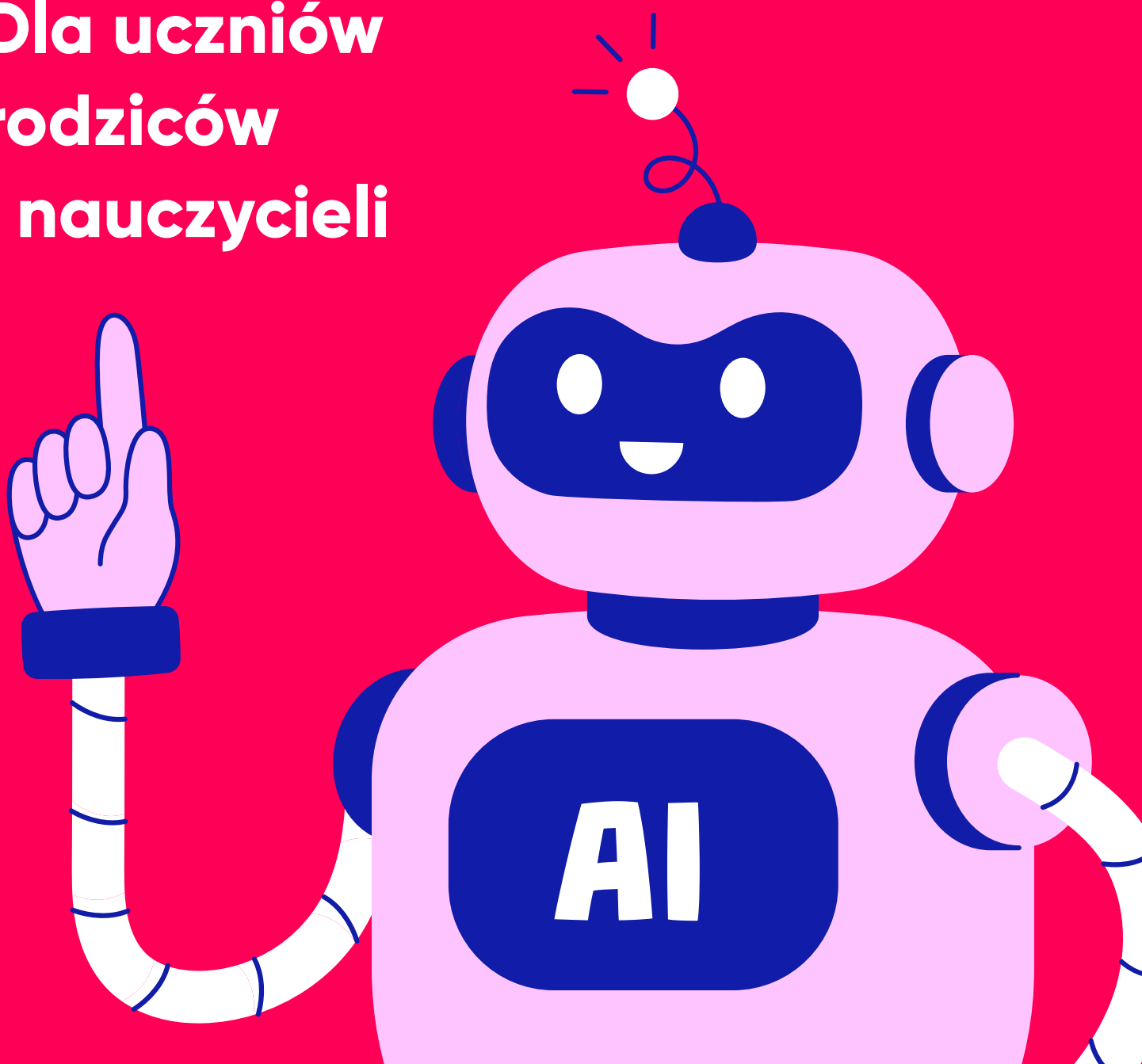


BOOKLAND

SZKOLNE LIFEHACKI Z AI

**Dla uczniów
rodziców
i nauczycieli**



SPIS TREŚCI

1. Wstęp	3
2. Jak korzystać z e-booka	4
3. AI – co to i po co w szkole?	5
4. Kategorie przykładów:	6
• Planowanie i organizacja nauki	6
• Wspieranie rodzica (emocje, komunikacja, motywacja)	9
• Pomoc w konkretnych przedmiotach	12
• Języki obce	14
• Kreatywność i zabawy edukacyjne	15
• Rozwijanie kompetencji miękkich	16
• Narzędzia i techniki uczenia się	17
• Rozwijanie pasji i ciekawości	18
5. Podsumowanie	19
6. Kilka wskazówek na koniec	19

WSTĘP

Drodzy Czytelnicy,

czy zastanawialiście się kiedyś, jak sprawić, by nauka była łatwiejsza, szybsza i... przyjemniejsza?

