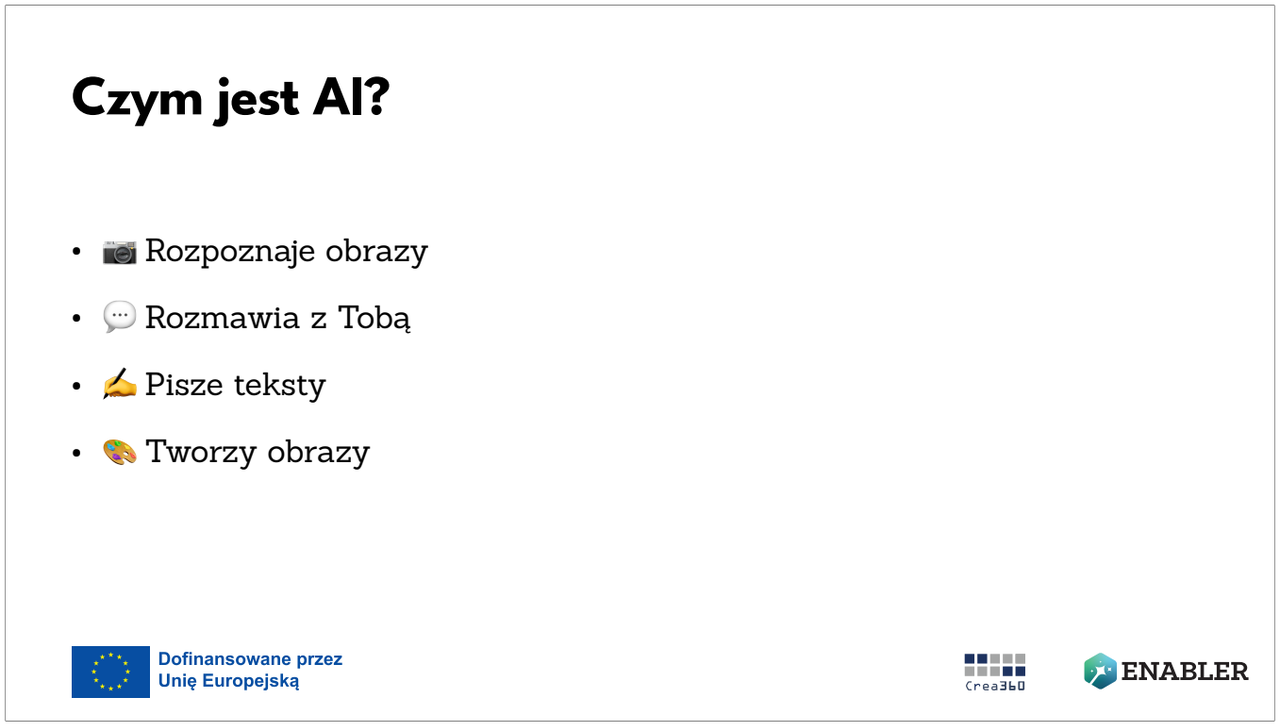
Przywitaj uczestników i krótko powiedz, że AI to nie tylko roboty czy futurystyczne wynalazki, ale coś, co już dziś działa w naszych telefonach, komputerach i internecie. Celem spotkania jest pokazanie, jak korzystać z AI z rozwagą i bezpiecznie.

Wprowadzenie do AI

Witajcie! Dzisiejsze spotkanie poświęcone jest sztucznej inteligencji – ale spokojnie, nie będziemy rozmawiać o robotach z filmów science fiction. Pokażemy, jak AI działa w naszym codziennym życiu i jak możemy z niej korzystać mądrze i bezpiecznie.
Dlaczego to ważne? Bo coraz częściej AI pojawia się w aplikacjach, telefonach, komputerach i nawet w rozmowach online – a seniorzy są grupą, która bywa wykorzystywana przez oszustów cyfrowych.
Celem dzisiejszej prezentacji jest:

- zrozumieć, czym jest sztuczna inteligencja,
- nauczyć się ją rozpoznawać,
- dowiedzieć się, jak chronić swoją prywatność i dane.



Sztuczna inteligencja – czyli AI – to program komputerowy, który uczy się, jak działać „po ludzku”. Może rozpoznawać twarze, analizować teksty, prowadzić rozmowę albo generować obrazy.

Przykłady, które możecie znać:
- w telefonie – rozpoznawanie głosu: „OK Google” lub „Hej Siri”,
- w Internecie – podpowiedzi w wyszukiwarce Google lub YouTube,
- w aparacie – rozpoznawanie twarzy na zdjęciu.

AI nie ma emocji, intencji, ani własnego rozumu – po prostu działa na podstawie tego, czego ją „nauczono”.

