

Sztuczna inteligencja dla każdego

Zastosowania AI
w codzienności seniora



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Crea360



ENABLER

Sztuczna inteligencja dla każdego

Zastosowania AI w codzienności seniora

Wydawca:

Fundacja Enabler

<https://fundacjaenabler.pl>

Ul. Cegielniana 3L/2

84-230 Rumia

Polska

Przy współpracy z:

Crea 360 S.L.

<https://crea360.es>

Avinguda País Valencià, 108

03820 Cocentaina – Alacant

Hiszpania

Rumia, czerwiec 2025

Copyright © Fundacja Enabler

ISBN 978-83-975573-4-5

Skrypt wydany na otwartej licencji CC-BY-SA 4.0



Redakcja: Michał Żadkowski, Marina Zmajche Milanović

Korekta: Marta Łoboda

Projekt okładki: Michał Żadkowski

Skład i łamanie: Michał Żadkowski

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

O projekcie

Geneza i kontekst powstania projektu

Współczesna rzeczywistość cyfrowa, w której dynamicznie rozwijają się technologie oparte na sztucznej inteligencji, stawia przed społeczeństwem nowe wyzwania – szczególnie dla grupy osób starszych, które często zmagają się z ograniczonym dostępem do edukacji cyfrowej oraz brakiem kompetencji potrzebnych do bezpiecznego funkcjonowania w sieci. Pomimo ogromnego potencjału, jaki niesie za sobą wykorzystanie AI w codziennym życiu – od prostych rozwiązań komunikacyjnych, przez narzędzia wspomagające zdrowie, aż po personalizowane formy aktywności kulturalnej – znaczna część seniorów pozostaje poza kręgiem użytkowników tych technologii.

Fundacja Enabler, dostrzegając powyżej zarysowane wyzwania, opracowała i realizuje projekt „Sztuczna inteligencja dla każdego – zastosowania AI w codzienności seniora” we współpracy z hiszpańską organizacją CREA 360 SL, w ramach programu Erasmus+. Inicjatywa wpisuje się w wieloletnie działania fundacji, ukierunkowane na przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu i społecznemu osób w wieku senioralnym, a także promowanie ich aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym.

Projekt powstał jako odpowiedź na konkretne potrzeby seniorów – szczególnie tych, którzy nie tylko nie mieli wcześniej możliwości zdobycia podstawowych umiejętności cyfrowych, ale również zmagają

się z brakiem motywacji, obawą przed nowoczesnymi technologiami czy przekonaniem, że „nie są już w stanie się tego nauczyć”. Fundacja, na podstawie wcześniejszych doświadczeń i badań wśród swoich słuchaczy, zauważyła, że tradycyjne metody edukacyjne nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, jeśli nie zostaną połączone z atrakcyjną formą przekazu oraz bezpiecznym, empatycznym podejściem.

Cel i założenia projektu

Głównym celem projektu jest stworzenie innowacyjnej, zrozumiałej i praktycznej oferty edukacyjnej, która umożliwi osobom starszym poznanie podstaw sztucznej inteligencji, nauczy ich świadomego korzystania z dostępnych narzędzi oraz wskaże, jak nowe technologie mogą wspierać ich w codziennych aktywnościach. Projekt zakłada nie tylko naukę obsługi konkretnych aplikacji, ale także rozwój postawy krytycznej wobec informacji generowanych przez AI oraz wzrost świadomości w zakresie ochrony prywatności i cyberbezpieczeństwa.

W ramach działań projektowych powstało 18 scenariuszy warsztatów edukacyjnych, które pokazują, jak sztuczna inteligencja może pomóc w codziennym życiu seniora – od tworzenia bajek dla wnuczków, przez generowanie spersonalizowanych przepisów i porad ogrodniczych, aż po odkrywanie kultury i historii Europy za pomocą narzędzi cyfrowych. Uzupełnieniem oferty są warsztaty z zakresu ochrony danych osobowych, krytycznej analizy treści oraz rozpoznawania dezinformacji.

Działania realizowane w ramach projektu

Projekt zakładał realizację zróżnicowanych, wzajemnie uzupełniających się działań, które odpowiadają na potrzeby edukacyjne seniorów oraz kadry edukacyjnej pracującej z tą grupą.

1. Opracowanie programu edukacyjnego dla seniorów

W pierwszym etapie projektu (styczeń 2025 – maj 2025) opracowano 18 scenariuszy warsztatów edukacyjnych z zakresu praktycznego zastosowania AI, w tym m.in.:

- tworzenie bajek i kolorowanek dla wnuków przy pomocy generatorów treści,
- digitalizacja i organizacja przepisów kulinarnych,
- personalizowanie planów aktywności fizycznej i diety,
- wykorzystanie AI do nauki języków obcych, planowania podróży, a także wirtualnych spacerów po miejscach dzieciństwa,
- tworzenie kartek okolicznościowych, etykiet i materiałów do domowych przetworów,
- obsługa wirtualnych muzeów, klubów książki i quizów umysłowych,

- korzystanie z AI jako asystenta zakupowego i ogrodniczego,
- oraz zrozumienie swoich praw obywatelskich w UE z pomocą cyfrowych narzędzi.

2. Broszura edukacyjna i jej cyfrowe uzupełnienie

Jednym z dwóch rezultatów intelektualnych projektu jest broszura „Sztuczna inteligencja dla każdego: Przewodnik bezpiecznego korzystania z AI dla seniorów”, opracowana w sposób przystępny i zgodny z zasadami dostępności PDF/UA. Broszura została wzbogacona o cyfrową platformę edukacyjną <https://seniorai.fundacjaenabler.pl>, która zawiera rozwinięcie zagadnień, dodatkowe materiały edukacyjne, checklisty, poradniki i przykłady – wszystko w formie dostosowanej do potrzeb osób starszych.

3. Warsztaty lokalne i działania upowszechniające

Wiosną 2025 roku zorganizowano szereg warsztatów dla słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku z województwa pomorskiego oraz kujawsko-pomorskiego. W zajęciach wzięło udział ponad 250 seniorów. Każdy uczestnik otrzymał zestaw materiałów, a warsztaty skupiały się m.in. na rozpoznawaniu dezinformacji, ochronie danych i promptowaniu. Duże zainteresowanie oraz pozytywna opinia uczestników potwierdziły zasadność i atrakcyjność tematyki.

4. Mobilność ponadnarodowa i wymiana dobrych praktyk

W ramach projektu odbyła się także sześciodniowa mobilność edukacyjna dla 16 seniorów z Polski i Hiszpanii. Uczestnicy poznawali zastosowania AI w życiu codziennym, testowali nowe rozwiązania i dzielili się swoimi doświadczeniami. Równolegle 20 edukatorów z obu krajów zaangażowało się w testowanie i doskonalenie materiałów edukacyjnych. Wymiana doświadczeń między zespołami z Polski i Hiszpanii wzbogaciła projekt o perspektywę międzynarodową i pozwoliła dostosować treści do szerszego kontekstu kulturowego.

5. Opracowanie skryptu dla edukatorów

Końcowym rezultatem intelektualnym projektu jest skrypt, który trzymają Państwo w rękach – publikacja zawierająca gotowe scenariusze zajęć oraz rekomendacje metodyczne do ich wdrażania.

Uczestnicy projektu

Jednym z kluczowych założeń projektu była praca z grupą docelową o szczególnych potrzebach edukacyjnych i społecznych. Fundacja Enabler od początku swojego istnienia koncentruje się na działaniach wspierających osoby zagrożone wykluczeniem społecznym – i ten projekt nie był wyjątkiem.

W projekcie uczestniczyli seniorzy w wieku 60+, przy czym ponad 80% stanowili słuchacze powyżej 70. roku życia. Znaczna część z nich to osoby mieszkające w gminach wiejskich i wiejsko-miejskich, z ograniczonym dostępem do usług cyfrowych i kulturalnych.

Wśród uczestników znaleźli się również seniorzy z niepełnosprawnościami.

Fundacja, wychodząc naprzeciw ich potrzebom, przygotowała działania edukacyjne w formule przystępnej, opartej na pozytywnej motywacji, empatii oraz zrozumieniu barier mentalnych i technologicznych. Zastosowano zasady prostoty przekazu, wizualizacji treści, powtarzalności i praktyczności – wszystko po to, by zbudować w uczestnikach poczucie bezpieczeństwa i sprawczości.

Każdy uczestnik projektu był traktowany indywidualnie – zespół edukatorów uwzględniał jego poziom zaawansowania, potrzeby i możliwości. Warsztaty prowadzono w małych grupach, z dużą dozą cierpliwości i elastyczności, co pozwalało zminimalizować stres i przełamać bariery. Zastosowano również elementy tutoringów – bardziej zaawansowani seniorzy wspierali osoby mniej obeznane z technologią, co wzmacniało integrację i poczucie wspólnoty.

Projekt był realizowany zgodnie ze standardem „włączenia i różnorodności” programu Erasmus+. Wszystkie działania projektowe zostały zaplanowane i przeprowadzone w sposób dostępny z uwzględnieniem potrzeb osób o mniejszych szansach, w oparciu o zapisy „Strategii na rzecz włączenia i różnorodności”. Materiały edukacyjne spełniają kryteria dostępności (m.in. broszura w formacie PDF/UA, proste layouty stron internetowych, wyraźne kontrasty, odpowiednie czcionki), a komunikacja z uczestnikami została dostosowana do ich możliwości poznawczych i technologicznych.

Wpływ projektu na organizację i środowisko lokalne

Projekt miał nie tylko wymiar edukacyjny, ale również istotne znaczenie dla rozwoju instytucjonalnego Fundacji Enabler, firmy Crea360 SL i integracji środowiska lokalnego.

Dzięki realizacji projektu partnerzy rozszerzyli swoją ofertę edukacyjną o tematykę AI i cyfrowego bezpieczeństwa, wdrożyli nowoczesne metody dydaktyczne z zakresu pracy ze sztuczną inteligencją, opracowali profesjonalne narzędzia edukacyjne, które zostaną wprowadzone do stałej oferty (w tym skrypt metodyczny), wzmocnili kompetencje swojej kadry – trenerzy uczestniczyli w zagranicznej obserwacji pracy oraz działaniach testujących.

Efekty trwałe i upowszechnienie rezultatów

Projekt przewiduje szereg trwałych rezultatów:

- broszura edukacyjna oraz cyfrowa platforma edukacyjna będą dostępne bezterminowo w trzech językach,
- program warsztatów AI dla seniorów zostanie włączony do stałej oferty edukacyjnej Fundacji Enabler oraz firmy Crea360 SL,
- skrypt dla edukatorów będzie udostępniany innym organizacjom działającym na rzecz osób starszych,
- materiały trafią do Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz instytucji partnerskich w Polsce i Hiszpanii.

Dzięki temu projekt nie tylko odpowiada na potrzeby konkretnej grupy uczestników, ale także wzmacnia lokalną sieć edukacyjną i wspiera trwałą zmianę społeczną.

Znaczenie projektu w kontekście zmian społecznych i europejskich wartości

Projekt powstał w odpowiedzi na dynamicznie zmieniający się świat, w którym technologia coraz silniej wpływa na codzienne życie, sposób komunikowania się, dostęp do informacji oraz możliwości samorealizacji i uczestnictwa w kulturze. W szczególności dotyczy to osób starszych – grupy, która z jednej strony posiada bogate doświadczenie i wiedzę, a z drugiej często bywa wykluczana z debaty publicznej i cyfrowej transformacji.

Starzenie się społeczeństw europejskich stawia nowe wyzwania w zakresie polityki społecznej i edukacyjnej. Coraz więcej seniorów pragnie żyć aktywnie, uczestniczyć w kulturze, rozwijać się, ale też – co istotne – rozumieć zmieniający się świat. Tymczasem rozwój sztucznej inteligencji może budzić niepokój, a nawet lęk – szczególnie wśród osób, które wcześniej nie miały styczności z tego typu technologiami. To właśnie tutaj edukacja pełni kluczową rolę – pozwala zrozumieć, oswoić i wreszcie – wykorzystać AI jako narzędzie wspierające, a nie zagrażające.

Projekt stanowi odpowiedź na te potrzeby: nie tylko edukuje, ale również buduje zaufanie do technologii, wzmacnia poczucie sprawczości i bezpieczeństwa w świecie cyfrowym oraz rozwija postawę krytycznego myślenia. Dzięki zastosowaniu empatycznego, przy-

stępnego i inkluzyjnego podejścia, seniorzy stają się nie tylko odbiorcami, ale również aktywnymi twórcami treści i uczestnikami transformacji cyfrowej.

Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z efektami naszej pracy, które zostały skatalogowane w niniejszym skrypcie. Publikacja stanowi owoc 8-miesięcznych działań zespołu Fundacji Enabler oraz hiszpańskiego partnera CREA 360 SL, zrealizowanych w ramach projektu partnerstwa współpracy w programie Erasmus+.

Struktura skryptu została przemyślana tak, aby odpowiadała potrzebom zarówno edukatorów, jak i samych uczestników warsztatów – osób starszych, które z ciekawością i otwartością chcą poznawać nowe technologie, lecz potrzebują odpowiednich narzędzi, wsparcia i dostosowanego języka przekazu.

Skrypt składa się z trzech głównych części:

- **Wprowadzenie** – to krótki, refleksyjny tekst otwierający, w którym autorzy przyglądają się potrzebom osób w wieku senioralnym w kontekście edukacji cyfrowej. Część opiera się na doświadczeniach z realizacji wcześniejszych projektów Fundacji, diagnozie barier technologicznych i komunikacyjnych, a także obserwacjach z pracy bezpośredniej z seniorami. Omawiamy w niej najczęstsze trudności, obawy i potrzeby edukacyjne uczestników, wskazując jednocześnie, jak odpowiednio zaprojektowane działania edukacyjne mogą skutecznie odpowiadać na te wyzwania.
- **Część zasadnicza** – to praktyczny trzon skryptu, zawierający 18 szczegółowo opracowanych scenariuszy warsztatów edukacyjnych. Każdy z nich koncentruje się na konkretnym zastosowaniu sztucznej inteligencji w życiu codziennym senio-

rów – od tworzenia bajek, przez planowanie zakupów z pomocą AI, aż po organizację rodzinnych zdjęć czy cyfrowych podróży sentymentalnych. Scenariusze zostały przygotowane w oparciu o realne potrzeby uczestników i sprawdzone podczas sesji testowych. Zawierają klarowny opis celów, materiałów, kroków działania oraz propozycje ułatwień i modyfikacji dla osób z mniejszym doświadczeniem cyfrowym.

- **Podsumowanie** – to część końcowa, w której znalazły się rekomendacje metodyczne, opracowane na podstawie obserwacji, rozmów z uczestnikami i analizy efektów pilotażowych wdrożeń. Znajdują się tu praktyczne porady dotyczące prowadzenia zajęć z osobami starszymi, technik motywacyjnych, budowania atmosfery zaufania i bezpieczeństwa, a także adaptowania treści do różnych poziomów umiejętności cyfrowych. Część stanowi kompendium wiedzy dla edukatorów, którzy chcą skutecznie wdrażać tematykę AI w swoich działaniach dydaktycznych.

Skrypt, który oddajemy do Waszych rąk, został zaprojektowany tak, by każdy trener mógł go swobodnie używać, nawet bez zaawansowanej wiedzy technicznej. Jego celem jest przede wszystkim praktyczne zapoznanie seniorów z konkretnymi zastosowaniami sztucznej inteligencji w codziennych aktywnościach. Przedstawione scenariusze warsztatów są dostosowane do potrzeb seniorów o minimalnych umiejętnościach cyfrowych i uwzględniają ograniczenia wynikające z wieku, takie jak trudności ruchowe czy ograniczona mobilność.

Każdy z 18 proponowanych warsztatów jest szczegółowo opisany w formie gotowego scenariusza, obejmującego dokładne instrukcje krok po kroku, przykłady praktycznych zastosowań oraz wskazówki dydaktyczne. W trakcie warsztatów seniorzy nauczą się między innymi, jak tworzyć personalizowane kolorowanki dla wnuków, digitalizować rodzinne przepisy kulinarne, przygotowywać spersonalizowane poradniki aktywności fizycznej czy generować bajki dla najmłodszych członków rodziny.

Skrypt został przygotowany z myślą o zajęciach prowadzonych w małych grupach (około 10 osób), co pozwoli trenerom na indywidualne podejście do każdego uczestnika i skuteczniejsze wsparcie podczas nauki. Wszystkie prezentowane narzędzia są darmowe lub dostępne w podstawowych wersjach bez opłat, proste w obsłudze oraz dostosowane do możliwości osób starszych.

Zachęcamy do korzystania z materiałów zawartych w skrypcie, adaptowania ich do własnych potrzeb i dzielenia się dobrymi praktykami. Mamy nadzieję, że publikacja będzie nie tylko pomocą edukacyjną, ale również inspiracją do dalszego rozwijania kompetencji cyfrowych osób starszych w duchu szacunku, uważności i partnerskiej współpracy. Owocnej pracy!

Scenariusze

Scenariusz warsztatu nr 0: Warsztat wstępny – przygotowanie seniorów do korzystania z narzędzi AI



Wprowadzenie:

Ten warsztat ma charakter techniczny i organizacyjny. Jego celem jest upewnienie się, że wszyscy uczestnicy mają niezbędne konta, dostępny i podstawowe umiejętności cyfrowe, które będą potrzebne w dalszym cyklu warsztatów z AI. Zajęcia powinny przebiegać spokojnie, w atmosferze wsparcia, z dużą elastycznością i indywidualnym podejściem.

Cele warsztatu:

- Sprawdzenie, czy każdy uczestnik ma dostęp do odpowiedniego urządzenia (smartfon, tablet, laptop)

- Pomoc w założeniu kont e-mail (dla osób, które go nie mają)
- Pomoc w założeniu kont i przygotowaniu dostępu do niezbędnych narzędzi wykorzystywanych w całym cyklu warsztatów
- Zorganizowanie zapisu haseł i loginów w bezpiecznej i dostępnej formie (papierowa karta uczestnika)
- Pokazanie podstaw korzystania z tych narzędzi

Czas trwania:

- około 180–210 minut

Materiały:

- Laptopy, smartfony lub tablety
- Dostęp do Wi-Fi
- Wydrukowane „Karty uczestnika” – miejsce na wpisanie e-maila, loginów, haseł, odpowiedzi
- Długopisy, zakładki samoprzylepne

Przebieg warsztatu:

Etap 1: Sprawdzenie urządzeń i dostępu do internetu (20–30 min)

Cel: Poznać, czym dysponują uczestnicy i czy mogą pracować samodzielnie.

Zadania trenera:

- zapytać, kto ma własny smartfon, tablet lub laptop i czy przyniósł go na zajęcia

- sprawdzić, czy urządzenie działa, ma dostęp do internetu i jest naładowane
- ustalić, kto będzie korzystał z urządzenia organizatora

Rezultat: Lista osób wymagających większego wsparcia i/lub pracujących wyłącznie na sprzęcie z sali.

Etap 2: Zakładanie konta e-mail (dla osób, które nie mają) (30–45 min)

Rekomendowane narzędzie: Gmail (prosty interfejs, dostęp do Google Docs i YouTube)

Kroki:

- przejście całej grupy przez proces zakładania konta Gmail (można to zrobić na rzutniku, krok po kroku)
- pomoc w wymyśleniu adresu i prostego, ale bezpiecznego hasła
- wpisanie danych na kartę uczestnika (z dopiskiem: „Nie udostępniaj nikomu!”)

Uwaga: Osoby, które mają konto, prosimy o sprawdzenie, czy pamiętają hasło i potrafią się zalogować.

Etap 3: Zakładanie kont w niezbędnych narzędziach (60 min)

W kolejnych warsztatach będą wykorzystywane następujące narzędzia:

ChatGPT (chat.openai.com)

- bezpłatna wersja, rejestracja kontem e-mail (np. Gmail)
- używana w niemal każdym scenariuszu

Canva (www.canva.com)

- wersja bezpłatna
- będzie wykorzystywana m.in. przy kartkach, przetworach, grafikach, przewodnikach

Google Docs (docs.google.com)

- dostęp automatyczny przez Gmail
- wykorzystywane do pisania tekstów, list, planów, wspomnień

Google Arts & Culture (artsandculture.google.com)

- do wirtualnych muzeów (oglądanie bez konta, ale dostęp łatwiejszy z kontem Google)

Mapy Google (google.com/maps)

- do spacerów po miejscach z dzieciństwa i podróży

Procedura:

- pokaz na ekranie: jak wejść na stronę, gdzie kliknąć „Zarejestruj się” lub „Zaloguj”
- każdy uczestnik zakłada konto lub loguje się z pomocą trenera
- zapisywanie danych na karcie uczestnika

Uwaga: Każde konto należy przetestować – czy da się zalogować i czy działa strona główna.

