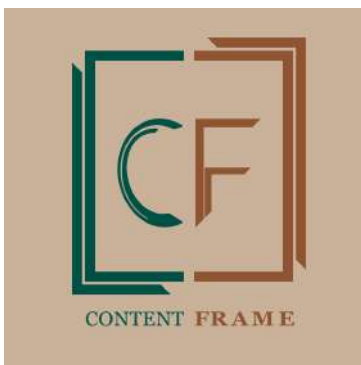




ContentFrame

- Tworzenie treści za pomocą AI -

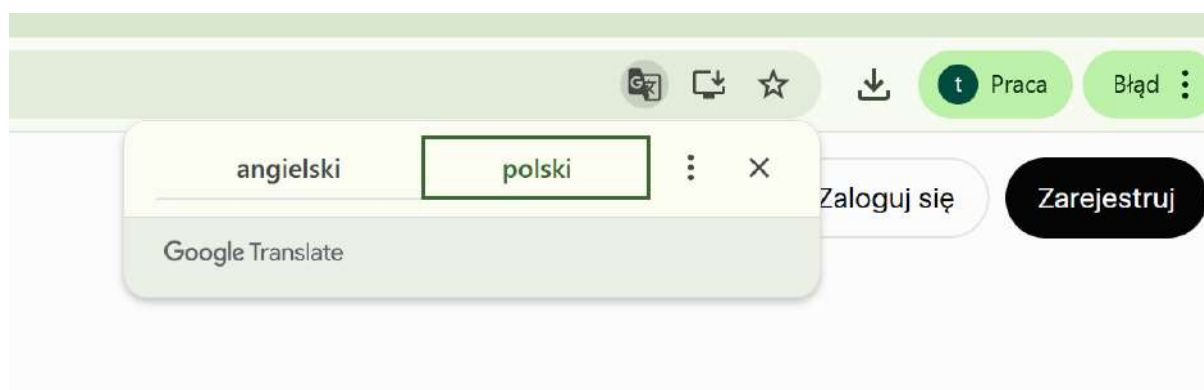
- 1) Jak za pomocą Grok Imagine tworzyć treści, które mają pracować na Twój biznes.**
- 2) Jak zmienić format treści.**
- 3) Tworzenie własnych promptów.**
- 4) Lista 60 pomysłów na prompt do tworzenia treści z podziałem na branże.**

Inne sposoby na tworzenie treści rekomendowane przez nas:

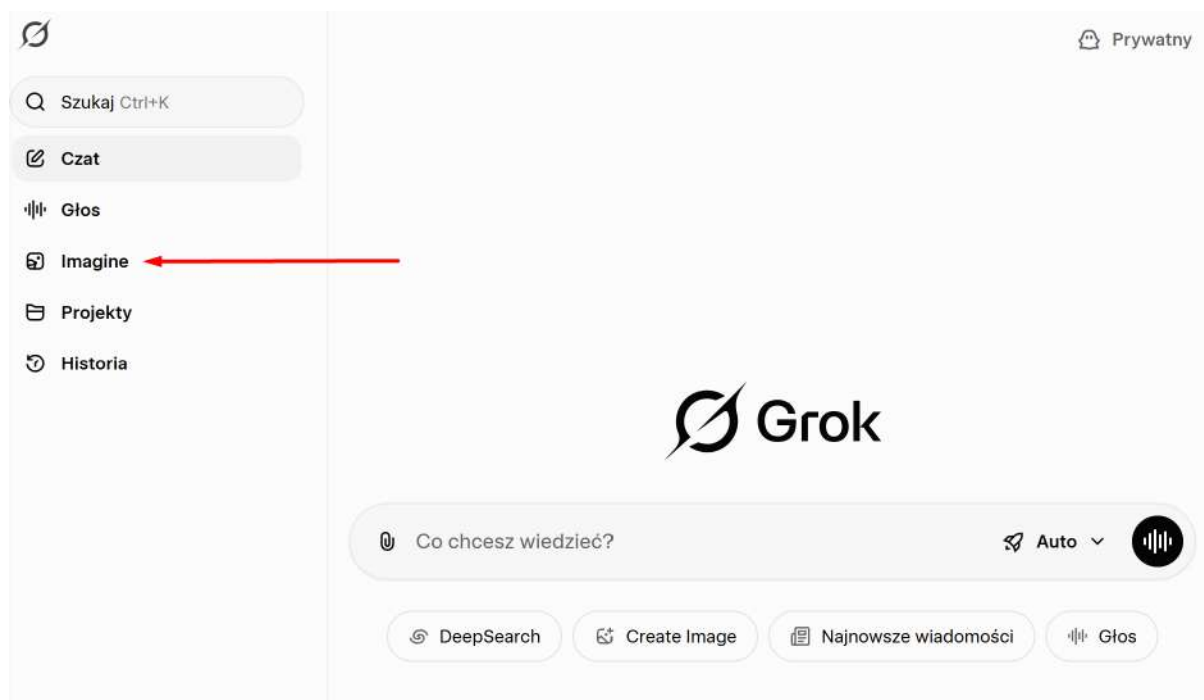
- 1) Grok Imagine / Chat GPT / Gemini / Midjourney lub inny darmowy model AI do generowania grafik.
- 2) Canva intuicyjne narzędzie do projektowania graficznego online, umożliwia szybkie i łatwe tworzenie wizualnych treści.
- 3) Realne zdjęcia i wideo.
- 4) Twoje treści z Social Mediów firmy i opinie Google.
- 5) Współpraca z grafikiem/fotografem "Content Creator" (często osoby te oferują usługę prowadzenia Social Mediów firmy)