AI wcale nie jest tylko dla informatyków. W rzeczywistości większość z nas już z niej korzysta – nawet o tym nie wiedząc:

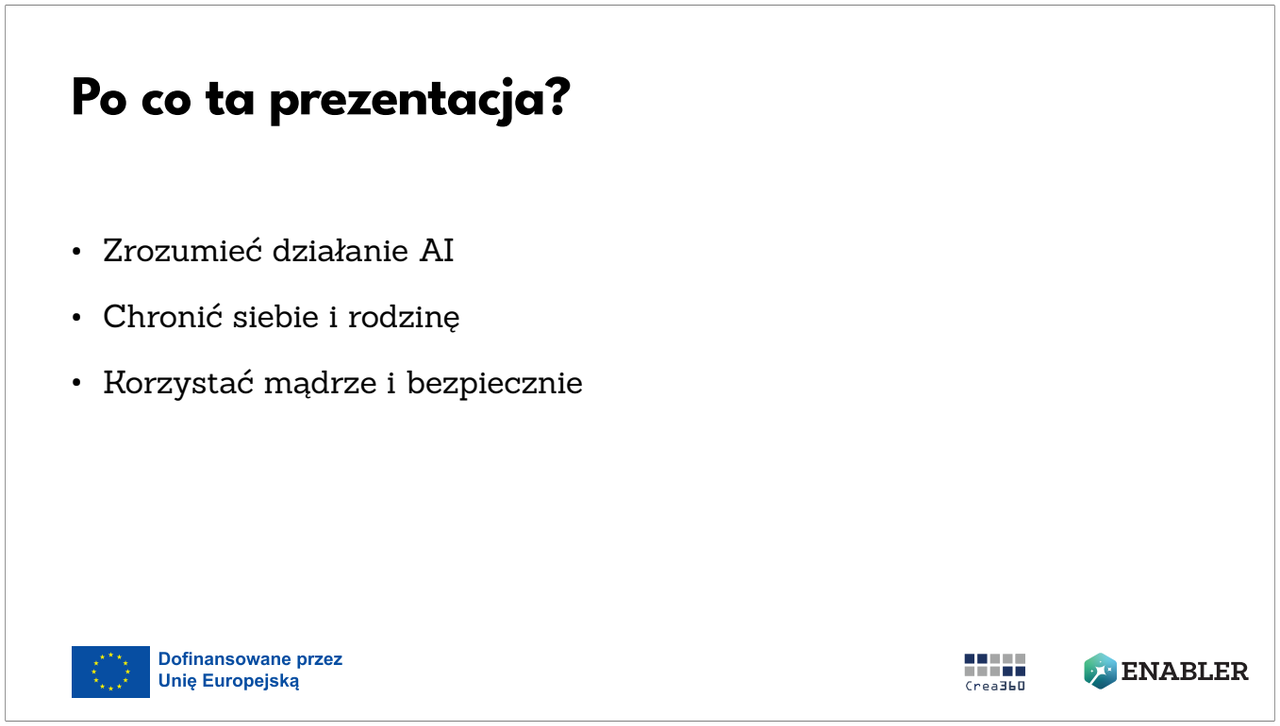
- W telefonach – gdy prosimy o pogodę lub piszemy SMS głosem.
- W mapach – kiedy aplikacja „podpowiada” krótszą trasę.
- W serwisach muzycznych – Spotify proponuje piosenki, które mogą się nam spodobać.
- W wyszukiwarkach – np. Google pokazuje trafne wyniki dzięki analizie wcześniejszych zapytań.

Wszystko to opiera się na danych i uczeniu się naszych zachowań. Ale AI może też się pomylić – dlatego trzeba jej używać świadomie.

AI wcale nie jest tylko dla informatyków. W rzeczywistości większość z nas już z niej korzysta – nawet o tym nie wiedząc:

- W telefonach – gdy prosimy o pogodę lub piszemy SMS głosem.
- W mapach – kiedy aplikacja „podpowiada” krótszą trasę.
- W serwisach muzycznych – Spotify proponuje piosenki, które mogą się nam spodobać.
- W wyszukiwarkach – np. Google pokazuje trafne wyniki dzięki analizie wcześniejszych zapytań.

Wszystko to opiera się na danych i uczeniu się naszych zachowań. Ale AI może też się pomylić – dlatego trzeba jej używać świadomie.



W ciągu tej godziny chcemy przekazać Wam wiedzę praktyczną – nie „techniczną”, ale taką, która pomoże Wam poruszać się w świecie nowoczesnych technologii bez stresu.

Dlaczego to potrzebne?
- Bo seniorzy są często grupą, którą próbuje się oszukać – przez fałszywe profile, deepfake’i, wiadomości typu „Twoja wnuczka potrzebuje pieniędzy”.
- Bo AI potrafi „zmyślać” – czasem generuje informacje, które wyglądają wiarygodnie, ale są nieprawdziwe.

Nasza odpowiedź? Edukacja i zdrowy rozsądek. Nie unikamy technologii – uczymy się jej mądrze używać.

Czy AI może się mylić?

Tak. AI czasem „zmyśla”

Dofinansowane przez
Unię Europejską

To bardzo ważna sprawa. AI może podawać informacje, które nie są prawdziwe – i nie robi tego „złośliwie”.
Po prostu: opiera się na tym, co już „widziała” w internecie, łączy fakty, ale nie potrafi sprawdzić, czy to prawda.

Przykład: AI może powiedzieć, że „Pana Tadeusza napisał Henryk Sienkiewicz” – bo to są dwa znane nazwiska, ale nie połączone poprawnie.

AI też może wymyślić leki, choroby, cytaty, które wyglądają wiarygodnie, ale są fałszywe. Dlatego nie ufamy bezmyślnie – zawsze sprawdzamy!

Rozpoznawanie fałszywych zdjęć

To jeden z kluczowych tematów. AI może tworzyć realistyczne zdjęcia, które jednak przy bliższym spojrzeniu zawierają błędy.

Naszym celem jest nauczyć się je zauważać, żeby nie dać się oszukać, np. przez fałszywe profile, deepfake’i czy oszustwa „na wnuczka”.

