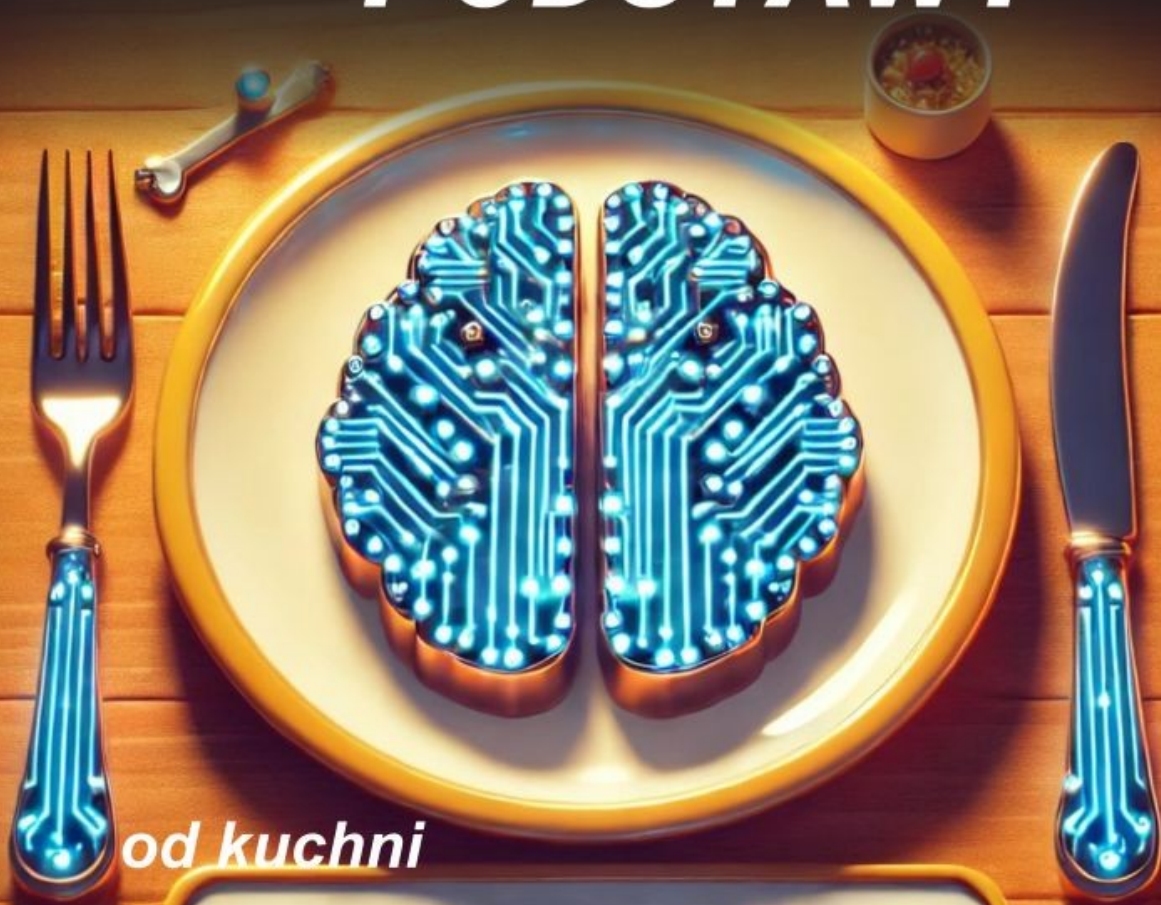


# **AI PRAKTYCZNE PODSTAWY**



*od kuchni*

## **Część 1**

## **WPROWADZENIE**

*metryczne rodzaje zastosowania*

# NOTA WYDAWCY

Wszelkie prawa do zawartości tej książki są zastrzeżone. Nieautoryzowane przez autora i/lub wydawnictwo poswojsku.pl rozpowszechnianie całości lub dowolnego fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonanie kopii jakiegokolwiek z dostępnych metod (między innymi: elektroniczną, kserograficzną, fotograficzną) spowoduje naruszenie praw autorskich niniejszego dzieła.

