

BEZPIECZNY SENIOR W E-ŚWIECIE



Dofinansowano ze środków rządowego programu wieloletniego
na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



Cieszymy się, że trzymasz w rękach tę broszurę. Została stworzona z myślą o osobach starszych, które chcą świadomie i bezpiecznie korzystać z nowych technologii w codziennym życiu. Wiemy, że świat cyfrowy może wydawać się na początku skomplikowany i pełen zagadek, dlatego przygotowaliśmy ten przewodnik w sposób prosty i przystępny, krok po kroku. Znajdziesz w nim praktyczne wskazówki, które ułatwią obsługę komputera, telefonu czy tabletu, ale również wyjaśnienia dotyczące zagrożeń i zasad bezpieczeństwa w sieci. Dodatkowo podajemy codzienne przykłady, które pokazują, jak technologie mogą wspierać życie, pomagać w komunikacji, zakupach, załatwianiu spraw urzędowych, dostępie do informacji i rozrywki, a także w rozwijaniu zainteresowań i hobby. Każdy, nawet najmniejszy krok w nauce korzystania z nowych urządzeń, jest Twoim sukcesem. Każda nowa umiejętność zwiększa poczucie niezależności i pozwala lepiej odnaleźć się w codziennym życiu. Korzystanie z technologii nie jest celem

Projekt: „Akademia Aktywnego Seniora!” jest dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



samym w sobie – to narzędzie, które może sprawić, że codzienne czynności będą prostsze, szybsze i bardziej komfortowe.

Internet to ogromna, globalna sieć komputerów i urządzeń, która łączy miliony ludzi na całym świecie. Dzięki niemu możemy w czasie rzeczywistym wysłać wiadomości, poszukiwać potrzebnych informacji, korzystać z usług bankowych, dokonywać zakupów, uczestniczyć w kursach online czy oglądać filmy i słuchać audiobooków. Jednym z podstawowych narzędzi w korzystaniu z Internetu są wyszukiwarki internetowe, takie jak Google, Bing czy DuckDuckGo. Pozwalają one szybko znaleźć informacje na praktycznie każdy temat. Internet daje nieograniczone możliwości, ale wymaga również odpowiedzialności i ostrożności. Internet to źródło wiedzy, kontaktu i rozrywki, ale także miejsce, gdzie warto zachować czujność. Zawsze sprawdzaj wiarygodność stron i nie udostępniaj swoich danych nieznanym.

Projekt: „Akademia Aktywnego Seniora!” jest dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



Korzystanie z Internetu i nowoczesnych technologii

Korzystanie z Internetu i nowoczesnych technologii niesie ze sobą wiele korzyści, które znacząco poprawiają jakość życia. Przede wszystkim umożliwia utrzymywanie kontaktu z rodziną i znajomymi, niezależnie od odległości. Dzięki rozmowom wideo, połączeniom telefonicznym online czy wiadomościom tekstowym możemy czuć się bliżej bliskich, nawet jeśli mieszkają w innych miastach czy krajach. Kolejną zaletą jest możliwość wygodnego załatwiania spraw codziennych – zakupy, opłacanie rachunków, rezerwacja wizyt lekarskich czy zamawianie usług stają się znacznie łatwiejsze i szybsze. Internet daje również nieograniczony dostęp do wiedzy i rozrywki – można przeglądać wiadomości, oglądać filmy, słuchać muzyki i audiobooków, czytać książki w wersji elektronicznej, a także uczestniczyć w kursach i szkoleniach online. Korzystanie z sieci zwiększa samodzielność, pozwala szybko znaleźć potrzebne informacje, a codzienne zadania stają się prostsze i mniej czasochłonne.