1) Jak za pomocą Grok Imagine tworzyć treści, które mają pracować na Twój biznes.

Skorzystaj z platformy grok.com w razie potrzeby zmień wersję językową na polski.



Po zarejestrowaniu / zalogowaniu się np. za pomocą konta Google.
Przejdź do “Imagine”



Ustaw opcję generowania obrazu w formacie 2:3, wpisz swój prompt i go wygeneruj. (Prompt to krótki tekst instrukcji lub pytania, które użytkownik wpisuje do modelu AI, aby uzyskać określoną odpowiedź, wynik lub działanie.)

The screenshot displays the AI interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Szukaj Ctrl+K', 'Czat', 'Głos', 'Imagine', 'Projekty', and 'Historia'. The main area shows a grid of generated images: a person on a motorcycle, a person drinking coffee in a neon-lit cafe, a zebra and a lion, and a person in a pharmacy. A red arrow labeled 'Prompt' points to the input area. A dropdown menu is open, showing 'Współczynnik proporcji' with options for '2:3', 'Video', and 'Obraz'. The 'Obraz' option is selected and highlighted with a red box. The prompt text is: 'W centralnym kadrze farmaceutka w białym f... wykonuje zabieg szczepienia dorosłemu pacj... ubranemu w wakacyjne ubranie (koszulka, sh... skóra, uśmiech). Tło – nowoczesne, jasne wn... z widocznymi półkami z lekami i rośliną w dor... przyjaznego nastroju. Oświetlenie naturalne, realistyczne. Na górze napis "Zapytaj o szcze... turystyczne w Naszej Aptece" Styl fotograficz... jakości, realizm, profesjonalne oświetlenie, proporcje.'

