

Senior Bezpieczny w Sieci 2.0

Bezpieczne korzystanie
z mediów
społecznościowych

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



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób
Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2025



W tej prezentacji znajdziesz:

- Wprowadzenie do mediów społecznościowych
- Bezpieczne korzystanie z Facebooka i innych mediów społecznościowych
- Zagrożenia związane z korzystaniem z telefonu
- Netykieta i kontrola prywatności



Czym są media społecznościowe?

Media społecznościowe, znane również jako social media, to aplikacje i strony internetowe, które pozwalają użytkownikom na tworzenie społeczności i dzielenie się informacjami w formie tekstów, zdjęć, filmów oraz linków do innych serwisów. Użytkownicy mogą tworzyć profile, które prezentują ich zainteresowania i aktywności, a także nawiązywać kontakty z innymi osobami

Funkcje mediów społecznościowych



Komunikacja i interakcja



Budowanie relacji



Prezentacja treści

Funkcje mediów społecznościowych



Zarządzanie marką i marketing



Informacje o klientach



Monitorowanie trendów i opinii

Social media- zagrożenia



Śledzenie i profilowanie

Cyberprzemoc

Dezinformacja

Uzależnienie

Phishing

Kradzież tożsamości





**Jaki wpływ mają
media
społecznościowe
na życie codzienne?**

Wpływ social mediów na życie codzienne

Komunikacja i relacje międzyludzkie

Kultura i styl życia

Informacja i edukacja

Wpływ na produktywność

Wpływ na zdrowie psychiczne

Wpływ na rynek pracy



Najpopularniejsze media społecznościowe w Polsce

YouTube

Korzysta codziennie ok. 29 mln Polaków, czyli ponad 84% internetowej populacji

Facebook

Ma blisko 19 mln użytkowników, co stanowi ok. 59% pełnoletnich Polaków i niemal 49% wszystkich internautów

TikTok

Raporty platformy (tylko dorośli) mówią o 11,4 mln użytkowników 18+ i dynamicznie rośnie rok do roku

Instagram

Około 11,3 mln użytkowników w Polsce, co stanowi ok. 36% dorosłej populacji





Czy każda osoba na
Facebooku jest
prawdziwa?

Metody kradzieży tożsamości w social mediach

Phishing

**Tworzenie
fałszywych profili**

Wyciek danych

**Ataki
socjotechniczne**

**Wykorzystanie
złośliwego
oprogramowania**





Jak sprawdzić, czy grupa na Facebooku jest bezpieczna

1. Sprawdź informacje o grupie:

- Przejrzyj opis grupy i regulamin,
- Sprawdź, kto jest administratorem grupy
- Upewnij się, że grupa jest publiczna lub zamknięta, a nie tajna.

Jak sprawdzić, czy grupa na Facebooku jest bezpieczna



2. Obserwuj aktywność w grupie:

- Przejrzyj posty i komentarze w grupie
- Bądź ostrożny z grupami, które mają mało aktywności



Jak sprawdzić, czy grupa na Facebooku jest bezpieczna

3. Sprawdź opinie o grupie:

- Poszukaj opinii o grupie poza Facebookiem
- Zapytaj znajomych, czy słyszeli o danej grupie i czy uważają ją za bezpieczną

Zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu



Zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu

Problemy ze wzrokiem

Długie patrzenie w ekran, zwłaszcza z bliskiej odległości, powoduje przeciążenie mięśni oka.

Nadmierna ekspozycja na światło niebieskie z ekranu może też zaburzać naturalne funkcje oka i przyspieszać pogorszenie wzroku.

Zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu

Problemy z kręgosłupem i postawą

Wpatrując się w telefon, większość osób pochyla głowę w dół, co powoduje nadmierne obciążenie odcinka szyjnego kręgosłupa. Taka postawa (nazywana czasem „szyją smartfonową”) może prowadzić do:

- napięć mięśni karku i ramion,
- bólów pleców, barków i głowy,
- długotrwałych wad postawy.

Zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu

Problemy ze snem

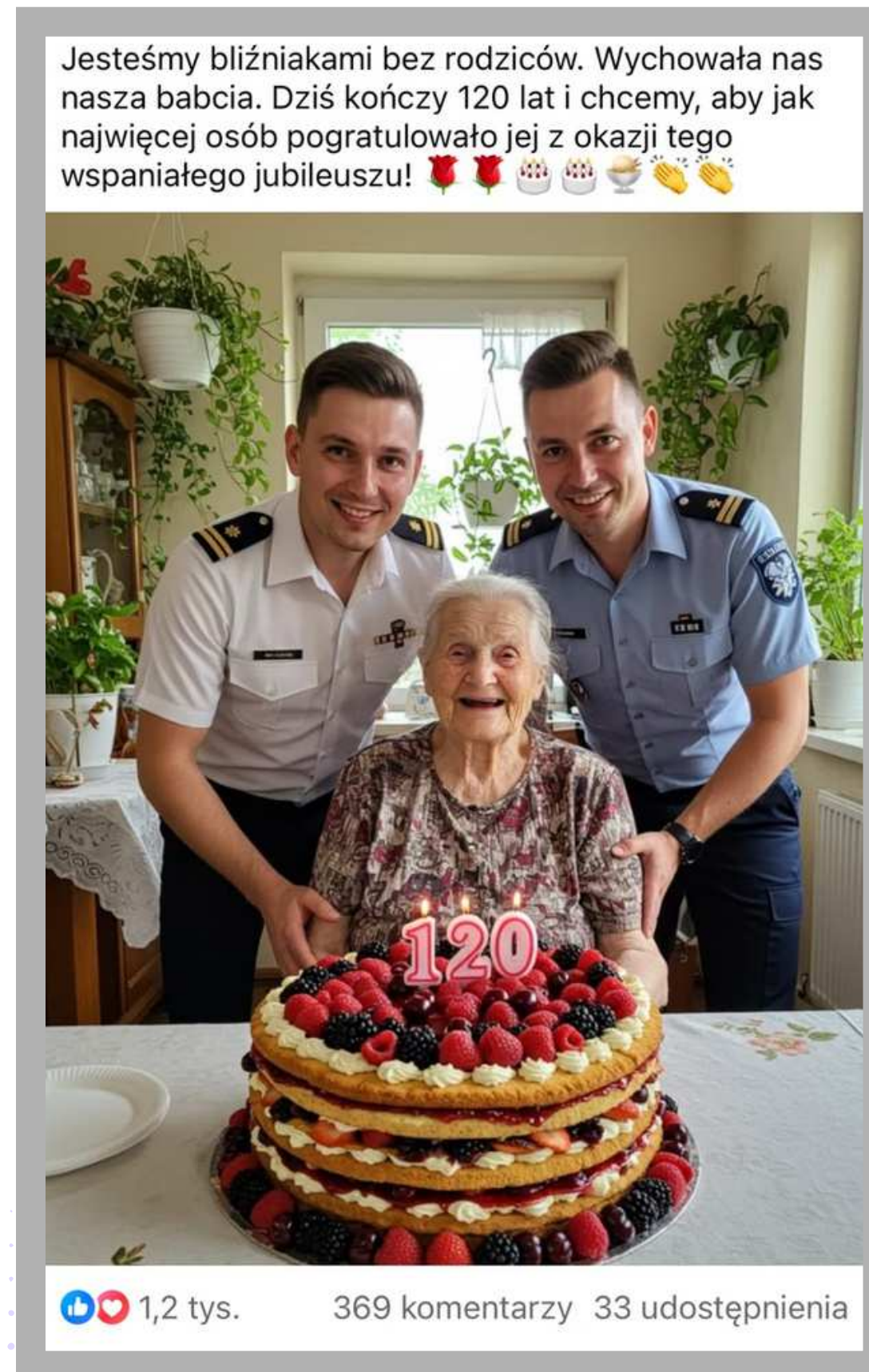
Telefon emitując światło niebieskie hamuje wydzielanie melatoniny – hormonu snu, który reguluje nasz rytm dobowy. Jeśli korzystasz z telefonu tuż przed snem, możesz zauważyć u siebie trudności z zaśnięciem czy płytszy, mniej regenerujący sen

