią wysoką wilgotność powietrza. Można je umieścić w pobliżu nawilżacza powietrza lub wilgotnego mchu.
3. Oświetlenie: Storczyki potrzebują dużo światła, ale nie bezpośredniego nasłonecznienia. Najlepiej umieścić je w miejscu, gdzie otrzymują rozproszone światło słoneczne.
4. Nawożenie: Storczyki wymagają regularnego nawożenia, aby kwitły i rozwijały się prawidłowo. Najlepiej używać specjalnego nawozu dla storczyków.
5. Przesadzanie: Storczyki powinny być przesadzane co 1-2 lata, aby zapewnić im odpowiednią ilość miejsca do rozwoju.
6. Ochrona przed szkodnikami: Storczyki mogą być atakowane przez szkodniki, takie jak wętnowce czy tarcznieki. Należy regularnie sprawdzać roślinę i usuwać szkodniki, jeśli zostaną zauważone.
7. Odpowiednie podłoże: Storczyki powinny być uprawiane w specjalnym podłożu dla storczyków, które jest

Przepisz ten kod na język Python i wyjaśnij jego działanie.

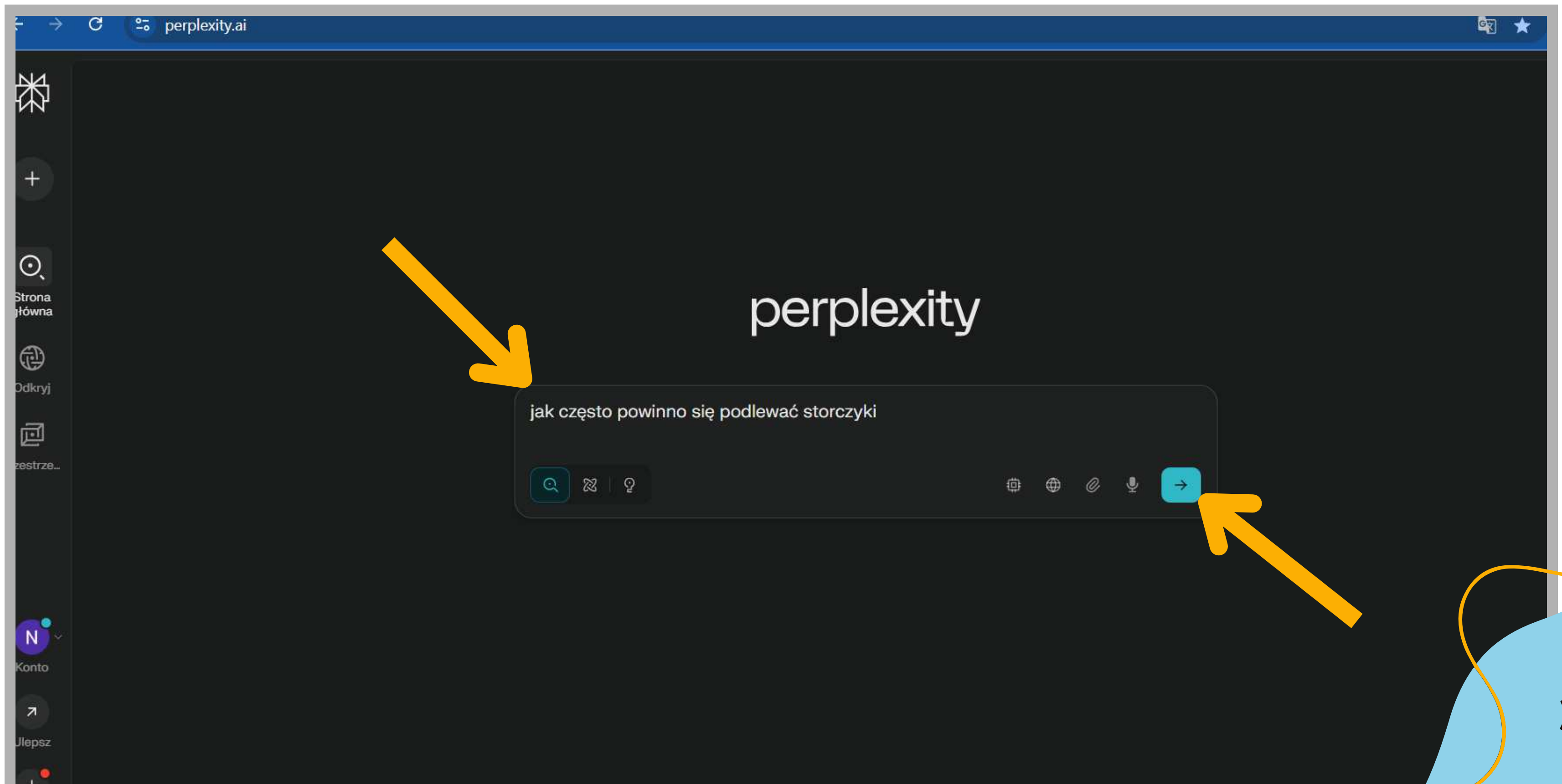
Perplexity AI



1. W wyszukiwarce wpisz adres strony- **perplexity.ai**



2. W pole wyszukiwania wpisz hasło, które cię interesuje i kliknij w przycisk z strzałką



3. Jeżeli odpowiedź nie jest wyczerpująca- Zadaj pytanie uzupełniające

perplexity.ai/search/jak-czesto-powinno-sie-podlewa-vwPn5vUOQc6cjfDclK6ZkA

jak często powinno się podlewać storczyki

Odpowiedź Obrazy Źródła · 10 Kroki

love the garden
Podlewanie storczyków - Love The Garden

agrecol
Jak podlewać storczyki – 10 porad, które mogą Cię...

obi
Jak często podlewać i nawozić storczyki? Jak...

youtube.com
JAK PODLEWAĆ STORCZYKI - 10 tipów - ...

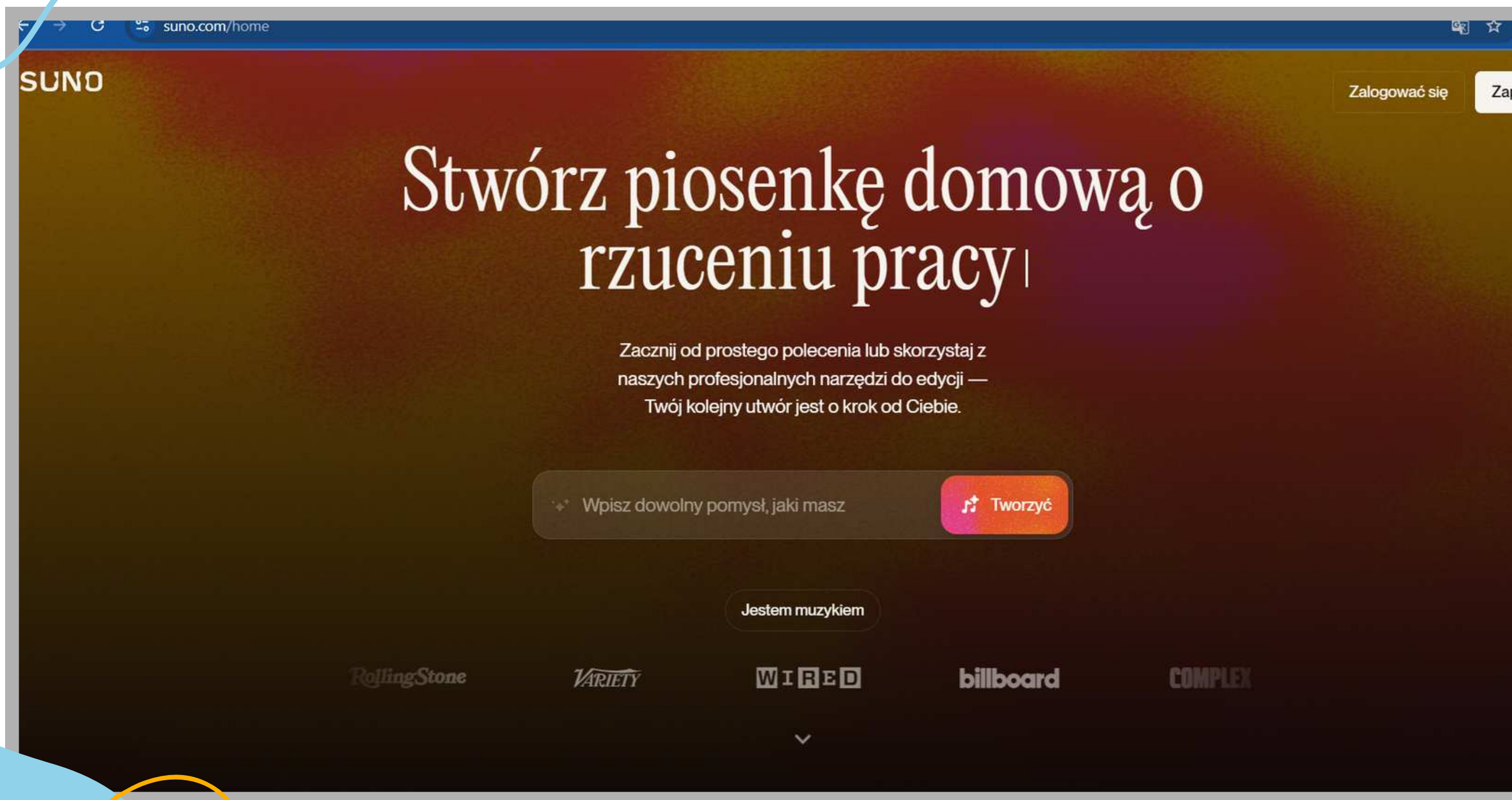
Storczyki powinno się podlewać przede wszystkim z umiarem, dostosowując częstotliwość podlewania do potrzeb rośliny i warunków otoczenia. Ogólnie przyjmuje się, że:

- Latem storczyki podlewa się około raz w tygodniu,
- Wiosną i jesienią co około 10 dni,
- Zimą rzadziej, co około 2 tygodnie lub nawet rzadziej.

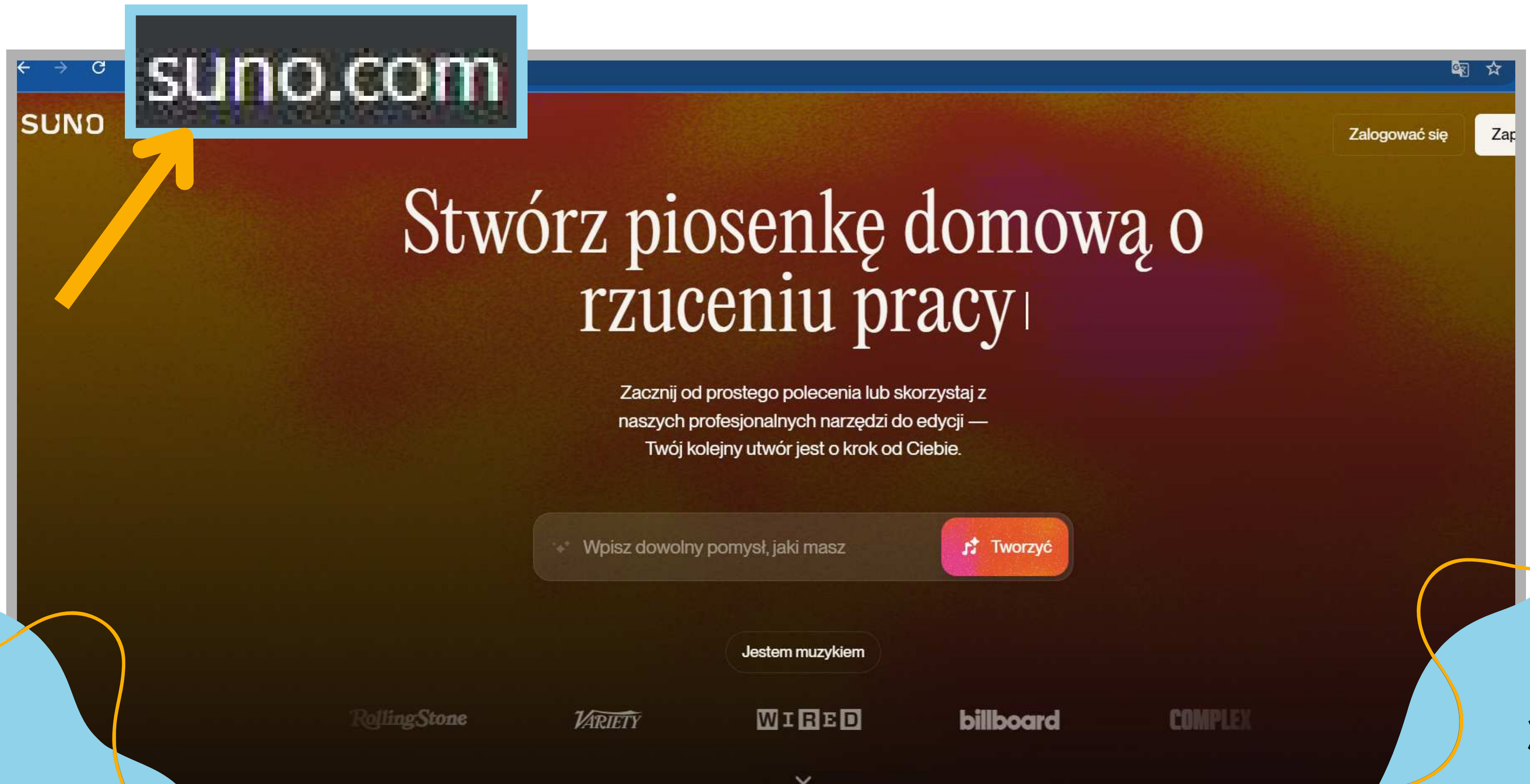
Najważniejsze jest, aby przed kolejnym podlaniem podłoże storczyka delikatnie przeschło, a nie było stale mokre, co może prowadzić do gnicia korzeni. Dobrym wskaźnikiem jest również obserwacja korzeni - gdy są białe lub srebrzyste, roślina potrzebuje wody, a gdy zielone – jest nawodniona 1 2 3 5 6 9 .