Jeśli tak – łapcie naszego e-booka i odpalajcie ChatGPT. W świecie, w którym technologia rozwija się z prędkością światła, warto mieć pod ręką sprytnego pomocnika – sztuczną inteligencję.

Ten e-book powstał z myślą o Was – rodzicach i uczniach, którzy chcą oszczędzić czas, lepiej planować naukę i korzystać z nowoczesnych rozwiązań.

Znajdziecie tu ponad 80 gotowych pomysłów (promptów), które możecie wkleić do ChatGPT i w kilka sekund uzyskać pomoc, odpowiedź, plan nauki, kreatywną zabawę czy objaśnienie trudnego tematu.

Nie potrzebujesz znać się na technologiach – wystarczy jedno kliknięcie.

Gotowi? Zaczynamy szkolną przygodę z AI! 🚀

JAK KORZYSTAĆ Z E-BOOKA?

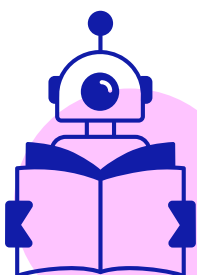
Wystarczy skopiować dowolny prompt (czyli polecenie) z tego e-booka i wkleić go do ChatGPT lub innego narzędzia AI (np. Gemini, Copilot, Claude).

PRZYKŁAD

Prompt: "Napisz plan nauki do sprawdzianu z historii dla ucznia klasy 6. Uczy się 30 minut dziennie przez 5 dni."

Odpowiedź: otrzymasz konkretny plan, dostosowany do poziomu, czasu i tematu.

Możesz dopasować każdy prompt do swoich potrzeb – wystarczy dodać klasę, czas nauki, poziom trudności lub inne informacje. AI jest elastyczne i reaguje na szczegóły.



AI – CO TO I PO CO W SZKOLE?

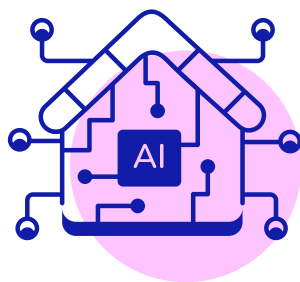
Sztuczna inteligencja (AI) to narzędzie, które potrafi:

- odpowiadać na pytania,
- wyjaśniać trudne tematy,
- planować naukę,
- tworzyć notatki, quizy, prezentacje,
- wspierać rodziców w organizacji i motywacji dzieci,
- rozwijać kreatywność i kompetencje przyszłości.

Dla ucznia – może być korepetytorem, planistą, pomocnikiem.

Dla rodzica i nauczyciela – wsparciem w codziennych wyzwaniach wychowawczych i edukacyjnych.

I choć AI nie zastąpi nauczyciela ani rodzica, to może stać się ich sprzymierzeńcem.



KATEGORIE PRZYKŁADÓW:

Planowanie i organizacja nauki

1. Tworzenie planu nauki do sprawdzianu

Prompt: "Stwórz tygodniowy plan nauki do sprawdzianu z historii dla ucznia klasy 5 na temat średniowiecza."

Korzyść: Pomaga dziecku uporządkować naukę, uczy organizacji i regularności.

2. Pomoc w nauce przed egzaminem ósmoklasisty

Prompt: "Stwórz przykładowy plan nauki matematyki na miesiąc przed egzaminem ósmoklasisty."

Korzyść: Pomaga uporządkować materiał, zmniejsza stres, uczy systematyczności.

3. Planer dnia dla ucznia klas 1-3

Prompt: "Stwórz kolorowy, prosty planer dnia dla dziecka w wieku 8 lat – zawierający czas na naukę, zabawę i obowiązki domowe."

Korzyść: Pomaga dziecku uczyć się organizacji czasu, daje poczucie struktury.

