

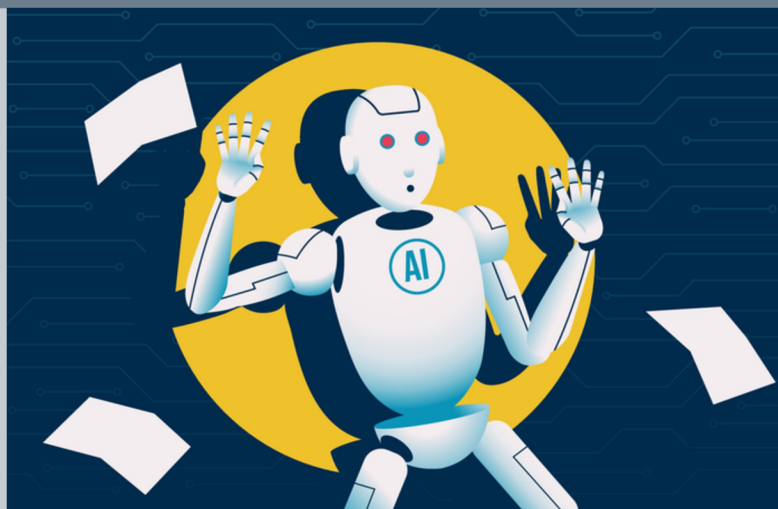


2B SAFE

TWÓJ PRZEWODNIK PO CYFROWYM ŚWIECIE

OFICJALNA PUBLIKACJA UCZNIÓW XIII LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W RADOMIU
Z ZAKRESU CYBERBEZPIECZEŃSTWA, NOWYCH TECHNOLOGII I SPOŁECZNOŚCI
W INTERECIE.

Generujesz grafikę w Midjourney, piszesz wypracowanie z pomocą ChatGPT, a może miksujesz utwór z głosem znanego rapera wygenerowanym przez AI? Narzędzia te stały się częścią naszej codzienności. Jednak w tle technologicznego zachwyty toczy się właśnie największa bitwa prawna XXI wieku. Pytanie brzmi: do kogo tak naprawdę należy to, co stworzy AI, i czy sztuczna inteligencja nie okrada prawdziwych artystów?



ŹRÓDŁO: GOOGLE

CZY AI TO ZŁODZIEJ? PRAWA AUTORSKIE W ERZE SZTUCZNEJ INTELIGENCJI

AUTOR: DAGMARA M-P || ŹRÓDŁO: WIPO, TECHCRUNCH

Kto tu jest autorem?

Zgodnie z prawem autorem utworu może być wyłącznie człowiek. Co to oznacza w praktyce?

- Jeśli wpiszesz tylko krótką komendę (prompt) i AI wygeneruje obraz, nie masz do niego praw autorskich. Każdy może legalnie skopiować i użyć Twojej grafiki, bo prawo uznaje ją za dzieło maszyny, a nie Twoje.
- Sytuacja zmienia się, gdy używasz AI jako asystenta – łączysz wygenerowane elementy, domalowujesz własne detale i nadajesz całości unikalny styl.

Aby sztuczna inteligencja potrafiła stworzyć cokolwiek sensownego, najpierw musiała „przeczytać” i „obejrzeć” miliardy tekstów, zdjęć oraz rysunków z internetu.

Problem w tym, że algorytmy uczyły się na prywatnych pracach pisarzy, fotografów i ilustratorów bez ich zgody i bez wypłacenia im choćby złotówki. Obecnie przed sądami na całym świecie toczą się gigantyczne procesy o masowy plagiat przeciwko twórcom AI.

Serwisy streamingowe zalewa fala utworów, w których AI idealnie podrabia głosy gwiazd (np. Drake'a). **Branża muzyczna walczy o nowe prawo, które będzie chronić unikalną barwę ludzkiego głosu przed cyfrowym klonowaniem.**

Artyści internetowi zaczęli bronić się sami. Używają specjalnych programów (np. Nightshade), które niewidocznie dla człowieka modyfikują piksele w ich rysunkach. Kiedy bot AI próbuje pobrać taki obraz do nauki, jego algorytm się „psuje” i zamiast psa zaczyna generować np. krzesło.