Deepfake

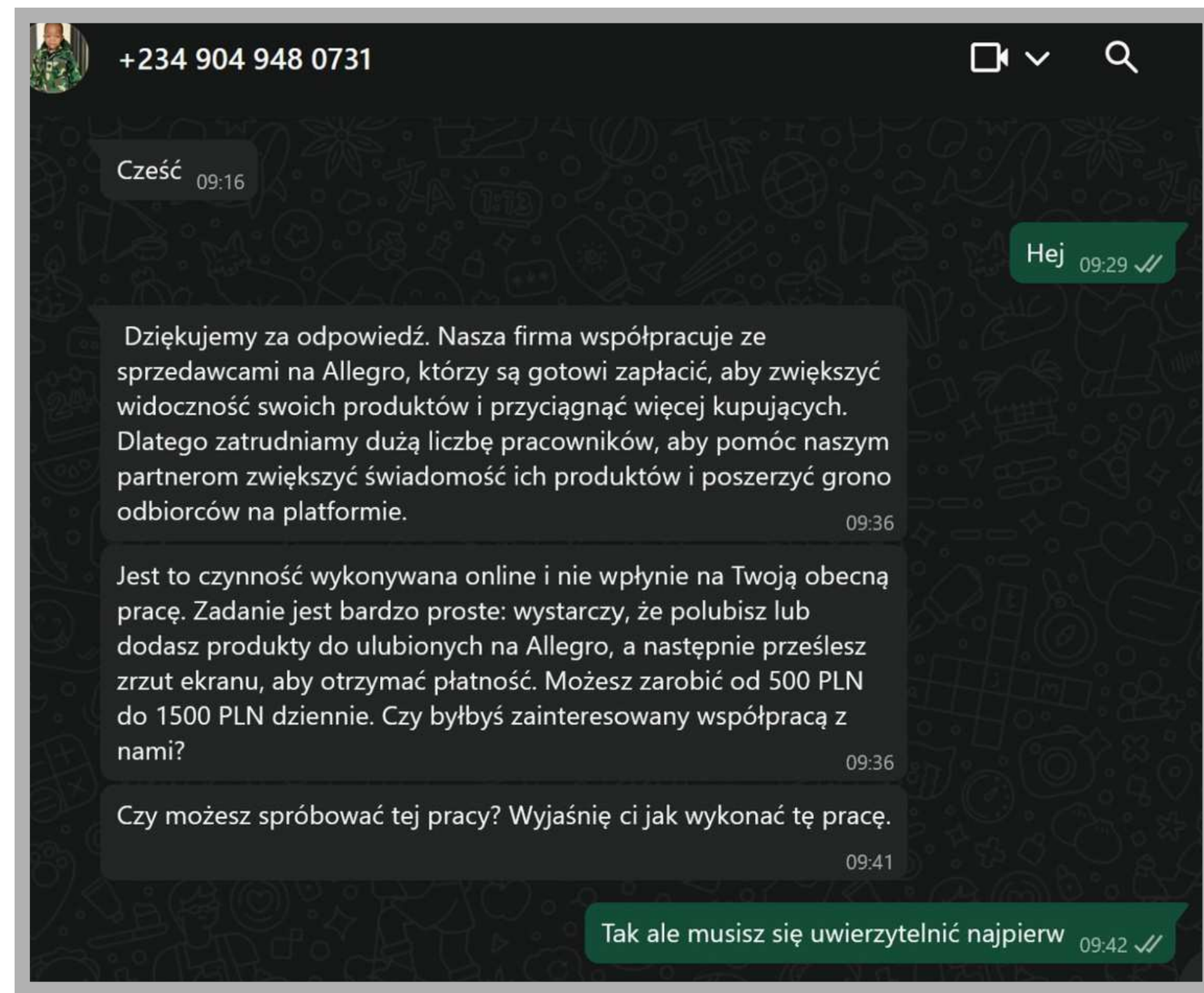
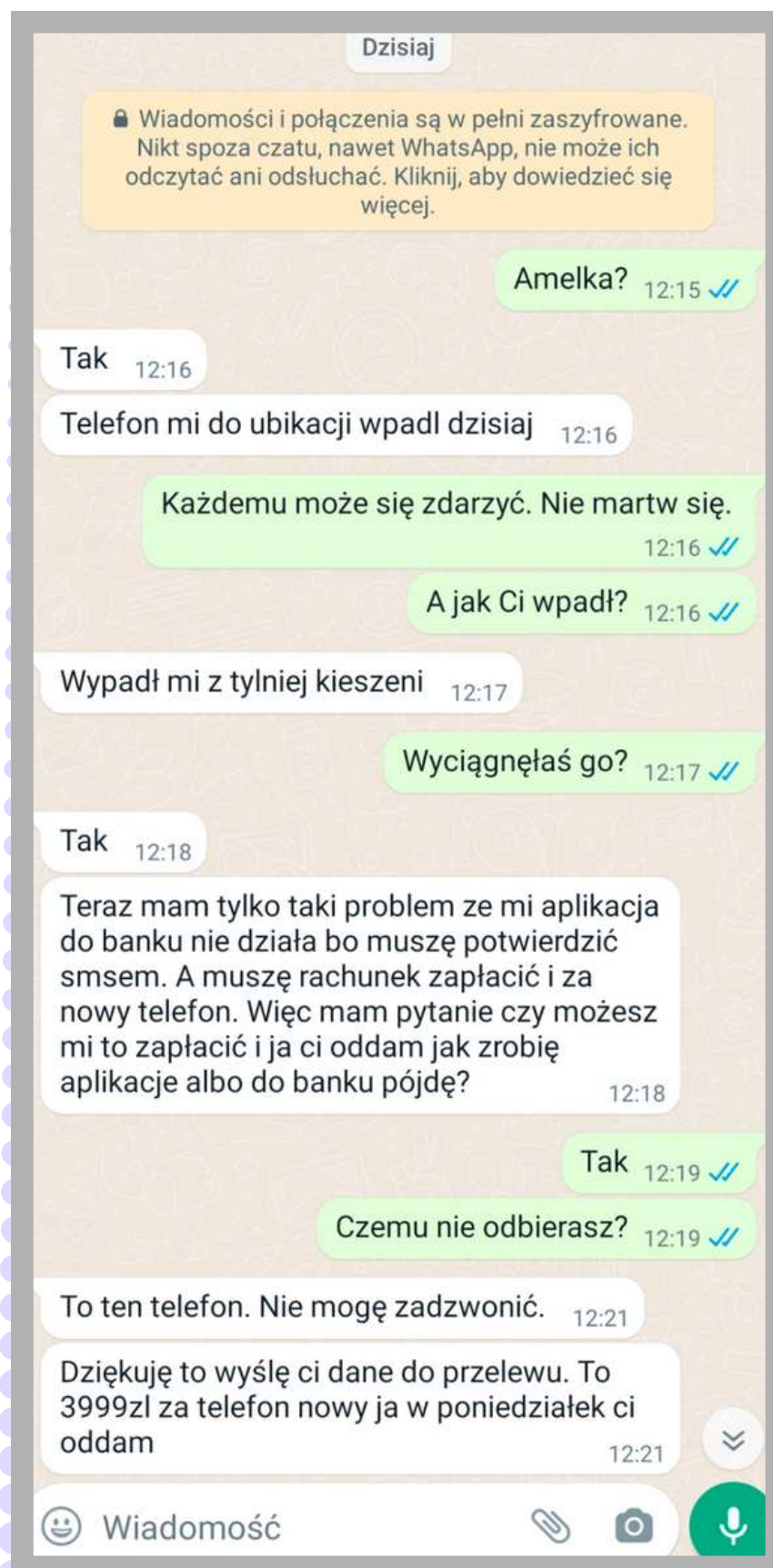
Deepfake to określenie na syntetyczne obrazy, filmy lub nagrania audio, które zostały wygenerowane lub zmanipulowane przy użyciu sztucznej inteligencji,



