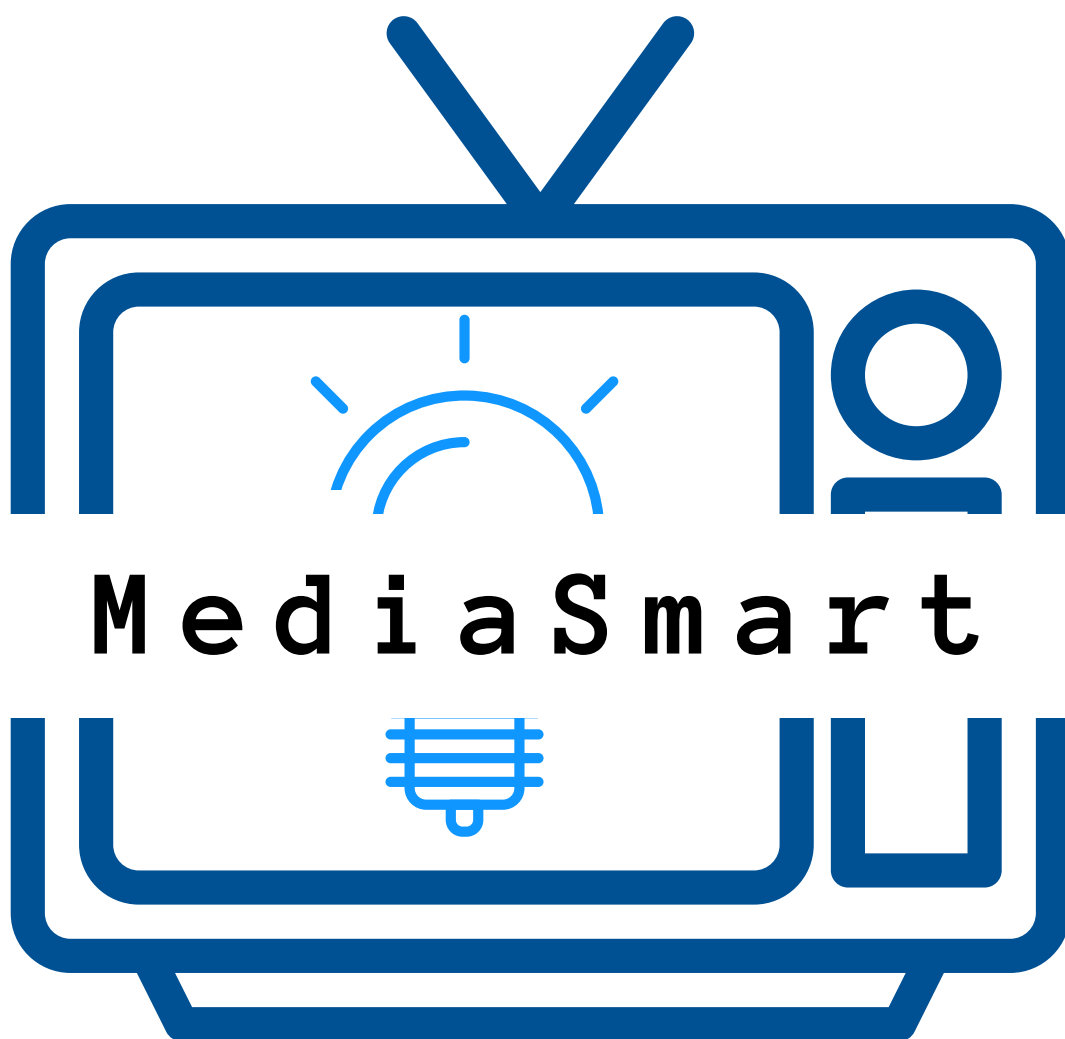




Media Smart

MAGAZYN



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Informacje o projekcie

Projekt **mediaSMART** został stworzony z myślą o dorosłych, którzy chcą rozwijać umiejętności potrzebne w codziennym życiu i pracy. Program koncentruje się na rozwijaniu krytycznego myślenia, asertywności i świadomej komunikacji – umiejętności szczególnie potrzebnych w świecie pełnym informacji i dezinformacji. Dzięki praktycznym ćwiczeniom uczestnicy nauczą się rozpoznawać fałszywe wiadomości, rozumieć mechanizmy manipulacji i podejmować świadome decyzje.

Projekt wspiera również rozwój kompetencji miękkich, takich jak efektywna komunikacja i współpraca w grupie, co wzmacnia pewność siebie uczestników i ich umiejętność pracy z innymi. **Bardzo ważne będzie dla nas rozwijanie kompetencji komunikacyjnych i asertywności w trakcie warsztatów.**



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Spis treści

Jak nie dać się oszukać? Przewodnik po fake newsach i dezinformacji.

Pierwsze kroki z komputerem – poradnik dla początkujących.

Internet nie taki straszny – cyfrowy świat dla osób 50+

Głos pokolenia 50+ – jak uczymy się dziś, a jak kiedyś.

Tolerancja, współpraca, różnorodność – czego uczy nas projekt międzynarodowy.

Krytyczne myślenie na co dzień – dlaczego warto się tego uczyć w każdym wieku?

Sztuczna inteligencja – jak może nam pomóc i czy naprawdę jest się czego bać?

Projekt został sfinansowany przy wsparciu Unii Europejskiej. Publikacja odzwierciedla wyłącznie stanowisko jej autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość ani za sposób wykorzystania przedstawionych informacji.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Jak nie dać się oszukać? Przewodnik po fake newsach i dezinformacji.

W dzisiejszych czasach jesteśmy zalewani informacjami z każdej strony – z telewizji, radia, internetu, mediów społecznościowych, a nawet aplikacji na telefonie. Wiele z nich to wartościowe treści, ale część z nich to tzw. fake newsy – fałszywe informacje, które mogą wprowadzać w błąd, manipulować emocjami, a nawet szkodzić zdrowiu czy bezpieczeństwu

Czym są fake newsy i dezinformacja?

Fake newsy to fałszywe wiadomości, które są celowo tworzone, aby wprowadzić ludzi w błąd. Często mają na celu wywołanie strachu, złości, zdziwienia lub szybkiego rozprzestrzenienia w internecie. Przykładem może być nieprawdziwa informacja o rzekomej szkodliwości szczepionek, o zagrożeniu z kosmosu, które "ukrywa rząd", albo o cudownym leku, który "leczy wszystko".

Dezinformacja to szerzenie nieprawdziwych informacji w sposób zaplanowany – często w celach politycznych, komercyjnych albo propagandowych. To nie tylko fake newsy w internecie – może to być również zmanipulowany materiał w telewizji czy gazecie.

Dlaczego to ważne dla osób 50+?

Osoby po 50. roku życia często ufają tradycyjnym źródłom informacji i chętnie korzystają z internetu, ale nie zawsze mają doświadczenie w ocenie wiarygodności treści online. Zdarza się, że przez brak praktyki w korzystaniu z mediów cyfrowych łatwiej paść ofiarą manipulacji. A przecież każdy ma prawo do rzetelnej, uczciwej informacji!

Jak rozpoznać fake newsy? Praktyczny przewodnik

Na szczęście istnieją proste metody, które pomagają ocenić, czy dana informacja jest prawdziwa. Jedną z nich jest metoda CRAAP, która składa się z pięciu kroków:

Metoda CRAAP – sprawdź każdą informację!

1. C – Currency (Aktualność)

Czy informacja jest aktualna?

Sprawdź datę publikacji. Jeśli artykuł mówi o "nowej" sytuacji, a pochodzi sprzed 5 lat – coś tu nie gra.

2. R – Relevance (Związek z tematem)

Czy informacja odpowiada na twoje pytania?

Zastanów się, czy to, co czytasz, rzeczywiście jest związane z tematem, który cię interesuje, czy to tylko „klikalna” sensacja.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



3. A – Authority (Autorstwo)

Kto jest autorem informacji?

Sprawdź, kto ją napisał. Czy to ekspert, lekarz, dziennikarz? Czy autor podaje swoje dane? Czy publikacja pochodzi z wiarygodnej strony?

4. A – Accuracy (Dokładność)

Czy informacje są poparte faktami?

Czy są podane źródła? Czy można je sprawdzić? Czy pojawiają się błędy językowe, dziwne zdjęcia lub nieczytelne grafiki?

5. P – Purpose (Cel)

Dlaczego ta informacja została stworzona?

Czy jej celem jest informowanie, edukowanie... czy może wywołanie kontrowersji, strachu, kliknięcia w reklamę?

Gdzie szukać wiarygodnych informacji?

Oto kilka miejsc, którym można zaufać bardziej niż przypadkowym postom w mediach społecznościowych:

- Oficjalne strony rządowe – np. gov.pl, zdrowie.gov.pl
- Serwisy fact-checkingowe, np. demagog.org.pl, fakenews.pl – sprawdzają, co jest prawdą, a co nie.
- Duże portale informacyjne z redakcją i podanymi autorami, np. Polityka, TVN24, Onet, RMF24.
- Biblioteki cyfrowe i portale edukacyjne, np. Ninateka, Wolne Lektury, Wikipedia (ale warto zawsze sprawdzić źródła!).

