Poradnik opracowano w ramach realizacji zadania pn. „Powiat Żuromiński - Międzypokoleniowy Dialog” - realizowanego ze wsparciem ze środków Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026–2030, Priorytet III Partycypacja społeczna osób starszych, Edycja 2026.

Cyfrowy asystent seniora

Sztuczna inteligencja (AI) pomaga tworzyć teksty, wyjaśniać pojęcia i porządkować pomysły. Korzystaj z niej jako wsparcia i sprawdzaj otrzymane odpowiedzi.



Ilustracja poglądowa

1. Otwórz przeglądarkę. Wpisz samodzielnie adres **chatgpt.com** lub **gemini.google.com**. Jeśli serwis tego wymaga, zaloguj się z pomocą prowadzącego.

2. W polu wiadomości opisz, w czym potrzebujesz pomocy. Wyślij polecenie przyciskiem ze strzałką.

3. Przeczytaj odpowiedź. Możesz dopisać: „Wyjaśnij prościej”, „Skróć do pięciu zdań” albo „Podaj przykład”.

Wypróbuj

Wyjaśnij mi prostym językiem, czym jest sztuczna inteligencja. Podaj trzy przykłady jej zastosowania w codziennym życiu seniora.

Zapamiętaj

Nie wpisuj haseł, numeru PESEL, danych bankowych ani prywatnych informacji o zdrowiu. AI może podawać błędne informacje.

Poradnik opracowano w ramach realizacji zadania pn. „Powiat Żuromiński - Międzypokoleniowy Dialog” - realizowanego ze wsparciem ze środków Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026–2030, Priorytet III Partycypacja społeczna osób starszych, Edycja 2026.

Pisma i wnioski z pomocą AI

Asystent AI może przygotować projekt pisma, wniosku lub petycji w sprawie lokalnej. Przed złożeniem dokumentu sprawdź jego treść i uzupełnij wymagane dane.



Ilustracja poglądowa

1. Opisz problem: gdzie występuje, komu utrudnia życie i jakiej zmiany oczekujesz. Nie podawaj danych osobowych.

2. Poproś o zwięzłe, uprzejme pismo. Wskaż adresata. Jeśli nie wiesz, kto zajmuje się daną sprawą, ustal to w urzędzie.

3. Zweryfikuj fakty i usuń nieprawdziwe informacje. Dane osobowe, datę i podpis dodaj poza rozmową z AI. Ustal sposób złożenia pisma.

Wypróbuj

Napisz projekt pisma do urzędu w sprawie naprawy chodnika w [miejsce]. Nierówności utrudniają przejście seniorom. Poproś o ocenę stanu chodnika i informację o możliwości naprawy. Nie wymyślaj faktów ani przepisów.

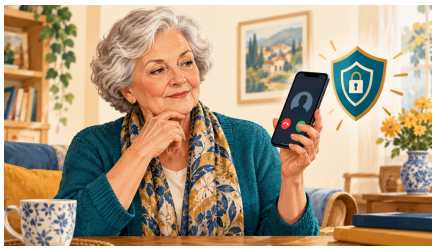
Zapamiętaj

Samo utworzenie projektu w rozmowie z AI nie oznacza złożenia pisma w urzędzie. Zachowaj kopię dokumentu i potwierdzenie jego złożenia.

Poradnik opracowano w ramach realizacji zadania pn. „Powiat Żuromiński - Międzypokoleniowy Dialog” - realizowanego ze wsparciem ze środków Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026–2030, Priorytet III Partycypacja społeczna osób starszych, Edycja 2026.

Bezpieczeństwo w sieci

Oszuści mogą podszywać się pod bank lub bliską osobę. Deepfake to sztucznie utworzony lub zmieniony głos, obraz albo film. Znajomy głos nie wystarcza do potwierdzenia tożsamości.



Ilustracja poglądowa

1. Zatrzymaj się, gdy ktoś żąda pilnej wpłaty, kodu BLIK, hasła lub instalacji aplikacji. Nie klikaj linku z podejrzanej wiadomości.

2. Rozłącz się. Zadzwoń do bliskiego lub banku na numer, który masz zapisany lub znasz z wiarygodnego źródła. Nie oddzwaniaj na numer podany przez rozmówcę.

3. Przed udostępnieniem informacji sprawdź autora, datę i pierwotne źródło. Poszukaj niezależnego potwierdzenia. Odpowiedź AI nie jest dowodem prawdziwości wiadomości.

