

SENIOR

W SIECI

Przewodnik po warsztatach



BN

FUNDACJA
BONANOTITIA

 **AKTYWNI+**

Projekt "Bezpieczny głos. Włączenie cyfrowe i bezpieczeństwo w sieci dla Seniorów" finansowany jest w ramach zadania publicznego rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025, edycja 2025.

BEZPIECZEŃSTWO CYFROWE

Drogi Seniorze,

Internet i smartfon to narzędzia, które ułatwiają codzienne życie – pozwalają opłacać rachunki, robić zakupy czy być w stałym kontakcie z bliskimi. Ten krótki poradnik da Ci pewność i praktyczną wiedzę, jak korzystać z nich w pełni bezpiecznie.

Twoje Aplikacje: Wygoda i Bezpieczeństwo

Nie obawiaj się korzystania z nowoczesnych aplikacji – stworzono je, by oszczędzać Twój czas.

- **Aplikacje bankowe:** Są bezpieczne dzięki wielopoziomowym zabezpieczeniom, takim jak PIN, odcisk palca czy potwierdzenia SMS. Każdą transakcję musisz dodatkowo zatwierdzić. Pamiętaj tylko, by pobierać je wyłącznie z oficjalnych sklepów (Google Play, App Store). W razie zgubienia telefonu wystarczy jeden telefon do banku, by zablokować dostęp do aplikacji.
- **mObywatel:** To bezpłatny, cyfrowy portfel na Twoje dokumenty. Znajdziesz w nim m.in. mDowód (cyfrowy dowód osobisty), e-Recepty czy Legitymację Emeryta-Rencisty, dzięki czemu najważniejsze dokumenty masz zawsze przy sobie w telefonie.

Chroń Swoje Dane: PESEL i Hasła

Twoja tożsamość w sieci jest bardzo cenna. Oto jak o nią dbać:

- **Chroń swój PESEL:** Nigdy nie podawaj numeru PESEL osobom lub stronom, których nie znasz. Możesz **zastrzec swój PESEL** w aplikacji mObywatel, na stronie gov.pl lub w urzędzie gminy. Dzięki temu nikt nie weźmie na Twoje dane kredytu czy pożyczki.
- **Twórz silne hasła:** Zamiast trudnych do zapamiętania ciągów znaków, używaj haseł-zdań, np. „MojaKrowa PijeWodę2024!”. Możesz też skorzystać ze specjalnych programów (menedżerów haseł), które bezpiecznie je przechowują.

Uważaj na Oszustów!

Zachowaj czujność – oszuści wymyślają coraz nowsze metody.

- **Telefon od „banku” lub „policji”:** Jeśli ktoś dzwoni i prosi o Twoje dane (PESEL, hasło, numer karty) – natychmiast się rozłącz! Prawdziwe instytucje nigdy o to nie proszą przez telefon.
- **SMS o „dopłacie do paczki”:** Dostałeś wiadomość z prośbą o drobną wpłatę i linkiem? Nie klikaj! To próba wyłudzenia danych.
- **Oszustwo „na wnuczka”:** Jeśli bliska osoba pisze z nietypową i pilną prośbą o pieniądze, zawsze zadzwoń do niej na numer, który znasz, aby to potwierdzić.
- **Kody QR:** Skanuj je tylko z zaufanych źródeł. Nie skanuj kodów z przypadkowych ulotek.

POZNAJ ŚWIAT E-ZDROWIA!

Kompetencje e-zdrowotne – Co to znaczy?

Kompetencje e-zdrowotne to umiejętność korzystania z Internetu i aplikacji w celu szybszego i bezpieczniejszego załatwiania spraw zdrowotnych. Dzięki nim możesz uniknąć kolejek, zaoszczędzić czas i zyskać większą niezależność w zarządzaniu swoim zdrowiem.

e-Recepta i e-Skierowanie

Zapomnij o papierowych receptach i skierowaniach! Teraz wystarczy, że otrzymasz SMS z czterocyfrowym kodem. W aptece podajesz ten kod oraz swój numer PESEL, a farmaceuta wydaje Ci leki. Podobnie z e-skierowaniem – otrzymujesz je SMS-em, a do rejestracji wystarczy podać kod i PESEL.

Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

IKP to Twoje osobiste, cyfrowe centrum zarządzania zdrowiem. Dostęp do niego uzyskasz poprzez Profil Zaufany, bankowość internetową lub aplikację mObywatel. W IKP możesz sprawdzać swoje e-recepty, e-skierowania, historię leczenia, szczepień oraz wyniki badań.
<https://pacjent.gov.pl/>

Teleporady i e-wizyty

Teleporady i e-wizyty to wygodna forma konsultacji z lekarzem, szczególnie przydatna w przypadku przeziębienia, kontroli leków czy prostych spraw zdrowotnych.

Rzetelne źródła informacji vs. fałszywi doradcy

Internet to ogromna baza wiedzy, ale niestety pełna jest również fałszywych informacji i „cudownych” obietnic. Dla Twojego bezpieczeństwa i zdrowia, kluczowe jest, aby umieć odróżnić wiarygodne źródła od tych, które mogą wprowadzić Cię w błąd lub nawet zaszkodzić. Zawsze ufaj oficjalnym i sprawdzonym źródłom, takim jak pacjent.gov.pl, mojeIKP, strony NFZ i Ministerstwa Zdrowia. Uważaj na „cudowne suplementy” i fałszywych „ekspertów” – suplementy diety nie są lekami i nie zastąpią profesjonalnego leczenia. Zawsze konsultuj się z lekarzem.



ODKRYJ MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE!

Chcesz częściej oglądać zdjęcia wnuków i być na bieżąco z tym, co słychać u Twoich bliskich, nawet jeśli mieszkają daleko? Media społecznościowe, takie jak Facebook, to cyfrowy most, który łączy pokolenia. Z naszą pomocą szybko poczujesz się na nich pewnie i swobodnie!

Najpopularniejsze platformy:



- **Facebook:** Idealny do kontaktu z rodziną i znajomymi oraz dołączania do grup zainteresowań (np. ogrodnictwo, historia).



- **Instagram:** Świat zdjęć i krótkich filmów. Dziel się chwilami i odkrywaj nowe pasje poprzez obrazy.



- **TikTok:** Coraz więcej treści tworzonych przez seniorów i dla seniorów.



- **LinkedIn:** Świetne narzędzie do utrzymywania kontaktów zawodowych i dzielenia się doświadczeniem.

Uważaj na te zagrożenia:

- **Phishing:** Próby wyłudzenia danych (hasła, loginów) przez fałszywe e-maile i SMS-y od rzekomych banków, urzędów czy kurierów.
- **Scam:** Różne oszustwa, np. internetowa wersja metody "na wnuczka", fałszywe oferty inwestycji czy romansów.
- **Fake news:** Nieprawdziwe informacje, które mają na celu wprowadzić w błąd lub wywołać panikę.

Twoje 5 Zasad Bezpieczeństwa w Sieci:

1. **Nie klikaj w podejrzaną linki.** Jeśli wiadomość wygląda dziwnie lub obiecuje coś nierealnego – zignoruj ją.
2. **Chroń swoje dane. Bank czy urząd nigdy nie poprosi Cię o hasło, PESEL czy numer karty przez e-mail lub SMS.**
3. **Weryfikuj prośby o pieniądze.** Jeśli "wnuczek" pisze z prośbą o przelew, zawsze zadzwoń do niego na numer, który znasz, aby to potwierdzić.
4. **Uważaj na nowe znajomości. Oszuści tworzą fałszywe profile,** by zdobyć zaufanie, a potem wyłudzić pieniądze.
- **Pytaj bliskich o pomoc.** Jeśli coś budzi Twoje wątpliwości, **skonsultuj się z rodziną lub zaufanym znajomym.** Lepiej zapytać, niż żałować.



APLIKACJE

Aplikacje – Co to właściwie jest?