Projekt: „Akademia Aktywnego Seniora!” jest dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



Bezpieczeństwo w sieci

Bezpieczeństwo w sieci jest niezwykle istotne, ponieważ wraz z korzyściami pojawiają się również zagrożenia. Osoby starsze, często mniej zaznajomione z nowymi technologiami, mogą stać się celem oszustów. Dlatego tak ważne jest, aby chronić swoje dane osobowe i nigdy nie podawać ich w SMS-ach, e-mailach czy przez telefon, zwłaszcza takich informacji jak PESEL, numer karty płatniczej, login czy hasło do konta bankowego. **Każde konto powinno mieć inne, silne hasło, które będzie trudne do odgadnięcia przez osoby trzecie.** Urządzenia należy regularnie aktualizować, ponieważ aktualizacje systemu i aplikacji zabezpieczają przed wirusami, złośliwym oprogramowaniem i próbami włamań. W sieci warto ufać, ale również zawsze weryfikować informacje – jeśli coś wygląda podejrzanie, nie reaguj od razu, tylko sprawdź źródło i wiarygodność. Nigdy nie podawaj swojego hasła przez telefon, nawet jeśli rozmówca twierdzi, że dzwoni z banku lub urzędu.

Projekt: „Akademia Aktywnego Seniora!” jest dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



Komunikacja online

Komunikacja online może przyjmować wiele form – od e-maili, przez komunikatory tekstowe, po rozmowy wideo. E-maile pozwalają przysyłać wiadomości tekstowe, zdjęcia, dokumenty czy linki do przydatnych stron internetowych. Aplikacje do rozmów, takie jak WhatsApp, Messenger czy Signal, umożliwiają prowadzenie czatu tekstowego, przesyłanie zdjęć i krótkich filmów. Skype i podobne programy pozwalają na prowadzenie rozmów wideo „na żywo”, dzięki czemu możemy widzieć rozmówcę, słyszeć jego głos i wchodzić w bardziej naturalną interakcję. Zanim wyślesz wiadomość, warto sprawdzić, do kogo ją kierujesz, aby uniknąć pomyłek, a emotikony lub zdjęcia pozwalają wyrazić emocje i uczucia. Na przykład rozmowa przez Skype z wnukiem może być okazją do pokazania swojego hobby, takiego jak szydełkowanie, malowanie czy gotowanie, co dodatkowo buduje więź i poczucie bliskości.



Zakupy i korzystanie z usług online

Zakupy i korzystanie z usług online są bardzo wygodne i pozwalają oszczędzić czas oraz energię. Można kupować produkty bez wychodzenia z domu, porównywać ceny w różnych sklepach, a zakupy można zrobić o każdej porze dnia i nocy. Należy jednak zachować ostrożność. **Zawsze sprawdzaj, czy adres strony zaczyna się od „https://” i czy widoczny jest symbol kłódki, co świadczy o bezpiecznym połączeniu.** Porównuj ceny – jeśli oferta wydaje się podejrzanie niska, może to być oszustwo. Zwracaj też uwagę na opinie innych użytkowników, warunki zwrotu oraz dane kontaktowe sklepu. Korzystaj tylko ze sprawdzonych sklepów, aptek i serwisów internetowych. Przykładem bezpiecznego zakupu jest kupowanie leków w znanej aptece internetowej, zamiast w podejrzanej stronie reklamowanej w Internecie, która może wprowadzać w błąd lub próbować wyłudzić dane. Dzięki kilku prostym zasadom zakupy online są w pełni bezpieczne.

Projekt: „Akademia Aktywnego Seniora!” jest dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



Bankowość internetowa

Bankowość internetowa pozwala sprawdzać saldo konta, historię przelewów, opłacać rachunki, przysyłać pieniądze rodzinie oraz monitorować swoje finanse w czasie rzeczywistym. **Ważne jest, aby nigdy nie podawać loginu ani kodów SMS osobom trzecim, korzystać wyłącznie z oficjalnej aplikacji banku oraz zawsze wylogowywać się po zakończeniu korzystania z konta.** Dzięki tym prostym zasadom dane pozostają bezpieczne.

Silne hasło

Silne hasło powinno zawierać kombinację dużych i małych liter, cyfr oraz znaków specjalnych, takich jak !, # czy ?. Każde konto powinno mieć inne hasło, a zapisanie ich w zeszycie lub korzystanie z menedżera haseł znacznie ułatwia pamiętanie i zwiększa bezpieczeństwo. Przykładowo hasło „Krokodyl2025!” jest znacznie bardziej bezpieczne niż popularne i łatwe do odgadnięcia „12345” czy imię własne, np. „Jan”.