Co możesz zrobić, gdy natkniesz się na podejrzaną informację?

- Nie udostępniaj jej dalej! Nawet jeśli wydaje się „ciekawa” lub „szokująca”.
- Zachowaj dystans i chłodną głowę. Sensacyjne nagłówki często mają tylko wzbudzić emocje.
- Zadaj pytania: kto to napisał? Skąd to wiem? Czy to potwierdzają inne źródła?
- Sprawdź w Google lub na stronie fact-checkingowej – czasem wystarczy minuta, by zobaczyć, że coś jest nieprawdziwe.
- Zapytaj zaufaną osobę – wnuczka, sąsiada, członka rodziny. Czasem wspólna analiza to najlepszy sposób na naukę!

Podsumowanie – Twoja tarcza na fake newsy

Fake newsy to poważne zagrożenie – mogą budzić niepokój, zniechęcać do leczenia, wywoływać niepotrzebne konflikty. Ale masz wpływ na to, co czytasz i w co wierzysz. Wystarczy kilka prostych kroków: sprawdzaj źródła, analizuj treść, nie udostępniaj pochopnie.

Edukacja cyfrowa nie zna wieku. Każdy – niezależnie od tego, czy ma 18 czy 68 lat – może nauczyć się rozpoznawać manipulacje i stać się bardziej świadomym odbiorcą informacji. Twój czas i uwaga są cenne – nie oddawaj ich byle komu!



Współfinansowane przez
Unię Europejską

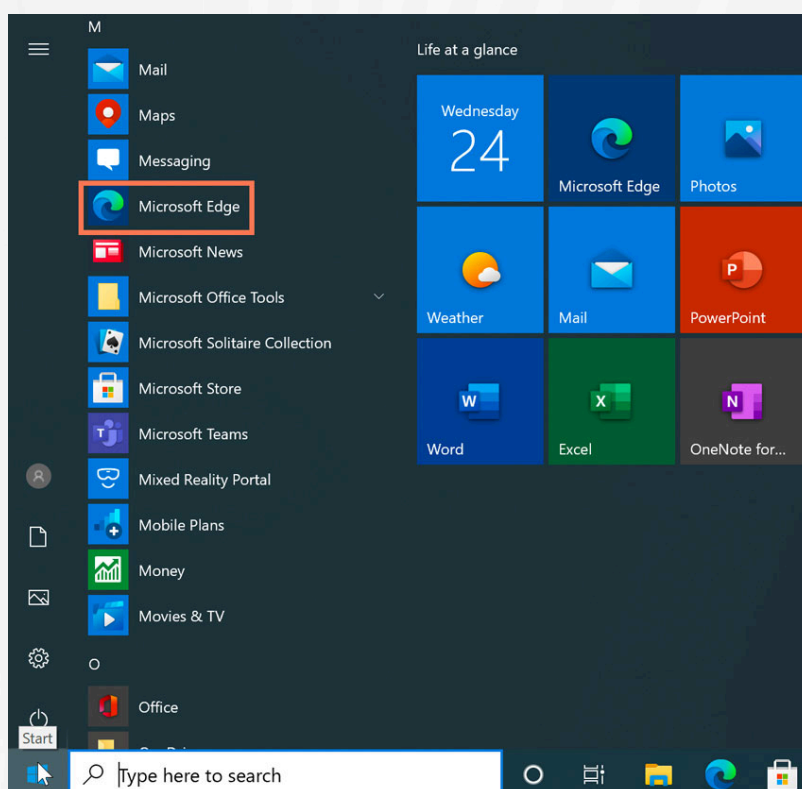


Pierwsze kroki z komputerem – poradnik dla początkujących

Witaj w świecie komputerów! Ten poradnik przeznaczony jest dla osób, które dopiero zaczynają przygodę z komputerem. Poprowadzimy Cię krok po kroku przez podstawowe czynności – od włączenia komputera, przez założenie e-maila, po napisanie pierwszego dokumentu i wyszukanie informacji w internecie. Wszystko w prosty, praktyczny sposób, z obrazkami ilustrującymi każdy krok. Nie martw się, jeśli coś brzmi obco – razem spokojnie to opanujemy!

Podstawowa obsługa komputera z systemem Windows

Włącz komputer. Znajdź przycisk zasilania na obudowie komputera lub laptopa i naciśnij go. Po chwili pojawi się ekran ładowania systemu Windows. Jeśli masz ustawione hasło, komputer poprosi Cię o jego wpisanie (upewnij się, że Caps Lock nie jest przypadkiem włączony). Gdy się zalogujesz, zobaczysz pulpit – główny ekran systemu



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Po zalogowaniu wyświetla się pulpit systemu Windows 10 z otwartym menu Start. Na pulpicie widać ikony skrótów do programów (np. Edge, Word, Excel) oraz pasek zadań u dołu ekranu.

Zapoznaj się z pulpitem i myszką. Na pulpicie znajdują się małe obrazki – ikony – które reprezentują programy, pliki i foldery. Każda ikona ma swój opis (np. „Google Chrome” dla przeglądarki internetowej). Myszka pomoże Ci wybrać, co chcesz otworzyć. Przesuwaj myszką, a strzałka na ekranie będzie się poruszać. Kliknięcie lewym przyciskiem otwiera lub uruchamia wybraną ikonę, a kliknięcie prawym wyświetla menu z dodatkowymi opcjami. Jeśli chcesz otworzyć program lub plik, najedź kursorem na jego ikonę i kliknij dwa razy lewym przyciskiem (tzw. double-click). Po takim podwójnym kliknięciu program się uruchomi. Na dole ekranu jest pasek zadań – tam widać otwarte programy oraz ważne ikony, jak zegar czy głośność.

Otwórz menu Start. Menu Start to Twoja „spis treści” komputera. Znajdziesz tam listę wszystkich programów oraz np. przycisk do wyłączenia komputera. Kliknij przycisk Start (logo Windows w lewym dolnym rogu ekranu). Pojawi się menu z programami – możesz przewijać listę lub wpisać nazwę programu, aby go znaleźć. Spróbuj znaleźć Eksplorator plików (żółta ikona folderu) – to narzędzie do przeglądania zawartości komputera (Twoich folderów i plików).

Utwórz nowy folder. Folder to coś w rodzaju cyfrowej teczki na dokumenty – służy do porządkowania plików na komputerze. Na pustym miejscu pulpitu kliknij prawym przyciskiem myszki. Z menu, które się pojawi, wybierz Nowy, a następnie Folder. Na pulpicie pojawi się nowy folder z podświetloną nazwą „Nowy folder”. Wpisz od razu własną nazwę (np. „Moje dokumenty”) i naciśnij Enter. Gratulacje, właśnie utworzyłaś/eś folder! Od teraz możesz w nim przechowywać pliki, przeciągając je myszką na ikonę folderu.

Tworzenie nowego folderu na pulpicie – kliknij prawym przyciskiem na pulpit, wybierz „Nowy” → „Folder”, a następnie nadaj mu nazwę.

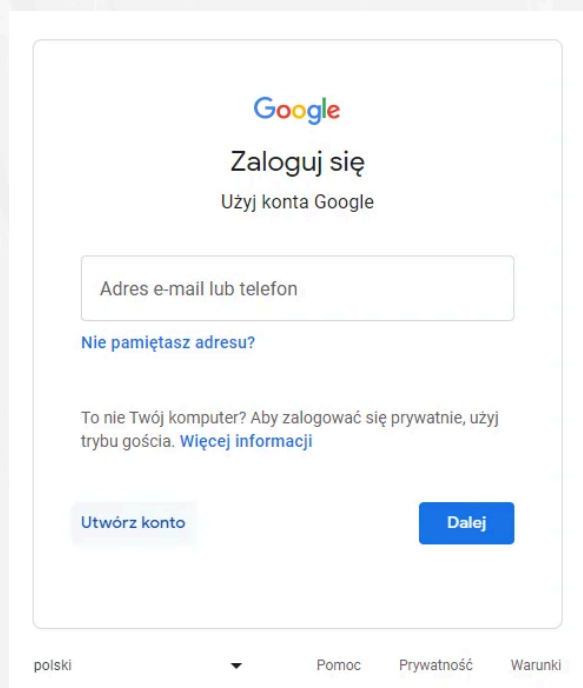
Korzystaj z klawiatury. Do pisania służy klawiatura – podstawowe narzędzie wprowadzania tekstu i poleceń. Kilka przydatnych klawiszy: Spacja robi odstęp między słowami, Enter potwierdza polecenia lub przechodzi do nowej linii w tekście, Backspace usuwa literę z lewej strony kursora (przydaje się do poprawiania błędów), Shift pozwala wpisać wielką literę lub znak specjalny (np. żeby napisać dużą literę „A”, przytrzymaj Shift i wciśnij „a”), a prawy Alt umożliwia wpisywanie polskich znaków (np. Alt + E = „ę”). Spokojnie poćwicz pisanie – otwórz program Notatnik lub inny edytor tekstu z menu Start i spróbuj napisać kilka słów, żeby oswoić się z klawiaturą.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Wejdź na stronę Gmail. Uruchom przeglądarkę internetową (np. Google Chrome – ikona kolorowej kulki). W pasku adresu u góry wpisz adres strony Gmail: gmail.com i naciśnij Enter. Otworzy się strona logowania Gmail. Kliknij tam przycisk Utwórz konto – zaznacz, że zakładasz konto dla siebie (do użytku osobistego)



Strona logowania Gmail. Kliknij link „Utwórz konto”, aby rozpocząć zakładanie nowego konta Gmail.

