

POKAŻ AI PROBLEM

Jak korzystać ze zdjęć
i zrzutów ekranu

01 / ZOBACZ

Zobacz problem.

02 / ZROZUM

Jeden krok.
Sprawdzony rezultat.

PRAKTYCZNY PORADNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH

1 projekt / 5 promptów / ćwiczenie z rozwiązaniem

Projekt tworzy człowiek. AI wspiera proces.

Od obrazu do działania

Nie musisz znać nazwy problemu, żeby zacząć go rozwiązywać.

Masz przed sobą komunikat, niezrozumiałe ustawienie albo instrukcję na zdjęciu. Możesz pokazać ten fragment asystentowi AI i poprosić o objaśnienie. Najwięcej zyskasz wtedy, gdy dodasz cel, sprawdzisz odczyt i wykonasz tylko jeden uzgodniony krok naraz.

W tym poradniku przejdiesz cały proces na przykładzie formularza, który odrzuca plik. Nauczysz się przygotować obraz, ułożyć pytanie, ocenić odpowiedź i potwierdzić rezultat. Nie potrzebujesz wiedzy technicznej ani umiejętności programowania.

SPIS TREŚCI / KLIKNIJ TYTUŁ

Co AI widzi na obrazie	03
Pokaż właściwy fragment	04
Najpierw usuń dane	05
Obraz potrzebuje celu	06
Dlaczego plik nie przechodzi	07
Dowód prowadzi do kroku	08
Utwórz właściwy PDF	09
Po zmianie sprawdź ekran	10
Zatrzymaj błędny kierunek	11
Od instrukcji do listy kroków	12
Rozwiąż podobny problem	13
Pokaż • opisz • sprawdź	14

PRZYGOTUJ

Asystenta AI obsługującego obrazy, możliwość wykonania zrzutu ekranu oraz edytor do kadrowania i zasłaniania danych. Jeśli ćwiczysz, użyj dołączonych fikcyjnych ekranów. Nie zakładaj, że każdy czat lub każde konto przyjmuje obrazy.

Ekrany, nazwy plików i wyniki w projekcie są fikcyjnymi przykładami edukacyjnymi. To scenariusz do odtworzenia, nie zapis testu prawdziwego serwisu. Interfejsy, dostępność funkcji i limity narzędzi mogą się zmieniać.

Co AI widzi na obrazie

Zrzut ekranu pokazuje stan w jednej chwili. Nie opowiada całej historii.

Asystent obsługujący obrazy może pomóc odczytać widoczny tekst i objaśnić elementy ekranu. Nadal może pomylić literę, liczbę lub znaczenie ikony. Szczególnie uważnie sprawdzaj drobny druk, nazwy plików i jednostki. [1, 2]

WIDOCZNE

opis_uslugi.docx

Nazwa na ekranie

WNIOSEK

Format nie pasuje

Porównanie z regułą

DO SPRAWDZENIA

Czy PDF przejdzie

Nowa próba w formularzu

01. Oddziel informację widoczną od hipotezy i od rzeczy do sprawdzenia.

Nie dopowiadaj brakującego ekranu

Jeśli na zdjęciu widać tylko czerwony pasek, AI nie zna pozostałych pól formularza. Nie wie też, co działo się przed zrzutem. Napisz: „Kliknąłem Dodaj plik, wybrałem dokument i pojawił się ten komunikat”. To krótki opis czynności, który pomaga zrozumieć sytuację.

Samo dołączenie obrazu nie oznacza, że asystent steruje aplikacją lub ma dostęp do plików poza rozmową. W tym poradniku AI objaśnia ekran, a Ty wykonujesz kroki. Osobne funkcje sterowania komputerem wymagają innego zakresu dostępu.

SPRAWDŹ ROZUMOWANIE

Dobra odpowiedź wskazuje element obrazu, z którego wynika wniosek. Zdanie „To na pewno awaria serwera” nie ma podstaw, jeśli ekran pokazuje jedynie nieobsługiwany format pliku.

Mały słownik

Zrzut ekranu to obraz tego, co widzisz na urządzeniu. Prompt to polecenie dla AI. Kontekst to informacje potrzebne do wykonania zadania. Hipoteza to możliwe wyjaśnienie, które trzeba jeszcze sprawdzić.

