

# Sztuczna inteligencja dla każdego

Przewodnik bezpiecznego korzystania z AI dla seniorów



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



ENABLER

## Sztuczna inteligencja dla każdego

Przewodnik bezpiecznego korzystania z AI dla seniorów

Wydawca:

Fundacja Enabler

<https://fundacjaenabler.pl>

Ul. Cegielniana 3L/2

84-230 Rumia

Polska

Przy współpracy z:

Crea 360 S.L.

<https://crea360.es>

Avinguda País Valencià, 108

03820 Cocentaina – Alacant

Hiszpania

Rumia, marzec 2025

Copyright © Fundacja Enabler

ISBN 978-83-975573-3-8

Broszura wydana na otwartej licencji CC-BY-SA 4.0



Drukarnia Chroma

Redakcja: Michał Żadkowski

Korekta: Marta Łoboda

Projekt okładki: Michał Żadkowski

Skład i łamanie: Michał Żadkowski

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Materiały zostały opracowane w ramach projektu „Sztuczna inteligencja dla każdego” – zastosowania AI w codzienności Seniora. dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej w programie Erasmus+, typ akcji: AKCJA 2 Partnerstwa na rzecz współpracy, Partnerstwa na małą skalę (KA210-ADU) w sektorze Edukacja Dorosłych, numer wniosku: 2024-2-PL01-KA210-ADU-000287353.

# Wprowadzenie

## Czym jest sztuczna inteligencja?

Sztuczna inteligencja (w skrócie AI) to rodzaj programu komputerowego, który potrafi się uczyć i rozwiązywać problemy podobnie jak ludzie. To trochę jak inteligentny pomocnik, który potrafi rozpoznawać obrazy, rozumieć tekst, tworzyć grafiki czy odpowiadać na pytania.

Pomyśl o AI jak o bardzo zdolnym uczniu, który nauczył się wielu rzeczy czytając prawie wszystkie książki i artykuły w internecie. Potrafi odpowiedzieć na wiele pytań, ale czasem się myli lub wymyśla odpowiedzi, gdy czegoś nie wie.

## Po co ta broszura?

Celem tej broszury jest pokazanie Ci, jak bezpiecznie korzystać z technologii sztucznej inteligencji w codziennym życiu.

Dowiesz się, jak:

- Rozpoznawać fałszywe zdjęcia i informacje
- Chronić swój wizerunek w internecie
- Bezpiecznie rozmawiać z systemami AI
- Krytycznie oceniać informacje pochodzące od sztucznej inteligencji

## Dlaczego to ważne?

Sztuczna inteligencja jest coraz bardziej obecna w naszym codziennym życiu – od wyszukiwarek internetowych, przez telefony, po programy do rozmów. Niestety, może być też wykorzystywana przez oszustów do tworzenia przekonujących fałszywek.

### Fakt:

Według badań, osoby w wieku 60+ są najczęstszym celem internetowych oszustów. Zdobywając wiedzę o AI, skuteczniej ochronisz siebie i swoich bliskich.



## Rozdział 1: Rozpoznawanie fake newsów

### Jak rozpoznać obrazy wygenerowane przez AI?

1. Nierealistyczne dłonie i palce



Sztuczna inteligencja często ma problem z narysowaniem ludzkich dłoni. Zwróć uwagę, czy palce wyglądają naturalnie i czy jest ich odpowiednia liczba.

### Wskazówka:

Policz palce na zdjęciu. Człowiek ma 5 palców u każdej dłoni. Jeśli widzisz więcej lub mniej palców, zdjęcie prawdopodobnie zostało wygenerowane przez komputer.

Pomyśl o tym jak o rękawiczce – jeśli nie pasuje dobrze do dłoni, coś jest nie tak. Podobnie jest ze zdjęciami AI – ludzkie dłonie na takich obrazach wyglądają „nieswojo”.