Przykłady deepfake



Fałszywe wiadomości na WhatsApp





**Jakie informacje
warto
udostępniać, a
jakich unikać?**

Informacje, których nie warto udostępniać w social mediach

- Dane osobowe
- Informacje zdrowotne
- Dokumenty i pliki osobiste
- Lokalizacje
- Dane o rodzinie
- Wrażliwe poglądy
- Intymne zdjęcia i filmy



Netykieta

Netykieta to nieformalny zbiór zasad, które regulują sposób komunikacji w sieci. Obejmuje ona różnorodne aspekty interakcji online, od forów dyskusyjnych po media społecznościowe. Jej celem jest promowanie szacunku i uprzejmości w kontaktach między użytkownikami, co przyczynia się do stworzenia zdrowej i bezpiecznej przestrzeni w Internecie.

Kluczowe zasady Netykiety



1. Szanuj innych



2. Unikaj pisania wielkimi literami



3. Przestrzegaj zasad gramatycznych i ortografii

Kluczowe zasady Netykiety



4. Nie spamuj



5. Reaguj na hejt



**6. Przestrzegaj
regulaminu
platformy**

Jak unikać spamu?

- Nie klikaj na linki i posty o szokujących lub kontrowersyjnych tytułach
- Bądź ostrożny przy klikaniu na strony, które się otworzą po kliknięciu w taki link
- Zgłaszaj spamowe treści globalnej administracji Facebooka

Spam na facebooku



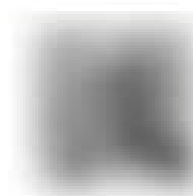
9 min · iPhoto ·

DLA KAŻDEGO KTO CHCE SIĘ NAUCZYĆ
JĘZYKA OBCEGO!!!

<https://mobile.facebook.com/JAK-BLYSKAWICZNIE-NAUCZYC-SIE-JEZYKA-OBCEGO-NOWOSC-YXID-670/>

Polecam z czystym sumieniem powyższy kurs angielskiego (mają też niemiecki, francuski i hiszpański) 😊

Znajomy polecił mówiąc, że super łatwy sposób na naukę



15 sierpnia o 18:19 w pobliżu: Warsaw, Warszawa ·

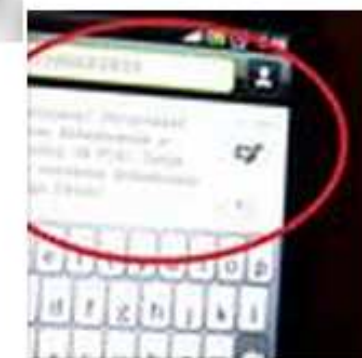
Uwaga! Proszę przeczytaj to!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Witam! Mam na imię Monika! Od 2-óch miesięcy choruję na raka mózgu. Jeżeli nie odbędzie operacji to umrę, choć mam tylko 21 lat. Operacja kosztuje 250 000 tys. zł. Strony portalowe między innymi "Facebook" zgodziły mi się pomóc. A więc jeżeli skopiujesz to podarujesz mi aż 10 zł. Więc proszę skopiuj to! A gdy zrobisz to przyjdzie wiadomość "Jesteś Aniołem"

Udostępnił

2.737



stary, sprawdzony sposób 😊



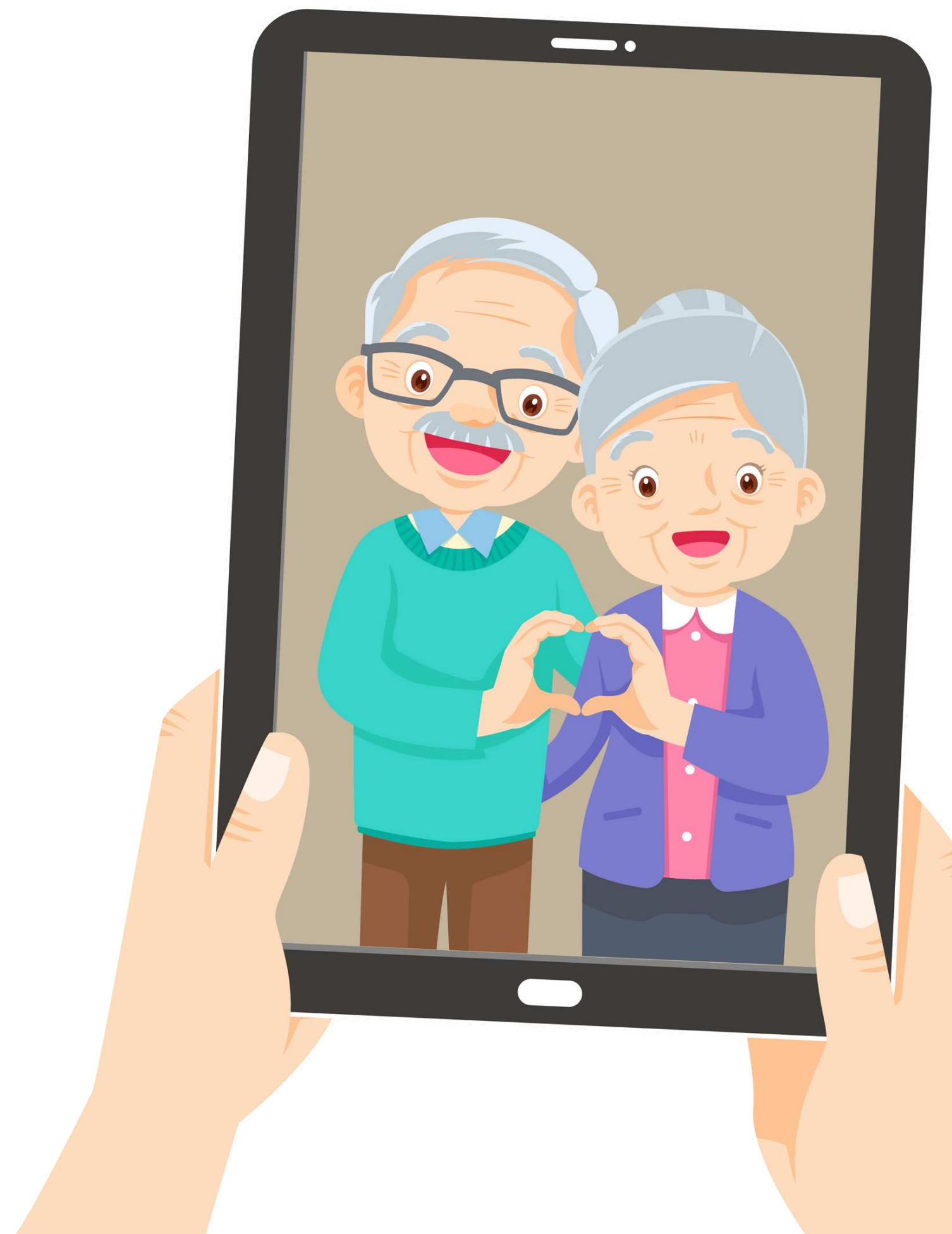
Działający sposób na DARMOWE doładowanie telefonu | Blog Roku 2013

