

SERIA / GŁĘBIEJ

01

ChatGPT od rozmowy do pracy nad całym projektem

Rozmowa, materiały, narzędzia i jeden sprawdzony efekt.

Przykłady do wykonania.

Polecenia do skopiowania.

Własny wynik do sprawdzenia.

CO BĘDZIEMY ROBIĆ

Zbudujemy mały projekt

Przejdziemy od krótkiego polecenia do pracy nad artykułem, PDF-em, stroną i researchem. Nauczysz się dzielić zadanie, zapisywać decyzje i wracać do pracy bez odtwarzania całej historii.

Podstawy i sposób pracy	3
Przykłady krok po kroku	12
Typowe błędy i granice	21
Ćwiczenie i karta pracy	23
Checklista i co dalej	25
Oficjalne źródła	27

Stan informacji: 03.10.2026. Funkcje mogą zależeć od planu, kraju, wieku, aplikacji i ustawień administratora. Przykłady są instrukcjami do własnych prób, a nie wynikami testów w zalogowanych usługach.

PODSTAWY

Aplikacja to cały warsztat

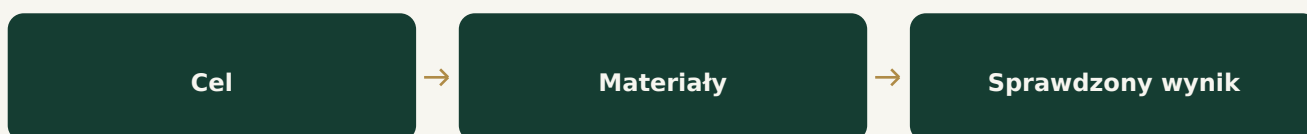
ChatGPT jest aplikacją, w której rozmawiasz, dodajesz materiały i korzystasz z narzędzi. Model przygotowuje odpowiedzi; aplikacja udostępnia mu sposób pracy. Zmiana modelu nie daje automatycznie dostępu do każdego narzędzia.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Zanim zaczniemy, potrzebuję planu artykułu. Materiały dodam później. Na razie uporządkuj pomysł i zadaj trzy pytania o odbiorcę.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Sprawdź, czy powstał plan i pytania, a nie gotowy tekst z wymyślonymi faktami.

SCHEMAT PRACY

PODSTAWY

Wybierz sposób pracy

Oficjalna dokumentacja rozróżnia rozmowę Chat, pracę nad efektem w Work i widok programistyczny Codex. Ich dostępność i wygląd zależą od środowiska. Wybieraj według zadania, nie według tego, który tryb brzmi najbardziej profesjonalnie.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Potrzebuję gotowego raportu z dołączonych danych. Ustal brakujące informacje, wykonaj analizę i przygotuj wynik do mojej kontroli.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

W zwykłej rozmowie zacznij od planu. Gdy masz dostęp do Work, określ także końcowy plik.

PODSTAWY

Model i poziom analizy

Wybór modelu oraz wysiłku analizy może zmieniać czas i sposób przygotowania odpowiedzi. Prosty nagłówek zwykle nie wymaga długiej analizy. Przy sprzecznych danych warto poświęcić więcej uwagi na sprawdzenie założeń.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Porównaj te dwa plany projektu. Wskaż zależności, brakujące etapy i założenia, których nie możemy potwierdzić.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Dłuższa odpowiedź nie jest dowodem dokładności. Poszukaj konkretnych zależności i uzasadnień.

PODSTAWY

Plik jako materiał roboczy

Dołącz dokument przez dostępne menu plików. Najpierw ustal, co dało się odczytać. Potem pytaj o konkretny fragment. Samo przesłanie PDF-u nie gwarantuje rozpoznania wszystkich tabel, skanów i przypisów.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Opisz strukturę tego PDF-u. Wymień rozdziały i zaznacz miejsca, których nie możesz odczytać. Jeszcze go nie streszczaj.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Porównaj wykaz z dokumentem. Sprawdź jedną tabelę i jedną stronę z nietypowym układem.

Odczyt obrazów osadzonych w PDF-ie zależy od produktu, planu i sposobu dodania pliku. Jeśli skan nie został odczytany, użyj czytelnego tekstu lub osobnego obrazu w obsługiwanym narzędziu.

PODSTAWY

Obraz: wejście i wynik

Możesz analizować dodany obraz oraz tworzyć nowy, gdy funkcja generowania jest dostępna. To dwa różne działania. Opis zdjęcia nie powinien dopowiadać rzeczy poza kadrem, a wygenerowana ilustracja nie jest dokumentacją zdarzenia.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Na tym zrzucie strony wskaż trzy miejsca, które utrudniają czytanie. Oddziel obserwacje od propozycji zmian.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Czy uwagi dotyczą widocznych elementów? Ocenę wyglądu oddziel od oceny działania strony.

