

ChatGPT: vaše první dny

Sedm krátkých experimentů, po kterých budete ChatGPT **opravdu používat** — ne jen tušit, že existuje. Bez technických pojmů, s hotovými zadáními ke zkopírování.

- ✓ Založení účtu a první konverzace za 5 minut
- ✓ 7denní plán: každý den jeden úkol na 10–15 minut
- ✓ Jak psát zadání, aby odpovědi dávaly smysl
- ✓ Soukromí, bezpečnost a na co si dát pozor
- ✓ Tahák s 10 osvědčenými zadáními na konci

DEN

1

DEN

2

DEN

3

DEN

4

DEN

5

DEN

6

DEN

7

Co vás v průvodci čeká

Průvodce je psaný pro lidi, kteří ChatGPT nikdy pořádně nezkoušeli. Nepotřebujete nic instalovat ani ničemu technicky rozumět — stačí prohlížeč nebo telefon.

01	Co ChatGPT je — a co není	3 minuty čtení
02	Účet a první přihlášení	krok za krokem
03	Kde co najdete	prohlídka rozhraní
04	7denní plán: den 1–7	jeden experiment denně
05	Jak napsat dobré zadání	před a po
06	Soukromí a bezpečnost	3 nastavení, která se vyplatí
07	Poctivá upozornění	limity a chyby
08	Tahák: 10 zadání ke zkopírování	na lednici
09	Co dál	kam pokračovat

Jak průvodce používat

Zkoušejte, nečtěte

Mějte ChatGPT otevřený vedle průvodce. Každé zadání v rámečku **Zkuste napsat** zkopírujte a odešlete.

Jeden den = jeden úkol

Kapitola 4 je rozdělená do 7 dnů. Klidně je projděte za odpoledne, ale po dnech si zvyk vytvoříte snáz.

Aktuálnost

Informace o funkcích, modelech a nastaveních jsme ověřili v oficiální nápovědě OpenAI k 28. 9. 2026. ChatGPT se mění často — názvy tlačítek se mohou posunout. Popisujeme je podle anglického rozhraní, v češtině mohou znít mírně jinak. Zdroje najdete na poslední straně.

Co ChatGPT je — a co není

ChatGPT je chatovací asistent od americké firmy OpenAI. Napíšete mu otázku nebo úkol běžnou češtinou a on odpoví — text, seznam, tabulku, e-mail, někdy i obrázek.

Jak to funguje, jednoduše

ChatGPT se „učil“ na obrovském množství textů. Díky tomu umí velmi dobře odhadnout, jak by měla vypadat smysluplná odpověď. Důležité slovo je **odhadnout**: odpověď skládá, nevyhledává ji v žádné tabulce pravdy. Proto zní vždy sebejistě — i když se mýlí.

V čem je skvělý

- ✓ Vysvětlit složitou věc jednoduše
- ✓ Napsat nebo učesat e-mail, zprávu, příspěvek
- ✓ Vymyslet nápady, plán, osnovu
- ✓ Shrnout dlouhý text nebo dokument
- ✓ Přeložit a upravit tón textu
- ✓ Připravit procvičování, kvíz, kartičky

Na co ho nepoužívat naslepo

- Přesná fakta, čísla a citace bez kontroly
- Zdravotní, právní a finanční rozhodnutí
- Cokoli, kde by chyba stála peníze nebo zdraví
- Úkoly, kde mu musíte svěřit citlivé údaje
- Náhrada za odborníka — je to pomocník

Umí i aktuální informace?

Ano, i ve verzi zdarma umí **vyhledávat na webu** a u odpovědi ukázat zdroje. Pokud se ptáte na něco čerstvého (ceny, otevírací doby, zprávy), napište výslovně „vyhledej na internetu“ a zdroje si rozklikněte.

Jedna věta na zapamatování

Berte ChatGPT jako chytrého a ochotného kolegu, který se občas splete a nepřizná to. Jeho práci je dobré zkontrolovat.

Účet a první přihlášení

ChatGPT jde vyzkoušet i bez účtu, ale s účtem se vám ukládá historie konverzací a máte víc funkcí. Založení trvá pár minut a je zdarma.

