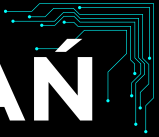
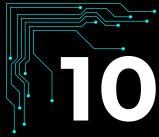
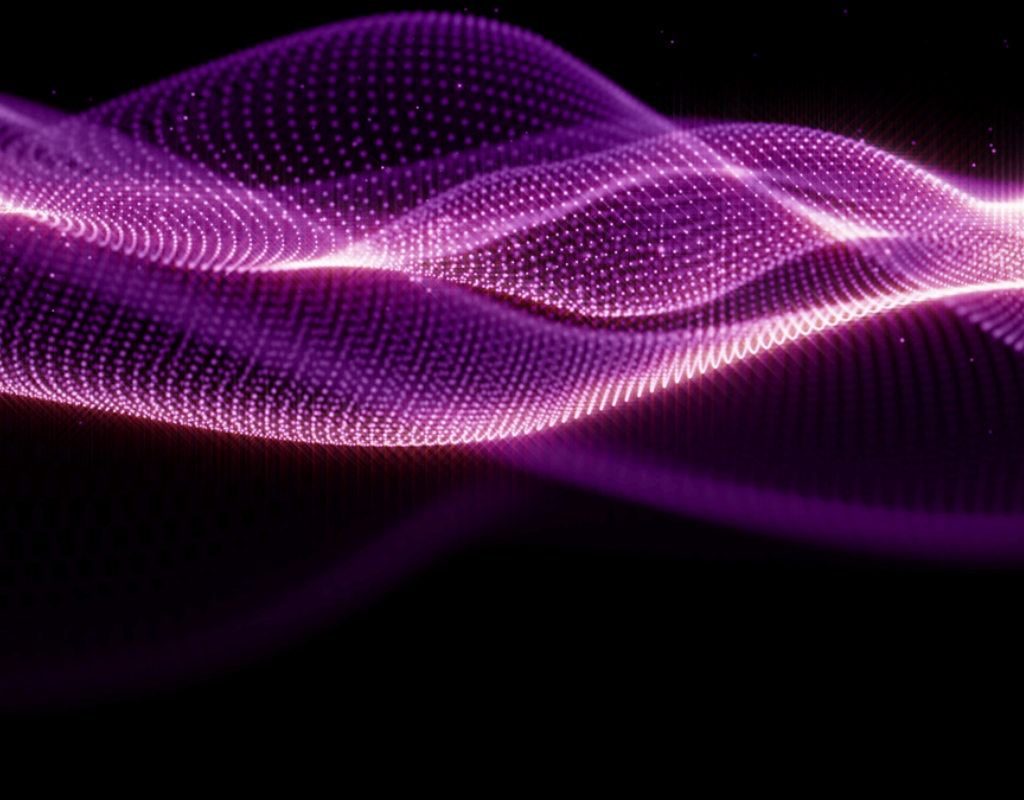
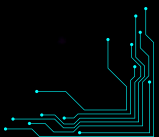


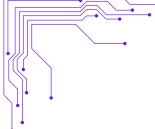


PAWEŁ BĘBEN

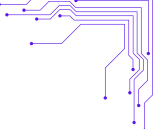


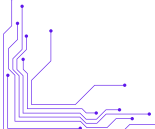
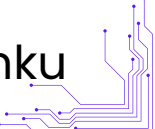
10 ZASTOSOWAŃ CHATGPT DLA DZIECKA 12–17 LAT

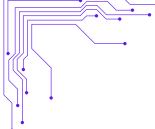




SPIS TREŚCI



- 01** Jak skutecznie się uczyć przed sprawdzianem
 - 02** Tworzenie ciekawych notatek i fiszek
 - 03** Pisanie wypracowań i rozprawek krok po kroku
 - 04** Pomysł na prezentację szkolną lub projekt
 - 05** Trening kreatywności – wymyśl opowiadanie
 - 06** Rozwijanie pasji i zainteresowań
 - 07** Zarządzanie czasem i organizacja nauki
 - 08** Ćwiczenia z języków obcych (np. angielski)
 - 09** Jak się motywować, gdy Ci się nie chce
 - 10** Planowanie przyszłości i wybór szkoły lub kierunku
- 
- 



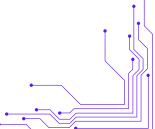
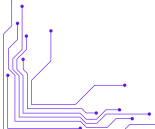
01 Jak skutecznie się uczyć przed sprawdzianem

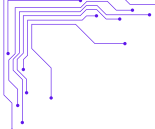
Jestem uczniem klasy [tu wpisz klasę, np. 7 / 8 / 1 liceum]. Zbliża się sprawdzian z [tu wpisz przedmiot, np. biologii, i dział]. Mam na przygotowanie [liczba dni, np. 4 dni], ale nie wiem dokładnie, jak się za to zabrać, żeby zapamiętać jak najwięcej i się nie stresować.

