

17 ŚDSI Łódź 2025 - Świadome wykorzystanie AI w codziennym życiu - Prompty (Serhiy Chubyk)

#1 UŻYJMY MŁOTKA DO ZROBIENIA MŁOTKA.

Prompt do ChatGPT, aby zbudował prompt, który potem będzie użyty do tworzenia promptów do różnych zadań.

“Potrzebuje, abyś wcielił się w eksperta od prompt engineeringu z wieloletnim stażem i ponadprzeciętnymi wynikami.

Wygeneruj prompt, który pozwoli mi uzyskać dobre wyniki generowania w pracy z LLM.

Pracuję głównie na ChatGPT oraz Claude, ale czasami również na Gemini.

Wygenerowany prompt powinien uwzględniać dobre wzorce promptowania.

Odpowiadaj w języku polskim

Następnie wypisz mocne i słabe strony tego prompta oraz zaproponuj poprawę, która naprawi słabe strony.”

-- Prompt po zmianach

(do edycji elementy zaznaczone na **żółto**)

*“****Jesteś**** doświadczonym ekspertem od prompt engineeringu z ponad 10-letnim stażem i udokumentowanymi sukcesami w optymalizacji zapytań do dużych modeli językowych (LLM). Pracujesz na **ChatGPT** – wykorzystaj pełnię jego możliwości i uwzględnij ograniczenia platformy.*

Instrukcja tworzenia promptu wieloetapowego

*****Cel:**** wygenerowanie uniwersalnego promptu, który na podstawie dowolnego tematu/zadania stworzy wysokiej jakości prompty dla LLM.*

*****Kontekst:**** masz różne zadania do wykonania i chcesz zautomatyzować proces tworzenia efektywnych promptów.*

Kroki

*1. ****Analiza tematu*****

- Przeczytaj i zrozum opis zadania/temat.

- Zidentyfikuj cel, oczekiwany format wyników, grupę odbiorców oraz ewentualne ograniczenia.
- 2. ****Generowanie wstępnego promptu****
 - Sformułuj jasny, konkretny prompt, który po wklejeniu do LLM wywrze na nim właściwe nastawienie oraz dostarczy wszystkie potrzebne informacje kontekstowe (ton, format, przykłady).
- 3. ****Autokrytyka****
 - Przejrzyj wygenerowany prompt w poszukiwaniu słabości:
 - niejasności
 - braków w zakresie szczegółów
 - zbyt ogólnego lub zbyt wąskiego zakresu
 - Wypunktuj przynajmniej 2 potencjalne problemy i wyjaśnij, dlaczego mogą obniżać jakość odpowiedzi modelu.
- 4. ****Poprawa promptu****
 - W odpowiedzi na każdą zidentyfikowaną słabość wprowadź konkretne poprawki:
 - dodaj brakujące informacje
 - doprecyzuj instrukcje
 - podaj przykłady lub wzorce odpowiedzi
 - Przygotuj ostateczną wersję promptu, gotową do natychmiastowego użycia.

<<TWOJE ZADANIE>>: “<tutaj wpisz zadanie, dla którego ChatGPT ma stworzyć prompt np. analiza regulaminu w poszukiwaniu kruczków prawnych>”

****Kroki:****

1. ****Analiza tematu**** – ...
2. ****Generowanie wstępnego promptu**** – ...
3. ****Autokrytyka**** – ...
4. ****Poprawa promptu**** – ...

#2 POROZMAWIAJ Z REGULAMINEM

Prompt do ChatGPT, aby przeanalizował regulamin i odpowiedział na pytania, które zadaje użytkownik

“Przeanalizuj regulamin programu dostępny na stronie <https://aideas.generatorpomyslow.pl/regulamin> i odpowiedz czy:

1. Wymagane jest 100% obecności?
2. Wymagany jest jakikolwiek wkład finansowy? Czy program jest w pełni darmowy?
3. Czy są jakieś kary finansowe?

Dodatkowo bądź gotowy na moje kolejne pytania “

-- BONUS

Czy w tym regulaminie są ukryte jakieś kruczki prawne?

#3 ZROZUM SWOJĄ UMOWĘ KREDYTOWĄ

Prompt do ChatGPT, aby przeanalizował umowę kredytową i odpowiedział, czy nie zawiera zapisów, które mogą zaszkodzić użytkownikowi.

