PRZEWODNIK · 2026 · PL

Claude AI

oficjalny

przewodnik

Modele, tryby myślenia, projekty, głos,
integracje i promptowanie — wszystko, co musisz wiedzieć,
żeby wycisnąć maksimum z Claude AI.

Oskar Sasin

@oskars_ai_ · Ekspert AI & Social Media

WERSJA

1.0 PL

Co znajdziesz w środku

Oficjalny Claude AI Reference przetłumaczony na polski — od modeli i trybów myślenia, przez projekty i integracje, po promptowanie pro-level.

1	Modele i plany	Opus, Sonnet, Haiku — kiedy co używać	str. 3
2	Tryby myślenia	Extended thinking, effort, ultrathink	str. 4
3	Projekty i kontekst	Pamięć, pliki, instrukcje systemowe	str. 5
4	Interfejs i integracje	Skróty, głos, API, Claude w Chrome	str. 6
5	Promptowanie po mistrzowsku	CRAFT++, techniki, gotowe wzorce	str. 7
6	Konfiguracja i API	Klucze, limity, zmienne, SDK	str. 8

Jak korzystać: wydrukuj go albo trzymaj otwartego obok Claude.ai. Sekcje ułożone tematycznie — przejrzyj raz, wracaj po hasło.

1 Modele i plany

Trzy rodziny modeli Claude — każda do innych zadań. Wybór modelu to pierwszy krok do optymalnego wyniku.

A PRZEGLĄD MODELI (2026)

Claude Opus 4.6	Najbardziej zaawansowany — złożone analizy, długie dokumenty, research. Kontekst 1M tokenów.
Claude Sonnet 4.6	Codzienne zadania — szybki, dokładny, świetny stosunek jakości do kosztu. Domyślny w claude.ai.
Claude Haiku 4.5	Ultra-szybki — krótkie pytania, ekstrakcja danych, batch. Idealny do automatyzacji.

B PLANY I DOSTĘP

Free	Dostęp do Sonnet 4.6, limit wiadomości dziennych, brak Projects.
Pro	Wyższe limity, Opus 4.6, Projects, extended thinking, priority access.
Team	Pro + współdzielone projekty, admin panel, wyższy context dla całego teamu.
Enterprise	SSO, większe limity tokenów, dedykowane zasoby, compliance.
API	Dostęp programistyczny do wszystkich modeli — rozliczenie per token.

C KIEDY KTÓRY MODEL?

Opus 4.6	Analiza prawna / finansowa, długie raporty, złożone strategie, tłumaczenie dokumentów.
Sonnet 4.6	Codzienne pisanie, karuzele IG, skrypty, maile, rozmowy, pomysły, research.
Haiku 4.5	Klasyfikacja danych, krótkie odpowiedzi botów, ekstrakcja tagów, pytania jedno-zdaniowe.

PRO TIP Nie wiesz który model? Zacznij od Sonnet. Jeśli wynik Cię nie satysfakcjonuje, przełącz na Opus. Model zmienisz w każdej chwili bez utraty rozmowy.

2 Tryby myślenia

Extended thinking to ukryta supermoc Claude — włącz go do zadań wymagających głębokiej analizy i wieloetapowego rozumowania.

A	TRYBY I POZIOMY EFFORT
`Normal`	Standardowa odpowiedź — szybko, zwięźle. Domyślnie.
`Extended Thinking`	Claude 'myśli na głos' przed odpowiedzią. Głębsza analiza, lepszy reasoning.
`low`	Minimalny wysiłek — szybkie, krótkie zadania.
`medium`	Balans — dobry do większości zadań.
`high`	Więcej iteracji wewnętrznych — złożone problemy.
`max`	Maksymalne zasoby. Tylko Opus 4.6. Dłuższy czas oczekiwania.
`auto`	Claude sam dobiera effort do złożoności zadania.