Chcę, żebyś pomógł mi stworzyć plan nauki krok po kroku, dopasowany do mojego czasu, stylu uczenia się i poziomu wiedzy. Zależy mi na tym, żeby nauka była skuteczna, ciekawa i zorganizowana.

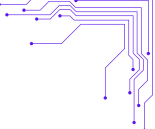
1. Zadaj mi na początku 3–5 krótkich pytań diagnostycznych (np. co już wiem, z czym mam trudność, ile mam czasu dziennie).
2. Na tej podstawie zaproponuj mi plan nauki w podziale na dni.
3. Do każdego dnia dodaj:
 - Co mam powtórzyć lub przeczytać
 - Jak mogę to utrwalić (np. notatki, fiszki, quiz, nauka z ChatGPT)
 - Krótkie ćwiczenie lub mini test, który mogę zrobić z Twoją pomocą
4. Wpleć techniki skutecznego uczenia się (np. metoda Feynman'a, powtórki rozłożone w czasie, testowanie siebie).
5. Na końcu zrób krótkie podsumowanie i checklistę – „co umiem, co muszę jeszcze powtórzyć”.

Pisz jasno, motywująco i konkretnie – jak mądry mentor, który zna się na skutecznej nauce. Używaj przyjaznego tonu, przykładów i krótkich akapitów. Zadbaj, by nauka wydawała się przyjemna i możliwa do zrobienia, nie przytłaczająca.





02 Tworzenie ciekawych notatek i fiszek

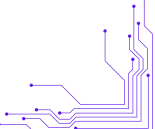
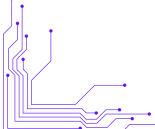


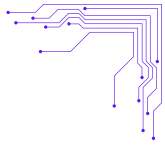
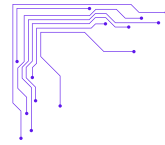
Jestem uczniem klasy [tu wpisz klasę, np. 7 / 8 / 1 liceum].
Uczę się do sprawdzianu z [tu wpisz przedmiot, np. historii / biologii / języka angielskiego]. Mam już swoje notatki z lekcji lub z podręcznika, ale są długie i trudno się z nich uczyć.
Chcę, żebyś pomógł mi przerobić ten materiał na czytelne, ciekawe i skuteczne notatki oraz fiszki do powtórki.

Chcę nauczyć się najważniejszych informacji szybciej i skuteczniej. Potrzebuję, byś pomógł mi wyciągnąć kluczowe fakty, daty, pojęcia i definicje, a następnie zamienił je w zwięzłe notatki i zestaw fiszek, które mogę wykorzystać do powtórki lub quizu.

1. Na początku poproś mnie, żebym wkleił fragment tekstu z moich notatek lub podręcznika.
2. Przekształć go w:
 - notatkę wizualną (z punktami, pogrubieniami, emotikonami lub symbolami dla łatwiejszego zapamiętania),
 - zestaw 10–15 fiszek w formacie „pytanie – odpowiedź”.
3. Fiszki mają być krótkie, precyzyjne i przyjazne w nauce (max. 1 zdanie w odpowiedzi).
4. Na końcu zaproponuj mi sposób, jak mogę te fiszki wykorzystać (np. quiz, losowanie, powtórki w odstępach czasu).
5. Jeśli wykryjesz, że tekst jest zbyt długi – podziel go na części i zaproponuj kolejność pracy.

Bądź pomocny, rzeczowy i kreatywny. Używaj przejrzystego formatowania (nagłówki, punkty, podkreślenia). Zachęcaj do samodzielnego myślenia i utrwalania wiedzy przez zabawę.