### Z życia wzięte:

Pani Jadwiga dostała wiadomość ze zdjęciem wnuczka proszącego o pieniądze. Zauważyła, że jego dłonie na zdjęciu wyglądały dziwnie – palce były nienaturalnie długie. Dzięki temu rozpoznała oszustwo i nie straciła oszczędności!

## 2. Zniekształcone oczy i zęby



Oczy i zęby to kolejny problem dla AI. Często są niesymetryczne lub wyglądają nienaturalnie. Przyjrzyj się uważnie oczom na zdję-

ciu – czy wyglądają realistycznie? Czy zęby układają się w sposób naturalny?

To podobne do patrzenia w krzywe lustro w gabinecie śmiechu – coś jest nie tak, choć na pierwszy rzut oka może wyglądać prawidłowo.

### Z życia wzięte:

Pan Stanisław otrzymał w mediach społecznościowych wiadomość od „dawnej znajomej”. Jego profil wyglądał wiarygodnie, ale gdy przyjrzał się zdjęciu profilowemu, zauważył dziwne odbicie światła w oczach i nienaturalny uśmiech. Okazało się, że był to fałszywy profil stworzony przez oszusta.

## 3. Dziwne połączenia elementów ciała



AI czasami błędnie łączy części ciała. Mogą wystąpić dziwne przejścia między szyją a ramionami, nieproporcjonalne kończyny lub nienaturalne zgięcia.

Wyobraź sobie puzzle, w których elementy do siebie nie pasują, ale ktoś na siłę próbo-

wał je połączyć – tak właśnie wyglądają błędy w obrazach AI.

#### 4. Nierealistyczne odbicia i cienie



Sprawdź odbicia w lustrach, oknach czy wodzie. AI często ma problem z prawidłowym przedstawieniem odbić – mogą one nie odpowiadać rzeczywistości lub być całkowicie pominięte.

Przypominasz sobie stare filmy, gdzie widać było, że efekty specjalne są nienaturalne? Podobnie jest z odbiciami w obrazach AI.

#### 5. Brak logiki w scenach



Zwracaj uwagę na elementy, które nie pasują do siebie logicznie. Mogą to być nieodpowiednie stroje do pogody, niemożliwe kombinacje miejsc lub przedmiotów.

To jak obrazy Salvadora Dalego – fascynujące, ale nieprzystające do rzeczywistości.

#### 6. Zniekształcone napisy i cyfry



Sztuczna inteligencja wciąż ma trudności z generowaniem poprawnych napisów lub liczb. AI nie rozumie pisma jako systemu komunikacji, tylko traktuje litery jak „estetyczne kształty”. To dość charakterystyczna przypadłość tego narzędzia.

### **Kolejne cechy charakterystyczne dla obrazów wygenerowanych przez sztuczną inteligencję to między innymi:**

#### 7. Asymetryczne elementy

Szczególnie w przedmiotach, które powinny być symetryczne, jak biżuteria, okulary, architektura czy elementy twarzy, które często są nieproporcjonalne po obu stronach.

#### 8. Problemy z włosami

AI często generuje włosy jako „jednolitą masę” zamiast indywidualnych pasm, co daje efekt „plastikowych” lub nienaturalnie gładkich włosów, bez odpowiedniej głębi.

#### 9. Brak spójności stylizacyjnej

Mieszanie różnych stylów artystycznych lub okresów historycznych w jednym obrazie, np. nowoczesne elementy w historycznym otoczeniu lub niespójny styl malarski w różnych częściach tego samego obrazu.

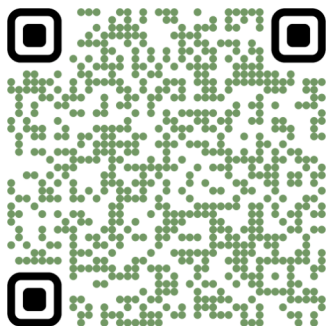
#### 10. Problemy z perspektywą i przestrzenią

Nieprawidłowe proporcje budynków, błędy

w perspektywie, nielogiczne układy przestrzenne, które łamią prawa fizyki i geometrii. Często widoczne w architekturze, meblach czy wnętrzach, gdzie kąty, linie i wymiary nie zgadzają się z zasadami trójwymiarowej przestrzeni.