Podlewanie najlepiej wykonywać rano, co pozwala liściom i korzeniom zdążyć wyschnąć do wieczora i zapobiega problemom z gniciem. Warto też pamiętać, że storczyki to rośliny epifityczne, które naturalnie nie lubią nadmiaru wilgoci i dobrze znoszą krótkie przesuszenia 2 6 9 .

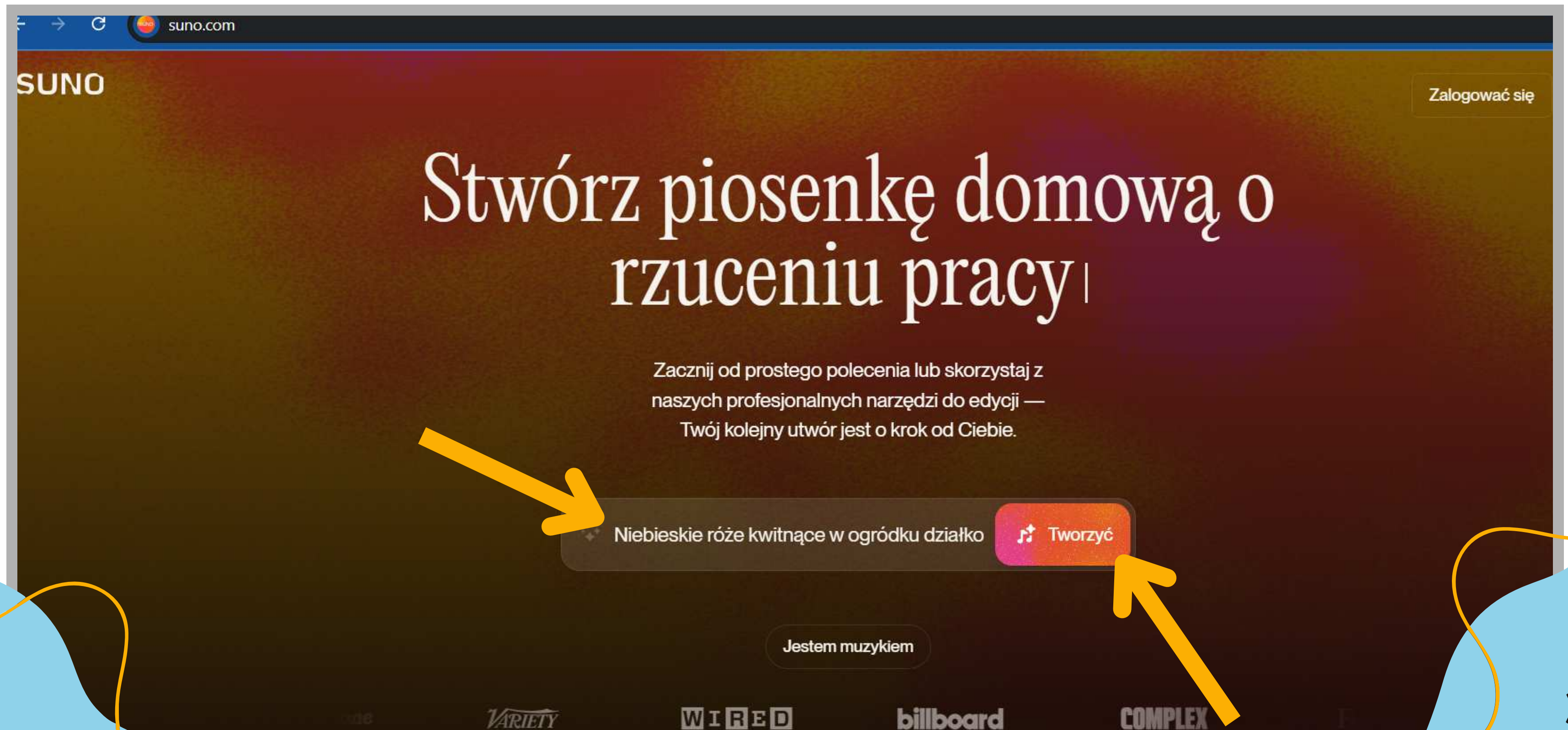
Zadaj pytanie uzupełniające...