- 1 **Otevřete chatgpt.com** v prohlížeči, nebo si stáhněte oficiální aplikaci **ChatGPT od OpenAI** z App Storu či Google Play. Pozor na napodobeniny s podobným názvem.
- 2 **Klikněte na registraci** (**Sign up**) a zvolte e-mail, nebo přihlášení existujícím účtem, který aplikace nabídne.
- 3 **Potvrdte e-mail** — přijde vám ověřovací odkaz. Zkontrolujte i složku hromadné pošty.
- 4 **Vyplňte jméno a datum narození**. Podle podmínek OpenAI musí být uživateli aspoň 13 let; do 18 let je potřeba souhlas rodiče.
- 5 **Napište první zprávu**. Třeba: „Ahoj, jsem tu poprvé. Co všechno mi můžeš pomoci udělat v běžném dni?“

Potřebuji placenou verzi?

Na začátek ne. Verze **Free** nabízí podle OpenAI neomezené běžné textové konverzace (s ochranou proti zneužití). Samostatné, přísnější limity mají nahrávání souborů, tvorba obrázků, hlas a analýza dat — ChatGPT vás na dosažení limitu upozorní.

PLÁN	PRO KOHO	CENA (ZÁŘÍ 2026)
Free	Vyzkoušení a běžné občasné použití. Web, soubory, obrázky, hlas — s limity.	0 Kč
Go	Levné předplatné: podle OpenAI 10× víc zpráv, nahrávání a obrázků než Free.	8 USD v USA, jinde lokální cena
Plus	Pravidelná práce, silnější „přemýšlející“ modely, vyšší limity.	20 USD měsíčně
Pro	Náročné profesionální použití.	výrazně dražší — viz aplikace

Ceny uvádí OpenAI v USD; přesnou cenu v Kč i s DPH vám aplikace ukáže před zaplacením. Doporučení: používejte Free aspoň dva týdny a plaťte, až když na limity opravdu narážíte.

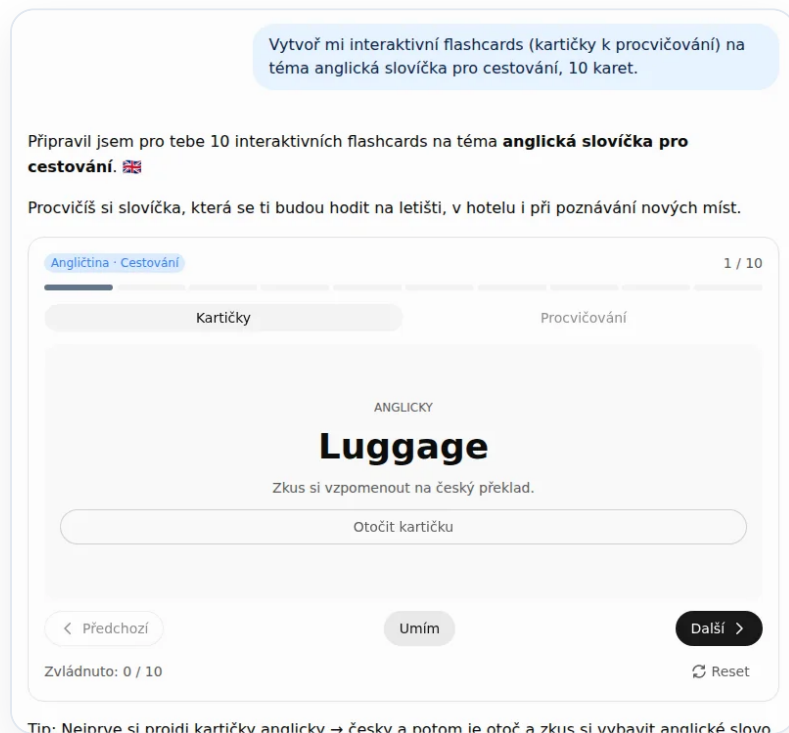
Kde co najdete

Rozhraní je jednoduché: vlevo seznam konverzací, uprostřed chat, dole pole pro vaši zprávu. Stačí znát pět míst.

MÍSTO	K ČEMU SLOUŽÍ
Pole pro zprávu	Sem píšete. Enter odešle, Shift + Enter udělá nový řádek.
Tlačítko +	Přidání fotky nebo souboru, tvorba obrázku a další nástroje. V mobilní aplikaci tu je i režim Think pro pečlivější odpovědi.
Ikona mikrofonu / hlasu	Diktování nebo hlasová konverzace — mluvíte a ChatGPT odpovídá nahlas.
Postranní panel	Nový chat, historie konverzací a Projekty — složky, kam si seskupíte chaty a podklady k jednomu tématu.
Profil → Settings	Nastavení: paměť, soukromí, hlas, jazyk. Podrobně v kapitole 6.