OD AUTORA: Pamiętaj proszę- uszanuj zaangażowanie oraz godziny pracy, które spędziłem nad napisaniem oraz opracowaniem serii: AI PRAKTYCZNE PODSTAWY – używaj tylko leganie kupiony ebook.

Wydawnictwo poswojsku.pl:

1. dołożyło wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne, poprawne oraz rzetelne,
2. nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody, które mogą wyniknąć z wykorzystania informacji zawartych w tej książce.

Autor: Dariusz Gołębiowski - [www.gddm.com.pl](http://www.gddm.com.pl)

Wydawnictwo poswojsku.pl – kontakt:

Strona firmowa: [www.poswojsku.pl](http://www.poswojsku.pl)

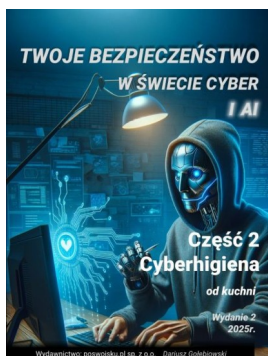
e-mail: [marketing@poswojsku.pl](mailto:marketing@poswojsku.pl)

ul. Paprocka 86, 98–220 Zduńska Wola

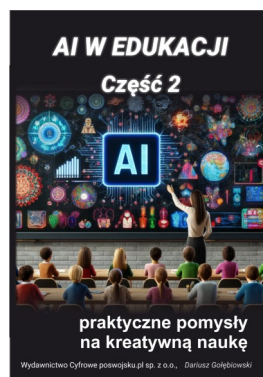
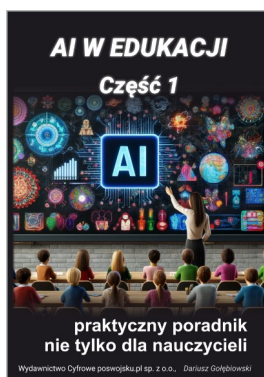
ISBN: 978-83-68360-06-6

Copyright © poswojsku.pl 2025

Autor: Gołębiowski Dariusz



Zaczytaj się z [poswojsku.pl](http://poswojsku.pl) -  
proponuje wydawnicze:



[poswojsku.pl](http://poswojsku.pl) sp. z o.o., [www.poswojsku.pl](http://www.poswojsku.pl)

Autor: Dariusz Gołębiowski - [www.gddm.com.pl](http://www.gddm.com.pl)

# **AI**

# **PRAKTYCZNE**

# **PODSTAWY**

## **CZĘŚĆ 1 WPROWADZENIE**

### **metryki rodzaje**

### **zastosowania**

**Autor: Dariusz Gołębiowski**

[www.gddm.com.pl](http://www.gddm.com.pl),

*poswojsku.pl sp. z o.o.*, [www.poswojsku.pl](http://www.poswojsku.pl)

3

[Kup książkę](#)

# SPIIS TREŚCI

|                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| <b>NOTA WYDAWCY</b>           | <b>str. 1</b>  |
| <b>SPIIS TREŚCI</b>           | <b>str. 4</b>  |
| <b>OD AUTORA</b>              | <b>str. 8</b>  |
| <b>WPROWADZENIE</b>           | <b>str. 15</b> |
| <b>POWITANIE W ŚWIECIE AI</b> | <b>str. 18</b> |

A robimy to w celu?

AI na Twoim talerzu – czyli jak to wszystko ugryźć?

Halucynacje - przestroga

## **WPROWADZENIE DO SZTUCZNEJ INTELIGENCJI**

**str. 46**

CO TO JEST AI - PROSTY PRZEPIS

HISTORIA AI W PIGUŁCE

AI PRZEPISY - ANALOGIA KULINARNA

SKUTECZNE PROMPTY

MITY KONTRA RZECZYWISTOŚĆ

MITY O AI

OBALAMY POPULARNE MITY O AI

PODSUMOWANIE SEKCJI "MITY KONTRA RZECZYWISTOŚĆ"