PODSTAWY

Internet i research

Wyszukiwanie pomaga znaleźć aktualne materiały; sam model nie gwarantuje ich aktualności. Przy większym temacie określ zakres, datę i oczekiwany rodzaj źródeł. Otwieraj najważniejsze odnośniki przed wykorzystaniem wyniku.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Sprawdź oficjalne instrukcje publikacji strony w wybranej usłudze. Podaj datę sprawdzenia, źródła i niepewne punkty.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Link musi potwierdzać konkretną instrukcję. Stara strona pomocy może opisywać inny interfejs.

PODSTAWY

Kod i wykonanie

ChatGPT może pomóc napisać i wyjaśnić kod. Praca na plikach, uruchamianie i testowanie wymagają właściwych narzędzi lub środowiska, np. Codex. Wklejony kod i działająca strona są różnymi etapami.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Zrób prostą stronę wydarzenia: tytuł, termin, opis i przycisk kontaktu. Przygotuj podgląd lub pliki, jeśli masz takie narzędzia.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Otwórz stronę. Sprawdź telefon, klawiaturę, przycisk i poprawność terminu.

PODSTAWY

Projekt zbiera kontekst

Projekt pomaga zebrać rozmowy i materiały jednego przedsięwzięcia. Dodaj krótki opis celu i aktualne pliki. Nie zakładaj, że każda dawna wiadomość będzie zawsze przywołana dokładnie.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Projekt: poradnik dla początkujących. Cel: 8 stron. Styl: prosty język. Wynik: PDF. Lista decyzji w osobnym dokumencie.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Czy cel, odbiorca i końcowy format są zapisane w jednym łatwym do znalezienia miejscu?

TRZY RÓŻNE PERSPEKTYWY

Rozmowa	Pomysł, pytanie i poprawka tekstu
Praca nad efektem	Plik lub projekt do obejrzenia
Widok kodu	Pliki, uruchomienie i kontrola działania

PODSTAWY

Pamięć nie zastępuje briefu

Pamięć może pomagać w personalizacji i przypominaniu preferencji, zależnie od ustawień. Kontekst rozmowy to materiał używany teraz. Ważną decyzję projektu zapisz jawnie, zamiast liczyć na jej późniejsze odtworzenie.

SPRÓBUJ / POLECENIE

W tym projekcie używamy ciemnej zieleni i jasnego tła. Zapisz tę decyzję w podsumowaniu projektu i nie zmieniaj jej bez omówienia.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Sprawdź ustawienia pamięci osobno. Nie traktuj jej jako jedynej kopii ustaleń.

PRZYKŁAD W PRAKTYCE

Narzędzia i uprawnienia

Narzędzie pozwala aplikacji zrobić coś więcej niż napisać wiadomość: odczytać plik, poszukać źródła lub wykonać pracę. Dostęp zależy od podłączenia usług i uprawnień. Samo polecenie nie zapewnia dostępu do konta.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Przygotuj roboczą odpowiedź na ten e-mail. Pokaż tekst do sprawdzenia. Wysyłkę wykonam po zaakceptowaniu treści.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Rozróżnij przygotowanie wiadomości od jej wysłania. Upewnij się, że widzisz końcową treść.

PRZYKŁAD W PRAKTYCE

Agent potrzebuje granic

Agent wykonuje kolejne kroki z użyciem dostępnych narzędzi. Podaj cel, materiały, granice samodzielności i kryterium końca. Kontrola jest szczególnie ważna przy publikacji, kosztach i zmianach w cudzych danych.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Samodzielnie przygotuj trzy warianty tekstu i wybierz spójny układ. Zatrzymaj się przed publikacją i pokaż gotowy podgląd.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Czy wiesz, co wykonano, co pozostało i które działania wymagają Twojej decyzji?

PRZYKŁAD W PRAKTYCE

Artykuł: najpierw konstrukcja

Przygotowanie artykułu zacznij od odbiorcy i tezy. Dostarcz fakty, na których ma się opierać. Dopiero po kontroli planu zamów pełny tekst; łatwiej wtedy poprawić kierunek niż cały materiał.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Napisz plan artykułu o porządkowaniu notatek z AI. Odbiorca zna podstawy. Pięć części, jeden przykład i krótki finał.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Każda część powinna wносить nową rzecz. Usuń powtórzenia jeszcze przed pisanie.