Jak vypadá odpověď

ChatGPT nepíše jen odstavce. Podle zadání umí vrátit tabulku, seznam, nebo dokonce interaktivní prvek — třeba kartičky na procvičování, jako na snímku níže (podrobně je vyzkoušíte ve dni 4).



Snímek z ChatGPT, září 2026 (testovací účet). Vpravo nahoře zadání, pod ním odpověď s interaktivními kartičkami.

Den 1 a 2: rozhovor, ne vyhledávač

Největší rozdíl oproti Googlu: s ChatGPT si povídáte. Můžete se doptávat, opravovat ho a chtít jinou verzi — navazuje na to, co jste si už napsali.

DEN
1

Nechte si něco vysvětlit

Cíl: zjistit, že se můžete doptávat jako u člověka

ZKUSTE NAPSAT

krok 1

Vysvětli mi jednoduše, jako úplnému začátečníkovi, jak funguje inflace. Použij příklad z běžného nákupu v obchodě.

A PAK NAVAŽTE

krok 2

Dobře, a co to znamená pro moje úspory na spořicímu účtu? Odpověz v pěti bodech.

Čeho si všimnout: ve druhé zprávě jste nemuseli opakovat, o čem je řeč. ChatGPT si pamatuje celý aktuální rozhovor. Zkuste mu i odporovat („tohle nechápu, zkus to jinak“) — přizpůsobí se.

DEN
2

Napište s ním e-mail

Cíl: nechat ho udělat první verzi a pak ji doladovat

ZKUSTE NAPSAT

krok 1

Napiš zdvořilý e-mail sousedům v domě. Chci je pozvat na společný úklid dvora v sobotu 10. října od 9 hodin. Ať to není moc dlouhé a zní to přátelsky.

A PAK DOLAŽTE

krok 2

Zkrať to na polovinu a přidej, že zajistíme kávu a koláč.

Čeho si všimnout: první verze bývá obecná. Kouzlo je ve druhé a třetí zprávě — „kratší“, „méně formálně“, „přidej...“. Hotový text si vždy přečtete, než ho odešlete.

Den 3 a 4: plánování a učení

DEN
3

Naplánujte týden

Cíl: dostat odpověď v užitečném formátu — tabulce

ZKUSTE NAPSAT

formát: tabulka

Sestav mi jídelníček večeří na 5 pracovních dní pro 2 dospělé a dítě. Každé jídlo max. 30 minut přípravy, běžné suroviny z českého supermarketu. Dej to do tabulky a pod ni nákupní seznam seřazený podle oddělení obchodu.

Čeho si všimnout: když řeknete, *jak* má odpověď vypadat (tabulka, seznam, 5 bodů), dostanete ji rovnou použitelnou. Nelíbí se vám jedno jídlo? Napište „vyměň středu za něco bez masa“.

DEN
4

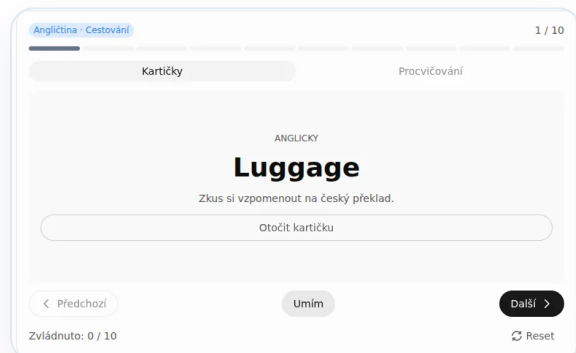
Nechte si připravit procvičování

Cíl: vyzkoušet, že ChatGPT umí i interaktivní výstup

ZKUSTE NAPSAT

přesně toto zadání jsme testovali

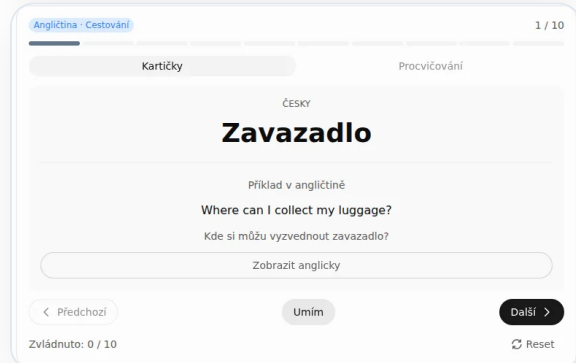
Vytvoř mi interaktivní flashcards (kartičky k procvičování) na téma anglická slovíčka pro cestování, 10 karet.