Używaj AI do szukania inspiracji i burzy mózgów, ale nie podpisuj się pod gotowcem. Prawdziwa kreatywność i Twój unikalny styl to coś, czego żaden bot nie potrafi idealnie skopiować.

Podpisywanie się pod tekstem lub projektem wygenerowanym w całości przez AI to plagiat.

Grozi za to ocena niedostateczna, unieważnienie egzaminu, a w skrajnych przypadkach – wykreślenie z listy studentów lub poważne kłopoty prawne za przywłaszczenie autorstwa.

DETOKS OD INTERENTU- JAK NA NAS WPŁYWA?

AUTOR: LENA DUDEK || ŹRÓDŁO: RYNEKZDROWIA.PL

W dzisiejszym świecie łatwo zapomnieć o przerwie od technologii. Cyfrowy detoks, czyli świadome ograniczenie lub odcięcie się od urządzeń, może przynieść pozytywne efekty dla naszego umysłu.

Dlaczego potrzebujemy cyfrowego detoksu?

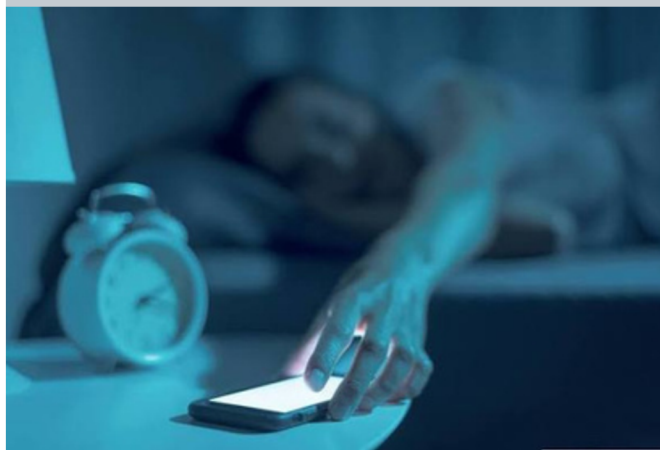
Ciągła stymulacja z ekranów prowadzi do:

Przemęczenia psychicznego: Utrudnia koncentrację.
Problemów ze snem: Niebieskie światło zakłóca sen.
Zwiększonego stresu i lęku: Media społecznościowe i negatywne wiadomości wpływają na samopoczucie.
Utraty kontaktu z rzeczywistością: Zaniedbywanie realnych relacji.

Jak cyfrowy detoks wspiera regenerację umysłu?

Odcięcie się od technologii pozwala na:

Regenerację i odpoczynek: Mózg odzyskuje energię.
Poprawę koncentracji: Mniej rozpraszaczy, większa produktywność.



ŹRÓDŁO: GOOGLE

DETOKS CYFROWY - JAK PRZESTAĆ SCROLLOWAĆ I ODZYSKAĆ CZAS DLA SIEBIE

AUTOR: ALINA ALIEKSIEIENKO || ŹRÓDŁO: WHO, NASK

Telefon towarzyszy nam przez cały dzień, a niewinne sprawdzanie powiadomień łatwo zamienia się w godziny bezmyślnego scrollowania. Efekt? Problemy ze skupieniem, gorszy sen i ciągłe zmęczenie. Odpowiedzią na to jest cyfrowy detoks, czyli świadome ograniczenie czasu przed ekranem.

Nie musisz od razu wyrzucać telefonu.

Wystarczą proste kroki:

- wyłączenie zbędnych powiadomień,
- odkładanie smartfona na czas nauki i przed snem,
- ustawienie dziennych limitów na social media.

Mniej czasu w sieci to więcej energii, lepszy nastrój i dodatkowe godziny na sport, pasje czy spotkania ze znajomymi. Warto spróbować, aby to technologia służyła nam, a nie nami rządziła!