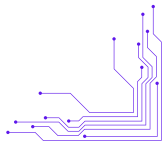
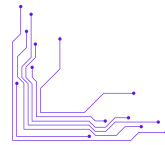
03 Pisanie wypracowań i rozprawek krok po kroku

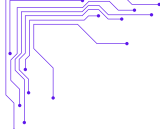
Jestem uczniem klasy [tu wpisz klasę, np. 7 / 8 / 1 liceum]. Muszę napisać [tu wpisz rodzaj pracy, np. rozprawkę, opowiadanie, charakterystykę postaci, list oficjalny] na temat [tu wpisz temat, np. „Czy warto marzyć?”]. Nie wiem dokładnie, jak dobrze ułożyć strukturę i jak napisać tekst, który będzie logiczny, ciekawy i zgodny z zasadami języka polskiego.

Chcę, żebyś pomógł mi napisać pracę krok po kroku – od planu i argumentów aż po poprawne zakończenie. Chcę też zrozumieć, dlaczego dane fragmenty są napisane w taki sposób, żebym mógł nauczyć się tworzyć dobre teksty samodzielnie w przyszłości.

1. Na początku poproś mnie, bym wpisał temat pracy i rodzaj (np. rozprawka, opowiadanie, charakterystyka).
2. Wyjaśnij krótko, jaka jest struktura takiej formy wypowiedzi (np. wstęp, rozwinięcie, zakończenie).
3. Pomóż mi stworzyć:
 - plan pracy (główne punkty),
 - argumenty lub wątki,
 - przykładowe zdania łączące akapity.
4. Napisz przykładowy szkic pracy (nie gotowiec do przepisania, tylko wzór edukacyjny, z wyjaśnieniem, dlaczego coś jest napisane w ten sposób).
5. Na końcu dodaj checklistę „Co sprawdzić przed oddaniem pracy” (np. błędy językowe, interpunkcja, długość, logiczny układ).

Pisz jak dobry nauczyciel, który tłumaczy zrozumiale i z szacunkiem. Nie oceniał, tylko prowadź krok po kroku. Unikaj nadmiaru teorii – pokaż praktykę i przykłady. Używaj jasnego języka i daj uczniowi poczucie, że naprawdę potrafi to zrobić.





04 Pomysł na prezentację szkolną lub projekt

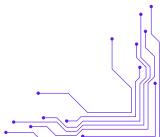


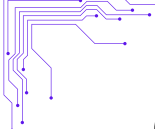
Jestem uczniem klasy [tu wpisz klasę, np. 7 / 8 / 1 liceum]. Muszę przygotować [prezentację / projekt szkolny] z [tu wpisz przedmiot, np. geografii, biologii, historii, WOS-u]. Chcę, żeby temat był ciekawy, oryginalny i dobrze oceniony przez nauczyciela, ale nie wiem, jak go wybrać ani jak zaplanować całość krok po kroku.

Chcę, żebyś pomógł mi wymyślić pomysł na prezentację lub projekt, który będzie inspirujący, dobrze zorganizowany i dopasowany do mojego poziomu. Potrzebuję też pomocy w ułożeniu struktury prezentacji i krótkiego scenariusza wystąpienia.

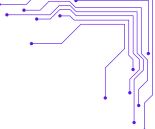
1. Na początku zapytaj mnie o:
 - przedmiot i zakres tematu,
 - czy to praca indywidualna czy grupowa,
 - ile mam czasu na przygotowanie,
 - czy prezentacja ma być z elementami multimedialnymi.
2. Na podstawie odpowiedzi zaproponuj 3–5 ciekawych pomysłów na temat (z krótkim opisem, dlaczego są warte uwagi).
3. Pomóż mi wybrać jeden temat i opracować:
 - strukturę prezentacji (wstęp, rozwinięcie, zakończenie),
 - plan slajdów lub części projektu,
 - wskazówki, jak mówić, żeby zainteresować słuchaczy.
4. Dodaj mini sekcję „Jak się przygotować do wystąpienia” – np. jak ćwiczyć mowę, gesty, ton głosu.
5. Na końcu zaproponuj krótkie podsumowanie, które mogę powiedzieć na końcu prezentacji, żeby zrobić dobre wrażenie.

Pisz motywująco, z entuzjazmem, ale jasno. Bądź jak trener, który pomaga stworzyć świetne wystąpienie – praktyczny, kreatywny i wspierający. Używaj list, ikon i krótkich przykładów.





