

Czy AI pracuje dla Ciebie?

5 ćwiczeń z krytycznego myślenia

o technologii i sztucznej inteligencji.

01

Świadomość

narzędzi

02

Krytyczne

myślenie

03

Odpowiedzialne

korzystanie

"Technologia jest narzędziem. Pytanie brzmi: kto kim kieruje?"

Dlaczego myślenie, *nie narzędzie?*

AI jest dziś dostępna dla każdego. Wystarczy przeglądarka. Można tłumaczyć, pisać, liczyć, planować — szybciej niż kiedykolwiek wcześniej.

Ale dostępność narzędzia nie oznacza umiejętności korzystania z niego. Można używać AI codziennie — i nadal nie rozumieć, co ona robi, skąd bierze informacje i kiedy się myli.

Ten materiał nie jest poradnikiem „jak używać ChatGPT”. Jest zestawem ćwiczeń, które uczą patrzeć na technologię krytycznie — i wykorzystywać ją świadomie, bez utraty własnego myślenia.

DLA KOGO JEST TEN MATERIAŁ?

- Używam AI w pracy lub szkole, ale nie wiem, jak ocenić jej odpowiedzi.
- Słyszę o AI wszędzie — chcę zrozumieć, co naprawdę potrafi, a czego nie.
- Chcę korzystać z technologii świadomie, nie automatycznie.

Mapa moich narzędzi.

— *co tak naprawdę używam?*

Wypisz wszystkie aplikacje, serwisy i narzędzia cyfrowe, których użyłeś w ostatnim tygodniu. Nie tylko te „AI” — wszystkie. Wyszukiwarki, mapy, sklepy, social media, komunikatory.

Przy każdym zaznacz: czy wiesz, jak ono działa? Czy wiesz, jakie dane zbiera? Czy mógłbyś bez niego funkcjonować przez tydzień?

Nie chodzi o rezygnację — chodzi o świadomość zależności.

CZAS

10 minut

EFEKT

Mapa cyfrowych zależności

Sprawdź zanim zaufasz.

— *ćwiczenie weryfikacji.*

Wybierz dowolną odpowiedź wygenerowaną przez AI — z pracy, szkoły lub codziennego życia. Znajdź jedno konkretne twierdzenie w tej odpowiedzi i zweryfikuj je w innym źródle.

Czy AI miała rację? Czy coś uprościła? Czy coś pominęła? Zapisz obserwację. To ćwiczenie robi ogromną różnicę, gdy wchodzi w nawyk.

Prompt, który działa.

— sztuka dobrego pytania.

Jakość odpowiedzi AI zależy od jakości pytania. Weź temat, który Cię interesuje — zawodowy lub prywatny. Napisz pytanie do AI w trzech wersjach: krótkie (1 zdanie), rozbudowane (3 zdania z kontekstem) i precyzyjne (z określonym celem i formatem odpowiedzi). Porównaj wyniki. Zobaczysz, że „prompt” to umiejętność — i można się jej nauczyć.

Filtr informacyjny.

— co wpływa na Twoje decyzje?

Przez jeden dzień zwróć uwagę na to, jakie treści docierają do Ciebie przez algorytmy: social media, YouTube, wyszukiwarka, sklepy. Ile z tych treści wybrałeś świadomie, a ile podsugnął algorytm? To ćwiczenie uświadamia, że algorytmy nie są neutralne — mają cele, które nie zawsze są zbieżne z Twoimi.

Cyfrowy detoks — 2 godziny.

— eksperyment z uwagą.

Wybierz dwie godziny w ciągu dnia i wyłącz powiadomienia ze wszystkich aplikacji. Nie usuwaj ich — tylko wycisz na ten czas. Obserwuj, ile razy odruchowo sięgasz po telefon. Ile razy czujesz niepokój. To nie jest ćwiczenie przeciwko technologii — to ćwiczenie odzyskiwania kontroli nad własną uwagą.

Co dalej?

Pięć ćwiczeń. Pięć małych kroków. Każde można zacząć dziś — bez specjalnego przygotowania ani dużych nakładów czasu.

- 01** Wybierz jedno narzędzie AI i sprawdź, jak naprawdę działa.
- 02** Weryfikuj jedną informację dziennie — przez tydzień.
- 03** Dołącz do naszych warsztatów online o technologii i decyzjach.

O FUNDACJI

Fundacja Longa Vista

Jesteśmy fundacją edukacyjną z Krakowa. Działamy tam, gdzie edukacja naprawdę zmienia życie — nie przez przekazywanie wiedzy, lecz przez zmianę sposobu myślenia. Nasze warsztaty są bezpłatne i dostępne online — niezależnie od miejsca zamieszkania.

WWW
longavista.pl

E-MAIL
kontakt@longavista.pl

SIEDZIBA
Kraków, Polska

Materiał ma charakter wyłącznie edukacyjny. Nie stanowi porady inwestycyjnej ani rekomendacji finansowej. Fundacja Longa Vista nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podejmowane na jego podstawie.