Zaraz pokażemy najczęstsze błędy, jakie pojawiają się na obrazach generowanych przez AI.

Dłonie i palce

Zbyt dużo palców lub nienaturalne ułożenie

Oczy i zęby

Krzywe oczy, dziwne źrenice, dziwne zęby

AI często „psuje” oczy i zęby. Oczy mogą:

- być niesymetryczne,
- patrzeć w różne strony,
- mieć inne kolory lub odbicia światła tylko w jednym oku.

Zęby z kolei przypominają „białą masę” zamiast regularnego uśmiechu.

Nienaturalne połączenia ciała

Dziwne szyje, barki, zagięcia

AI często myli się w anatomii. Ciało może wyglądać jak źle złożone puzzle.

Typowe błędy to:

- szyja „wchodząca” w ramię,
- zgięcie łokcia w złym kierunku,
- bark przesunięty względem głowy.

To bardzo częste w zdjęciach profilowych, które mogą być fałszywe.

Cienie i odbicia

Brak cienia lub padający w niewłaściwą stronę, brak odbicia lub odbicie inne niż oryginał

W prawdziwym świecie światło zachowuje się logicznie. AI ma z tym problem.

Warto sprawdzić:

- Czy cień pada zgodnie z kierunkiem światła?
- Czy odbicia w lustrach/oknach są zgodne z rzeczywistością?
- Czy postać w ogóle rzuca cień?

Brak takich elementów to oznaka, że obraz może być fałszywy.

Scena bez logiki

Ubrania niepasujące do pogody, nierealne połączenia, wewnętrzne sprzeczności

Czasem zdjęcie wygląda jak sen – piękne, ale nielogiczne.

Przykłady:
- ubranie niepasujące do warunków,
- dziwna kombinacja miejsc (np. palmy i śnieg),
- nierealne zestawienie ludzi i obiektów.

AI nie rozumie kontekstu – łączy elementy wizualnie, ale bez sensu.

Błędy w napisach i liczbach

Napisy wyglądają dziwnie – jak „bełkot”

AI nie rozumie języka – litery są dla niej „rysunkiem”.

Typowe problemy:
- litery w złym szyku,
- błędy ortograficzne,
- liczby w stylu „1032L5”.

To jeden z najłatwiejszych sposobów, by rozpoznać fałszywe zdjęcie.

Asymetria i proporcje

Okulary, kolczyki, twarz lub inne szczegóły

Symetria to coś, co człowiek ma naturalnie – AI często ją „gubi”.

Szczególnie warto patrzeć na:

- okulary (czy są równe?),
- kolczyki (czy są w tych samych miejscach?),
- proporcje twarzy.

Drobne błędy wizualne mogą ujawnić całą fałszywkę.

Włosy jak plastik

Włosy zbyt gładkie,
jak hełm

AI często traktuje włosy jako „masę” – nie widzimy pojedynczych włosków, tylko jednolitą bryłę.
To wygląda jak fryzura lalki Barbie – gładko, ale sztucznie.

Warto się przyglądać szczególnie:

- liniom włosów przy czole,
- miejsc, gdzie włosy stykają się z uszami i ubraniem.

Stylizacja i perspektywa

Mieszanka stylów, dziwne kąty i proporcje

AI nie zawsze rozumie zasady geometrii i stylu. Często miesza:

- style historyczne i nowoczesne,
- perspektywę (np. schody idą w górę i w dół naraz),
- proporcje (np. drzwi wielkości okna).

Jeśli coś wygląda „dziwnie artystycznie” – to może być fałszywe.

Błędy w wideo

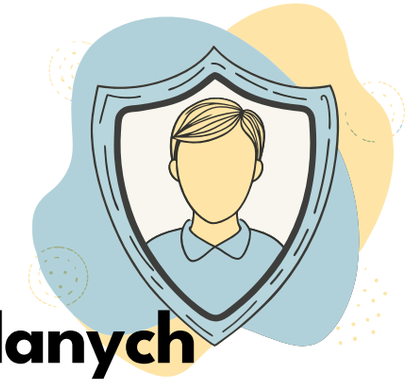
Błędy w ruchu,
kolejności kończyn,
anatomii

Najważniejsza rada: zaufaj sobie.

Jeśli:

- coś wydaje się „zbyt idealne”,
- postać wygląda jak z reklamy,
- tło i ludzie nie pasują do siebie…

…to może oznaczać, że zdjęcie zostało wygenerowane przez sztuczną inteligencję. Lepiej je sprawdzić zanim się uwierzy!

