



Ola Handford

# Sztuczna inteligencja dla rodziców i dzieci

30 pomysłów na  
odkrywanie SI



# **Sztuczna inteligencja dla rodziców i dzieci**

30 pomysłów na  
odkrywanie SI



WYDAWNICTWO  
UNIWERSYTETU  
ŁÓDZKIEGO

Ola Handford

# **Sztuczna inteligencja dla rodziców i dzieci**

30 pomysłów na  
odkrywanie SI



WYDAWNICTWO  
UNIwersytetu  
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2025

RECENZENTKA  
*Dominika Kaczorowska-Spychalska*

REDAKTOR INICJUJĄCA  
*Monika Borowczyk*

REDAKCJA  
*Monika Poradecka*

SKŁAD I ŁAMANIE  
*Munda – Maciej Torz*

KOREKTA TECHNICZNA  
*Wojciech Grzegorzczak, Elżbieta Pich*

PROJEKT OKŁADKI  
*Monika Rawska*

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/fizkes

© Copyright by Ola Handford, Łódź 2025  
© Copyright by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2025

<https://doi.org/10.18778/8331-702-1>

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego  
Wydanie I. W.11635.24.0.M

Ark. wyd. 3,5; ark. druk. 6,875

ISBN 978-83-8331-701-4  
e-ISBN 978-83-8331-702-1

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego  
90-237 Łódź, ul. J. Matejki 34A  
[www.wydawnictwo.uni.lodz.pl](http://www.wydawnictwo.uni.lodz.pl)  
e-mail: [ksiegarnia@uni.lodz.pl](mailto:ksiegarnia@uni.lodz.pl)  
tel. 42 635 55 77

*Dziś wszyscy uczymy się korzystać ze sztucznej inteligencji  
– a najlepsza nauka to ta, która zaczyna się od zabawy.*



## Spis treści

O autorce .....	9
Przedmowa .....	11
Jak zacząć – szybki przewodnik .....	13
Spróbujcie sami .....	14
Traktujcie SI jako narzędzie, a nie fantazję .....	14
Szkoły Waszych dzieci .....	15
Ustalanie zasad rodzinnych .....	15
Bądźcie na bieżąco .....	15
Ta książka to podstawa, a nie ostateczne słowo .....	15
Bezpieczeństwo i etyka SI .....	17
Warunki korzystania z usług .....	17
Sztuczna inteligencja i prywatność Waszych rodzin .....	18
Bezpieczeństwo dzieci w cyfrowym świecie SI .....	19
Jailbreaki – kiedy dzieci stają się zbyt kreatywne .....	19
Fałszywe fakty – kiedy SI bawi się w kreatywność z prawdą .....	20
Plagiat – kiedy SI robi zadania domowe za Wasze dzieci .....	20
Uprzedzenia – kiedy SI ma swoich ulubieńców .....	21
Cyberprzemoc – kiedy SI staje się szkolnym prześladowcą .....	22
Deepfake i dezinformacja – kiedy SI tworzy kłamstwa .....	23
Sztuczni przyjaciele – kiedy SI staje się dobrym przyjacielem .....	24
30 aktywności z SI dla dociekliwych rodzin .....	27
Część 1. Szalona zabawa .....	29



---

Część 2. Interaktywne opowieści .....	43
Część 3. Rodzinne debaty .....	55
Część 4. Edukacja .....	67
Część 5. Inspiracje do przygód na świeżym powietrzu .....	79
Część 6. Muzyka .....	93
Bonus .....	99
Podsumowanie. Sztuczna inteligencja jako partner w myśleniu, a nie zamiennik ...	103
Sztuka jasnej komunikacji .....	103
Sztuczna inteligencja jako partner do burzy mózgów .....	103
Budowanie zdrowych nawyków w korzystaniu z SI .....	104
Przyszłość to wspólna praca .....	104
Literatura .....	105
O Mind Makers .....	109

## O autorce

Ola Handford jest edukatorką w dziedzinie designu, psycholożką i strategiem projektowania. Po udanej karierze w projektowaniu użytkowym zajęła się edukacją, wnosząc międzynarodowe doświadczenie do tworzenia i prowadzenia innowacyjnych programów edukacyjnych, dostosowanych do nauczania online, hybrydowego i stacjonarnego. Z powodzeniem opracowała i wdrożyła programy edukacyjne na poziomie przeduniwersyteckim, uniwersyteckim oraz dla kadry kierowniczej, wspierając różnorodnych i wielokulturowych uczniów, ze szczególnym uwzględnieniem uczniów mówiących innymi językami (ESOL – *English for Speakers of Other Languages*). Ma dogłębną wiedzę na temat międzynarodowego rynku pracy w branży kreatywnej i oferuje cenne wskazówki absolwentom i młodym profesjonalistom w poruszaniu się po złożonym świecie możliwości zawodowych.

W 2023 roku Ola współzałożyła Mind Makers – firmę doradczą z siedzibą w Szanghaju i Londynie, która specjalizuje się w doradztwie dla firm i instytucji edukacyjnych w zakresie rozwoju strategii związanych z generatywną sztuczną inteligencją. Mind Makers przeszkoliło już ponad 5000 uczniów i oferuje usługi doradcze dla programów edukacyjnych K-12 i szkolnictwa wyższego, pomagając we wprowadzaniu sztucznej inteligencji do edukacji. Ponadto firma blisko współpracuje z przedsiębiorstwami z branży designu, wdrażając nowatorskie rozwiązania SI oraz wspierając innowacyjność i kreatywność w tej dziedzinie.