Etap 4: Podstawy obsługi narzędzi (60 min)

Cel: Zapewnić, że uczestnicy rozumieją, czym dane narzędzie jest i do czego będzie im służyć.

Działania:

- Wejście na stronę ChatGPT: wpisanie pierwszego zdania: „Napisz dla mnie prosty plan dnia.”
- Wejście na Canvę: wybranie przykładowego szablonu kartki
- Otworzenie nowego dokumentu Google: wpisanie pierwszego zdania i nadanie tytułu pliku

Uwaga: Nie uczymy jeszcze tworzenia treści – tylko podstaw: wejść, kliknąć, zapisać, zamknąć.

Etap 5: Bezpieczne logowanie i zapamiętywanie danych (20–30 min)

Zadania trenera:

- rozmowa o tym, dlaczego nie warto używać tego samego hasła wszędzie

- pokazanie przykładowego hasła z systemem zapamiętywania (np. pierwsze litery zdania)
- wpisanie danych na karcie uczestnika + zapasowa kopia (np. koperta w torebce)
- instrukcja: co robić, jeśli zapomnę hasła (przycisk „Nie pamiętasz hasła?”)

Podsumowanie i przygotowanie do dalszej pracy (10–15 min)

Każdy uczestnik wychodzi z:

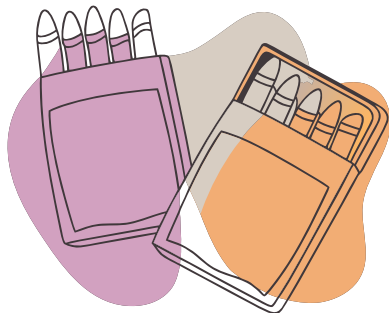
- dostępem do e-maila, ChatGPT, Canvy i Google Docs
- wpisanymi loginami i hasłami na swojej karcie
- wiedzą, jak uruchomić każde z narzędzi
- spokojem, że w kolejnych warsztatach będzie już tylko ciekawiej, a nie trudniej

Zadanie domowe (opcjonalnie):

- wejść do ChatGPT i zapytać: „Podaj mi przepis na jajecznicę z 3 składników.”
- wejść do Canvy i kliknąć dowolny szablon „kartki okolicznościowej”
- otworzyć Dokument Google i wpisać „Moja lista zakupów”

Warsztat zerowy to nie lekcja – to techniczne przygotowanie sobie możliwości realizacji kolejnych warsztatów. Dzięki niemu każdy kolejny krok będzie prostszy.

Scenariusz warsztatu nr 1: Tworzenie spersonalizowanych kolorowanek na podstawie wspólnych doświadczeń z wnukami



Wprowadzenie:

Celem warsztatu jest nauczenie seniorów tworzenia wyjątkowych, spersonalizowanych kolorowanek nawiązujących do wspólnych doświadczeń z wnukami, takich jak wyjścia do zoo, spacery, czy wspólne gotowanie. Uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności wykorzystywania narzędzi AI do tworzenia prostych grafik, które mogą stać się wyjątkowymi prezentami dla wnuków.

Materiały:

- Laptopy lub smartfony z dostępem do internetu (dla każdego uczestnika)
- Drukarka (opcjonalnie, do wydrukowania gotowych kolorowanek)

- Papier, kredki lub mazaki (opcjonalnie, do kolorowania na miejscu)

Czas trwania warsztatu:

- około 120 minut

Przebieg warsztatu:

Powitanie i wprowadzenie do warsztatu (15 min.)

Cel: Zbudowanie przyjaznej atmosfery, wprowadzenie uczestników w temat warsztatu.

Rezultat: Uczestnicy rozumieją ideę spersonalizowanych kolorowanek i są gotowi do pracy.

- Powitaj uczestników, przedstaw cel zajęć oraz omów, jak osobiste wspomnienia można przenieść na kolorowanki. Zachęć seniorów do przypomnienia sobie ostatnich wspólnych chwil spędzonych z wnukami.

Wybór osobistych wspomnień (20 min.)

Cel: Wybranie przez każdego uczestnika konkretnego wspomnienia, które stanie się podstawą kolorowanki.

Rezultat: Każdy uczestnik ma jasno sprecyzowany pomysł na ilustrację.

- Poproś uczestników, aby podzielili się w grupie historiami, które chcieliby zilustrować. Pomóż każdemu seniorowi wybrać jedną sytuację do zamienienia w kolorowankę, np. wspólną wycieczkę w zoo, spacer czy pieczenie ciasteczek.

Prezentacja i demonstracja narzędzi AI (25 min.)

Cel: Zapoznanie seniorów z działaniem aplikacji AI oraz zasadami skutecznego promptowania.

Rezultat: Uczestnicy potrafią formułować proste opisy do generowania obrazków.

- Zaprezentuj narzędzie AI, takie jak DALL-E, i wyjaśnij, jak tworzyć skuteczne opisy (prompty). Pokaż przykładowe ilustracje generowane na ekranie.
- Przykład dobrego promptu: „Stwórz prosty czarno-biały rysunek konturowy przedstawiający dziadka i wnuczkę karmiących żyrafę w zoo, z widoczną jedną dużą żyrafą.”
- Przykład złego promptu: „Zoo, dziadek, dziecko, zwierzęta” (zbyt ogólne, rezultat może być niejasny)

Jak unikać błędów AI:

- Wyraźnie określaj liczbę elementów (np. „pięć psów”, zamiast „psy”).
- Sprecyzuj tło lub otoczenie (np. „na ławce w parku”).
- Jeżeli pojawiają się błędy, spróbuj zmienić lekko opis, np. dodając „dokładnie pięć psów” lub „maksymalnie pięć psów”.

Tworzenie ilustracji – praktyczne ćwiczenie (35 min.)

Cel: Samodzielne wykorzystanie wiedzy przez uczestników.

Rezultat: Każdy uczestnik posiada własną ilustrację gotową do druku.

- Pomóż uczestnikom tworzyć i korygować ich opisy. Zachęcaj do wspólnego dzielenia się efektami pracy oraz wzajemnej pomocy.

Drukowanie i dzielenie się efektami pracy (15 min.)

Cel: Praktyczne zastosowanie stworzonych ilustracji.

Rezultat: Uczestnicy dzielą się efektami pracy i otrzymują fizyczne kopie swoich ilustracji.

- Jeśli jest dostępna drukarka, uczestnicy drukują swoje ilustracje. Seniorzy opowiadają grupie o wybranych sytuacjach oraz prezentują swoje prace.

Podsumowanie warsztatu i wskazówki do dalszej pracy (10 min.)

Cel: Utrwalenie zdobytej wiedzy i zachęta do dalszej praktyki.

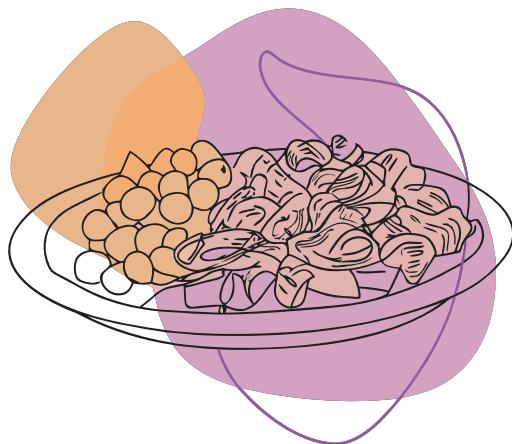
Rezultat: Uczestnicy czują się pewnie w dalszym używaniu narzędzia.

Przypomnij kroki tworzenia ilustracji z wykorzystaniem AI. Zachęć seniorów do tworzenia kolejnych ilustracji w domu oraz przypomnij, że takie prezenty mogą wzmocnić więzi z wnukami.

Zakończenie:

Podziękuj za zaangażowanie, zaoferuj wsparcie techniczne i zaproś na kolejne zajęcia.

Scenariusz warsztatu nr 2: Digitalizacja i organizacja przepisów kulinarnych



Wprowadzenie:

Celem tego warsztatu jest nauczenie seniorów, jak w prosty sposób przenieść swoje ulubione, często przekazywane z pokolenia na pokolenie przepisy kulinarne do formy cyfrowej oraz jak efektywnie je zorganizować. Digitalizacja oznacza przekształcenie tradycyjnych, papierowych notatek, przepisów lub innych dokumentów do wersji elektronicznej, np. zdjęć czy plików tekstowych. Dzięki temu przepisy można łatwo odnaleźć, udostępnić rodzinie, a także zabezpieczyć przed zagubieniem czy zniszczeniem. Podczas warsztatu seniorzy poznają praktyczne narzędzia, które pomogą im w tej czynności, a także nauczą się efektywnego porządkowania cy-

frowych przepisów.

Materiały:

- Laptopy lub smartfony z dostępem do internetu (dla każdego uczestnika)
- Papierowe przepisy kulinarne (każdy uczestnik powinien przynieść kilka ulubionych)
- Skaner lub aparat fotograficzny w smartfonie (do digitalizacji przepisów)
- Drukarka (opcjonalnie, do wydrukowania zdigitalizowanych przepisów)

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Przebieg warsztatu:

Powitanie i wyjaśnienie pojęcia „digitalizacja” (20 min.)

Cel: Wprowadzenie uczestników w temat warsztatu i wyjaśnienie nowego terminu.

Rezultat: Uczestnicy rozumieją, czym jest digitalizacja i jakie są jej korzyści.

- Rozpocznij warsztat od serdecznego powitania uczestników. Wyjaśnij pojęcie digitalizacji w prostych słowach: jest to przeniesienie informacji zapisanych na papierze (np. przepisów kulinarnych) do komputera lub smartfona. Omów korzyści płynące z digitalizacji, takie jak łatwość wyszukiwania, dzielenia się z rodziną oraz zabezpieczenia przed zniszczeniem papieru.

Prezentacja i wybór narzędzi do digitalizacji (25 min.)

Cel: Zapoznanie seniorów z łatwymi w obsłudze narzędziami.

Rezultat: Uczestnicy wybierają odpowiednie narzędzia do swoich potrzeb.

- Zaproponuj uczestnikom darmowe aplikacje do digitalizacji, takie jak Google Keep lub Evernote. Wyjaśnij, jak działają te aplikacje, jak można w nich przechowywać zdjęcia oraz teksty, a także jak łatwo porządkować te informacje. Przeprowadź krótką demonstrację korzystania z tych aplikacji.

Digitalizacja – krok po kroku (50 min.)

Cel: Zdobycie praktycznych umiejętności digitalizacji przepisów.

Rezultat: Uczestnicy potrafią zdigitalizować swoje przepisy.

- Poproś seniorów, aby sfotografowali lub zeskanowali swoje papierowe przepisy. Pokaż krok po kroku, jak przenieść zdjęcia do aplikacji, jak prawidłowo je opisać oraz jak dodać szczegóły, np. składniki, czas gotowania i osobiste uwagi („przepis mojej mamy”, „ulubiony deser wnuczki Ani”). Każdy uczestnik powinien wykonać digitalizację co najmniej dwóch swoich przepisów.

Efektywna organizacja przepisów cyfrowych (40 min.)

Cel: Nauczenie uczestników, jak porządkować

przepisy w aplikacji.

Rezultat: Każdy uczestnik potrafi samodzielnie organizować swoje przepisy.

- Wyjaśnij, jak efektywnie organizować przepisy przy użyciu kategorii i tagów, np. według typów dań („zupy”, „desery”), okazji („święta”, „urodziny”) lub składników („kurczak”, „warzywa”). Przeprowadź ćwiczenie praktyczne, podczas którego uczestnicy samodzielnie stworzą odpowiednie kategorie i uporządkują swoje przepisy.

Bezpieczeństwo i ochrona danych (20 min.)

Cel: Zrozumienie znaczenia ochrony cyfrowych informacji.

Rezultat: Uczestnicy wiedzą, jak zabezpieczyć swoje przepisy przed utratą lub kradzieżą.

- Omów znaczenie bezpieczeństwa cyfrowych danych. Wyjaśnij, jak tworzyć mocne hasła do aplikacji oraz jak robić regularne kopie zapasowe. Podaj przykłady, jak przechowywać dane w chmurze (np. Google Drive) i dlaczego jest to bezpieczne rozwiązanie.

Udostępnianie przepisów rodzinie i znajomym (20 min.)

Cel: Umożliwienie uczestnikom łatwego dzielenia się cyfrowymi przepisami.

Rezultat: Każdy uczestnik potrafi udostępniać swoje przepisy.

- Pokaż, jak przesłać cyfrowe przepisy bliskim za

pomocą linku lub pliku w e-mailu. Zachęć seniorów, by praktycznie sprawdzili tę funkcję, wysyłając jeden przepis do innego uczestnika warsztatu lub do członka rodziny.

Podsumowanie, dyskusja i dalsze wskazówki (15 min.)

Cel: Utrwalenie wiedzy i zachęcenie do dalszej digitalizacji w domu.

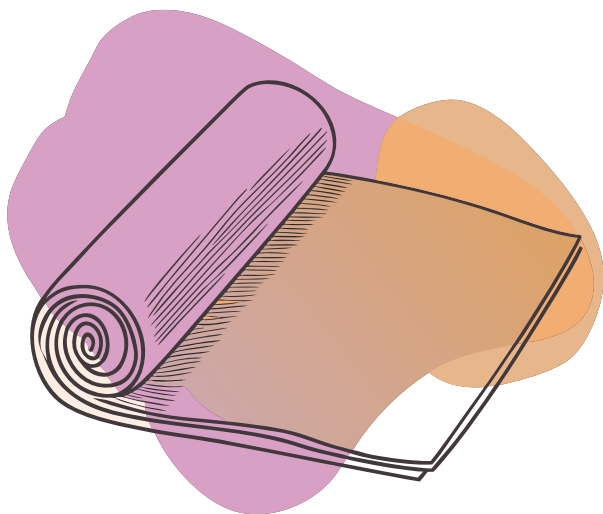
Rezultat: Uczestnicy są pewni swoich umiejętności i zmotywowani do kontynuowania pracy w domu.

- Podsumuj najważniejsze punkty warsztatu. Zachęć do dyskusji, pozwalając uczestnikom podzielić się wrażeniami oraz zapytać o ewentualne trudności. Przekaż dodatkowe wskazówki dotyczące efektywnej digitalizacji oraz organizacji przepisów.

Zakończenie:

Podziękuj uczestnikom za aktywny udział w warsztacie. Oferuj dalszą pomoc techniczną w razie potrzeby oraz zaprosz seniorów na kolejne warsztaty.

Scenariusz warsztatu nr 3: Spersonalizowany poradnik aktywności fi- zycznej i diety seniora



Wprowadzenie:

Ten warsztat ma na celu pokazanie seniorom, jak mogą – przy wsparciu prostych narzędzi sztucznej inteligencji – stworzyć spersonalizowany poradnik aktywności fizycznej i diety. Chodzi o to, by uczestnicy samodzielnie opracowali zestaw zaleceń dopasowanych do ich wieku, stanu zdrowia i stylu życia. Narzędzia AI pomogą w doborze ćwiczeń o odpowiedniej intensywności oraz podpowiedzą zdrowe nawyki żywieniowe. Wszystko to w duchu samodzielności i troski o własne zdrowie.

Uwaga dotycząca bezpieczeństwa: Wszystkie wygenerowane przez sztuczną inteligencję porady należy traktować wyłącznie jako propozycje, a nie gotowe zalecenia medyczne czy dietetyczne. Każdy organizm jest inny, a AI nie zna dokładnego stanu zdrowia seniora. Przed wprowadzeniem zmian w diecie lub aktywności fizycznej warto skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu lub dietetykiem.

Bezpieczeństwo danych: W trakcie korzystania z AI nie wolno podawać żadnych danych osobowych ani medycznych (np. nazwisk, PESELu, nazw leków czy historii chorób). Wystarczy, że uczestnik opíše sytuację ogólnie – np. „osoba starsza z problemami ze stawami”, bez wskazywania, że chodzi o niego samego.

Wyjaśnienie pojęć:

Personalizacja – oznacza dopasowanie treści do konkretnej osoby, a nie tworzenie uniwersalnych zaleceń.

Poradnik – to zbiór prostych wskazówek lub zaleceń, które można stosować na co dzień.

AI (sztuczna inteligencja) – to program komputerowy, który potrafi analizować informacje i dawać odpowiedzi. W tym przypadku: pomoże ułożyć plan ruchu i diety.

Materiały:

- Laptopy lub smartfony z dostępem do internetu

- Notatniki lub wydrukowane szablony do tworzenia poradników
- Długopisy, zakreślacze
- Przykładowe jadłospisy i grafiki ćwiczeń (dla inspiracji)

Czas trwania warsztatu:

- około 180–200 minut

Przebieg warsztatu:

Rozmowa o codziennych nawykach i potrzebach (25 min.)

Cel: Zrozumienie przez uczestników, że każdy organizm ma inne potrzeby.

Rezultat: Uczestnicy potrafią określić, co chcieliby poprawić w swoim stylu życia.

- Zaczynij od otwartej rozmowy: jak wygląda dzień uczestników? Czy spacerują? Co najczęściej jedzą? Czy mają jakieś ograniczenia zdrowotne? Pomóż seniorom wypisać na kartce, co chcieliby zmienić – np. „więcej się ruszać”, „mniej słodyczy”, „poprawić trawienie”.

Czym jest zdrowa aktywność i zbilansowana dieta? (20 min.)

Cel: Wprowadzenie podstawowych pojęć związanych ze zdrowiem.

Rezultat: Uczestnicy rozumieją znaczenie regularnego ruchu i dobrego odżywiania.

- Wy tłumacz prostym językiem, czym jest umiarkowana aktywność fizyczna i co oznacza „zbilansowana dieta”. Używaj konkretnych przykładów: „zamiast windy – schody”, „zamiast ciasta – owoc”, „zamiast siedzenia godzinę – 5 minut spaceru co godzinę”.

Wprowadzenie do narzędzi AI wspierających zdrowy styl życia (25 min.)

Cel: Pokazanie, jak AI może pomóc w organizacji codziennych nawyków.

Rezultat: Uczestnicy poznają proste narzędzia i uczą się, jak je uruchomić.

- Pokaż seniorom aplikacje lub funkcje AI (np. ChatGPT), które mogą ułożyć plan dnia, prosty jadłospis albo zestaw ćwiczeń. Przykładowe polecenia (prompty):

Dobre prompty:

- „Ułóż tygodniowy plan ćwiczeń dla 70-letniej kobiety z nadciśnieniem.”
- „Podaj przykładowy jadłospis bez czerwonego mięsa, dopasowany do osoby z cukrzycą.”

Złe prompty:

- „Daj mi dietę.” (zbyt ogólne – AI nie wie, dla kogo i na jakich zasadach)
- „Napisz plan.” (AI nie wie, jaki plan – sportowy? żywieniowy? tygodniowy?)

Tworzenie własnego poradnika – krok po kroku (60 min.)

Cel: Stworzenie przez uczestnika spersonalizowanego zestawu zaleceń.

Rezultat: Każdy uczestnik posiada szkic własnego poradnika.

Poinstruuuj seniorów, by podzielili swój poradnik na dwie części: Aktywność fizyczna i Żywnienie. W każdej sekcji uczestnik może wpisać:

- przykładowe ćwiczenia lub aktywności (spacer, nordic walking, rozciąganie)
- proste dania lub zasady diety (np. „codziennie warzywa”, „2 litry wody”)

Pomóż w doprecyzowaniu promptów, np.:

- „Stwórz plan 10 minutowych ćwiczeń rozciągających dla seniora z problemami z kolanami.”
- „Podaj listę 5 lekkostrawnych śniadań dla osoby starszej.”

Jak unikać błędów AI:

Jeśli AI proponuje zbyt intensywne ćwiczenia (np. „30 minut biegu”), poproś o wersję „dla osoby z ograniczoną ruchomością”

Jeśli posiłki są egzotyczne lub trudne do przygotowania, poproś: „Uprość przepisy i dopasuj do polskiej kuchni.”