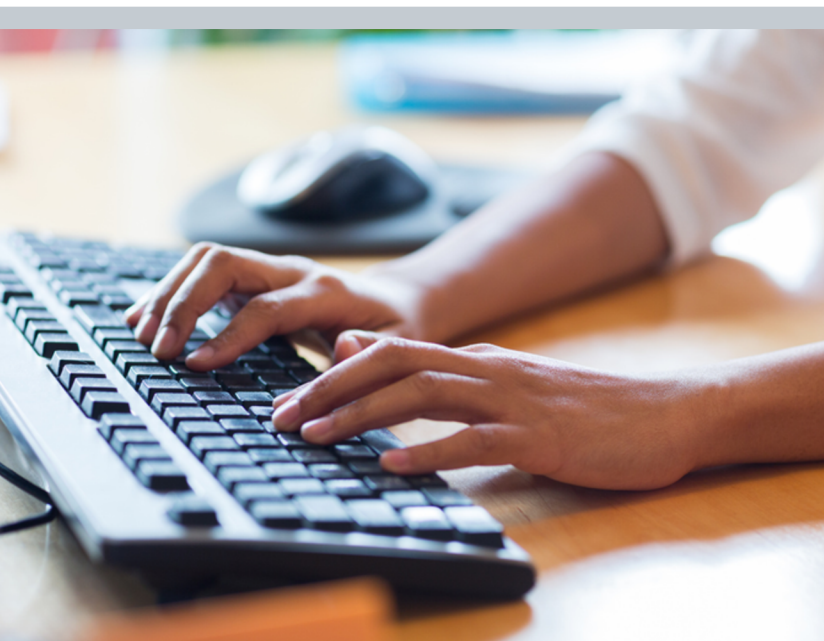


JAK SMARTFONY ZMIENIAJĄ NASZE DŁONIE I KOMUNIKACJĘ?

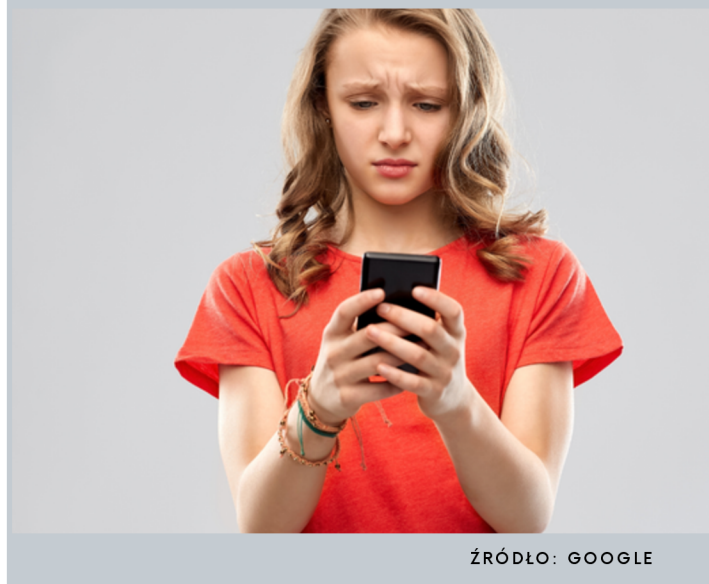
AUTOR: VIKTORIIA ROMANENKO || ŹRÓDŁO: MOBILETRENDS.PL

Smartfony na dobre zmieniły nasze życie i sposób komunikowania się z innymi. **Młode pokolenie często nazywane jest „Kciukowcami”, ponieważ większość czynności na telefonie wykonuje właśnie kciukami.**

Coraz częściej wybieramy wiadomości tekstowe zamiast rozmów twarzą w twarz, przez co ograniczamy bezpośredni kontakt z bliskimi. Długie korzystanie ze smartfonów może także powodować zmęczenie dłoni i problemy z koncentracją. Dlatego warto pamiętać o robieniu przerw od telefonu, ograniczaniu czasu przed ekranem oraz dbaniu o prawdziwe relacje. Smartfon powinien ułatwiać komunikację, ale nie może zastępować spotkań i rozmów z drugim człowiekiem. Wiele osób spędza dziś kilka godzin dziennie przed ekranem telefonu. Nadmierne korzystanie z urządzeń może również wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie. Ważne jest, aby znaleźć równowagę między światem wirtualnym a rzeczywistym życiem.