#### Do zapamiętania:

- Zwracaj szczególną uwagę na dłonie i palce
- Przyjrzyj się oczom i zębom – czy wyglądają naturalnie?
- Sprawdź, czy elementy ciała łączą się w naturalny sposób
- Oceń czy odbicia i cienie są realistyczne
- Zastanów się, czy cała scena jest logiczna
- Przyjrzyj się tekstom i liczbom – czy wyglądają poprawnie?
- Czy przedmioty które powinny być symetryczne naprawdę takie są?
- Czy włosy są w porządku?
- Czy obraz jest wewnętrznie spójny?
- Czy przestrzeń i perspektywa nie są zaburzone?



Więcej materiałów znajdziesz skanując powyższy kod lub wpisując w adres przeglądarki:  
<https://seniorai.fundacjaenabler.pl/#fake-images>



## Sekcja 2: Ochrona wizerunku

### Jak chronić swój wizerunek w internecie?

Dlaczego to ważne?

Twoje zdjęcia są cenną własnością. Tak jak nie pokazałbyś rodzinnego albumu ze zdjęciami przypadkowej osobie na ulicy, tak samo powinieneś być rozważny, udostępniając swoje zdjęcia w internecie.

#### Z życia wzięte:

Pani Teresa regularnie zamieszczała zdjęcia ze swoich wyjazdów. Po powrocie z wakacji zastała włamanie do mieszkania. Okazało się, że złodzieje śledzili jej profil i wiedzieli dokładnie, kiedy nie ma jej w domu.

### Ochrona zdjęć – praktyczne wskazówki

1. Zamykaj drzwi swojego cyfrowego domu

Ustawienia prywatności to jak zamki w domu – chronią przed niechcianymi gośćmi.

**Praktyczna wskazówka:** W każdym serwisie społecznościowym znajdź sekcję „Ustawienia prywatności” lub „Ustawienia konta” i sprawdź:

- Kto może widzieć Twoje zdjęcia? (Najlepiej tylko znajomi)
- Kto może oznaczać Cię na zdjęciach? (Najlepiej za Twoją zgodą)
- Czy Twoje posty są publiczne czy prywatne? (Wybierz prywatne)

2. Czytaj umowy przed „podpisaniem”

Sprawdź uprawnienia aplikacji i serwisów. Tak jak czytasz umowę z bankiem przed podpisaniem, tak samo sprawdzaj, na co się zgadzasz w internecie.

#### Z życia wzięte:

Pan Kazimierz zainstalował aplikację do edycji zdjęć. Nie przeczytał regulaminu i nieświadomie zgodził się, by jego zdjęcia były wykorzystywane do trenowania sztucznej inteligencji. Jego twarz mogła zostać użyta do stworzenia fałszywych materiałów.

3. Co robić, gdy ktoś wykorzysta Twoje zdjęcie bez zgody?

**Reaguj natychmiast:**

- Wykonaj zrzut ekranu jako dowód
- Znajdź opcję „Zgłoś” lub „Raportuj” (zwykle przy zdjęciu lub poście)
- Wybierz powód: „Naruszenie prywatności” lub „Moje zdjęcie zostało użyte bez zgody”

- Napisz krótkie wyjaśnienie problemu
- W razie potrzeby skontaktuj się z bliską osobą, która pomoże Ci technicznie

### Ochrona wizerunku bliskich

Zdjęcia wnuków wymagają szczególnej ochrony. Oszuści mogą wykorzystać je do tworzenia fałszywych profili lub manipulowania wizerunkiem.