4. Stworzenie harmonogramu dnia egzaminacyjnego

Prompt: "Ułóż plan dnia dla ósmoklasisty w dniu egzaminu – z uwzględnieniem snu, śniadania, odpoczynku."

Korzyść: Zmniejsza stres, daje poczucie kontroli.

5. Szybkie streszczenie lektury

Prompt: "Streść lekturę Chłopcy z Placu Broni w 10 zdaniach z myślą o uczniu klasy 5."

Korzyść: Ułatwia przygotowanie do lekcji lub powtórkę przed sprawdzianem.

6. Pomoc w pisaniu wypracowań

Prompt: "Pomóż uczniowi klasy 8 napisać wypracowanie o wpływie internetu na życie młodzieży."

Korzyść: Struktura, inspiracja i wsparcie w pisaniu.

7. Tworzenie prezentacji multimedialnych

Prompt: "Zaproponuj układ i treść do prezentacji PowerPoint o dinozaurach dla dziecka w wieku 9 lat."

Korzyść: Pomaga stworzyć angażującą i edukacyjną prezentację.

8. Pomoc w planowaniu projektów szkolnych

Prompt: "Pomóż zaplanować projekt szkolny o temacie 'Moja miejscowość wczoraj i dziś'."

Korzyść: Wspiera planowanie pracy, rozwija samodzielność.

9. Pomoc w nauce mapy świata

Prompt: "Przygotuj quiz o kontynentach i oceanach dla ucznia klasy 5."

Korzyść: Ułatwia zapamiętywanie geografii.

10. Wspólne planowanie budżetu

Prompt: "Stwórz prostą symulację domowego budżetu dla dziecka 12-letniego."

Korzyść: Uczy odpowiedzialności i gospodarowania pieniędzmi.

11. Ćwiczenie mowy i dykcji

Prompt: "Stwórz zabawne łamańce językowe do ćwiczenia dykcji dla 10-latka."

Korzyść: Pomaga w wyraźnym mówieniu, rozwija aparat mowy.

12. Ułatwienie przygotowania do olimpiad i konkursów

Prompt: "Stwórz plan nauki do konkursu z przyrody dla ucznia klasy 6."

Korzyść: Pomaga w systematycznej pracy i rozwijaniu pasji.

13. Inspiracje do rysowania i pisania

Prompt: "Wymyśl temat pracy plastycznej i krótkiej notatki opisującej emocje dziecka."

Korzyść: Rozwija kreatywność i umiejętność wyrażania uczuć.

14. Ćwiczenie pamięci

Prompt: "Zaproponuj 5 ćwiczeń na pamięć dla dziecka 10-letniego."

Korzyść: Wspiera koncentrację i zdolność zapamiętywania.

15. Kreatywne pisanie

Prompt: "Dokończ zdanie 'Pewnego dnia w moim plecaku pojawił się...' i zachęć dziecko do dalszego pisania."

Korzyść: Rozwija wyobraźnię.

16. Zachęta do czytania

Prompt: "Zaproponuj 5 książek dla dziecka w wieku 9 lat, które nie lubi czytać."

Korzyść: Rozbudza ciekawość czytelniczą i przyjemność z lektury.

17. Pomysł na konkurs klasowy

Prompt: "Zaproponuj konkurs wiedzy o zwierzętach dla uczniów klas 4–5."

Korzyść: Motywuje do nauki, integruje klasę.

18. Tworzenie kartkówek do nauki

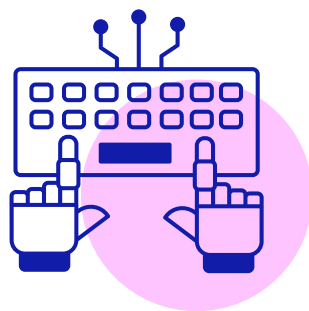
Prompt: "Stwórz zestaw 10 pytań z odpowiedziami do nauki o Układzie Słonecznym dla ucznia klasy 4."

Korzyść: Wspiera samodzielną naukę i sprawdzenie wiedzy w atrakcyjny sposób.

19. Tworzenie eko-zwyczajów

Prompt: "Podaj 5 prostych eko-nawyków, które dziecko może wdrożyć w domu i szkole."

Korzyść: Uczy troski o środowisko.