sposobnadoladowanie.pl

Nie wiadomo jak długo będzie jeszcze działał mój sposób, więc lepiej się spieszcie. [AKTUALIZACJA]

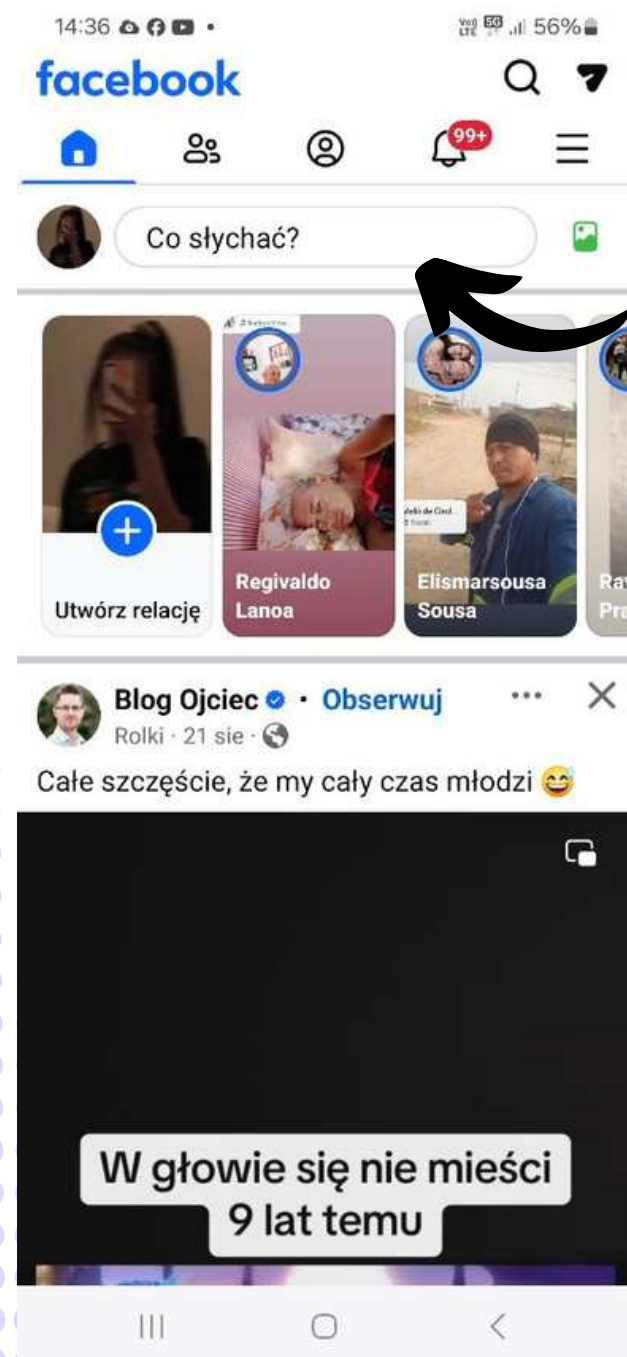
Lubię to! · Dodaj komentarz · Udostępnił · 12 minut(y) temu przez: Centrum Obrazków ·