B	JAK WŁĄCZYĆ EXTENDED THINKING
`claude.ai web/app`	Ikona żarówki / przełącznik 'Thinking' obok pola wiadomości. Dostępne na Pro+.
`API`	Parametr thinking: {type: 'enabled', budget_tokens: 10000} w body requestu.
`ultrathink`	Wpisz to słowo w prompcie — odpala maksymalne extended thinking dla tej tury.
`think / think hard`	Słowa kluczowe uruchamiające extended thinking w różnym stopniu intensywności.

C	KIEDY WŁĄCZYĆ THINKING?
`TAK — włącz`	Analiza prawna / finansowa, strategia biznesowa, debugging złożonego kodu, math, research.
`NIE — wyłącz`	Szybkie pytania, krótkie maile, tworzenie list, ekstrakcja danych, proste konwersje tekstu.
`auto`	Gdy nie jesteś pewien — Claude sam zdecyduje, czy myślenie jest potrzebne.

PRO TIP Użyj słowa ultrathink na początku prompta do najtrudniejszych zadań — to jak tryb turbo dla Claudea. Przy API ustaw budget_tokens na min. 8000.

3 Projekty i kontekst

Projects to trwała pamięć i przestrzeń robocza Claude — instrukcje, pliki i historia rozmów w jednym miejscu.

A CO TO JEST PROJEKT?

Projekt	Folder z instrukcją systemową, plikami kontekstu i historią rozmów. Dostępny na Pro+.
Instrukcja systemowa	Stały prompt widoczny w każdej rozmowie w projekcie — osobowość, styl, zasady.
Pliki projektu	PDF, DOCX, TXT, CSV do 10MB — Claude widzi je we wszystkich rozmowach projektu.
Historia projektu	Wszystkie rozmowy zapisane — szybki dostęp, kontynuacja wątków.

B PAMIĘĆ — TYPY I ZASIĘG

Pamięć projektu	Instrukcja systemowa projektu — aktywna we wszystkich rozmowach w projekcie.
Pamięć osobista	Wspomnienia generowane z rozmów — widoczne globalnie we wszystkich projektach.
Pliki w rozmowie	Plik wgrany do konkretnej rozmowy — widoczny tylko w tej sesji.
Pliki projektu	Wgrane do projektu — widoczne we wszystkich rozmowach projektu.

C DOBRE PRAKTYKI PROJEKTÓW

- **Instrukcja systemowa**
  - › Pisz kim jest Claude w tym projekcie (rola, ton).
  - › Określ język i format wyjścia (PL, bullet, tabela).
  - › Dodaj kontekst klienta / brandu na stałe.
  - › Aktualizuj po każdej istotnej zmianie.
- **Pliki kontekstu**
  - › Wgraj brand book, ofertę, cennik jako PDF/DOCX.
  - › Dodaj FAQ i obiekcje klientów jako TXT.
  - › Wgraj wzorcowe odpowiedzi / przykłady stylu.
  - › Usuń nieaktualne pliki — zaśmiecają kontekst.

PRO TIP Jeden projekt = jeden klient lub jeden obszar tematyczny. Nie mieszaj klientów w projekcie. Stwórz osobny projekt dla każdego większego klienta.

4 Interfejs i integracje

Claude AI dostępny jest w przeglądarce, aplikacji mobile, jako rozszerzenie Chrome i przez API — każde narzędzie ma swoje supermoce.

A	SKRÓTY W INTERFEJSIE WEBOWYM (claude.ai)
`Shift + Enter`	Nowa linia bez wysyłania wiadomości.
`Ctrl/Cmd + Enter`	Wyślij wiadomość (alternatywa dla przycisku).
`/ (na początku)`	Otwiera szybkie menu — zmiana modelu, projekt, ustawienia.
`Esc`	Zatrzymaj generowanie odpowiedzi.
`Strzałka w górę`	Edytuj ostatnią wiadomość (gdy pole jest puste).
`Ctrl/Cmd + K`	Szybkie wyszukiwanie rozmów.