Wypełnij formularz rejestracyjny. Pojawi się formularz Tworzenie konta Google, w którym musisz podać swoje podstawowe dane. Wpisz Imię i Nazwisko w odpowiednie pola. Wymyśl nazwę użytkownika (adres e-mail), którego chcesz używać – będzie to Twój nowy adres przed @gmail.com (np. jan.kowalski123). Jeśli wpisana nazwa jest zajęta, Gmail podpowie inne możliwości. Ustaw hasło do poczty i wpisz je ponownie w polu Potwierdź (dobrze, by hasło było dość trudne, ale takie, które zapamiętasz). Gdy wszystkie pola będą uzupełnione, kliknij Dalej.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



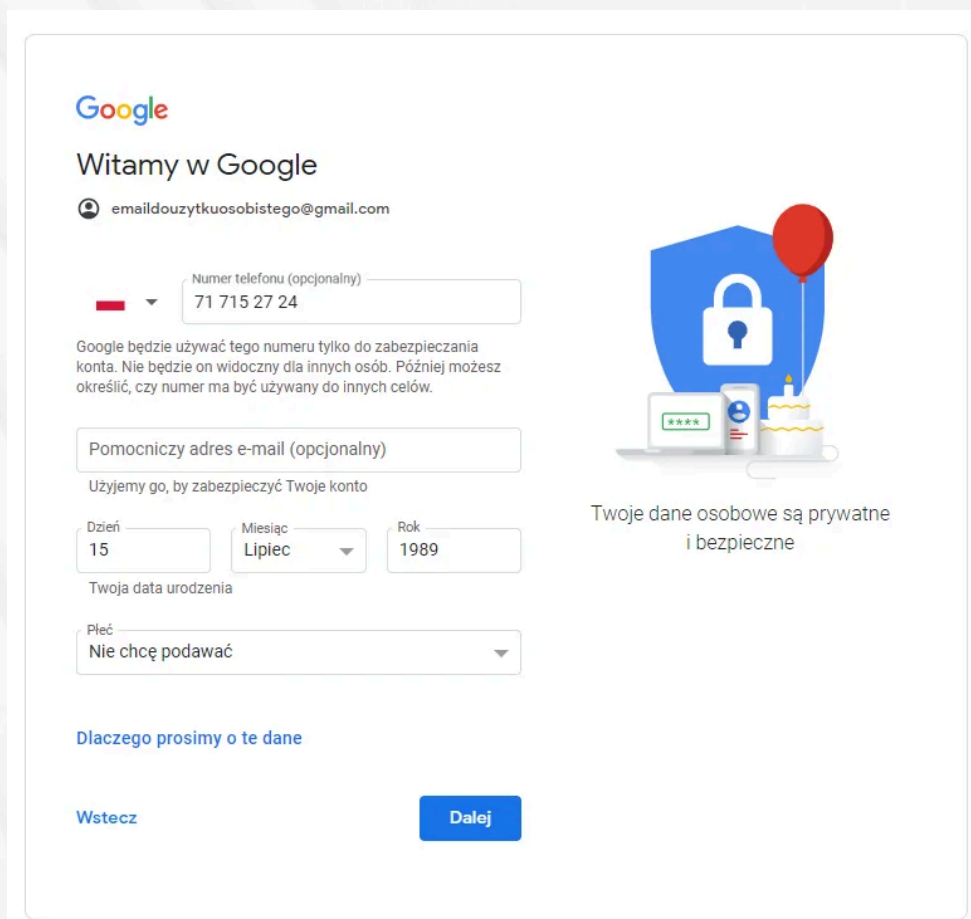
Formularz zakładania konta Gmail – wpisz swoje imię, nazwisko, nazwę adresu (nazwa użytkownika) oraz hasło dwukrotnie. Następnie kliknij przycisk „Dalej”.

Podaj dodatkowe informacje. W kolejnym kroku Google może poprosić o numer telefonu oraz ewentualnie inny adres e-mail do odzyskiwania konta (te pola nie są obowiązkowe – możesz je zostawić puste, jeśli wolisz). Na pewno musisz natomiast podać swoją datę urodzenia i płeć – wybierz odpowiednie opcje z list. Te informacje służą do zabezpieczenia konta i personalizacji usług. Po uzupełnieniu kliknij ponownie Dalej.



Współfinansowane przez
Unię Europejską





Google

Witamy w Google

 emaildouzytkuosobistego@gmail.com

 Numer telefonu (opcjonalny)
71 715 27 24

Google będzie używać tego numeru tylko do zabezpieczania konta. Nie będzie on widoczny dla innych osób. Później możesz określić, czy numer ma być używany do innych celów.

Pomocniczy adres e-mail (opcjonalny)

Użyjemy go, by zabezpieczyć Twoje konto

Dzień: 15 Miesiąc: Lipiec Rok: 1989

Twoja data urodzenia

Płeć: Nie chcę podawać

[Dlaczego prosimy o te dane](#)

[Wstecz](#) [Dalej](#)

Twoje dane osobowe są prywatne i bezpieczne

Druga część rejestracji Gmail – opcjonalnie podaj telefon i pomocniczy e-mail, a następnie swoją datę urodzenia i płeć. Po wypełnieniu wybierz „Dalej”.

Zaakceptuj regulamin i zakończ zakładanie konta. Wyświetlą się warunki korzystania z usług Google. Przewiń stronę w dół i kliknij Zgadzam się, aby zaakceptować regulamin. Po chwili konto zostanie utworzone. Zobaczysz potwierdzenie i będziesz automatycznie zalogowany/a na swoją nową skrzynkę Gmail.

Brawo! Masz już własny adres e-mail. Gmail otworzy Ci skrzynkę odbiorczą – na początek może tam czekać powitalna wiadomość od zespołu Gmail. Teraz możesz wysyłać i odbierać e-maile. Aby napisać nową wiadomość, kliknij przycisk Napisz i wypełnij pola adresata, tematu oraz treści, a potem wyślij. Na razie jednak przejdźmy dalej, do nauki podstaw obsługi edytora tekstu.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Podstawowa obsługa programu Microsoft Word

Uruchom Microsoft Word. Microsoft Word to popularny program do pisania i edycji tekstów. Aby go włączyć, kliknij menu Start i poszukaj ikonki Word (niebieska ikona z literą „W”). Jeśli jej nie widzisz od razu, zacznij pisać na klawiaturze „Word” – wyszukiwarka w menu Start powinna znaleźć aplikację. Kliknij ikonę Worda, aby uruchomić program. Po chwili pojawi się okno powitalne – wybierz opcję Nowy pusty dokument (ang. Blank Document), żeby zacząć od czystej strony.

Poznaj interfejs Worda. Na ekranie zobaczysz pustą białą stronę – to Twoja przestrzeń do pisania. U góry okna znajduje się Wstążka z różnymi kartami (Plik, Narzędzia główne, Wstawianie, etc.) pełnymi przycisków do formatowania tekstu i innych funkcji. Na razie skupmy się na pisaniu prostego tekstu. Cursor (pionowa migająca kreska) wskazuje, gdzie pojawi się wpisywany tekst. Możesz już zacząć pisać na klawiaturze – spróbuj wpisać np. „To jest mój pierwszy dokument.”. Nie przejmuj się ewentualnymi literówkami – zawsze można je poprawić.

Pisanie i edycja tekstu. Wprowadzaj tekst za pomocą klawiatury, korzystając z klawiszy, o których wspomnieliśmy wcześniej (spacja, Enter, Backspace itp.). Jeśli chcesz rozpocząć nowy akapit, naciśnij Enter – cursor przeskoczy do następnej linii. Gdy zrobisz błąd, użyj klawisza Backspace, aby skasować ostatnią literę (przytrzymaj, aby usuwać więcej znaków naraz). Możesz też użyć Shift + literę, by napisać ją wielką (np. Shift + „m” da wielkie „M”). Word automatycznie przenosi tekst do nowej linii, gdy dojdzie do prawego marginesu – nie musisz wciskać Enter na końcu każdej linii, tylko na końcu akapitu.