Pokaż właściwy fragment

Czytelny komunikat i trochę otoczenia dają więcej niż cały pulpit.



02. Zachowaj komunikat i pola, których dotyczy. Usuń niepotrzebne otoczenie.

- 01 Otwórz ekran z problemem. Zamknij podglądy wiadomości i powiadomienia, jeśli nie są potrzebne.
- 02 Zrób zrzut narzędziem systemowym do przechwytywania ekranu. Gdy problem dotyczy aplikacji, zwykle będzie czytelniejszy niż zdjęcie monitora.
- 03 Przytnij kadr tak, aby obejmował pełny komunikat, nazwę sekcji i powiązane pola. Nie ucinaj końca zdania ani jednostek.
- 04 Otwórz zapisany obraz i przeczytaj tekst. Jeśli sam masz trudność, zwiększ rozmiar tekstu w aplikacji i wykonaj nowy zrzut.
- 05 Gdy potrzebujesz szczegółu, dodaj drugi obraz jako zbliżenie. Podpisz je „A — cały formularz” i „B — komunikat”.

ZAZNACZ, ALE NIE ZASŁANIAJ

Obrysuj ważny element cienką ramką albo dodaj strzałkę obok niego. Nie rysuj po tekście. Nie używaj ulepszania generatywnego do odtwarzania niewyraźnych liter: mogłoby zmienić materiał, który chcesz zrozumieć.

Jeżeli komunikat można skopiować, dołącz także jego dokładną treść jako tekst. Obraz pokaże układ, a tekst ułatwi sprawdzenie nazw i liczb. Zapisz obraz pod neutralną nazwą, np. formularz_blad.png.

Najpierw usuń dane

Udostępniaj tylko to, co jest potrzebne do wyjaśnienia problemu.

Przejrzyj cały kadr, również pasek adresu, nazwy kart i rogi ekranu. Dane mogą znajdować się także w nazwie pliku. Do wyjaśnienia błędu formatu nie jest potrzebny adres klienta, numer zamówienia ani dokument z jego treścią.



03. Do rozmowy trafia wyłącznie sprawdzona kopia obrazu z zakrytymi danymi.

Sprawdź	Co zrobić
Hasła, kody logowania, klucze dostępu	Usuń z kadru. Nie wysyłaj ich do rozmowy.
Nazwiska, e-mail, adresy, identyfikatory	Zakryj nieprzezroczystym polem albo wytnij.
Adres strony i kod QR	Usuń prywatne parametry, tokeny i kody.
Dane firmowe lub cudze dokumenty	Użyj przykładu zastępczego, jeśli nie masz zgody.

Zapisz kopię i otwórz ją ponownie

W edytorze nałóż pełne, nieprzezroczyste prostokąty. Wyeksportuj nowy, płaski obraz PNG lub JPG i otwórz właśnie ten plik. Sprawdź, czy pod maską nic nie widać i czy nie zostały dane na obrzeżach. Wyślij kopię, nie oryginał ani plik edytora z warstwami.

WAŻNE

Rozmycie lub półprzezroczysty zakreslacz nie dają pewności usunięcia informacji. Przy zdjęciu z telefonu sprawdź również metadane i lokalizację. Jeśli nie umiesz ocenić ryzyka, opisz problem tekstem albo odtwórz go na fikcyjnych danych.

Obraz potrzebuje celu

Napisz, co chcesz osiągnąć, co już zrobiłeś i jakiej pomocy oczekujesz.

W nowej rozmowie użyj dostępnej opcji dodania obrazu lub załącznika. Po wskazaniu pliku upewnij się, że to właściwa, oczyszczona kopia. Nazwa przycisku zależy od aplikacji i jej wersji. Jeśli nie masz tej funkcji, przepisuj komunikat i opisz układ ekranu. [1]

PROMPT 01 / Pierwsze rozpoznanie

Cel: Zrozumieć ekran i wybrać jeden bezpieczny krok.

Użycie: Dołącz jeden czytelny obraz. Uzupełnij nawiasy.