Uwaga: AI nie zna stanu zdrowia konkretnego

użytkownika – dlatego wszystkie propozycje należy traktować orientacyjnie. To tylko inspiracja. Nie wolno wprowadzać zmian w diecie lub ćwiczeniach bez wcześniejszej rozmowy z lekarzem lub dietetykiem.

Weryfikacja poradnika i uzupełnianie szczegółów (30 min.)

Cel: Doprecyzowanie treści i dostosowanie do codziennego życia uczestników.

Rezultat: Każdy uczestnik ma gotowy poradnik i rozumie jego znaczenie.

- Zachęć seniorów, by przeczytali swój poradnik i zastanowili się: czy to jest realne? czy da się to zrobić codziennie? czy coś trzeba zmienić? Pomóż w nanoszeniu poprawek. Jeśli trzeba, uczestnik może zadać AI dodatkowe pytania lub poprosić o prostszą wersję.

Wydruk i omówienie gotowych prac (20 min.)

Cel: Umożliwienie uczestnikom zaprezentowania efektów pracy.

Rezultat: Każdy uczestnik dzieli się fragmentem poradnika i otrzymuje swoją wersję na papierze.

- Jeśli jest drukarka – wydrukujcie poradniki. Jeśli nie – uczestnicy mogą przepisać je ręcznie lub zapisać na telefonie. Każdy może zaprezentować jedną radę, którą zamierza wdrożyć w życie.

Podsumowanie i inspiracja do dalszej pracy (20 min.)

Cel: Zachęta do samodzielnego kontynuowania pracy z AI.

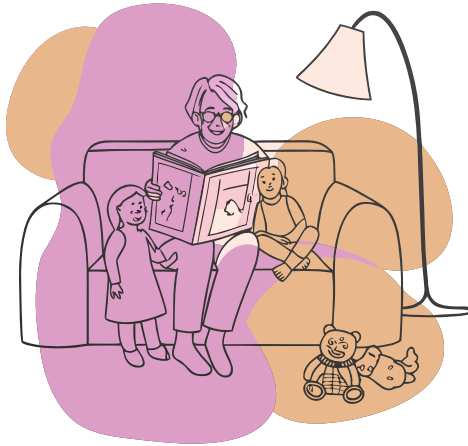
Rezultat: Uczestnicy czują się zmotywowani i pewni swoich nowych umiejętności.

- Podkreśl, że poradnik można rozwijać – dodawać nowe przepisy, dopasowywać ćwiczenia. Zachęć do regularnego korzystania z AI jako asystenta zdrowego stylu życia. Zaproponuj zapisanie pierwszego „zadania” na kolejny tydzień: „Dwa razy spacer, jeden zdrowy obiad z nowym warzywem.”

Zakończenie:

Podziękuj za zaangażowanie. Podkreśl, że każdy krok w kierunku zdrowszego życia ma znaczenie. Seniorzy zyskali dziś narzędzie, które może wspierać ich codzienność – w sposób prosty, zrozumiały i spersonalizowany.

Scenariusz warsztatu nr 4: Generowanie bajek i historii dla wnuków



Wprowadzenie:

Celem warsztatu jest pokazanie seniorom, jak za pomocą sztucznej inteligencji tworzyć wyjątkowe, spersonalizowane bajki i opowiadania dla swoich wnuków. Narzędzia AI mogą wspierać kreatywność, podsuwać pomysły i pomagać w tworzeniu tekstów, które będą nie tylko ciekawe, ale i bliskie emocjonalnie – bo osadzone w prawdziwych relacjach rodzinnych, wspólnych przygodach i wspomnieniach.

Tworzenie bajek z pomocą AI może być nie tylko zabawne, ale także wzmacniające więź międzypokoleniową. Bajka napisana specjalnie dla wnuka, która zawiera jego imię, ulubione zwierzątko i wspólną przygodę z babcią lub dziadkiem – to coś bezcennego.

Wyjaśnienie pojęć:

Generowanie treści – to tworzenie tekstu przez program komputerowy na podstawie podanych słów-kluczy lub opisu.

Bajka spersonalizowana – bajka dopasowana do konkretnego dziecka, zawierająca jego imię, zainteresowania, przeżycia.

AI (sztuczna inteligencja) – program, który potrafi pisać teksty, odpowiadać na pytania, wymyślać historie.

Uwaga o bezpieczeństwie: Podczas tworzenia bajek z pomocą AI nie należy podawać danych osobowych dzieci, takich jak pełne imię i nazwisko, adres zamieszkania, nazwa szkoły, daty urodzenia itp. Wystarczy ogólny opis, np. „dziewczynka o imieniu Zosia, która lubi kotki i mieszka blisko lasu”. Wszystkie historie generowane przez AI powinny być sprawdzane przez dorosłych – nie tylko pod względem treści, ale również emocjonalnego tonu i logiki.

Materiały:

- Laptopy lub smartfony z dostępem do internetu
- Notatniki lub arkusze do tworzenia szkiców postaci
- Drukarka (opcjonalnie)

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Przebieg warsztatu:

Rozmowa o wnukach i ulubionych historiach (20 min.)

Cel: Pobudzenie wyobraźni i emocji związanych z wnukami.

Rezultat: Uczestnicy mają inspirację do stworzenia bajki.

- Zaczynij od krótkiej rozmowy – jakie bajki uczestnicy opowiadali swoim wnukom? Jakie tematy interesują dzieci? Zachęć seniorów do zapisania kilku informacji o dziecku: imię, wiek, ulubione zwierzęta, miejsca, kolory, zainteresowania.

Wprowadzenie do AI jako pomocnika pisarskiego (20 min.)

Cel: Zaznajomienie z możliwościami AI w zakresie tworzenia tekstów.

Rezultat: Uczestnicy wiedzą, jak działa AI i co może wygenerować.

- Pokaż, jak AI może generować tekst na podstawie krótkiego opisu. Zademonstruj na dużym ekranie, jak wpisać prosty prompt i uzyskać bajkę. Przykład:

Dobry prompt:

- „Napisz bajkę dla pięcioletniego chłopca o imieniu Jaś, który razem z babcią odkrywa magiczny las pełen gadających zwierząt. Bajka ma być krótka, z humorem i zakończona morałem.”

Zły prompt:

- „Opowiedz bajkę.” – za ogólne, bez kontekstu
- „Napisz coś śmiesznego” – nie wiadomo, dla kogo i na jaki temat

Ćwiczenie praktyczne – pisanie własnej bajki (60 min.)

Cel: Samodzielne stworzenie bajki z pomocą AI.

Rezultat: Każdy uczestnik ma gotowy tekst bajki dla wnuka.

Poproś uczestników, by przygotowali własny prompt. Pomóż go dopracować:

- określić wiek dziecka
- temat przygody (np. wyjazd nad morze, wspólna wycieczka)
- obecność seniora w historii (np. „dziadek jako kapitan statku”)
- morał (np. „przyjaźń jest ważniejsza niż skarb”)

Poinstruuuj, jak wygenerować tekst i jak go poprawić. AI może czasem dodać nieadekwatne elementy – należy je usunąć lub poprosić AI o wersję „dla dziecka w wieku 5 lat” albo „krótszą i prostszą”.

Weryfikacja tekstów – czy bajka jest bezpieczna i odpowiednia? (20 min.)

Cel: Sprawdzenie treści pod względem emocjonalnym i merytorycznym.

Rezultat: Każdy tekst jest gotowy do udostępnienia wnukowi.

Sprawdźcie wspólnie, czy bajki nie zawierają trudnych słów, niezrozumiałych wątków, elementów grozy lub przemocy. Zwróć uwagę, czy dziecko nie jest przedstawione w sposób negatywny (np. „Zosia była leniwa”). Bajka ma być pozytywna i wzmacniająca.

Dodawanie ilustracji i tytułu (30 min.)

Cel: Nadanie bajce osobistego charakteru.

Rezultat: Powstają kompletne, spersonalizowane bajki.

Zachęć uczestników do wymyślenia tytułu i narysowania jednej ilustracji – samodzielnie lub z pomocą AI (np. poprzez proste prompty: „czarno-biały obrazek smoka i babci w lesie”). Jeśli AI dodaje za dużo szczegółów – można go poprosić: „prosty rysunek do kolorowania dla 6-latka”.

Wydruk i prezentacja bajek (20 min.)

Cel: Podzielenie się efektami pracy.

Rezultat: Uczestnicy dzielą się swoją twórczością i otrzymują wersję papierową.

Jeśli dostępna jest drukarka – wydrukujcie bajki. Jeśli nie – bajki można zapisać i przesłać rodzinie e-mailem. Każdy uczestnik może przeczytać fragment swojej bajki.

Podsumowanie i dalsze pomysły (15 min.)

Cel: Zachęta do tworzenia kolejnych historii.

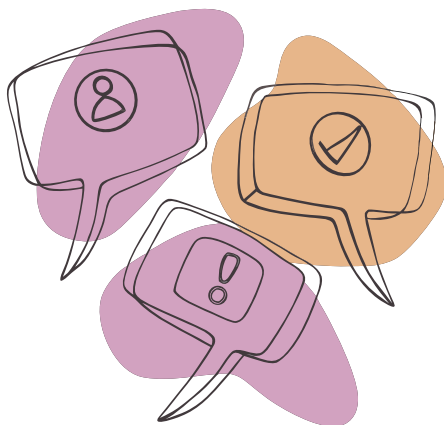
Rezultat: Uczestnicy czują się twórcami i chcą kontynuować.

Zaproponuj stworzenie domowej biblioteczki bajek „Babcia opowiada”, „Bajki dziadka Janka” itp. Można tworzyć bajki cyklicznie – np. na każdą porę roku, święta, urodziny wnuka.

Zakończenie:

Podziękuj za zaangażowanie, podkreśl, że dzięki dzisiejszym zajęciom powstały wyjątkowe prezenty, których nie da się kupić w żadnym sklepie – bajki napisane z sercem, tylko dla wnuka lub wnuczki.

Scenariusz warsztatu nr 5: Spersonalizowane lekcje i konwersacje językowe z pomocą AI



Wprowadzenie:

Celem warsztatu jest pokazanie seniorom, jak korzystać z narzędzi sztucznej inteligencji do nauki języków obcych – w prosty, zrozumiały sposób, dopasowany do ich poziomu. Warsztat nie zakłada znajomości języka obcego na starcie. AI może wspierać naukę od zupełnych podstaw, dostosowując się do tempa, zainteresowań i możliwości uczestnika. Nauka odbywa się bez stresu, ocen i presji – z pomocą przyjaznych narzędzi, takich jak aplikacje mobilne, chatboty oraz interaktywne platformy.

Wyjaśnienie pojęć:

- **Nauka języka** – to stopniowe poznawanie słów, zwrotów i zdań, ich rozumienie i używanie w codziennych sytuacjach.

- **Spersonalizowana nauka** – dopasowana do konkretnej osoby: jej poziomu, tempa, zainteresowań.
- **AI (sztuczna inteligencja)** – narzędzie, które potrafi tłumaczyć, odpowiadać, prowadzić dialog i pomagać w nauce języków.

Uwaga o bezpieczeństwie: Seniorzy nigdy nie powinni podawać danych osobowych w rozmowie z AI (imienia i nazwiska, adresu, PESELu, numeru telefonu, danych zdrowotnych czy bankowych). Rozmowy językowe z AI są formą ćwiczenia, a nie rozmową z człowiekiem. Należy zachować zasadę ogólności i nie ujawniać prywatnych informacji.

Proponowane narzędzia:

Duolingo (wersja darmowa) – przyjazna aplikacja na telefon, która uczy słownictwa, zwrotów i wymowy, dostosowując poziom do użytkownika. Działa po polsku, angielsku i hiszpańsku.

ChatGPT, Gemini, Claude AI – chatboty oparte na AI, umożliwiające konwersację w różnych językach. ChatGPT ma funkcję „rozmowy głosowej” w aplikacji na smartfony.

Materiały:

- Laptopy lub smartfony z dostępem do internetu
- Notatniki, długopisy
- Lista podstawowych zwrotów w językach: polskim (PL), angielskim (EN), hiszpańskim (ES)
- Słuchawki (opcjonalnie)

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Przebieg warsztatu:

Wprowadzenie – nauka języka w późniejszym wieku (20 min.)

Cel: Przełamanie obaw i mitów dotyczących nauki języków przez seniorów.

Rezultat: Uczestnicy widzą sens i możliwość rozpoczęcia nauki bez wcześniejszego przygotowania.

Zacznij od rozmowy: Czy warto uczyć się języków po 60.? Jakie mogą być korzyści? (ćwiczenie pamięci, podróże, kontakt z rodziną). Podkreśl, że AI wspiera i nie ocenia.

Pierwszy kontakt z aplikacją językową – Duolingo (30 min.)

Cel: Pokazanie jak zacząć naukę od podstaw.

Rezultat: Każdy uczestnik wykonuje pierwszą lekcję języka (EN, ES lub PL dla obcokrajowców).

Pokaż, jak zainstalować aplikację Duolingo na smartfonie, jak wybrać język i rozpocząć pierwszy zestaw ćwiczeń. Zachęć do pracy z poziomu „początkujący”. Omów ćwiczenia na rozpoznawanie słów, obrazków i wymowy.

Nauka podstawowych zwrotów z pomocą AI (30 min.)

Cel: Poznanie podstawowych słów i zwrotów z pomocą ChatGPT lub Gemini.

Rezultat: Uczestnicy poznają i zapisują pierwsze zwroty w wybranym języku.

Przykłady poleceń:

- „Naucz mnie 10 podstawowych zwrotów po angielsku z tłumaczeniem na polski.”
- „Podaj 5 przydatnych zwrotów po hiszpańsku dla turysty.”

AI może odpowiedzieć:

- EN: Hello – Cześć, Thank you – Dziękuję, Where is the bus? – Gdzie jest autobus?
- ES: Hola – Cześć, Gracias – Dziękuję, ¿Dónde está el baño? – Gdzie jest łazienka?

Ćwiczenie słuchowe i głosowe – nauka wymowy (30 min.)

Cel: Rozpoznanie brzmienia i trening wymowy.

Rezultat: Uczestnicy uczą się, jak brzmią wybrane słowa i próbują je powtarzać.

W aplikacjach AI na telefonie (np. ChatGPT) można przejść w tryb rozmowy głosowej. Zachęć do używania słuchawek i mikrofonu. AI powie: „Repeat after me: Good morning”, a uczestnik powtarza. AI może ocenić poprawność.

Rozmowa tematyczna – z pomocą AI (25 min.)

Cel: Symulacja prostej rozmowy z AI w wybranym języku.

Rezultat: Uczestnicy prowadzą 2–3-minutowe dialogi w trybie tekstowym lub głosowym.

Pomóż opisać proste sytuacje:

- **EN:** „Let’s pretend I’m in a restaurant. Help me order soup.”
- **ES:** „Imaginemos que estoy en una tienda. Ayúdame a comprar pan.”
- **PL:** „Porozmawiajmy o pogodzie – jestem cudzoziemcem, który uczy się polskiego.”

Tworzenie osobistego zestawu „Moich 10 słów” (15 min.)

Cel: Rozwijanie indywidualnej bazy słownictwa.

Rezultat: Każdy uczestnik zapisuje 10 słów i tworzy z nimi zdania.

Uczestnicy pytają AI: „Podaj 10 prostych słów związanych z jedzeniem po hiszpańsku i przykłady zdań.” Następnie przepisują je do zeszytu lub aplikacji i tworzą własne przykłady.

Powtórka i zapis rozmowy do dalszej nauki (15 min.)

Cel: Utrwalenie materiału.

Rezultat: Uczestnicy zapisują w zeszycie najważniejsze zwroty i przykłady.

Zachęć do skopiowania rozmowy z AI i wydrukowania jej lub przepisania ręcznie. To będzie baza do powtórek.

Podsumowanie i dalsze kroki (10 min.)

Cel: Zmotywowanie do samodzielnej pracy.

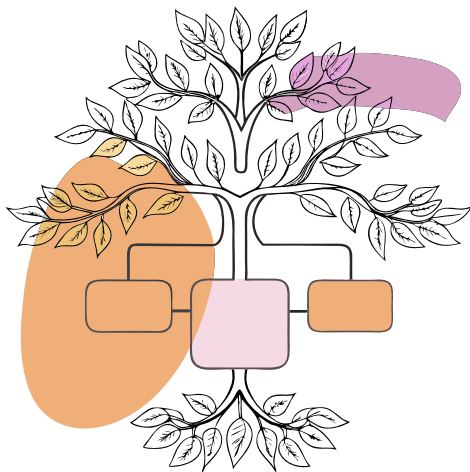
Rezultat: Uczestnicy wiedzą, jak kontynuować naukę w domu.

Zaproponuj codzienne ćwiczenie: 5 minut z Duolingo, 1 minirozmowa z AI, 1 nowe słowo dziennie. Można też prowadzić „zeszyt językowy seniora”.

Zakończenie:

Podkreśl, że AI jest pomocnikiem – nie zastępuje nauczyciela, ale może bardzo ułatwić codzienną naukę. Każdy krok jest ważny, a błędy to naturalna część nauki. Najważniejsze jest zacząć i nie przestać się uczyć.

Scenariusz warsztatu nr 6: Tworzenie drzewa genealogicznego i oży- wianie fotografii



Wprowadzenie:

Celem tego warsztatu jest nauczenie seniorów, jak z pomocą narzędzi opartych na sztucznej inteligencji stworzyć własne drzewo genealogiczne oraz jak „ożywić” stare fotografie rodzinne – nadając im ruch lub kolory. Takie działania nie tylko porządkują wspomnienia, ale też pomagają utrwalić rodzinne dziedzictwo i zbliżają pokolenia. Dla wielu uczestników to emocjonalna podróż w czasie.

Wyjaśnienie pojęć:

Drzewo genealogiczne – graficzne przedstawienie powiązań rodzinnych (kto jest czyim dzieckiem, rodzicem, dziadkiem itp.).

Ożywianie zdjęć – nadawanie starym zdjęciom ruchu (np. poruszające się oczy, usta) lub kolorów za pomocą aplikacji AI.

AI (sztuczna inteligencja) – narzędzie, które potrafi analizować dane, przetwarzać obrazy, rozpoznawać twarze i pomagać w tworzeniu materiałów graficznych.

Uwaga o bezpieczeństwie: Podczas tworzenia drzewa genealogicznego:

- Nie podawaj pełnych danych żyjących osób – zamiast imienia i nazwiska można używać inicjałów lub pseudonimów.
- Nie wpisuj dat i miejsc urodzenia ani zamieszkania żyjących osób.
- Nie podawaj danych kontaktowych (adresy, telefony, e-maile, PESEL).
- Zawsze uzyskaj zgodę rodziny, jeśli chcesz udostępnić więcej szczegółów lub zdjęcia.
- W MyHeritage zmień ustawienia prywatności: ukryj drzewo przed wyszukiwarkami, ogranicz widoczność profilu i wyłącz dopasowania z innymi drzewami.

Dla pełnego bezpieczeństwa zalecamy prowadzenie pełnej wersji drzewa offline – np. w programie Family Tree Builder (<https://www.myheritage.pl/family-tree-builder>) – a do internetu wrzucać tylko zanonimizowaną wersję.

Proponowane narzędzia:

- **MyHeritage** (wersja darmowa i trial) – do tworzenia drzew genealogicznych i ożywiania zdjęć (z zachowaniem ostrożności i prywatności).
- **Canva** lub **Creately** – do graficznego tworzenia drzew offline.
- **Remini** lub **PhotoRestoration AI** – do poprawy jakości starych zdjęć.

Materiały:

- Laptopy lub smartfony z dostępem do internetu
- Zeskanowane lub sfotografowane stare zdjęcia rodzinne (jeśli to możliwe)
- Kartki, ołówki, długopisy – do planowania drzewa genealogicznego

Czas trwania warsztatu:

- około 180–200 minut

Przebieg warsztatu:

Wprowadzenie i rozmowa o rodzinie (20 min.)

Cel: Zainicjowanie wspomnień i uporządkowanie wiedzy o rodzinie.

Rezultat: Uczestnicy zaczynają rysować pierwsze schematy swojej rodziny.

Zacznij od pytania: kto jest w Twojej rodzinie? Wypisz osoby z najbliższego otoczenia – rodzice, dzieci, wnuki, rodzeństwo. Pomóż uczestnikom ułożyć in-

formacje pokoleniami: „moja mama”, „jej siostra”, „mój dziadek od strony taty”.