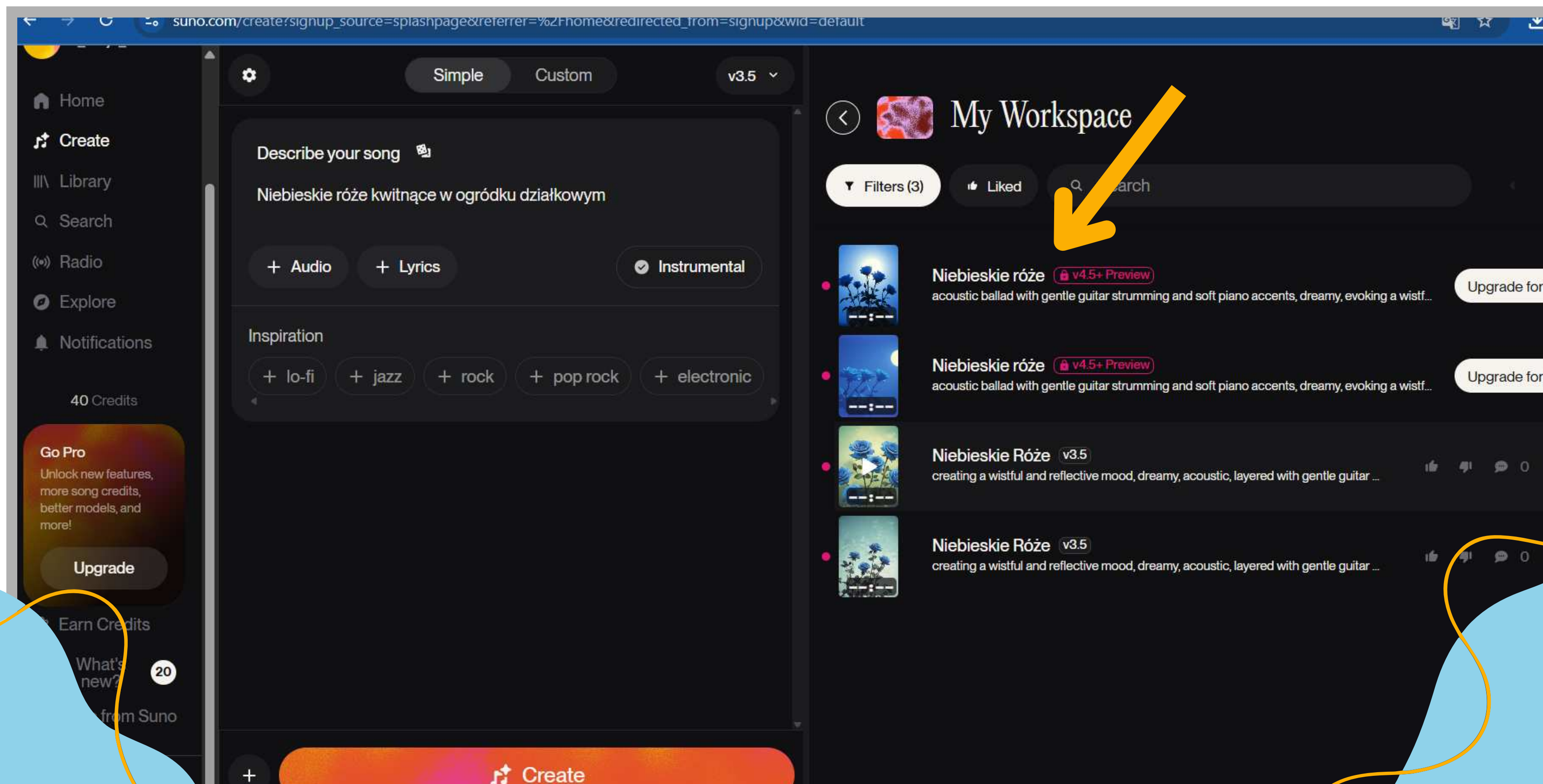
1. W wyszukiwarce wpisz adres strony– **suno.com**



