

CYFROWE SPA: Zabieg IV

Wprowadź cyfrową dietę!

bit.ly/cyfrowe-spa-4

Dzień 7 – Wyjdź z pułapki porównań społecznych. Jeśli jakiś znajomy/influencer wpędza Cię w zły nastrój, ogranicz jego treści.

Nie musisz usuwać danej osoby grona znajomych, ale możesz ograniczyć treści od niej.

Facebook: Wejdź w profil znajomego > kliknij na ikonę “ZNAJOMI” > wybierz “Przestań obserwować”, “Ogranicz kontakt” lub “Usuń z grona znajomych”. Znajomy nie zostanie o tym poinformowany.

Instagram: Wejdź w profil znajomego > kliknij w 3 kropki w prawym górnym rogu > wybierz opcję “Ogranicz”; (znajomy nie zostanie o tym poinformowany) lub po prostu przestań kogoś obserwować.

Dzień 10 – Bądź czujny/czujna! Deepfejkij są już wszędzie. Naucz się, jak je rozpoznawać.

Zawsze zacznij weryfikację od zadania sobie kilku pytań: „Dlaczego to widzę?”, „Czy ten kanał to wiarygodne źródło informacji?”, „Kto jest autorem?” i „Czy to jest w ogóle realne?”.

Cechy obrazu, które powinny wbudzić Twoją czujność:

- Brak synchronizacji między jakością obrazu w okolicach twarzy danej osoby (która może być fałszywa) a resztą ciała.
- Rozmyty obraz.
- Nienaturalna, sztywna mowa ciała.
- Sztucznie brzmiący głos, jednostajna intonacja.

Metody produkowania treści deepfake są coraz lepsze, weź pod uwagę, że niedługo trudno będzie odróżnić je od rzeczywistych obrazów. Dlatego punktem wyjścia zawsze powinna być Twoja świadoma weryfikacja.

Dzień 11 – Ukończ bezpłatny kurs “Cyberodporność na start” w ramach naszej kampanii społecznej Netochron.

Kurs stworzył prof. Bogdan Księżopolski, Kierownik Katedry Cyberbezpieczeństwa Akademii Leona Koźmińskiego. Tematyka kursu obejmuje m.in. zagrożenia związane z phishingiem, smishingiem, kradzieżą danych i haseł, a także kwestie AI oraz prywatności w sieci. Szkolenie jest uniwersalne, przeznaczone zarówno dla dorosłych, jak i młodzieży. Wejdź na stronę Netochronu i dowiedz się więcej: www.cyfrowydialog.pl/netochron