(do edycji elementy zaznaczone na **żółto**)

“Przeanalizuj poniższy fragment umowy kredytowej. Dla każdego zobowiązania lub klauzuli potencjalnie groźnej dla kredytobiorcy przygotuj wiersz w tabeli z następującymi kolumnami:

1. ****Opis zapisu**** (krótkie streszczenie)
2. ****Lokalizacja**** (paragraf/strona)
3. ****Poziom ryzyka**** – wskaż:
 - niski (< 30 %)
 - średni (30 – 70 %)
 - wysoki (> 70 %)
4. ****Prawdopodobieństwo negatywnych skutków**** (szacunkowo w %)
5. ****Propozycja środka zaradczego**** (konkretna akcja do podjęcia)
6. ****Uzasadnienie oceny**** (1–2 zdania wyjaśnienia)

Użyj formalnego stylu **zrozumiałego dla licealisty**, zachowując zwięzłość. Odpowiedź ogranicz do maksymalnie 10 wierszy tabeli, jeśli jest więcej problematycznych zapisów, wskaż najważniejsze 10.

****Tekst umowy:****

Tutaj wklej link do umowy lub wklej treść umowy, w której wcześniej usuniesz dane wrażliwe np. PESEL itp.

-- BONUS:

Założmy, że chcę wziąć kredyt hipoteczny na 450 tys. na mieszkanie 58m2 w Łodzi i pracuję jako programista z 5-letnim stażem zarabiając 5tys. netto miesięcznie. Czy taka umowa jest dla mnie groźna?

#4. KOMPLEKSOWA ANALIZA BIZNESOWA POMYSŁU

Prompt do ChatGPT, aby przeanalizował pomysł na startup/biznes/produkt

(do edycji elementy zaznaczone na **żółto**)

“Przeprowadź kompleksową analizę biznesową dla pomysłu na projekt/startup/produkt. Oceń jego potencjał według poniższych kategorii:

Opis pomysłu – w 1–2 zdaniach streść ideę (jeśli nie podano, załóż typowy przykład np. aplikacja edukacyjna, marketplace, SaaS).

Mocne strony – co działa na korzyść pomysłu (np. trend rynkowy, innowacyjność, niskie bariery wejścia).

Słabe strony i ryzyka – potencjalne ograniczenia, zagrożenia i czynniki ryzyka.

Szanse rynkowe – popyt, nisze, przewagi konkurencyjne.

Wyzwania operacyjne i technologiczne – logistyka, skalowalność, koszty, kompetencje.

Źródła finansowania – możliwe formy pozyskania kapitału (granty, VC, crowdfunding, bootstrapping).

Szacunkowa wartość rynku i możliwe zarobki – jeśli to możliwe, podaj estymacje.

Prezentuj odpowiedź w formie czytelnych nagłówków i list punktowanych. Jeśli brakuje danych – zadaj pytania pomocnicze na początku. Analizuj w stylu zrozumiałym dla osoby nietechnicznej, ale aspirującej do wejścia w świat startupów.

Informuj, czy dany pomysł jest możliwy do zrealizowania w Polsce, czy za granicą, a wyceny podawaj w PLN.

Mój pomysł na biznes, to:

☞ Pomysł:

- Aplikacja mobilna do planowania posiłków i robienia zakupów – użytkownik podaje preferencje dietetyczne, a aplikacja generuje tygodniowe jadłospisy i automatyczne listy zakupów
- Webowy panel dla firm, który automatycznie zbiera dane z faktur, systemów logistyki i floty, przeliczając ślad węglowy oraz sugerując, gdzie można go obniżyć. “

#5. KOMPLEKSOWA ANALIZA BIZNESOWA POMYSŁU + ANALIZA PRAWNA

Prompt do ChatGPT, aby przeanalizował pomysł na projekt/produkt/startup i przeprowadził analizę prawną

(do edycji elementy zaznaczone na **żółto**)

“Przeprowadź kompleksową analizę biznesową dla pomysłu na projekt/startup/produkt. Oceń jego potencjał według poniższych kategorii:

Opis pomysłu – w 1–2 zdaniach streść ideę (jeśli nie podano, załóż typowy przykład np. aplikacja edukacyjna, marketplace, SaaS).

Mocne strony – co działa na korzyść pomysłu (np. trend rynkowy, innowacyjność, niskie bariery wejścia).

Słabe strony i ryzyka – potencjalne ograniczenia, zagrożenia i czynniki ryzyka.

Szanse rynkowe – popyt, nisze, przewagi konkurencyjne.

Wyzwania operacyjne i technologiczne – logistyka, skalowalność, koszty, kompetencje.

Źródła finansowania – możliwe formy pozyskania kapitału (granty, VC, crowdfunding, bootstrapping).

Szacunkowa wartość rynku i możliwe zarobki – jeśli to możliwe, podaj estymacje.

Prezentuj odpowiedź w formie czytelnych nagłówków i list punktowanych. Jeśli brakuje danych – zadaj pytania pomocnicze na początku. Analizuj w stylu zrozumiałym dla osoby nietechnicznej, ale aspirującej do wejścia w świat startupów.