Co se stalo v našem testu: ChatGPT vrátil 10 kartiček, které jde otáčet, označovat jako „Umím“ a procházet. Na kartě je anglické slovo, po otočení český překlad a ukázková věta.

Varianty: „kvíz z vyjmenovaných slov pro 3. třídu“, „10 otázek k řidičákům“, „němčina pro restauraci“.

Interaktivní kartičky se nemusí zobrazit vždy — záleží na verzi a zařízení. Pak dostanete kartičky jako obyčejný text, učit se z nich jde stejně.



Snímky z ChatGPT, září 2026. Výsledek zadání výše: stejná kartička před otočením a po něm.

Den 5 a 6: fotky a obrázky

DEN
5

Ukažte mu fotku

Cíl: zjistit, že ChatGPT „vidí“ obrázky a čte dokumenty

Klikněte na **+**, nahrajte fotku a připište otázku. Vyzkoušejte třeba fotku obsahu lednice, etikety na pračce nebo nesrozumitelného dopisu z úřadu.

ZKUSTE NAPSAT

+ přiložená fotka

Na fotce je obsah mé lednice. Navrhni 3 jednoduchá jídla, která z toho uvařím, a napiš, co bych musel/a dokoupit.

Než něco nahrajete

Nenahrávejte doklady, výpisy z účtu, zdravotní zprávy ani fotky s cizími lidmi. Pokud potřebujete poradit s dopisem, začerněte jména, adresy a čísla.

DEN
6

Nechte ho nakreslit obrázek

Cíl: vytvořit vlastní ilustraci jen popisem

Zkuste napsat

Vytvoř veselou ilustraci na přání k narozeninám pro babičku, která miluje zahradu a kočky. Styl akvarel, bez textu.

Obrázek pak můžete upravovat slovy: „přidej slunečnice“, „ať je kočka zrzavá“. Tvorba obrázků je ve verzi Free dostupná, ale má denní limit.

Anglická slovíčka pro cestování

Připravil jsem 15 kartiček s užitečnými anglickými slovíčky a frázemi na cestování. Každá karta obsahuje anglický výraz, český překlad a příklad použití.



Snímek z ChatGPT, září 2026. Příklad obrázku, který ChatGPT vytvořil (ilustrované kartičky se slovíčky) — ne výsledek zadání vlevo.

Den 7: aktuální informace a kontrola



Hledejte na webu — a ověřujte

Cíl: naučit se nejdůležitější návyk — kontrolovat zdroje

ZKUSTE NAPSAT

krok 1

Vyhledej na internetu, jaké jsou letos otevírací doby a ceny vstupného na hrad Karlštejn. Uveď odkazy na zdroje.

A PAK SE ZEPTEJTE

krok 2

Které z těch informací jsi našel přímo na oficiálních stránkách hradu a které jinde?

Čeho si všimnout: pod odpovědi jsou zdroje. Aspoň jeden rozklikněte a porovnejte s odpovědí. Tenhle návyk vám ušetří nejvíc průšvihů.

Co jste za týden zvládli

DEN	DOVEDNOST	KDE SE HODÍ
1	Doptávat se a navazovat	Učení, pochopení čehokoli nového
2	Nechat napsat první verzi a doladřovat	E-maily, zprávy, příspěvky
3	Určit formát odpovědi	Plány, seznamy, porovnání
4	Interaktivní procvičování	Jazyky, škola, zkoušky
5	Práce s fotkou a souborem	Dopisy, návody, etikety
6	Tvorba obrázků	Přání, pozvánky, nápady
7	Hledání a ověřování	Cokoli aktuálního

Tip na druhý týden

Vyberte si jednu opakovanou činnost z vaší práce nebo domácnosti (týdenní nákup, odpovědi zákazníkům, domácí úkoly dětí) a zkoušejte ji dělat s ChatGPT každý den. Za týden budete vědět, jestli vám reálně šetří čas.