Zapisz dokument na komputerze. Gdy napiszesz już kilka zdań, warto zapisać swoją pracę, żeby jej nie utracić. W tym celu kliknij kartę Plik (w lewym górnym rogu Worda). Następnie wybierz opcję Zapisz jako. Pojawi się okno dialogowe, gdzie możesz wybrać lokalizację do zapisania pliku – na początek proponuję Pulpit lub folder Dokumenty, abyś łatwo znalazł plik. Wpisz nazwę pliku, np. „Pierwszy dokument”, w polu nazwy. Na koniec kliknij przycisk Zapisz.

Plik zostanie zapisany z rozszerzeniem .docx (format dokumentów Word). Gratulacje! Udało Ci się stworzyć i zapisać pierwszy dokument tekstowy.

Podpowiedź: Jeśli chcesz później otworzyć ten dokument, po prostu wejdź do miejsca, gdzie go zapisałeś (np. na pulpit lub do Dokumentów) i kliknij dwukrotnie ikonę pliku o nazwie „Pierwszy dokument.docx”. Dokument otworzy się ponownie w programie Word do edycji lub czytania.



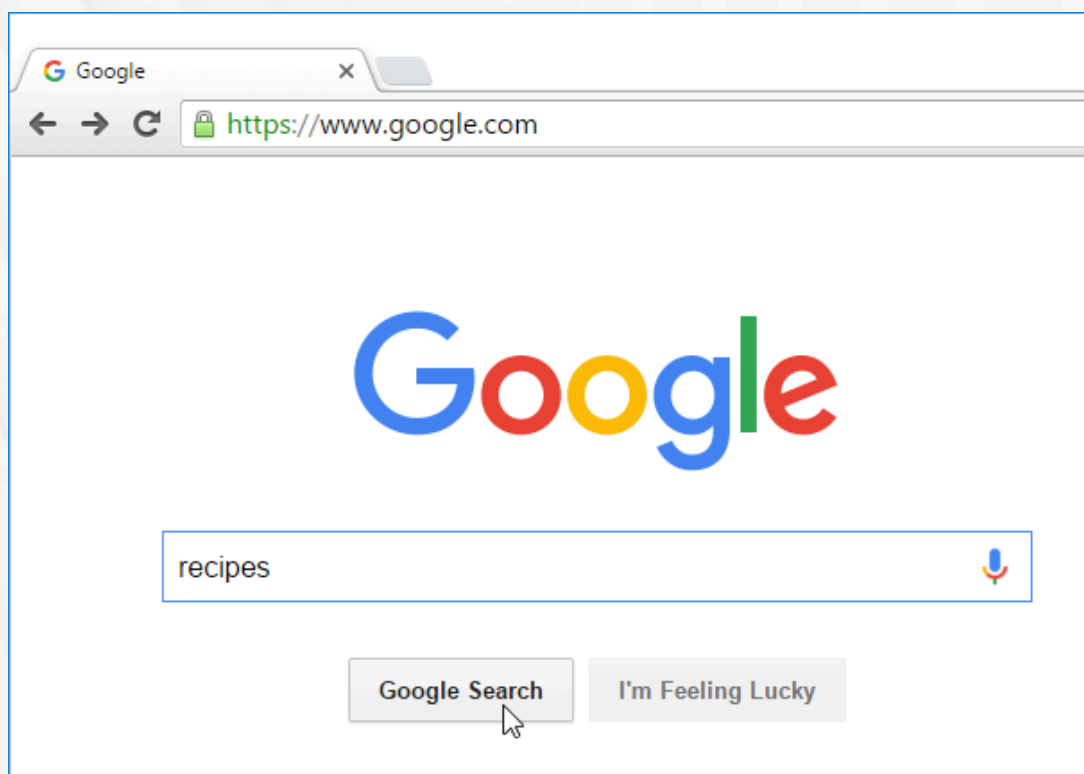
Współfinansowane przez
Unię Europejską



Korzystanie z przeglądarki Google Chrome (wyszukiwanie informacji)

Otwórz przeglądarkę internetową. Znajdź ikonę Google Chrome na pulpicie (kolorowe kółko) lub na pasku zadań i kliknij dwukrotnie, aby uruchomić przeglądarkę. Po włączeniu Chrome zobaczysz okno z kartą startową – zazwyczaj jest to strona Google z paskiem wyszukiwania na środku.

Wyszukaj potrzebne informacje. W przeglądarce możesz szukać informacji na dwa sposoby: albo wpisując od razu szukaną frazę w pasek adresu u góry okna (tzw. omnibox w Chrome) albo korzystając z pola na stronie google.pl. Oba sposoby działają tak samo. Kliknij na pasek u góry (tam, gdzie wyświetla się adres strony) i wpisz, co Cię interesuje, na przykład przepisy na jabłecznik. Następnie naciśnij Enter. Przeglądarka połączy się z Google i pokaże wyniki wyszukiwania.



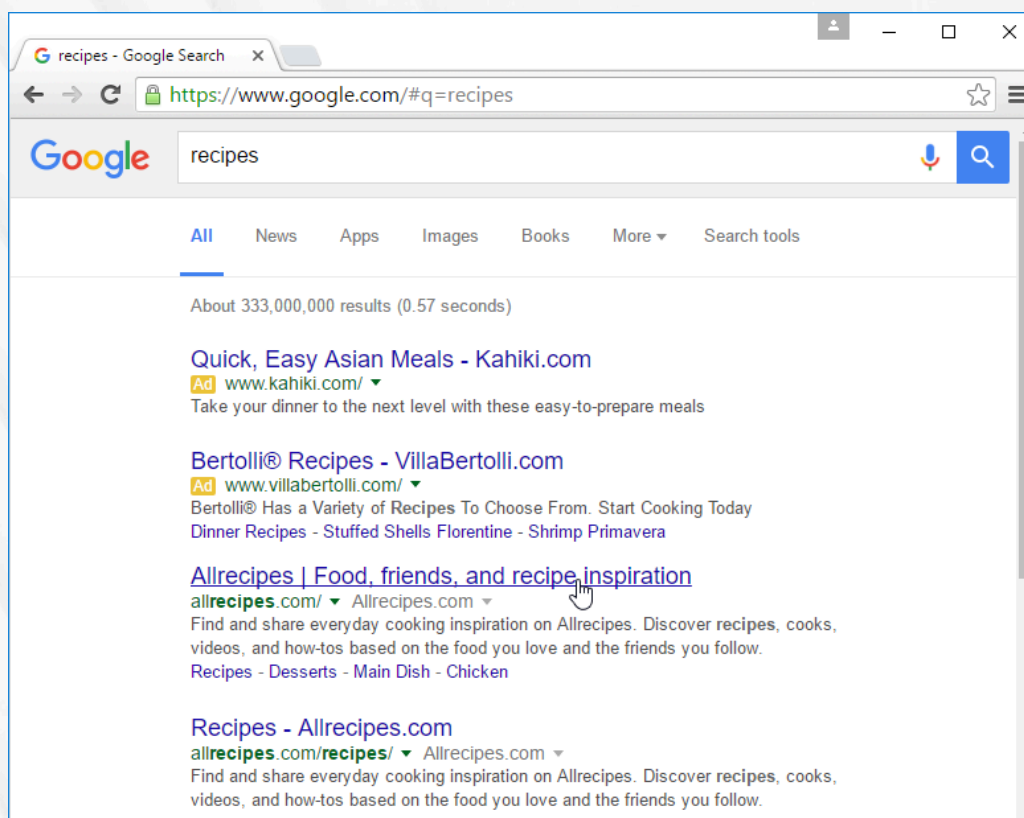
Strona Google w przeglądarce Chrome – w pole wyszukiwania wpisz pytanie lub słowa kluczowe (np. „przepisy na jabłecznik”) i kliknij przycisk „Google Search” (lub naciśnij Enter na klawiaturze)

Zapisz dokument na komputerze. Gdy napiszesz już kilka zdań, warto zapisać swoją pracę, żeby jej nie utracić. W tym celu kliknij kartę Plik (w lewym górnym rogu Worda). Następnie wybierz opcję Zapisz jako. Pojawi się okno dialogowe, gdzie możesz wybrać lokalizację do zapisania pliku – na początek proponuję Pulpit lub folder Dokumenty, abyś łatwo znalazł plik. Wpisz nazwę pliku, np. „Pierwszy dokument”, w polu nazwy. Na koniec kliknij przycisk Zapisz.



Współfinansowane przez
Unię Europejską





Przeglądaj wyniki wyszukiwania. Na ekranie pojawi się lista stron związanych z Twoim zapytaniem – to są wyniki wyszukiwania. Najczęściej na górze są reklamy oznaczone małym napisem „Reklama” lub „Ad”, a poniżej wyniki organiczne. Każdy wynik składa się z tytułu (niebieski tekst), adresu strony (zielony lub czarny tekst) oraz krótkiego opisu. Przeczytaj opisy i kliknij lewym przyciskiem myszy tytuł strony, która wydaje Ci się najbardziej pomocna. Np. jeśli szukasz przepisu na jabłecznik, kliknij wynik, który wygląda na przepis z bloga kulinarnego. Strona otworzy się w nowej karcie.