Chcę [konkretny rezultat]. Korzystam z [aplikacja / urządzenie].

Przed pojawieniem się tego ekranu zrobiłem: [czynność].

Już sprawdziłem: [próbę albo „nic”].

Najpierw przepisuj istotny komunikat z obrazu. Zaznacz nieczytelne fragmenty, zamiast je zgadywać.

Oddziel to, co widać, od przypuszczeń. Wyjaśnij problem prostym językiem i zaproponuj jeden odwracalny krok. Napisz, po czym poznam jego wynik. Jeśli brakuje informacji, zadaj jedno konkretne pytanie.

SPRAWDŹ: Porównaj przepisany tekst z obrazem. Sprawdź, czy proponowany krok dotyczy Twojego celu i nie usuwa danych.

Przykład uzupełnienia

„Chcę dodać opis usługi do formularza. Korzystam z przeglądarki na komputerze.

Wybrałem dokument, po czym formularz pokazał błąd. Jeszcze niczego nie zmieniałem”. To wystarczy, aby zacząć bez długiego wstępu.

NIE ZLECAJ OD RAZU WSZYSTKIEGO

Polecenie „napraw to” pozostawia wiele domysłów. Na początku poproś o odczyt i jeden krok. Do kolejnego przejdź dopiero po sprawdzeniu wyniku.

Dlaczego plik nie przechodzi

Cel: dodać opis usługi do fikcyjnego formularza DEMO LAB.

DEMO LAB / DODAJ MATERIAŁ

Wybrany plik

opis_uslugi.docx

2,4 MB

Nie można przesłać pliku.

Dozwolone formaty: PDF, JPG, PNG.

Maksymalny rozmiar: 5 MB.

04. Fikcyjny ekran demonstracyjny. Nazwa, rozmiar i komunikat tworzą komplet wskazówek.

Zatrzymaj się na chwilę przy obrazie. Wybrany plik ma nazwę opis_uslugi.docx i rozmiar 2,4 MB. Komunikat wymienia dozwolone formaty PDF, JPG i PNG oraz limit 5 MB. To dane scenariusza, a nie wymagania wszystkich formularzy.

PROMPT 02 / Znajdź przyczynę odrzucenia

Cel: Porównać plik z wymaganiami widocznymi na ekranie.

Użycie: Dołącz plik ASSETS/upload_error.png z pakietu.

Chcę dodać opis usługi. Po wybraniu pliku pojawił się załączony ekran. Przepisz nazwę pliku, jego rozmiar, dozwolone formaty i limit rozmiaru. Porównaj osobno format oraz wielkość pliku z wymaganiami. Podaj najbardziej uzasadnioną przyczynę błędu i jeden sposób jej sprawdzenia. Nie zakładaj awarii konta ani serwera bez dowodu.

SPRAWDŹ: Odczyt powinien zawierać DOCX, 2,4 MB oraz limit 5 MB. AI nie powinno uznać tego pliku za zbyt duży.

Najpierw porównaj odpowiedź ze zrzutem. Jeśli asystent odczyta 24 MB zamiast 2,4 MB, popraw tę wartość przed wykonaniem jakiegokolwiek instrukcji. W projekcie nie potrzebujesz wysyłać AI treści samego dokumentu.

Dowód prowadzi do kroku

Najpierw usuń wykazaną niezgodność. Dopiero później szukaj dalszych przyczyn.

FORMAT

DOCX

WARUNEK

PDF / JPG / PNG**NIE PASUJE**

ROZMIAR

2,4 MB

WARUNEK

maks. 5 MB**MIEŚCI SIĘ**

05. Dwie niezależne kontrole: format nie pasuje, podany rozmiar mieści się w limicie.

Wzorcowe rozumowanie dla tego przykładu

„Na ekranie widać plik DOCX. Formularz przyjmuje PDF, JPG i PNG, więc wybrany format nie spełnia warunku. Podane 2,4 MB jest mniejsze niż limit 5 MB. Pierwszy krok: utwórz prawdziwy PDF z dokumentu i spróbuj dodać tę kopię”. To model odpowiedzi redakcyjnej, nie cytāt z testu konkretnego modelu.