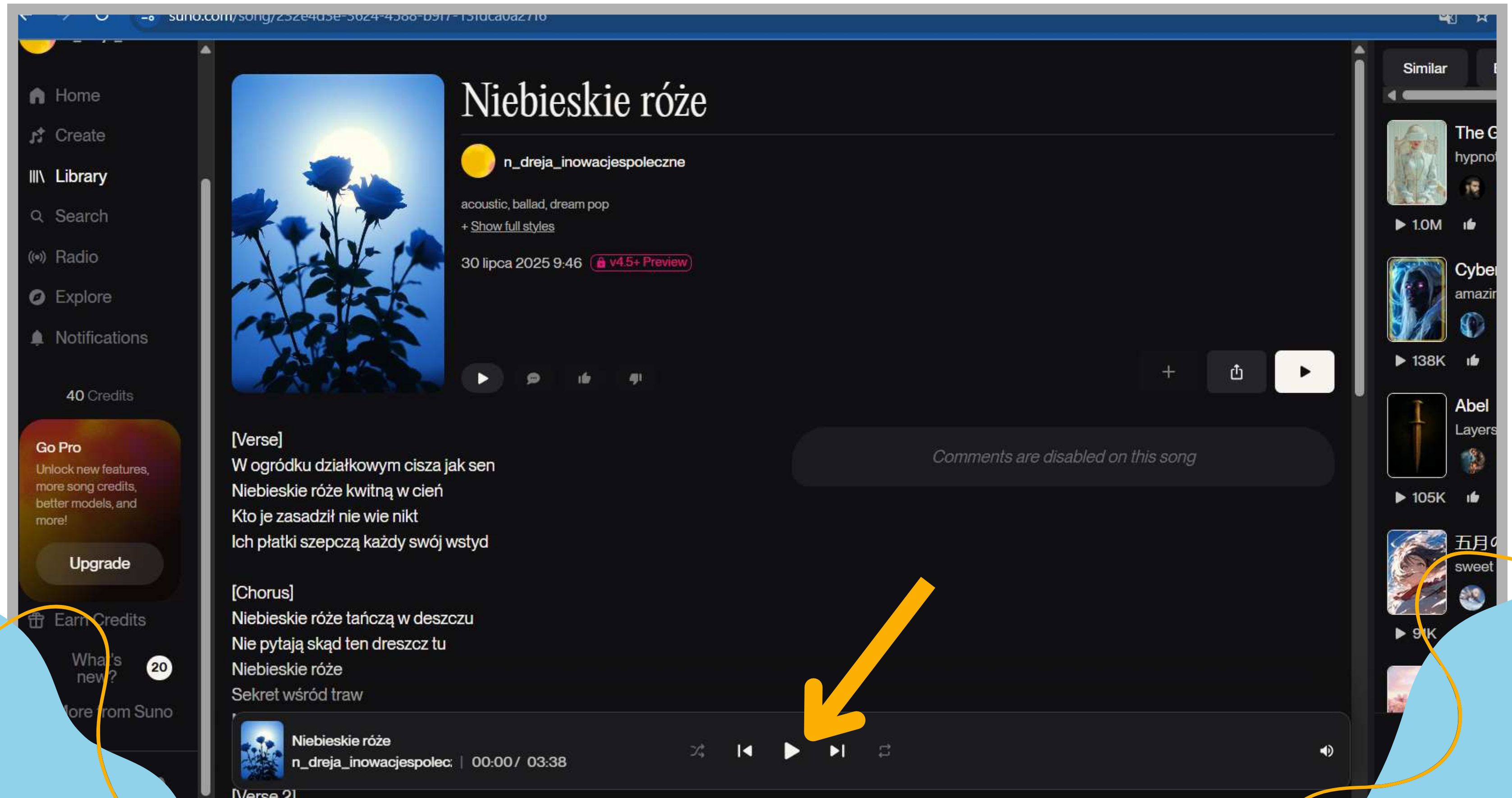
2. W pole tekstowe wpisz pomysł na piosenkę, a następnie kliknij w przycisk **Tworzyć**