Prompt

Współczynnik proporcji

2:3

Video

Wygeneruj wideo

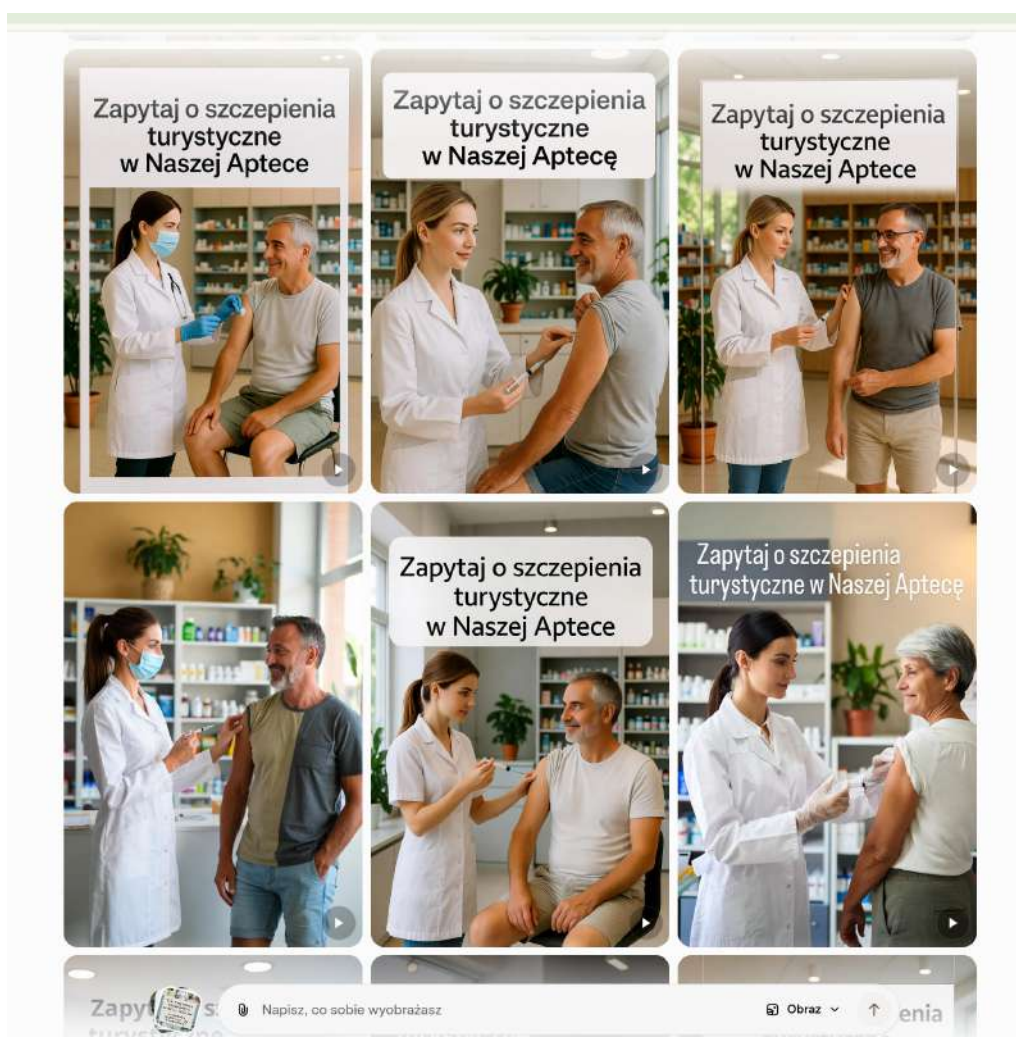
Obraz

Generuj wiele obrazów

W centralnym kadrze farmaceutka w białym f... wykonuje zabieg szczepienia dorosłemu pacj... ubranemu w wakacyjne ubranie (koszulka, sh... skóra, uśmiech). Tło – nowoczesne, jasne wn... z widocznymi półkami z lekami i rośliną w dor... przyjaznego nastroju. Oświetlenie naturalne, realistyczne. Na górze napis "Zapytaj o szcze... turystyczne w Naszej Aptece" Styl fotograficz... jakości, realizm, profesjonalne oświetlenie, proporcje.

Poniżej został użyty przykład z naszej strony głównej ->

"Stwórz grafikę reklamową do wyświetlacza reklamowego lub social mediów w mojej aptece w Polsce. W centralnym kadrze farmaceutka w białym fartuchu wykonuje zabieg szczepienia dorosłemu pacjentowi ubranemu w wakacyjne ubranie (koszulka, shorty, opalona skóra, uśmiech). Tło – nowoczesne, jasne wnętrze apteki, z widocznymi półkami z lekami i rośliną w doniczce dla przyjaznego nastroju. Oświetlenie naturalne, ciepłe, realistyczne. Na górze napis 'Zapytaj o szczepienia turystyczne w Naszej Aptece'. Styl fotograficzny, wysoka jakość, realizm, profesjonalne oświetlenie, proporcje."





Wybierz jedno z najlepszych zdjęć. Gdy efekt, jest nie taki jak zakładany. Wpisz kolejny prompt np. “Na bazie poprzedniego promptu, popraw napis by był bardziej widoczny.”

Następnie pobierz grafikę:



Otworzy się nowa karta, z której pobierz grafikę do swojego folderu, skąd będziesz mógł ją dodać do ContentFrame.



Możesz również stworzyć video z wygenerowanej grafiki. Wpisz co ma być na video lub po prostu kliknij “Utwórz film”.