ŹRÓDŁO: GOOGLE



ŹRÓDŁO: GOOGLE

SMARTFON W PALCU, A KOMPUTER? POKOLENIE Z MA PROBLEM Z... KLAWIATURĄ!

AUTOR: DAGMARA M-P

ŹRÓDŁO: WWW.COMPUTERWORLD.PL

Mogłoby się wydawać, że współczesna młodzież (Pokolenie Z), która od urodzenia żyje w otoczeniu nowoczesnych technologii, potrafi bezbłędnie obsługiwać każde cyfrowe urządzenie. Okazuje się jednak, że młodzi ludzie mają poważny problem z umiejętnością, która dla starszych generacji była oczywistością: z szybkim i poprawnym pisanem na fizycznej klawiaturze komputera. Młodzi spędzają mnóstwo czasu ze smartfonami i tabletami. **Przez to ich kciuki na ekranach dotykowych potrafią pisać błyskawicznie, ale gdy siadają przed tradycyjnym komputerem, tempo drastycznie spada.**

Choć smartfon wystarcza do rozrywki i social mediów, tradycyjna klawiatura wciąż jest podstawą w pracy biurowej, pisaniu prac dyplomowych czy zdawaniu cyfrowych egzaminów. **Wielu przedstawicieli Gen Z dopiero na studiach lub w pierwszej pracy ze zdziwieniem odkrywa, że pisze... dwoma palcami i ciągle patrzy na klawisze.**

DETOKS CYFROWY - JAK PRZESTAĆ SCROLLOWAĆ I ODZYSKAĆ CZAS DLA SIEBIE

AUTOR: ALINA ALIEKSIEIENKO || ŹRÓDŁO: WHO, NASK

Telefon towarzyszy dziś większości ludzi niemal przez cały dzień. Wielu uczniów zaczyna i kończy dzień od scrollowania mediów społecznościowych, oglądania krótkich filmików i sprawdzania powiadomień. Często nawet nie zauważamy, ile czasu tracimy w internecie, ponieważ kilka minut bardzo szybko zamienia się w godzinę. Nadmierne korzystanie z telefonu może powodować problemy z koncentracją, zmęczenie, gorszy sen oraz trudności ze skupieniem się na nauce i codziennych obowiązkach. Z tego powodu coraz więcej osób decyduje się na cyfrowy detoks, czyli świadome ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem.

Detoks cyfrowy nie oznacza całkowitej rezygnacji z internetu czy telefonu, ale bardziej rozsądne korzystanie z technologii. Warto zacząć od wyłączenia niepotrzebnych powiadomień, ponieważ to właśnie one często odciągają naszą uwagę. Dobrym pomysłem jest także odkładanie telefonu podczas nauki lub przed snem oraz ustalenie limitu czasu na media społecznościowe. Dzięki temu łatwiej skupić się na ważniejszych rzeczach i lepiej wykorzystać swój dzień.

Ograniczenie scrollowania daje więcej czasu na rozwijanie zainteresowań i odpoczynek. Można poświęcić go na sport, czytanie książek, spotkania ze znajomymi, naukę nowych umiejętności albo rozwijanie swoich pasji. Osoby, które spędzają mniej czasu w internecie, często zauważają poprawę koncentracji, lepszy nastrój i większą ilość energii. Nawet niewielkie zmiany mogą pomóc odzyskać kontrolę nad swoim czasem i sprawić, że technologia będzie służyć nam, a nie nami rządzić.



ŹRÓDŁO: NASK

CYFROWY DETOKS W WEEKEND – CZY MŁODZI POTRAFIĄ JESZCZE ŻYĆ BEZ POWIADOMIEŃ?

AUTOR: NATALIA FERT || ŹRÓDŁO: WŁASNE OBSERWACJE

Czy da się wytrzymać 48 godzin bez Instagrama, TikToka i Snapchata? Postanowiliśmy to sprawdzić. Przez cały weekend nie korzystaliśmy z mediów społecznościowych. Już po kilku godzinach okazało się, że automatycznie sięgamy po telefon, nawet gdy nie ma żadnych powiadomień. Niektórzy z nas mieli nawet wrażenie, że telefon wibruje w kieszeni, choć w rzeczywistości nic takiego się nie działo.