NARZĘDZIA AI, O KTÓRYCH WARTO WSPOMNIEĆ

## **RODZAJE SZTUCZNEJ INTELIGENCJI**

**str. 94**

SPECJALISTYCZNA AI (WĄSKA AI)

Platformy edukacyjne oparte na AI

Narzędzia do automatycznego oceniania

Chatboty edukacyjne

Narzędzia do analizy sentymentu

AI graficzne

AI dźwiękowe - mowa

AI dźwiękowe – muzyka

AI filmowe – grafika i animacja 2d/3d

AI – kody programistyczne

UNIWERSALNA AI

AGI Artificial General Intelligence

AI OGÓLNEGO ZASTOSOWANIA

PRAKTYCZNE PODEJŚCIE

**PODSTAWY WIEDZY I CO DALEJ? str. 131**

POWTÓRZENIE KLUCZOWYCH ELEMENTÓW

AI W CODZIENNYCH ZADANIACH

Prywatnie

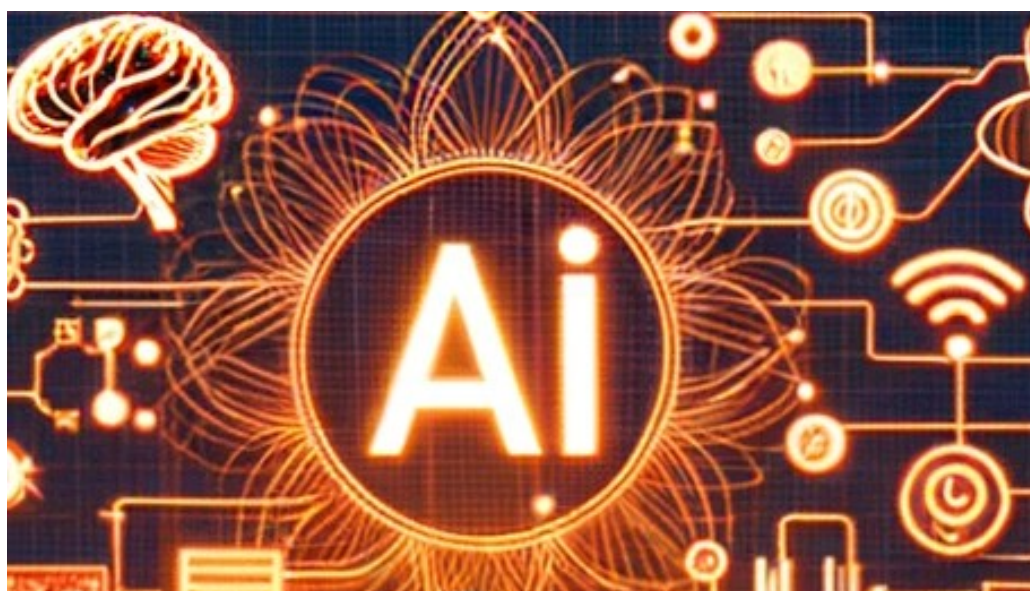
Praca

BEZPIECZEŃSTWO I ETYKA

**PODSUMOWANIE str. 143**

**PRAWA AUTORSKIE I ZNAKI TOWAROWE str. 150**

# OD AUTORA



*Witam serdecznie - Ciebie - droga Czytelniczko, wspaniały Czytelniku - w poradniku, który pokaże od zupełnych podstaw - jak skorzystać z dobrodziejstw AI. Tak, Ty także możesz używać w codziennym życiu i w pracy - potęgę sztucznej inteligencji.*

## Nie taki diabeł straszny, czyli AI dla każdego!

Zacznijmy od najważniejszego:

***sztuczna inteligencja (AI) nie gryzie, nie kopie i nie wymaga doktoratu z informatyki, żeby z niej korzystać.***

*Właściwie, to wymaga jedynie: dobrej woli, jakiegoś komputera oraz dostępu do internetu ;).*

*To nie jakaś skomplikowana technologia tylko dla młodzieży urodzonej z telefonem w rękę. To po prostu **narzędzie**, które może Wam **ułatwić życie**, tak jak kiedyś zrobiła to pralka automatyczna, pilot do telewizora czy GPS w samochodzie.*