**Złota zasada:** Przed zamieszczeniem zdjęcia wnuków, zawsze zapytaj o zgodę ich rodziców. Rozważ też zamazanie twarzy dzieci lub pokazywanie ich tylko od tyłu.



#### Z życia wzięte:

Pani Maria z dumą zamieszczała zdjęcia wnuków, podając ich imiona i wiek. Kilka miesięcy później jej córka otrzymała telefon ze szkoły z informacją, że „babcia” próbowała odebrać dzieci. Okazało się, że oszust wykorzystał dostępne informacje, by podszywać się pod babcię.

## Weryfikacja prośby o zdjęcia

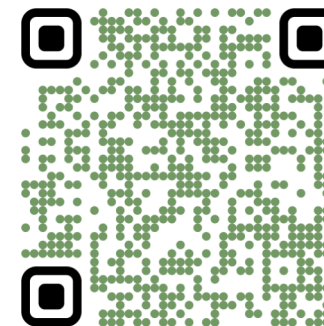
Zawsze sprawdzaj źródło prośby o zdjęcia. Jeśli ktoś, nawet bliski, prosi Cię o przesłanie zdjęć – zweryfikuj, czy to na pewno ta osoba.

Jak to zrobić?

- Zadzwoń bezpośrednio na znany Ci numer tej osoby
- Nie odpowiadaj od razu na wiadomość
- Zapytaj o szczegół, który zna tylko ta osoba

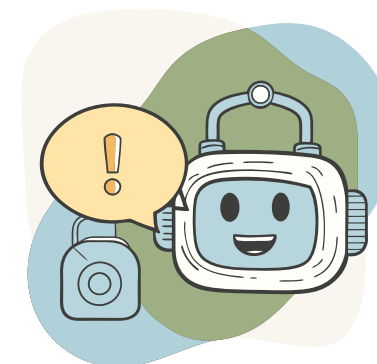
Do zapamiętania:

- Twoje zdjęcia są Twoją własnością – udostępniaj je rozważnie
- Regularnie sprawdzaj ustawienia prywatności
- Czytaj regulaminy aplikacji i serwisów
- Reaguj, gdy ktoś wykorzysta Twoje zdjęcie bez zgody
- Szczególnie chroń wizerunek najmłodszych
- Weryfikuj prośby o przesłanie zdjęć



Więcej materiałów znajdziesz skanując powyższy kod lub wpisując w adres przeglądarki:

<https://seniorai.fundacjaenabler.pl/#privacy>



## Sekcja 3: Bezpieczne promptowanie

Czym jest promptowanie?

Promptowanie to zadawanie pytań lub wydawanie poleceń sztucznej inteligencji. To jak rozmowa z pomocnikiem, który chce być użyteczny, ale nie rozumie, o co dokładnie go prosisz.

Wyobraź sobie, że rozmawiasz z kimś, kogo nie widzisz i nie znasz. Musisz być ostrożny z informacjami, które przekazujesz.

## Zasady bezpiecznego formułowania zapytań

### 1. Nigdy nie podawaj danych osobowych

Chroń swoje dane jak w rozmowie z obcym. Tak jak nie podałybyś swojego adresu czy numeru PESEL przypadkowej osobie na ulicy, nie podawaj tych informacji AI.

#### Z życia wzięte:

Pan Andrzej poprosił AI o pomoc w napisaniu pisma urzędowego i podał swój PESEL oraz adres. Kilka dni później odkrył, że ktoś próbował wziąć na jego dane kredyt. Jego rozmowa z AI nie była bezpieczna i dane zostały przechwycone.

### 2. Unikaj informacji finansowych

Bezpieczne pytania:	Niebezpieczne pytania:
„Jak zaplanować budżet domowy?”	„Mam 50 000 zł w banku X – gdzie najlepiej je ulokować?”
„Jakie są ogólne zasady oszczędzania?”	„Czy powinnam wypłacić pieniądze z mojego konta w banku Y?”
„Co to jest lokata bankowa?”	„Mój numer karty to... Czy mogę go gdzieś sprawdzić?”