Czym jest drzewo genealogiczne i jak je stworzyć? (20 min.)

Cel: Wyjaśnienie, jak działa graficzne przedstawienie rodziny.

Rezultat: Uczestnicy rozumieją schemat drzewa i zaczynają je budować.

Pokaż przykładowe, proste drzewa genealogiczne – bez dat, tylko imiona i relacje. Narysuj na tablicy: ja → mama i tata → dziadkowie. Uczestnicy rysują własne schematy na kartce.

Wprowadzenie do narzędzi AI – MyHeritage, Canva (30 min.)

Cel: Zapoznanie z narzędziami oraz zasadami bezpiecznego użytkowania.

Rezultat: Uczestnicy zaczynają korzystać z aplikacji z zachowaniem zasad ochrony danych.

Pokaż jak założyć konto w MyHeritage z domyślnie wyłączoną widocznością drzewa. Pokaż jak ograniczyć dane: wpisywać tylko inicjały, pseudonimy, nie uzupełniać dat. Alternatywa: Canva – praca w trybie offline lub bez udostępniania.

Praktyczne tworzenie drzewa genealogicznego (40 min.)

Cel: Stworzenie wersji roboczej drzewa genealogicznego

Rezultat: Uczestnicy mają graficzny schemat rodziny, który mogą edytować.

Uczestnicy pracują indywidualnie – mogą wpisywać inicjały, przydomki rodzinne („babcia Hela”, „wujek Zbyszek”). Jeśli ktoś nie pamięta wszystkich pokoleń – nic nie szkodzi. Podkreśl, że każde drzewo można uzupełnić później.

Ożywianie fotografii – wprowadzenie i ćwiczenia (40 min.)

Cel: Pokazanie jak za pomocą AI poprawić jakość i dodać efekt ruchu lub koloru.

Rezultat: Uczestnicy edytują pierwsze zdjęcia rodzinne.

Zaprezentuj aplikację MyHeritage lub Remini. Pokaż, jak dodać zdjęcie i przekształcić je: ruchome oczy, delikatny uśmiech, kolorowanie. Przypomnij, że zdjęcia z efektem mogą wyglądać nienaturalnie – trzeba je sprawdzić przed pokazaniem rodzinie.

Uwaga: Ożywianie zdjęć może wywołać emocje – radość, wzruszenie, ale też zaskoczenie. Warto o tym uprzedzić uczestników.

Zapis i prezentacja efektów pracy (20 min.)

Cel: Zebranie rezultatów w jednej formie.

Rezultat: Każdy uczestnik zapisuje drzewo i zdjęcia w formie cyfrowej lub papierowej.

Uczestnicy mogą wydrukować uproszczoną wersję

drzewa lub zapisać ją na komputerze. Zdjęcia można przesłać do rodziny lub zachować jako pamiątkę – ale tylko po uzyskaniu zgody od żyjących osób widocznych na zdjęciach.

Podsumowanie i dalsze możliwości (20 min.)

Cel: Zachęta do kontynuowania pracy w domu i z rodziną.

Rezultat: Uczestnicy wiedzą, jak rozwijać drzewo i pracować ze zdjęciami.

Zaproponuj, by uczestnicy poprosili bliskich o więcej informacji rodzinnych. Mogą rozwijać drzewo, dodawać nowe pokolenia, miejsca zamieszkania czy daty – ale tylko dla osób zmarłych lub za zgodą. AI może też pomóc napisać podpisy lub krótkie historie o przodkach.

Zakończenie:

Podziękuj za udział, podkreśl wagę przekazywania historii rodzinnej. To, co dziś stworzyli – drzewo i odświeżone zdjęcia – to nie tylko efekt pracy z AI, ale przede wszystkim zapis emocji i więzi rodzinnych. Zachęć do dalszego porządkowania rodzinnych archiwów – z głową i szacunkiem do prywatności.

Scenariusz warsztatu nr 7: Asystent ogrodniczy – planowanie i pielęgnacja ogrodu z pomocą AI



Wprowadzenie:

Celem warsztatu jest pokazanie seniorom, jak mogą wykorzystać sztuczną inteligencję do wsparcia w prowadzeniu ogrodu – przydomowego, balkonowego lub nawet kilku doniczek z ziołami na parapecie. AI może pełnić rolę osobistego doradcy: podpowiadać, jakie rośliny wybrać, jak je pielęgnować, kiedy podlewać, jak zwalczać szkodniki i jak stworzyć plan ogrodu dopasowany do indywidualnych warunków.

Wyjaśnienie pojęć:

Asystent ogrodniczy – to narzędzie AI, które udziela porad dotyczących uprawy roślin.

AI (sztuczna inteligencja) – w tym kontekście, to aplikacja lub program, który analizuje informacje i udziela spersonalizowanych odpowiedzi, np. jak zadbać o pelargonie.

Uwaga o bezpieczeństwie: Nie należy podawać AI danych osobowych, adresów ani szczegółowych informacji o miejscu zamieszkania. Jeśli pytamy o „ogród od strony południowej”, nie trzeba dodawać lokalizacji ani zdjęć z widocznymi elementami prywatnymi. Rozmowy z AI traktujemy jako porady ogólne – ostateczne decyzje podejmujemy sami, na podstawie zdrowego rozsądku i doświadczenia.

Proponowane narzędzia:

- **ChatGPT, Gemini, Claude AI** – do zadawania pytań i planowania ogrodu
- **Perplexity AI** – do wyszukiwania rzetelnych porad ogrodniczych ze sprawdzonych źródeł, planowania czynności pielęgnacyjnych, harmonogramów i porównań różnych metod
- **Plantin, PictureThis** (aplikacje mobilne) – rozpoznawanie roślin, diagnostyka chorób
- **Google Lens + AI** – do identyfikowania roślin przez zdjęcia

Materiały:

- Laptopy lub smartfony z dostępem do internetu
- Notatniki i długopisy
- Zdjęcia lub opisy roślin, które uczestnicy mają w domu lub ogrodzie

- Przykładowe zapytania (prompty) do AI

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Przebieg warsztatu:

Rozmowa o ogrodach i roślinach (20 min.)

Cel: Wprowadzenie do tematu i rozpoznanie zainteresowań.

Rezultat: Uczestnicy dzielą się doświadczeniem i oczekiwaniami wobec AI.

Zapytaj uczestników, jakie rośliny uprawiają, co sprawia im radość, z czym mają trudności. Czy mają balkon? Ogród? Tylko rośliny doniczkowe? Zachęć do wspólnego opowiadania.

Jak AI może wspierać ogrodnika? (20 min.)

Cel: Zapoznanie z możliwościami asystenta AI.

Rezultat: Uczestnicy poznają konkretne zastosowania AI w ogrodnictwie.

Przykłady:

- Planowanie ogrodu (nasłonecznienie, typ gleby)
- Dobór roślin do warunków (np. cień, sucho, balkon)
- Porady: kiedy przycinać, podlewać, przesadzać
- Rozpoznawanie chorób lub szkodników ze zdjęcia

- Wyszukiwanie wiarygodnych harmonogramów pielęgnacji w Perplexity AI (np. „jak podlewać hortensje przez cały sezon – na podstawie źródeł ogrodniczych”)

Pierwsze ćwiczenia z AI – pytania ogrodnicze (30 min.)

Cel: Nauczenie formułowania skutecznych zapytań.

Rezultat: Uczestnicy potrafią zadawać konkretne pytania AI.

Dobre prompty:

- „Jakie kwiaty doniczkowe będą dobrze rosnąć w cieniu, na północnym oknie?”
- „Kiedy najlepiej przesadzić hortensję w doniczkę?”
- „Co zrobić, gdy liście paprotki żółkną od końcówek?”
- „Podaj tygodniowy harmonogram pielęgnacji storczyka z rzetelnych źródeł ogrodniczych.” (w Perplexity)

Złe prompty:

- „Pomóż mi z ogrodem.” – zbyt ogólne
- „Rośliny.” – AI nie wie, o co chodzi

Symulacja: zakładamy ogród od zera (45 min.)

Cel: Zaprojektowanie małego ogrodu z pomocą AI.

Rezultat: Każdy uczestnik tworzy przykładowy

plan ogrodu lub rabaty.

Poproś uczestników o opisanie swojego „wymarzonego ogrodu” – może to być ogródek przy bloku, balkon, parapet z ziołami. AI może zaproponować:

- listę roślin
- plan podlewania i nawożenia
- kolejność sadzenia
- pomysły na sezonowe zmiany w układzie roślin

Zachęć do rozmowy z AI w stylu: „Mam balkon od południa, chcę mieć zioła i coś kwitnącego. Co polecasz?”

Rozpoznawanie roślin i diagnozowanie problemów (30 min.)

Cel: Pokazanie jak AI analizuje zdjęcia roślin.

Rezultat: Uczestnicy potrafią rozpoznać roślinę lub problem z pomocą aplikacji.

Uczestnicy robią zdjęcia swoich roślin lub korzystają z przygotowanych fotografii. Aplikacje takie jak Plantin czy PictureThis identyfikują gatunek, doradzają pielęgnację, wykrywają choroby i szkodniki. Omów, kiedy warto ufać aplikacji, a kiedy skonsultować się ze specjalistą.

Tworzenie „osobistego poradnika ogrodnika” (25 min.)

Cel: Zbieranie wskazówek i tworzenie indywidualnego przewodnika.

Rezultat: Każdy uczestnik przygotowuje prostą broszurkę z poradami.

Zachęć do zapisania:

- nazw ulubionych roślin
- porad AI
- terminów cięcia i nawożenia
- pomysłów na zmiany w ogrodzie
- linków do sprawdzonych źródeł z Perplexity

Podsumowanie i inspiracje na dalszą pracę (20 min.)

Cel: Zachęcenie do samodzielnej pracy z AI.

Rezultat: Uczestnicy mają plan działania i wiedzą, jak kontynuować.

Zaproponuj tygodniowe wyzwania: np. „Zrób plan ogrodu ziołowego”, „Znajdź 3 nowe rośliny do cienia”, „Zidentyfikuj jedną roślinę na spacerze”. Zachęć do robienia notatek, zdjęć i korzystania z AI jako stałego doradcy.

Zakończenie:

Podkreśl, że nie trzeba mieć wielkiego ogrodu, by być ogrodnikiem. Wystarczy chęć i kilka roślin. AI może być codziennym wsparciem w tej pasji – jak pomocnik, który nigdy nie śpi, a dzięki takim narzędziom jak Perplexity można dodatkowo poszerzać wiedzę w oparciu o sprawdzone źródła.

Scenariusz warsztatu nr 8: Odkrywanie Europy z AI – kultura, języki i tradycje krajów UE

Wprowadzenie:

Celem tego warsztatu jest pokazanie, jak seniorzy mogą wykorzystać sztuczną inteligencję do odkrywania bogactwa kulturowego i językowego krajów Unii Europejskiej. Warsztat łączy w sobie elementy edukacji międzykulturowej, nauki języków i obsługi narzędzi AI. Uczestnicy nauczą się, jak poznawać tradycje innych krajów, planować wirtualne podróże, tłumaczyć krótkie teksty i odkrywać nieznanne fakty o Europie – wszystko to z pomocą prostych aplikacji.

Wyjaśnienie pojęć:

Eksploracja kulturowa – poznawanie zwyczajów, świąt, kuchni, muzyki i języków innych narodów.

Unia Europejska (UE) – związek 27 państw europejskich, które współpracują gospodarczo i kulturowo.

AI (sztuczna inteligencja) – narzędzie, które pomaga wyszukiwać informacje, tłumaczyć teksty, sugerować miejsca i wydarzenia. W tym scenariuszu AI jest aktywnym przewodnikiem, z którym można rozmawiać, prosić o wyjaśnienia, streszczenia i ciekawostki – na przykład o różnicach w zwyczajach świątecznych czy o językach regionalnych.

Uwaga o bezpieczeństwie: Podczas korzystania z AI do poznawania innych krajów nie należy podawać żadnych danych osobistych (np. planów podró-

ży, dokładnego miejsca zamieszkania). AI może być przewodnikiem po świecie wiedzy, ale nie należy traktować go jako bezpośredniego źródła do rezerwacji czy zakupu usług.

Proponowane narzędzia:

- **ChatGPT, Gemini, Claude AI** – do rozmowy o kulturze, językach i zwyczajach w czasie rzeczywistym, z możliwością zadawania własnych pytań
- **Perplexity AI** – do znajdowania wiarygodnych źródeł, artykułów i ciekawostek (z podaniem źródeł)
- **Google Translate, DeepL** – do tłumaczenia słów i krótkich tekstów
- **Google Earth** – do wirtualnych spacerów po europejskich miastach
- **Google Arts & Culture** – do oglądania dzieł sztuki, wystaw i zasobów muzealnych z całej Europy

Materiały:

- Laptopy lub smartfony z dostępem do internetu
- Notatniki, długopisy, mapy Europy (papierowe lub cyfrowe)
- Karty z pytaniami kulturowymi (do pracy w parach lub grupach)

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Przebieg warsztatu:

Wprowadzenie – dlaczego warto poznawać inne kultury? (20 min.)

Cel: Uświadomienie uczestnikom, że kultura to więcej niż język.

Rezultat: Uczestnicy potrafią wskazać, co ich ciekawi w innych krajach.

Zadaj pytania: Czy byli kiedyś za granicą? Co ich najbardziej zaskoczyło? Jakie mają skojarzenia z Francją, Hiszpanią, Włochami, Niemcami? Zapisz kilka przykładów na tablicy.

Jak AI pomaga odkrywać Europę? (20 min.)

Cel: Przedstawienie AI jako aktywnego uczestnika eksploracji.

Rezultat: Uczestnicy wiedzą, jak AI może odpowiedzieć na pytania, doradzić, streścić artykuł czy przetłumaczyć zdanie.

Pokaż, jak zapytać AI:

- „Jakie są tradycyjne potrawy w Hiszpanii?”
- „Jakie święta obchodzi się w maju we Francji?”
- „Jakie są ciekawostki o Estonii?”
- „Opisz w kilku zdaniach kulturę Portugalii i zaproponuj temat rozmowy z wnukiem o tym kraju.”

Praca w parach – quiz kulturowy z pomocą AI (30 min.)

Cel: Rozwijanie umiejętności zadawania pytań i pracy z AI.

Rezultat: Uczestnicy samodzielnie wyszukują informacje na temat krajów UE.

Przykładowe pytania:

- Jak mówi się „dziękuję” po fińsku?
- Gdzie znajduje się najstarszy uniwersytet w Europie?
- Jakie kolory ma flaga Litwy?
- Co to jest flamenco?

Zadaniem każdej pary jest odnalezienie odpowiedzi przy pomocy AI i zapisanie ich na kartce.

Tłumaczenia i poznawanie języków (30 min.)

Cel: Ćwiczenie podstawowych zwrotów i pracy z tłumaczem AI.

Rezultat: Uczestnicy uczą się kilku słów w języku wybranego kraju.

Zaproponuj wybór jednego kraju i wspólne tłumaczenie słów:

dzień dobry, do widzenia, proszę, dziękuję, przepraszam.

Zastosuj Google Translate lub DeepL i pokaż różni-

ce. Zachęć do porównania z tłumaczeniem AI (ChatGPT).

Wirtualna wycieczka – podróż bez wychodzenia z domu (30 min.)

Cel: Pokazanie możliwości wirtualnego zwiedzania z pomocą AI i Google Arts & Culture.

Rezultat: Uczestnicy odbywają wirtualny spacer po wybranym miejscu lub muzeum.

Wybierzcie wspólnie kraj i miasto, np. Lizbona, Ateny, Tallin, Praga.

Pokaż, jak użyć Google Arts & Culture do oglądania obrazów, eksponatów i panoram. AI może też pomóc stworzyć notatkę: „Opisz to miejsce w trzech prostych zdaniach.”

Tworzenie własnej karty podróżnika (30 min.)

Cel: Zebranie najciekawszych informacji i ćwiczenie kreatywności.

Rezultat: Każdy uczestnik tworzy kartę informacyjną o wybranym kraju.

Karta może zawierać:

- nazwę kraju i flagę
- ciekawostki (z AI lub Perplexity)
- podstawowe zwroty (z tłumacza)
- propozycję potrawy, święta lub miejsca do odwiedzenia

Podsumowanie i inspiracje na przyszłość (20 min.)

Cel: Zachęta do dalszego poznawania Europy i pracy z AI.

Rezultat: Uczestnicy wychodzą z pomysłami na własne mini-projekty kulturowe.

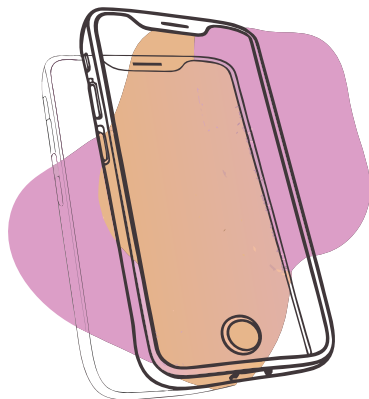
Zaproponuj:

- stworzenie domowej „encyklopedii” krajów UE
- zapisywanie ciekawostek tygodnia
- naukę jednego nowego słowa w obcym języku dziennie
- zadawanie AI co tydzień nowego pytania o kulturę, kuchnię lub tradycję europejską

Zakończenie:

Podziękuj za zaangażowanie i przypomnij, że Europa jest bliżej niż się wydaje – można ją odkrywać codziennie, z pomocą AI, własnej ciekawości i otwartego serca. AI może nie tylko odpowiadać na pytania, ale też inspirować do rozmów, tworzenia własnych materiałów i pogłębiania wiedzy – w domu, z rodziną, z wnukami.

Scenariusz warsztatu nr 9: AI jako wsparcie w nauce nowych technologii (smartfony, tablety, aplikacje)



Wprowadzenie:

Celem tego warsztatu jest pokazanie, w jaki sposób narzędzia oparte na sztucznej inteligencji mogą pomóc seniorom w nauce obsługi smartfonów, tabletek i codziennych aplikacji. Uczestnicy poznają przyjazne, intuicyjne sposoby korzystania z AI jako cyfrowego asystenta, który potrafi wytłumaczyć krok po kroku, jak coś zrobić, rozwiązać problemy techniczne i zachęcić do samodzielnych prób.

Wyjaśnienie pojęć:

Technologia mobilna – smartfony, tablety, aplikacje do komunikacji, zakupów, zdrowia i rozrywki.

AI (sztuczna inteligencja) – narzędzie, które potrafi odpowiadać na pytania, tłumaczyć instrukcje, pro-

wadzić dialog i podpowiadać rozwiązania – w prostym języku, dostosowanym do poziomu użytkownika.

Uwaga o bezpieczeństwie: Seniorzy nigdy nie powinni podawać w AI danych osobowych (np. haseł, numerów kont, adresu e-mail, numeru telefonu) ani zdjęć dokumentów. AI nie zastępuje fachowca od zabezpieczeń. Zawsze warto potwierdzić informacje u osoby zaufanej.

Proponowane narzędzia:

- **ChatGPT, Gemini, Claude AI** – jako pomoc w rozwiązywaniu problemów krok po kroku
- **YouTube** (z pomocą AI) – wyszukiwanie filmów instruktażowych
- **Perplexity AI** – wyszukiwanie poradników i bezpiecznych instrukcji

Uwaga metodyczna: Nie rekomendujemy stosowania asystentów głosowych (Siri, Alexa itp.) podczas warsztatu. Ich działanie bywa niestabilne, szczególnie w przypadku grupy, w której wiele osób mówi jednocześnie. Dodatkowo wymagają płynnej mowy, co może być wyzwaniem dla niektórych uczestników. Zamiast tego, koncentrujemy się na narzędziach tekstowych, które pozwalają seniorom spokojnie wpisać pytanie, przeczytać odpowiedź i skonsultować się z trenerem.

Materiały:

- Smartfony i tablety (po jednym na uczestnika lub do pracy w parach)

- Notatniki i długopisy
- Wydruki przykładowych ekranów i instrukcji

Czas trwania warsztatu:

- około 180–200 minut

Przebieg warsztatu:

Rozmowa wstępna – z czym mamy trudność? (20 min.)

Cel: Rozpoznanie realnych problemów uczestników w kontakcie z technologią.

Rezultat: Lista tematów, które będą ćwiczone z pomocą AI.