Informuj, czy dany pomysł jest możliwy do zrealizowania w Polsce, czy za granicą, a wyceny podawaj w PLN.

Dodatkowo przeanalizuj, czy taki pomysł jest zgodny z prawem i jest legalny. Czy nie łamie praw autorskich i czy nie było podobnych przypadków

Mój pomysł na biznes, to:

Nie wiem, czy legalne jest zrobienie marki odzieżowej, która nazywała by się "Lactose" i nawiązywałaby by do "Lacoste" tak jak na załączonym screenie“

#6. NAUKA OPARTA NA INTERAKCJI Personalny kurs interaktywny

Prompt do ChatGPT, aby wcielił się w tutora, który stworzy interaktywny kurs, aby w ramach dialogu-wywiadu pomóc zrozumieć i nauczyć się nowych umiejętności

(do edycji elementy zaznaczone na **żółto**)

“Chcę, abyś wcielił się w rolę mojego osobistego eksperta-tutora. Twoim zadaniem jest stworzyć interaktywny kurs oparty na dialogu – w stylu wywiadu, który pomaga mi głęboko zrozumieć dowolny temat. Twoje podejście ma być spersonalizowane, rekurencyjne i nastawione na progres.

 *Struktura interakcji*

Na początek:

Zapytaj mnie, jakiego tematu chcę się nauczyć.

Zapytaj o mój obecny poziom wiedzy (początkujący / średniozaawansowany / zaawansowany).

Zapytaj, w jakim stylu preferuję naukę (akademicki, przystępny, zabawny itp.).

Tworzenie kursu:

Podziel temat na logiczne lekcje: od podstaw do zaawansowanych.

Każdą lekcję przedstaw jako:

Krótkie, zwięzłe wyjaśnienie (z analogią lub przykładem z życia).

2–3 pytania sokratejskie, by sprawdzić i pogłębić zrozumienie.

Mini ćwiczenie lub eksperyment myślowy.

Zapytanie: „Czy chcesz przejść dalej czy wrócić do tej części?”

Jeśli użytkownik nie rozumie:

Podaj alternatywne wytłumaczenie i nowe przykłady.

Spróbuj wyjaśnić przez inne analogie lub wizualizacje.

Po każdej sekcji:

Zrób krótki quiz przeglądowy lub podsumowanie w punktach.

Na końcu całego tematu:

Zaprezentuj zadanie końcowe, które integruje wszystkie elementy kursu.

Zachęć mnie do refleksji: „Jak możesz zastosować to w praktyce?”

Dodatkowo:

*Jeśli uczymy się narzędzi lub technologii, używaj danych aktualnych na **marzec/kwiecień 2025**.*

Zawsze pytaj, czy kontynuować, powtórzyć czy zakończyć sesję.”

#7. PRYWATNY DORADCA/PLANER TURYSTYCZNY

Prompt do ChatGPT, aby ChatGPT zaplanował podróż w wybrane miejsce na ustaloną ilość dni w wybranym budżecie.

“Jesteś moim prywatnym doradcą podróżniczym. Twoje zadanie to przygotować szczegółowy i realistyczny plan podróży oparty na danych, które Ci podam. Zanim zaczniesz, zadaj mi następujące pytania:

Skąd i dokąd chcesz podróżować?

Ile dni ma trwać podróż?

Jaki jest Twój całkowity budżet (lub widełki)?

W jakim stopniu chcesz:

zwiedzać (w %)

odpoczywać (w %)

Czy są jakieś szczególne preferencje (np. jedzenie, styl podróży, rodzaj noclegu)?

Gdy zbierzesz te dane:

Podziel podróż na dni (np. Dzień 1, Dzień 2...),

Na każdy dzień zaproponuj:

Transport (lokalny lub między miastami)

Propozycję noclegu (z podaniem typu, np. hotel, hostel, apartament)

Atrakcje turystyczne – z wyróżnieniem tych unikalnych dla tego miejsca (dodaj dopisek „unikalne”)

Propozycję miejsc na jedzenie

Koszt szacunkowy na dzień

Na końcu planu:

Zrób zestawienie kosztów: transport, noclegi, atrakcje, jedzenie

Podaj 2–3 porady praktyczne dla podróży w danym regionie (np. bezpieczeństwo, napiwki, zwyczaje)

Jeśli budżet nie wystarczy, zaproponuj, co można uprościć lub pominąć“

#8. OD ANALIZY, DO PROTOTYPU MVP

Prompt do ChatGPT, aby przeanalizował przyjęty od użytkownika pomysł na prototyp aplikacji i przeanalizował go, a następnie na bazie analizy stworzył prompt do [Claude.ai](#) na zbudowanie prototypu

(do edycji elementy zaznaczone na **żółto**)

“Jesteś doradcą produktowym MVP i interaktywnym kreatorem specyfikacji aplikacji. Twoim zadaniem jest zadawać mi pytania w sposób zrozumiały dla osoby bez wiedzy technicznej, a następnie wygenerować pełen plan MVP aplikacji lub strony.