PRZYKŁAD W PRAKTYCE

Artykuł: popraw bez utraty sensu

Poprawka powinna wskazywać cel i elementy do zachowania. Zamiast prosić o bardziej profesjonalny ton, nazwij konkretną zmianę. Jeśli poprawiasz tekst faktograficzny, po redakcji porównaj liczby i nazwy z oryginałem.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Skróć wstęp o połowę. Zachowaj wszystkie fakty. Usuń ogólne deklaracje, dodaj prosty przykład i pokaż zmienione fragmenty.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Sprawdź, czy skrót nie usunął warunków lub wyjątków. Oceń tekst także własnym uchem.

PRZYKŁAD / DANE ĆWICZENIOWE

Materiał: warsztat w sobotę, 10:00, sala A. Brakuje ceny. Wynik: „Warsztat odbędzie się w sobotę o 10:00 w sali A. Informacja o cenie wymaga uzupełnienia”. Kontrola: termin i miejsce zachowane; cena nie została wymyślona.

PRZYKŁAD W PRAKTYCE

PDF: odpowiedź z dowodem

Dla analizy dokumentu określ pytanie, a nie tylko prośbę o streszczenie. Poproś o fragment, na którym opiera się odpowiedź. Numer strony może różnić się od numeru wydrukowanego na stronie.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Znajdź warunki rezygnacji. Podaj krótkie cytaty, numer strony pliku oraz wyjątki. Jeśli ich nie znajdujesz, zaznacz brak.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Otwórz każdy wskazany fragment. Przeczytaj zdanie przed nim i po nim.

PRZYKŁAD W PRAKTYCE

Strona: mały prototyp

Pierwsza wersja strony powinna pokazać jeden najważniejszy proces. Zaczynij od jednej podstrony i jednego przycisku. Dopiero po sprawdzeniu wyglądu oraz działania dodawaj kolejne sekcje.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Zbuduj podgląd jednej strony kursu: dla kogo, czego się nauczę, termin i kontakt. Nie wymyślaj opinii klientów ani ceny.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Czy odbiorca od razu wie, czego dotyczy oferta? Czy przycisk prowadzi do właściwego miejsca?

PRZYKŁAD W PRAKTYCE

Research: oddziel wnioszek

Raport powinien wskazywać, co wynika ze źródeł i co jest interpretacją. Przy sprzecznościach nie wymuszaj jednej odpowiedzi. Zapisz, których danych brakuje do decyzji, i sprawdź je osobno.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Porównaj trzy oficjalne opisy usługi. Oddziel potwierdzone funkcje, różnice w planach oraz wnioski. Przy każdym fakcie daj źródło.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Czy wniosek da się prześledzić do materiału? Dwa teksty kopiujące tę samą informację nie są niezależnym potwierdzeniem.

PRZYKŁAD W PRAKTYCE

Plan i podział rozmów

Dłuższy projekt łatwiej prowadzić w rozmowach o jasno nazwanych zakresach. Jedna może dotyczyć treści, druga wyglądu, trzecia kontroli. Wspólny brief i zapis decyzji pozwalają utrzymać zgodność między nimi.

SPRÓBUJ / POLECENIE

Rozpisz projekt PDF-u na: materiał, redakcję, skład i kontrolę. Dla każdego etapu podaj wynik oraz warunek przejścia dalej.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Etap musi kończyć się czymś do obejrzenia. Sama lista czynności nie pokazuje postępu.

PRZYKŁAD W PRAKTYCE

Nie zgub kontekstu

Po ważnym etapie zapisz krótkie podsumowanie stanu. Przenieś je do nowej rozmowy razem z aktualnymi plikami. Oznacz stare warianty, żeby nie wróciły jako obowiązujące ustalenia.

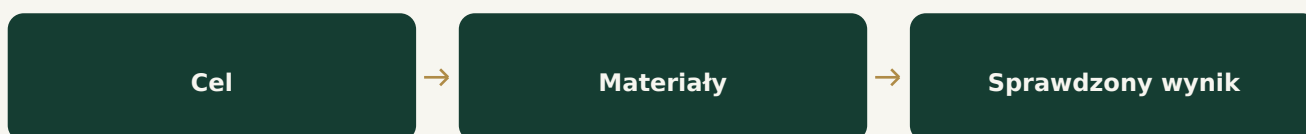
SPRÓBUJ / POLECENIE

Przygotuj przekazanie projektu: cel, aktualna wersja, podjęte decyzje, otwarte pytania, pliki i następny krok. Maksymalnie jedna strona.