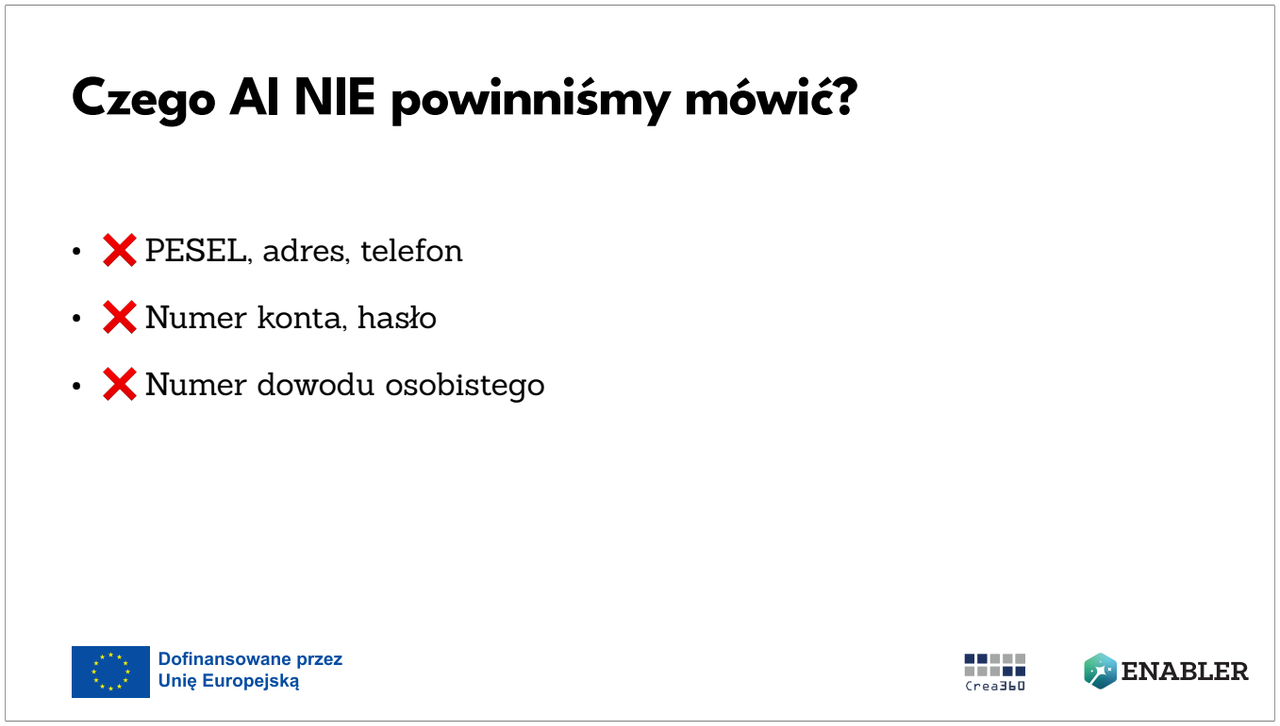


Prywatność i ochrona danych

AI może wydawać się „sympatyczna” – odpowiada szybko, pomocnie. Ale pamiętajmy: to tylko program, który nie rozumie prywatności.

Wszystko, co wpiszemy, może zostać:
- zapisane,
- przetwarzane,
- a nawet przekazane dalej do ulepszania modeli AI.

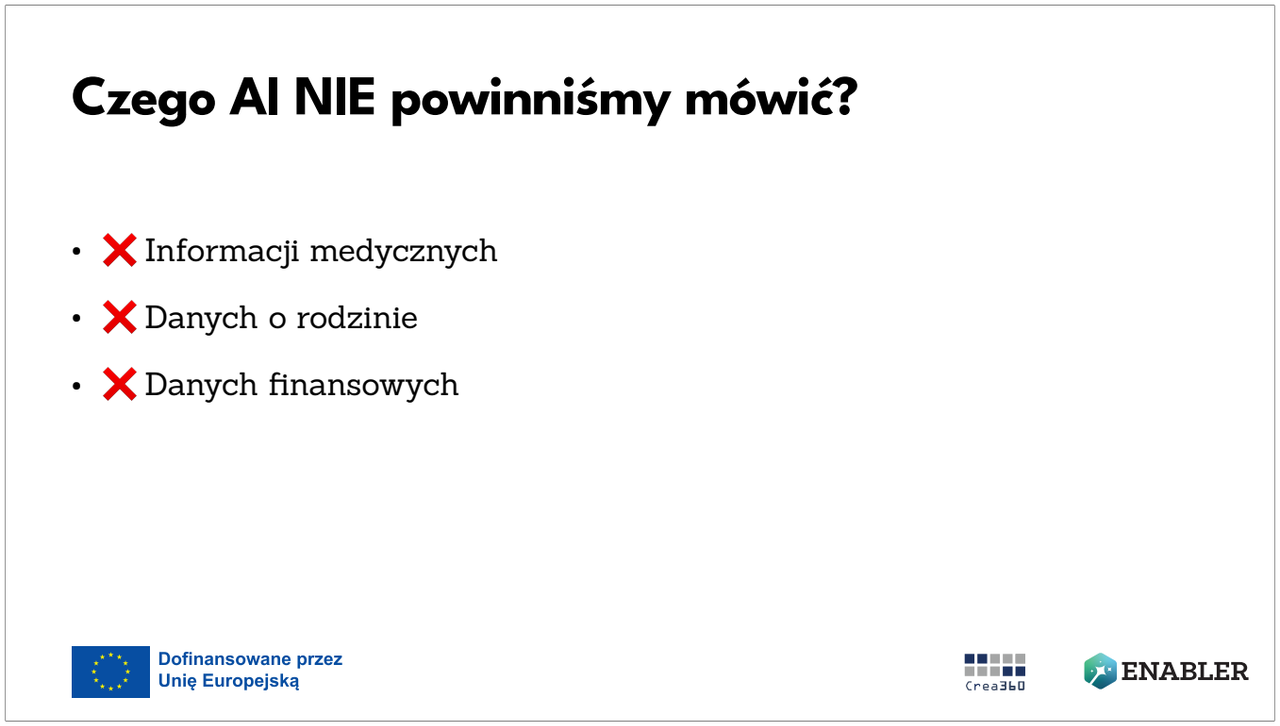
Dlatego musimy uważać, jakie informacje przekazujemy – tak samo jak w rozmowie z obcą osobą na ulicy.