Jak napsat dobré zadání

Zadání (anglicky „prompt“) je prostě to, co ChatGPT napíšete. Čím víc toho o úkolu řeknete, tím méně budete opravovat. Stačí myslet na čtyři věci.

1 · ÚKOL Co chcete „Napiš“, „shrň“, „porovnej“, „navrhni“	2 · KONTEXT Pro koho a proč Kdo to bude číst, co už víte, v jaké jste situaci	3 · FORMÁT Jak to má vypadat Tabulka, 5 bodů, max. 100 slov, e- mail	4 · TÓN Jak to má znít Přátelsky, formálně, vtipně, pro dítě
---	---	--	--

Příklad 1: dovolená

MÉNĚ UŽITEČNÉ

Kam na dovolenou?

LEPŠÍ

Navrhni 3 tipy na týdenní dovolenou autem z Brna v červenci pro rodinu se dvěma dětmi (6 a 9 let). Chceme vodu a trochu turistiky, rozpočet do 40 000 Kč. U každého tipu napiš délku cesty a proč se hodí pro děti.

Příklad 2: práce

MÉNĚ UŽITEČNÉ

Napiš příspěvek o naší pekárně.

LEPŠÍ

Napiš krátký příspěvek na Facebook pro malou rodinnou pekárnu v Olomouci. Od pondělí pečeme kváskový chléb se semínky. Tón: přátelský, bez přehánění, max. 60 slov, na konci výzva ke koupi.

Když nevíte, jak zadání napsat

Napište ChatGPT: „Chci od tebe pomoci s [úkol]. Zeptej se mě nejdřív na všechno, co potřebuješ vědět, abys to udělal dobře.“ Otázky za vás položí on.

Soukromí a bezpečnost

Tři nastavení, která stojí za to znát hned od začátku. Všechna najdete v **Settings** (klikněte na svůj profil).

1 • Chcete, aby vaše konverzace sloužily k trénování?

U osobních účtů může OpenAI konverzace použít ke zlepšování modelů, pokud je zapnuté **Improve the model for everyone**. Vypnete ho takto:

Settings → **Data controls** → **Improve the model for everyone** → vypnout. Na účtu platí napříč zařízeními; historie chatů vám zůstane.

2 • Dočasný chat pro citlivější dotazy

V novém chatu zvolte **Temporary** (Dočasný chat). Takový chat se neukládá do historie, nevytváří vzpomínky do paměti a dokud zůstane dočasný, nepoužije se k trénování modelů. Když ho uložíte, stane se běžným chatem.

3 • Paměť: co si o vás ChatGPT pamatuje

Se zapnutou pamětí si ChatGPT může pamatovat vaše preference z minulých chatů.

Zkontrolujete ji v **Settings** → **Personalization** → **Memory**, nebo se prostě zeptejte: „Co si o mně pamatuješ?“ Paměť jde opravit, promazat i vypnout — vypnutí nesmaže staré chaty.

Co do ChatGPT nikdy nepište

- Hesla, PIN, čísla platebních karet a přihlašovací kódy
- Rodná čísla, čísla dokladů, kopie občanky
- Citlivé údaje o druhých lidech (zdraví, adresy, telefonní čísla) bez jejich souhlasu
- Firemní tajemství a interní dokumenty, pokud to zaměstnavatel výslovně nepovolil

Zabezpečte i samotný účet

Zapněte dvoufázové ověření a občas zkontrolujte, odkud se k účtu někdo přihlašoval. Postup krok za krokem: zacinamsai.cz/articles/jak-zabezpecit-ucet-chatgpt

Poctivá upozornění

ChatGPT je skvělý pomocník, ale není neomylný. Tady je, na co jsme narazili nejčastěji a co uvádí přímo OpenAI.

Umí si vymýšlet

Když něco neví, často to nepřizná a odpověď si „domyslí“ — včetně neexistujících čísel, citací nebo zákonů. Odborně se tomu říká halucinace. U čehokoli důležitého chtějte zdroje a ověřte je.

Počítání a detaily

Delší výpočty, data a přesné údaje (ceny, termíny) kontrolujte. Pomůže napsat „spočítej to krok za krokem“ nebo si výsledek přepočítat.

Limity verze zdarma

Běžné textové chaty jsou ve Free neomezené (s ochranou proti zneužití). Soubory, obrázky, hlas a analýza dat mají samostatné limity, které se po čase obnoví. OpenAI je průběžně mění.

