



Fundusze Europejskie

5 | 2025
umysł i technologie

Biuletyn

Kompetencje cyfrowe dla każdego

Cicha strona technologii

Technologia stała się przedłużeniem naszego umysłu, ale wraz z końcem roku coraz mocniej odczuwamy cyfrowy chaos: nadmiar powiadomień, ciągłe śledzenie aktywności i algorytmy, które wpływają na nasze decyzje. W tym numerze podpowiadamy, jak zrobić cyfrowe porządki przed świętami — uporządkować ustawienia, ograniczyć zbędne sygnały i zadbać o higienę w sieci. Zastanowimy się także nad etyką internetu oraz pokażemy alternatywy dla najpopularniejszych narzędzi Big Tech. Niech ten numer pomoże odzyskać równowagę między technologią a spokojem umysłu.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

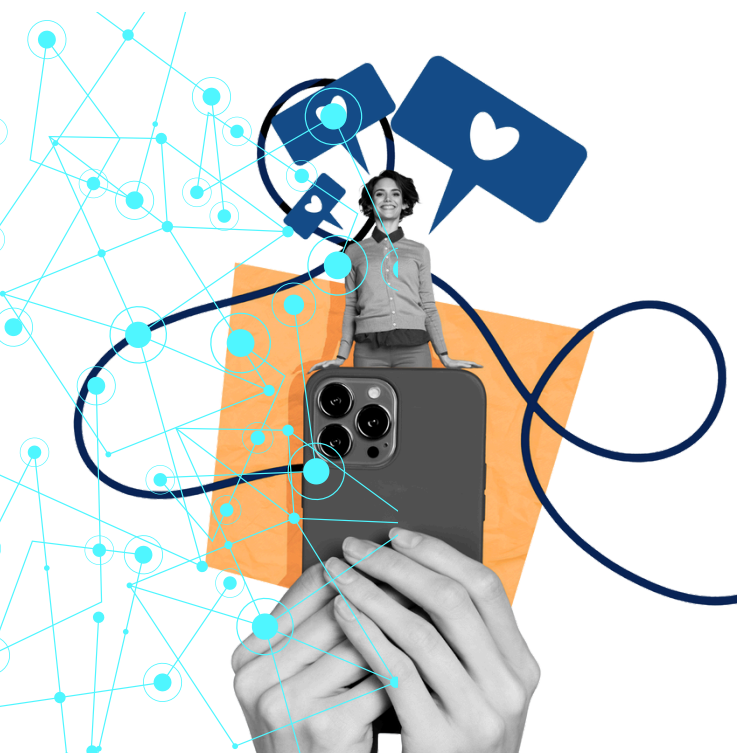


KRC
Kluby Rozwoju Cyfrowego

Porządki z algorytmami przed świętami

Przed świętami porządkujemy dom, skrzynki mailowe i listy zadań. Rzadko jednak myślimy o porządkach tam, gdzie gromadzi się dziś „niewidoczny bałagan” — w algorytmach, które podpowiadają nam treści, ustawiają powiadomienia i decydują, co zobaczymy w pierwszej kolejności. Na co dzień tego nie zauważamy, bo dopasowania są wygodne i sprawiają wrażenie, że wszystko działa tak „płynnie”. Pod koniec roku człowiek czuje jednak informacyjne zmęczenie — jakby technologia narzucała nam trochę za dużo, jakbyśmy mieli zbyt mało wpływu na to, co do nas dociera.

Dlatego warto zrobić przedświąteczne porządki z algorytmami. Nie po to, żeby rezygnować z wygody, ale żeby odzyskać oddech, świeżość i równowagę między tym, co algorytmy chcą nam pokazać, a tym, czego naprawdę potrzebujemy.



Pięć praktyk porządków z algorytmami

1. Odśwież rekomendacje

Algorytmy często budują obraz naszych potrzeb na podstawie dawnych kliknięć. Reset rekomendacji działa jak przewietrzenie pokoju — treści stają się bardziej różnorodne i mniej monotonne.

