



---

# Sztuczna inteligencja – przewodnik dla cyfrowych debiutantów

**Sztuczna inteligencja (AI)** przestaje być czymś „dla specjalistów” i coraz częściej **staje się dostępna dla każdego** – także dla społeczników, wolontariuszy i osób zaangażowanych w działania lokalne. Możesz z niej korzystać tak samo łatwo, jak z wyszukiwarki internetowej – a zyskasz pomocnika, który potrafi nie tylko odpowiadać na pytania, ale też tworzyć teksty, grafiki, plany i pomysły.

Na początek – podstawy. **Sztuczna inteligencja to program, który potrafi analizować dane, uczyć się i generować odpowiedzi podobne do tych, które tworzy człowiek.** Jej „generatywna” odmiana idzie o krok dalej – potrafi tworzyć nowe rzeczy: teksty, obrazy, muzykę czy nawet filmy.

---

Przykłady zastosowania:

- pisanie zaproszeń, przemówień, tekstów informacyjnych,
- tworzenie grafik do social mediów,
- przygotowanie planu wydarzenia,
- szybkie tłumaczenia i objaśnianie trudnych tematów.

Uwaga: Sztuczna inteligencja czasem „zgaduje” i podaje nieprawdziwe informacje – to tzw. halucynacje. Zawsze warto weryfikować odpowiedzi, zwłaszcza przy ważnych tematach.

Ten materiał to prosty przewodnik dla tych, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z AI. Krok po kroku pokażemy Ci, czym jest generatywna sztuczna inteligencja, jak założyć darmowe konto, jak korzystać z narzędzia Microsoft Copilot i co możesz dzięki niemu zyskać.

## CZYM JEST MICROSOFT COPILOT?

Microsoft Copilot to jedno z najprostszych narzędzi do rozpoczęcia pracy ze sztuczną inteligencją. Działa w przeglądarce na stronie: [copilot.microsoft.com](https://copilot.microsoft.com) – bez instalowania aplikacji.

W wersji darmowej możesz:

- zadawać pytania w języku polskim,
- generować teksty, listy, tabele, grafiki,
- korzystać z gotowych przykładów i historii rozmów,
- używać Copilota także w telefonie (mobilnie) i w aplikacji komputerowej.

Aby rozpocząć swoją przygodę ze sztuczną inteligencją wejdź na stronę [copilot.microsoft.com](https://copilot.microsoft.com). Pierwsze pytanie możesz zadać nawet bez posiadania konta. W polu czatu wpisz pytanie (prompt):

 **Wyjaśnij prosto czym jest sztuczna inteligencja.**

Przeczytaj otrzymaną odpowiedź. Jeżeli chcesz, możesz zadać inne pytania.

---

## ZAKŁADANIE KONTA MICROSOFT

Choć Microsoft Copilot pozwala na wykonanie kilku podstawowych działań bez logowania, pełnię możliwości tego narzędzia odkryjesz dopiero wtedy, gdy założysz darmowe konto Microsoft. To prosty krok, który otwiera Ci drzwi do bardziej zaawansowanej współpracy z AI.

Jeżeli posiadasz już konto Microsoft, możesz po prostu się zalogować. Jeżeli nie posiadasz konta, możesz założyć je na stronie [copilot.microsoft.com](https://copilot.microsoft.com), klikając „Zaloguj się”. Zakładanie konta jest proste i wymaga wypełnienia podstawowych danych jak adres e-mail lub numer telefonu, hasło i data urodzenia.

Dlaczego warto się zalogować? Po pierwsze, zyskujesz dostęp do historii rozmów, co oznacza, że możesz wrócić do poprzednich promptów i odpowiedzi. Po drugie, sztuczna inteligencja zaczyna „rozpoznawać” Twój styl i tematykę, z którą pracujesz – dzięki czemu odpowiedzi stają się bardziej dopasowane. Po trzecie, zyskujesz dostęp do dodatkowych funkcji, takich jak generowanie grafik, rozbudowane opcje formatowania tekstu czy możliwość pracy na dokumentach.

Gdy jesteśmy zalogowani, możemy kontynuować naszą rozmowę w okienku czatu. Spróbujmy na początek wysłać następujące pytanie:

### **Podaj przykładowe zastosowania sztucznej inteligencji w codziennym życiu.**

Powinniśmy otrzymać odpowiedź, w której nasz asystent wskaże nam podstawowe zastosowania.