Zamiast scrollowania znaleźliśmy czas na inne zajęcia – spacer, sport, gry planszowe i rozmowy z rodziną oraz znajomymi. Choć na początku brakowało nam mediów społecznościowych, z czasem przestaliśmy o nich myśleć.

Po zakończeniu wyzwania doszliśmy do jednego wniosku: telefon nie musi być naszym głównym sposobem na spędzanie wolnego czasu. Czasem warto zrobić sobie przerwę od ekranów i sprawdzić, ile ciekawych rzeczy można zrobić offline.



ŹRÓDŁO: INTERNET

WAKACYJNY ŁOWCA OSZUSTÓW – JAK NIE DAĆ SIĘ OKRAŚĆ W SIECI W TRAKCIE URLOPU

AUTOR: WIKTORIA BŁASZCZYK || ŹRÓDŁO: NATIONAL-GEOGRAPHIC

Wakacje to czas odpoczynku, wyjazdów i zakupów online, ale także okres wzmożonej aktywności internetowych oszustów. Coraz częściej ich ofiarami padają nastolatki, dlatego warto wiedzieć, jak chronić swoje dane i pieniądze.

Jednym z **najpopularniejszych oszustw są fałszywe SMS-y o dopłacie do paczki**. Wiadomości zachęcają do kliknięcia w link i podania danych bankowych. Dużym zagrożeniem są także wyłudzenia „na BLIK-a”, gdy oszuści podszywają się pod znajomych i proszą o szybkie przesłanie pieniędzy, np. z powodu zgubionego portfela podczas wakacji.

W sezonie letnim pojawia się również **wiele fałszywych ofert noclegów nad morzem czy w górach**. Kuszą one niską ceną, jednak po wpłaceniu zaliczki kontakt z „właścicielem” urywa się. Niebezpieczne mogą być także internetowe konkursy z atrakcyjnymi nagrodami oraz korzystanie z niezabezpieczonych sieci Wi-Fi w miejscach publicznych.

Aby uniknąć problemów, warto zachować ostrożność w sieci, nie klikać podejrzanych linków, sprawdzać oferty i zawsze potwierdzać prośby o pieniądze. Pamiętajmy — chwila rozwagi może uchronić nas przed utratą pieniędzy i zepsutymi wakacjami.



ŹRÓDŁO: INTERNET



ŹRÓDŁO: INTERNET

Ochrona konta nie wymaga wiedzy tajemnej. Wystarczą trzy proste nawyki:

- **Włącz 2FA** (Uwierzytelnianie dwuskładnikowe): To absolutny fundament. Nawet jeśli ktoś pozna Twoje hasło, nie zaloguje się bez kodu z telefonu. Włącz 2FA na Discordzie, Steamie i Epic Games.
- **Sprawdzaj adresy URL**: Zanim wpiszesz dane logowania, spójrz na pasek przeglądarki. Czy to na pewno oficjalna strona gry, czy podróbka z dziwną końcówką (np. .net.xy)?
- **Zasada ograniczonego zaufania**: Jeśli nieznajomy (lub bot) oferuje super wymianę albo prosi o „weryfikację konta”, po prostu go zablokuj.

GRY WIDEO NA CELOWNIKU

AUTOR: DMP || ŹRÓDŁO: NASK

Spędzasz setki godzin w Fortnite, Robloxie czy CS-ie? Zbierasz rzadkie skiny, odkładasz v-dolce lub robuxy, a Twoje konto staje się warte kilkaset złotych. Nagle na Discordzie dostajesz link od znajomego, który „właśnie zgarnął darmowe monety”. Klikasz, logujesz się i... tracisz dostęp do wszystkiego w 10 sekund.

Cyfrowe przedmioty mają realną wartość, o czym doskonale wiedzą cyberprzestępcy.

Oszuści polują na naszą chęć szybkiego zysku. Najpopularniejsze przynęty to fałszywe generatory walut oraz boty na Discordzie obiecujące darmowe skiny w zamian za kliknięcie w link.

Jak działa ten mechanizm?