2. Usuń historię, która już Cię nie opisuje

Wyszukiwarki i aplikacje pamiętają każdą fazę: remont, dietę, stare zainteresowania. Usunięcie historii przywraca sensowniejsze wyniki dla sytuacji, w której jesteś obecnie.

3. Ogranicz śledzenie aktywności

Wyłączenie personalizacji reklam i monitorowania aktywności zmniejsza ilość danych o Tobie, a tym samym — intensywność dopasowań, które potrafią męczyć.

4. Uporządkuj powiadomienia

Powiadomienia to najprostszy sposób, w jaki algorytmy „przywołują” nas do telefonu. Ograniczenie ich choćby na czas świąteczny pomaga uspokoić przepływ bodźców.

5. Zrób coś spoza schematu

Zobacz film lub przeczytaj artykuł z kategorii, której zwykle nie wybierasz. Wprowadzenie małej nieprzewidywalności przypomina systemom, że nie jesteś jednowymiarowym profilem – w rezultacie takich „higienicznych” zabiegów zobaczysz więcej, różnorodnej treści i będziesz mieć kontrolę w swoich rękach.

Agnieszka Bilka

Centrum Projektów Polska Cyfrowa

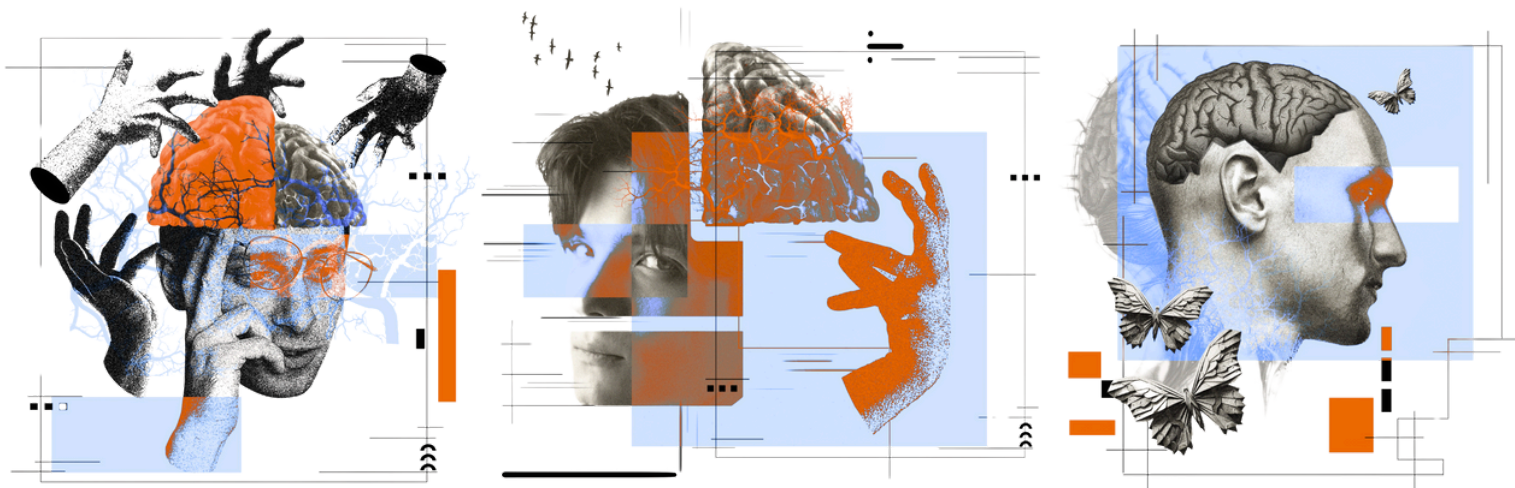
Higiena cyfrowa, czyli jak ochronić się przed „zaplątaniem” w sieci

Higiena cyfrowa to kluczowy element zdrowego i bezpiecznego korzystania z internetu i jest swego rodzaju zestawem świadomych nawyków, które chronią nasze dane, zdrowie psychiczne i fizyczne oraz relacje społeczne. Jest to szczególnie istotne w przypadku dwóch wrażliwych grup użytkowników: dzieci i osób starszych (seniorów), dla których internet bywa terenem nieznanym lub pełnym pułapek. Te dwie grupy są bardziej narażone na zagrożenia typu uzależnienia, cyberprzemoc czy oszustwa. Dlatego też rozwijanie kompetencji cyfrowych i dbanie o profilaktykę powinno być w tych grupach użytkowników priorytetowe.