Zadaj pytania: Co sprawia trudność w obsłudze telefonu? Jakie aplikacje chcieliby opanować? Co chcieliby umieć zrobić samodzielnie (np. napisać e-mail, zainstalować aplikację, ustawić przypomnienie)?

Jak AI może pomóc w nauce technologii? (20 min.)

Cel: Przedstawienie AI jako cierpliwego nauczyciela.

Rezultat: Uczestnicy wiedzą, jak zapytać AI o poradę techniczną.

Pokaż na przykładach:

- „Wytłumacz mi jak zainstalować aplikację WhatsApp na Androidzie, krok po kroku.”

- „Jak ustawić budzik w telefonie?”
- „Jak znaleźć zainstalowaną aplikację na ekranie?”

Podkreśl, że AI można dopytać, poprosić o powtórzenie, uproszczenie – zupełnie jak osobę prowadzącą.

Ćwiczenia praktyczne – pytania do AI (30 min.)

Cel: Ćwiczenie formułowania prostych zapytań technicznych.

Rezultat: Uczestnicy uczą się szukać rozwiązania samodzielnie.

Przykładowe prompty:

- „Jak wyczyścić pamięć w telefonie, ale nic nie usunąć przez pomyłkę?”
- „Co zrobić, jeśli nie działa przycisk głośności?”
- „Wytłumacz jak przesłać zdjęcie przez komunikator.”

Wyszukiwanie instrukcji i filmów z pomocą AI (30 min.)

Cel: Pokazanie, że AI może wskazać konkretne filmy i poradniki.

Rezultat: Uczestnicy potrafią wyszukać film instruktażowy z pomocą AI.

Zadaj AI pytanie: „Znajdź prosty film na YouTube, jak zainstalować aplikację mObywatel”. Pokaż, jak

kliknąć w link, obejrzeć fragment filmu, zatrzymać, przewinąć. Zaznacz, że AI może wskazać również przewodniki pisane.

Symulacja: AI jako codzienny pomocnik (30 min.)

Cel: Tworzenie realistycznych scenariuszy użycia AI w domu.

Rezultat: Uczestnicy uczą się, jak z AI rozwiązywać codzienne problemy techniczne.

Przykład scenki:

- „Zgubiłam ikonę telefonu – co robić?”
- „Nie działa mi głośnik – jak sprawdzić, czy to nie ustawienie?”
- „Nie mogę znaleźć aplikacji banku – czy mogę ją zainstalować ponownie?”
- Z pomocą AI seniorzy analizują problem i uczą się samodzielnie go rozwiązać, krok po kroku.

Tworzenie „poradnika technicznego” uczestnika (30 min.)

Cel: Utrwalenie wiedzy i stworzenie podręcznej ściągawki.

Rezultat: Każdy uczestnik zapisuje kilka porad, które były dla niego nowe lub przydatne.

Zachęć do spisania zapytań, które najlepiej zadziałały, oraz odpowiedzi AI. Można je potem drukować i przechowywać przy telefonie/tablecie.

Podsumowanie i inspiracja do dalszego korzystania (15 min.)

Cel: Zachęta do codziennego korzystania z AI jako nauczyciela i asystenta.

Rezultat: Uczestnicy wychodzą z poczuciem pewności i planem dalszej nauki.

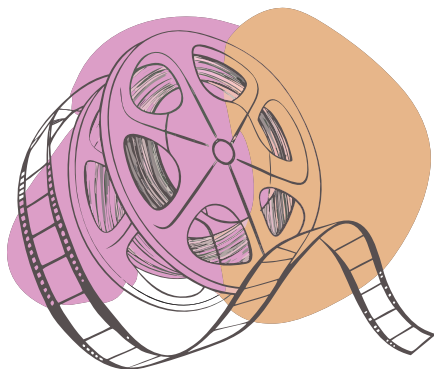
Zaproponuj ćwiczenia domowe:

- Raz dziennie zadać AI pytanie techniczne
- Obejrzeć jeden film instruktażowy
- Spróbować samodzielnie zainstalować lub usunąć jedną aplikację

Zakończenie:

Podkreśl, że AI nie zastępuje człowieka, ale może być bardzo pomocne – cierpliwe, dostępne o każdej porze i gotowe do pomocy. Najważniejsze to nie bać się pytać – nawet o rzeczy pozornie oczywiste. Każdy krok to postęp.

Scenariusz warsztatu nr 10: Wirtualny klub książki i filmów z AI



Wprowadzenie:

Celem tego warsztatu jest pokazanie, jak wykorzystać sztuczną inteligencję jako partnera do rozmowy o książkach i filmach. AI nie tylko pomaga wybrać tytuły, streszcza treść i generuje pytania do dyskusji, ale może również inspirować do głębszych refleksji, wskazywać różne interpretacje, zestawiać opinie krytyków oraz rekomendować kolejne dzieła – zarówno pokrewne tematycznie, jak i kontrastowe. To okazja do ćwiczenia umiejętności kulturowych, językowych i dialogu – także z samym sobą.

Wyjaśnienie pojęć:

- **Klub książki / filmowy** – grupa osób, które razem omawiają przeczytaną książkę lub obejrzany film.

- **AI (sztuczna inteligencja)** – narzędzie, które może podpowiedzieć tytuł, streścić fabułę, zaproponować pytania do refleksji, przedstawić odmienne opinie i interpretacje oraz pomóc sformułować własną recenzję.

Uwaga o bezpieczeństwie: Nie należy podawać prywatnych danych (np. adresów spotkań, nazwisk uczestników). Opinie przekazywane AI są przetwarzane automatycznie – AI nie ocenia, ale nie gwarantuje też, że treść nie zostanie zapisana. Lepiej stosować ogólne sformułowania.

Proponowane narzędzia:

- **ChatGPT, Gemini, Claude AI** – do rozmowy o filmie, formułowania opinii, pytań do refleksji, pisania recenzji
- **Perplexity AI** – do wyszukiwania recenzji, interpretacji, zestawień i polemik; podpowiedzi alternatywnych spojrzeń i kontekstów
- **YouTube** – zwiastuny, wywiady z twórcami, interpretacje
- **Filmweb, IMDb, Rotten Tomatoes** – uzupełniające źródła informacji i ocen

Materiały:

- Laptopy lub smartfony z dostępem do internetu
- Linki do filmów lub fragmenty książek (wcześniej wybrane przez prowadzącego lub grupę)
- Notatniki i długopisy

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Przebieg warsztatu:

Rozmowa wstępna – co lubimy oglądać, czytać, o czym rozmawiać? (20 min.)

Cel: Poznanie zainteresowań i oczekiwań uczestników.

Rezultat: Wstępna lista tytułów i tematów bliskich grupie.

Zapytaj: Jakie filmy zrobiły na nich wrażenie? Czy bardziej cenią fabułę czy bohaterów? Czy interesuje ich historia, psychologia, relacje międzyludzkie? Zbierz odpowiedzi i stwórz katalog zainteresowań.

AI jako partner do rozmów – co potrafi? (20 min.)

Cel: Pokazanie AI jako narzędzia do eksploracji, nie tylko informacji.

Rezultat: Uczestnicy rozumieją, że AI może inspirować, nie oceniając.

Przykłady:

- „Jakie tematy porusza film »Nomadland«? Jakie są różne spojrzenia krytyków?”
- „Podaj 3 pytania, które pomogą mi zastanowić się nad zakończeniem »Ojca chrzestnego«.”
- „Jakie inne filmy poruszają temat samotności – podobnie lub zupełnie inaczej?”

Wspólna analiza jednego tytułu – ćwiczenie z AI (30 min.)

Cel: Praktyczne zastosowanie AI do głębszego zrozumienia treści.

Rezultat: Uczestnicy potrafią korzystać z AI w rozmowie o filmie.

Wybierzcie wspólny tytuł (np. „Amelia”). Zadajcie AI pytania:

- „Jakie wartości są widoczne w tym filmie?”
- „Jak różne portale interpretują główną postać?”
- „Jaką alternatywną interpretację zakończenia można zaproponować?”
- „Co mógłby powiedzieć o tym filmie ktoś, kto nie lubi melancholii?”

Poszerzanie perspektywy – rekomendacje AI (30 min.)

Cel: Pokazanie, że AI może poszerzać światopogląd, nie tylko go potwierdzać.

Rezultat: Uczestnicy otrzymują różnorodne polecenia filmowe.

Przykładowe prompty:

- „Poleć filmy o podobnym klimacie do »Rzymskich wakacji«.”
- „Znajdź film o relacjach rodzinnych, ale pokazany z zupełnie innej strony niż w »Dzień świra«.”

- „Podaj kontrastujący tytuł – inne spojrzenie na temat wojny niż w »Czasie Apokalipsy«.”
- „Co mogę obejrzeć, jeśli interesują mnie kobiece bohaterki, ale nie w klasycznych rolach?”
- „Podaj filmy z tym samym reżyserem co »Birdman«.”
- „Zaproponuj coś innego z tym samym aktorem, który grał w »Forreście Gumpie«.”
- „Znajdź film, który porusza ten sam temat, ale w zupełnie innym tonie – np. dramat zamiast komedii.”

Dyskusja – inspirowana pytaniami AI (30 min.)

Cel: Refleksja i wymiana myśli.

Rezultat: Uczestnicy rozmawiają na podstawie pytań, które wcześniej wygenerowali.

Można skorzystać z Perplexity, by sprawdzić, jak recenzenci interpretowali dany temat lub czego się w filmie doszukiwali – i skonfrontować to z własnym doświadczeniem.

Własna refleksja lub recenzja – z pomocą AI (30 min.)

Cel: Zachęcenie do formułowania własnego zdania, bez oceniania.

Rezultat: Każdy uczestnik pisze krótką refleksję.

AI może pomóc uporządkować myśli:

- „Pomóż mi napisać kilka zdań o tym, co mnie poruszyło.”

- „Zaczynij recenzję od zdania: »Ten film zostanie ze mną, bo...«”
- „Napisz recenzję, która będzie miała dwie różne perspektywy.”

Podsumowanie i inspiracje na przyszłość (20 min.)

Cel: Zachęta do dalszych odkryć i eksperymentów z AI.

Rezultat: Uczestnicy wiedzą, jak pogłębiać swoje zainteresowania z pomocą technologii.

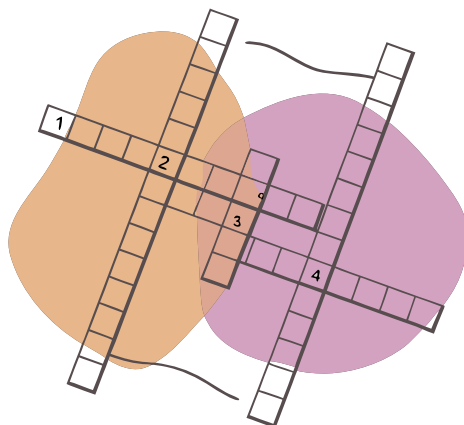
Zaproponuj:

- Stworzenie własnej listy filmów do obejrzenia „z różnych punktów widzenia”
- Zadawanie AI co tydzień pytania o nowe spojrzenie na znany temat
- Praca w parach: wymiana rekomendacji na zasadzie „coś podobnego” i „coś odwrotnego”
- Odkrywanie filmów tego samego reżysera, scenarzysty, z tym samym aktorem lub muzyką tego samego kompozytora

Zakończenie:

Podkreśl, że AI nie jest ekspertem od emocji, ale może pomóc je nazwać, skonfrontować z innymi spojrzeniami i znaleźć drogę do ciekawej rozmowy. Wirtualny klub filmowy z AI to nie tylko pretekst do oglądania filmów, ale przede wszystkim przestrzeń do myślenia, pytania i poszerzania horyzontów.

Scenariusz warsztatu nr II: AI do rozwiązywania krzyżówek, rebusów i quizów umysłowych



Wprowadzenie:

Celem warsztatu jest pokazanie, jak sztuczna inteligencja może być partnerem do codziennego treningu umysłu – poprzez rozwiązywanie krzyżówek, zagadek słownych, rebusów i quizów logicznych. AI nie tylko udziela odpowiedzi, ale również potrafi tworzyć nowe łamigłówki, podpowiadać rozwiązania, tłumaczyć sens nieznanych haseł i zachęcać do dalszych prób. To doskonały sposób na pobudzenie pamięci, rozwój językowy i dobrą zabawę.

Wyjaśnienie pojęć:

- **Krzyżówki i rebusy** – zabawy słowne wymagające odgadnięcia haseł na podstawie definicji lub rysunków.

- **Quiz umysłowy** – seria pytań lub zadań wymagających logicznego myślenia lub pamięci.
- **AI (sztuczna inteligencja)** – narzędzie, które potrafi wyjaśnić trudne słowo, wygenerować zagadkę lub odpowiedź, a także stworzyć zabawę umysłową dostosowaną do zainteresowań uczestnika.

Uwaga o bezpieczeństwie: Podczas pracy z AI nie należy podawać danych osobistych. Zadania umysłowe są bezpieczne, ale trzeba pamiętać, że AI nie zawsze ma rację – czasem może zaproponować błędne lub zbyt trudne rozwiązanie. Zawsze warto weryfikować odpowiedzi z pomocą prowadzącego.

Proponowane narzędzia:

- **ChatGPT, Claude, Gemini** – generowanie i rozwiązywanie łamigłówek, quizów, słownych zagadek
- **Perplexity AI** – znajdowanie źródeł i wyjaśnień haseł lub definicji
- **Aspose Crossword Maker** – narzędzie online (<https://products.aspose.ai/words/pl/crossword-maker/>) umożliwiające tworzenie krzyżówek w języku polskim – zalecane jako wsparcie dla trenera, nie do samodzielnej pracy seniorów

Materiały:

- Laptopy, tablety lub smartfony
- Kartki papieru, długopisy
- Wydrukowane krzyżówki i rebusy przygotowane wcześniej przez prowadzącego

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Przebieg warsztatu:

Wprowadzenie – zabawy dla umysłu (15 min.)

Cel: Pokazanie wartości aktywności intelektualnych.

Rezultat: Uczestnicy rozumieją, że ćwiczenie mózgu może być przyjemne i codzienne.

Zadaj pytania: Kto lubi rozwiązywać krzyżówki? Co sprawia trudność? Czy próbowali kiedyś rebusów obrazkowych lub quizów?

Jak AI może pomóc w łamigłówkach? (20 min.)

Cel: Przedstawienie roli AI jako partnera i trenera umysłowego.

Rezultat: Uczestnicy rozumieją, że AI nie tylko zna odpowiedzi, ale potrafi też tworzyć zadania.

Pokaż na przykładach:

- „Wymyśl zagadkę o warzywach dla osoby 70+.”
- „Podaj hasło 7-literowe, które oznacza miesiąc i pasuje do: ‘pierwszy po lecie’.”
- „Wyjaśnij, co znaczy słowo ‘transcendencja’.”

Rozwiązywanie zagadek z pomocą AI (30 min.)

Cel: Trening myślenia z pomocą narzędzi AI.

Rezultat: Uczestnicy ćwiczą uważność i dedukcję.

Przykładowe prompty:

- „Podaj mi zestaw 5 zagadek słownych z odpowiedziami.”
- „Wymyśl 3 rymowane pytania do quizu o polskich miastach.”
- „Pomóż mi odgadnąć hasło z krzyżówki: ‘stolica Hiszpanii’ (6 liter).”

Tworzenie własnych quizów i zagadek (40 min.)

Cel: Rozwój kreatywności z pomocą AI.

Rezultat: Każdy uczestnik tworzy mini-zestaw quizowy.

Zaproponuj stworzenie quizu np. „Co pamiętasz z lat 60.?” albo „Zgadnij co to – zwierzęta w zagadkach”. AI może pomóc wygenerować pytania, sprawdzić odpowiedzi, stworzyć rymowanki lub „pomyłki językowe” do poprawienia.

Krzyżówki i rebusy z AI (40 min.)

Cel: Pokazanie, że AI może tworzyć klasyczne formy zabaw słownych.

Rezultat: Uczestnicy korzystają z gotowych lub wspólnie stworzonych materiałów.

Zadania:

- „Ułóż prostą krzyżówkę z hasłami związanymi z wiosną.”

- „Wymyśl 4 hasła, a prowadzący przygotuje z nich krzyżówkę w narzędziu Aspose.”
- „Stwórz quiz tematyczny – np. o znanych postaciach historycznych.”

Rywalizacja z przymrużeniem oka (20 min.)

Cel: Zachęta do zabawy i zdrowej rywalizacji.

Rezultat: Grupa rozwiązuje zadania przygotowane przez AI lub siebie nawzajem.

Podziel grupę na zespoły. Kto szybciej rozwiąże 3 zadania słowne wygenerowane przez AI? Punkty za poprawność i za śmiech.

Podsumowanie i domowe wyzwania (15 min.)

Cel: Zachęta do kontynuowania treningu umysłowego z AI w domu.

Rezultat: Uczestnicy dostają zadanie na dalszą pracę.

Pomysły:

- Poproś AI o 1 zagadkę dziennie przez tydzień
- Ułóż z AI krzyżówkę z tematów rodzinnych
- Raz w tygodniu rozwiąż quiz o filmie lub historii Polski

Zakończenie:

Podkreśl, że AI to nie tylko technologia – to też towarzysz zabawy i rozwoju. Można z nim ćwiczyć

umysł jak mięsień – regularnie, bez ocen, z uśmiechem i ciekawością.

Scenariusz warsztatu nr 12: Warsztaty z planowania podróży z AI



Wprowadzenie:

Celem warsztatu jest pokazanie, jak sztuczna inteligencja może wspierać seniorów w planowaniu wyjazdów – zarówno tych rzeczywistych, jak i marzeń podróżniczych. AI może pomóc wybrać cel podróży na podstawie indywidualnych preferencji, zaplanować trasę z uwzględnieniem ograniczeń ruchomych, przygotować listę rzeczy do spakowania oraz stworzyć personalizowany przewodnik turystyczny. Wszystko to – prostym językiem i w indywidualnym tempie.

Uwaga o bezpieczeństwie: Nie należy podawać AI danych osobowych, konkretnych terminów podróży, adresu zamieszkania ani danych finansowych. Planowanie ma charakter orientacyjny – jego celem

jest nauka i inspiracja.

Proponowane narzędzia:

- **ChatGPT, Gemini, Claude AI** – do planowania tras, tworzenia harmonogramów i przewodników, przygotowywania checklisty
- **Perplexity AI** – do wyszukiwania mniej znanych miejsc i ciekawostek o regionach

Materiały:

- Laptopy lub smartfony z dostępem do internetu
- Kartki, długopisy

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Przebieg warsztatu:

Rozmowa wprowadzająca – dokąd chcielibyśmy pojechać? (20 min.)

Cel: Wzbudzenie ciekawości i zebranie pomysłów.

Rezultat: Lista marzeń podróżniczych – bliskich i dalekich.

Zadaj pytania: Gdzie chcieliby pojechać jeszcze raz? Gdzie zawsze chcieli, ale nie mieli okazji? Co ich pociąga: kultura, przyroda, cisza, nowe smaki?

Wybór miejsca podróży według klucza (30 min.)

Cel: Pokazanie AI jako narzędzia wyszukiwania inspiracji.

Rezultat: Uczestnicy uczą się zadawać pytania, by otrzymać propozycje podróży „szyte na miarę”.

Przykłady promptów:

- „Poleć miejsca w Europie, gdzie można wypocząć bez tłumów.”
- „Gdzie mogę pojechać pociągiem z Polski na 4 dni, nie męcząc się z przesiadkami?”
- „Jakie miejsca nad morzem są dobre dla osób, które mają trudność z chodzeniem po schodach?”

Tworzenie propozycji wycieczki – dostosowanej do możliwości seniora (30 min.)

Cel: Opracowanie indywidualnej trasy z pomocą AI.

Rezultat: Każdy uczestnik otrzymuje propozycję wyjazdu, dostosowaną do swoich potrzeb.

Zadania:

- „Zaproponuj 3-dniowy pobyt w Gdańsku z trasami do maks. 4 km dziennie.”
- „Ułóż spokojną wycieczkę po okolicach Krakowa, bez stromych podejść.”

Lista rzeczy do zabrania – automatyczna checklista (25 min.)

Cel: Pokazanie AI jako pomocnika w organizacji codziennej.

Rezultat: Uczestnicy generują spersonalizowaną li-

stę rzeczy do spakowania.