♥ ⬇️ ⬆️ Udostępnij ...

Zrób wideo



Utwórz film ▶️

2) Jak zmienić format treści.

Przed chwilą za pomocą instrukcji zostały wygenerowane treści w formacie 2:3. ContentFrame bez problemu wyświetli takie treści, jednak zostanie dodany wybrany efekt wypełnienia ekranu tak, by wypełnić cały ekran. (format ekranu to 9:16 w opcji pionowej). Efekt ten jest opisany w podstawowej instrukcji obsługi.

Możesz skorzystać z innych narzędzi np. Canva lub inne modele AI tak by "Inteligentnie" zmieniły format treści do wymiarów 9:16.

Poniżej przedstawiamy prosty sposób na zmianę formatu, z małym efektem zmiany proporcji na zdjęciu.

Do zmiany formatu użyj darmowego przeglądarkowego narzędzia:

<https://www.resizepixel.com/pl>

Prześlij wygenerowaną treść

ResizePixel

Darmowy edytor zdjęć online

PRZEŚLIJ ZDJĘCIE

[Pierwszy raz? Edytuj zdjęcie próbne.](#)



Ustal proporcje zdjęcia: 1080 : 1920 i “Zmień Rozmiar”

ResizePixel

Główna / Edycja

Rozmiar

Przycinanie

Odbicie

Obracanie

Kompresowanie

Konwertowanie

Pikselowanie

Czarno-białe

Zmień Rozmiar Zdjęcia

%

Szerokość

1080

Wysokość

1920

☐ Ustalone proporcje zdjęcia

Zmień Rozmiar

Przejdź do pobierania i pobierz zdjęcia.