Wspieranie rodzica (emocje, komunikacja, motywacja)

1. Tworzenie rytuałów wieczornych

Prompt: "Pomóż zaplanować spokojny wieczorny rytuał dla 7-letniego dziecka – podaj proste techniki relaksacyjne, które pomogą mu wyciszyć się przed snem."

Korzyść: Wspiera zdrowy sen i poczucie bezpieczeństwa.

2. Tworzenie rodzinnego kalendarza wydarzeń

Prompt: "Stwórz prosty plan rodzinnych aktywności na miesiąc – jedno wydarzenie tygodniowo."

Korzyść: Wzmacnia więzi rodzinne i organizację.

3. Tworzenie planu dnia dla dziecka z ADHD

Prompt: "Przygotuj przykładowy plan dnia dla dziecka z ADHD, z uwzględnieniem czasu na ruch, naukę i odpoczynek."

Korzyść: Pomaga wprowadzić strukturę, daje rodzicom narzędzie do lepszej organizacji dnia dziecka.

4. Motywacyjne wiadomości dla dziecka

Prompt: "Wymyśl 5 krótkich wiadomości motywacyjnych dla dziecka przed sprawdzianem."

Korzyść: Dodaje otuchy i wspiera pozytywne nastawienie do nauki.

5. Trening uważności dla dzieci

Prompt: "Zaproponuj 3 proste ćwiczenia uważności (mindfulness) dla dzieci w wieku 8–12 lat."

Korzyść: Wspiera koncentrację i równowagę emocjonalną.

6. Pomoc w nauce alfabetu

Prompt: "Stwórz zabawną rymowankę, która pomoże dziecku zapamiętać litery alfabetu."

Korzyść: Ułatwia naukę liter i rozwija słuch językowy.

7. Nauka odpowiedzialności za zwierzę

Prompt: "Stwórz listę obowiązków 10-latkę, który ma psa."

Korzyść: Uczy empatii, systematyczności i opiekuńczości.

8. Zabawy logiczne do wydrukowania

Prompt: "Wygeneruj 3 krzyżówki i 3 wykreślanki dla dzieci w wieku 9-11 lat."

Korzyść: Połączenie nauki z zabawą, idealne na deszczowe dni.

9. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej (dla nastolatków)

Prompt: "Stwórz przykładowe pytania i odpowiedzi do rozmowy o pracę wakacyjną dla 15-latkę."

Korzyść: Uczy autoprezentacji i pewności siebie.

10. Wsparcie przy zmianie szkoły

Prompt: "Napisz list dodający otuchy dziecku, które zmienia szkołę."

Korzyść: Pomaga ośwoić lęk i niepewność.

11. Tworzenie listy marzeń

Prompt: "Pomóż dziecku stworzyć listę 10 rzeczy, które chciałoby zrobić przed 18. urodzinami."

Korzyść: Wzmacnia motywację, uczy planowania.

12. Pomoc w radzeniu sobie z porażką

Prompt: "Napisz prosty tekst wspierający dla dziecka, które przegrało zawody sportowe."

Korzyść: Wzmacnia odporność psychiczną.

13. Tworzenie quizu rodzinnego

Prompt: "Stwórz 15 pytań do quizu rodzinnego – ciekawostki, zagadki, pytania o bajki."

Korzyść: Zabawa i nauka w gronie rodzinnym

14. Tworzenie zabaw słownych

Prompt: "Wymyśl 5 gier słownych dla 9-latków, które można grać w samochodzie."

Korzyść: Umila podróż i wspiera rozwój językowy.

15. Organizacja przyjęcia urodzinowego

Prompt: "Zaproponuj pomysły na przyjęcie urodzinowe dla 7-letniej dziewczynki z motywem jednorożców."

Korzyść: Oszczędza czas rodzica, dostarcza kreatywnych i sprawdzonych rozwiązań.

16. Wsparcie emocjonalne

Prompt: "Wymyśl 5 afirmacji dla dziecka, które stresuje się przed szkołą."

Korzyść: Pomaga budować pewność siebie.

17. Planowanie rodzinnego wyjazdu

Prompt: "Zaplanuj 3-dniowy wyjazd do Zakopanego z dziećmi w wieku 6 i 10 lat. Uwzględnij atrakcje odpowiednie dla dzieci."

Korzyść: Oszczędza czas rodzica, zapewnia sprawdzone propozycje dopasowane do wieku dzieci.