B	GŁOS I MULTIMEDIA
`Voice (mobile)`	Naciśnij ikonę mikrofonu — mów, Claude odpowie głosem lub tekstem.
`Voice (web, Pro+)`	Przełącznik głosu w pasku wiadomości — push-to-talk lub ciągłe słuchanie.
`Wgraj obraz`	Przeciągnij lub kliknij spinacz — analiza, opis, OCR, porównanie.
`Wgraj PDF/DOCX`	Do 10MB — Claude czyta, podsumowuje, odpowiada na pytania o dokument.
`Wgraj CSV/XLS`	Analiza danych, wykresy, wyjaśnienia wzorców.
`Schowek (obraz)`	Ctrl+V wkleja obraz bezpośrednio z clipboard do rozmowy.

C	INTEGRACJE I KANAŁY DOSTĘPU
`claude.ai / web`	Pełny interfejs — projekty, artifacts, voice, wszystkie modele.
`Aplikacja mobilna`	iOS / Android — voice-first, projekty, historia rozmów. Świetna w trasie.
`Claude w Chrome`	Rozszerzenie — Claude widzi okno Claude, analizuje treść, pisze w kontekście.
`Okno Claude (desktop)`	Aplikacja desktopowa — szybki dostęp do Claude bez przeglądarki, skrót klawiszowy.
`Claude Code`	CLI do kodowania agentowego — terminal, pliki, git, subagenty.
`API Anthropic`	Własna integracja — pełna kontrola nad modelem, kontekstem, strumieniowaniem.
`MCP Servers`	Model Context Protocol — podłącz Google Drive, Slack, Notion i inne.
`Artifacts`	Claude generuje działające apki webowe, wykresy, kod — interaktywne.

PRO TIP Aplikacja desktopowa Claude to najwygodniejszy sposób pracy — skrót klawiszowy otwiera okno Claude w dowolnym momencie, bez przełączania się między zakładkami przeglądarki. Pobierz na claude.ai/download.

5 Promptowanie po mistrzowsku

Jakość prompta = jakość outputu. Poniżej framework CRAFT++ i gotowe wzorce, które działają od pierwszej próby.

A FRAMEWORK CRAFT++ — 8 WARSTW

C — Context	Kim jesteś, co robisz, dla kogo. Podaj branżę, produkt, odbiorcę.
R — Role	Rola Claude: 'Jesteś copywriterem specjalizującym się w SaaS.'
A — Action	Konkretne zadanie: napisz / przeanalizuj / przetłumacz / zoptymalizuj.
F — Format	Forma wyjścia: bullet, tabela, nagłówki H2, maks. 200 słów.
T — Tone	Ton komunikacji: profesjonalny / przyjazny / bezpośredni / ekspercki.
+ Examples	Podaj 1–3 przykłady stylu lub formatu — to najszybszy sposób kalibracji.
+ Constraints	Czego NIE robić: nie używaj żargonu, nie pisz o X, max 5 punktów.
+ Verify	Poproś Claude o weryfikację: 'Jeśli czegoś brakuje — zapytaj zanim zaczniesz.'

B GOTOWE WZORCE PROMPTÓW

Analiza dokumentu	Przeanalizuj załączony [PDF]. Podaj: 1) kluczowe wnioski, 2) ryzyka, 3) rekomendowane działania. Format: tabela. Język: PL.
Treść social media	Jesteś copywriterem [brandu]. Napisz karuzelę na IG (5 slajdów) o [temacie]. Hook + wartość + CTA. Ton: [styl]. Bez emoji.
Strategia	Stwórz 30-dniowy plan [działania] dla [persona]. Podziel na tygodnie. Format: tabelka. Priorytet: szybkie wygrane w tygodniu 1.
Research	Wyszukaj info o [temat]. Skup się na [aspekt]. Źródła: tylko 2025–2026. Podsumuj w 5 punktach.
Edycja tekstu	Przepisz poniższy tekst zachowując sens. Usuń: padding, powtórzenia, bierne konstrukcje. Ton: [styl]. Limit: [X] słów.
Kod	Napisz [funkcja] w [język]. Dodaj komentarze w PL. Obsłuż edge case: [X]. Bez zewnętrznych zależności.

C TECHNIKI PRO

● Poprawiają wyniki

› Podaj przykład dobrego outputu — kalibruje styl.

