

## Warsztaty 5: AI, bezpieczeństwo i zdrowy rozsądek

### Karta pracy uczestnika

#### PIERWSZA ODPOWIEDZ AI TO SZKIC

AI może pomóc napisać, skrócić, uporządkować albo wyjaśnić sprawę. Ale pierwsza odpowiedź nie jest jeszcze gotowa do użycia. Najpierw trzeba ją sprawdzić.

Moje zdanie do zapamiętania:

Pierwsza odpowiedź AI to szkic.  
Drugie pytanie sprawdza, czy można jej użyć.

#### RYTUAL 5 KROKOW

1. PYTAM AI  
Opisuję sprawę własnymi słowami, bez danych prywatnych.
2. DOSTAJE SZKIC  
Czytam odpowiedź, ale jeszcze jej nie używam.
3. ZADAJE DRUGIE PYTANIE  
Proszę AI: "Sprawdź swoją odpowiedź."
4. POTWIERDZAM POZA AI  
Sprawdzam daty, kwoty, zdrowie, prawo, urząd, bank, regulamin albo źródło.
5. ROBIE PIERWSZY KROK  
Wybieram małe działanie: zapytać, zadzwonić, sprawdzić dokument, poprosić o pomoc.

#### MOJA SPRAWA

Wybierz jedną sprawę:

- praca albo studia
- dom albo rodzina
- zakup, usługa albo oferta
- urząd albo administracja
- przychodnia albo zdrowie
- trudna wiadomość
- inna sprawa

Chcę, żeby AI pomogło mi:

- napisać krócej albo spokojniej
- wypisać pytania
- pokazać braki
- ułożyć plan
- przygotować pierwszy krok
- poprawić moje pytanie do AI

Opis sprawy bez danych prywatnych:

.....  
.....  
.....

## CO ZOSTAJE POZA AI

Nie wklejam:

- PESEL-u, haseł, kodów i danych logowania,
- adresu, telefonu, e-maila i numeru konta,
- danych zdrowotnych i finansowych,
- danych innych osób,
- zdjęć dokumentów,
- pełnych pism z numerami spraw i identyfikatorami.

Zamieniam na nawiasy:

[imię]  
[data]  
[kwota]  
[instytucja]  
[numer sprawy]  
[nazwa firmy]

## DRUGIE PYTANIE

Po pierwszej odpowiedzi AI wklej:

Sprawdź swoją odpowiedź.

Oddziel:

1. fakty,
2. przypuszczenia,
3. rzeczy, których nie da się potwierdzić z mojego opisu,
4. informacje, które muszą być sprawdzone poza AI.

Nie zgaduj.

Jeśli coś wymaga lekarza, prawnika, urzędu, banku albo regulaminu, napisz to jasno.

Na końcu podaj jeden bezpieczny pierwszy krok.

## GRA: SKANER ODPOWIEDZI AI

1. Wybierz misję.
2. Po lewej przeczytaj streszczenie albo otwórz pełny tekst.
3. W środku przeczytaj zdanie z odpowiedzi AI.
4. Wybierz odpowiedź na dole.
5. Naciśnij "Sprawdź wybór".
6. Wybierz pierwszy bezpieczny krok.

Moje odpowiedzi w grze:

[ ] Jest w opisie  
[ ] AI zgaduje  
[ ] Brakuje info  
[ ] Sprawdź źródło  
[ ] Moja decyzja

## PYTANIA ZAMIAST DECYZJI

Zamiast pytać:

- Czy mam podpisać?
- Czy mam zapłacić?

- Czy mam wysłać dane?
- Czy mam zmienić lek?

Zapytaj:

- Jakie pytania muszę zadać?
- Czego brakuje w opisie?
- Co trzeba sprawdzić poza AI?
- Gdzie potwierdzić informacje?
- Jaki jest pierwszy bezpieczny krok?

MOJ PIERWSZY KROK

Po sprawdzeniu odpowiedzi AI zrobię:

.....  
.....

ZDANIE NA WYJSCIE

Nie wpisuję danych, sprawdzam fakty, decyzja zostaje po mojej stronie.