To najważniejsze: nie podajemy danych wrażliwych!
AI to nie bank, nie lekarz, nie urząd. Nie potrzebuje znać:

- numeru PESEL,
- adresu zamieszkania,
- numeru konta ani karty,
- numeru dowodu lub paszportu.

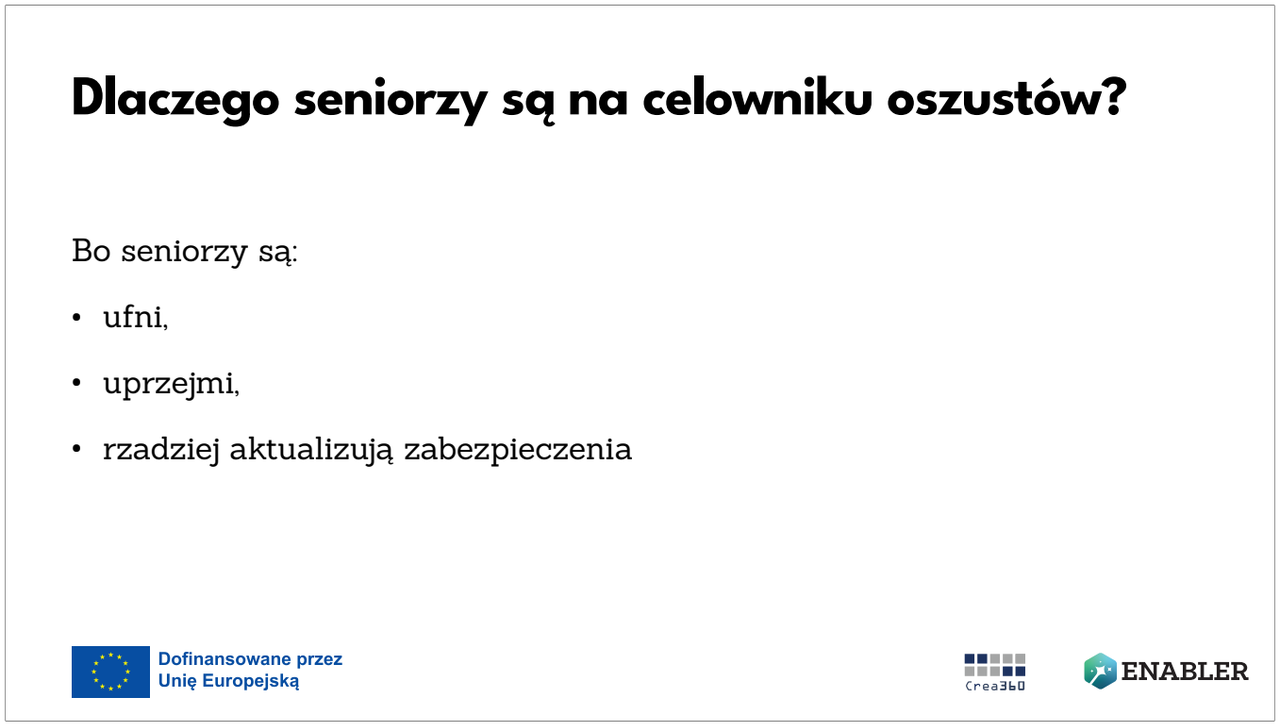
Przykład: Pan Andrzej podał PESEL i adres, prosząc AI o pomoc prawną. Kilka dni później ktoś próbował wziąć na jego dane pożyczkę



AI nie powinna wiedzieć:
- że wnuczek ma alergię,
- że ktoś w rodzinie choruje,
- ile pieniędzy masz na koncie.

To łatwy cel dla oszustów. W internecie wystarczy kilka danych, by stworzyć „historię” pod konkretnego seniora – i wyłudzić od niego pieniądze.

Zamiast: „Mój wnuczek Adam ma alergię na orzechy”,
Lepiej: „Czy osoba z alergią na orzechy może zjeść to ciasto?”



Statystyki nie kłamią:

Seniorzy są najczęstszymi ofiarami oszustw internetowych.

FBI w 2023 r. oszacowało straty na ponad 3,4 miliarda dolarów!

Dlaczego? Bo seniorzy są:
- ufni,
- uprzejmi,
- rzadziej aktualizują zabezpieczenia.

Nasza odpowiedź? Edukacja i ostrożność – nie strach, ale czujność.

Jak chronić się przed oszustami?

- ❌ Nie podawaj danych
- ❌ Nie klikaj podejrzanych linków
- ❌ Sprawdzaj nadawcę

Dofinansowane przez Unię Europejską

Pamiętaj – żaden system AI nie powinien prosić o hasła. Jeśli tak się dzieje – to fałszywy system albo ktoś się podszywa.

Jak chronić się przed oszustami?

Zadbaj o prosty system w rodzinie:

- Jeśli telefon jest podejrzany, rozłącz się i oddzwoń na znany tobie numer.
- Ustalcie „hasło rodzinne” (np. nazwa ulubionego ciasta).
- W razie podejrzanego telefonu, ZAWSZE o nie pytaj.
- Jeśli ktoś dzwoni i mówi: „Babciu, pomóż” – powiedz: „Podaj nasze hasło”.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Oszuści nie będą znali odpowiedzi. To prosty, ale skuteczny sposób weryfikacji.