Dzieci w sieci

Dzieci coraz wcześniej zaczynają korzystać z sieci, spędzając przed ekranem nawet kilka godzin dziennie. Dla najmłodszych użytkowników internet to przede wszystkim rozrywka, edukacja i kontakt z rówieśnikami. Ich naturalna ciekawość i mniejsza świadomość zagrożeń wymagają szczególnej uwagi rodziców i opiekunów.

Podstawą dobrych praktyk w zakresie higieny i bezpieczeństwa dzieci w sieci powinna być kontrola treści i czasu spędzanego przed ekranem oraz zasada ograniczonego zaufania do osób poznanych przez internet. Zgodnie z zaleceniami WHO, dzieci w wieku 2–5 lat powinny spędzać przed ekranem maksymalnie 1 godzinę dziennie oraz powinny funkcjonować w strefach wolnych od ekranów (np. przy posiłkach, w sypialni przed snem). Bardzo ważne jest wypracowanie u dziecka mechanizmu reagowania na zagrożenia oraz przestrzeganie cyfrowej etykiety. W przypadku natrafienia na niepokojącą, agresywną treść lub cyberprzemoc (np. cyberstalking, flaming, trollowanie) należy natychmiast powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej (rodzicowi, nauczycielowi) lub skorzystać z telefonu zaufania. Rolą rodziców powinno być dawanie dobrego przykładu, rozmowa z dziećmi o ich aktywności online, jednak bez krytyki, a z zainteresowaniem tym, co robią w sieci (model odwróconej edukacji). Statystyki dotyczące czasu korzystania z internetu przez dzieci w Polsce w 2025 roku wskazują na bardzo intensywne użytkowanie sieci przez najmłodszych. Według raportu „Internet dzieci 2025” ponad 91% dzieci w wieku 7–14 lat łączy się z Internetem codziennie, spędzając średnio aż 4 godziny i 29 minut dziennie online. Większość dzieci (około 89,6%) korzysta głównie z urządzeń mobilnych, takich jak smartfony.



Najbardziej popularnymi aktywnościami dzieci w sieci są oglądanie treści wideo (średnio 1 godzina i 55 minut dziennie) oraz korzystanie z serwisów społecznościowych (średnio 2 godziny i 10 minut dziennie). W grupie wiekowej 7–12 lat ponad połowa dzieci (około 58%) aktywnie korzysta z mediów społecznościowych i komunikatorów przeznaczonych dla osób powyżej 13. roku życia.