Przykładowe wyniki wyszukiwania w Google dla hasła „recipes” (ang. przepisy). Kliknij interesujący wynik, aby przejść do wybranej strony.

Otwórz i czytaj strony internetowe. Gdy klikniesz wynik, przeglądarka przejdzie do wybranej strony. Teraz możesz czytać znalezione informacje. Pamiętaj, że internet to ogromna skarbnica wiedzy – jeśli pierwsza strona nie zawiera tego, czego szukasz, możesz ją zamknąć (klikając X na karcie u góry) i wrócić do wyników wyszukiwania, które nadal są otwarte w poprzedniej karcie. Możesz też po prostu kliknąć przycisk Wstecz (strzałka w lewo w lewym górnym rogu Chrome) aby wrócić do listy wyników, a następnie wybrać inny link. W ten sposób możesz sprawdzić kilka stron.

Nie zniechęcaj się, jeśli nie znajdziesz od razu odpowiedzi – czasem trzeba spróbować sformułować pytanie inaczej. Google często podpowiada także inne podobne wyszukiwania na dole strony wyników – możesz z nich skorzystać.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Internet nie taki straszny – cyfrowy świat dla osób 50+

Jeszcze kilkanaście lat temu wielu osobom powyżej 50. roku życia internet wydawał się czymś skomplikowanym, niezrozumiałym, wręcz zbędnym. Dziś coraz więcej seniorów korzysta z cyfrowych narzędzi – nie tylko do kontaktu z bliskimi, ale też do nauki, rozwijania zainteresowań, załatwiania codziennych spraw czy rozrywki. Internet nie musi być trudny ani niebezpieczny – wystarczy kilka podstawowych zasad i odrobina otwartości, by przekonać się, jak wiele może nam dać cyfrowy świat.

Cyfrowa codzienność – jak internet wspiera życie seniorów

Dzięki internetowi codzienne życie może stać się łatwiejsze i bardziej komfortowe. Oto kilka przykładów:

- Zakupy online – wiele sklepów (np. Allegro, Lidl, Empik, Amazon) oferuje możliwość zamówienia produktów z dostawą do domu. To szczególnie wygodne dla osób mających trudności z poruszaniem się lub mieszkających poza dużymi miastami.
- E-recepty i umawianie wizyt lekarskich – serwisy takie jak pacjent.gov.pl pozwalają odbierać e-recepty SMS-em, sprawdzać historię leczenia i umawiać się na teleporady.
- Bankowość internetowa – bez wychodzenia z domu można sprawdzić stan konta, zapłacić rachunki czy zlecić przelew. Największe banki oferują intuicyjne aplikacje i możliwość kontaktu z konsultantem.
- Kontakt z rodziną – aplikacje takie jak WhatsApp, Messenger czy Skype umożliwiają rozmowy wideo z bliskimi na całym świecie. Dzięki temu dystans przestaje mieć znaczenie.

Edukacja przez całe życie – internet jako źródło wiedzy

Nie ma wieku, w którym byłoby za późno na naukę. Internet daje dostęp do tysięcy bezpłatnych kursów, webinarów i materiałów edukacyjnych:

- YouTube – kanały edukacyjne (np. Nauka. To Lubię, Historia Bez Cenzury) oferują przystępnie podaną wiedzę z różnych dziedzin.
- Uniwersytety Trzeciego Wieku online – wiele z nich prowadzi wykłady przez internet, dzięki czemu można w nich uczestniczyć bez wychodzenia z domu.
- Platformy edukacyjne – takie jak Navoica.pl, Coursera.org, FutureLearn.com umożliwiają naukę języków obcych, historii, sztuki czy obsługi komputera.
- Biblioteki cyfrowe – np. Polona.pl, oferują bezpłatny dostęp do książek, gazet i zdjęć z zasobów Biblioteki Narodowej.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Rozrywka i pasje – cyfrowy relaks po pięćdziesiątce

Internet to również przestrzeń dla przyjemności. Można tu znaleźć rozrywkę dla każdego:

- Filmy i seriale – platformy takie jak Netflix, TVP VOD, YouTube czy CDA oferują ogromną bibliotekę filmów i programów.
- Muzyka – Spotify czy YouTube pozwalają słuchać ulubionej muzyki, odkrywać nowe gatunki i tworzyć własne playlisty.
- Gry online – od klasycznego pasjansa po gry logiczne i krzyżówki – gry online rozwijają pamięć i poprawiają koncentrację.
- Grupy tematyczne na Facebooku – seniorzy wymieniają się tam przepisami, poradami ogrodniczymi, wspomnieniami czy zdjęciami. To również świetna przestrzeń do poznawania nowych osób.

Bezpieczeństwo w sieci – jak korzystać mądrze i bez obaw

Choć internet niesie wiele korzyści, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach bezpieczeństwa:

1. Nie udostępniaj danych osobowych – numeru PESEL, numeru dowodu osobistego czy danych konta bankowego – szczególnie nieznanym osobom.
2. Uważaj na oszustwa – fałszywe e-maile, SMS-y czy wiadomości z nieznanymi numerów mogą próbować wyłudzić dane. Jeśli masz wątpliwości – skonsultuj się z kimś zaufanym.
3. Ustaw silne hasła – powinny zawierać duże i małe litery, cyfry i znaki specjalne. Nie używaj tego samego hasła do wszystkich kont.
4. Aktualizuj system i aplikacje – to zwiększa bezpieczeństwo twojego urządzenia.
5. Nie klikaj w podejrzane linki – zwłaszcza jeśli pochodzą z nieznanymi źródeł. Oszuści często podszywają się pod znane firmy.
6. Zainstaluj program antywirusowy – wiele z nich oferuje darmowe wersje, które skutecznie chronią przed zagrożeniami.

Cyfrowa odwaga – każdy może nauczyć się internetu

Wielu seniorów obawia się, że jest już „za późno” na naukę internetu. To nieprawda! W całej Polsce działają projekty, które wspierają osoby 50+ w cyfrowej edukacji. Organizowane są bezpłatne kursy, warsztaty, a także spotkania indywidualne, podczas których można nauczyć się obsługi komputera, smartfona czy aplikacji.

Jeśli jesteś osobą, która dopiero zaczyna przygodę z internetem – zacznij od małych kroków. Poproś kogoś z rodziny, sąsiada albo dołącz do lokalnej grupy wsparcia. Pamiętaj – każdy kiedyś zaczynał.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Podsumowanie: Internet to szansa, nie przeszkoda

Internet może być Twoim sprzymierzeńcem w codziennym życiu, nauce, rozwijaniu pasji i kontaktach z innymi. Kluczem jest ciekawość, otwartość i chęć uczenia się nowych rzeczy. Nie musisz znać wszystkich technicznych szczegółów – wystarczy wiedzieć, jak mądrze korzystać z dostępnych narzędzi i gdzie szukać pomocy.

Cyfrowy świat stoi otworem – również dla osób 50+. A jego odkrywanie może być przygodą, która pozytywnie wpłynie na Twoją codzienność, samopoczucie i relacje z innymi. Bo internet naprawdę nie jest taki straszny!



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Głos pokolenia 50+ – jak uczymy się dziś, a jak kiedyś

Czy nauka po pięćdziesiątce ma sens? Pokolenie 50+ udowadnia, że tak – i to z ogromnym entuzjazmem. W rozmowach z uczestnikami edukacyjnego projektu poznajemy ich osobiste historie: jak wyglądała szkoła dawniej, co dziś daje im największą satysfakcję i dlaczego warto przełamywać własne bariery. To opowieść o zmianie, odwadze i radości z uczenia się na nowo.

Rozmowy z uczestnikami projektu o ich doświadczeniach edukacyjnych

„W szkole trzeba było siedzieć cicho i robić, co nauczyciel każe. A teraz? Teraz uczymy się przez działanie, przez rozmowę. I to jest piękne” – mówi pani Maria, jedna z uczestniczek projektu edukacyjnego dla osób 50+. Dla wielu osób z jej pokolenia udział w takim projekcie to powrót do nauki po kilkudziesięciu latach. Czasem pełen obaw, ale częściej – pełen satysfakcji i dumy.

W rozmowach z uczestnikami pojawia się jedno: edukacja wygląda dziś zupełnie inaczej niż kiedyś. A potrzeba nauki, rozwoju i poczucia bycia częścią czegoś większego – pozostaje niezmienna.

Szkoła dawniej – dyscyplina, pamięć, brak dialogu

Uczestnicy zgodnie przyznają, że ich edukacja w młodości miała niewiele wspólnego z dzisiejszymi metodami nauczania. Była oparta głównie na pamięciowym przyswajaniu treści, bez wyjaśniania, po co się czegoś uczyć.