› Poproś o wersję A i B — więcej opcji.

› 'Myśl krok po kroku' — lepsze rozumowanie.

› Określ odbiorcę: 'dla CEO bez tła technicznego'.

› Podaj anty-przykład: 'Nie pisz jak ten fragment...'

● Najczęstsze błędy

› Zbyt ogólne polecenie — brak kontekstu = zły output.

› Nie podano formatu — Claude zgaduje strukturę.

› Prompt w jednym zdaniu do złożonego zadania.

› Brak przykładu stylu przy treściach brandowych.

› 'Napisz coś dobrego' — dobrego dla kogo? Po co?

6 Konfiguracja i API

Parametry API, limity, zmienne i konfiguracja — wszystko czego potrzebujesz do integracji Claude w swoich projektach.

A KLUCZOWE PARAMETRY API

`model`	claude-opus-4-6 / claude-sonnet-4-6 / claude-haiku-4-5-20251001
`max_tokens`	Maks. tokeny w odpowiedzi. Typowo: 1024–4096. Opus: do 32K.
`temperature`	0.0 = deterministyczny, 1.0 = kreatywny. Domyślnie: 1.0.
`system`	Instrukcja systemowa — string lub tablica bloków treści.
`messages`	Tablica obiektów {role: user|assistant, content: string}.
`stream`	true = odpowiedź strumieniowa (SSE). Przydatne do UI w real-time.
`thinking`	{type: 'enabled', budget_tokens: N} — włącza extended thinking.
`tools`	Lista narzędzi (function calling) dostępnych dla modelu.

B LIMITY I CONTEXT WINDOW

`Opus 4.6 context`	1 000 000 tokenów (~750K słów). Dla Pro / Team / Enterprise.
`Sonnet 4.6 context`	200 000 tokenów (~150K słów). Dostępny na wszystkich planach.
`Haiku 4.5 context`	200 000 tokenów. Najszybszy, najtańszy per token.
`Rate limits (Pro)`	Różne w zależności od modelu — sprawdź w ustawieniach konta.
`Rozmiar pliku`	Max 10MB per plik. Formaty: PDF, DOCX, TXT, CSV, PNG, JPG, GIF.
`Pliki per rozmowa`	Do 20 plików w jednej sesji (web). Przez API — jako content bloki.

C CHECKLIST STARTU PROJEKTU

`1. Konto i plan`	Wybierz plan dopasowany do potrzeb (Free → Pro → Team).
`2. Projekt`	Utwórz projekt w claude.ai, nadaj nazwę, wgraj pliki kontekstu.
`3. Instrukcja systemowa`	Napisz rolę Claude, ton, język, format wyjścia — zapisz w projekcie.
`4. Model`	Wybierz model domyślny dla projektu. Zmiana zawsze możliwa per rozmowa.
`5. Klucz API`	console.anthropic.com → API Keys → utwórz klucz. Trzymaj w .env.
`6. Testuj i iteruj`	Sprawdź 3–5 reprezentatywnych zadań — kalibruj instrukcję systemową.

PRO TIP Mini-checklist API: 1) ustaw model, 2) dodaj system prompt, 3) sprawdź max_tokens, 4) włącz streaming dla UI. Nigdy nie hardkoduj ANTHROPIC_API_KEY — zawsze zmienne środowiskowe.

IDŹ DALEJ

Trzymaj ten przewodnik blisko okna przeglądarki — i wracaj po hasło.

Modele i plany zapamiętasz szybko. Projekty zaczną Ci oszczędzać godziny po pierwszym tygodniu. Extended thinking zmieni podejście do złożonych zadań. Najwięcej zyskasz, gdy jeden dobry prompt w instrukcji systemowej zacznie ratować Cię raz dziennie.

Oskar Sasin

@oskars_ai_ · Ekspert AI & Social Media

Źródło: oficjalny Claude AI Reference (Anthropic). Tłumaczenie i opracowanie: Oskar Sasin · @oskars_ai_. Wersja 1.0 PL · 2026.