



## Warto wiedzieć...

### Asystent AI to nie pamiętnik — decyduj, co mówisz Czym jest i jak bezpiecznie z niego korzystać?

Asystent AI (czyli asystent oparty na sztucznej inteligencji) to specjalny program, który potrafi rozmawiać z Tobą, odpowiadać na pytania i pomagać w nauce. Choć może wydawać się bardzo mądry i pomocny, nie jest człowiekiem — dlatego warto znać kilka ważnych zasad, zanim zaczniesz z niego korzystać.

#### Co potrafi taki asystent?

- odpowiadać na Twoje pytania,
- tłumaczyć trudne słowa i wyrazy,
- pomagać w nauce i zadaniach domowych,
- czytać teksty na głos,
- przypominać o zadaniach,
- a nawet opowiadać żarty!

#### Zasady bezpiecznego korzystania z asystenta AI

- 1. Nie podawaj danych osobowych.** W rozmowie z asystentem AI nie podawaj imienia i nazwiska, adresu, numeru telefonu, szkoły, ani żadnych haseł. Asystent AI (np. chatbot) nie potrzebuje tych informacji, żeby Ci pomóc, a podanie ich może być niebezpieczne. Dlaczego? Ponieważ podane dane osobowe mogą trafić w niepowołane ręce. Nawet jeśli rozmowa wydaje się bezpieczna — zawsze lepiej chronić dane osobowe. Pamiętaj! To, co raz wpiszesz w internecie, trudno potem usunąć.
- 2. Sprawdzaj informacje.** Asystent AI może się mylić — zawsze warto sprawdzić ważne informacje w innych źródłach, np. zapytaj nauczyciela, opiekuna lub zajrzyj do podręcznika.
- 3. Uważaj na fałszywe wiadomości i linki (phishing).** Asystenci AI (np. chatboty), szczególnie na podejrzanych stronach, mogą próbować nakłonić Cię do kliknięcia w niebezpieczne linki lub podania danych osobowych. Jeśli coś wygląda podejrzanie — zamknij okno rozmowy i powiedz dorosłemu.

#### Co pomoże zachować kontrolę?

- Traktuj asystenta AI jak pomoc techniczną, nie osobę: asystent AI nie ma emocji, nie zrozumie Cię tak jak prawdziwy człowiek. Nie dziel się z nim swoimi problemami czy tajemnicami.
- Zachowuj granice prywatności: asystent AI nie musi wiedzieć o Tobie wszystkiego.
- Sprawdź ustawienia prywatności: możesz tam zdecydować, czy Twoje rozmowy będą wykorzystywane do trenowania AI.



#### PAMIĘTAJ!

Masz prawo korzystać z AI. Masz też prawo chronić swoją prywatność. To Ty decydujesz, co ujawniasz. Korzystanie z asystenta AI może być bardzo pomocne i ciekawe, ale ważne jest, żeby robić to mądrze i bezpiecznie. Warto dbać o ochronę danych osobowych i przestrzegać zasad prywatności.



## Warto wiedzieć...

### Trudne słowa – proste wyjaśnienia

Co oznaczają słowa, które pojawiają się w poradzie?

- **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.
- **Chatbot** – to specjalny program komputerowy, który potrafi prowadzić rozmowę z człowiekiem. Może odpowiadać na pytania, pomagać, żartować – ale nie jest prawdziwą osobą. Nie rozumie emocji, tylko przetwarza słowa.
- **Phishing** – to próba oszukania kogoś w internecie, żeby podał swoje dane (np. hasło lub numer telefonu). Oszuści udają, że są kimś innym (np. chatbotem lub firmą) i próbują przekonać Cię do kliknięcia w link lub wpisania danych.
- **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.
- **Prywatność** - To prawo do decydowania o tym, co inni wiedzą o Tobie. W internecie oznacza to, że masz wpływ na to, co udostępniasz, i komu.