Prompt:

- „Stwórz checklistę dla kobiety 70+, która jedzie w maju do sanatorium na tydzień.” Uczestnicy mogą zaznaczać, co już mają, dopisywać własne punkty.

Spersonalizowany przewodnik turystyczny (45 min.)

Cel: Tworzenie prostych materiałów do samodzielnego użytku.

Rezultat: Każdy uczestnik tworzy własny mini-przewodnik.

Zadania:

- „Napisz opis 5 atrakcji turystycznych w Toruniu, z krótką notatką, dlaczego warto.”
- „Przygotuj przewodnik kulinarny po Andaluzji: co warto spróbować i gdzie.”
- „Wymyśl listę 5 tematów do rozmów z wnukiem o miejscu, do którego jedziemy.”

Podsumowanie i zadanie domowe (15 min.)

Cel: Zachęta do dalszej pracy z AI w domu.

Rezultat: Uczestnicy wychodzą z gotowym pomysłem na własną podróż.

Propozycje:

- „Poproś AI o 5 miejsc, które mogą Cię zaskoczyć.”

- „Zrób przewodnik po swoim rodzinnym mieście – oczami turysty.”
- „Stwórz listę miejsc, które chcesz pokazać komuś bliskiemu.”

Zakończenie:

Podkreśl, że AI to podróżniczy doradca, który niczego nie narzuca, ale inspiruje. Można z nim rozmawiać o świecie, którego jeszcze nie znamy – i tym, do którego chcemy powrócić.

Scenariusz warsztatu nr 13: Tworzenie cyfrowych kartek okolicznościowych



Wprowadzenie:

Celem tego warsztatu jest pokazanie, jak seniorzy mogą tworzyć proste, spersonalizowane kartki okolicznościowe z pomocą sztucznej inteligencji. AI może pomóc w wymyśleniu treści życzeń, doborze stylu graficznego, a także w przygotowaniu projektu gotowego do druku lub wysłania online. Kartki z okazji urodzin, świąt, rocznic, podziękowań czy życzeń „bez okazji” mogą być wyrazem uczuć i mostem łączącym pokolenia – w prosty i przystępny sposób.

Wyjaśnienie pojęć:

- **Kartka okolicznościowa** – prosty graficzno-tekstowy projekt z życzeniami, zazwyczaj składany lub w formie jednej strony.
- **AI (sztuczna inteligencja)** – narzędzie, które

może tworzyć teksty życzeń, podpowiadać układ treści, a także pomagać w doborze grafiki.

Uwaga o bezpieczeństwie: Nie należy wpisywać do AI danych osobowych innych osób (np. imion i nazwisk wnuków, adresów, dat urodzin). W tekstach życzeń można używać ogólnych sformułowań lub inicjałów. Wszystkie kartki mają charakter prywatny.

Proponowane narzędzia:

- **ChatGPT, Gemini, Claude AI** – generowanie tekstów życzeń i pomysłów na treść kartki
- **Canva** (wersja bezpłatna) – przygotowanie prostych projektów graficznych
- **Google Docs** – do wpisywania i edycji treści

Materiały:

- Laptopy lub tablety z dostępem do internetu
- Wydrukowane przykłady kartek (opcjonalnie)

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Przebieg warsztatu:

Wprowadzenie – dlaczego kartki mają znaczenie?
(20 min.)

Cel: Rozmowa o wartości słowa i pamięci.

Rezultat: Uczestnicy dzielą się wspomnieniami o otrzymanych kartkach.

Pytania do grupy: Czy pamiętasz jakąś kartkę, która Cię wzruszyła? Czy kiedyś stworzyłeś(-aś) coś samodzielnie? Dla kogo najchętniej napisałbyś(-abyś) dziś życzenia?

Pomysł i treść – AI jako autor życzeń (30 min.)

Cel: Wspólne tworzenie treści z pomocą AI.

Rezultat: Każdy uczestnik otrzymuje propozycję treści do kartki.

Przykładowe prompty:

- „Napisz życzenia z okazji 18. urodzin wnuka – ciepłe i z humorem.”
- „Stwórz eleganckie życzenia imieninowe dla bliskiej koleżanki.”
- „Podziękuj sąsiadce za opiekę nad kotem.”

Uczestnicy mogą poprosić AI o wersję krótszą, dłuższą, z żartem, z cytatem.

Forma kartki – pomysły i inspiracje (20 min.)

Cel: Wybór stylu i formatu kartki.

Rezultat: Uczestnicy decydują, jaki typ kartki będą tworzyć.

Opcje:

- składana kartka A5 do druku
- kartka jako obrazek do wysłania SMS-em lub przez komunikator

- kartka jako wiadomość e-mail (np. z cytatem i ozdobną grafiką)

Można pokazać kilka przykładów – tradycyjnych i nowoczesnych.

Tworzenie projektu graficznego – praca w Canvie (45 min.)

Cel: Przygotowanie własnej kartki z pomocą szablonu.

Rezultat: Uczestnicy projektują kartkę z tekstem i obrazem.

Zadania:

- Wybór tła i układu
- Wklejenie treści wygenerowanej z AI
- Dodanie grafiki (np. kwiatów, balonów, rodzinnych symboli)
- Podpisanie kartki (inicjałami lub imieniem)

Finalizacja projektu i zapis (30 min.)

Cel: Utrwalenie efektów pracy.

Rezultat: Każdy uczestnik zapisuje kartkę na komputerze lub drukuje ją.

Prowadzący pomaga zapisać plik PDF lub obraz JPG. Kartki można wydrukować lub zapisać na pendrive.

Dodatkowe propozycje – kartki na różne okazje (20 min.)

Cel: Rozszerzenie pomysłów na tworzenie kartek.

Rezultat: Uczestnicy zapisują kolejne pomysły do zrobienia w domu.

Propozycje:

- Kartka „bez okazji” – dla przyjaciela, wnuka, sąsiadki
- Kartka z przepisem – kulinarna pamiątka z kuchni babci
- Kartka wspomnieniowa – z cytatem i krótką historią z życia

Podsumowanie i inspiracja na dalsze tworzenie (15 min.)

Cel: Zachęta do samodzielnego tworzenia kartek.

Rezultat: Uczestnicy mają pomysł na kontynuowanie pracy w domu.

Zaproponuj:

- „Poproś AI o 5 cytatów o przyjaźni – do wykorzystania w kartce.”
- „Stwórz kartkę na każdą porę roku.”
- „Założ w zeszycie »Kolekcję dobrych słów« i zbieraj pomysły z AI.”

Zakończenie:

Tworzenie kartek to nie tylko technika – to akt czułości i uwagi. AI może pomóc dobrać słowa i obraz, ale to serce seniora nadaje kartce prawdziwe znaczenie.

Scenariusz warsztatu nr 14: Asystent zakupowy online z AI



Wprowadzenie:

Zakupy przez internet mogą być wygodne, bezpieczne i dostosowane do potrzeb osób starszych – zwłaszcza gdy towarzyszy im pomoc sztucznej inteligencji. Podczas tego warsztatu seniorzy poznają proste sposoby wykorzystania AI do przygotowania się do zakupów, porównywania produktów, tworzenia list, wyszukiwania tańszych alternatyw, a także lepszego planowania budżetu. Zajęcia nie obejmują faktycznego składania zamówień ani logowania się do sklepów – koncentrują się na planowaniu, porządkowaniu i przemyślanych wyborach.

Wyjaśnienie pojęć:

- **Asystent zakupowy AI** – narzędzie, które pomaga zaplanować zakupy, porównać ceny, przygotować listę potrzebnych produktów, zadać pyta-

nia o różnice między modelami lub rodzajami towarów.

- **Lista zakupów** – zaplanowany zestaw rzeczy, które chcemy kupić (spożywcze, domowe, odzież, prezenty itd.)

Uwaga o bezpieczeństwie: Na warsztatach nie dokonujemy zakupów, nie podajemy danych kart płatniczych, adresów, ani danych osobowych. AI nie powinno być wykorzystywane do autoryzowania transakcji ani logowania się do kont bankowych czy sklepów internetowych.

Proponowane narzędzia:

- ChatGPT, Gemini, Claude AI – do tworzenia list, porównań produktów, szukania oszczędności
- Google Docs – do tworzenia list zakupów
- **Canva** – do stworzenia kolorowej listy lub etykiet (opcjonalnie)

Materiały:

- Laptopy lub tablety z dostępem do internetu
- Przykładowe ulotki, gazetki promocyjne (np. z Biedronki, Lidla itp.)
- Wydrukowane szablony listy zakupowej
- Kartki, długopisy, kleje (do stworzenia własnej papierowej listy)

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Rozmowa wprowadzająca – jakie zakupy sprawiają trudność? (20 min.)

Cel: Rozpoznanie codziennych wyzwań związanych z robieniem zakupów.

Rezultat: Uczestnicy dzielą się doświadczeniami i potrzebami.

Pytania pomocnicze:

- Czy robisz zakupy samodzielnie?
- Czy masz swoją stałą listę?
- Czy zdarza Ci się zapomnieć czegoś ważnego?
- Czy porównujesz ceny lub produkty przed zakupem?

AI jako pomocnik – co może dla mnie zrobić? (25 min.)

Cel: Przedstawienie konkretnych zastosowań AI w planowaniu zakupów.

Rezultat: Uczestnicy otrzymują przykładowe podpowiedzi od AI.

Przykładowe prompty:

- „Zrób mi listę zakupów na 7 dni dla jednej osoby, która chce jeść zdrowo i tanio.”
- „Porównaj mleko sojowe, owsiane i krowie – jakie są różnice?”
- „Podpowiedz, gdzie mogę kupić bluzę dla wnuka do 80 zł – na prezent.”

AI nie przeszukuje konkretnych sklepów, ale może podać rodzaje produktów, cechy, na które zwrócić uwagę, i sugerowane widełki cenowe.

Tworzenie własnej listy zakupowej z pomocą AI (35 min.)

Cel: Ćwiczenie planowania zakupów tygodniowych lub tematycznych.

Rezultat: Każdy uczestnik tworzy swoją listę zakupów z pomocą AI.

Tematy:

- Lista spożywcza (np. „zakupy na 5 obiadów”, „zdrowe śniadania”)
- Lista świąteczna (np. „co kupić na Wielkanoc”, „prezenty dla wnuków”)
- Lista higieniczno-domowa (np. „środki czystości na miesiąc”)

Uczestnicy pracują indywidualnie lub w parach.

Porównywanie i wybór – uczymy się oceniać jakość i cenę (35 min.)

Cel: Pokazanie, jak AI pomaga podejmować lepsze decyzje zakupowe.

Rezultat: Uczestnicy poznają zasady porównywania produktów.

Przykłady promptów:

- „Który czajnik elektryczny jest bardziej energo-

oszczędny – stalowy czy plastikowy?”

- „Co wybrać: kapsułki do prania czy proszek?”
- „Jakie są tańsze zamienniki dla masła i jajek?”
- Ćwiczenie: Uczestnik wybiera produkt, a AI pomaga określić jego „plusy i minusy”.

Jak nie dać się nabrać? – ostrożność w zakupach online (30 min.)

Cel: Wskazanie ryzyk i zasad bezpieczeństwa.

Rezultat: Uczestnicy rozumieją, kiedy nie ufać reklamom i promocjom.

Zasady omawiane z trenerem:

- nie podajemy numeru karty nigdzie poza znanymi sklepami
- AI nie jest pośrednikiem zakupowym
- sprawdzamy źródła: czy dana promocja jest rzeczywista
- korzystamy z porównania: „czy to rzeczywiście dobra cena?”

Przepisanie listy do użytku domowego (20 min.)

Cel: Utrwalenie efektów pracy.

Rezultat: Uczestnicy przepisują swoją listę do zeszytu lub drukują ją.

Można przygotować:

- listę ręczną (z pomocą AI – przepisana na czysto)
- listę graficzną (opcjonalnie – dla chętnych w Canvie)
- podział na kategorie: produkty świeże, trwałe, do domu itp.

Podsumowanie – jak AI może mi pomóc kupować mądrzej (15 min.)

Cel: Podkreślenie wartości praktycznej warsztatu.

Rezultat: Uczestnicy mają konkretne strategie, jak używać AI do planowania zakupów.

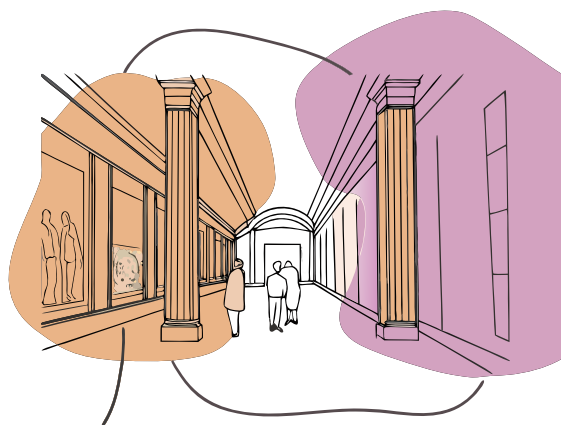
Pomysły do zapamiętania:

- „Raz w tygodniu zapytaj AI o listę zakupów na podstawie tego, co masz w lodówce.”
- „Porównuj – ale nie zawsze wybieraj to, co najtańsze.”
- „Zachowaj listy, które się sprawdziły – możesz je modyfikować.”

Zakończenie:

AI nie kupuje za nas, ale może być świetnym doradcą – spokojnym, rzeczowym i dostępnym o każdej porze. Dzięki niemu łatwiej robić zakupy z głową i sercem – dla siebie i bliskich.

Scenariusz warsztatu nr 15: Wirtualne muzea i podróże w czasie – jak zwiedzać świat bez wychodzenia z domu z pomocą AI



Wprowadzenie:

W tym warsztacie seniorzy nauczą się korzystać z darmowych narzędzi oraz sztucznej inteligencji, aby odbywać fascynujące podróże po muzeach, galeriach i zabytkach z całego świata – bez konieczności opuszczania własnego mieszkania. AI odegra tu rolę osobistego przewodnika: odpowie na pytania, podpowie, co zobaczyć, opowie historię obiektów i zaprojektuje własne trasy zwiedzania. Zajęcia łączą w sobie technologię, ciekawość świata i wspomnienia – a sztuczna inteligencja pomaga je osadzić w kontekście kulturowym i osobistym.

Wyjaśnienie pojęć:

- **Wirtualne muzeum** – internetowa platforma umożliwiająca zwiedzanie zbiorów muzealnych lub wystaw w formie zdjęć, panoram 360°, filmów lub spacerów interaktywnych.
- **Podróż w czasie z AI** – planowanie i opisywanie wycieczek do przeszłości z pomocą AI, która rekonstruuje informacje historyczne, wizualizacje i narracje.
- **Przewodnik AI** – sztuczna inteligencja jako osobisty narrator, który potrafi opowiadać, sugerować i wyjaśniać na podstawie pytań zadanych przez użytkownika.

Uwaga o bezpieczeństwie: Nie podajemy danych osobowych, nie rejestrujemy się w serwisach, które tego wymagają, jeśli nie są rekomendowane przez trenera. Unikamy stron wymagających logowania lub płatności. YouTube i Google Maps służą jako narzędzia pomocnicze, ale AI jest przewodnikiem, który je interpretuje.

Proponowane narzędzia:

- **Google Arts & Culture** – bezpłatny dostęp do muzeów i wystaw z całego świata
- **YouTube** – filmy muzealne, oprowadzania po wystawach (AI podpowiada, co warto obejrzeć)
- **ChatGPT** – tworzenie scenariuszy zwiedzania, opowieści, podróży w czasie, rekomendacje treści na YouTube i Arts & Culture
- **Mapy Google** (widok uliczny i satelitarny) – wirtualne spacerowanie po miastach i zabytkach, uzupełniane komentarzem AI

Materiały:

- Laptopy lub tablety z dostępem do internetu
- Słuchawki (jeśli są dostępne)
- Notatniki, długopisy
- Wydrukowane propozycje miejsc do odwiedzenia

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Wprowadzenie – podróż bez biletu (20 min.)

Cel: Uświadomienie uczestnikom, że podróżowanie jest możliwe bez wychodzenia z domu.

Rezultat: Uczestnicy dzielą się miejscami, które chcieliby zobaczyć lub które mają dla nich znaczenie.

Pytania pomocnicze:

- Gdzie zawsze chciałeś(-aś) pojechać?
- Czy jest muzeum, które pamiętasz z dzieciństwa?
- Czy jest miejsce związane z twoją rodziną lub historią?

Odkrywanie Google Arts & Culture z pomocą AI (40 min.)

Cel: Zapoznanie z podstawowym narzędziem do zwiedzania wirtualnego i wsparcie AI jako przewodnika.

Rezultat: Uczestnicy potrafią samodzielnie wejść na stronę, wybrać muzeum i poprosić AI o towarzyszenie im w zwiedzaniu.

Ćwiczenia:

- Wejście na: <https://artsandculture.google.com/>
- Wybór muzeum (np. Luwr, Prado, Rijksmuseum, Muzeum Narodowe w Warszawie)
- Zadanie dla AI: „Co warto zobaczyć w tym muzeum?”
- Oglądanie dzieł z komentarzem AI (np. „Napisz mi o tym obrazie jak dla laika.”)

ChatGPT jako narrator historii (30 min.)

Cel: Pokazanie, jak AI może tworzyć opowieści i dostosowywać je do użytkownika.

Rezultat: Uczestnicy zadają pytania i otrzymują odpowiedzi pełniące funkcję osobistego przewodnika.

Prompty:

- „Opowiedz mi o twórczości Fridy Kahlo w trzech punktach.”
- „Wyobraź sobie, że jestem w Luwrze – co widzę i dlaczego to ważne?”

- „Zaproponuj ścieżkę zwiedzania wystawy o historii sztuki europejskiej.”

Podróże w czasie – AI jako wehikuł wspomnień (30 min.)

Cel: Wspólne ćwiczenie wyobrazeniowe z pomocą AI.

Rezultat: Uczestnicy tworzą własną wyprawę do przeszłości.

Prompty:

- „Jak wyglądała Gdynia w 1955 roku?”
- „Jakie były najczęstsze zawody kobiet w Polsce w latach 30.?”
- „Stwórz opis popołudnia w kawiarni warszawskiej z 1937 roku.”

Google Maps i Street View z komentarzem AI (30 min.)

Cel: Pokazanie, jak łączyć widok uliczny z narracją AI.

Rezultat: Uczestnicy oglądają znane miejsca i proszą AI o ich opis lub historię.

Ćwiczenia:

- Wejście na maps.google.pl i wybór lokalizacji
- Przejście do Street View
- Zadanie: „Powiedz mi coś o tym miejscu”, „Opowiedz historię tej dzielnicy”

Moja trasa marzeń – plan zwiedzania z pomocą AI (30 min.)

Cel: Stworzenie własnego mini-przewodnika.

Rezultat: Każdy uczestnik ma swój plan zwiedzania – gotowy do dalszej eksploracji.

Prompty:

- „Zaproponuj mi 3-dniową wirtualną podróż po Włoszech z opisem każdego dnia.”
- „Zaprojektuj trasę zwiedzania dla miłośnika sztuki sakralnej.”
- „Stwórz plan podróży dookoła świata z najważniejszymi muzeami.”

Podsumowanie – świat na wyciągnięcie ręki (15 min.)

Cel: Zachęta do dalszego odkrywania świata z pomocą AI.

Rezultat: Uczestnicy wychodzą z inspiracją na spokojne, ciekawe wieczory.

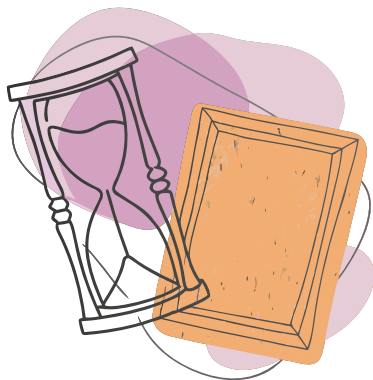
Pomysły:

- „Poproś AI, żeby zabrało Cię do muzeum dzieciństwa.”
- „Zapytaj, co warto obejrzeć w Wiedniu w jeden dzień.”
- „Stwórz swój dziennik podróży – AI pomoże go opisać.”