„W szkole nie było pytania ‘co o tym sądzisz?’. Była tablica, zeszyt, i dużo strachu przed odpowiedzią przy klasie” – wspomina pan Andrzej, lat 67. – „Nikt nie tłumaczył, jak coś działa, tylko trzeba było nauczyć się na pamięć. Do dziś pamiętam wiersze, ale niekoniecznie wiem, do czego służyły niektóre wzory z matematyki”.

Dla wielu uczestników edukacja była sztywna, hierarchiczna, pozbawiona indywidualnego podejścia. Często wiązała się z przymusem, stresem, a niekiedy nawet z poczuciem wstydu.

Edukacja dziś – praktyczna, dostępna, z szacunkiem

Współczesne doświadczenia edukacyjne osób 50+ są zupełnie inne – i jak mówią uczestnicy – bardzo pozytywne. W projektach i kursach dla dorosłych najważniejsze są: szacunek, cierpliwość prowadzących, praktyczność materiałów i przyjazna atmosfera.

„W końcu uczę się rzeczy, które naprawdę mi się przydają. Obsługi smartfona, bankowości online, robienia prezentacji w Canvie. To konkret, nie teoria” – mówi pani Ewa, 62 lata. – „I nie ma tu ocen, tylko wspólna nauka, rozmowy i wzajemna pomoc”.

Nie bez znaczenia jest też podejście trenerów. W odróżnieniu od dawnych nauczycieli, dzisiejsi edukatorzy są partnerami w nauce – wspierają, nie oceniają, dają przestrzeń na pytania i wątpliwości.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Najtrudniejsze? Przełamać własne bariery

Dla większości osób uczestniczących w projekcie największym wyzwaniem nie była sama nauka, ale... odwaga, by zacząć. Lęk przed ośmieszeniem, przed technologią, przed byciem „zbyt starym na to wszystko” to najczęściej wymieniane trudności.

„Na początku myślałam, że wszyscy będą młodszy, że sobie nie poradzę, że się tylko ośmieszę. A tu się okazało, że są ludzie w moim wieku, z podobnymi problemami. I że to wszystko jest do ogarnięcia!” – mówi pani Ewa z uśmiechem.

Niektórzy przyznają też, że na początku czuli frustrację, gdy coś nie działało, lub gdy nie rozumieli poleceń. „Bywało, że miałem ochotę rzucić laptopem – śmieje się pan Cezary – ale prowadzący był cierpliwy i wszystko tłumaczył po kilka razy, aż załapałem”.

Najbardziej motywujące? Ludzie i poczucie sensu

Choć nauka bywa trudna, uczestnicy podkreślają, że ogromną siłą napędową są relacje i wspólnota. Zajęcia to nie tylko zdobywanie nowych umiejętności, ale też kontakt z innymi, wspólne żarty, dzielenie się doświadczeniami.

„Po pandemii byłam bardzo zamknięta w sobie. Te spotkania dały mi nową energię i wiarę, że jeszcze mogę się rozwijać” – mówi pani Wanda. – „Znowu czuję się potrzebna, mogę komuś pomóc, coś pokazać. To działa lepiej niż leki!”.

Wielu uczestników podkreśla też, że nauka daje im poczucie sprawczości – szczególnie w świecie, który dynamicznie się zmienia. „Teraz wiem, jak zrobić przelew online, jak zabezpieczyć konto, jak rozpoznać fałszywy SMS. To nie tylko wygoda, to też bezpieczeństwo” – dodaje pan Edwin.

Edukacja po 50-tce – inwestycja w jakość życia

Z rozmów jasno wynika, że nauka po pięćdziesiątce nie jest „fanaberią” czy chwilową modą. To realna inwestycja w jakość życia, w samodzielność, w pewność siebie i w relacje społeczne.

„Czuję, że moje życie zyskało nowy rozdział. Nie tylko siedzę w domu i patrzę w telewizor. Rozwijam się, uczę się nowych rzeczy, dzielę się wiedzą z wnukami” – mówi z dumą pani Helena.

Współczesna edukacja osób dorosłych stawia na inkluzyjność, elastyczność i praktyczne podejście. Coraz więcej instytucji, stowarzyszeń i organizacji lokalnych oferuje warsztaty, kursy komputerowe, zajęcia językowe czy rozwijające kompetencje społeczne właśnie dla pokolenia 50+.

Podsumowanie: uczymy się inaczej – ale wciąż z sercem

Choć różnice między dawną a dzisiejszą edukacją są ogromne, jedno się nie zmienia – potrzeba rozwoju, ciekawość świata i chęć bycia częścią społeczności. Pokolenie 50+ pokazuje, że nauka nie ma wieku, a każdy dzień jest dobrą okazją, by spróbować czegoś nowego.

Warto wspierać takie inicjatywy, bo każda godzina spędzona na wspólnej nauce to krok w stronę bardziej otwartego, zrozumiałego i empatycznego społeczeństwa. A głos pokolenia 50+ – pełen mądrości, doświadczenia i odwagi – zasługuje, by wybrzmiał głośno i wyraźnie.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Tolerancja, współpraca, różnorodność – czego uczy nas projekt międzynarodowy

Jeszcze kilkanaście lat temu wielu osobom powyżej 50. roku życia internet wydawał się czymś skomplikowanym, niezrozumiałym, wręcz zbędnym. Dziś coraz więcej seniorów korzysta z cyfrowych narzędzi – nie tylko do kontaktu z bliskimi, ale też do nauki, rozwijania zainteresowań, załatwiania codziennych spraw czy rozrywki. Internet nie musi być trudny ani niebezpieczny – wystarczy kilka podstawowych zasad i odrobina otwartości, by przekonać się, jak wiele może nam dać cyfrowy świat.

Refleksje uczestników po wspólnych warsztatach i mobilności we Włoszech

„Myślałam, że jesteśmy zbyt różni, by się dogadać. A okazało się, że mamy więcej wspólnego, niż się spodziewałam” – mówi pani Grażyna, jedna z uczestniczek warsztatów we Włoszech w ramach projektu mobilności edukacyjnej dla dorosłych. Wspólne działania z osobami z różnych krajów i pokoleń przyniosły nie tylko nową wiedzę, ale też ważne życiowe lekcje. O otwartości. O szacunku. O współpracy mimo różnic. Ten projekt to coś więcej niż wyjazd. To przestrzeń spotkania, wymiany doświadczeń i przełamywania barier – kulturowych, językowych, pokoleniowych. To także dowód na to, że różnorodność nie dzieli – ale wzbogaca.

Zaczęło się od niepewności

Pierwsze dni we Włoszech były pełne obaw – jak dogadać się z obcokrajowcami? Jak odnaleźć się w nowym miejscu, wśród nieznanych twarzy i języków? „Wydawało mi się, że nie dam rady. Że mój angielski jest za słaby, że nie będę wiedziała, co powiedzieć. Ale wystarczyła pierwsza wspólna kolacja i już wiedziałam, że będzie dobrze” – wspomina pan Jerzy. W projekcie uczestniczyły osoby z Polski, Włoch, Hiszpanii i Portugalii, w wieku od 20 do 70 lat. Początkowo dzieliło ich wszystko: język, styl bycia, poglądy, a nawet poczucie humoru. Ale wspólna praca, warsztaty, zadania i nieformalne rozmowy szybko zbudowały mosty.

Kultura to nie egzotyka, tylko codzienność

Jednym z celów projektu było poznawanie innych kultur – nie przez książki, ale przez codzienne doświadczenia. Uczestnicy gotowali razem narodowe potrawy, uczyli się piosenek i tańców, dzielili się zwyczajami i opowiadali o swoim życiu. „Zrozumiałam, że ‘inność’ nie musi budzić lęku. Że to, co dla mnie dziwne, dla kogoś innego jest normalne. A kiedy zaczynamy się słuchać, ta różnorodność przestaje dzielić” – mówi pani Anna. Warsztaty poruszały też tematy związane z uprzedzeniami, stereotypami i tolerancją. Uczestnicy rozmawiali o własnych doświadczeniach, o tym, co pomaga zrozumieć „innego”, i jak reagować na wykluczenie czy dyskryminację.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Współpraca w różnorodności

Jednym z największych wyzwań była praca zespołowa – w międzynarodowych grupach, z osobami o różnym wieku, doświadczeniu i temperamencie. Ale właśnie ta różnorodność okazała się siłą.

„Na początku było trudno. Każdy miał inny sposób działania, inne tempo, inną wizję. Ale kiedy zaczęliśmy się słuchać i dawać sobie przestrzeń – zaczęły dziać się naprawdę fajne rzeczy” – mówi uczestniczka z Hiszpanii. Uczestnicy stworzyli wspólne projekty: prezentacje, wystawy, kreatywne plakaty i mini-performance. Wspólna praca nie tylko rozwijała umiejętności, ale uczyła cierpliwości, otwartości i wzajemnego szacunku.