### 3. Chroń prywatność rodziny

Nie podawaj szczegółów o bliskich. Informa-

cje o Twojej rodzinie mogą być wykorzystane przez oszustów.

#### Z życia wzięte:

Pani Krystyna zapytała AI o pomoc w sprawie choroby wnuczka Adama, podając szczegóły jego stanu zdrowia. Wkrótce otrzymała telefon od osoby podającej się za specjalistę, która znała szczegóły choroby chłopca i oferowała „cudowne lekarstwo”. Był to oszust, który mógł uzyskać dostęp do jej rozmowy z AI.

## Rozpoznawanie podejrzanych zachowań AI

### Sygnaly ostrzegawcze – jeśli AI prosi Cię o:

- Dane osobowe „by odpowiedź była lepsza” – to oszustwo!
- Informacje finansowe „aby dostosować odpowiedź” – to oszustwo!
- Kliknięcie w link do „bezpieczniejszej wersji” – to oszustwo!
- Podanie hasła lub kodu z SMS – to oszustwo!

Prawdziwe systemy AI nigdy nie proszą o Twoje dane osobowe czy finansowe!

### Jak bezpiecznie formułować zapytania?

Zamiast: „Czy mój wnuczek Adam (8 lat) z alergią na orzechy może jeść to ciasto?”  
Lepiej: „Czy osoba z alergią na orzechy może zjeść ciasto, które zawiera ekstrakt migdałowy?”

Zamiast: „Mieszkam w bloku przy ul. Kwia-

towej 5 m. 10 w Warszawie. Czy to bezpieczna okolica?”

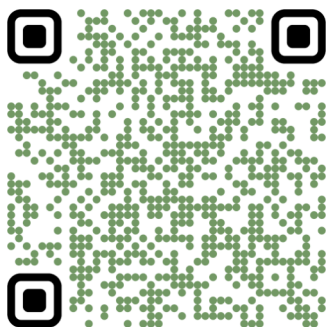
Lepiej: „Jak mogę sprawdzić, czy moja okolica jest bezpieczna?”

Zamiast: „Mam 75 lat i emeryturę 2340 zł. Czy starczy mi na wycieczkę do Grecji?”

Lepiej: „Jaki jest przeciętny koszt tygodniowej wycieczki do Grecji dla jednej osoby?”

Do zapamiętania:

- Nie podawaj swoich danych osobowych w rozmowie z AI
- Nie dziel się informacjami finansowymi
- Chronь prywatność rodziny i bliskich
- Uważaj na podejrzane prośby ze strony AI
- Formułuj ogólne pytania zamiast szczegółowych osobistych



Więcej materiałów znajdziesz skanując powyższy kod lub wpisując w adres przeglądarki:

<https://seniorai.fundacjaenabler.pl/#prompting>



## Sekcja 4: Krytyczne podejście do AI

### AI to nie człowiek

AI jest jak papuga, która powtarza zasłyszane słowa – może brzmieć mądrze, ale nie rozumie tego, co mówi. Sztuczna inteligencja nie myśli samodzielnie – tylko przetwarza informacje, których się nauczyła.

Ważne: AI nie ma świadomości, uczuć ani intencji. Nie może samodzielnie myśleć ani podejmować decyzji. Jest narzędziem stworzonym przez ludzi do wykonywania określonych zadań.

### Halucynacje AI – kiedy AI zmyśla

Sztuczna inteligencja czasem „halucynuje” – czyli wymyśla informacje, które brzmią wiarygodnie, ale nie są prawdziwe. Może stworzyć fałszywe cytaty, nieistniejące fakty historyczne czy nawet zmyślane leki.