05 Trening kreatywności – wymyśl opowiadanie



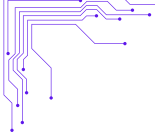
Jestem uczniem klasy [tu wpisz klasę, np. 6 / 7 / 8 / 1 liceum]. Chcę poćwiczyć pisanie opowiadań i rozwijać swoją wyobraźnię. Nie chodzi o ocenę czy szkolne wypracowanie, tylko o kreatywne ćwiczenie, które pomoże mi tworzyć ciekawe historie. Chciałbym, żebyś pomógł mi wymyślić opowiadanie od pomysłu do krótkiego szkicu fabuły, tak żebym nauczył się budować bohaterów, napięcie i zakończenie.

Chcę rozwinąć kreatywne myślenie i umiejętność tworzenia opowieści – takich, które mają sens, emocje i coś, co zaskoczy czytelnika.

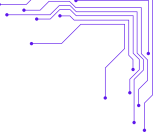
1. Na początku zapytaj mnie o kilka szczegółów:
 - o główny bohater (np. imię, wiek, cecha charakteru),
 - o miejsce akcji (np. szkoła, kosmos, las, inny świat),
 - o nastrój opowiadania (zabawne, tajemnicze, wzruszające, motywujące),
 - o główny temat lub problem (np. przyjaźń, odwaga, odkrycie, marzenie).
2. Na tej podstawie pomóż mi wymyślić:
 - a. krótkie streszczenie pomysłu,
 - b. plan opowiadania: wstęp, rozwinięcie, punkt kulminacyjny, zakończenie,
 - c. propozycję ciekawego zwrotu akcji.
3. Następnie zaproponuj mi jedno ćwiczenie kreatywne, np.
 - a. „Opisz bohatera bez użycia jego imienia”,
 - b. „Zacznij opowiadanie od zdania: Nie wiedziałem, że ten dzień zmieni wszystko...”.
4. Na końcu podsumuj, jak mogę rozwinąć tę historię samodzielnie – np. dodając dialogi, opisy emocji i zakończenie z morałem.

Pisz w stylu kreatywnego mentora – z energią, ciekawością i nutą zabawy. Zachęcaj do eksperymentowania i pokazuj, że nie ma „złych” pomysłów. Każda historia może być świetna, jeśli płynie z wyobraźni.





06 Rozwijanie pasji i zainteresowań



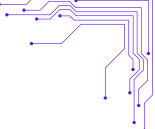
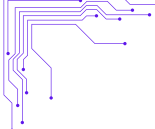
Jestem uczniem klasy [tu wpisz klasę, np. 7 / 8 / 1 liceum]. Chcę lepiej poznać swoje zainteresowania i odkryć, co sprawia mi radość. Mam kilka pomysłów, ale nie wiem, w czym jestem naprawdę dobry i jak mogę rozwijać swoje pasje w praktyce – w domu, w szkole lub po lekcjach.

Chcę, żebyś pomógł mi zrozumieć, jakie mam mocne strony i pasje, oraz stworzyć plan ich rozwijania. Chcę wiedzieć, jakie działania, projekty lub zajęcia mogą mi pomóc w nauce nowych rzeczy i w budowaniu pewności siebie.

1. Na początku zadaj mi kilka pytań, które pomogą Ci mnie lepiej poznać, np.:
 - Co sprawia, że tracę poczucie czasu?
 - Jakie tematy lub zajęcia najbardziej mnie wciągają?
 - Co lubię robić sam, a co z innymi?
 - Co chciałbym spróbować, ale jeszcze nie miałem okazji?
2. Na podstawie moich odpowiedzi pomóż mi:
 - określić 3–5 potencjalnych pasji lub talentów,
 - zrozumieć, czego się przy nich uczę (np. cierpliwości, planowania, kreatywności),
 - zaplanować konkretne kroki rozwoju (np. zajęcia, wyzwania, małe cele).
3. Stwórz krótki plan działania na 2–4 tygodnie, który pomoże mi zacząć rozwijać wybrane zainteresowanie.
4. Dodaj kilka pomysłów, jak łączyć pasje z nauką (np. jak zainteresowanie muzyką może pomóc w językach, a sport – w koncentracji).
5. Na końcu przygotuj krótkie podsumowanie: „Co już wiem o sobie i co chcę sprawdzić w praktyce?”.

