

# Karta pracy – Bezpieczny senior w świecie AI

## 1. Co może mnie zaniepokoić?

Zaznacz lub dopisz:

- ☐ Boję się, że nie odróżnię człowieka od komputera
- ☐ Martwię się, że ktoś podszyje się pod rodzinę
- ☐ Nie wiem, czy moje zdjęcia i głos są bezpieczne
- ☐ Boję się straty pieniędzy
- ☐ Inne: \_\_\_\_\_

## 2. Najczęstsze zagrożenia związane z AI

Połącz pojęcie z opisem:

- |                        |                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| A. Deepfake            | 1. <input type="checkbox"/> Fałszywy film lub głos stworzony przez komputer |
| B. Oszustwa głosowe    | 2. <input type="checkbox"/> Wiadomości lub telefony wyludzające dane        |
| C. Phishing            | 3. <input type="checkbox"/> Podszywanie się pod bliskich lub instytucje     |
| D. Kradzież tożsamości | 4. <input type="checkbox"/> Wykorzystanie zdjęć, danych i informacji o nas  |

## 3. Sygnały ostrzegawcze – kiedy zatrzymać się natychmiast

Zaznacz wszystkie pasujące:

- ☐ Presja czasu („to musi być dziś”)
- ☐ Prośba o pieniądze lub dane
- ☐ Brak możliwości oddzwonienia
- ☐ Emocje: strach, panika, poczucie winy
- ☐ Coś brzmi „za dobrze, żeby było prawdziwe”

## 4. Jak się bronić?

1. Jeśli ktoś dzwoni z prośbą o pieniądze, najlepiej:

- ☐ A. działać szybko
- ☐ B. oddzwonić na znany numer
- ☐ C. nikomu nie mówić

2. Zasada trzech potwierdzeń oznacza:

- ☐ A. zapytać trzy osoby
- ☐ B. sprawdzić w trzech niezależnych źródłach
- ☐ C. poczekać trzy dni

3. Decyzje finansowe najlepiej podejmować:

- ☐ A. pod presją
- ☐ B. po konsultacji z kimś zaufanym
- ☐ C. natychmiast

## 5. Co zrobić, gdy podejrzewam oszustwo?

Ułóż kroki w dobrej kolejności (1–4):

- ☐ Skontaktuj się z zaufaną osobą
- ☐ Zatrzymaj się i nie reaguj od razu
- ☐ Sprawdź informacje w oficjalnych źródłach
- ☐ Zgłoś sprawę, jeśli to oszustwo

## 6. Podsumowanie – 3 złote zasady seniora

Uzupełnij:

1. \_\_\_\_\_ – nie ufaj pierwszemu wrażeniu
2. \_\_\_\_\_ – nie podejmuj decyzji w pośpiechu
3. \_\_\_\_\_ – lepiej zapytać niż żałować

## Klucz odpowiedzi

Dopasowania: A-1, B-3, C-2, D-4

Test:

1. B
2. B
3. B

Kolejność działań:

1. Zatrzymaj się i nie reaguj od razu
2. Skontaktuj się z zaufaną osobą
3. Sprawdź informacje w oficjalnych źródłach
4. Zgłoś sprawę

3 złote zasady:

Weryfikuj – Zwlekaj – Pytaj