JAK SPRAWDZIĆ EFEKT

Porównaj zapis z tym, co faktycznie zaakceptowałeś. Popraw podsumowanie przed dalszą pracą.

SCHEMAT PRACY



POPRAW SWÓJ SPOSÓB PRACY

Typowe błędy

Najczęściej problemem jest niejasny wynik i zbyt wiele próśb naraz. Rozmowa rośnie, ale nie ma wersji, którą można sprawdzić. Zmniejsz zakres i ustal pierwszy widoczny efekt.

PRZED

Zrób całą markę, stronę, teksty i kampanię.

PO POPRAWCE

Najpierw przygotuj jedną stronę oferty i trzy nagłówki. Pokaż podgląd. Kolejne materiały oprzemy na wybranej wersji.

ZACHOWAJ KONTROLĘ

Czego nie robić

Nie traktuj informacji o zakończeniu jako dowodu, że efekt działa. Otwórz plik, sprawdź stronę i porównaj źródła. Przy większej pracy zachowuj aktualne kopie materiałów.

GRANICA

Nie publikuj nieobejrzanego wyniku. Nie dodawaj haseł ani zbędnych danych klientów do polecenia.

LEPSZY NAWYK

Dawaj dostęp do potrzebnych materiałów, określaj zakres działań i sprawdzaj rezultat przed jego użyciem.

ĆWICZENIE

Mini projekt: jedna strona poradnika

Przygotuj jednostronicową instrukcję dla znajomego: jak uporządkować notatki. Wykonaj cały proces w ChatGPT, a końcowy wynik otwórz poza rozmową.

1 / PRZYGOTUJ

Zapisz odbiorcę, cel i trzy fakty. Zamów plan: nagłówek, krótkie wyjaśnienie, przykład i ćwiczenie.

2 / WYKONAJ I POPRAW

Przygotuj tekst, poproś o jedną poprawkę i plik, jeśli masz narzędzie. W przeciwnym razie przenieś tekst do edytora i zapisz PDF. Sprawdź czytelność.

DO WYPEŁNIENIA

Twoja karta pracy

Zapisz swój mini projekt tak, żeby można było go kontynuować w nowej rozmowie.

ZAPIS PRÓBY

Zadanie: _____

Materiały / wersja / data: _____

Narzędzie i tryb: _____

Pierwszy wynik: _____

WYNIK PO POPRAWCE

Co poprawiłem: _____

Co sprawdziłem: _____

Gotowy plik / wersja: _____

Następny krok: _____

KONTROLA EFEKTU

Checklista przed użyciem

Zatrzymaj się na chwilę przy gotowym wyniku. Zaznacz tylko punkty, które naprawdę sprawdziłeś. Jeśli coś się nie zgadza, wróć do konkretnego etapu zamiast powtarzać całe zadanie.

SPRAWDŹ

- ☐ Cel i format są jasne.
- ☐ Użyłem właściwych materiałów.
- ☐ Fakty i źródła są sprawdzone.
- ☐ Otworzyłem końcowy efekt.
- ☐ Zachowałem decyzje i wersję.
- ☐ Publikacja jest świadomą decyzją.

UTRWAL NAWYK

Co dalej

Powtórz proces z małym projektem z własnej pracy. W drugim podejściu użyj tego samego briefu i checklisty. Dodawaj narzędzia wtedy, gdy rozwiązują konkretną przeszkodę.

NASTĘPNY MAŁY KROK

Wybierz jeden materiał: artykuł, analiza PDF-u albo strona. Popraw ten etap, który wymagał najwięcej pracy ręcznej.

ZAPAMIĘTAJ

Pomysł → mały efekt → sprawdzenie → poprawka → zapis.

OFICJALNE ŹRÓDŁA

Źródła i aktualność

Dokumentację sprawdzono przed opracowaniem poradnika. Kliknij kafelek, aby otworzyć aktualną instrukcję producenta. Scenariusze, karty pracy i checklisty są opracowaniem Lab Percepcji.

[OpenAI / praca i tryby](#)[OpenAI / projekty](#)[OpenAI / pamięć](#)[OpenAI / internet](#)[OpenAI / obrazy](#)[OpenAI / wybór modelu](#)[OpenAI / pliki i ograniczenia odczytu](#)

Nie podajemy stałych cen ani limitów liczbowych: mogą się zmieniać. Sprawdź warunki swojego konta przed zakupem lub większą pracą. Opis funkcji aplikacji nie oznacza takiego samego dostępu w usłudze dla programistów.

Opracowanie: LAB PERCEPCJI / seria GŁĘBIEJ.