Międzypokoleniowość – siła różnic, nie przeszkoda

Projekt położył duży nacisk na integrację międzypokoleniową. Najmłodszy uczestnik miał 22 lata, najstarsza uczestniczka – 74. I choć na początku pojawiały się obawy, czy uda się znaleźć wspólny język – szybko okazało się, że różnice wiekowe nie są przeszkodą, lecz wartością. „Młodzi pokazali mi, jak obsługiwać telefon i korzystać z aplikacji, a ja opowiedziałam im o czasach bez internetu i o tym, jak budowaliśmy relacje twarzą w twarz” – opowiada pani Barbara. Międzypokoleniowe pary w grupach roboczych wniosły świeżość i perspektywę, która nie byłaby możliwa w jednolitym zespole. To właśnie te rozmowy, wymiany i wspólne śmiechy były dla wielu najcenniejszą częścią projektu.

Refleksje i zmiany po powrocie

Dla wielu uczestników udział w mobilności we Włoszech był przełomem – nie tylko edukacyjnym, ale i osobistym. „Zobaczyłam, że mam w sobie więcej odwagi, niż myślałam” – mówi pani Teresa. „Że nie muszę znać perfekcyjnie języka, by się dogadać. Wystarczy uśmiech, gest, chęć”. Wielu z nich podkreśla, że wrócili do Polski bardziej otwarci, ciekawi świata, mniej oceniający. I z motywacją, by dalej działać – lokalnie i międzynarodowo.

Podsumowanie: otwartość to pierwszy krok

Udział w projekcie międzynarodowym to nie tylko zdobywanie kompetencji językowych, cyfrowych czy społecznych. To przede wszystkim spotkanie z drugim człowiekiem – często bardzo innym, ale równie ciekawym. To okazja, by spojrzeć na świat z innej perspektywy i... lepiej zrozumieć samego siebie. Projekt we Włoszech pokazał, że tolerancja, współpraca i różnorodność to nie tylko modne hasła, ale realne wartości, które możemy ćwiczyć w codziennym życiu. A każdy wspólny projekt, każda rozmowa – zbliża nas do bardziej otwartego, empatycznego i zintegrowanego społeczeństwa.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Krytyczne myślenie na co dzień – dlaczego warto się tego uczyć w każdym wieku?

Czy zdarzyło Ci się kiedyś przeczytać w internecie wiadomość, która brzmiała sensacyjnie, ale po chwili zastanowienia okazała się nieprawdziwa? A może ktoś próbował Cię przekonać do swojego zdania, posługując się emocjami zamiast faktami? W takich sytuacjach krytyczne myślenie okazuje się nieocenione – to nasza „latarka” w świecie pełnym informacji, opinii i manipulacji. I co najważniejsze – nigdy nie jest za późno, by nauczyć się myśleć krytycznie. Bez względu na wiek czy doświadczenie życiowe, krytyczne myślenie to umiejętność, która może znacząco poprawić jakość naszego codziennego życia.

Czym właściwie jest krytyczne myślenie?

Krytyczne myślenie to nie to samo, co krytykowanie wszystkiego dookoła. To umiejętność świadomego analizowania informacji, zadawania pytań i podejmowania decyzji na podstawie faktów, a nie emocji czy plotek. To także zdolność zauważania błędów logicznych w wypowiedziach innych i weryfikowania źródeł informacji. Innymi słowy – krytyczne myślenie to myślenie z głową.

Dlaczego jest to tak ważne w codziennym życiu?

W dzisiejszych czasach jesteśmy bombardowani ogromną ilością informacji. Telewizja, internet, media społecznościowe, grupy na Facebooku, wiadomości przesyłane przez znajomych... Nie wszystko, co przeczytamy lub usłyszymy, jest prawdziwe. Krytyczne myślenie pomaga nam:

- Odróżnić prawdę od fałszu – np. rozpoznać fake newsy lub reklamy udające porady zdrowotne.
- Podejmować lepsze decyzje – od zakupów po wybór lekarza czy opinię polityczną.
- Być mniej podatnym na manipulację – zauważyć, kiedy ktoś próbuje nas oszukać lub wzbudzić w nas niepotrzebny strach.
- Zachować niezależność umysłową – mieć swoje zdanie, ale umieć je poprzeć argumentami



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Krytyczne myślenie w praktyce – przykłady z życia codziennego

Na zakupach

Reklama mówi: „Ten suplement diety wyleczy wszystko!”. Zamiast od razu kupować, zadaj sobie pytania:

- Kto to mówi?
- Czy są dowody, że to działa?
- Czy ktoś próbuje tylko zarobić?

W rozmowie z sąsiadem

Słyszysz: „Czytałem, że szczepionki są niebezpieczne!”. Pomyśl:

- Skąd ta informacja?
- Czy jest potwierdzona przez lekarzy?
- Czy ta osoba ma wiedzę w tym temacie?

W internecie

Ktoś udostępnia artykuł o „tajnych planach rządu”. Zamiast udostępniać dalej, sprawdź:

- Jaka to strona?
- Czy inne źródła też o tym piszą?
- Czy to nie brzmi zbyt sensacyjnie?

Jak ćwiczyć krytyczne myślenie? Kilka prostych kroków

1. Zatrzymaj się na chwilę. Nie podejmuj decyzji od razu – zastanów się.
2. Zadawaj pytania. Kto to mówi? Dlaczego? Co chce osiągnąć?
3. Sprawdzaj źródła. Czy dana strona jest wiarygodna? Czy autor podaje swoje dane?
4. Porównuj informacje. Czy inne źródła mówią to samo? Czy są zgodne?
5. Nie bój się zmieniać zdania. To nie oznaka słabości, tylko otwartości i mądrości.

Narzędzia pomocne w codziennym weryfikowaniu informacji

- Demagog.org.pl – polski serwis sprawdzający wypowiedzi polityków i informacje w mediach.
- Fakenews.pl – obala fałszywe informacje krążące w internecie.
- Snopes.com – angielskojęzyczny portal sprawdzający mity i plotki.
- Google – często wystarczy wpisać fragment wiadomości i dodać słowo „fake” lub „fałsz”, by znaleźć jej ocenę.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Krytyczne myślenie a relacje z innymi

Krytyczne myślenie pomaga nie tylko w ocenie faktów, ale też w lepszej komunikacji z innymi ludźmi. Pozwala słuchać uważniej, zadawać pytania zamiast się kłócić, unikać niepotrzebnych konfliktów i być bardziej wyrozumiałym. To cenna umiejętność zwłaszcza dla osób doświadczonych życiowo – można nią dzielić się z innymi, ucząc młodsze pokolenia, jak być świadomym obywatelem.

W każdym wieku warto się rozwijać!

Nie musisz być ekspertem, by zacząć myśleć krytycznie. Wystarczy chcieć się uczyć, być ciekawym świata i mieć odwagę zadawać pytania. Pamiętaj – krytyczne myślenie to nie jest coś, co „mają tylko młodzi”. To zdolność, która dojrzewa razem z nami, a życie pełne doświadczeń tylko ją wzmacnia.

Podsumowanie – co daje nam krytyczne myślenie?

- Większą pewność siebie w świecie pełnym informacji
- Umiejętność podejmowania przemyślanych decyzji
- Lepszą odporność na manipulacje i fake newsy
- Spokojniejsze, bardziej racjonalne podejście do codziennych spraw
- Większy wpływ na własne życie

Zacznij od małych kroków – dziś przeczytaj artykuł z nową czujnością, jutro zapytaj o źródło wiadomości, a za tydzień... będziesz zaskoczona/y, jak wiele potrafisz. Krytyczne myślenie to najlepszy prezent, jaki możesz dać sobie – i innym.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Sztuczna inteligencja – jak może nam pomóc i czy naprawdę jest się czego bać?

Jeszcze kilka lat temu sztuczna inteligencja (AI) kojarzyła się głównie z filmami science fiction. Roboty, które myślą jak ludzie, komputery przejmujące kontrolę nad światem – to wizje, które fascynowały, ale też budziły niepokój. Dziś AI nie jest już przyszłością – jest codziennością. Co ważne: nie trzeba być informatykiem, żeby z niej korzystać. W rzeczywistości wiele osób, nawet o tym nie wiedząc, już teraz używa narzędzi opartych na sztucznej inteligencji.

Czym jest sztuczna inteligencja?

Sztuczna inteligencja (z ang. Artificial Intelligence – AI) to program komputerowy, który potrafi „uczyć się”, analizować dane i podejmować decyzje, podobnie jak ludzki mózg. Oczywiście – nie czuje, nie ma emocji ani świadomości, ale może działać szybko, dokładnie i w sposób, który z zewnątrz wygląda bardzo „inteligentnie”. Najprościej mówiąc – AI to narzędzie stworzone przez człowieka, które pomaga w różnych zadaniach: rozpoznaje twarze, pisze teksty, tłumaczy języki, pomaga lekarzom, planuje trasy czy generuje obrazy.