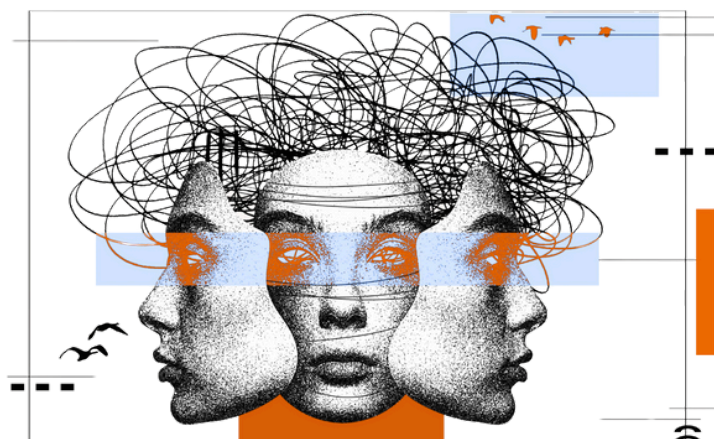
Seniorzy w sieci

Osoby starsze coraz częściej korzystają z internetu, jednak ich ufność i mniejsza świadomość zagrożeń czynią ich łatwym celem dla cyberprzestępców stosujących techniki socjotechniczne, takie jak phishing czy oszustwa (np. na wnuczka, na aukcjach internetowych). Stąd też podstawą powinna być zasada ograniczonego zaufania, czyli bycie podejrzliwym wobec wiadomości e-mail, SMS-ów i telefonów, które proszą o pilne podanie danych, kliknięcie linku, lub nakłaniają do zainwestowania pieniędzy. Oszuści bardzo często podszywają się pod instytucje wzbudzające zaufanie, tj. banki, firmy kurierskie czy urzędy. Problem jest poważny. W 2024 roku co 20. osoba w wieku powyżej 65 lat była celem oszustw, a w pierwszym półroczu 2025 roku odnotowano aż 9954 przypadki oszustw wymierzonych w tę grupę wiekową. Tylko w 2024 roku seniorzy byli narażeni na wyłudzenia na kwotę około 14,7 mln zł. Dlatego podnoszenie świadomości cyfrowej wśród seniorów jest bardzo istotne i celowe. Bezpieczeństwo to również ochrona haseł i kont. Ochrona ta polega na tworzeniu silnych i unikalnych haseł, regularne ich zmienianie i zachowanie w tajemnicy.

Należy uczyć seniorów, aby nie udostępniali pochopnie danych osobowych nieznanym osobom i podmiotom, a tym bardziej nie udostępniali kopii dokumentów tożsamości bez pewności co do podstawy prawnej. W przypadku wątpliwości seniorzy powinni bez wahania prosić o pomoc i konsultację młodszych członków rodziny lub zaufanych ekspertów w zakresie cyberbezpieczeństwa, zwłaszcza przy dokonywaniu zakupów online czy transakcji bankowych.

Pamiętajmy, że podstawą skutecznej ochrony jest dialog i edukacja. Zarówno dzieci, jak i osoby starsze powinny nauczyć się rozróżniać bezpieczne źródła, rozpoznawać próby oszustwa oraz wdrażać zasady ochrony prywatności. Warto budować rodzinne rytuały offline i dbać o równowagę między życiem online a realnym. Pamiętajmy jednak, że higiena cyfrowa nie polega na zakazach, lecz na świadomym budowaniu zdrowych relacji z technologią i kompetencji cyfrowych, pozwalających korzystać z internetu bezpiecznie i odpowiedzialnie. Rodzina, szkoła i społeczeństwo mają fundamentalną rolę w kształtowaniu tych umiejętności. Tylko tak można ograniczyć ryzyko problemów i zwiększyć dobrostan cyfrowy dzieci oraz seniorów.

Marcin Lebioda
Politechnika Łódzka



Etyka w Internecie – przewodnik dla początkujących

Stawiając pierwsze kroki w świecie internetowym, musisz pamiętać o fundamentalnych zasadach, jakie tutaj obowiązują. Tak jak w rzeczywistości analogowej, tak i w świecie wirtualnym obowiązują pewne reguły, zwane netykietą. Korzystając z komputera lub smartfonu, będąc aktywnym w mediach społecznościowych, powinieneś ich przestrzegać.

1

Pierwszą zasadą jest szacunek wobec innych użytkowników. Pamiętaj, że po drugiej stronie Twojego urządzenia stoi inna, realna osoba, mająca swoją wrażliwość i uczucia. Unikaj obraźliwych komentarzy, nie bądź agresywny, nie dąż do kłótni. W świecie wirtualnym nie jesteś anonimowy, nawet jeżeli publikujesz pod pseudonimem. Traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowanym.

2

Zasada numer dwa: dbaj o prywatność swoją i innych. Nie publikuj danych, które są chronione prawem (PESEL, adresy zamieszkania, numery kont bankowych, hasła dostępu oraz wszelkie dane wrażliwe). Publikowanie zdjęć innych osób bez ich zgody też nie jest dozwolone. Szczególnie dbaj o prywatność osób niepełnoletnich, zwłaszcza tych, które nie skończyły trzynastu lat. Zanim opublikujesz jakąś informację, pamiętaj, że w sieci Internetu nigdy nic nie ginie.