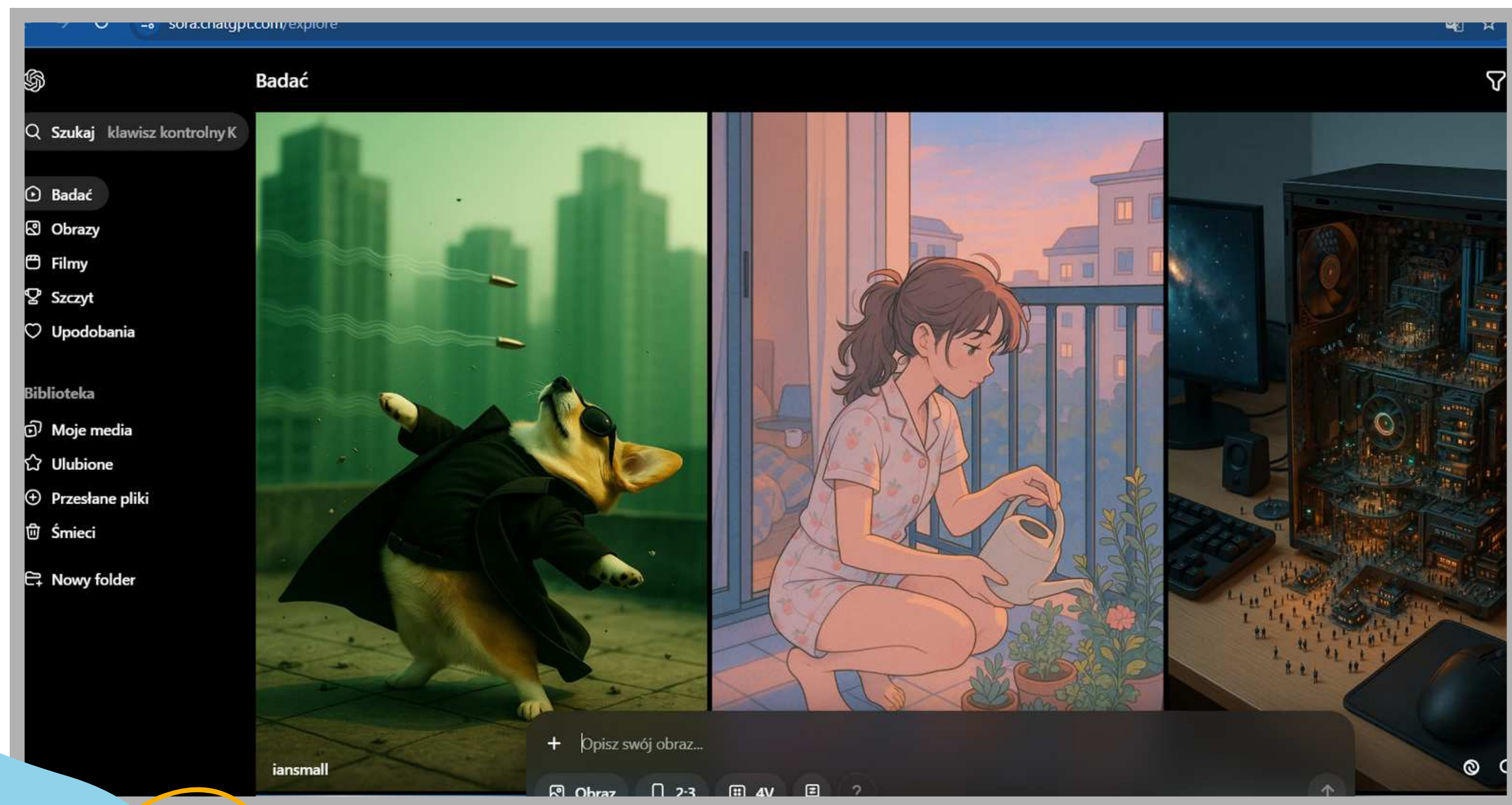


3. Po prawej stronie pojawią się dwie wersje piosenki– kliknij w wybrany utwór



4. W dolnej części ekranu znajdziesz przycisk play- kliknij go, aby wysłuchać utwór





Sora



An illustration of an elderly man and woman with worried expressions. The man has a white beard and glasses, while the woman has grey hair and glasses. They are set against a dark, abstract background with glowing orange and blue digital elements, including a large exclamation mark and a warning triangle. A light blue wave-shaped banner is on the right side of the image.

Zagrożenia związane z Sztuczną Inteligencją

- Dezinformacja i fake newsy tworzone przez AI
- Oszustwa i wyłudzenia (np. AI podszywająca się pod bliską osobę)
- Utrata prywatności
- Uzależnienie od technologii
- Zastępowanie ludzi przez AI

mObywatel

A screenshot of the mObywatel web portal interface. The layout includes a blue sidebar on the left with navigation links, a main content area with a greeting and service status, and a right sidebar with event notifications. The main content area features two tables: 'Twoje sprawy' (Your matters) and 'ePłatności' (ePayments).

mObywatel

Dzień dobry!
Załatwaj swoje urzędowe sprawy bezpiecznie i wygodnie – gdziekolwiek jesteś.

Twoje sprawy

Nazwa	Data zgłoszenia	Data zmiany statusu	Status
Wniosek o wydanie dowodu osobistego	30.07.2025	30.07.2025	W realizacji