- Wyrafinowany phishing: Link prowadzi do idealnie podrobionej strony logowania (np. Steam czy Epic Games). Wpisując tam hasło, oddajesz je przestępcy.
- Zhakowani znajomi: Często linki przysyłają... Twoi własni kumple. Nie robią tego celowo – ich konta zostały przejęte przez bota, który automatycznie rozsyła spam.
- Złośliwe oprogramowanie (Malware): "Czity" lub "mody" obiecujące przewagę w grze mogą ukrywać programy kradnące hasła i pliki cookies bezpośrednio z przeglądarki.

Złota zasada internetu: nikt nie rozdaje wartościowych przedmiotów za darmo.

Dbaj o swoje cyfrowe bezpieczeństwo tak samo, jak dbasz o realny portfel. Strata konta boli najbardziej wtedy, gdy uświadomisz sobie, że można było jej zapobiec kilkoma kliknięciami w ustawieniach.

Ciekawostki ze świata informatyki i technologii

Najdroższe "potknięcie" w kodzie – kosmiczny bug

AUTOR: DMP || ŹRÓDŁO: SCIENCE.NASA.GOV



W 1996 roku bezzałogowa rakietą Ariane 5 eksplodowała zaledwie 37 sekund po starcie. Przyczyną katastrofy o wartości 370 milionów dolarów był prosty błąd w oprogramowaniu. **System spróbował zapisać 64-bitową liczbę zmiennoprzecinkową w 16-bitowej pamięci całkowitej. Doszło do tzw. przepełnienia bufora (integer overflow), komputer pokładowy zgłosił błąd, a autopilot zinterpretował to jako awarię i gwałtownie zmienił kurs, doprowadzając do zniszczenia rakiety.**

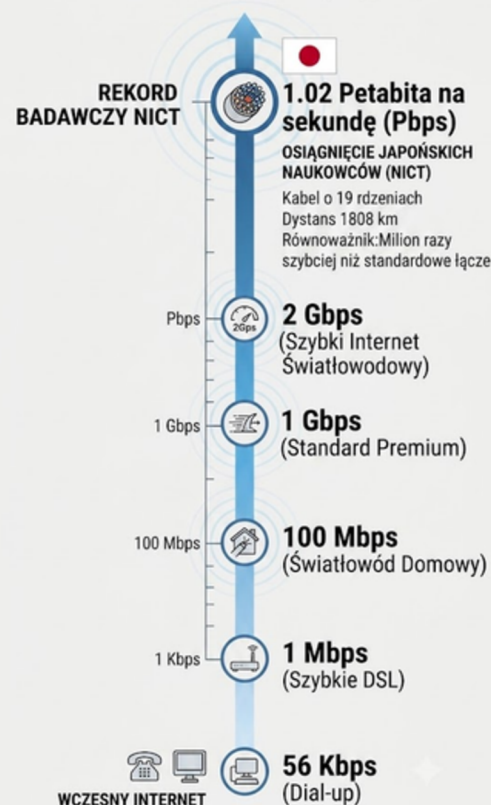
Internet o prędkości milion GB na sekundę działa...

AUTOR: DMP || ŹRÓDŁO: ITHARDWARE.PL

Japonia osiągnęła rekordową prędkość internetu wynoszącą 1,02 petabita na sekundę, umożliwiając pobranie całego odcinka Netflix'a w jedną sekundę. Za ten imponujący wynik odpowiada zespół badaczy z Japońskiego Narodowego Instytutu Technologii Informatycznych i Komunikacyjnych (NICT) we współpracy z firmą Sumitomo Electric Industries.

- **Naukowcy wykorzystali nowatorski kabel światłowodowy o standardowej średnicy (0,125 mm), ale zawierający aż 19 rdzeni** (w tradycyjnych światłowodach sygnał biegnie jednym rdzeniem).
- **Prędkość 1,02 Pbps (petabita na sekundę)** udało się utrzymać na imponującym dystansie 1808 kilometrów.
- **1,02 petabita to ponad 1 milion gigabitów na sekundę.** Przekłada się to na prędkość około 100 000 razy szybszą niż najlepsze komercyjne łącza domowe.