Twoje zdjęcia = Twoja własność

Udostępniaj tylko to, co naprawdę chcesz pokazać

Tak jak nie pokazujesz każdemu albumu rodzinnego, tak samo nie musisz publikować zdjęć w sieci.

Uważaj na:

- zdjęcia wnuków (mogą być wykorzystane do oszustw),
- zdjęcia z wakacji (mogą sygnalizować: „nie ma mnie w domu"),
- selfie w miejscach zamieszkania (można zidentyfikować lokalizację).

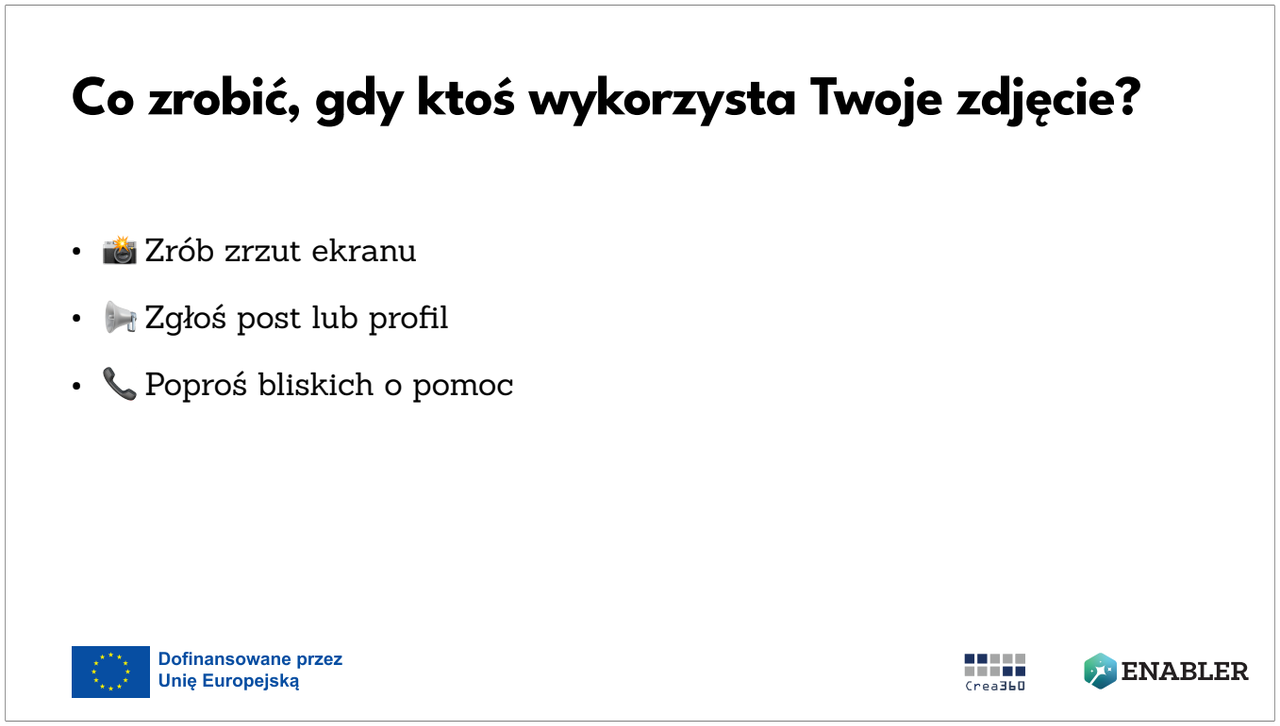
Zawsze pytaj rodzinę o zgodę, zanim opublikujesz wspólne zdjęcie.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Oszuści nie będą znali odpowiedzi. To prosty, ale skuteczny sposób weryfikacji.

Nie umieszczaj zdjęć dzieci w internecie. Jeśli koniecznie musisz, zadbaj by na zdjęciach nie było widać ich twarzy.

