

WYBIERZ NARZĘDZIE DO SWOJEGO ZADANIA

03

Najpopularniejsze programy AI

Który do czego?

Prosty przewodnik po czatach, obrazach, dokumentach, muzyce, wideo i stronach.

LAB PERCEPCJI / PORADNIK 03

Masz zadanie → wybierasz narzędzie → robisz test.

12 krótkich opisów. Prosta mapa wyboru.

Bez rankingów i technicznych porównań.

ZACZNIJ OD ZADANIA

Po co jest ten poradnik?

Nie musisz zapamiętywać wszystkich nazw. Najpierw określ, co chcesz zrobić, a potem wybierz jedno narzędzie do próby. Wiele programów ma podobne funkcje, więc kilka wyborów może pasować do tego samego zadania. Ten poradnik pokazuje punkty startowe.

JAK CZYTAĆ

Chaty: str. 3–7.

Research i własne dokumenty: str. 8–9.

Obrazy: str. 10–11.

Muzyka i wideo: str. 12–13.

Grafika, prezentacje, kod i strony: str. 14–15.

Mapa wyboru: str. 16–17. Ćwiczenie: str. 19.

CO WARTO WIEDZIEĆ

Funkcje mogą zależeć od konta, planu i ustawień. Nie podajemy cen ani nie zakładamy, że wszystko jest bezpłatne. Przed założeniem konta sprawdź dostęp do potrzebnej funkcji.

Tytuł opisuje wybrane rozpoznawalne narzędzia. Lista nie jest pomiarem popularności ani pełnym katalogiem rynku.

ROZMOWA I PISANIE

Chaty AI: od tego możesz zacząć

ChatGPT, Claude, Gemini i Grok pozwalają rozmawiać, pisać oraz doprecyzowywać prośby. Różnią się wyglądem i dostępnymi funkcjami. Na początek wybierz jeden i sprawdź, czy pomaga w Twoim zadaniu. Nie potrzebujesz porównania wszystkich modeli.

CZTERY PUNKTY STARTOWE

ChatGPT: rozmowa i różne zadania.

Claude: teksty, dokumenty i kod.

Gemini: rozmowa i praca z usługami Google.

Grok: rozmowa oraz informacje z internetu i X.

TEN SAM MAŁY TEST

„Pomóż mi napisać krótką wiadomość o [sytuacja]. Ton naturalny, maksymalnie 3 zdania”.

Potem: „Skróć i zachowaj wszystkie informacje”.

Żaden z tych chatów nie jest ograniczony do jednego zastosowania. Opisy pokazują wygodne miejsca do rozpoczęcia próby.

NARZĘDZIE / 01

ChatGPT



Czat, w którym możesz pisać zwyczajnie i prosić o pomoc w różnych zadaniach. Nadaje się do rozmowy, tekstów, pomysłów oraz pracy z dołączonymi materiałami. Może także tworzyć obrazy i pomagać przy kodzie lub prostych projektach.

DO CZEGO

Wiadomości i posty • pomysły i plan pracy • dokumenty • obrazy • wyjaśnianie kodu i przygotowanie małego projektu.

PROSTY PRZYKŁAD

„Mam pomysł na post, ale nie wiem, jak go napisać. Temat: [temat]. Odbiorcy: [kto]. Napisz krótką wersję w naturalnym tonie. Nie dopisuj faktów, których nie podałem”.

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ

Gdy chcesz zacząć od jednego czatu i sprawdzić kilka codziennych zastosowań.

Na razie nie musisz znać: nazw wszystkich modeli i zaawansowanych ustawień. Na start wystarczy jasne zadanie i jedna poprawka.

Przeczytaj wynik przed użyciem. Przy faktach sprawdź źródła, a przy plikach ich treść.

Otwórz ChatGPT ↗

Źródło [1] / str. 21–22

NARZĘDZIE / 02

Claude



Asystent do rozmowy, pisania i pracy z materiałami. Możesz poprosić go o uporządkowanie dłuższego tekstu, analizę dokumentu lub wyjaśnienie. Pomaga również pisać i poprawiać kod.

DO CZEGO

Dłuższe teksty • redakcja własnego szkicu • analiza dokumentów • porządkowanie notatek • pomoc przy kodzie.

PROSTY PRZYKŁAD

„Mam dużo tekstu i chcę go uporządkować. Podziel go na tematy, usuń powtórzenia i zachowaj wszystkie ważne informacje. Pokaż, które fragmenty wymagają wyjaśnienia. [tekst]”.

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ

Gdy Twoim głównym materiałem jest tekst albo dokument i chcesz pracować nad jego strukturą.

