

• @oskars_ai_ · przewodnik

PORADNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Zacznij z ChatGPT od zera

Rejestracja, ustawienia i pierwsze prompty — krok po kroku, bez żargonu. Dla kogoś, kto nigdy wcześniej nie używał AI.

01 Rejestracja

02 Ustawienia

03 Pierwszy prompt

04 Dobre prompty

05 Błędy

— ZANIM ZACZNIESZ

Po co Ci to i czego unikniesz

ChatGPT wygląda jak zwykły czat, ale 90% ludzi traktuje go jak Google — i dlatego dostają słabe odpowiedzi. Ten poradnik prowadzi Cię od zera: od założenia konta do pisania promptów, które faktycznie działają.

**Start w 5 minut**

Konto, aplikacja, pierwsze pytanie — bez czytania instrukcji obsługi.

**Ustawienia, które mają sens**

Wybierzesz model i tryb pamięci, żeby ChatGPT działał pod Ciebie.

**Prompty, nie pytania**

Nauczysz się różnicy między „napisz coś o psach” a promptem, który dostaje konkretny efekt.

**Czego nie robić**

Najczęstsze błędy początkujących — i jak ich uniknąć od pierwszego dnia.

ZASADA #1

ChatGPT nie czyta w myślach. Im konkretniej napiszesz **co, dla kogo i w jakiej formie** chcesz dostać odpowiedź, tym lepszy efekt. Cała reszta tego poradnika to rozwinięcie tej jednej zasady.

01

KROK 01

Rejestracja konta

Konto zakładasz raz, w 3 minuty, i jest darmowe.

KOSZT STARTU

0 zł

CZAS

~3 min

CO POTRZEBUJESZ

E-mail lub Google



DLA BIZNESU

- Użyj firmowego e-maila, jeśli planujesz płatny plan na firmę — łatwiej rozliczyć fakturę.
- Od razu zapisz dane logowania w menedżerze haseł — będziesz wracać do tego konta codziennie.
- Jeśli pracujesz z zespołem, rozważ plan Team później — na start wystarczy konto darmowe.



W CODZIENNYM ŻYCIU

- Najprościej: zaloguj się przez konto Google jednym kliknięciem, bez ustawiania nowego hasła.
- Zainstaluj też aplikację mobilną — przyda się do szybkich pytań w trakcie dnia.
- Jedno konto wystarczy dla całej rodziny do nauki czy pisania — nie musisz zakładać kilku.

PRZYKŁADOWE PROMPTY

> **Gdzie wejść:** *chat.openai.com lub chatgpt.com* → przycisk "Sign up"

> **Najszybsza opcja:** *"Continue with Google"* — pomija ręczne wpisywanie hasła i potwierdzanie e-maila

NA CO UWAŻAĆ

! Przy rejestracji może być wymagane potwierdzenie numeru telefonu — to jednorazowe, nie blokuje konta na stałe.

! Nie używaj cudzego adresu e-mail do rejestracji — konto i historia rozmów są powiązane z jednym właścicielem.

02

KROK 02

Interfejs i pierwsze ustawienia

3 ustawienia, które warto zmienić zanim zadasz pierwsze pytanie.

MODEL NA START
GPT-5.2 / domyślny

PLAN
Darmowy wystarczy

PAMIĘĆ
Włącz

**DLA BIZNESU**

- Włącz pamięć (Settings → Personalization → Memory) — ChatGPT zapamięta branżę i styl, w jakim piszesz.
- W Custom Instructions wpisz, czym się zajmujesz — unikniesz tłumaczenia tego w każdej rozmowie.
- Jeśli pracujesz z danymi firmowymi, sprawdź ustawienie „Improve the model for everyone” i wyłącz, jeśli chcesz większej prywatności.

**W CODZIENNYM ŻYCIU**

- Włącz pamięć, żeby nie powtarzać co tydzień, że masz dzieci w wieku szkolnym albo dietę bezglutenową.
- Ustaw język odpowiedzi na polski w Custom Instructions, jeśli model czasem przełącza się na angielski.
- Aplikacja mobilna ma mikrofon — możesz mówić do ChatGPT zamiast pisać, wygodne w trakcie zakupów czy spaceru.

PRZYKŁADOWE PROMPTY

> **Gdzie szukać:** kliknij swój awatar (prawy górny róg) → "Settings" → "Personalization"

> **Custom Instructions, przykład:** "Pracuję jako [zawód/branża]. Odpowiadaj po polsku, konkretnie, bez lania wody."

NA CO UWAŻAĆ

! Nowy model nie zawsze jest „lepszy do wszystkiego” — domyślny model wybrany automatycznie wystarczy na 95% pytań na start.

! Nie wklejaj w ustawieniach prywatnych danych typu numer konta czy PESEL — to pole tekstowe, nie szyfrowany sejf.

03

KROK 03

Twój pierwszy prompt

Różnica między pytaniem a promptem to różnica między zgadywaniem a zamówieniem.