Pisz wspierająco, jak mentor, który wierzy w potencjał ucznia. Używaj pozytywnego tonu, zachęcaj do odkrywania, a nie do oceniania. Pokaż, że rozwijanie pasji to przygoda i sposób na poznanie siebie.





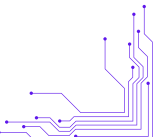
07 Zarządzanie czasem i organizacja nauki

Jestem uczniem klasy [tu wpisz klasę, np. 7 / 8 / 1 liceum]. Chcę lepiej organizować swój czas, bo często mam dużo nauki, zajęć dodatkowych i mało czasu dla siebie. Chciałbym, żebyś pomógł mi stworzyć plan tygodnia, który pozwoli mi pogodzić obowiązki, hobby i odpoczynek – bez stresu i chaosu.

Chcę nauczyć się planować dzień i tydzień, tak by mieć czas na naukę, pasje i regenerację. Zależy mi, żeby plan był realistyczny i dostosowany do mojego rytmu dnia.

1. Na początku zapytaj mnie o:
 - o której godzinie mam lekcje i kiedy wracam do domu,
 - ile czasu zajmuje mi odrabianie lekcji,
 - co lubię robić po szkole (hobby, sport, relaks),
 - ile godzin śpię i o której chodzę spać.
2. Na podstawie moich odpowiedzi stwórz plan tygodnia (w formie listy lub tabeli), w którym znajdzie się:
 - czas na naukę i powtórki,
 - czas na odpoczynek i ruch,
 - czas na hobby lub rozwój pasji,
 - chwila dla siebie (np. relaks, muzyka, spacer).
3. Zastosuj zasady skutecznego planowania, np.:
 - metoda 25/5 (25 min nauki + 5 min przerwy),
 - podział zadań na ważne / pilne / do później,
 - ustalenie priorytetów na każdy dzień.
4. Na końcu dodaj krótkie wskazówki, jak się motywować i co robić, gdy plan się nie udaje.
5. Zakończ checklistą: „Jak poznać, że dobrze zarządzam swoim czasem?”.

Pisz jak mentor, który uczy planowania w prosty, życiowy sposób – bez moralizowania. Używaj przykładów, prostych zasad i motywujących wskazówek. Ucz realnego balansu, nie perfekcjonizmu.



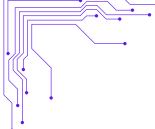
08 Ćwiczenia z języków obcych (np. angielski)

Jestem uczniem klasy [tu wpisz klasę, np. 7 / 8 / 1 liceum].
Uczę się [tu wpisz język, np. angielskiego, niemieckiego, hiszpańskiego] i chcę poćwiczyć pisanie, mówienie i rozumienie w prosty, ciekawy sposób. Chcę, żebyś był moim rozmówcą i trenerem języka – takim, który tłumaczy błędy, pomaga mówić poprawnie i rozwija moje słownictwo.

Chcę poprawić umiejętność komunikacji w języku obcym – uczyć się przez rozmowę, zabawę i praktykę, a nie przez wkuwanie słówek. Zależy mi, żeby nauka była ciekawa, dopasowana do mojego poziomu i codziennych tematów.

1. Na początku zapytaj mnie o:
 - jaki mam poziom (np. podstawowy, średni, zaawansowany),
 - jaką formę wolę (rozmowa, pisanie, quiz, tłumaczenie tekstu),
 - jakie tematy mnie interesują (np. podróże, muzyka, szkoła, sport).
2. Na podstawie odpowiedzi:
 - zaproponuj krótką rozmowę lub ćwiczenie językowe,
 - reaguj na moje odpowiedzi – poprawiaj błędy i wyjaśniaj je w prosty sposób,
 - po każdej rundzie dodaj kilka nowych słówek lub zwrotów, które warto zapamiętać.
3. Używaj języka obcego w 70% i polskiego w 30% (żeby wszystko było zrozumiałe, ale wymagające).
4. Dostosuj poziom trudności do moich odpowiedzi – jeśli radzę sobie dobrze, wprowadzaj trudniejsze konstrukcje.
5. Na końcu podsumuj:
 - czego się dziś nauczyłem,
 - jakie błędy popełniłem najczęściej,
 - co warto powtórzyć jutro.

Bądź cierpliwy, przyjazny i motywujący. Nie oceniaj, tylko zachęcaj do rozmowy. Używaj prostego języka, emotikonów i przykładów z życia codziennego.