18. Planer dnia dla ucznia klas 1–3

Prompt: "Stwórz kolorowy, prosty planer dnia dla dziecka w wieku 8 lat – zawierający czas na naukę, zabawę i obowiązki domowe."

Korzyść: Pomaga dziecku uczyć się organizacji czasu, daje poczucie struktury.

19. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne

Prompt: "Podaj 5 prostych ćwiczeń oddechowych dla dziecka przed sprawdzianem."

Korzyść: Pomaga redukować stres, wspiera koncentrację.

20. Ćwiczenia wyciszające przed snem

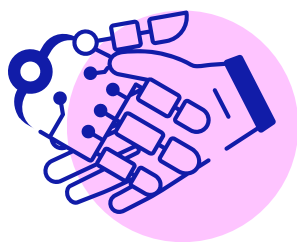
Prompt: "Zaproponuj 3 spokojne ćwiczenia relaksacyjne dla dziecka przed snem."

Korzyść: Ułatwia zasypianie i buduje rytuał wieczorny.

21. Planowanie pakowania na kolonie

Prompt: "Przygotuj checklistę rzeczy do spakowania na kolonie dla 11-latka."

Korzyść: Wspiera samodzielność i organizację.



Pomoc w konkretnych przedmiotach

1. Pomoc w odrabianiu lekcji

Prompt: "Wyjaśnij dziecku w wieku 9 lat, czym jest fotosynteza. Użyj prostego języka."

Korzyść: Dziecko otrzymuje jasne i zrozumiałe wyjaśnienie trudnych pojęć.

2. Pomoc w nauce tabliczki mnożenia

Prompt: "Wymyśl zabawną historyjkę, która pomoże dziecku zapamiętać tabliczkę mnożenia przez 7."

Korzyść: Nauka przez skojarzenia i śmiech, lepsze zapamiętywanie.

3. Ćwiczenia z gramatyki

Prompt: "Stwórz 10 prostych ćwiczeń z czasownikiem 'to be' dla ucznia klasy 4."

Korzyść: Wspiera naukę gramatyki angielskiej w przystępny sposób.

4. Pomoc w ćwiczeniach z ortografii

Prompt: "Wymyśl 10 zdań z wyrazami z 'ó' i 'u', aby dziecko mogło ćwiczyć ortografię."

Korzyść: Poprawia umiejętność poprawnego pisania.

5. Szybkie streszczenie lektury

Prompt: "Streść lekturę 'Chłopcy z Placu Broni' w 10 zdaniach z myślą o uczniu klasy 5."

Korzyść: Ułatwia przygotowanie do lekcji lub powtórkę przed sprawdzianem.

6. Powtórka do klasówki z biologii

Prompt: "Przygotuj quiz z 10 pytaniami o układ pokarmowy człowieka dla ucznia klasy 7."

Korzyść: Umożliwia aktywne powtarzanie materiału.

7. Pomoc w nauce mapy świata

Prompt: "Przygotuj quiz o kontynentach i oceanach dla ucznia klasy 5."

Korzyść: Ułatwia zapamiętywanie geografii.

8. Pomoc w przygotowaniu prezentacji

Prompt: "Pomóż dziecku przygotować plan prezentacji o ulubionym zwierzęciu."

Korzyść: Uczy wystąpień publicznych i porządkowania informacji.

9. Tworzenie komiksów edukacyjnych

Prompt: "Zaproponuj scenariusz komiksu edukacyjnego o recyklingu dla dziecka 8-letniego."

Korzyść: Nauka przez zabawę i rysowanie.

10. Pomoc w szukaniu informacji

Prompt: "Wytłumacz dziecku w klasie 6, czym jest energia odnawialna i podaj 3 źródła, gdzie można poczytać więcej."

Korzyść: Uczy, jak wyszukiwać wiarygodne informacje, wspiera samodzielność.

11. Ułatwienie przygotowania do olimpiad i konkursów

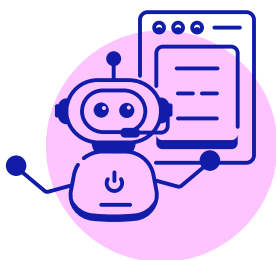
Prompt: "Stwórz plan nauki do konkursu z przyrody dla ucznia klasy 6."

Korzyść: Pomaga w systematycznej pracy i rozwijaniu pasji.