Wniosek o wydanie Karty Mieszkańca Gminy Wieliszewko	30.07.2025	30.07.2025	W realizacji
Zgłoszenie urodzenia dziecka	14.02.2023	14.02.2023	Gotowe

ePłatności

Rodzaj płatności	Termin płatności	Kwota	Status
Podatek od nieruchomości od osób fizycznych	30.07.2025	822,00 zł	Do zapłaty

Wydarzenia

- 9 kwietnia 2023: Wielkanoc
- 5 czerwca 2023: Upływa termin ważności Twojego dowodu osobistego. Wyślij wniosek o wydanie nowego dokumentu.
- 2 maja 2023: Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej

Punkty karne

pacjent.gov.pl

Serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia

Telefoniczna Informacja Pacjenta: **800 190 590**

Aktualności ▾ Internetowe Konto Pacjenta ▾ Na ratunek ▾ Profilaktyka ▾ Załatw sprawę ▾ System zdrowia ▾ Пацієнти з України

Strona główna

Poznaj centralną e-rejestrację

Chcesz się zapisać na bezpłatną cytologię, mammografię lub pierwszą wizytę do kardiologa? Skorzystaj z centralnej e-rejestracji na Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP

Zobacz, gdzie są wolne terminy na mammografię

Zaloguj się na IKP

e-Rejestracja



POLAJKUJCIĘ NAS NA FACEBOOKU



KONTAKT

Tel: +48 579 519 688

e-mail: seniorzy@klaster.org.pl

ul. Jana Siemińskiego 22, 44-100 Gliwice | klaster.org.pl

Facebook/Instagram: Klaster Innowacji Społecznych



„Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+” na lata 2021-2025” Edycja 2025