**"Ale ja już nie mam głowy do nowych technologii..."** – jeśli tak myślisz, to pozwól, że Cię uspokoję:

**AI jest prostsza, niż Ci się wydaje.**

Nie musisz znać kodowania, nie musisz rozumieć, jak działa sztuczna inteligencja, tak samo jak nie musisz znać zasad elektryczności, żeby włączyć światło. Wystarczy:

**zrozumieć, co może dla Ciebie zrobić  
i jak to wykorzystać.**

Wyobraź sobie, że

**AI to pomocny asystent/ka,**

który nie zmęczy się, nie zapomni i zawsze chętnie coś podpowie. Możesz się go zapytać o cokolwiek – jak zrobić dobre zdjęcie, jak napisać uprzejmego maila, co ugotować na obiad, albo nawet jak zorganizować wyjazd na wakacje. A on **odpowie szybko i bez marudzenia!** 😊

## Czy nie jestem za stary/a na AI?

### ***A może za młody/a? ;)***

*A czy jesteś za stary/a, żeby zapytać kogoś o radę? Albo żeby używać czajnika elektrycznego zamiast tradycyjnego? **AI to tylko wygodny sposób na znalezienie informacji i rozwiązanie problemów.** Właśnie osoby, które **czują się zagubione w świecie technologii**, mogą najwięcej skorzystać – bo AI **upraszcza**, zamiast komplikować.*

*Nie musisz być komputerowym (ani z innej dziedziny) geniuszem, żeby z AI korzystać. Jeśli tylko potrafisz wpisać coś w Google lub wysłać SMS-a, to AI też sobie poradzi. **To nie przyszłość, to teraźniejszość – i Ty możesz z niej czerpać korzyści.***

## Dlaczego warto zacząć?

### **Bo oszczędzisz czas!**

*AI może napisać za Ciebie list, pomóc w znalezieniu najlepszych ofert, a nawet podsumować długi artykuł w kilka sekund.*

### **Bo pomoże w codziennych sprawach!**

*Nie wiesz, jak sformułować wiadomość? AI podpowie, albo nawet napisze za Ciebie. Chcesz przetłumaczyć coś na angielski? Zrobi to za Ciebie. Zresztą każdy kolejny język - także jest w zasięgu sztucznej inteligencji.*

### **Bo ułatwia życie – a nie je utrudnia!**

*Zamiast męczyć się z nowymi programami, AI może Cię przez nie przeprowadzić krok po kroku.*

 **Bo świat się zmienia – ale Ty możesz korzystać z tych zmian na własnych zasadach!**

Nie musisz być programistą ani informatykiem, żeby **skorzystać z dobrodziejstw technologii**. Możesz używać AI dokładnie tak, jak Ci wygodnie – do prostych codziennych rzeczy, bez wchodzenia w techniczne szczegóły.

◆ **Podsumowując:**

AI nie jest trudne ani nudne ;) ani płatne. Nie jest tylko dla wybranych. Jest dla Ciebie. Jeśli dasz jej (hmm, a może jemu?) szansę, szybko zobaczysz, że to po prostu bardzo **przydatne narzędzie, które może działać na Twoją korzyść**. Kiedy? Już zaraz. Wystarczy sięgnąć po AI ;).

Więc... **może dziś jest dobry dzień, żeby spróbować?** 😊 🚀

Zapraszam do lektury i odkrywania dobrodziejstw

AI wraz ze mną:

**Dariusz Gołębiowski** 📖 🚀 **Autor poradnika**

Autor: Dariusz Gołębiowski - [www.gddm.com.pl](http://www.gddm.com.pl)

*Zdjęcie – Autor niniejszego poradnika w biurze,  
podczas: pisania, kodowania i rozmyślania ;).*

Serdecznie zapraszam do kontaktu.