12. Nauka kaligrafii

Prompt: "Przygotuj ćwiczenia do kaligrafii dla dziecka uczącego się pisać piórem."

Korzyść: Poprawia estetykę pisma.



Języki obce

1. Nauka języka angielskiego dla dzieci (7-12 lat)

Prompt: "Stwórz 5 prostych zadań po angielsku dla dziecka w wieku 10 lat na temat zwierząt, z tłumaczeniem na język polski."

Korzyść: Wspiera codzienną naukę angielskiego, rozwija słownictwo, łączy zabawę z edukacją.

2. Organizacja nauki języka obcego

Prompt: "Zaproponuj tygodniowy plan nauki słówek po angielsku dla 11-latka, po 5 słówek dziennie."

Korzyść: Pomaga w systematycznym przyswajaniu wiedzy i utrwalaniu słownictwa.

3. Nauka gramatyki angielskiej

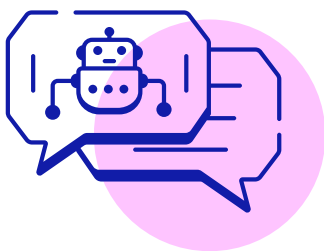
Prompt: "Wyjaśnij dziecku w wieku 11 lat różnicę między czasem Present Simple i Present Continuous z przykładami."

Korzyść: Ułatwia zrozumienie trudnych zagadnień.

4. Ćwiczenia z gramatyki

Prompt: "Stwórz 10 prostych ćwiczeń z czasownikiem 'to be' dla ucznia klasy 4."

Korzyść: Wspiera naukę gramatyki angielskiej w przystępny sposób.



Kreatywność i zabawy edukacyjne

1. Pisanie opowiadań / rozprawek

Prompt: "Zainspiruj ucznia klasy 6 do napisania opowiadania o magicznym drzewie."

Korzyść: Inspiruje do tworzenia, wspiera rozwój wyobraźni i pisania kreatywnego.

2. Wspólne gotowanie z dzieckiem

Prompt: "Podaj prosty przepis na ciasteczka, który może wykonać 10-letnie dziecko z pomocą rodzica."

Korzyść: Rozwijanie samodzielności, wspólne spędzanie czasu, nauka kulinarna.

3. Zabawy edukacyjne na wakacje

Prompt: "Podaj 10 pomysłów na zabawy edukacyjne dla dzieci 8-10 lat do wykorzystania podczas wakacji."

Korzyść: Łączy zabawę z nauką, wspiera rozwój intelektualny bez nudy.

4. Pomysły na domowe eksperymenty

Prompt: "Wymyśl 3 proste eksperymenty naukowe do wykonania w domu z dzieckiem."

Korzyść: Rozbudza ciekawość i chęć do nauki przez zabawę.

5. Inspiracje do rysowania i pisania

Prompt: "Wymyśl temat pracy plastycznej i krótkiej notatki opisującej emocje dziecka."

Korzyść: Rozwija kreatywność i umiejętność wyrażania uczuć.

6. Tworzenie gier edukacyjnych

Prompt: "Wymyśl prostą grę edukacyjną o kosmosie dla dzieci w wieku 9 lat."

Korzyść: Utrwala wiedzę w zabawnej formie.

7. Eksperymenty naukowe w domu

Prompt: "Zaproponuj 3 bezpieczne eksperymenty naukowe dla dzieci w wieku 10 lat."

Korzyść: Rozbudza ciekawość i pasję do nauki.

8. Kreatywne pisanie

Prompt: "Dokończ zdanie 'Pewnego dnia w moim plecaku pojawił się...' i zachęć dziecko do dalszego pisania."

Korzyść: Rozwija wyobraźnię.

Rozwijanie kompetencji miękkich

1. Rozwijanie empatii i zrozumienia

Prompt: "Opowiedz prostą historyjkę o tym, dlaczego warto dzielić się z innymi."

Korzyść: Buduje wartości społeczne i wrażliwość.

2. Ćwiczenie umiejętności argumentowania

Prompt: "Zainspiruj dziecko do napisania krótkiej wypowiedzi argumentacyjnej na temat: Czy warto mieć domowe zwierzę? "

Korzyść: Uczy logicznego myślenia i formułowania własnych opinii.