### Z życia wzięte:

Pani Teresa zapytała AI o zalecenia dotyczące jej leków. AI zasugerowało zmianę dawki leku „Cardiofort” na podstawie jej opisu objawów. Problem w tym, że lek o takiej nazwie nie istnieje! AI stworzyło przekonującą, ale całkowicie fałszywą odpowiedź, która mogła być niebezpieczna dla zdrowia.

### Jak weryfikować informacje od AI?

Traktuj odpowiedzi AI jak plotki – zawsze sprawdzaj je w wiarygodnych źródłach:

- Oficjalne strony instytucji (np. NFZ, ZUS)
- Konsultacje z ekspertami (lekarz, prawnik)
- Wiarygodne serwisy informacyjne
- Encyklopedie i słowniki

Gdy słyszysz plotkę, nie przyjmujesz jej od razu za prawdę – pytasz kilka osób, by potwierdzić. Podobnie postępuj z informacjami od AI.

### Popularne mity o AI

AI nie potrafi:
Myśleć jak człowiek
Mieć uczuć i emocji
Podejmować moralnych decyzji
Zastąpić ludzkiego eksperta (lekarza, prawnika)
Ponosić odpowiedzialności za błędy
Rozumieć kontekstu tak jak człowiek
Tworzyć naprawdę oryginalnej sztuki
Wiedzieć, co jest prawdą, a co fałszem
Rozumieć ironii, sarkazmu i aluzji tak jak człowiek
Posiadać własnych celów, ambicji ani intencji
Znać konsekwencji swoich „decyzji” tak jak człowiek
Przewidywać przyszłości – działa na podstawie danych z przeszłości

### AI jako pomocnik, nie autorytet

AI jest jak kalkulator – pomocne narzędzie, ale to Ty musisz wiedzieć, co chcesz obliczyć i czy wynik ma sens.

### Z życia wzięte:

Pan Henryk zapytał AI o najlepszą trasę na spacer. AI zaproponowało piękną trasę przez las, ale nie uwzględniło, że pan Henryk porusza się o lasce i ma problemy z chodzeniem po nierównym terenie. Propozycja była technicznie poprawna, ale nieodpowiednia dla jego sytuacji.

### Twój zdrowy rozsądek jest najważniejszy

Twoje doświadczenie życiowe jest bezcenne – AI może mieć dostęp do wielu informacji, ale nie ma Twojej mądrości życiowej i doświadczenia.

### Pamiętaj:

Masz za sobą dziesiątki lat doświadczeń i podejmowania decyzji. Żadna sztuczna inteligencja nie ma tego, co Ty – prawdziwego życiowego doświadczenia i mądrości.



Więcej materiałów znajdziesz skanując powyższy kod lub wpisując w adres przeglądarki:  
<https://seniorai.fundacjaenabler.pl/#critical-thinking>

### Informacja o dostępności

Niniejsza broszura została przygotowana zgodnie z międzynarodowym standardem dostępności PDF/UA (ISO 14289-1:2014), który zapewnia zgodność z częścią wymagań WCAG 2.0.

Format dokumentu: PDF zgodny ze standardem PDF/UA (ISO 14289-1:2014)

Czcionka: Zastosowano font o rozmiarze 14 punktów, co przekracza minimalny zalecany rozmiar 12 punktów

Kontrast: Wykorzystano wysokie kontrasty między tekstem a tłem, zapewniając czytelność treści

Wyrównanie tekstu: Zastosowano wyrównanie do lewej strony, zwiększając czytelność dokumentu

Teksty alternatywne: Wszystkie znaczące dla treści grafiki i ilustracje zostały opatrzone tekstami alternatywnymi; elementy wyłącznie dekoracyjne zostały odpowiednio oznaczone jako pomijane przez czytniki ekranu

Dokument jest przystosowany do odczytu przez programy wspomagające, takie jak czytniki ekranu, oraz zapewnia odpowiednią strukturę ułatwiającą nawigację.

W przypadku pytań dotyczących dostępności broszury lub zapotrzebowania na alternatywne formaty, prosimy o kontakt.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



ENABLER