Reklamy a změny

Podle OpenAI se ve verzi Free mohou v některých zemích zobrazovat reklamy. Funkce, názvy tlačítek i výchozí model (k září 2026 GPT-5.6 Luna) se mění často.

Důležitá rozhodnutí dělejte vy

Zdraví, peníze, smlouvy, právo: ChatGPT vám pomůže pochopit téma a připravit otázky, ale rozhodnutí konzultujte s lékařem, poradcem nebo právníkem. Sam OpenAI v podmínkách uvádí, že služba není zaručeně přesná ani bez chyb.

Co ve verzi Free (a ani v placené osobní) neuděláte

- **Vytvořit vlastní GPT** (upravenou verzi ChatGPT) — na osobních účtech (Free, Go, Plus, Pro) tvorba nových GPT podle OpenAI není dostupná. Existující GPT ale používat můžete.
- **Mít jistotu stejné odpovědi** — na stejné zadání odpoví pokaždé trochu jinak. To je normální.

Pro rodiče

Podmínky OpenAI vyžadují minimálně 13 let a do 18 let souhlas rodiče. Pro dětské účty existuje rodičovská kontrola, přes kterou jde omezit třeba hlas nebo paměť.

Tahák: 10 zadání ke zkopírování

Vytiskněte si tuto stránku. Hranaté závorky nahrad'te svými údaji.

1 Vysvětlení

Vysvětli mi [téma] jednoduše, jako někomu, kdo o tom nic neví. Použij příklad z běžného života.

2 Shrnutí

Shrň mi tento text do 5 bodů a na konec napiš, co z něj mám udělat: [vložte text]

3 E-mail

Napiš [zdvořilý / stručný] e-mail pro [komu], ve kterém [co potřebujete]. Max. 120 slov.

4 Oprava textu

Oprav v tomto textu pravopis a gramatiku, styl nech. Pak vypiš, co jsi změnil: [text]

5 Plán

Udělej mi plán na [cíl] na [počet] týdnů. Dám tomu [čas] denně. Dej to do tabulky po dnech.

6 Porovnání

Porovnej [A] a [B] v tabulce: cena, výhody, nevýhody, pro koho se hodí. Uveď zdroje.

7 Procvičování

Vytvoř mi interaktivní kartičky k procvičování na téma [téma], [počet] karet.

8 Nápady

Vymysli 10 nápadů na [dárek / výlet / oslavu] pro [koho] s rozpočtem [částka]. Seřaď od nejlevnějšího.

9 Překlad

Přelož do [jazyk] a uprav tón, aby zněl [přirozeně / formálně] pro [komu]: [text]

10 Doptávání

Chci od tebe pomoci s [úkol]. Nejdřív se mě zeptej na všechno, co potřebuješ vědět.

Univerzální dovětek

Na konec skoro každého zadání se hodí: „Pokud si něčím nejsi jistý, řekni to.“ ChatGPT pak častěji přiznává nejistotu, místo aby hádal.

Prvních sedm dní máte za sebou

Ted' už víte, co ChatGPT umí. Na zacinamsai.cz pokračujete krok za krokem — vždy česky a srozumitelně.

1

AI začátky

Úvod do umělé inteligence pro úplné začátečníky

zacinamsai.cz/ai-zacatky

2

Knihovna promptů

Hotová zadání pro práci, školu i domácnost

zacinamsai.cz/prompts

3

Praktické návody

Nové články každý týden — ChatGPT, Gemini, Copilot a další

zacinamsai.cz/articles

4

Slovník AI pojmů

Co je prompt, model, halucinace... bez složitostí

zacinamsai.cz/glossary

5

Katalog AI nástrojů

Až budete chtít zkusit i něco jiného než ChatGPT

zacinamsai.cz/tools

zacinamsai.cz

Pro pokročilé a firmy: **aicko.cz**

Zdroje (ověřeno 28. 9. 2026): help.openai.com — ChatGPT Free Tier FAQ (9275245), Temporary chat (8914046), Memory (8590148), Data controls (7730893), Voice (8400625), Projects (10169521); openai.com/index/introducing-chatgpt-go; openai.com/policies/row-terms-of-use. Snímky obrazovky: testovací účet ChatGPT, září 2026. Průvodce není spojen se společností OpenAI; ChatGPT je ochranná známka OpenAI.