Znajdziesz mnie bez problemu  
poprzez Wydawnictwo poswojsku.pl,  
moją stronę www, ale także na  
popularnych portalach  
społecznościowych, m.in.: Facebook,  
LinkedIn, youtube.com/@poswojsku .  
Gdybyś szukał/a szkoleń tradycyjnych  
czy też on-line dla Ciebie i/lub Twojej  
organizacji z omawianych tutaj  
tematów - serdecznie zapraszam do  
skorzystania z moich usług ;):  
[gddm.com.pl](http://gddm.com.pl) – są wspaniałe, bo ze  
mną - profesjonalne szkolenia oraz  
doradztwo z zakresu -

cyberbezpieczeństwo, AI, RODO, programowanie (m.in.: Python,  
JavaScript, HTML, CSS, SQL).



# WPROWADZENIE



Wyobraźcie sobie, że AI to nowy przepis w kuchni codzienności. Słyszeliście o nim wszędzie – w radiu, telewizji, a nawet od sąsiada, który nagle zaczął mówić o „sztucznej inteligencji” z taką pasją, jakby całe życie czekał na tę rewolucję. Brzmi to wszystko ekscytująco, prawda? Ale... **czy to da się w ogóle ugotować?**

Bo oto jest problem – AI wydaje się być jak egzotyczna potrawa z dalekiego kraju. Niby wszyscy mówią, że pyszne, ale **gdzie kupić składniki, jak to przyrządzić i... czy na pewno nie zaszkodzi?** Niektórzy twierdzą, że AI zastąpi człowieka, inni, że to magiczna różdżka do rozwiązywania problemów. A ja mówię: **sprawdźmy to razem!**

W tym ebooku będziemy **testować przepis na AI w wersji domowej – prostej, praktycznej i łatwej do zastosowania**. Nie będziemy wchodzić w skomplikowane algorytmy (bo kto by chciał studiować chemię molekularną, żeby ugotować rosół?).

Nawet podstawy programowania nie będą nam potrzebne. Bo i po co? Zamiast tego **podam Wam sprawdzone, łatwe do użycia sposoby na wykorzystanie różnorodnych rodzajów sztucznej inteligencji w codziennym życiu** – w pracy, w domu, a nawet przy planowaniu obiadu czy jakiegoś smacznego wypieku? Bo - tak, AI może Tobie doradzić, co ugotować z resztek w lodówce!

Co ważne, nie trzeba być szefem kuchni ani mistrzem IT, żeby ten przepis wyszedł. **Jeśli potrafisz zrobić herbatę i znaleźć w telefonie budzik – to AI też ogarniesz!** Wystarczy trochę ciekawości, otwarty umysł i chęć eksperymentowania. No i trzeba pozbyć się strachu. Wierz mi AI - nie gryzie, nie kopie, nie robi żadnej krzywdy. Przynajmniej jak na razie. Choć oczywiście za przyszłe zachowania sztucznej inteligencji nie mogę wziąć odpowiedzialności.

Zatem zapraszam do stołu! **Serwuję AI – lekkostrawnie, bez technicznego bełkotu, za to z solidną porcją użytecznej wiedzy.** Smacznego!

# POWITANIE W ŚWIECIE AI



Wyobraź sobie, że wchodzisz do przytulnej, dobrze oświetlonej kuchni, gdzie czeka na Ciebie szef kuchni z wieloletnim doświadczeniem. On nie tylko przygotowuje potrawy, ale także dzieli się swoimi sekretami i przepisami, które sprawiają, że gotowanie staje się łatwiejsze i bardziej przyjemne. Tak właśnie zaczynamy naszą podróż w świat sztucznej inteligencji (AI). Nazywam się Dariusz Gołębiowski i mam przyjemność być Twoim przewodnikiem w tej kulinarnej podróży przez fascynujący świat AI. Wspólnie stworzymy mnóstwo przepisów na skuteczne wykorzystanie potężnych możliwości jakie daje nam sztuczna inteligencja.

Podobnie jak doświadczony szef kuchni, który dzięki swoim tajemnym przepisom potrafi przygotować wyśmienite dania nawet z najprostszych składników, my - wspólnie - pokażemy, jak wykorzystać AI, by ułatwić codzienne zadania – zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. Dlaczego ten temat jest dla nas tak ważny? Powodów jest mnóstwo, ale zapewne jednym z najważniejszych jest, iż sztuczna inteligencja prawdopodobnie pozostanie z nami już na zawsze.