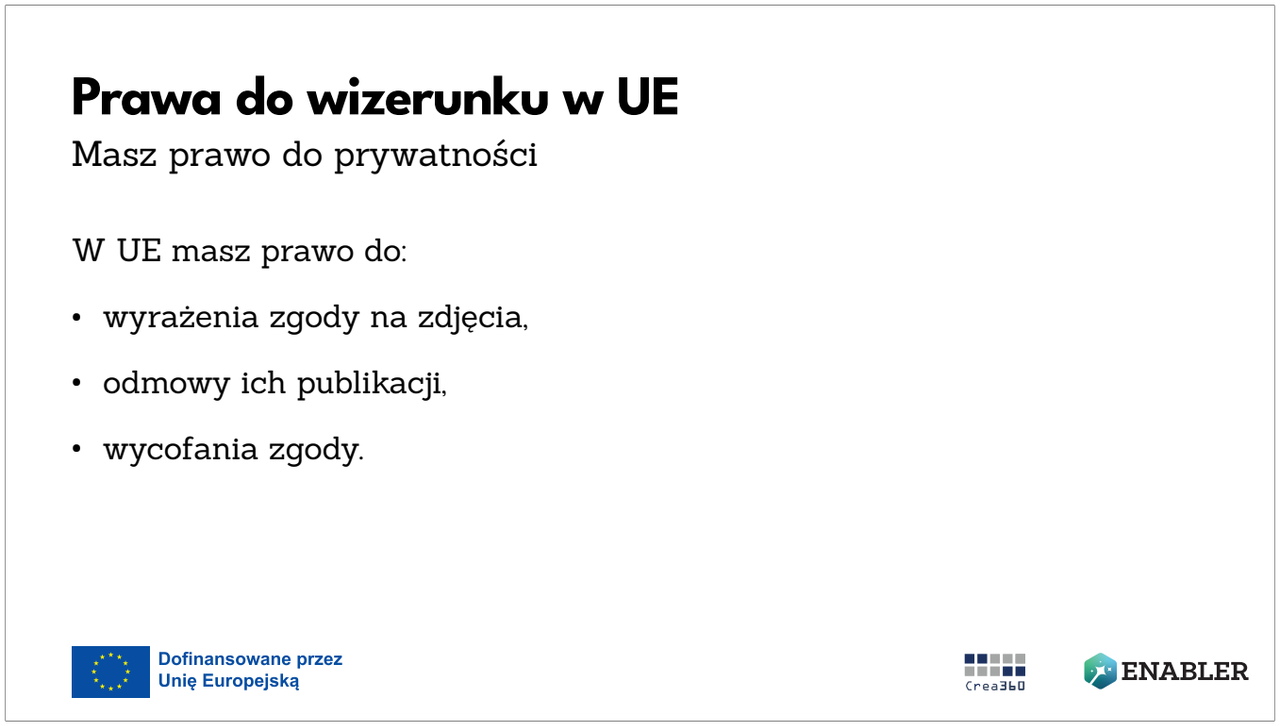
Dofinansowane przez
Unię Europejską



Jeśli zobaczysz swoje zdjęcie na cudzym profilu lub w dziwnym kontekście:

- Zrób zrzut ekranu – to dowód.
- Na Facebooku, Instagramie kliknij „Zgłoś”.
- Wybierz opcję „Naruszenie prywatności”.
- Poproś wnuka/córkę o pomoc w zgłoszeniu.

Nie czekaj – reaguj od razu. Im szybciej, tym łatwiej usunąć treść.



W UE masz prawo do:
- wyrażenia zgody na zdjęcia,
- odmowy ich publikacji,
- wycofania zgody.

Nikt – żadna firma, ani fundacja – nie może opublikować Twojego wizerunku bez Twojej wyraźnej zgody.

Jeśli ktoś użyje Twojego zdjęcia bez pytania, możesz:
- zgłosić sprawę do UODO,
- skorzystać z pomocy prawnika,
- poprosić o usunięcie treści.

Zapamiętaj te zasady

- 🧠 Nie podawaj danych
- 🔐 Ustaw prywatność
- 📷 Chroń zdjęcia
- 📞 Sprawdzaj, zanim odpowiesz

Dofinansowane przez Unię Europejską

Crea360

ENABLER

Ten slajd to małe podsumowanie całego bloku:

Nie trzeba być ekspertem – wystarczy trochę ostrożności.

Warto pytać bliskich o pomoc.

Jeśli coś wydaje się dziwne – lepiej sprawdzić niż żałować.

Zachęć uczestników do zapisywania sobie tych zasad lub zrobienia zdjęcia ekranu.

Bezpieczne rozmowy z AI i krytyczne myślenie

Czym jest promptowanie?

To jak rozmowa z pomocnikiem

- „Promptowanie” to po prostu zadawanie pytań AI.
  AI odpowiada na podstawie tego, co już zna – z książek, artykułów, internetu.
- To jak rozmawiać z pomocnikiem, który wszystko przeczytał, ale nie zawsze rozumie sens Twojego pytania.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Należy jednak być nieco ostrożnym:
Przykład: zamiast „Mam wnuczka Adama, który ma alergię” – lepiej zapytać: „Czy osoba z alergią na orzechy może zjeść ciasto z ekstraktem migdałowym?”

Jak formułować bezpieczne pytania?

- Ogólnie
- Bez nazwisk
- Bez konkretów finansowych
- Bez lokalizacji

Dofinansowane przez Unię Europejską

Jeśli AI ma odpowiedzieć dobrze i bezpiecznie, trzeba unikać osobistych danych.

Zamiast:

❌ „Mój adres to ul. Lipowa 3”

✅ „Jak sprawdzić, czy dana okolica jest bezpieczna?”

Zamiast:

❌ „Mam 75 lat i 2340 zł emerytury – wystarczy mi na wakacje?”

✅ „Jaki jest koszt tygodniowych wakacji dla jednej osoby?”

Niepokojące zachowania AI

AI prosi o dane? – Przerywamy rozmowę!

AI nigdy nie powinna prosić o:

- numer PESEL,
- numer karty,
- kod SMS,
- link do „lepszej wersji strony”.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Jeśli tak się dzieje – przestań pisać, zamknij okno rozmowy, nie klikaj niczego.

Pamiętaj: AI to tylko program. A jeśli ktoś udaje AI, to może być oszust podszywający się pod narzędzie.