Zakończenie:

Dzięki AI świat kultury i historii jest dostępny dla każdego – niezależnie od wieku, stanu zdrowia czy miejsca zamieszkania. Narzędzia takie jak ChatGPT mogą nie tylko opowiadać historie, ale też towarzyszyć w odkrywaniu świata. To nie tylko pomoc technologiczna, ale towarzysz podróży – spokojny, cierpliwy i dostępny zawsze wtedy, kiedy mamy ochotę na chwilę odkrywania.

Scenariusz warsztatu nr 16: Wirtualne spacery po miejscach z dzieciństwa z pomocą AI i Story Maps



Wprowadzenie:

Wspomnienia są jednym z najważniejszych zasobów emocjonalnych osób starszych. Ten warsztat pozwala seniorom wyruszyć w osobistą podróż do miejsc z ich dzieciństwa i młodości – z pomocą sztucznej inteligencji. AI pełni tu rolę przewodnika, archiwisty i narratora, pomagając uczestnikom odtworzyć obrazy miejsc, o których myślą z sentymentem. Warsztat ma charakter refleksyjny, emocjonalny i jednocześnie praktyczny – jego efektem może być początek osobistej mapy wspomnień. Narzędzie Story Maps, choć wykorzystywane w ograniczonym zakresie, zostanie przedstawione w możliwie prosty sposób – wystarczy przygotować jeden punkt na mapie i dodać opis, co nie wymaga doświadczenia informatycznego ani długiego instruktażu.

Wyjaśnienie pojęć:

- **Wirtualny spacer** – odwiedzanie miejsc przez widok mapy, zdjęcia uliczne, panoramy lub rekonstrukcje.
- **Story Map** – bardzo prosta forma interaktywnej opowieści, w której miejsce (punkt na mapie) łączy się z krótkim tekstem i zdjęciem.
- **AI jako narrator** – sztuczna inteligencja wspierająca opisywanie historii, wspomnień i znaczenia wybranych miejsc.

Uwaga o bezpieczeństwie: Uczestnicy nie powinni podawać dokładnych adresów prywatnych osób ani informacji, które mogą naruszać prywatność innych. Dane wprowadzone do AI nie powinny zawierać nazwisk ani precyzyjnych lokalizacji zamieszkania.

Proponowane narzędzia:

- **ChatGPT** – do tworzenia opowieści, wspomnień i narracji
- **Mapy Google / Street View** – do lokalizacji miejsc z dzieciństwa
- **Google Docs** – do zapisywania wspomnień i edycji opowieści
- **StoryMaps ArcGIS** (wersja podstawowa) – do stworzenia jednej prostej mapy z opisem (trenerzy nie muszą być ekspertami – scenariusz prowadzi krok po kroku)

Materiały:

- Laptopy lub tablety z dostępem do internetu

- Notatniki, długopisy
- Wydrukowane formularze: „Moje miejsce z dzieciństwa” (z pytaniami pomocniczymi)

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Wprowadzenie do tematu

Cel: Uruchomienie wspomnień uczestników.

Rezultat: Każdy uczestnik wybiera jedno miejsce z dzieciństwa, które chce dziś odwiedzić.

Pytania pomocnicze:

- Gdzie się wychowałeś(-aś)?
- Gdzie bawiłeś(-aś) się jako dziecko?
- Jak wyglądał Twój dom rodzinny, szkoła, podwórko?

Wyszukiwanie miejsca z dzieciństwa w Google Maps

Cel: Zlokalizowanie wybranych miejsc na mapie.

Rezultat: Uczestnik ogląda swoje miejsce w Street View lub widoku satelitarnym.

Działania:

- Wejście na mapy.google.pl.

- Wpisanie miasta, ulicy, punktów charakterystycznych.
- Przejście do Street View i spacer po okolicy.
- Zrobienie zrzutu ekranu (opcjonalnie) lub zapisanie linku.

Opowieść z pomocą AI

Cel: Zbudowanie narracji na temat wybranego miejsca.

Rezultat: AI tworzy z uczestnikiem opis wspomnień, z elementami emocjonalnymi i kontekstowymi.

Prompty:

- „Pomóż mi napisać wspomnienie o szkole podstawowej w latach 60.”
- „Stwórz opis podwórka z piaskownicą i trzepakiem – jak z dzieciństwa.”
- „Napisz, jak mogła wyglądać niedziela w moim rodzinnym miasteczku w 1952 roku.”

Rozmowy wokół mapy – dzielenie się historiami

Cel: Wzmocnienie poczucia wspólnoty i przetwarzanie wspomnień.

Rezultat: Uczestnicy opowiadają sobie nawzajem o swoich miejscach.

Działania:

- Każdy pokazuje swoje miejsce na mapie i dzieli

się fragmentem historii.

- Można poprosić AI o dopowiedzenie kontekstu (np. „jak wyglądała ta dzielnica w latach 50.?”).

Story Map – prosta prezentacja jednego wspomnienia

Cel: Pokazanie, jak stworzyć najprostszą możliwą mapę wspomnień.

Rezultat: Każdy uczestnik (lub grupa) tworzy jeden punkt z opisem.

Działania:

- Trener loguje się do prostego edytora StoryMaps (w imieniu grupy lub pokazowo).
- Wprowadzenie tytułu, jednego zdjęcia (opcjonalnie) i krótkiego opisu wygenerowanego wspólnie z AI.
- Pokazanie efektu na rzutniku – gotowy „punkt wspomnienia” na mapie.

Uwaga: jeśli uczestnicy pracują indywidualnie, można utworzyć wspólną mapę grupy z kilkoma punktami.

Podsumowanie

Cel: Refleksja nad emocjonalnym znaczeniem przestrzeni.

Rezultat: Uczestnicy rozumieją, że AI może pomóc

nie tylko w nauce, ale też w pielęgnowaniu tożsamości.

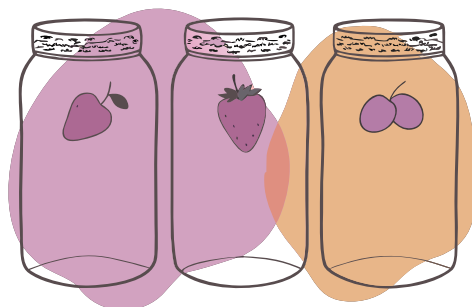
Pomysły na kontynuację:

- „Zapytaj AI, jak wyglądała kuchnia w latach 40.”
- „Stwórz opowieść o rodzinnym spacerze sprzed 50 lat.”
- „Zaproś wnuka do wspólnej podróży po mapie twojego dzieciństwa.”

Zakończenie:

Każdy z nas ma swoje zakątki pamięci. Dzięki AI i prostym narzędziom internetowym można je przywołać, ożywić i podzielić się nimi z innymi – budując mosty między pokoleniami i wzmacniając własną tożsamość. Nawet podstawowa forma prezentacji w narzędziu takim jak Story Maps może być inspirującym sposobem na zachowanie tego, co ważne.

Scenariusz warsztatu nr 17: Tworzenie kart z przepisami i etykiet na do- mowe przetwory z pomocą AI



Wprowadzenie:

Warsztat pozwala seniorom połączyć tradycyjne umiejętności domowe – jak robienie przetworów – z nowoczesnymi narzędziami cyfrowymi. Dzięki AI uczestnicy nauczą się tworzyć karty z przepisami oraz ozdobne etykiety na słoiki i butelki z domowymi wyrobami. To zajęcia łączące praktykę kulinarną z kreatywnością graficzną – bez konieczności zaawansowanych umiejętności komputerowych.

Wyjaśnienie pojęć:

- **Karta przepisu** – prosty dokument zawierający nazwę potrawy, listę składników, instrukcję krok po kroku i ewentualne uwagi lub porady.
- **Etykieta na przetwory** – estetyczna naklejka

lub zawieszka z nazwą produktu, datą przygotowania i innymi informacjami.

- **AI w kuchni** – sztuczna inteligencja jako pomoc w porządkowaniu przepisów, ułatwieniu ich zapisu i przygotowaniu graficznych materiałów.

Uwaga o bezpieczeństwie: Nie zaleca się przesyłania AI własnych, pełnych danych osobowych (np. nazwiska, adresu) – nawet jeśli mają się znaleźć na etykietach. AI nie zna rzeczywistego smaku potraw ani nie testuje ich działania – dlatego wszelkie przepisy traktujemy jako sugestie do indywidualnej oceny i dostosowania.

Proponowane narzędzia:

- **ChatGPT** – do pisania i porządkowania przepisów
- **Canva** (wersja bezpłatna) – do tworzenia kart graficznych i etykiet
- **Google Docs** – do przechowywania lub wydruku przepisów

Materiały:

- Laptopy lub tablety z dostępem do internetu
- Wzory etykiet i kart (papierowe i cyfrowe)
- Nożyczki, klej, taśmy ozdobne (do pracy ręcznej, jeśli potrzebne)
- Kilka pustych słoików jako wzory do pokazania
- Małe miseczki z wodą, pędzelki lub miękkie ściereczki (do demonstracji naklejania)

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Wprowadzenie do tematu

Cel: Pokazanie, jak można wykorzystać AI w dokumentowaniu domowych tradycji.

Rezultat: Uczestnicy rozumieją, że tworzenie kart i etykiet to forma utrwalenia wiedzy i pamiątka rodzinna.

Pytania pomocnicze:

- Czy masz swój ulubiony przepis?
- Czy ktoś z rodziny prosił Cię kiedyś o spisanie receptury?
- Czy chciałbyś(-abyś), żeby Twoje przetwory miały własną etykietę?

Tworzenie karty przepisu z pomocą AI

Cel: Nauka porządkowania i zapisywania przepisów kulinarnych.

Rezultat: Każdy uczestnik ma własną kartę z przepisem.

Prompty przykładowe:

- „Napisz mi przepis na ogórki małosolne w wersji dla początkującego.”
- „Ułóż recepturę na powidła śliwkowe w 5 prostych krokach.”

- „Przepis na konfiturę z płatków róży – składniki i dokładna instrukcja.”

Działania:

- Uczestnik wpisuje lub dyktuje nazwę potrawy.
- AI tworzy przejrzysty przepis.
- Senior zapisuje lub kopiuje go do dokumentu Google lub notatnika.

Tworzenie etykiet na przetwory w Canvie

Cel: Nauka prostego projektowania graficznego.

Rezultat: Każdy uczestnik tworzy 1-2 etykiety na swoje przetwory.

Działania:

- Wejście na www.canva.com i wybór szablonu „etykieta” lub „naklejka”.
- Uzupełnienie pola tekstowego: nazwa przetworu, data, np. „Dżem truskawkowy – czerwiec 2025”.
- Dostosowanie kolorów, czcionki, opcjonalna ilustracja (np. truskawki).

Uwaga: można poprosić AI o pomysł na styl etykiety, np.:

„Zaproponuj opis w stylu retro na etykietę do soku malinowego.”

Wydruk lub zapis projektów

Cel: Przygotowanie materiałów do użycia domowego.

Rezultat: Projekty są gotowe do pobrania lub zapisane w formie cyfrowej.

Działania:

- Uczestnicy zapisują swoje etykiety i przepisy jako PDF lub PNG.
- Chętni mogą je wydrukować (na miejscu lub w domu).
- Wersje papierowe mogą zostać ozdobione ręcznie.

Porady: jak przyklejać etykiety na słoiki i butelki

Cel: Przekazanie praktycznych wskazówek, jak tworzyć etykiety łatwe do usunięcia.

Rezultat: Uczestnicy poznają sposób na estetyczne, ale nietrwałe mocowanie.

Wskazówki:

- Unikamy papieru samoprzylepnego – zostawia trudne do usunięcia resztki kleju.
- Lepszym rozwiązaniem jest zwykły papier i użycie mleka jako „kleju” – wystarczy posmarować spód etykiety cienką warstwą mleka i przycisnąć do słoika (łatwo odkleja się w gorącej wodzie).
- Można też użyć kleju z mąki i wody (domowy

klej biurowy).

- Dobrze sprawdzają się etykiety w formie zawieszek na sznurku – można je zdjąć bez uszkodzenia.
- Przyklejając etykietę, warto przetrzeć słoik wilgotną ściereczką i osuszyć go, aby lepiej się trzymała.

Podsumowanie

Cel: Zachęta do dalszego tworzenia i dzielenia się przepisami.

Rezultat: Uczestnicy widzą w AI narzędzie wspierające ich kulinarne dziedzictwo.

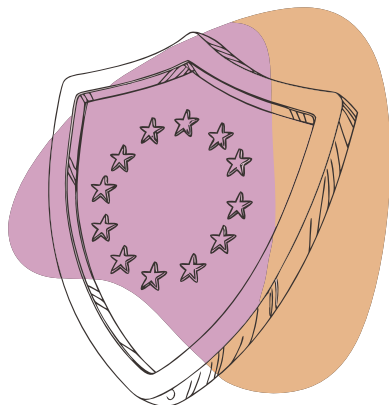
Pomysły na kontynuację:

- Stwórz „Rodzinną książkę przetworów” w Google Docs.
- Załóż folder z ulubionymi przepisami i etykietami.
- Podaruj bliskim słoik z własną etykietą jako prezent.

Zakończenie:

Tworzenie etykiet i kart z przepisami z pomocą AI to nie tylko zabawa i porządek – to także sposób na pielęgnowanie wspomnień i dzielenie się doświadczeniem z bliskimi. Dla wielu osób starszych może to być pierwszy krok do stworzenia własnego kulinarnego dziennika – z pomocą nowoczesnych, ale prostych narzędzi.

Scenariusz warsztatu nr 18: „Moje prawa w UE” – cyfrowy przewodnik seniora po prawach obywatelskich



Wprowadzenie:

W ramach tego warsztatu uczestnicy poznają podstawowe prawa obywatelskie przysługujące im jako obywatelom Unii Europejskiej. Dowiedzą się również, jak bezpiecznie korzystać z AI jako wsparcia w poszukiwaniu informacji prawnych – nie jako źródła porad, ale jako pomocnika, który może wskazać możliwe kierunki dalszych działań lub odesłać do oficjalnych i sprawdzonych źródeł. Celem nie jest nauka przepisów prawa, ale rozwijanie umiejętności świadomego korzystania z technologii w codziennym życiu obywatelskim.

Wyjaśnienie pojęć:

- **Prawa obywatelskie UE** – prawa wynikające z obywatelstwa Unii Europejskiej, m.in. swoboda

przemieszczania się, prawo do ochrony danych, dostęp do informacji, prawo do opieki zdrowotnej za granicą.

- **AI jako przewodnik po informacjach** – sztuczna inteligencja, która może pomóc sformułować pytanie, zrozumieć dokument, wskazać miejsce, gdzie znaleźć oficjalne informacje – ale nie udziela porad prawnych.

Uwaga o bezpieczeństwie: Uczestnicy muszą być świadomi, że AI nie jest prawnikiem ani źródłem wiążącej wiedzy prawnej. AI może się mylić. Informacje znalezione z pomocą AI należy zawsze weryfikować w oficjalnych źródłach: na stronach UE, ministerstw, ZUS, NFZ lub urzędów. Nie wolno podawać AI swoich danych osobowych, numerów PESEL, danych dotyczących świadczeń ani informacji wrażliwych.

Proponowane narzędzia:

- **ChatGPT** lub inne AI tekstowe – do sformułowania pytania, uproszczenia trudnego języka prawnego, wskazania źródeł
- **Strona Europa.eu** – oficjalny portal UE z informacjami dla obywateli
- **Gov.pl** – strona polskiej administracji (np. sekcja „obywatel w UE”)
- **Your Europe** (europa.eu/youreurope) – konkretne porady i procedury dla obywateli

Materiały:

- Laptopy lub tablety z dostępem do internetu

- Wydrukowane przykłady tematów (np. emerytura za granicą, leczenie w innym kraju UE, skarga konsumentka)
- Formularze z przykładowymi pytaniami do AI
- Przykładowe zrzuty ekranów ze stron rządowych lub unijnych (do analizy i porównań)
- Prosty słowniczek trudnych pojęć prawnych dla seniorów

Czas trwania warsztatu:

- około 180 minut

Wprowadzenie do tematu

Cel: Uświadomienie seniorom, że jako obywatele UE mają określone prawa – także poza granicami Polski.

Rezultat: Uczestnicy potrafią wymienić kilka podstawowych praw obywatelskich w UE.

Pytania pomocnicze:

- Czy wiesz, że możesz leczyć się za granicą w ramach NFZ?
- Czy wiesz, że możesz głosować w wyborach lokalnych w innym kraju UE, jeśli tam mieszkasz?
- Czy wiesz, że masz prawo do ochrony danych osobowych w całej UE?

Propozycja ćwiczenia w parach: Poproś seniorów, aby w parach zapisali jedno prawo, o którym słyszeli, ale nie są pewni, jak działa – i zadali je AI.

AI jako pomocnik w szukaniu informacji

Cel: Pokazanie, że AI może pomóc uprościć i przetłumaczyć zawiłe treści, ale nie zastępuje ekspertów.

Rezultat: Uczestnicy rozumieją różnicę między pomocą AI a poradą prawną.

Prompty:

- „W jakich sytuacjach mogę leczyć się w Niemczech, mając ubezpieczenie NFZ?”
- „Jakie mam prawa jako pasażer samolotu, jeśli lot się opóźni?”
- „Jak złożyć skargę konsumencką na produkt kupiony online w UE?”

Działania:

- Uczestnicy wspólnie z trenerem formułują pytanie.
- AI odpowiada, a trener sprawdza odpowiedź i wskazuje, gdzie można ją zweryfikować (np. Your Europe, europa.eu).
- Zapisanie odpowiedzi do notatnika lub dokumentu Google.
- Rozmowa o tym, czy odpowiedź była jasna, co można by doprecyzować, jak sformułować pytanie lepiej.

Nauka korzystania ze sprawdzonych stron internetowych

Cel: Pokazanie uczestnikom, gdzie bezpiecznie szukać wiedzy o prawach.

Rezultat: Uczestnicy samodzielnie znajdują stronę z interesującą ich informacją.

Strony do ćwiczeń:

- europa.eu/youreurope
- gov.pl (sekcje: praca, emerytura, leczenie za granicą)
- epuap.gov.pl (usługi online)

Ćwiczenia:

- Wybór tematu i wspólne poszukiwanie informacji.
- Porównanie tego, co mówi AI, z informacją na stronie rządowej.
- Zapisanie linku, zrzutu ekranu lub notatki.
- Stworzenie wspólnej listy stron, które są „godne zaufania” – z pomocą trenera.

Ćwiczenie dodatkowe – Rozpoznawanie treści prawdziwych i nieprawdziwych

Cel: Wzmocnienie umiejętności krytycznego myślenia.

Rezultat: Uczestnicy uczą się, że nie każda informacja w internecie – także ta wygenerowana przez AI –

jest pewna i godna zaufania.

Działania:

- Trener przygotowuje dwie wersje odpowiedzi na jedno pytanie – jedną wygenerowaną przez AI, drugą z oficjalnej strony.
- Grupa dyskutuje: która jest bardziej wiarygodna? Dlaczego? Jakie zawiera błędy lub nieścisłości?

Podsumowanie

Cel: Podkreślenie, że wiedza to narzędzie, a AI to wsparcie – nie wyrocznia.

Rezultat: Uczestnicy wiedzą, jak zadać pytanie i gdzie sprawdzić odpowiedź.

Pomysły na kontynuację:

- Zapisz pytanie, które zawsze chciałeś(-aś) zadać urzędnikowi, ale nie miałeś(-aś) okazji.
- Spróbuj zapytać AI, a potem sprawdź to na stronie UE.
- Zapisz ważny dla Ciebie temat i zapytaj wnuka, gdzie można to razem poszukać.
- Zapisz w zeszycie linki do stron, które okazały się pomocne – wrócisz do nich później.

Zakończenie:

Ten warsztat nie zastępuje porady prawnej. Uczy, jak bezpiecznie i świadomie korzystać z AI jako pomocnika w zrozumieniu złożonych tematów. Do-

brze sformułowane pytanie to początek drogi – ale zawsze warto zakończyć ją w oficjalnym i pewnym źródle informacji. Rozsądne korzystanie z technologii to jedna z form aktywnego obywatelstwa, a wiedza o swoich prawach – to jego podstawa.

Karty pracy

1. Tworzenie spersonalizowanych kolorowanek dla wnuków

Wstęp

AI potrafi generować proste rysunki w formie czarno-białych konturów, które można wykorzystać jako kolorowanki. To świetny sposób, by stworzyć coś wyjątkowego dla wnuków.