Projekt: „Akademia Aktywnego Seniora!” jest dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



Media społecznościowe

Media społecznościowe, takie jak Facebook, Instagram czy YouTube, są doskonałym narzędziem do utrzymywania kontaktu z rodziną i przyjaciółmi oraz rozwijania swoich zainteresowań. Dzięki nim można być na bieżąco z życiem bliskich, oglądać zdjęcia wnuków, wysyłać wiadomości czy uczestniczyć w spotkaniach online. Można dzielić się zdjęciami, filmami, uczestniczyć w grupach tematycznych dla seniorów, oglądać filmy edukacyjne, uczestniczyć w transmisjach na żywo, a także słuchać muzyki czy audiobooków. To także świetny sposób, by odkrywać nowe pasje — od ogrodnictwa, przez rękodzieło, po naukę języków. Jednak należy pamiętać o ochronie swoich danych osobowych i ostrożnym udostępnianiu informacji. Nie warto publikować numeru telefonu, adresu czy danych finansowych, a przy dodawaniu zdjęć zwracać uwagę, by nie ujawniały zbyt wielu szczegółów z życia prywatnego.



Praktyczne aplikacje

Praktyczne aplikacje codziennego użytku mogą bardzo ułatwiać życie. Mapy pomagają w planowaniu tras, sprawdzaniu lokalizacji i unikaniu zgubienia się w nieznanym miejscu. Aplikacje zdrowotne liczą kroki, przypominają o przyjmowaniu leków lub monitorują codzienną aktywność fizyczną. Biblioteki cyfrowe, audiobooki i kursy online pozwalają rozwijać zainteresowania, uczyć się nowych rzeczy i spędzać czas w sposób twórczy. Na przykład aplikacja może przypominać o regularnym przyjmowaniu leków oraz wskazać trasę do najbliższej apteki lub punktu medycznego. **Higiena cyfrowa jest równie ważna jak higiena fizyczna.** Należy ograniczać czas spędzany przed ekranem, robić regularne przerwy dla oczu i kręgosłupa, aby uniknąć przemęczenia, bólu głowy czy problemów ze wzrokiem. **Technologie mają wspierać życie, a nie je zastępować.** Spacer, czytanie książki, rozmowa z rodziną czy spotkania towarzyskie są również istotne.

Projekt: „Akademia Aktywnego Seniora!” jest dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



Dane osobowe

Dane osobowe, takie jak imię i nazwisko, PESEL, adres, numer telefonu czy numer karty płatniczej, wymagają szczególnej ochrony. **Nie należy ich podawać w wiadomościach SMS ani e-mailach, nawet jeśli prosi osoba, która wydaje się znajoma.** Nie warto też zapisywać haseł na kartkach przy komputerze, ponieważ mogą one wpaść w niepowołane ręce. Zabezpieczenie telefonu blokadą ekranu stanowi dodatkową ochronę przed dostępem osób trzecich. Chroniąc swoje dane osobowe, chronisz również swoją prywatność, bezpieczeństwo finansowe oraz spokój psychiczny.

Zagrożenia

W sieci pojawiają się różne zagrożenia. Phishing to fałszywe wiadomości podszywające się pod bank lub instytucję publiczną i proszące o kliknięcie w link lub podanie danych. Oszustwa zakupowe to fikcyjne sklepy internetowe oferujące atrakcyjne promocje, które w rzeczywistości nie istnieją. Fake



newsy to nieprawdziwe informacje, które mogą wprowadzać w błąd i wywoływać niepotrzebny niepokój, a vishing to oszust telefoniczny, w którym ktoś podszywa się pod bank i prosi o podanie kodu SMS. Pamiętajmy, że bank nigdy nie poprosi Cię o hasło ani kod SMS telefonicznie.

Dezinformacja

Dezinformacja to świadome i celowe wprowadzanie ludzi w błąd poprzez publikowanie nieprawdziwych, zmanipulowanych lub częściowo fałszywych treści w sieci.