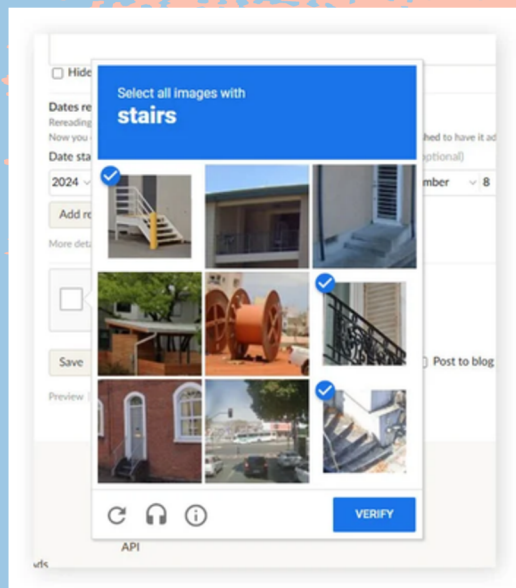
EWOLUCJA PRĘDKOŚCI INTERNETU - OŚ CZASU (Koncepcyjna)



Dane historyczne są poglądowe, dane rekordu są precyzyjne

CAPTCHA, czyli darmowa praca miliardów ludzi

AUTOR: DMP || ŹRÓDŁO: PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV



Ilekoć przepisujesz rozmażany tekst lub zaznaczasz "witryny sklepowe" na obrazkach, aby udowodnić, że nie jesteś robotem, wykonujesz darmową pracę dla systemów AI. **System reCAPTCHA kupiony w 2009 roku przez Google wykorzystuje odpowiedzi milionów użytkowników dziennie do digitalizacji starych książek, których nie potrafią odczytać skanery OCR, oraz do trenowania algorytmów autonomicznych samochodów (rozpoznawanie znaków drogowych i pieszych).**

Wiele urządzeń IoT (z ang. Internet of Things) niż ludzi na Ziemi

AUTOR: DMP || ŹRÓDŁO: STATISTA.COM

Liczba urządzeń podłączonych do sieci w ramach Internetu Rzeczy (IoT) – od inteligentnych lodówek, przez opaski fitness, po czujniki przemysłowe – dawno przekroczyła populację ludzką.

Szacuje się, że na świecie działa już grubo ponad 17 miliardów aktywnych urządzeń IoT, a liczba ta rośnie w tempie wykładniczym.



Skąd wziął się "Bug" (robak)?

AUTOR: DMP || ŹRÓDŁO: DOGTRONIC.IO



Termin "bug" oznaczający błąd w programie spopularyzowała Grace Hopper (pionierka informatyki) w 1947 roku. Podczas pracy nad komputerem Harvard Mark II system zaczął działać wadliwie. Po otwarciu jednego z przełączników okazało się, że utknęła w nim... prawdziwa ćma. Fizycznie usunięto owada, a w dzienniku laboratoryjnym zapisano: "First actual case of bug being found" (Pierwszy faktyczny przypadek znalezienia robaka). Od tamtej pory naprawianie błędów nazywamy debuggikiem – dosłownie oznacza „odrobaczanie” lub „usuwanie robaków”.

W świecie informatyki i programowania termin ten oznacza proces wykrywania, lokalizowania i naprawiania błędów w kodzie źródłowym programu.

NAJWAŻNIEJSZE NUMERY

Gov.pl



ZGŁOŚ PRZESTĘPSTWO

Cert.pl



ZGŁOŚ PRZESTĘPSTWO

112 – numer alarmowy

800 120 002 – Niebieska Linia

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12 – telefon Rzecznika Praw Dziecka

800 112 800 – telefon dla ofiar przemocy



Redaktor naczelny: Giulia Piaseczny

Zastępca redaktora: Wiktoria Błaszczyk

Zespół redakcyjny: Lena Dudek, Alina Aliksieienko, Viktoriia Romanenko, Natalia Fert

Opiekun merytoryczny: Dagmara Mazur-Posuniak

Skład i łamanie: Dagmara Mazur-Posuniak

Dane kontaktowe: 2besafe@13liceum.eu