Ćwiczenie 1. Tematy i szczegóły

Zapisz, co lubią Twoje wnuki i jak można to wykorzystać w kolorowance.

- Tematy główne (np. zwierzęta, pojazdy)
- Dodatki / szczegóły (np. ogród, zabawa, lato)

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Połącz słowa z obu kolumn i utwórz polecenia.

Przykład: „kot w ogrodzie, prosty rysunek czarno-biały do kolorowania dla dzieci”

Moje propozycje:

.....

.....

3. Ocena wyników

Zaznacz kryteria, które wykorzystasz przy wyborze najlepszej kolorowanki:

- Rysunek jest czytelny i prosty

- Odpowiada zainteresowaniom wnuka/wnuczki
- Nie zawiera dziwnych błędów (np. dodatkowych palców, krzywych elementów)
- Jest łatwy do wydrukowania

Ćwiczenie 4. Organizacja

Gdzie zapiszesz gotowe kolorowanki?

.....
.....

Do zapamiętania:

- Im prostsze polecenie, tym lepszy efekt.
- Warto przygotować kilka wersji i wybrać najlepszą.
- Kolorowanki można drukować i zbierać w specjalnym zeszycie.

2. Digitalizacja i organizacja przepisów kulinarnych

Wstęp

AI może pomóc uporządkować przepisy, które masz w zeszytach, na kartkach czy w głowie. Dzięki temu łatwiej je znaleźć i udostępnić rodzinie.

Ćwiczenie 1. Lista przepisów

Zapisz 5 przepisów, które chcesz zdigitalizować:

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2. Kategorie

Do jakiej kategorii należy każdy przepis? (zupa, ciasto, obiad, sałatka, inne)

Nazwa przepisu:

Kategoria:

Uwagi (np. okazja, ulubiony składnik):

.....

Ćwiczenie 3. Polecenia dla AI

Spróbuj sformułować polecenie do AI, aby uporządkowało Twoje przepisy.

Przykład: „Ułóż te przepisy w tabeli według kategorii: zupy, dania główne, desery.”

Moje pomysły:

.....
.....

Ćwiczenie 4. Format przechowywania

Zastanów się, w jakiej formie chcesz trzymać przepisy:

- Plik Word
- Plik PDF
- Notatnik papierowy + wersja cyfrowa
- Inne:

Do zapamiętania:

- Przepisy można łatwo posegregować według kategorii.
- AI potrafi zamieniać notatki na czytelne tabele.
- Warto zapisywać przepisy w pliku PDF – łatwiej je udostępnić.

3. Spersonalizowany poradnik aktywności fizycznej i diety seniora

Wstęp

AI nie zastąpi lekarza, ale może pomóc zebrać pomysły na ruch i zdrowe potrawy. Dzięki temu możesz stworzyć własny mini-poradnik dopasowany do siebie.

Ćwiczenie 1. Moje aktywności

Zapisz formy ruchu, które lubisz i są dla Ciebie możliwe:

.....

.....

Ćwiczenie 2. Moje posiłki

Wypisz potrawy, które jadasz najczęściej. Zaznacz, które z nich uważasz za zdrowe.

Potrawa:

Zdrowa? (tak/nie):

Możliwa zamiana na zdrowszą wersję?:

.....

Ćwiczenie 3. Polecenia dla AI

Spróbuj przygotować polecenie, które pomoże Ci stworzyć plan dnia.

Przykład: „Przygotuj prosty plan aktywności fizycznej dla osoby 70-letniej, która lubi spacerować i ćwiczenia w domu.”

Moje pomysły:

.....
.....

Ćwiczenie 4. Kryteria wyboru planu

- Plan jest prosty i realny do wykonania
- Uwzględnia mój wiek i możliwości
- Zawiera znane mi potrawy lub ćwiczenia
- Nie wymaga drogiego sprzętu

Do zapamiętania:

- AI może pomóc uporządkować pomysły, ale nie daje porad medycznych.
- Wybieraj tylko to, co naprawdę możesz i chcesz robić.
- Poradnik najlepiej zapisywać w jednym pliku i uzupełniać na bieżąco.

4. Generowanie bajek i historii dla wnuków

Wstęp

AI potrafi tworzyć krótkie bajki – wystarczy podać bohatera, miejsce akcji i morał. Możesz przygotować bajki na dobranoc dopasowane do wnuków.

Ćwiczenie 1. Bohaterowie i miejsca

Zapisz 3 bohaterów i 3 miejsca, które możesz wykorzystać w bajkach:

Bohater:

Miejsce akcji:

Morał / przesłanie:

Ćwiczenie 2. Tworzenie polecenia

Przykład: „Napisz bajkę o króliku, który zgubił marchewkę w lesie i nauczył się prosić o pomoc.”

Moje polecenia:

.....

.....

Ćwiczenie 3. Ocena bajki

Na co zwrócisz uwagę, czy bajka jest dobra?

- Jest zrozumiała dla dziecka
- Jest krótka (kilka minut czytania)

- Zawiera pozytywne przesłanie
- Nie ma zbyt trudnych słów

Ćwiczenie 4. Zapisywanie

Jak zapiszesz bajki?

- W zeszycie
- W pliku Word
- W pliku PDF
- Inne:

Do zapamiętania:

- AI tworzy bajki w kilka sekund, ale warto sprawdzić, czy są odpowiednie.
- Możesz poprosić AI o uproszczenie języka.
- Najlepiej tworzyć krótkie bajki – łatwiejsze do czytania wnukom.

5. Spersonalizowane lekcje i konwersacje językowe

Wstęp

AI może być partnerem do ćwiczenia języka obcego – wystarczy podać temat rozmowy i poziom trudności.

Ćwiczenie 1. Mój język

Jaki język chcesz ćwiczyć?

Dlaczego?

Ćwiczenie 2. Tematy rozmów

Wypisz tematy, które Cię interesują (np. podróże, zakupy, zdrowie):

.....
.....

Ćwiczenie 3. Polecenia dla AI

Przykład: „Porozmawiaj ze mną po angielsku na temat zakupów w sklepie. Używaj prostych słów.”

Moje pomysły:

.....
.....
.....

Ćwiczenie 4. Lista nowych słów

Zapisz 5 słów, które dziś zapamiętałeś:

.....

.....

.....

.....

.....

Do zapamiętania:

- AI nie poprawi wymowy, ale pomoże w pisaniu i rozumieniu.
- Warto zaczynać od prostych tematów.
- Zapisuj nowe słowa – łatwiej utrwalisz materiał.

6. Tworzenie drzewa genealogicznego i ożywianie fotografii

Wstęp

AI może pomóc w tworzeniu rodzinnych drzew genealogicznych i w poprawianiu starych zdjęć (np. wyostrzanie, koloryzacja). Dzięki temu łatwiej zachować wspomnienia dla kolejnych pokoleń.

Ćwiczenie 1. Moje drzewo rodzinne

Zapisz kilka osób z rodziny, które chcesz umieścić na drzewie genealogicznym.

Imię i nazwisko:

Relacja (np. dziadek, siostra):

Rok urodzenia:

Dodatkowe informacje:

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Jak możesz poprosić AI o pomoc?

Przykład: „Stwórz prostą tabelę drzewa genealogicznego z podanych imion.”

Moje pomysły:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3. Zdjęcia rodzinne

Zaznacz, co chciałbyś zrobić ze starymi zdjęciami:

- Wyostrzyć
- Pokolorować
- Usunąć zniszczenia (plamy, zagięcia)
- Opisać, kto jest na zdjęciu

Ćwiczenie 4. Organizacja

W jakim folderze/pliku będziesz przechowywać zdjęcia i drzewo?

.....

Do zapamiętania:

- AI może uporządkować dane w tabelach i diagramach.
- Zdjęcia warto opisywać (kto na nich jest, rok, miejsce).
- Zapisuj kopie zdjęć w bezpiecznym miejscu.

7. Asystent ogrodniczy

Wstęp

AI potrafi udzielić prostych wskazówek ogrodniczych – od pielęgnacji kwiatów, po harmonogram podlewania.

Ćwiczenie 1. Moje rośliny

Zapisz kilka roślin, które masz w domu lub ogrodzie:

Roślina:

Problem / potrzeba (np. żółknące liście):

.....

Co chciałbym wiedzieć?:

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Przykład: „Jak pielęgnować fikusa w mieszkaniu zimą?”

Moje pomysły:

.....

.....

Ćwiczenie 3. Harmonogram pielęgnacji

Jak często należy podlewać, nawozić, przesadzać?

.....

Ćwiczenie 4. Kontrola informacji

Jak sprawdzisz, czy porady są wiarygodne?

- Porównam z książką / poradnikiem
- Zapytam doświadczonego ogrodnika
- Sprawdzę w innym źródle internetowym

Do zapamiętania:

- AI daje ogólne wskazówki – warto je zweryfikować.
- Najlepiej pytać o jedną roślinę na raz.
- Notuj własne obserwacje – to najlepsze źródło wiedzy.

8. Odkrywanie Europy z AI – kultura, języki i tradycje krajów UE

Wstęp

AI może być przewodnikiem po Europie – opowie o zwyczajach, świętach i językach poszczególnych krajów.

Ćwiczenie 1. Lista krajów

Zapisz 5 krajów, które Cię interesują:

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Przykład: „Opisz w prosty sposób tradycje świąteczne w Hiszpanii.”

Moje pomysły:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3. Porównania

Wpisz różnice i podobieństwa między Polską a innym krajem:

Kraj:

Co jest podobne?:

Co jest inne?:

Ćwiczenie 4. Słowa w języku obcym

Zapisz 3 proste słowa, które poznałeś:

.....

.....

.....

Do zapamiętania:

- AI potrafi podać informacje w prosty sposób.
- Warto sprawdzać ciekawostki w przewodnikach.
- Nauka języków jest łatwiejsza przez krótkie zwroty.

9. AI jako wsparcie w nauce nowych technologii (smartfony, tablety, aplikacje)

Wstęp

AI może tłumaczyć krok po kroku obsługę urządzeń – np. jak wysłać zdjęcie, zainstalować aplikację, włączyć funkcję.

Ćwiczenie 1. Moje problemy z technologią

Zapisz 3 rzeczy, które chciałbyś lepiej zrozumieć:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Przykład: „Wytłumacz krok po kroku, jak wysłać zdjęcie z telefonu na e-mail.”

Moje pomysły:

.....

.....

Ćwiczenie 3. Kryteria dobrych odpowiedzi

- Instrukcja jest krok po kroku
- Używa prostego języka
- Nie ma trudnych skrótów

Ćwiczenie 4. Zapisywanie instrukcji

Gdzie zapiszesz te instrukcje, żeby je mieć pod ręką?

.....

Do zapamiętania:

- AI potrafi tłumaczyć w prosty sposób.
- Zawsze pytaj krok po kroku.
- Dobrze zapisywać instrukcje w zeszycie lub pliku.

10. Wirtualny klub książki i filmów z AI

Wstęp

AI może podpowiedzieć książki i filmy na podstawie Twoich zainteresowań. Dzięki temu łatwiej stworzyć własny klub dyskusyjny.

Ćwiczenie 1. Moje zainteresowania

Jakie gatunki lubisz? (np. kryminały, komedie, filmy historyczne)

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Przykład: „Poleć 5 filmów historycznych, które są dostępne po polsku.”

Moje pomysły:

.....

.....

Ćwiczenie 3. Lista propozycji

Zapisz 5 tytułów, które chcesz sprawdzić:

.....

.....

.....
.....
.....

Ćwiczenie 4. Dyskusja

Zapisz jedno pytanie, które możesz zadać innym po obejrzeniu filmu lub przeczytaniu książki.

.....

Do zapamiętania:

- AI może pomóc w znalezieniu ciekawych propozycji.
- Warto dopytać o dostępność w języku polskim.
- Klub książki lub filmów można prowadzić nawet online.

11. AI do rozwiązywania krzyżówek, rebusów i quizów umysłowych

Wstęp

AI potrafi podpowiadać rozwiązania zagadek, tłumaczyć trudne hasła i tworzyć własne łamigłówki. Może być pomocnikiem w treningu pamięci.

Ćwiczenie 1. Moje ulubione łamigłówki

Zapisz, jakie rodzaje zadań lubisz najbardziej:

- krzyżówki
- sudoku
- rebusy
- quizy tematyczne
- inne:

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Przykład: „Podaj podpowiedź do hasła: stolica Francji (5 liter).”

Moje pomysły:

.....
.....

Ćwiczenie 3. Tworzenie własnych quizów

Zapisz 3 pytania, które chcesz, aby AI zamieniło w quiz:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 4. Kryteria dobrej podpowiedzi

- jest krótka
- nie zdradza od razu odpowiedzi
- pasuje do kontekstu

Do zapamiętania:

- AI potrafi tworzyć zadania i podpowiadać, ale warto samemu spróbować rozwiązać hasło.
- Najlepiej prosić o krótkie podpowiedzi, a nie gotowe odpowiedzi.

12. Warsztaty z planowania podróży z AI

Wstęp

AI może pomóc w zaplanowaniu wyjazdu – od wyboru miejsca, przez atrakcje, po listę rzeczy do spakowania.

Ćwiczenie 1. Moje cele podróży

Zapisz, gdzie chciałbyś pojechać:

.....
.....

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Przykład: „Przygotuj plan 3-dniowej wycieczki do Krakowa dla seniora, który lubi muzea i spacerować.”

Moje pomysły:

.....
.....

Ćwiczenie 3. Lista atrakcji

Zapisz 5 atrakcji, które chcesz zobaczyć:

.....
.....
.....

Ćwiczenie 4. Organizacja

Co chcesz, aby AI przygotowało?

- listę atrakcji
- trasę zwiedzania
- plan dnia
- listę rzeczy do spakowania

Do zapamiętania:

- AI tworzy ogólne plany – sprawdź godziny otwarcia i ceny.
- Podaj dokładne preferencje (np. muzea, brak schodów).

13. Tworzenie cyfrowych kartek okolicznościowych

Wstęp

AI może pomóc przygotować grafikę i tekst na kartkę – urodzinową, świąteczną czy rocznicową.

Ćwiczenie 1. Okazje

Zapisz 3 okazje, na które chcesz przygotować kartki:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Przykład: „Stwórz prostą kartkę urodzinową z kwiatami i napisem ‘Wszystkiego najlepszego’.”

Moje pomysły:

.....

.....

Ćwiczenie 3. Teksty do kartek

Napisz krótkie życzenia, które możesz poprosić AI o sformatowanie:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 4. Format zapisu

W jakiej formie chcesz kartkę?

- plik PDF
- obrazek JPG/PNG
- do wydruku

Do zapamiętania:

- AI pomoże w stworzeniu grafiki i tekstu.
- Kartkę można wydrukować lub wysłać e-mailem.

14. Asystent zakupowy online z AI

Wstęp

AI potrafi podpowiadać produkty, porównywać ceny i sugerować zamienniki.

Ćwiczenie 1. Lista zakupów

Zapisz 5 rzeczy, które chcesz kupić:

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Przykład: „Porównaj ceny odkurzacza marki X w sklepach internetowych.”

Moje pomysły:

.....

.....

Ćwiczenie 3. Kryteria wyboru

- cena
- opinie innych użytkowników

- dostępność
- koszt dostawy

Ćwiczenie 4. Organizacja

Jak zapiszesz wyniki wyszukiwań?

- w notatniku
- w tabeli
- w specjalnym folderze

Do zapamiętania:

- AI pomaga zebrać informacje, ale zawsze sprawdź w sklepie.
- Uważaj na fałszywe oferty i oszustwa.

15. Wirtualne muzea i podróże w czasie – jak zwiedzać świat bez wychodzenia z domu

Wstęp

AI może pokazać obrazy dzieł sztuki, opowiedzieć o muzeach i stworzyć wirtualną wycieczkę.

Ćwiczenie 1. Lista miejsc

Jakie 3 muzea chcesz odwiedzić online?

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Przykład: „Opowiedz mi o najciekawszych obrazach w Luwrze w prosty sposób.”

Moje pomysły:

.....

.....

Ćwiczenie 3. Kryteria dobrej prezentacji

- Opis jest zrozumiały
- Są podane ciekawostki
- Jest wskazanie, gdzie obejrzeć dzieło online

Ćwiczenie 4. Moja notatka

Zapisz ciekawostkę, którą chcesz zapamiętać:

.....

Do zapamiętania:

- AI może być wirtualnym przewodnikiem.
- Warto sprawdzać oficjalne strony muzeów.
- Najlepiej wybierać krótkie opisy i ciekawostki.

16. Wirtualne spacery po miejscach z dzieciństwa z pomocą AI i Story Maps

Wstęp

AI i aplikacje typu Story Maps pozwalają odtwarzać dawne miejsca – ulice, domy czy szkoły – i łączyć je z opowieściami oraz zdjęciami.

Ćwiczenie 1. Moje miejsca z dzieciństwa

Zapisz 3 miejsca, które chciałbyś odwiedzić wirtualnie:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Przykład: „Pokaż zdjęcia dawnej Warszawy z lat 60. w okolicach ulicy Marszałkowskiej.”

Moje pomysły:

.....

.....

Ćwiczenie 3. Tworzenie mapy wspomnień

Zapisz, jakie elementy chciałbyś umieścić na swojej mapie:

zdjęcia rodzinne

- krótkie opisy wspomnień
- nazwy ulic, budynków
- ciekawostki historyczne

Ćwiczenie 4. Organizacja

W jakiej formie chcesz przechować mapę wspomnień?

- plik PDF
- album online
- wydrukowana mapa

Do zapamiętania:

- AI potrafi znaleźć stare zdjęcia i połączyć je z mapami.
- Story Maps to narzędzie do łączenia obrazów z opowieściami.
- Warto podpisać miejsca i daty, by zachować wspomnienia.

17. Tworzenie kart z przepisami i etykiet na domowe przetwory z pomocą AI

Wstęp

AI może przygotować ładne szablony kart z przepisami oraz etykiety na słoiki i butelki, które będą praktyczne i estetyczne.

Ćwiczenie 1. Moje przepisy na karty

Zapisz 3 przepisy, które chcesz mieć w formie kart:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Przykład: „Stwórz prostą kartę przepisu na zupę pomidorową – w formie tabeli ze składnikami i krokami.”

Moje pomysły:

.....

.....

Ćwiczenie 3. Etykiety na słoiki

Jakie informacje chcesz umieścić na etykiecie?

- nazwa (np. dżem truskawkowy)
- data przygotowania

- składniki
- dla kogo przygotowane

Ćwiczenie 4. Format i druk

W jakiej formie chcesz mieć etykiety?

- plik PDF do wydruku
- gotowe obrazki do naklejenia
- szablony do wypełniania ręcznego

Do zapamiętania:

- AI pomoże w tworzeniu czytelnych kart i etykiet.
- Najlepiej wybierać proste wzory – łatwe do wydrukowania.
- Unikaj etykiet samoprzylepnych trudnych do zmycia – lepiej użyć kleju rozpuszczalnego w wodzie. Do klejenia etykiet możesz użyć mleka lub mieszanki mąki i wody – wtedy łatwiej je później usunąć.

18. „Moje prawa w UE” – cyfrowy przewodnik seniora po prawach obywatelskich

Wstęp

AI może pomóc znaleźć informacje o prawach obywateli Unii Europejskiej. Ważne jednak, aby korzystać tylko ze sprawdzonych źródeł (np. oficjalnych stron UE).

Ćwiczenie 1. Moje pytania

Zapisz 3 kwestie, które chcesz sprawdzić:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2. Polecenia dla AI

Przykład: „Podaj w prosty sposób, jakie prawa ma obywatel UE podróżujący do innego kraju członkowskiego.”

Moje pomysły:

.....

.....

Ćwiczenie 3. Sprawdzanie źródeł

Zaznacz, gdzie zweryfikujesz odpowiedzi AI:

Strona europa.eu

- Portal obywatel.gov.pl
- Oficjalne strony instytucji UE
- Konsultacja w urzędzie

Ćwiczenie 4. Notatki

Zapisz jedną ważną informację, którą chcesz zapamiętać:

.....

Do zapamiętania:

- AI może tłumaczyć trudne przepisy w prosty sposób, ale nie jest prawnikiem.
- Zawsze sprawdzaj informacje w oficjalnych źródłach.
- W sprawach formalnych kontaktuj się z odpowiednią instytucją.



ENABLER



Crea360



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**