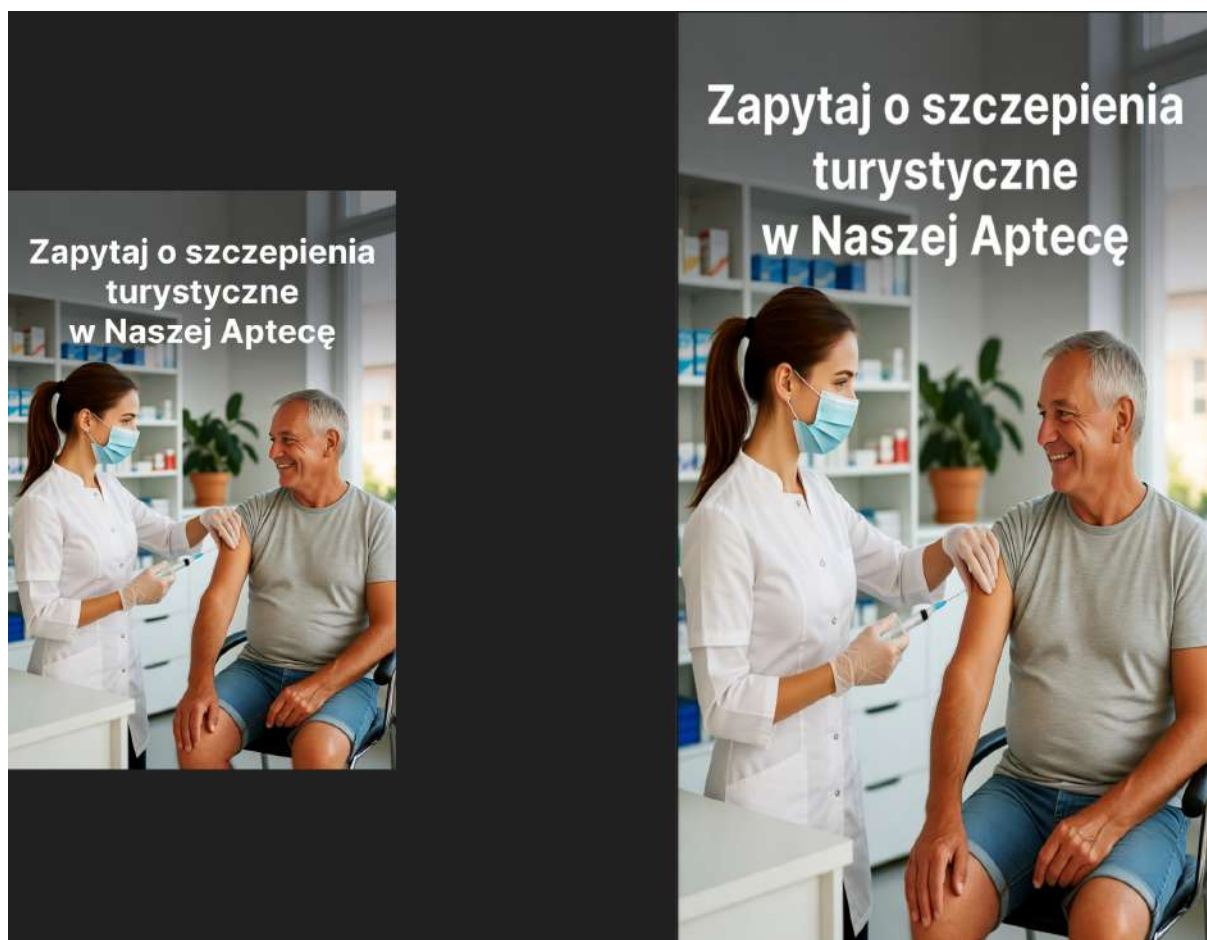
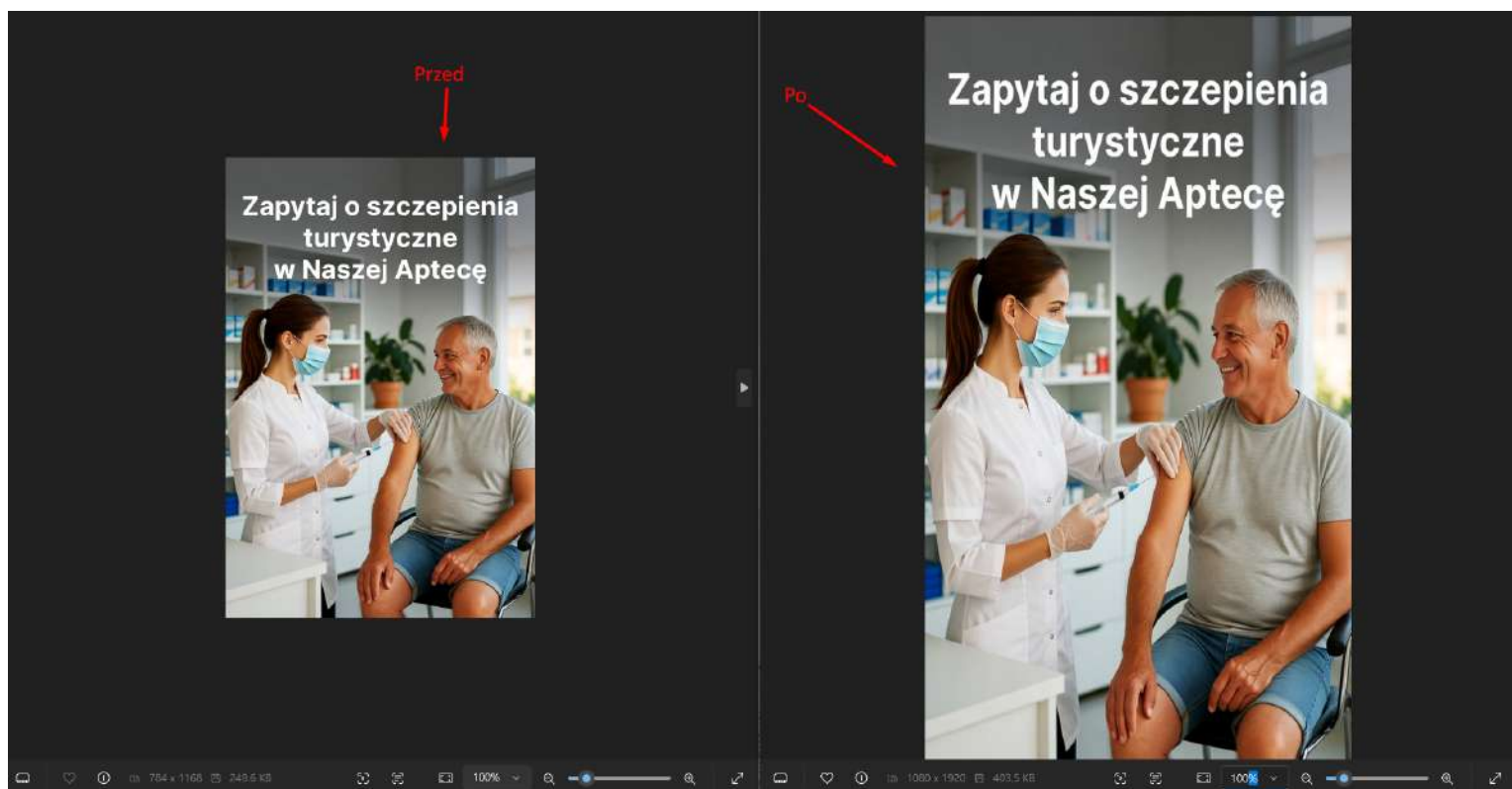