3. Ćwiczenia przed występem szkolnym

Prompt: "Zaproponuj 3 ćwiczenia na dykcję i tremę dla dziecka, które występuje w przedstawieniu."

Korzyść: Pomaga dziecku poczuć się pewniej na scenie.

4. Pomoc w oswajaniu się z wystąpieniami publicznymi

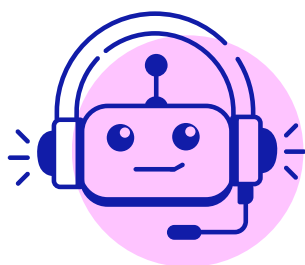
Prompt: "Stwórz 3 ćwiczenia dla dziecka, które boi się mówić przed klasą."

Korzyść: Wzmacnia pewność siebie i umiejętność prezentacji.

5. Wspólne tworzenie bajek

Prompt: "Pomóż napisać bajkę terapeutyczną o przezwyciężaniu strachu."

Korzyść: Praca z emocjami przez opowieść.



Narzędzia i techniki uczenia się

1. Tworzenie fiszek do nauki

Prompt: "Pomóż mi stworzyć 20 fiszek do nauki słówek z języka angielskiego na poziomie klasy 4."

Korzyść: Efektywne narzędzie do powtarzania materiału.

2. Szybkie pomoce wizualne

Prompt: "Stwórz prostą infografikę o cyklu wodnym dla ucznia klasy 4."

Korzyść: Ułatwia zrozumienie złożonych procesów za pomocą obrazu.

3. Tworzenie quizów klasowych

Prompt: "Stwórz quiz z 10 pytaniami o polskich rzekach dla ucznia klasy 6."

Korzyść: Nauka przez zabawę, przygotowanie do testów.

4. Tworzenie map myśli

Prompt: "Stwórz mapę myśli dotyczącą epoki romantyzmu dla ucznia klasy 8."

Korzyść: Pomaga uporządkować wiedzę i szybciej ją zapamiętać.

5. Nauka przez skojarzenia

Prompt: "Wymyśl 5 śmiesznych skojarzeń pomagających zapamiętać stolice europejskie."

Korzyść: Ułatwia naukę geografii w przyjemny sposób.

6. Tworzenie komiksów edukacyjnych

Prompt: "Zaproponuj scenariusz komiksu edukacyjnego o recyklingu dla dziecka 8-letniego."

Korzyść: Nauka przez zabawę i rysowanie.

7. Zadania logiczne i zagadki

Prompt: "Wymyśl 5 zagadek logicznych dla 10-lątka, z odpowiedziami."

Korzyść: Rozwijają myślenie logiczne i kreatywność.

Rozwijanie pasji i ciekawości

1. Rozwijanie pasji i zainteresowań

Prompt: "Podaj 10 pomysłów na rozwijanie zainteresowań naukowych u dziecka w wieku 12 lat."

Korzyść: Wspiera rozwój indywidualnych talentów i ciekawości świata.

2. Pomoc w rozwijaniu hobby

Prompt: "Zaproponuj 5 kreatywnych pomysłów dla dziecka interesującego się dinozaurami."

Korzyść: Wzmacnia pasję i wiedzę tematyczną.

3. Tworzenie rodzinnej tradycji

Prompt: "Podaj pomysł na cotygodniową aktywność rodzinną, która łączy zabawę i naukę."

Korzyść: Buduje relacje, wspiera edukację.



PODSUMOWANIE

AI to nie przyszłość. To teraźniejszość.

Im szybciej nauczymy dzieci korzystać z niej mądrze, tym lepiej przygotujemy je do świata, który zmienia się na naszych oczach. To nie oznacza rezygnacji z tradycyjnej nauki, nauczycieli czy podręczników. To oznacza uzupełnienie edukacji o nowe możliwości. Niech ten e-book będzie przewodnikiem, inspiracją i pomocnikiem w codziennych zmaganiach szkolnych.

KILKA WSKAZÓWEK NA KONIEC

1. AI nie zawsze ma rację – warto sprawdzać informacje.
2. Im dokładniejszy prompt, tym lepsza odpowiedź.
3. Przetestuj kilka wersji polecenia, żeby zobaczyć różnice.
4. Zachęcaj dziecko do współpracy z AI, nie do bezmyślnego kopiowania.
5. Pamiętaj, że edukacja to nie tylko wiedza, ale też relacje, emocje i rozwój.