Na razie nie musisz znać: różnic między wersjami modeli. Zacznij od jednego dokumentu i konkretnego wyniku.

Dłuższe materiały i liczby także trzeba sprawdzić w oryginale.

Otwórz Claude ↗

Źródło [2] / str. 21-22

NARZĘDZIE / 03

Gemini



Asystent Google do rozmowy, pisania, researchu i codziennej pomocy. Może pracować z dokumentami oraz tworzyć obrazy. Wybrane funkcje współpracują z usługami Google; ich dostępność zależy od konta i ustawień.

DO CZEGO

Teksty i pomysły • szukanie informacji • dokumenty • obrazy • pomoc w usługach Google, gdy dostępne jest odpowiednie połączenie.

PROSTY PRZYKŁAD

„Pracuję z dokumentami Google. Na podstawie dołączonego materiału przygotuj krótkie podsumowanie i listę pytań, na które dokument nie odpowiada”.

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ

Gdy korzystasz z Google i chcesz sprawdzić pomoc przy swoich materiałach oraz codziennych zadaniach.

Na razie nie musisz znać: wszystkich nazw funkcji i planów. Na początek zadaj pytanie lub dołącz jeden materiał.

Samo zalogowanie do Google nie oznacza, że każdy Twój plik jest dostępny dla rozmowy.

Otwórz Gemini [↗](#)

Źródło [3] / str. 21–22

NARZĘDZIE / 04

Grok



Asystent do rozmowy oraz szukania informacji w internecie i publicznych wpisach na X. Może pomóc zobaczyć, jakie tematy pojawiają się w bieżącej dyskusji. Styl rozmowy może być swobodny, ale zawsze możesz poprosić o spokojny, rzeczowy ton.

DO CZEGO

Aktualne tematy • informacje z internetu • publiczne rozmowy na X • krótkie wyjaśnienia i podsumowania.

PROSTY PRZYKŁAD

„Chcę zobaczyć, o czym ludzie rozmawiają w związku z [temat] w ostatnim tygodniu. Sprawdź internet i X. Oddziel potwierdzone informacje od opinii i podaj źródła”.

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ

Gdy interesuje Cię bieżąca dyskusja albo chcesz poszukać publicznych wpisów na X.

Na razie nie musisz znać: szczegółów technicznych wyszukiwania. Ważniejsze jest podanie tematu i okresu.

Popularność wpisu nie potwierdza jego prawdziwości. Sprawdź oryginalne źródło informacji.

Otwórz Grok ↗

Źródło [4] / str. 21–22

NARZĘDZIE / 05

Perplexity



Narzędzie nastawione na wyszukiwanie informacji i odpowiedzi z odnośnikami do źródeł. Pomaga rozpocząć research, porównać informacje i znaleźć miejsca do dalszego czytania. Źródła są punktem do sprawdzenia, a nie gwarancją poprawności odpowiedzi.

DO CZEGO

Research • odpowiedzi ze źródłami • porównania • szukanie stron i dokumentów na konkretny temat.

PROSTY PRZYKŁAD

„Chcę znaleźć informacje o [temat] i od razu zobaczyć źródła. Podaj trzy najważniejsze ustalenia, linki i daty. Zaznacz, które dane są niepewne”.

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ

Gdy Twoim głównym celem jest znalezienie informacji oraz przejście do ich źródeł.

Na razie nie musisz znać: wszystkich trybów szukania ani listy dostępnych modeli. Zacznij od konkretnego pytania.

Otwórz odnośnik i sprawdź, czy potwierdza dokładnie dane zdanie.

Otwórz Perplexity ↗

Źródło [5] / str. 21–22

NARZĘDZIE / 06



NotebookLM

Narzędzie Google, w którym zbierasz źródła i pytasz o ich treść. Może pracować z PDF-ami, notatkami i innymi dokumentami oraz robić podsumowania. W pomocy Google możesz także zobaczyć nazwę Gemini Notebook.

DO CZEGO

Własne PDF-y • notatki i dokumenty • pytania do źródeł • podsumowania • porównanie kilku materiałów.

PROSTY PRZYKŁAD

„Mam kilka PDF-ów i chcę zrozumieć, co w nich jest. Podsumuj każdy osobno, potem pokaż wspólne tematy i różnice. Odpowiedz tylko na podstawie zaznaczonych źródeł”.

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ

Gdy chcesz pracować przede wszystkim na własnym zbiorze materiałów, a nie pytać ogólnie o wszystko.

Na razie nie musisz znać: wszystkich sposobów tworzenia dodatkowych materiałów. Zacznij od jednego PDF-u i pięciu pytań.