Jak tworzyć posty na Facebooku

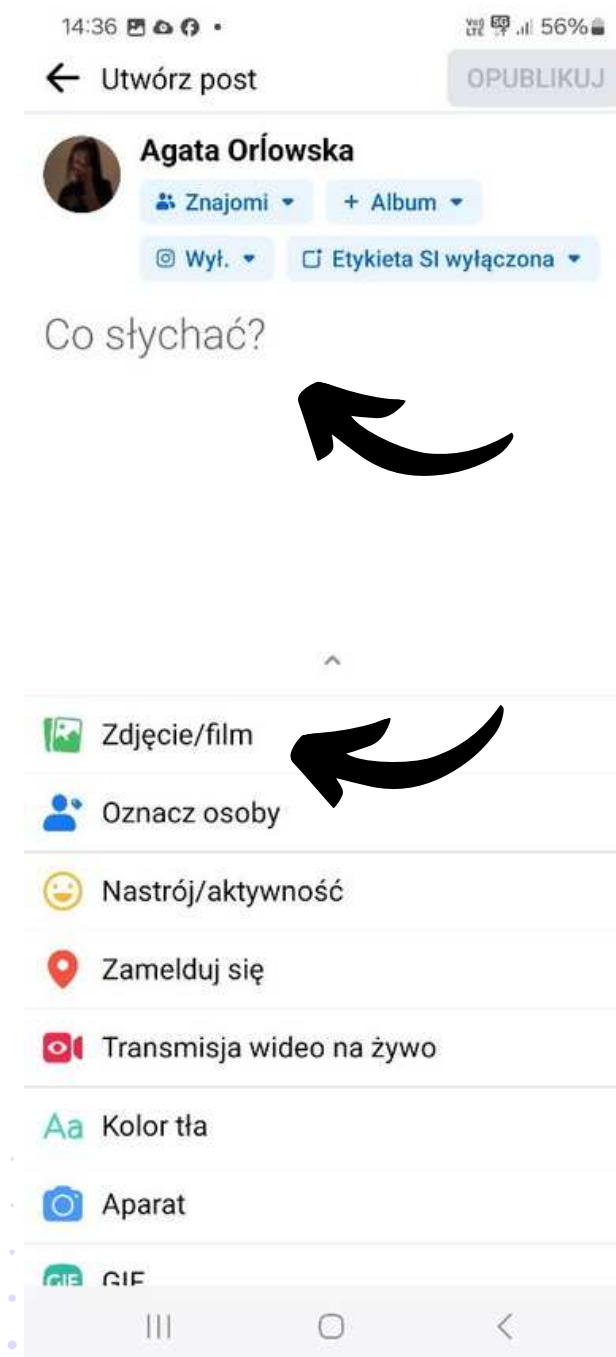


Jak tworzyć posty na Facebooku

1. Po wejściu na Facebooka w górnej części ekranu znajduj się pole z opisem **Co słuchać?** Naciśnij je



2. W tym miejscu możesz m. in. napisać treść postu, dodać zdjęcie/film, oznaczyć innego użytkownika



Jak tworzyć posty na Facebooku

3. Po stworzeniu postu naciśnij **opublikuj**



4. Po opublikowaniu post wyświetli się na twoim profilu



Sprawdźmy czego się nauczyliśmy!



Polub nas na Facebooku!



Skorzystaj z naszej CYBERLINII



Kiedy:

poniedziałek, środa i piątek

10:00–13:00

Tel: +48 579 519 688



KONTAKT

Spółeczna Grupa Medialna

tel. +48 579 519 688

e-mail seniorzy@mediagroup.org.pl

mediagroup.org.pl

Ul. Marszałkowska 31, 42-400 Zawiercie



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2025