Prześlij Nowe

Odrzuć Zmiany

Przejdź do Pobierania

Treść zostanie nieznacznie zniekształcona, zobacz efekt poniżej. W takim formacie 9:16 obraz wypełni cały wyświetlacz ContentFrame.



Przypomnienie i podstawowe błędy.

ContentFrame odtwarza treści w poniższych formatach:

- Zdjęcia
 - * rozszerzenia plików: jpg, jpeg, png, bmp, gif, webp, svg, heic, heif
 - * wspierane formaty: JPEG, PNG, Bitmap, GIF, WebP, SVG, HEIC/HEIF
- Video
 - * rozszerzenia plików: mpg, mpeg, avi, mp4, 3pg, mkv, ts, flv, f4v, webm, wmv, m2v, m4v, mov
 - * wspierane formaty: MPEG-2, MPEG-4, H.264, H.265
- PDF

*** Uwaga *** pobierając mini grafikę stworzoną w “Grok Imagine” zapisuje się ona w formacie .JFIF, który nie jest obsługiwany przez ContentFrame. Pobierz grafikę zgodnie z niniejszą instrukcją, poprzez ikonę pobierz pod głównym zdjęciem.

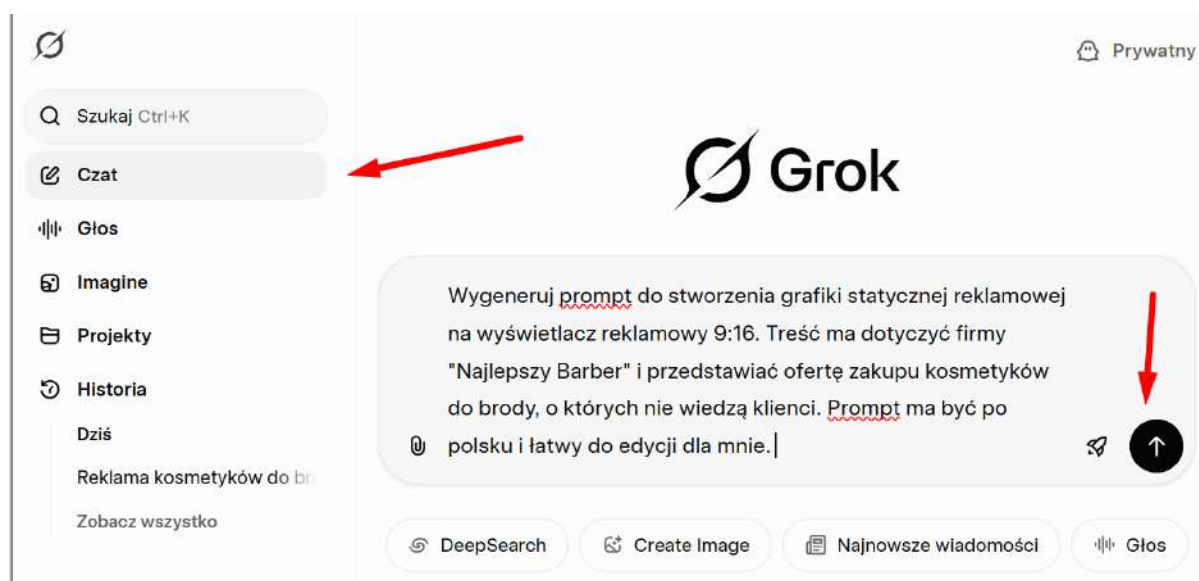


3) Tworzenie własnych promptów.