Nie chodzi tu tylko o przypadkowe pomyłki lub nieaktualne informacje – dezinformacja ma na celu wywołanie określonej reakcji u odbiorcy. Twórcy takich treści często liczą na to, że użytkownik nie sprawdzi źródła informacji, uwierzy w nią natychmiast i rozpowszechni ją dalej wśród rodziny, znajomych lub społeczności online. Celem dezinformacji może być różnego rodzaju manipulacja: wywołanie silnych emocji, takich jak strach, złość, niepokój, poczucie zagrożenia

Projekt: „Akademia Aktywnego Seniora!” jest dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



lub poczucie pilnej potrzeby działania, np. kliknięcia w link, pobrania pliku, wysłania pieniędzy albo udostępnienia treści innym osobom. Dezinformacja może dotyczyć praktycznie wszystkiego – od fałszywych wiadomości o sytuacjach kryzysowych, przez informacje dotyczące zdrowia, leków czy szczepionek, po rzekome promocje sklepów internetowych lub fałszywe alerty finansowe.

Jak skutecznie rozpoznawać fałszywe treści?

Aby skutecznie rozpoznawać fałszywe treści w Internecie, należy zwracać szczególną uwagę na kilka elementów.

Pierwszym z nich jest źródło tekstu – sprawdź, kto napisał artykuł, kto jest jego autorem, jaka redakcja lub instytucja go publikuje i czy strona zawiera dane kontaktowe, regulamin, informacje „O nas” oraz inne elementy, które świadczą o jej wiarygodności. Brak danych kontaktowych, anonimowi autorzy lub dziwne nazwy portali to sygnał ostrzegawczy, który powinien wzbudzić Twoją czujność.



Kolejnym istotnym elementem jest analiza nagłówków i leadów. Sensacyjne, przesadnie emocjonalne nagłówki, które mają wywołać natychmiastową reakcję lub wzbudzić strach, złość czy zdumienie, często są formą clickbaitu. Warto zawsze sprawdzić, czy treść artykułu faktycznie odpowiada temu, co sugeruje nagłówek. Często zdarza się, że nagłówek jest skrajny, a sam artykuł zawiera mniej dramatyczne informacje lub wręcz nie potwierdza sensacyjnej tezy.

Nie mniej ważne jest porównywanie informacji w niezależnych i wiarygodnych mediach. Jeżeli dana wiadomość pojawia się tylko na jednej stronie lub w wątpliwym portalu, warto sprawdzić, czy inne serwisy informacyjne – gazety, stacje telewizyjne, oficjalne komunikaty instytucji państwowych – również podają tę informację. Jeśli nie, istnieje duże ryzyko, że mamy do czynienia z dezinformacją lub fake newsem.



Warto również zwracać uwagę na datę publikacji i kontekst – czasami stare wiadomości lub zdjęcia są ponownie udostępniane jako „świeże” informacje, co może wprowadzać w błąd.

Przy ocenianiu artykułu lub posta należy także sprawdzić źródła, cytaty i dowody, które autor podaje. Wiarygodne treści odwołują się do konkretnych raportów, badań, dokumentów lub oficjalnych oświadczeń. Brak źródeł lub ogólne sformułowania typu „źródło: Internet” są sygnałem, że warto zachować ostrożność. **Warto również zwracać uwagę na język i styl tekstu – liczne błędy, przesadne wykrzykniki, obraźliwe określenia lub styl mający wywołać panikę to wyraźny sygnał ostrzegawczy.**

Zdjęcia i filmy zamieszczone w artykułach również wymagają krytycznej oceny. **Należy sprawdzić, czy obraz rzeczywiście pasuje do opisywanej treści, czy nie został wyrwany z kontekstu lub zmanipulowany, np. w formie deepfake’u.** Warto korzystać z funkcji wyszukiwania



obrazem w wyszukiwarkach, aby sprawdzić pochodzenie zdjęcia lub filmu i upewnić się, że jest autentyczne.