W erze cyfrowej, tak jak dobrze dobrany przepis zmienia zwykłe składniki w ucztę, AI potrafi przekształcić zwykłe dane i procesy w efektywne, inteligentne rozwiązania, które pomagają oszczędzić czas, pieniądze i energię. Twoje: czas, pieniądze i energię.

Podczas naszej wspólnej przygody - będę opowiadać o AI w sposób prosty i przystępny, korzystając z analogii do kuchni – bo kto nie lubi gotować? Wszyscy znamy podstawy przygotowywania posiłków, a tym bardziej potrafimy docenić, kiedy nasz asystent kuchenny pomaga nam zaoszczędzić wysiłku. Podobnie AI może stać się naszym niezastąpionym pomocnikiem.

## **A ROBIMY TO W CELU?**

**Serdecznie zapraszam do  
nabycia pełnej wersji  
mojego ebooka.**

**Autor:**

**Gołębiowski Dariusz**

W poradniku wykorzystano:

- własne materiały graficzne,
- prace: Chat GPT4 - zdjęcia,
- cliparty z programu LibreOffice na licencji CCO.

## **DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

**Autor poradnika: DARIUSZ GOŁĘBIOWSKI**

Zapraszam do zapoznania się z innymi książkami, które napisałem lub współtworzyłem, m.in.:

Twoje bezpieczeństwo w świecie cyber i sztucznej inteligencji (seria ebooków - poradników):

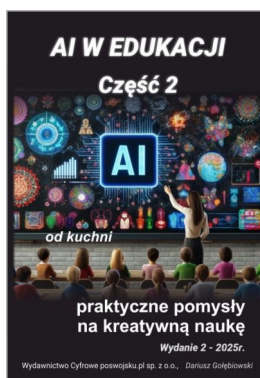
- Część 1 Wprowadzenie
- Część 2 Cyberhigiena
- Część 3 Dziecko i Ty
- Część 4 Sposoby ochrony przed cyber zagrożeniami

## SZYFROWANIE BEZPIECZEŃSTWO KRYPTOGRAFIA: CZĘŚĆ 1

### Podstawowe pojęcia i koncepcje

## CHROŃ I ROZWIJAJ BIZNES- CYBER AI Część 1

### Wykorzystanie AI w bezpieczeństwie



## AI w edukacji

- Część 1 Praktyczny poradnik od podstaw
- Część 2 Praktyczne pomysły na kreatywną edukację

## Stwórz Grę Mobilną wydanie 2

## NATURALNE ZASADY ŻYCIA Magowie, Hermonianie, Ludzie:

- \* TOM I SIÓDMA PLANETA Galaktyki A Ludzie
- \* TOM II ZIEMIA Powrót Władcy Magii

Więcej informacji znajdziesz na stronach firmy:

Wydawnictwo Cyfrowe poswojsku.pl , [www.poswojsku.pl](http://www.poswojsku.pl)

# Prawa autorskie i znaki towarowe

Wszystkie wymienione nazwy firm, produktów, usług i logo są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi odpowiednich właścicieli. Nazwy te są używane wyłącznie w celach informacyjnych i nie implikują poparcia ani związku z tymi markami.

**Microsoft** i **Windows** są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach.

**Apple**, **iOS** i **macOS** są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Apple Inc. w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach.

**Android** jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Google LLC.

**HarmonyOS** jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Huawei Technologies Co., Ltd.

**VirtualBox** jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Oracle Corporation.

**Linux** jest zarejestrowanym znakiem towarowym Linusa Torvaldsa.

**Firefox** jest zarejestrowanym znakiem towarowym Mozilla Foundation.

**Haiku OS** jest zarejestrowanym znakiem towarowym Haiku, Inc.

**DuckDuckGo** jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Duck Duck Go, Inc.

Inne wymienione nazwy firm, produktów i usług mogą być znakami towarowymi odpowiednich właścicieli.