Sprawdzaj wskazane fragmenty. Informacja może być nieobecna w źródłach — wtedy nie dopowiadaj jej.

Otwórz NotebookLM ↗

Źródło [6] / str. 21–22

NARZĘDZIE / 07

Midjourney



Generator obrazów na podstawie opisu lub obrazów referencyjnych. Możesz sprawdzać style, tworzyć ilustracje i rozwijać pomysły wizualne. To sposób na obejrzenie różnych wersji sceny lub koncepcji.

DO CZEGO

Obrazy • styl wizualny • grafiki koncepcyjne • ilustracje • różne wersje pomysłu.

PROSTY PRZYKŁAD

„Mały biały dom nad morzem, zachód słońca, spokojny klimat, miękkie ciepłe światło, wygląd fotografii”. Wybierz dostępny format i porównaj wyniki.

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ

Gdy chcesz skupić się na wyglądzie obrazu i rozwijaniu pomysłu wizualnego.

Na razie nie musisz znać: długiej listy parametrów ani poleceń Discorda. Możesz zacząć od interfejsu na stronie i prostego opisu.

Przed rozpoczęciem sprawdź dostęp do generowania i warunki konta. Napisy oraz detale oceń osobno.

Otwórz Midjourney ↗

Źródło [7] / str. 21–22

NARZĘDZIE / 08

Obrazy w ChatGPT



To funkcja ChatGPT, a nie osobny program. Możesz stworzyć obraz podczas rozmowy, a potem poprosić o zmianę elementu, koloru lub tła. Możesz również dołączyć obraz i opisać poprawkę.

DO CZEGO

Grafika z opisu • zmiana tła i kolorów • edycja elementów • kolejne wersje • próby napisów w obrazie.

PROSTY PRZYKŁAD

„Stwórz kwadratową grafikę: biały dom nad morzem, jasne kolory, bez napisów”. Potem: „Zmień drzwi na zielone i dodaj napis WAKACJE. Zachowaj resztę możliwie blisko tej wersji”.

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ

Gdy chcesz opisać obraz i poprawiać go krok po kroku w tym samym miejscu.

Na razie nie musisz znać: specjalnych formuł polecenia. Powiedz, co widzisz w pomyśle i co chcesz zmienić.

Przy poprawce mogą zmienić się też inne detale. Sprawdź pisownię napisu i cały obraz.

Otwórz ChatGPT ↗

Źródło [8] / str. 21-22

NARZĘDZIE / 09

Suno



Narzędzie do generowania muzyki z opisu. Możesz tworzyć piosenki z wokalem i tekstem albo utwory instrumentalne, czyli bez śpiewu. W opisie podajesz styl, klimat i instrumenty.

DO CZEGO

Piosenki • własny tekst • muzyka instrumentalna • podkłady • różne style i wersje utworu.

PROSTY PRZYKŁAD

„Chcę spokojny podkład bez wokalu. Miękkie pianino, delikatna perkusja, ciepły klimat i łagodne zakończenie”. Wybierz opcję instrumentalną, jeśli narzędzie ją pokazuje.

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ

Gdy potrzebujesz własnej próby piosenki albo podkładu do materiału.

Na razie nie musisz znać: zaawansowanej produkcji muzycznej. Na start wystarczy opis brzmienia i porównanie dwóch wersji.

Przed publikacją lub użyciem komercyjnym sprawdź warunki dla swojego konta i konkretnego utworu.

Otwórz Suno ↗

Źródło [9] / str. 21-22

NARZĘDZIE / 10

Runway



Narzędzie do tworzenia i przetwarzania wideo. Możesz generować scenę z opisu albo animować obraz, wskazując ruch. Dostępne narzędzia pozwalają też pracować nad efektem klipu.

DO CZEGO

Klipy wideo • animowanie zdjęć i ilustracji • sceny z opisu • ruch kamery • wybrane efekty i poprawki.

PROSTY PRZYKŁAD

„Mam obraz i chcę go ożywić. Kamera powoli zbliża się do domu, morze delikatnie faluje, rośliny lekko porusza wiatr. Jedno spokojne ujęcie”. Dołącz obraz.

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ

Gdy chcesz zamienić statyczną scenę w krótki klip lub sprawdzić pomysł na ujęcie.

Na razie nie musisz znać: wszystkich terminów filmowych. Zaczniij od jednego obrazu i jednego prostego ruchu.

Obejrzyj cały klip: detale mogą zmieniać kształt. Długość i format wybierz z dostępnych opcji.