Nie można również bagatelizować manipulacji emocjonalnych, które mają skłonić odbiorcę do natychmiastowego działania – kliknięcia, udostępnienia lub wysłania pieniędzy. Treści, które wywołują ogromny strach, poczucie zagrożenia, gniew, smutek lub konieczność natychmiastowej reakcji, są bardzo często przygotowywane po to, aby szybko się rozprzestrzeniały. **Dlatego zawsze warto zatrzymać się na chwilę, wziąć głęboki oddech i dokładnie ocenić treść przed podjęciem jakichkolwiek działań.**

Ważne jest także krytyczne sprawdzanie danych liczbowych i statystyk – czy mają one źródło, czy są realistyczne i czy nie zostały wyjęte z kontekstu w celu wzmocnienia przekazu. Fake newsy często zawierają statystyki bez źródeł lub liczbę podaną w sposób mający wywołać emocjonalną reakcję, a nie rzetelną informację.



Jeżeli wiadomość pochodzi od znajomego lub członka rodziny, warto zapytać, skąd ma tę informację. Nie należy wstydzić się prosić o źródła – w ten sposób można powstrzymać łańcuch dezinformacji i uniknąć dalszego rozpowszechniania fałszu.

Aby w szybki sposób ocenić wiarygodność informacji, które napotykamy w Internecie, **warto stosować tzw. szybką kontrolę treści, którą można przeprowadzić w ciągu kilku sekund.** Chodzi o to, aby nie reagować od razu na każdą sensacyjną wiadomość czy post, lecz zatrzymać się na moment i sprawdzić kilka kluczowych elementów.

Pierwszym pytaniem, jakie warto sobie zadać, jest: kto jest autorem tekstu? Sprawdzenie autora pozwala ocenić, czy jest to osoba lub instytucja, która jest wiarygodna i posiada odpowiednią wiedzę w danej dziedzinie.

Drugim krokiem jest ustalenie daty publikacji – informacje mogą być nieaktualne, a czasami stare wiadomości



lub zdjęcia są ponownie udostępniane jako nowe, co może wprowadzać w błąd.

Kolejnym ważnym pytaniem jest: czy inne, niezależne i wiarygodne źródła potwierdzają tę informację? **Jeśli dany tekst pojawia się tylko na jednej stronie internetowej lub w serwisie o wątpliwej reputacji, warto poszukać potwierdzenia w sprawdzonych mediach — np. w ogólnopolskich gazetach, stacjach informacyjnych czy oficjalnych komunikatach instytucji publicznych.** Dobrze jest także sprawdzić datę publikacji, autora artykułu oraz czy materiały odwołują się do konkretnych źródeł lub dokumentów. W ten sposób można upewnić się, że treść nie jest fałszywa lub zmanipulowana.

Ostatnim istotnym pytaniem jest ocena nagłówka i leadu artykułu — czy nie brzmi przesadnie emocjonalnie lub sensacyjnie? **Nagłówki mające wywołać natychmiastową reakcję, takie jak strach czy zdumienie, wielkie litery, wykrzykniki lub obietnice „sensacyjnych odkryć”, często**



są pierwszym sygnałem, że tekst może zawierać manipulację lub dezinformację. Zwróć też uwagę na URL strony (czy wygląda wiarygodnie) oraz na to, czy zdjęcia i grafiki nie są wyrwane z kontekstu.

Jeżeli choć jedna z odpowiedzi budzi wątpliwości, najlepiej nie udostępniać informacji dalej i poświęcić chwilę na dokładniejszą weryfikację treści. Można wtedy sprawdzić inne źródła, zweryfikować fakty, porównać daty i autorów, a w razie potrzeby poradzić się kogoś bardziej doświadczonego w korzystaniu z Internetu. Takie ostrożne podejście pozwala uniknąć nieprzyjemnych sytuacji, takich jak nieświadome rozpowszechnianie fałszywych informacji, które mogą prowadzić do stresu, wprowadzenia w błąd, a w niektórych przypadkach nawet do zagrożeń finansowych lub społecznych.



Biuro projektu
Akademia Aktywnego Seniora!
Zdunków 27
26-920 Gniewoszków,
e-mail: fni@o2.pl
tel.: 661 231 670

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

(Publikacja bezpłatna)