Aplikacja to program komputerowy. Wyróżniamy aplikacje mobilne (instalowane na smartfonie ze sklepu internetowego) i webowe (działają w przeglądarce internetowej, np. Chrome). Ważne jest, aby rozumieć prośby o zgody:

- **Ciasteczka (cookies):** Służą do zapamiętywania preferencji i śledzenia aktywności. Nie musisz zgadzać się na wszystkie.

- **Powiadomienia:** Warto świadomie decydować, które powiadomienia są dla Ciebie ważne, aby telefon nie rozpraszał Cię bez końca.

- **Dostęp do aparatu, kontaktów, lokalizacji:** Aplikacje mobilne często proszą o dostęp do różnych funkcji. Jeśli gra prosi o dostęp do Twoich kontaktów, to podejrzane – to ryzyko dla prywatności.

Aplikacje w codziennym życiu. Praktyczne zastosowania

Aplikacje mogą ułatwić Twoje codzienne życie. Są to m.in.:

- **Aplikacje komunikacyjne:** Do bezpłatnych rozmów i wiadomości z rodziną (np. WhatsApp, Messenger).

- **Aplikacje bezpieczeństwa:** Oferują funkcje SOS, przycisk alarmowy czy udostępnianie lokalizacji rodzinie.

- **Aplikacje edukacyjne:** Słowniki, trening pamięci, audiobooki, nauczanie języków obcych.

- **Aplikacje rozrywkowe i informacyjne:** Radio online, gazety, gry logiczne.

Higiena korzystania z telefonu. Jak się nie uzależnić?

- **Wyłącz zbędne powiadomienia:** Zdecyduj, które aplikacje naprawdę muszą Cię informować natychmiast.

- **Ustal porę dnia na przeglądanie wiadomości:** Wyznacz konkretne godziny na przeglądanie mediów społecznościowych.

- **Nie śpij z telefonem przy łóżku:** Poprawia to jakość snu.

Dlaczego telefon zwalnia i co z tym zrobić?

Telefon może zwalniać z powodu zbyt wielu aplikacji otwartych w tle, za dużej liczby zakładek w przeglądarce lub instalowania przypadkowych aplikacji z reklam. Aby to naprawić:

- **Zamykaj aplikacje** działające w tle.

- **Usuwać programy**, których nie używasz.

- **Restartuj telefon** raz na kilka dni.

Prywatność i bezpieczeństwo. Jak chronić swoje dane?

- **Sprawdzaj zgody aplikacji:** Odbieraj aplikacjom dostęp do rzeczy, których nie potrzebują.

- **Zgłaszaj rodzinie:** Jeśli coś wydaje Ci się podejrzane, poproś o pomoc.

CYFROWY SAMORZĄD?

Kolejki w urzędzie potrafią zmarnować cały dzień. Na szczęście wiele spraw urzędowych możesz dziś załatwić bez wychodzenia z domu – szybko, wygodnie i bezpiecznie.

Gdzie szukać informacji?

- **Strona gminy/miasta** – godziny pracy, formularze, kontakt.
- **BIP (Biuletyn Informacji Publicznej)** – uchwały, ogłoszenia, transmisje z sesji.
- **gov.pl i mObywatel** – oficjalne portale usług państwowych.

Dzięki temu wiesz, co dzieje się w Twojej gminie i gdzie znaleźć potrzebne dokumenty.

Aplikacje i systemy ostrzegania

- **Aplikacje gminne** – przypomnienia o wywozie śmieci, awarie.
- **RSO** – Regionalny System Ostrzegania – komunikaty o burzach i zagrożeniach.
- **Alert RCB (SMS)**: darmowe powiadomienia trafiają automatycznie do wszystkich w strefie zagrożenia. Nie trzeba się zapisywać ani podawać numeru – system nie zbiera danych.

e-ZUS, podatki i profil zaufany

- **e-ZUS (PUE ZUS)**: sprawdzisz emeryturę, składki, złożysz wnioski.
- **e-Urząd Skarbowy**: PIT, podatki, historia rozliczeń – wszystko online.
- **Profil zaufany**: elektroniczny podpis potrzebny do logowania. Założysz go w banku lub urzędzie.