Pytania, które wysyłamy do sztucznej inteligencji nazywamy promptami.

---

## INTERFEJS

Interfejs tego narzędzia jest bardzo intuicyjny i prosty w obsłudze. Nie musisz znać żadnych skrótów klawiaturowych, kodów czy specjalnych komend. Wszystko działa na zasadzie zwykłej rozmowy – zupełnie tak, jakbyś pisał(-a) do życzliwego współpracownika, który zna się niemal na wszystkim.

Po wejściu na stronę [copilot.microsoft.com](https://copilot.microsoft.com) i zalogowaniu się na swoje konto, zobaczysz kilka elementów, które warto poznać:

- Na górze po prawej widoczna jest ikona Twojego konta – po kliknięciu w nią możesz zmienić ustawienia, język lub się wylogować.
- Na środku znajdziesz główne pole do wpisywania promptów – czyli polecenia, pytania lub opisy tego, czego potrzebujesz.
- Przy środkowym polu do wpisywania promptów mamy pierwszą ikonę, która pozwala otworzyć sugestie Copilota oraz historię konwersacji.
- Historia konwersacji może pojawić się także z lewej strony – to tu zapisują się Twoje poprzednie rozmowy z Copilotem. Możesz do nich wrócić w dowolnym momencie, dodać pytanie, zadać coś nowego lub skopiować odpowiedź.
- Druga ikona ze znakiem plus pozwala odświeżać dwie opcje; możliwość rozpoczęcia nowej rozmowy lub możliwość dołączenia pliku.
- Z drugiej strony tego pola mamy funkcję „Think Deeper” i ikonę mikrofonu.

Funkcja „Think Deeper” pozwala na pogłębienie odpowiedzi udzielonej przez sztuczną inteligencję – rozwija temat, dodaje szczegóły, podaje dodatkowe argumenty lub konteksty. To świetne narzędzie, gdy pierwsza odpowiedź jest zbyt ogólna i chcesz dowiedzieć się więcej, bez konieczności formułowania nowego pytania.

Ikona mikrofonu w Microsoft Copilot służy do wprowadzania poleceń głosowych, zamiast wpisywania ich z klawiatury. Dzięki niej możesz po prostu powiedzieć, czego potrzebujesz – tak jak w rozmowie z asystentem głosowym. To szczególnie przydatne, gdy korzystasz z Copilota na telefonie lub gdy pisanie jest niewygodne.

---

## JAK ZADAĆ PYTANIE?

Zadawanie pytań Copilotowi nie wymaga znajomości technicznego języka ani specjalnych formułek. Wystarczy ... napisać lub powiedzieć, czego potrzebujesz. To jak rozmowa z kimś, kto zna się na wielu rzeczach i jest gotów Ci pomóc – wystarczy sformułować swoją prośbę jasno, konkretnie i w sposób naturalny.

Nie musisz znać specjalnych komend – po prostu zapytaj tak, jak mówisz na co dzień:

- **Pomóż mi napisać zaproszenie na warsztaty rękodzieła.**
- **Jakie są najważniejsze zasady pierwszej pomocy?**
- **Napisz krótką notatkę o wydarzeniu, które planuję.**

Im bardziej konkretne i opisowe pytanie, tym lepsza odpowiedź. Zamiast: „Napisz coś o sztucznej inteligencji”, lepiej napisać:

- **Napisz krótki tekst wprowadzający o zastosowaniu sztucznej inteligencji w działaniach społecznych, ton: prosty, zrozumiały, max 100 słów.**

Copilot działa lepiej, gdy podasz:

- konkretny temat (np. piknik sąsiedzki, seniorzy, promocja wydarzenia),
- formę odpowiedzi (tekst, lista, tabela, dialog, opis),
- grupę odbiorców (dzieci, młodzież, mieszkańcy wsi),
- ton wypowiedzi (oficjalny, przyjazny, entuzjastyczny, żartobliwy),
- długość lub strukturę (krótki post, 3 akapity, plan na 7 dni).