3

Zasada trzecia: korzystaj wyłącznie ze sprawdzonych i wiarygodnych źródeł informacji. Nie powielaj nieprawdziwych wiadomości, to tak zwane „fake newsy”. Zanim opublikujesz lub udostępnisz jakiś wpis, sprawdź go w kilku niezależnych źródłach. Internet to miejsce, gdzie każdy może pisać wszystko, ale nie zawsze jest to prawdą. Publikowanie przez Ciebie nieprawdziwych informacji podważa Twoją wiarygodność.

4

Zasada czwarta: szanuj prawa autorskie. Nie przypisuj sobie autorstwa treści, filmów, grafik lub zdjęć, których sam nie stworzyłeś. Kopiowanie, nawet fragmentów, czyjegoś dzieła jest naruszeniem praw autorskich. Jeżeli w swoich wpisach używasz własności intelektualnych innych osób, pamiętaj o podaniu źródła i autorstwa tych treści. Nieprzestrzeganie tego obowiązku grozi konsekwencjami prawnymi.

5

Zasada piąta: bądź życzliwy. Nie zamieszczaj wyłącznie krytycznych uwag. Pochwal, doceń, wyraż pochlebną opinię, jeśli tylko tak uważasz. Szanuj opinię innych, nawet jeśli jest ona odmienna od Twojej. Każdy ma prawo wyrażania swoich myśli. Nie oceniaj, nie wydawaj wyroków, zwłaszcza jeżeli nie jesteś specjalistą w danej dziedzinie. Podczas dyskusji bądźmy wobec siebie uprzejmi i kulturalni. Koniecznie nie zapominaj o zwrotach grzecznościowych.

6

Zasada szósta: dbaj o kulturę języka. Zamierzając publikować swoje teksty, dbaj o ich poprawność językową. Jeżeli nie jest to Twoją dobrą stroną, może warto poprosić o pomoc specjalistę. Forma i sposób prezentowanych przez Ciebie treści bardzo dużo mówi o Twojej osobowości. Dbaj o poprawność stylistyczną i gramatyczną. Nie używaj wulgaryzmów, zwrotów obraźliwych, nie popełniaj błędów ortograficznych. Pisz językiem prostym i zrozumiałym dla wszystkich. Wyrażając swoje opinie, nie ulegaj emocjom. Czasami warto poczekać i przemyśleć jeszcze raz, zanim nasz komentarz będą mogli przeczytać inni.

7

Zasada siódma: dbaj o bezpieczeństwo danych. Zabezpieczaj dostęp do swoich kont i profili przed nieuprawnionymi osobami, używając bezpiecznych haseł. Nie podawaj ich nikomu, nie używaj tego samego hasła do wielu aktywności i regularnie je zmieniaj. Niedbałe zabezpieczenie danych może spowodować, że ktoś obcy łatwiej może się podszyć pod Ciebie i dokonać przestępstwa.

Mariusz Tomczyk
Politechnika Łódzka



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



KRC
Kluby Rozwoju Cyfrowego



Linux – darmowa alternatywa systemu Windows

Nawet najlepszy i najdroższy sprzęt komputerowy jest bezużyteczny, jeżeli nie współpracuje z odpowiednim oprogramowaniem zarządzającym podzespołami oraz zapewniającym interakcję komputera, smartfona, tabletu z użytkownikiem. Takie oprogramowanie, zapewniające współpracę sprzętu z programami użytkowymi, nazywane jest systemem operacyjnym. Wiele osób nie wyobraża sobie komputera osobistego bez komercyjnych rozwiązań, tj. systemu Windows czy macOS. Tymczasem dostępna jest darmowa alternatywa - tj. system Linux. Hasłem Linux nazywamy jądro systemu operacyjnego, stanowiące jego podstawę, stworzone i zaprezentowane publicznie przez Linusa Torvaldsa w 1991 roku.

Linux to także rodzina systemów operacyjnych, wykorzystująca wspomniane jądro. Cechą szczególną Linuxa jest otwartość źródeł, tzn. każdy może przeglądać, modyfikować i rozwijać kod programu. Zaowocowało to powstaniem ogromnej, ogólnoswiatowej społeczności, zapewniającej nieustanny rozwój systemów linuxowych. Można zaryzykować twierdzenie, że gwałtowny rozwój Internetu dokonał się dzięki systemom Linux, ale i rozwój systemów Linux nie byłby możliwy bez Internetu.