Odpowiedź AI	Jak ją ocenić
„Plik jest za duży”	Sprzeczna z podanymi liczbami. Wróć do odczytu.
„Zmień .docx na .pdf w nazwie”	Sama zmiana nazwy nie konwertuje zawartości.
„Wyłącz ochronę przeglądarki”	Nie wynika z tego komunikatu. Nie wykonuj.
„Wyeksportuj dokument do PDF”	Pasuje do widocznego wymagania formatu.

CZEGO JESZCZE NIE WIEMY

Ekran nie potwierdza, że dokument jest poprawny ani że po zmianie formatu serwis na pewno go przyjmie. Może pojawić się inny błąd. Sprawdzisz to w kolejnej próbie.

Nie wybieraj odpowiedzi na podstawie pewnego tonu. Wybierz tę, która zgadza się z widocznym tekstem i daje sprawdzalny następny krok. Krótki, trafny wniosek jest bardziej użyteczny niż lista dziesięciu przypadkowych napraw.

Utwórz właściwy PDF

Zachowaj oryginał. Przygotuj nową kopię w formacie akceptowanym przez formularz.

- 01** Otwórz opis_uslugi.docx w edytorze, w którym możesz sprawdzić jego treść. Nie zmieniaj rozszerzenia ręcznie.
- 02** Odszukaj funkcję eksportu lub zapisu kopii i wybierz format PDF. Dokładna nazwa polecenia zależy od programu i wersji. Zapisz kopię jako opis_uslugi.pdf.
- 03** Otwórz nowy PDF. Sprawdź strony, polskie znaki, ułożenie tekstu i brak pustych stron. Upewnij się, że to właściwy dokument.
- 04** Sprawdź rozmiar nowego pliku. Eksport nie gwarantuje zmniejszenia wielkości. W tym scenariuszu musi on mieścić się w limicie 5 MB.
- 05** Wróć do formularza i wybierz nową kopię PDF. Przed wysłaniem sprawdź wyświetloną nazwę pliku, aby nie przesłać ponownie DOCX.



06. Eksport tworzy nowy dokument PDF. Zmiana samej końcówki nazwy tego nie robi.

Jeśli nie widzisz funkcji eksportu

Zrób oczyszczony zrzut menu edytora i podaj jego nazwę. Poproś AI o wskazanie widocznej opcji albo miejsca do sprawdzenia w oficjalnej pomocy. Nie klikaj „podobnego” przycisku, gdy ekran nie odpowiada instrukcji.

PRYWATNY DOKUMENT

Nie przesyłaj dokumentu do przypadkowego internetowego konwertera tylko po to, aby ominąć błąd. Użyj funkcji dostępnej w swoim edytorze lub zatwierdzonego narzędzia. Na potrzeby ćwiczenia wystarczy dokument z fikcyjną treścią.

Po zmianie sprawdź ekran

Brak starego błędu to jeszcze nie zawsze zakończenie całego formularza.

DEMO LAB / DODAJ MATERIAŁ

Wybrany plik

opis_uslugi.pdf

1,1 MB

Plik dodany

Sprawdź pozostałe pola przed wysłaniem formularza.

07. Fikcyjny rezultat: plik dodany do formularza. To nie potwierdzenie wysłania zgłoszenia.

W naszym scenariuszu ekran pokazuje opis_uslugi.pdf, 1,1 MB i „Plik dodany”. Rozmiar 1,1 MB jest przykładowy; Twój PDF może mieć inny. Komunikat potwierdza etap dodania pliku. Jeżeli pozostał przycisk wysłania całego formularza, to osobna czynność.

PROMPT 03 / Sprawdzenie po zmianie

Cel: Ocenić rezultat bez dopisywania niewidocznych zdarzeń.

Użycie: Dołącz nowy ekran. Własne dane wstaw w nawiasy.

Wykonałem: [jedna zmiana]. Chciałem osiągnąć: [cel].

Na załączonym ekranie sprawdź, czy widać potwierdzenie tego celu. Wymień dokładny komunikat i nazwę pliku. Oddziel „plik dodany” od „formularz wysłany”. Jeśli obraz nie daje pewności, napisz, co trzeba jeszcze sprawdzić. Nie uznawaj braku błędu za dowód zakończenia całego procesu.