FORMAT

Kontekst + zadanie + forma

DŁUGOŚĆ

2-4 zdania



DLA BIZNESU

- **Słabo:** "Napisz ofertę"
- **Dobrze:** "Jestem fryzjerką, otwieram nowy salon w Warszawie. Napisz krótki post na Instagram (max 80 słów) zapraszający na otwarcie, ton: ciepły, bez emotek w nadmiarze."
- Zawsze podaj: kto jesteś, do kogo piszesz, jaka ma być długość i ton.



W CODZIENNYM ŻYCIU

- **Słabo:** "Jak ugotować obiad"
- **Dobrze:** "Mam w lodówce kurczaka, paprykę i ryż. Zaproponuj 1 prosty obiad na 2 osoby, czas przygotowania max 30 minut."
- Podaj to, co masz/wiesz konkretnie — ChatGPT pracuje na faktach, nie na domysłach.

PRZYKŁADOWE PROMPTY

> **Wzór uniwersalny:** "Jestem [kto]. Potrzebuję [co] dla [kogo]. Forma: [długość/ton/styl]."

NA CO UWAŻAĆ

! Jeśli odpowiedź jest za ogólna, nie pisz nowego pytania od zera — dopisz „doprecyzuj X” w tej samej rozmowie.

04

KROK 04

Gotowe prompty do skopiowania

Wklej, zmień szczegóły w nawiasach kwadratowych, wyślij.



5 PROMPTÓW NA START

- **Streszczenie:** "Streść poniższy tekst w 5 punktach, dla kogoś kto nie ma czasu czytać całości: [wklej tekst]"
- **E-mail / pismo:** "Napisz [e-mail/pismo] do [odbiorca] w sprawie [temat]. Ton: [formalny/przyjazny]. Max [liczba] słów."
- **Wyjaśnienie:** "Wyjaśnij [temat] tak, jakbym nic o tym nie wiedział. Użyj prostego przykładu z życia."
- **Plan / lista:** "Zrób listę kroków, żeby [cel], dla osoby która [poziom doświadczenia]."
- **Poprawa tekstu:** "Sprawdź ten tekst pod kątem błędów i popraw styl, zachowując mój ton: [wklej tekst]"

PRZYKŁADOWE PROMPTY

- > **Trik na dopracowanie:** *po odpowiedzi napisz po prostu "krócej" albo "bardziej formalnie" — ChatGPT poprawi w tej samej rozmowie*

05

KROK 05

Błędy, które kosztują Cię czas

Każdy z tych błędów powtarza 9 na 10 nowych użytkowników.



CZEGO UNIKAĆ

- Zaczynanie nowej rozmowy do każdego pytania — w jednej rozmowie ChatGPT pamięta kontekst, dopytuj dalej.
- Pytania bez kontekstu typu „popraw to” bez wklejonego tekstu — model nie widzi niczego, czego mu nie pokażesz.
- Traktowanie pierwszej odpowiedzi jako ostatecznej — zawsze możesz napisać „spróbuj inaczej” albo „za długie, skróć”.
- Wpisywanie haseł, numerów kart czy danych medycznych do czatu — to nie jest bezpieczne miejsce na dane wrażliwe.
- Wiara w każdą podaną liczbę, datę czy nazwisko bez sprawdzenia — model czasem zgaduje z dużą pewnością siebie.

NA CO UWAŻAĆ

! Jeśli ChatGPT poda konkretną statystykę, cenę albo fakt prawny — zweryfikuj go w drugim źródle przed użyciem.

— PLAN NA START

Twój plan na pierwsze 24 godziny

Nie musisz ogarnąć wszystkiego od razu. Zrób to w tej kolejności:

1

Założ konto

3 minuty, najlepiej przez „Continue with Google”.

2

Włącz pamięć i Custom Instructions

Settings → Personalization. Napisz jedno zdanie o sobie.

3

Napisz pierwszy prawdziwy prompt

Użyj wzoru: kto jesteś + co potrzebujesz + forma odpowiedzi.

4

Przetestuj 1 gotowy prompt z tego poradnika

Skopiuj, zmień nawiasy kwadratowe, wyślij.

5

Dopytaj w tej samej rozmowie

Napisz „krócej”, „inaczej” albo „dodaj przykład” — nie zaczynaj od zera.

PAMIĘTAJ

ChatGPT staje się użyteczny dopiero wtedy, kiedy zaczynasz **dopytywać**, a nie kiedy piszesz idealny prompt od pierwszego razu. Pierwsza odpowiedź to początek rozmowy, nie koniec.

NASTĘPNY KROK

Naucz się AI krok po kroku, nie tylko ChatGPT

Klub AI od Zera — co tydzień nowa lekcja, gotowe prompty i systemy, społeczność i live Q&A z Oskarem.

JUŻ OD

47 zł

miesięcznie · @oskars_ai_