Prompty twórz według swojego pomysłu wykaż się kreatywnością oraz dokładnością. Większa ilość szczegółów oraz nastawianie na elementy: “Kto?” / “Co?” / “Gdzie?” / “Jak?” / “Dlaczego?”, na pewno pozwoli osiągnąć upragniony efekt. Dodaj elementy typu wstaw napis mojej firmy w dolnej części “Moja Firma”.

Korzystaj ze standardowych modeli językowych do tworzenia grafik, aby uzyskać najlepszy prompt.

Zobacz poniższy przykład, **pytanie w chacie:**



“Wygeneruj prompt do stworzenia grafiki statycznej reklamowej na wyświetlacz reklamowy 9:16. Treść ma dotyczyć firmy "Najlepszy Barber" i przedstawiać ofertę zakupu kosmetyków do brody, o których nie wiedzą klienci. Prompt ma być po polsku i łatwy do edycji dla mnie.”

Odpowiedź:



“Stwórz statyczną grafikę reklamową w formacie pionowym 9:16 (1080x1920 px), przeznaczoną na wyświetlacz cyfrowy. Tło: elegancka, ciemna tekstura drewna z subtelnym oświetleniem, jak w luksusowym barber shopie. W centrum: realistyczny, apetyczny zestaw kosmetyków do brody (olejek, balsam, воск w słoiczkach i buteleczkach) na drewnianej tacy, z lekkim dymem/ mgiełką dla efektu premium. Nad zestawem duży, złoty napis: „Sekret idealnej brody!”. Poniżej mniejszy tekst: „Odkryj kosmetyki, o których nie wiesz – tylko w Najlepszy Barber!”. W prawym dolnym rogu logo firmy: „Najlepszy Barber” w białym, stylowym fontem. Dodaj mały CTA: „Kup teraz i zyskaj 20% rabatu!” w kontrastowym pomarańczowym prostokącie. Całość w ciepłych, męskich barwach (brązy, złoto, czerń). Styl: fotorealistyczny, high-end, przyciągający wzrok. [ZMIENNE DO EDYCJI: rabat, hasło, kolory CTA, nazwa firmy]”

Efekt:

Sekret idealnej brody!

Odkryj kosmetyki, o których nie wiesz – tylko w Najlepszy Barber!



Kup teraz i zyskaj 20% rabatu!

Najlepszy
BARBER

♡ ⬇️ ⬆️ Udostępnij ...

Zrób wideo



Utwórz film ▶️

4) Lista 60 pomysłów na prompt do tworzenia treści z podziałem na branże.

Uniwersalne:

- 1) Zmiana opinii z google w grafikę. Podaj treść twojej opinii lub wstaw zrzut ekranu z opinią.
- 2) Zmiana realnego zdjęcia w film (pamiętaj o RODO).
- 3) Historia firmy.
- 4) Podkreślenie wartości firmy.
- 5) Prezentacja nieoczywistej oferty.
- 6) Dlaczego warto nas odwiedzać.
- 7) Treści świąteczne.
- 8) Treści okolicznościowe.
- 9) Edukacja klienta.
- 10) Powitanie i podziękowanie.

Farmacja - Apteki / Stomatologia / Prywatne Gabinety:

- 1) Oferta szczepień turystycznych.
- 2) Oferta szczepień przeciw grypie.
- 3) Leki recepturowe.
- 4) Dlaczego warto brać Witaminę D?
- 5) Dlaczego warto brać Omega 3?
- 6) Promocja suplementów diety.
- 7) Przegląd zdrowia jamy ustnej.
- 8) Implant.
- 9) Efekty mezoterapii.
- 10) Badania ogólne.

Gastronomia - Restauracje / Kawiarnie/ Bistro / Bar

- 1) Nowości w menu z animowanymi zdjęciami.
- 2) Menu sezonowe (np. jesienne zupy, letnie smoothie).
- 3) Happy hours – promocje na napoje i przekąski.
- 4) Składniki lokalne – „Nasze warzywa od rolnika”.
- 5) Proces powstawania dania (krótki film: od kuchni do talerza).
- 6) Opinie gości w formie karuzeli (z Google/Facebook).
- 7) Kalendarz wydarzeń: degustacje, live cooking, wieczory tematyczne.
- 8) „Za kulisami” – portrety kucharzy i ich specjalności.
- 9) Historia dania lub ciekawostka o pochodzeniu składników.
- 10) „Zestaw tygodnia”.