Otwórz Runway ↗

Źródło [10] / str. 21-22

NARZĘDZIE / 11

Canva



Edytor projektów wizualnych z szablonami i funkcjami AI. Służy do układania tekstów, obrazów i innych elementów w gotowy materiał. Możesz przygotować post, prezentację lub proste wideo.

DO CZEGO

Posty i grafiki • prezentacje • szablony • proste wideo • napisy i układ
• funkcje AI do tekstu i obrazu.

PROSTY PRZYKŁAD

„Chcę zrobić post o warsztacie. Potrzebuję miejsca na tytuł, datę i krótki opis”. Wybierz format posta lub szablon, wpisz własne dane i dopasuj kolory.

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ

Gdy potrzebujesz gotowego układu i chcesz samodzielnie zmieniać tekst, zdjęcia oraz elementy.

Na razie nie musisz znać: każdej funkcji AI ani zaawansowanej grafiki. Zacznij od jednego szablonu i uporządkowania informacji.

Nie każda funkcja lub element jest dostępny w każdym planie. Sprawdź projekt przed pobraniem.

Otwórz Canva ↗

Źródło [11] / str. 21-22

NARZĘDZIE / 12

Codex i AI do kodu



Codex pomaga pracować nad kodem i plikami projektu. Może tworzyć elementy strony, poprawiać istniejący kod oraz uruchamiać sprawdzenia w dostępnym środowisku. Przy WordPressie może pomóc z planem przeniesienia i plikami motywu, gdy ma potrzebne materiały.

DO CZEGO

Strony internetowe • poprawki kodu • istniejące pliki • testowanie • szukanie błędów • pomoc przy projektach WordPress.

PROSTY PRZYKŁAD

„Mam stronę i chcę przenieść ją do WordPressa. Najpierw obejrzyj pliki, wypisz elementy do zachowania i zaproponuj mały pierwszy etap. Zaczynij od kopii do testów”.

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ

Gdy praca wymaga zmian w istniejącym projekcie albo sprawdzenia, czy kod działa.

Na razie nie musisz znać: całego języka programowania. Trzeba jednak jasno opisać działanie i obejrzyć wynik testu.

Codex potrzebuje dostępu do właściwych plików. Nie zmienia automatycznie strony tylko dlatego, że podasz jej adres.

Otwórz Codex i AI do kodu ↗

Źródło [12] / str. 21–22

MAM ZADANIE → OD CZEGO ZACZAĆ

Co wybrać? / 1

Wybierz narzędzie na podstawie zadania. Strzałka oznacza propozycję pierwszego testu, a nie kolejność jakości. Jeżeli używasz już jednego z tych programów, zacznij właśnie w nim.

CHCĘ POROZMAWIAĆ LUB NAPISAĆ TEKST

→ ChatGPT / Claude / Gemini

Poproś o wiadomość, opis albo uporządkowanie pomysłu.

CHCĘ ZNALEŹĆ INFORMACJE

→ Perplexity / ChatGPT / Gemini / Grok

Poproś o aktualne wyszukiwanie i źródła, potem otwórz linki.

MAM WŁASNE DOKUMENTY

→ NotebookLM / ChatGPT / Claude

Dołącz materiały i pytaj o konkretną informację.

CHCĘ ZROBIĆ OBRAZ

→ ChatGPT / Midjourney

Opisz scenę, klimat i format, potem popraw jeden element.

MAM ZADANIE → OD CZEGO ZACZAĆ

Co wybrać? / 2

Przy muzyce, wideo i stronach sprawdź także, jak pobierzesz lub udostępnisz wynik. Gotowy obraz to nie zawsze gotowy post, a kod to nie zawsze działająca strona. Wybierz narzędzie pasujące do końcowego rezultatu.

CHCĘ ZROBIĆ MUZYKĘ

→ Suno

Podaj styl i klimat. Wybierz wokal albo wersję instrumentalną.

CHCĘ ZROBIĆ WIDEO

→ Runway

Zacznij od jednej sceny lub animowania jednego obrazu.

CHCĘ GRAFIKĘ LUB PREZENTACJĘ

→ Canva

Wybierz format, ułóż treść i sprawdź gotowy projekt.

CHCĘ STRONĘ LUB PRACĘ Z KODEM

→ Codex / ChatGPT

Opisz działanie. Przy istniejącej stronie przygotuj pliki do pracy.

MNIĘJ KONT, WIĘCEJ PRÓB

Nie musisz używać wszystkiego

Na początek nie potrzebujesz kilkunastu kont. Naucz się kończyć jedno zadanie w narzędziu, które wybrałeś. Kolejny program dodaj wtedy, gdy brakuje konkretnej funkcji albo chcesz sprawdzić inny sposób pracy. Samo posiadanie kont nie daje jeszcze przydatnego rezultatu.