Bezpieczeństwo w e-urzędach

- Korzystaj wyłącznie z adresów kończących się na **.gov.pl, .zus.pl, .bip.pl**.
- **Nie klikaj w linki** z podejrzanych SMS-ów i maili.
- Loguj się przez **profil zaufany albo bankowość internetową**.



SZTUCZNA INTELIGENCJA

Wszyscy mówią o „Sztucznej Inteligencji” (AI), ale co to właściwie jest? Brzmi jak coś z filmów science fiction, ale to technologia, która już dziś może stać się Twoim osobistym asystentem. Wyobraź sobie AI jak bardzo sprawnego pomocnika – nie ma uczuć, ale potrafi błyskawicznie analizować informacje i wykonywać zadania.

Do czego może Ci się przydać AI?

Sztuczna Inteligencja uczy się na ogromnej liczbie przykładów, dzięki czemu potrafi:

- **Odpowiadać na pytania:** Możesz poprosić o przepis na zupę, pomysł na życzenia świąteczne albo o dowcip.
- **Tworzyć treści:** Pomoże napisać krótki wierszyk, a nawet stworzyć obrazek na zaproszenie.
- **Ułatwiać życie:** To technologia, która działa już dziś w nawigacji samochodowej czy w Twoim telefonie, pomagając zaplanować trasę lub wyszukać informacje.

Jak korzystać z niej mądrze i bezpiecznie?

Pamiętaj, AI to tylko program, a nie człowiek – nie zawsze mówi prawdę i może być wykorzystywany przez oszustów.

- Uwaga na **"halucynacje"** AI: Czasami sztuczna inteligencja **może „zmyślać”** informacje, które brzmią wiarygodnie, ale są fałszywe.
- Uwaga na **oszustwa**: Nowe technologie ułatwiają tworzenie fałszywych treści, takich jak klonowanie głosu (nowa metoda "na wnuczka") czy **realistyczne, ale nieprawdziwe zdjęcia** (tzw. deepfake).

Dlatego zawsze kieruj się tymi 4 zasadami:

1. **Sprawdź najważniejsze informacje:** Szczególnie te dotyczące zdrowia czy finansów, zawsze weryfikuj w niezależnych, zaufanych źródłach.
2. **Nie działaj w pośpiechu:** Jeśli dostajesz wiadomość z prośbą o szybki przelew lub podanie danych, upewnij się, że rozmawiasz z prawdziwą osobą.
3. **Pytaj rodzinę o pomoc:** Jeśli coś wydaje Ci się podejrzane, skonsultuj to z bliskimi. Lepiej zapytać, niż żałować.
4. **Używaj zdrowego rozsądku:** Traktuj AI jako pomocnika, a nie wyrocznię. Twoje doświadczenie i rozsądek są najważniejsze.

ORGANIZATORZY



**PIOTR
MAREK**

Przedsiębiorca, założyciel Fundacji Bona Notitia. Ekspert w dziedzinie mediów i marketingu internetowego. Od lat wspiera technologicznie media i samorządy. Jako doświadczony trener chętnie dzieli się wiedzą z zakresu biznesu.



**MARTA
SMULKOWSKA-
MAREK**

Ekspertka z wieloletnim doświadczeniem w administracji publicznej i współpracy międzynarodowej. Obecnie, jako specjalistka ds. dostępności cyfrowej (WCAG), dba o to, by internet i aplikacje były przyjazne dla każdego.



**GRZEGORZ
OLFIROWICZ**

Specjalista od mediów społecznościowych i entuzjasta nowych technologii. Od lat pomaga firmom i organizacjom pozarządowym odnaleźć się w cyfrowym świecie, ucząc skutecznej komunikacji w internecie.

STRONA PROJEKTU:



www.SeniorWSieci.bonanotitia.org

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków otrzymanych od Zleceniodawcy w ramach edycji w roku 2025 rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.

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