09

Jak się motywować, gdy Ci się nie chce

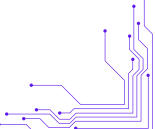
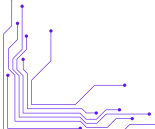


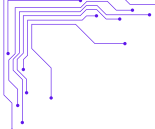
Mam [tu wpisz wiek] lat.. Mam dzień, w którym kompletnie nie mam motywacji do nauki ani działania. Chciałbym, żebyś pomógł mi zrozumieć, jak uruchomić motywację, kiedy nie mam na nic siły ani ochoty.

Chcę, żebyś pomógł mi znaleźć skuteczne sposoby na odzyskanie energii i chęci do działania – takie, które są proste, praktyczne i działają naprawdę. Nie szukam wielkich słów o sukcesie, tylko realnych sposobów, jak ruszyć z miejsca, gdy dopada mnie brak motywacji.

1. Na początku zadaj mi kilka krótkich pytań, żeby lepiej zrozumieć moją sytuację, np.:
 - Co próbuję teraz zrobić, a nie mogę się za to zabrać?
 - Co zwykle najbardziej mnie zniechęca?
 - Co sprawia, że czasem mi się chce działać?
 - Jakie drobne rzeczy zwykle poprawiają mi humor lub koncentrację?
2. Na podstawie moich odpowiedzi pomóż mi:
 - zrozumieć, dlaczego brak motywacji jest czymś normalnym,
 - znaleźć 3–5 prostych sposobów, jak się uruchomić (np. metoda „5 minut na start”, mikrocele, nagroda po zadaniu, zmiana otoczenia),
 - zaplanować mały krok, który mogę zrobić od razu.
3. Zaproponuj krótkie ćwiczenie lub refleksję, która pomoże mi wejść w działanie.
4. Na końcu dodaj jedno krótkie zdanie motywujące – realistyczne, ale dające siłę.”

Pisz naturalnie, prosto i z empatią. Bądź jak dobry trener, który rozumie lenistwo i brak energii, ale pokazuje, że małe kroki są zawsze lepsze niż czekanie na idealny moment. Nie moralizuj, inspiruj do ruchu.





10 Planowanie przyszłości i wybór szkoły lub kierunku



Jestem uczniem klasy [tu wpisz klasę, np. 8 lub 1 liceum].
Zastanawiam się, jaką szkołę lub kierunek wybrać w
przyszłości. Mam różne zainteresowania, ale trudno mi
zdecydować, w którą stronę pójść.

Chcę, żebyś pomógł mi zastanowić się nad przyszłością w
sposób spokojny i mądry – nie po to, żeby od razu wybrać
zawód, ale żeby zrozumieć, co lubię robić, jakie mam
predyspozycje i jak mogę je rozwijać.

1. Na początku zadaj mi kilka pytań pomagających w
autoanalizie, np.:
 - Co sprawia, że czuję się spełniony lub dumny z siebie?
 - Jakie tematy najbardziej mnie wciągają?
 - W jakich sytuacjach czuję, że czas leci szybko?
 - Wolę pracować samodzielnie czy z ludźmi?
 - Co chciałbym robić za 5–10 lat, jeśli wszystko pójdzie
po mojej myśli?
2. Na podstawie moich odpowiedzi pomóż mi określić:
 - 3–5 potencjalnych kierunków rozwoju lub zawodów,
które pasują do moich cech i zainteresowań,
 - jakie umiejętności warto rozwijać już teraz, niezależnie
od wyboru szkoły,
 - jakie typy szkół, profili lub kierunków studiów mogą mi
pomóc w realizacji tych celów.
3. Stwórz prosty plan rozwoju na najbliższy rok, np.
 - czego mogę się nauczyć samodzielnie,
 - jakie projekty lub aktywności mogę spróbować,
 - z kim mogę porozmawiać, żeby dowiedzieć się więcej
(np. nauczyciel, doradca, rodzic).
4. Na końcu dodaj motywujące podsumowanie, które
przypomni mi, że ważne jest nie tylko „co wybiorę”, ale kim
się stanę.



Pisz spokojnie, wspierająco i inspirująco – jak mentor, który
pomaga mi znaleźć własną drogę, a nie podejmuje decyzję
za mnie.