SPRAWDŹ: Wniosek ma dotyczyć tylko widocznego etapu. Nie powinien twierdzić, że odbiorca otrzymał zgłoszenie.

GDY BŁĄD POZOSTAŁ

Zapisz nowy komunikat i nazwę aktualnie wybranego pliku. Dołącz świeży zrzut. Zmieniaj jedną rzecz naraz, aby wiedzieć, co pomogło. Nie przesyłaj wielokrotnie formularza z płatnością lub zamówieniem tylko po to, by sprawdzić efekt.

Zatrzymaj błędny kierunek

Nie musisz wykonywać instrukcji, której nie rozumiesz albo której nie potwierdza ekran.

Sygnal	Tvoja reakcja
AI wskazuje przycisk, którego nie ma	Napisz, że go nie widzisz. Dołącz aktualny kadr.
Odczytana liczba jest inna niż na obrazie	Przepisz wartość ręcznie i poproś o nową ocenę.
Kolejne odpowiedzi powtarzają tę samą radę	Podaj wykonany krok i jego dokładny rezultat.
Rada wymaga skasowania danych lub resetu	Zatrzymaj się. Najpierw poznaj skutki i kopię zapasową.
Instrukcja wymaga hasła lub kodu logowania	Nie wklejaj sekretu do rozmowy. Użyj oficjalnej pomocy.

PROMPT 04 / Skoryguj rozpoznanie

Cel: Przerwać serię porad opartych na błędnym założeniu.

Użycie: Uzupełnij wyłącznie informacje, które potrafisz potwierdzić.

W poprzedniej odpowiedzi przyjąłeś: [założenie].

Na ekranie faktycznie widzę: [dokładny tekst / wartość].

Wykonałem: [krok]. Rezultat: [komunikat].

Oceń problem ponownie na podstawie tych danych. Nie powtarzaj nieskutecznej porady.

Zaproponuj jeden mało ryzykowny test albo wskaż, dlaczego potrzebna jest pomoc obsługi aplikacji.

SPRAWDŹ: Nowa rada powinna uwzględniać poprawiony fakt i poprzednią próbę.

Kiedy zwrócić się do człowieka

Gdy problem dotyczy dostępu do konta, utraty danych albo konsekwencji finansowych, przełącz go właściwej obsłudze. Przygotuj nazwę aplikacji, czas wystąpienia problemu, dokładny komunikat i wykonane kroki. Dołącz oczyszczony zrzut, jeśli oficjalny kanał wsparcia go przyjmuje.

Od instrukcji do listy kroków

Ta sama metoda działa z czytelnym zdjęciem kartki, etykiety lub prostego schematu.

Wybierz zadanie, którego wynik możesz sam sprawdzić: przepisanie listy materiałów, uporządkowanie własnych notatek albo objaśnienie prostego fragmentu instrukcji. Zaczniij od całego dokumentu dla kontekstu i dodaj zbliżenie potrzebnego fragmentu.

Zrób zdjęcie do czytania

- 01** Połóż kartkę płasko i fotografuj możliwie prostopadle. Zadbaj o równomierne światło bez odbłasków.
- 02** Sprawdź ostrość tekstu przed wysłaniem. Nie ucinaj numerów kroków, nagłówek, jednostek ani zastrzeżeń.
- 03** Zrób osobne zdjęcie kolejnej strony, zamiast umieszczać wiele małych stron w jednym obrazie. Oznacz kolejność.

PROMPT 05 / Z obrazu do instrukcji

Cel: Otrzymać sprawdzalną listę czynności z widocznego fragmentu.

Użycie: Dołącz własne zdjęcie bez danych prywatnych.

To zdjęcie [rodzaj materiału]. Chcę [konkretne zadanie].

Najpierw przepisuj istotny fragment. Przy nieczytelnym słowie wpisz [nieczytelne].

Zachowaj liczby, jednostki i kolejność. Następnie objaśnij go prostym językiem w maksymalnie 5 krokach. Nie dodawaj brakujących etapów z pamięci. Wskaż, czy potrzebujesz innej strony lub zbliżenia.