MAŁY ZESTAW NA START

Jeden czat do rozmowy i tekstu.

Jedno narzędzie do obrazów, jeśli ich potrzebujesz.

Ewentualnie jedno narzędzie do konkretnego zadania.

Czat i obrazy mogą być w tym samym programie.

KIEDY DODAC KOLEJNE

Potrzebujesz muzyki → sprawdź narzędzie do muzyki.

Masz własne materiały → sprawdź pracę ze źródłami.

Chcesz poprawiać istniejącą stronę → sprawdź narzędzie pracujące na plikach.

Nie kupuj kilku planów przed pierwszym testem. Najpierw sprawdź funkcję, wynik oraz ograniczenia konta.

ĆWICZENIE

Jedno zadanie, jeden test

Wybierz: tekst, informacje, PDF, obraz, muzykę, wideo albo stronę.
Skorzystaj z mapy i wybierz jedno narzędzie. Wykonaj małą próbę i zapisz rezultat. Drugie narzędzie sprawdź dopiero potem, używając możliwie podobnego zadania.

TRZY KROKI

1. Wybierz narzędzie pasujące do zadania.
2. Zrób mały rezultat: jeden akapit, 3 informacje z PDF-u, obraz lub krótki klip.
3. Sprawdź wynik, poproś o poprawkę i dopiero potem rozważ drugi program.

ZAPISZ PO PRÓBIE

Moje zadanie: _____
Narzędzie: _____
Co otrzymałem: _____
Co poprawiłem: _____
Czy chcę go użyć ponownie: _____

Sukcesem jest przydatny, sprawdzony wynik. Nie musisz wypróbować wszystkich wymienionych narzędzi.

TWÓJ NASTĘPNY KROK

Co dalej?

Wróć do narzędzia, które pomogło Ci w pierwszej próbie. Wykonaj podobne zadanie z własnym materiałem i zachowaj skuteczne polecenie. Z czasem zbudujesz mały zestaw narzędzi dopasowany do swojej pracy. Zmieniaj go wtedy, gdy zmieniają się Twoje potrzeby.

TRZY PORADNIKI / JEDNA ŚCIEŻKA

01 / AI od zera — jak zacząć.

02 / AI w praktyce — co możesz zrobić.

03 / Programy AI — czym wykonać zadanie.

ZAPAMIĘTAJ

Najpierw zadanie. Potem narzędzie. Następnie mały test.

Sprawdzaj fakty, dokumenty, napisy i działanie plików. Przed publikacją upewnij się, że materiał można wykorzystać zgodnie z warunkami danej usługi.

Przesyłaj tylko materiały, które możesz udostępnić. Do pierwszych testów wybieraj pliki bez poufnych danych.

OFICJALNE MATERIAŁY / 1

Źródła i aktualność

Kliknij nazwę, aby przejść do oficjalnej strony. Opisy dotyczą podstawowych zastosowań. Przykłady, mapa wyboru i ćwiczenie są opracowaniem Lab Percepcji.

[1] ChatGPT / zastosowania ↗

[2] Claude / przegląd produktu ↗

[3] Gemini / przegląd funkcji ↗

[4] Grok / przegląd funkcji ↗

[5] Perplexity / czym jest narzędzie ↗

[6] NotebookLM / pomoc Google ↗

Opracowanie: Lab Percepcji • Wersja 1.0 • 03.10.2026

Funkcje, nazwy, warunki oraz dostępność usług mogą się zmieniać. Dostęp zależy m.in. od konta, planu, regionu i ustawień. Przed testem lub publikacją sprawdź aktualne informacje na stronie narzędzia.

OFICJALNE MATERIAŁY / 2

Źródła i aktualność

Kliknij nazwę, aby przejść do oficjalnej strony. Opisy dotyczą podstawowych zastosowań. Przykłady, mapa wyboru i ćwiczenie są opracowaniem Lab Percepcji.

[7] Midjourney / pierwsze kroki ↗

[8] Obrazy w ChatGPT / instrukcje ↗

[9] Suno / tworzenie utworu ↗

[10] Runway / animowanie obrazu ↗

[11] Canva / funkcje AI ↗

[12] Codex / praca z kodem ↗

Opracowanie: Lab Percepcji • Wersja 1.0 • 03.10.2026

Funkcje, nazwy, warunki oraz dostępność usług mogą się zmieniać. Dostęp zależy m.in. od konta, planu, regionu i ustawień. Przed testem lub publikacją sprawdź aktualne informacje na stronie narzędzia.