---

Przykłady:

- **Stwórz tabelę z harmonogramem sprzątanía osiedla – dni, godziny, zadania.**
- **Napisz scenariusz 2-godzinnych warsztatów o ekologii dla młodzieży.**
- **Podaj pomysły na integracyjne gry dla grupy 20 dorosłych, w plenerze.**

Pamiętaj, że możesz zapytać asystenta także o to jak z nim rozmawiać. Przykładowo generowane odpowiedzi mogą mieć różną formę. Zapytaj o to naszego asystenta:

- **W jaki sposób możesz sformatować odpowiedzi?**

Dostaniesz podstawową listę możliwości formatowania odpowiedzi, zapytaj zatem o dodatkowe formy:

- **Jakie są inne opcje formatowania odpowiedzi?**

Skorzystaj teraz z tej wiedzy i sformatujmy odpowiedź asystenta w odpowiedni sposób używając poniższych promptów:

- **Podaj wypunktowaną listę województw.**
- **Stwórz tabelę zawierającą przykładowe zwierzęta Polski wraz z ich siedliskiem.**

Zadając pytania możemy także dołączyć do nich zdjęcia czy grafiki, wykorzystaj poznaną wcześniej ikonę ze znakiem plusa, aby dodać przykładowe zdjęcie. Możesz dodać dowolne zdjęcie z komputera lub pobrane z Internetu. Po załadowaniu zdjęcia użyj następującego promptu:

- **Opisz to zdjęcie i zaproponuj tagi.**

---

# INNE METODY KORZYSTANIA Z USŁUGI COPILOT

## Copilot w przeglądarce Microsoft Edge (i Bing)

Jeśli korzystasz z przeglądarki Microsoft Edge, Copilot jest zintegrowany bezpośrednio z paskiem bocznym – możesz z niego korzystać w tle przeglądania Internetu, np. czytając artykuł lub przeglądając dokumenty. To rozwiązanie idealne, jeśli często korzystasz z Internetu w pracy projektowej, edukacyjnej lub społecznej.

## Aplikacja desktopowa (na komputer)

Jeśli często pracujesz przy komputerze, zainstalowanie Copilota jako aplikacji na Windows pozwala Ci uruchomić go jak zwykły program – bez otwierania przeglądarki i rozpraszania się innymi kartami. To wygodne rozwiązanie, szczególnie jeśli tworzysz dłuższe teksty, scenariusze lub plany, często korzystasz z AI w pracy nad dokumentami.

Copilot w wersji desktopowej integruje się z systemem Windows, więc możesz go uruchomić skrótami z pulpitu lub z paska zadań.

## Aplikacja mobilna (na telefon)

Na telefonie Copilot staje się Twoim cyfrowym asystentem w kieszeni. Dzięki aplikacji mobilnej (dostępnej w sklepie Google Play i App Store), możesz: zadawać pytania głosowo, korzystać z Copilota np. w ogrodzie, podczas spaceru czy zakupów, przesłać zdjęcie i zapytać AI o analizę (np. „co to za roślina?”), przeliczyć proporcje, dawki, odległości – szybko i wygodnie.

---

## PODSUMOWANIE

Sztuczna inteligencja może być Twoim cyfrowym pomocnikiem – nie tylko dla zaawansowanych użytkowników i programistów, ale także dla Ciebie: aktywisty, wolontariusza, organizatora. Nie musisz od razu wiedzieć wszystkiego – wystarczy, że zaczniesz od prostych pytań i poleceń.

- Wejdź na [copilot.microsoft.com](https://copilot.microsoft.com).
- Załóż konto.
- Wpisz pierwsze pytanie.

Zobacz, co się stanie. To pierwszy krok do korzystania z AI w sposób mądry, prosty i... naprawdę przydatny.

W pozostałych materiałach pokażemy Wam, jak wykorzystać sztuczną inteligencję w różnych działaniach.

Gdy macie już dostęp do Copilota – zachęcam do eksperymentowania. Po prostu pytaj, jeśli masz problem do rozwiązania lub potrzebujesz pomocy.

**Materiał powstał w ramach projektu My Digital Life realizowanego przez Fundację FRSI dzięki wsparciu Microsoft.**



## SWOJĄ WIEDZĘ POGŁĘBISZ NA KURSACH:

**MICROSOFT**

[AI Skills Navigator](#)

**SEKTOR 3.0**

[Wprowadzenie do AI z Microsoft](#)