SPRAWDŹ: Porównaj listę ze zdjęciem, zwłaszcza kolejność, liczby i warunki wykonania.

GRANICA ZASTOSOWANIA

Ten poradnik nie służy do podejmowania decyzji medycznych ani wykonywania niebezpiecznych napraw. Gdy błąd odczytu może zagrozić zdrowiu lub bezpieczeństwu, sięgnij do oryginalnej instrukcji i właściwego specjalisty.

Rozwiąż podobny problem

Sprawdź, czy rozumiesz metodę, gdy przyczyna jest inna niż w projekcie.

DEMO LAB / DODAJ MATERIAŁ

Wybrany plik

katalog.pdf

8,2 MB

Nie można przesłać pliku.

Dozwolone formaty: PDF, JPG, PNG.

Maksymalny rozmiar: 5 MB.

08. Fikcyjny ekran do ćwiczenia. Uważnie porównaj oba warunki.

Twoje zadanie

- 01** Otwórz ASSETS/exercise.png. Odczytaj nazwę, format, rozmiar pliku i limit. Zapisz własną hipotezę przyczyny błędu.
- 02** Dołącz obraz do rozmowy i użyj promptu ze strony 6. Porównaj ocenę AI z własną. Poproś o jeden krok i sposób sprawdzenia wyniku.
- 03** Oddziel widoczne fakty od przypuszczeń. Nie musisz wysyłać prawdziwego formularza.

KRYTERIA POPRAWNEGO WYNIKU

PDF jest dozwolony, ale 8,2 MB przekracza limit 5 MB. Ponowna konwersja do PDF sama nie rozwiązuje problemu. Utwórz mniejszą kopię, np. przez odpowiednie ustawienia eksportu. Sprawdź jej jakość i rozmiar.

Rada „podziel dokument” wymaga potwierdzenia, że formularz przyjmuje kilka plików i dopuszcza taki podział. Tego nie widać na ekranie. Dobra odpowiedź powinna wskazać tę wiadomość.

Zaliczasz ćwiczenie, gdy wskazujesz dowód, bezpieczny krok i sposób sprawdzenia rezultatu. Odpowiedź AI nie zastępuje tego sprawdzenia.

Pokaż • opisz • sprawdź

Zachowaj tę stronę i wróć do niej przy kolejnym problemie.

Etap	Pytanie kontrolne
1. Wybierz problem	Co konkretnie chcę osiągnąć?
2. Przygotuj obraz	Czy widać cały komunikat i właściwe pola?
3. Usuń dane	Czy wysyłam sprawdzoną, oczyszczoną kopię?
4. Dodaj kontekst	Co zrobiłem tuż przed pojawieniem się ekranu?
5. Sprawdź odczyt	Czy nazwy, liczby i jednostki się zgadzają?
6. Wykonaj jeden krok	Czy rozumiem jego skutek i mogę go cofnąć?
7. Potwierdź rezultat	Jaki widoczny komunikat dowodzi wykonania celu?

Co dalej

Powtórz metodę na własnym, mało ryzykownym zadaniu: objaśnij ustawienie aplikacji, przepis listę z notatki albo uporządkuj fragment instrukcji. Zachowaj krótki zapis: problem, podjęty krok i wynik. Z czasem zbudujesz własny zestaw sprawdzonych pytań.

Źródła i informacje o wydaniu

Podstawy dotyczące pracy z obrazami i ograniczeń odczytu zweryfikowano 15 października 2026 r. Szczegóły interfejsów i dostępność funkcji mogą się zmieniać. Schematy, prompty i scenariusze ćwiczeń opracowano dla tej publikacji.

[1] OpenAI — Image inputs

<https://learn.chatgpt.com/docs/image-inputs>

[2] OpenAI — Images and vision, sekcja Limitations

<https://developers.openai.com/api/docs/guides/images-vision>

LAB PERCEPCJI • AI — ZRÓB TO DZISIAJ • Poradnik 01

Wydanie 1.0 / 2026. Projekt tworzy człowiek. AI wspiera proces.