Jakie są najważniejsze zalety systemu Linux? Oprócz wspomnianej otwartości źródeł i bezpłatności większości rozwiązań, kluczowymi cechami decydującymi o zastosowaniach Linuxa są: - stabilność - dlatego Linux jest chętnie wybierany na urządzenia serwerowe pracujące 24 godziny na dobę; - bezpieczeństwo - otwartość kodu powoduje, że wszystkie luki w zabezpieczeniach są szybko wykrywane i usuwane przez społeczność, poza tym charakter systemu utrudnia, czy wręcz uniemożliwia wykonywanie operacji krytycznych przez zwykłego użytkownika; - różnorodność dystrybucji - początkujący użytkownik może być zaskoczony i zdezorientowany mnogością dostępnych „wersji” systemu Linux, w internecie dostępne są różne dystrybucje, tzn. kompletne wersje systemu operacyjnego, zawierające jądro i zestaw wielu programów, obejmujących np. narzędzia konfiguracyjne, ale również różnego rodzaju darmowe aplikacje użytkowe.



Większość powszechnie znanych dystrybucji Linuksa jest w pełni darmowa. Najważniejsze, powszechnie znane darmowe dystrybucje to np.: Debian, Ubuntu, Linux Mint, Fedora Linux, Arch Linux, Gentoo. Istnieją również rozwiązania komercyjne takie jak: Red Hat Enterprise Linux czy SUSE Linux Enterprise. Większość dystrybucji jest dostępna w tzw. wersji Live, umożliwiającej uruchomienie systemu z nośnika przenośnego, np. pendrive'a, i wypróbowanie jego możliwości. Linux został początkowo zaprojektowany na urządzenia wyposażone w procesory o architekturze Intel x86, ale do tej pory został zaimplementowany na wielu innych platformach sprzętowych.

Najbardziej znanym systemem opartym na jądrze Linuksa, wykorzystywanym na innych urządzeniach niż komputery PC, jest oczywiście Android – system operacyjny na urządzenia przenośne.

Nie da się jednoznacznie odpowiedzieć, który system operacyjny jest najlepszy, tym niemniej świadomy użytkownik komputerów powinien znać dostępne alternatywy. O wyborze powinny decydować indywidualne preferencje i potrzeby użytkownika. Kluczowymi zagadnieniami, które należy rozważyć dokonując wyboru systemu, są dostępny budżet, docelowe zastosowanie komputera oraz umiejętności techniczne użytkownika. Biorąc pod uwagę koszty i bezpieczeństwo systemu Linux jest bardzo interesującą i rozsądną alternatywą. A zatem – wypróbujmy Linuksa.

Jacek Rymaszewski
Politechnika Łódzka



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



KRC
Kluby Rozwoju Cyfrowego

**Biuletyn redagowany przez zespół
Kluby Rozwoju Cyfrowego - projekt
wspierający (KRC Wsparcie)**

Partner Wiodący:

Centrum Projektów Polska Cyfrowa

Partnerzy Projektu: Edukacja Bez Barrier –
Fundacja na Rzecz Rozwoju Edukacji w Polsce,
Stowarzyszenie „Miasta w Internecie”, Fundacja
Pro Cultura, Fundacja Międzynarodowy Instytut
Outsourcingu, Politechnika Łódzka

Skład i redakcja: Magdalena Foltyniak

W korektach i wybranych pracach redakcyjnych
korzystamy z narzędzi AI zgodnie z wytycznymi
UE dotyczącymi transparentności i etyki.

Pod hasłem #KompetencjeCyfroweDlaKażdego
upowszechniamy ideę rozwoju kompetencji
cyfrowych osób dorosłych.

**Masz uwagi, sugestie, pytania? Napisz do nas:
krc@c PPC.gov.pl**



Fundusze Europejskie

dla Rozwoju Społecznego