Wypróbuj

Przykład: „Babciu, mam nowy numer. Pilnie wyślij pieniądze”. Nie przelewaj środków. Skontaktuj się z wnukiem przez wcześniej znany numer.

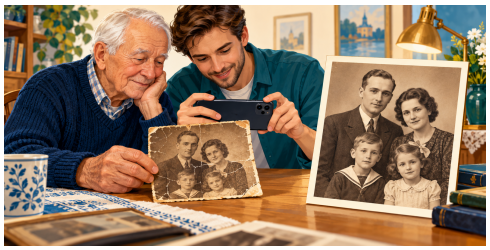
Zapamiętaj

Podejrzany SMS przekaż na 8080. Incydent zgłoś na incydent.cert.pl. Jeśli ujawniłeś dane bankowe lub wysłałeś pieniądze, od razu skontaktuj się z bankiem i Policją.

Poradnik opracowano w ramach realizacji zadania pn. „Powiat Żuromiński - Międzypokoleniowy Dialog” - realizowanego ze wsparciem ze środków Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026–2030, Priorytet III Partycypacja społeczna osób starszych, Edycja 2026.

Renowacja rodzinnych fotografii

Narzędzia AI pomagają usuwać rysy i przebarwienia ze starych zdjęć. Pracuj na kopii i zachowaj oryginał. Program może zmienić wygląd osób lub odtworzyć szczegóły niezgodnie z rzeczywistością.



Ilustracja poglądowa

1. Połóż fotografię płasko w jasnym miejscu. Zrób zdjęcie bez odblasków albo użyj skanera. Zapisz kopię przed rozpoczęciem pracy.

2. W narzędziu używanym podczas warsztatów wybierz funkcję dodawania zdjęcia, jeśli jest dostępna. Prześlij kopię i wpisz polecenie podane poniżej.

3. Powiększ wynik. Porównaj twarze, dłonie i tło z oryginałem. Jeśli wygląd się zmienił, poproś o delikatniejszą korektę.

4. Pobierz wynik jako osobny plik, np. rodzina_po_renowacji.jpg. Dodaj opis miejsca i daty tylko wtedy, gdy je znasz.

Wypróbuj

Usuń rysy, zagięcia i przebarwienia. Zachowaj rysy twarzy, ubrania i układ zdjęcia. Nie dodawaj nowych osób ani przedmiotów. Pozostaw oryginalną kolorystykę.

Zapamiętaj

Przesyłaj zdjęcia, którymi możesz dysponować. Zadbaj o prywatność przedstawionych osób i uzgodnij publikację. Kolory dodane przez AI są interpretacją, nie dowodem historycznym.

Poradnik opracowano w ramach realizacji zadania pn. „Powiat Żuromiński - Międzypokoleniowy Dialog” - realizowanego ze wsparciem ze środków Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026–2030, Priorytet III Partycypacja społeczna osób starszych, Edycja 2026.

Powiat Żuromiński Przyszłości

Wspólne tworzenie grafiki ułatwia rozmowę o potrzebach mieszkańców. Zaproś osobę z innego pokolenia do opracowania wizji przyjaznego i dostępnego powiatu.



Ilustracja poglądowa

1. Wybierzcie miejsce i trzy potrzebne zmiany, np. więcej zieleni, równe chodniki oraz ławki z oparciem.

2. Otwórzcie narzędzie do tworzenia obrazów wskazane na zajęciach. Opiszcie miejsce, udogodnienia i wygląd grafiki. Dostępność funkcji i limity mogą się różnić.

3. Obejrzyjcie wynik. Sprawdźcie, czy pokazuje Wasze pomysły. Poproście o jedną konkretną poprawkę, np. szerszy chodnik.

4. Zapiszcie obraz i podpiszcie: „Wizja koncepcyjna utworzona z pomocą AI”. Omówcie, który pomysł można przedstawić mieszkańcom lub radzie seniorów.

Wypróbuj

Stwórz poglądową wizję miejscowości w powiecie żuromińskim za 20 lat: zieleń, szerokie chodniki bez barier, ławki z oparciem i miejsce spotkań pokoleń. Pogodny dzień, realistyczna ilustracja, bez napisów.

Zapamiętaj

To pomysł do rozmowy, a nie zatwierdzony projekt inwestycji. Zapisz jedną zmianę, o którą chcesz zabiegać wspólnie z innymi.