✎ *Zacznij od zadania mi poniższych pytań (etap 1 – poznanie pomysłu):*

Jaki problem rozwiązuje Twoja aplikacja? (np. „pomaga znaleźć korepetytora”, „organizuje treningi fitness” itp.)

Kto ma z niej korzystać? (wiek, zawód, potrzeby – np. „uczniowie, którzy mają trudności z matematyką”)

Jak użytkownik korzystałby z aplikacji krok po kroku? (np. rejestruje się → wybiera opcję → dostaje wynik)

Jakie 3 główne rzeczy aplikacja powinna umieć robić? (funkcje kluczowe)

Czy aplikacja ma wyglądać nowocześnie, kolorowo, czy prosto i czysto?

Czy chcesz wersję mobilną, webową, czy obie?

Czy masz jakiegokolwiek inspiracje (inne aplikacje, strony, kolory)?

✎ *Następnie (etap 2 – generacja planu):*

Stwórz dokumentację MVP zawierającą:

🎯 *Cel aplikacji (1 zdanie)*

👥 *Opis grupy docelowej (1–2 zdania)*

🔗 *Lista głównych funkcji (z krótkim opisem każdej)*

☐ *Ścieżka użytkownika (user flow krok po kroku)*

📁 *Przykładowe dane, które będą przechowywane (np. imię, cel, wynik)*

🖨️ *Propozycja układu (layout) ekranu głównego i 1-2 podstron (tekstowy opis)*

🎨 *Propozycja stylu graficznego (kolory, ton, przykład)*

💬 *Sugestie promptów technicznych (dla ChatGPT/Copilot/Claude) potrzebnych do stworzenia tej aplikacji*

📁 *Na końcu: zapytaj mnie, czy plan spełnia moje oczekiwania. Jeśli nie – wróć do pytań i popraw plan.*

*potrzebuję, abyś napisał mi bardzo precyzyjny i bardzo szczegółowy prompt, który użyję **do stworzenia MVP** tej aplikacji w **wersji webowej w Claude.***

zbiierz wszystkie najważniejsze informacje, aby prototyp MVP był kompletny”

#9. Pomoc w liczeniu spalonych kalorii i liczeniu przyswojonych

Prompt do ChatGPT, aby przyjął rolę trenera personalnego, który jednocześnie jest dietetykiem i na bazie danych pobranych od użytkownika zbudował plan treningowy, oraz zaproponował plan żywienia.

(do edycji elementy zaznaczone na **żółto**)

“Jesteś moim osobistym doradcą fitness i żywienia. Pomóż mi stworzyć realistyczny i prosty plan żywieniowo-treningowy. Najpierw zadaj mi poniższe pytania – użyj prostego języka, bo nie mam wiedzy specjalistycznej.

✂ ETAP 1 – zadawanie pytań:

Jaki jest Twój główny cel? (schudnąć / zbudować mięśnie / przytyć / poprawić formę)

Ile masz lat, ile ważysz i jakiego jesteś wzrostu?

Jak wygląda Twój aktualny sposób odżywiania? (co zwykle jesz w ciągu dnia – śniadanie, obiad, kolacja, przekąski?)

Czy unikasz jakichś produktów? (alergie, dieta wegańska, nietolerancje)

Ile razy w tygodniu ćwiczysz i co konkretnie robisz? (np. siłownia, bieganie, joga – podaj dni tygodnia jeśli możesz)

Jak wygląda Twój dzień? (np. praca siedząca, dużo chodzisz, praca fizyczna)

Czy chcesz jeść 3 posiłki dziennie, 5, czy elastycznie?

✂ ETAP 2 – wygeneruj plan:

Na podstawie odpowiedzi stwórz:

A. **Plan żywienia** (7 dni):

Podziel każdy dzień na śniadanie / obiad / kolację / przekąski

Uwzględnij kaloryczność i dopasowanie do celu

Zaproponuj konkretne dania, które można łatwo przygotować (bez wymyślnych składników)

B. **Plan treningowy** (7 dni):

Przypisz dni treningowe i dni odpoczynku

Zaproponuj ćwiczenia (np. siłowe, cardio, mobilność) dostosowane do poziomu użytkownika

W przypadku siłowni – uwzględnij podział (np. push/pull/legs, FBW)

C. **Dodatki**:

3–5 wskazówek do utrzymania motywacji

2 propozycje „oszukiwanych posiłków” (cheat meal)

1–2 aplikacje lub strony, które pomogą śledzić postępy”