Beauty - Fryzjer / Barber / Studio Paznokci

- 1) Przed i po – metamorfozy fryzur (zdjęcia klientów za zgodą).
- 2) Trendy kolorystyczne sezonu (np. „Balayage jesienią 2025”).
- 3) Promocja pakietów: strzyżenie + koloryzacja –20%.
- 4) Portfolio stylistów – „Poznaj Anię, specjalistkę od loków”.
- 5) Pielęgnacja w domu – porady + polecane produkty.
- 6) Galeria paznokci hybrydowych/manicure japoński.
- 7) Efekty przedłużania rzęs (krótki film).
- 8) „Dzień otwarty” – darmowe konsultacje stylizacyjne.
- 9) Opinie klientek w formie animowanych cytatów.
- 10) Kalendarz promocji: „W poniedziałki -10% na strzyżenie”.

Wellness - Siłownia / Studio Masażu / SPA

- 1) Trenerzy – zdjęcia + specjalizacje (np. „Tomek – crossfit”).

- 2) „Transformacja miesiąca” – zdjęcia klientów (za zgodą).
- 3) Promocja karnetów: „3 miesiące + 1 gratis”.
- 4) Rodzaje masażu – infografika z korzyściami.
- 5) „Zdrowy kręgosłup” – 3 proste ćwiczenia (film instruktażowy).
- 6) Oferta sauny + zimna beczka – relaks po treningu.
- 7) Porady dietetyka – „Co jeść przed i po treningu?”
- 8) Wydarzenia: „Dzień otwarty z jogą na dachu”.
- 9) Licznik członków: „Już 1247 osób trenuje z nami!”.
- 10) Motywacyjne cytaty i afirmacje dopasowane do pory dnia.

Rozrywka - Teatr / Escape Room / Centrum rozrywki VR

- 1) Najbliższe spektakle/premiery – plakat + data + bilety (QR).
- 2) Zwiastun spektaklu / teaser escape roomu (krótki film).
- 3) „Za kulisami” – próby, przygotowania, aktorzy.
- 4) Recenzje widzów: „5 gwiazdek od Magdy z Warszawy”.
- 5) Promocja grupowa: „Bilety dla 4 osób – 15% taniej”.
- 6) „Najtrudniejszy pokój” – statystyki ucieczek (np. 12% sukcesu).
- 7) VR doświadczenia: „Podróż na Marsa w 10 minut”.
- 8) Kalendarz wydarzeń: stand-up, impro, wieczory tematyczne.
- 9) Poznaj ekipę” – zdjęcia gamemasterów/aktorów.
- 10) „Ostatnie wolne terminy” – licznik miejsc w danym tygodniu.

Uniwersalna baza:

"Stwórz statyczną grafikę reklamową w formacie pionowym 9:16 (1080x1920 px) na wyświetlacz digital signage. Moja firma to '[NAZWA FIRMY]', branża: [BRANŻA, np. apteka / restauracja / fryzjer]. Główny temat grafiki: '[WPISZ JEDNĄ Z 60 TREŚCI, np. Oferta szczepień turystycznych / Danie dnia / Przed

i po metamorfozie]'. W centrum kadru: [OPIS GŁÓWNEGO OBIEKTU, np. farmaceutka szczepiąca klienta / talerz z daniami / klientka z nową fryzurą]. Tło: [OPIS TŁA, np. wnętrze apteki / kuchnia restauracji / salon fryzjerski], jasne, realistyczne, przyjazne. Kolory: [WPISZ KOLORY, np. ciepłe biele i zielenie / eleganckie brązy / pastelowe]. Na górze/dużej czcionce: '[HASŁO GŁÓWNE, np. Zapytaj o szczepienia turystyczne]'. Poniżej mniejszy tekst: '[CTA, np. Tylko dziś -10% na suplementy]'. W dolnym rogu: logo '[NAZWA FIRMY]' w białym/czarnym. Styl: fotorealistyczny, profesjonalne oświetlenie, wysoka jakość, realistyczne detale.