



## Warto wiedzieć...

**Korzystanie z AI w sposób bezpieczny  
i odpowiedzialny to dziś bardzo ważna sprawa.**

Korzystanie z narzędzi sztucznej inteligencji (AI) może wydawać się atrakcyjne, ponieważ daje szybkie odpowiedzi. Zanim z nich skorzystasz, pamiętaj:

**1. Chroń swoje dane osobowe.** Nie podawaj:

- swojego imienia i nazwiska,
- adresu zamieszkania,
- numeru telefonu,
- numeru PESEL,
- numeru karty płatniczej,
- hasła ani danych logowania,
- danych wrażliwych, np. medycznych.

**Kieruj się zasadą: jeśli nie powiedziałbyś tego obcej osobie na ulicy – nie wpisuj tego do narzędzi AI.**

- 2. Zachowaj krytyczne myślenie.** Narzędzia AI mogą podawać nieprawdziwe, choć wiarygodnie brzmiące informacje. Potrafią też generować materiały wizualne wyglądające bardzo realistycznie, które mogą wprowadzać w błąd i tworzyć fałszywe przekonanie na temat osób lub zjawisk.
- 3. Nie traktuj sztucznej inteligencji jak człowieka.** Może to negatywnie wpływać na rozwój emocjonalny i społeczny, utrudniając zdobywanie umiejętności społecznych oraz zaburzając rozróżnienie świata realnego od wirtualnego.
- 4. Dbaj o prywatność i bezpieczeństwo danych.** Wszystko, co napiszesz, jest analizowane i przechowywane, a w przyszłości może zostać wykorzystane w nieznanym celu. Sztuczna inteligencja uczy się na podstawie informacji, które jej podajesz.
- 5. AI nie posiada świadomości ani moralności.** Zdarza się, że sugeruje zachowania niebezpieczne lub nieodpowiednie, dlatego zawsze zachowuj ostrożność i dystans wobec generowanych treści.
- 6. Uzależnienie i rozproszenie uwagi.** Częste korzystanie z takich narzędzi może prowadzić do uzależnienia od technologii, osłabienia koncentracji i samodzielnego myślenia oraz ograniczenia kontaktu z rówieśnikami i rodziną.



### PAMIĘTAJ!

Wszystkie informacje, jakie wpisujesz w prompcie, nie zawsze zostają tylko dla Ciebie – mogą zostać użyte do uczenia modelu, a nawet trafić w niepowołane ręce. Korzystaj więc rozważnie z narzędzi AI i chroń swoje dane.



## Warto wiedzieć...

### Trudne słowa – proste wyjaśnienia

Co oznaczają słowa, które pojawiają się w poradzie?

- **Dane osobowe** – to informacje, które mogą pomóc kogoś zidentyfikować – np. imię i nazwisko, adres, numer telefonu, e-mail, szkoła, a także hasła. Takich danych nie powinno się podawać nieznanym osobom.
- **Sztuczna inteligencja** – zwana również AI (od angielskiego Artificial Intelligence), to dziedzina informatyki zajmująca się tworzeniem maszyn i systemów, które potrafią wykonywać zadania wymagające ludzkiej inteligencji. Obejmuje to takie umiejętności jak rozumowanie, uczenie się, rozwiązywanie problemów, postrzeganie i podejmowanie decyzji.
- **Prywatność** – to prawo do decydowania o tym, co inni wiedzą o Tobie. W internecie oznacza to, że masz wpływ na to, co i komu udostępniasz.
- **Prompt** – tekstowe polecenie, instrukcja lub zapytanie, które wpisujesz do narzędzi AI.
- **Dane wrażliwe** - to szczególna kategoria danych osobowych, która ujawnia informacje dotyczące najbardziej intymnych sfer życia człowieka, takich jak na przykład dane zdrowotne, genetyczne, pochodzenie rasowe/etniczne, poglądy polityczne, czy przekonania religijne. Ze względu na swój charakter, są one szczególnie chronione przez prawo.