



Metoda | TARGET

Jak tworzyć skuteczne prompty dla ChatGPT?

Czym jest metoda T.A.R.G.E.T.?

Metoda T.A.R.G.E.T. to prosta technika opracowana przez Piotra Kruka Eksperta AI w Fundacji Ewolucja, która pomaga tworzyć precyzyjne prompty dla ChatGPT. To krok po kroku checklista, która zawiera wszystkie elementy niezbędne do uzyskania oczekiwanych wyników.

*Prompt to polecenie lub zapytanie wpisywane do modelu językowego (np. ChatGPT), które inicjuje odpowiedź generowaną przez sztuczną inteligencję.

T - Temat: Zdefiniuj główny cel promptu

Zasada: Skup się na jednym, jasno określonym temacie. Unikaj ogólników i staraj się precyzyjnie wskazać, czego oczekujesz.

- **Przykład:** „Chcę stworzyć plan diety i treningu na 3 miesiące.”
- **Wskazówka:** Zadaj konkretne pytanie, które jasno definiuje Twój cel.
 - „Potrzebuję planu treningowego dostosowanego do mojej aktywności fizycznej.”

A - Analiza: Dodaj kontekst i szczegóły

Zasada: Im więcej szczegółów podasz, tym bardziej precyzyjna będzie odpowiedź. Kontekst pomoże ChatGPT zrozumieć Twoje potrzeby.

- **Przykład:** „Mam 30 lat, ważę 80 kg, mam nietolerancję laktozy i chcę schudnąć 5 kg w ciągu 3 miesięcy.”
- **Wskazówka:** Dodaj istotne preferencje, jak np. częstotliwość treningów czy preferencje żywieniowe.
 - „Chcę trenować 4 razy w tygodniu i preferuję diety bogate w białko.”
- **Podpowiedź:** Możesz też poprosić model o dokładne rozważenie tematu krok po kroku.
 - „Wyjaśnij, jak różne ćwiczenia mogą wpłynąć na moją wagę.”

R - Rozkład: Podziel złożony temat na mniejsze części

Zasada: Podziel skomplikowane pytania na mniejsze, łatwiejsze do przetworzenia fragmenty. To pozwoli na uzyskanie bardziej szczegółowej odpowiedzi.

- **Przykład:** „Uwzględnij podobne zasady jak w planie z poprzedniego miesiąca, który obejmował trening siłowy i dietę wysokobiałkową.”
- **Wskazówka:** Podziel pytanie na etapy, np. najpierw poproś o dietę, potem o trening.

G - Główne oczekiwania: Określ, co chcesz otrzymać

Zasada: Wyraźnie określ, jakiego typu odpowiedzi oczekujesz, co pomoże ChatGPT dostarczyć bardziej precyzyjne informacje.

- **Przykład:** „Podaj plan diety w formie tabeli z podziałem na posiłki: śniadanie, obiad i kolację.”
- **Wskazówka 1:** Nadaj ChatGPT rolę specjalisty, np. dietetyka lub trenera personalnego.
 - „Wciel się w rolę doświadczonego trenera i zaproponuj plan na 3 miesiące.”
- **Wskazówka 2:** Określ styl odpowiedzi – np. prosty, formalny lub bardziej techniczny.
 - „Odpowiedz w prostym języku, tak aby plan był łatwy do wdrożenia.”

E - Etyka i prywatność: Zadbaj o bezpieczeństwo danych

Zasada: Unikaj podawania informacji wrażliwych i prywatnych w promptach. Określ, które informacje nie powinny być przetwarzane.

- **Przykład:** „Nie uwzględniaj danych osobowych ani mojego miejsca zamieszkania.”
- **Wskazówka:** Skoncentruj odpowiedź na konkretnym temacie.
 - „Skup się wyłącznie na planie treningowym, pomijając szczegóły dotyczące diety.”

T - Testowanie i weryfikacja: Oceń i popraw prompt

Zasada: Po otrzymaniu odpowiedzi, zweryfikuj, czy spełnia ona Twoje oczekiwania. W razie potrzeby doprecyzuj prompt.

- **Przykład:** „Podziel plan treningowy na dni, uwzględniając rodzaje ćwiczeń, czas trwania i liczbę powtórzeń.”
- **Wskazówka:** Jeśli odpowiedź nie jest pełna, poproś ChatGPT o sugestie dotyczące ulepszenia promptu.
 - „Zaproponuj, jak mogę doprecyzować swoje pytanie, aby uzyskać bardziej szczegółową odpowiedź.”



Pełny przykład promptu:

„Chcę stworzyć spersonalizowany plan diety i treningu na 3 miesiące. Mam 30 lat, ważę 80 kg, mam nietolerancję laktozy, a moim celem jest schudnięcie 5 kg. Trenuję 4 razy w tygodniu i preferuję diety bogate w białko. Podaj plan w formie tabeli z podziałem na posiłki. Odpowiedz prostym językiem. Nie uwzględniaj danych osobowych.”

Metoda

T
A
R
G
E
T

Twoja podręczna CHECKLISTA



- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | • TEMAT: Zdefiniuj główny problem lub temat, który chcesz omówić. |
| ☐ | • ANALIZA: Uwzględnij szczegóły i kontekst, które są istotne dla uzyskania pełnej odpowiedzi. |
| ☐ | • ROZKŁAD: Podziel pytanie na mniejsze, bardziej szczegółowe części. |
| ☐ | • GŁÓWNE OCZEKIWANIA: Jasno określ, czego oczekujesz w odpowiedzi. |
| ☐ | • ETYKA I PRYWATNOŚĆ: Zadbaj o bezpieczeństwo danych i przestrzegaj zasad etyki. |
| ☐ | • TESTOWANIE I WERYFIKACJA: Sprawdź odpowiedź i w razie potrzeby popraw zapytanie. |