Deepfake i klonowanie głosu

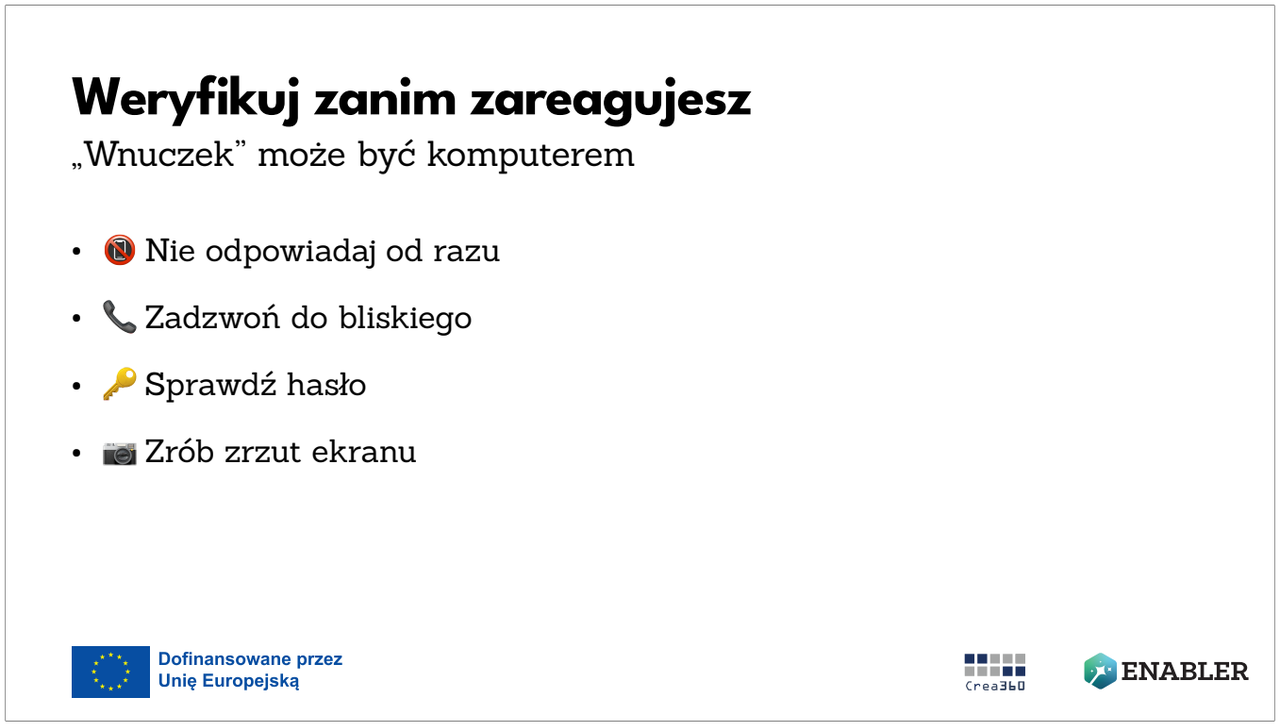
„Wnuczek” może być komputerem

Deepfake to fałszywe nagranie głosu lub wideo, które brzmi jak ktoś bliski, ale to komputer.

Przykład: Senior dostaje telefon – ktoś mówi głosem wnuczka: „Miałem wypadek, potrzebuję 2 tys. zł”. Głos brzmi autentycznie… ale to oszust.

Rozwiązanie: Zawsze pytaj: *„Jakie jest nasze rodzinne hasło?”* albo *„Jak miał na imię Twój pies z dzieciństwa?”* – oszust tego nie będzie wiedział.

Dofinansowane przez Unię Europejską



Oszuści liczą na emocje – chcą, żebyś działał szybko, pod wpływem szoku.
Dlatego:

- Nie działaj impulsywnie.
- Zawsze zadzwoń do osoby, która „coś wysłała”.
- Rób zrzuty ekranu jako dowód – można je potem pokazać rodzinie albo zgłosić.

Możesz zapytać uczestników, czy ktoś miał sytuację, która „wydawała się podejrzana” – niech opowiedzą (jeśli chcą).

Gdzie sprawdzać informacje?

- demagog.org.pl
- fakehunter.pap.pl
- konkret24.tvn24.pl
- fakenews.pl

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Najlepsze polska strona do sprawdzania wypowiedzi polityków i mitów

AI to pomocnik – nie autorytet

Twój rozsądek > algorytm

- AI to nie ekspert. To narzędzie, które pomaga, trochę jak kalkulator.
- AI nie wie, co jest prawdą – tylko powtarza to, co przeczytała.
- AI nie zna kontekstu osobistego – więc jej porady mogą być nietrafione.
- AI może tworzyć cytaty, leki, przepisy, które NIE ISTNIEJĄ.

Najważniejsze: zawsze myśl samodzielnie. AI nie zastąpi Twojego doświadczenia życiowego.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Najważniejsze zasady

Podsumowanie

- ✅ Nie podawaj danych
- ✅ Sprawdzaj zdjęcia
- ✅ Uważaj na wiadomości
- ✅ Rozmawiaj z bliskimi

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Crea360

ENABLER

Skrypt i warsztaty

Przykładowe tematy

- Warsztat 1: Tworzenie spersonalizowanych kolorowanek dla wnuków
- Warsztat 5: Generowanie bajek i historii dla wnuków
- Warsztat 8: Asystent ogrodniczy
- Warsztat 12: Wirtualny klub książki z AI
- Warsztat 14: Warsztaty z planowania podróży z AI
- Warsztat 16: Tworzenie cyfrowych kartek okolicznościowych

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Dziękuję za uwagę!

Dofinansowane przez
Unię Europejską