Ola jest mamą dwójki dzieci. Mieszkała w różnych krajach, ceni więc sobie możliwość wychowywania ich w wielokulturowym i wielojęzycznym środowisku. Obecnie mieszka w Szanghaju, gdzie cieszy się bogactwem różnorodnych doświadczeń kulturowych, które urozmaicają życie jej ciekawej świata rodziny.



## Przedmowa

Witajcie w fascynującym (i nieco przerażającym) świecie rodzicielstwa w erze sztucznej inteligencji (SI)!

Wyobraźcie sobie: jest zwykły wtorkowy wieczór. Krzątacie się przy przygotowywaniu posiłku, wysyłacie zapomnianego maila, a dzieci są podejrzenie ciche. Zaglądacie do salonu, spodziewając się twierdzy zbudowanej z każdej poduszki w domu. Zamiast tego widzicie, że Wasze starsze dziecko pokazuje młodszemu, jak za pomocą sztucznej inteligencji stworzyć portret rodzinnego psa jako superbohatera na Marsie.

Witajcie w rodzicielstwie w erze sztucznej inteligencji, gdzie „Mamo, mogę pożyczyć twój telefon?” może oznaczać wszystko – od zabawy w Candy Crush po tworzenie nowego przyjaciela dzięki narzędziu ChatGPT (i szczerze mówiąc, czasem nie wiadomo, która z tych dwóch opcji jest lepsza!).

Od ponad 15 lat pracuję w edukacji artystycznej i projektowaniu, mam doświadczenie w komercyjnych projektach. Przez lata używałam różnych narzędzi sztucznej inteligencji w swoich działaniach dotyczących m.in. mapowania projekcji, inteligentnego zarządzania zapasami i interaktywnych przymierzalni. Sztuczna inteligencja była tylko jednym narzędziem i do niedawna nie myślałam o tym, jak wpłynie na przyszłość moich dzieci czy całej edukacji.

Wszystko zmieniło się jesienią 2022 roku. Pracując nad projektem z międzynarodowymi studentami, którzy aplikowali na najlepsze uczelnie artystyczne na świecie, zauważyłam nagłą zmianę w ich stylu pisania. Ci bystrzy, zaradni ludzie, dla których angielski nie był językiem ojczystym, nagle zagłębiali się w tematy i rozpoczynali „transformacyjne podróże”. Ich język się zmienił, ale niektóre pomysły były bardziej „spłaszczone”. Stało się dla mnie jasne, że używali ChatGPT, aby pomóc sobie w aplikacjach na studia. Starali się to przed nami ukryć, czując się winnymi użycia narzędzia, którego – jak sądzili – żaden dorosły nie zaakceptuje albo którego zastosowania nikt nie zauważy.

W tamtym czasie uczelnie zakazywały używania sztucznej inteligencji, uważając to za „oszukiwanie”, co niestety nadal jest praktyką w wielu instytucjach. Mój kampus stanął przed wyborem: zakazać SI lub znaleźć sposoby na wykorzystanie jej tak,

aby pomóc studentom rozwijać krytyczne myślenie, umiejętności językowe i kreatywność, zachowując przy tym integralność akademicką. Nie wierzę w zakazy – nie powstrzymują one ludzi przed robieniem tego, co robią, tylko sprawiają, że lepiej się ukrywają. Dlatego wybraliśmy drugą opcję i w ciągu kilku miesięcy zaczęliśmy realizować pierwszy program łączący umiejętności akademickie z SI. Tak narodziła się firma Mind Makers.

W trakcie tej „podróży” nieustannie dręczyło mnie jedno pytanie: „Jak SI zmieni świat naszych dzieci i jak możemy je na to przygotować?”. Z każdym dniem coraz bardziej wierzę, że SI przekształci każdą dziedzinę. To potężne narzędzie wspierające innowację i kreatywność.

Zdecydowałam się wprowadzić moje dzieci, które miały wtedy 9 i 12 lat, w świat SI i uczyć się razem z nimi. Chodziło mi o to, by przygotować je na świat, w którym sztuczna inteligencja odgrywa coraz większą rolę, i nauczyć je, że może ona wspierać ich umiejętności krytycznego i kreatywnego myślenia.

Sztuczna inteligencja to temat kontrowersyjny i wiem, że wielu rodziców jest sceptycznie nastawionych do zapoznawania z nią dzieci. Niektórzy martwią się o zwiększoną ilość czasu spędzanego przez nie przed ekranem lub o jej wpływ na ich kreatywność i krytyczne myślenie. Obawy te są uzasadnione. Dlatego większość aktywności w tej książce jest krótka (niektóre trwają zaledwie 5 minut) i często zachęca dzieci do działań „poza ekranem”. Nakłaniam dzieci do budowania, gotowania, czytania, biegania i gier fizycznych, SI traktuję zaś jako narzędzie inspirujące i zapraszające do eksploracji świata zewnętrznego, a także jako partnera w myśleniu.

Używając SI rozważnie, możecie w rzeczywistości wzmocnić kreatywność i krytyczne myślenie Waszych dzieci. Sztuczna inteligencja sprawdza się w tworzeniu niespodziewanych połączeń i stawianiu trudnych pytań, a kluczem jest korzystanie z niej jako narzędzia wspierającego procesy myślowe, a nie zastępującego je. I tak przez różnorodne aktywności będziecie korzystać z SI jako inspiracji dla rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i społecznego Waszych dzieci.

Nie chodzi o to, żeby Wasze dzieci stały się ekspertami w SI lub osiągały najwyższe wyniki w klasie. Celem jest rozwinięcie dobrych nawyków, zrozumienie SI i ustalenie zdrowych granic w Waszych rodzinach.