Jak AI już teraz pomaga w codziennym życiu?

Sztuczna inteligencja jest obecna w wielu miejscach, z których korzystamy na co dzień – czasem nawet o tym nie wiedząc! Oto kilka przykładów:

W telefonie i komputerze

- Asystenci głosowi (np. Siri, Google Assistant) – odpowiadają na pytania, włączają muzykę, ustawiają budzik.
- Automatyczne tłumaczenie (np. Tłumacz Google) – wpisujemy tekst po polsku i w sekundę mamy go po hiszpańsku czy angielsku.
- Aparat w telefonie – AI poprawia zdjęcia, rozpoznaje twarze, ustawia ostrość.
- Podpowiedzi w pisaniu SMS-ów czy e-maili – telefon „zgaduje”, co chcemy napisać dalej.

W medycynie

- AI pomaga lekarzom szybciej diagnozować choroby – np. wykrywa zmiany nowotworowe na zdjęciach RTG.
- Przypomina o zażyciu leków lub kontrolach medycznych – aplikacje zdrowotne coraz częściej korzystają z AI.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



W bankowości

- Systemy AI wykrywają podejrzone transakcje i ostrzegają nas przed oszustwami.
- Wirtualni doradcy pomagają zarządzać kontem – można zapytać np. o stan konta lub ostatnie wydatki.

W tworzeniu grafiki i pisaniu tekstów

- Dzięki AI można tworzyć plakaty, kartki, a nawet artykuły (tak! niektóre fragmenty tego tekstu również były inspirowane przez AI).
- Narzędzia takie jak Canva lub ChatGPT pomagają w pracy kreatywnej i organizacyjnej – idealne dla osób prowadzących koła zainteresowań, warsztaty czy domowe projekty.

AI przyjazne dla osób 50+? Zdecydowanie tak!

Dla wielu osób 50+, nowoczesne technologie bywają wyzwaniem. Ale AI może stać się realnym wsparciem, a nie przeszkodą.

Oto jak może ułatwić życie:

- Pomaga pokonać bariery językowe – tłumaczy na żywo rozmowy, dokumenty, wiadomości.
- Ułatwia naukę obsługi komputera – podpowiada kroki, tworzy samouczki.
- Zwiększa samodzielność – przypomina o ważnych sprawach, porządkuje kalendarz, ostrzega o możliwym oszustwie.
- Zachęca do twórczości – AI pozwala każdemu spróbować tworzenia tekstów, grafik, prezentacji bez stresu.

Ważne: nie trzeba być ekspertem, żeby z tego korzystać. Wystarczy chęć i otwartość na nowe rzeczy. Zresztą... czyż nie to samo robiliśmy całe życie?

Czy AI niesie ze sobą jakieś zagrożenia?

Jak każda technologia – AI nie jest ani dobra, ani zła. Wszystko zależy od tego, jak ją wykorzystamy. Oto najważniejsze zagrożenia, o których warto wiedzieć:

1. Dezinformacja i manipulacja

AI potrafi tworzyć fałszywe zdjęcia, filmy i teksty, które wyglądają jak prawdziwe. Może to prowadzić do szerzenia fake newsów, np. podczas wyborów, w mediach czy reklamach.

2. Automatyzacja i bezosobowe podejście

Niektóre firmy mogą nadużywać AI, zastępując kontakt z drugim człowiekiem np. chatbotami. Osoba starsza może poczuć się zagubiona, gdy zamiast rozmowy z konsultantem rozmawia z „robotem”, który nie rozumie emocji.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



3. Prywatność i bezpieczeństwo

AI zbiera dane – jeśli firma nie zadba o ich ochronę, mogą zostać wykorzystane niezgodnie z naszą wolą. Dlatego ważne jest czytanie regulaminów i ostrożność przy podawaniu danych online.

4. Brak zrozumienia zasad działania

Wiele osób nie wie, że korzysta z AI – i nie zawsze wie, jak to działa. Może to prowadzić do bezrefleksyjnego zaufania, co czyni nas bardziej podatnymi na oszustwa.

Jak korzystać z AI mądrze i bezpiecznie?

- Zachowaj czujność. Jeśli coś wydaje się zbyt piękne, by było prawdziwe – prawdopodobnie tak właśnie jest.
- Sprawdzaj źródła. Nie ufaj ślepo temu, co „podpowiada” internet. Weryfikuj informacje.
- Korzystaj z AI jako narzędzia, nie wyroczni. AI może pomóc, ale to Ty decydujesz.
- Zasięgaj pomocy. Jeśli coś Cię niepokoi, zapytaj bliskich, wnuków, znajomych – wspólna nauka to też przyjemność!
- Zachowaj równowagę. Technologia jest ważna, ale nie zastąpi rozmowy twarzą w twarz i relacji z drugim człowiekiem.

Podsumowanie – szansa, nie zagrożenie

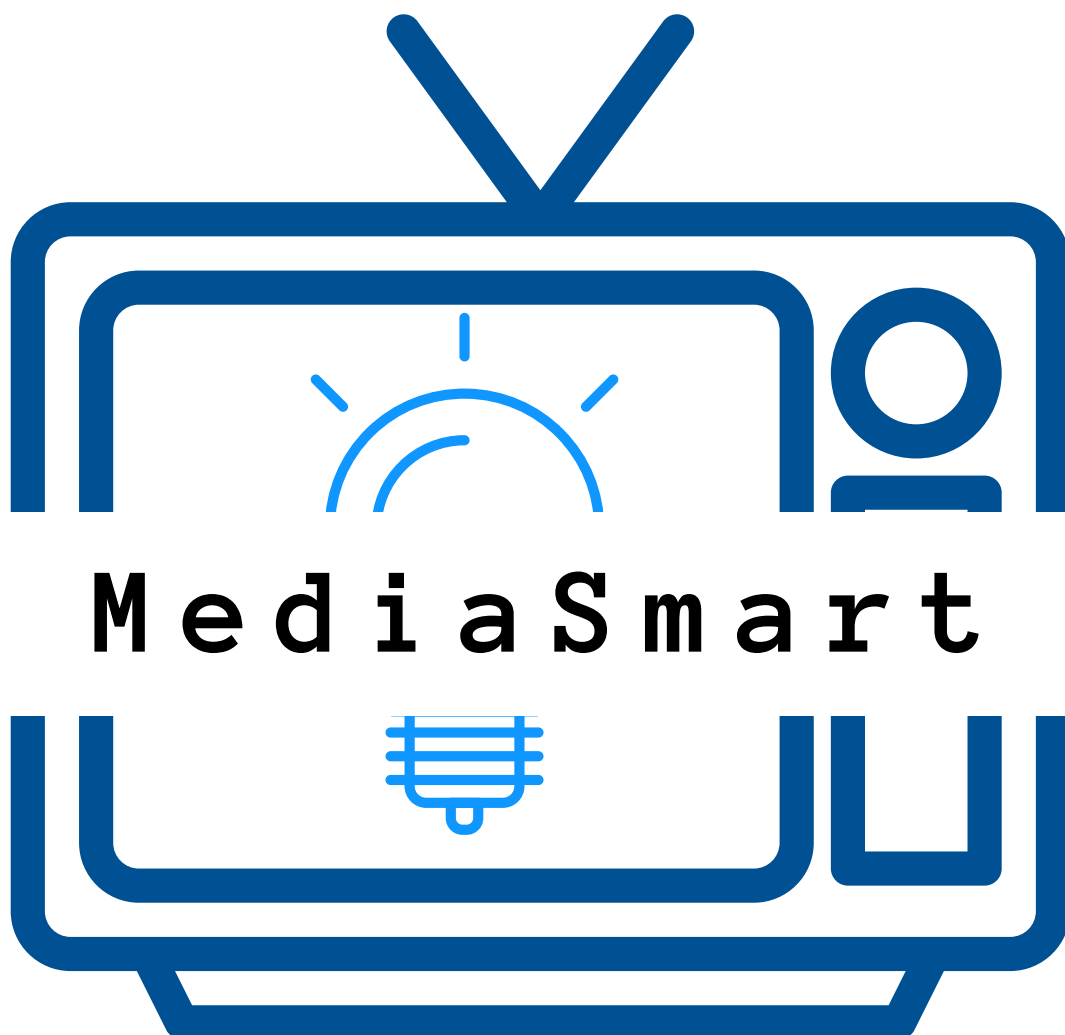
AI nie musi być czymś strasznym ani niezrozumiałym. To narzędzie, które – jeśli używane świadomie – może ułatwić życie, pomóc w rozwoju, twórczości i komunikacji. Najważniejsze to zachować otwartość, ciekawość i zdrowy rozsądek.

Bo niezależnie od wieku, zawsze możemy się czegoś nowego nauczyć. A AI może być naszym sprzymierzeńcem – o ile to my będziemy trzymać ster w rękach.



Współfinansowane przez
Unię Europejską





Współfinansowane przez
Unię Europejską

