



FUNDACJA
I PÓJDZIESZ
DALEJ

Glosariusz pojęć Internetowych

Agnieszka Jodłowska



Warszawa
Wola

Projekt finansowany ze środków m.st. Warszawy dzielnicy Wola



Internet

- 
- Ogóln światowa sieć komputerowa łącząca miliony urządzeń na całym świecie.
 - Umożliwia komunikację, wymianę informacji, naukę, rozrywkę i pracę.
 - Internet to nie tylko strony WWW, ale także aplikacje, media społecznościowe, gry, komunikatory, bankowość elektroniczna i wiele innych usług.



Sieć społecznościowa (media społecznościowe)

- 
- Platforma umożliwiająca tworzenie profili, publikowanie treści i komunikowanie się z innymi użytkownikami.
 - Przykłady: Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, X (Twitter), YouTube.
 - Media społecznościowe kształtują relacje, opinie, a także tożsamość cyfrową użytkowników.



Tożsamość cyfrowa (digital identity)

- 
- Zbiór wszystkich informacji o danej osobie dostępnych w Internecie — zarówno tych, które publikujemy świadomie (np. zdjęcia, komentarze), jak i tych, które powstają automatycznie (np. historia wyszukiwania, lokalizacja).
 - To nasz wizerunek w sieci – często inny niż ten w rzeczywistości.



Ślad cyfrowy (digital footprint)

- 
- Zbiór wszystkich danych, które pozostają po naszej aktywności online: odwiedzane strony, polubienia, komentarze, wyszukiwania, zdjęcia, lokalizacja.
 - Ślad cyfrowy może być:
 - aktywny – to, co sami publikujemy,
 - bierny – dane zbierane automatycznie przez systemy i aplikacje.
 - **Raz pozostawiony ślad trudno usunąć, dlatego warto dbać o prywatność.**



Uzależnienie cyfrowe (digital addiction)

- 
- Stan, w którym osoba traci kontrolę nad czasem i sposobem korzystania z technologii.
 - Objawia się przymusem bycia online, lękiem przed odłączeniem (FOMO), rozdrażnieniem przy braku dostępu do telefonu.
 - Może dotyczyć mediów społecznościowych, gier, komunikatorów, zakupów online.

A blue L-shaped graphic consisting of a vertical bar and a horizontal bar, positioned on the left side of the slide.

FOMO (Fear of Missing Out)

- 
- Lęk przed tym, że coś nas ominie, jeśli nie będziemy stale obecni w sieci.
 - Osoba z FOMO często sprawdza powiadomienia, ma trudności z odłączeniem się od Internetu, bo boi się utraty kontaktu z informacjami lub znajomymi.



Nomofobia

- 
- Lęk przed brakiem dostępu do telefonu (brak zasięgu, baterii, internetu).
 - To jedno z nowych zjawisk psychologicznych związanych z uzależnieniem cyfrowym.



Cyberprzemoc (cyberbullying)

- 
- Zamierzone, powtarzalne działania w sieci mające na celu skrzywdzenie lub ośmieszenie innej osoby.
 - Formy: obrażanie, wykluczanie z grupy, rozsyłanie kompromitujących zdjęć, podszywanie się pod kogoś.
 - Cyberprzemoc jest tak samo poważna jak przemoc w świecie rzeczywistym i podlega odpowiedzialności prawnej.



Sexting

- 
- Wysyłanie lub udostępnianie własnych zdjęć i treści o charakterze intymnym.
 - Często robione pod presją, z ciekawości lub w ramach relacji.
 - Ryzykowne, bo treści mogą zostać rozpowszechnione bez zgody i spowodować poważne skutki emocjonalne lub prawne.



Grooming

- 
- Proces manipulacji, w którym osoba dorosła w sieci zdobywa zaufanie dziecka lub nastolatka w celu wykorzystania seksualnego.
 - Sprawca często udaje rówieśnika, okazuje zainteresowanie, obiecuje prezenty, a następnie dąży do spotkania offline.
 - Grooming jest przestępstwem.



Hejt

- 
- Zachowanie polegające na publikowaniu w Internecie agresywnych, obraźliwych lub poniżających komentarzy.
 - Często wynika z anonimowości użytkowników i potrzeby odreagowania emocji.
 - Hejt rani, może prowadzić do depresji, izolacji i prób samobójczych.



Fake news

- 
- Fałszywa lub zmanipulowana informacja rozpowszechniana w Internecie w celu wprowadzenia w błąd, wywołania emocji lub zysku finansowego.
 - Rozpoznawanie fake newsów wymaga krytycznego myślenia i sprawdzania źródeł.

A blue L-shaped graphic consisting of a vertical bar and a horizontal bar at the top left corner.

Phishing

- 
- Forma oszustwa internetowego polegająca na podszywaniu się pod zaufane instytucje (np. bank, pocztę, urząd) w celu wyłudzenia danych lub pieniędzy.
 - Najczęściej odbywa się poprzez fałszywe e-maile, wiadomości SMS lub strony internetowe.



Bezpieczeństwo cyfrowe

- 
- Zespół działań mających na celu ochronę danych, prywatności i urządzeń w sieci.
 - Obejmuje: tworzenie silnych haseł, aktualizacje oprogramowania, nieudostępnianie poufnych informacji, świadome korzystanie z sieci.

A blue L-shaped graphic consisting of a vertical bar and a horizontal bar, positioned on the left side of the slide.

Gaming i gry online

- 
- Świat gier komputerowych, w których użytkownicy wchodzą w interakcję z innymi graczami w czasie rzeczywistym.
 - Pozytywnie wpływa na refleks i współpracę, ale nadmierne granie może prowadzić do uzależnienia, agresji i izolacji społecznej.



Trolling

- 
- Celowe prowokowanie lub obrażanie innych użytkowników w sieci w celu wywołania kłótni, chaosu lub silnych emocji.
 - Trolling to forma cyberprzemocy i brak kultury dyskusji.



Anonimowość w sieci

- 
- Możliwość ukrycia swojej prawdziwej tożsamości online.
 - Z jednej strony daje poczucie bezpieczeństwa, z drugiej – może sprzyjać nadużyciom, takim jak hejt czy oszustwa.



Algorytm

- 
- Zestaw instrukcji używanych przez aplikacje i platformy (np. TikTok, YouTube, Instagram), które decydują, jakie treści użytkownik zobaczy.
 - Algorytmy dostosowują zawartość do naszych zainteresowań, ale mogą też tworzyć bańki informacyjne.



Deepfake

- 
- Technologia wykorzystująca sztuczną inteligencję do tworzenia realistycznych, ale fałszywych obrazów lub nagrań wideo, przedstawiających osoby, które w rzeczywistości nie wypowiedały danego tekstu lub nie brały udziału w danej sytuacji.
 - Wykorzystywana zarówno w rozrywce, jak i w manipulacji.



Netykieta

- 
- Zbiór zasad kulturalnego zachowania w Internecie.
 - Podstawowe reguły:
 - Szanuj innych użytkowników.
 - Nie publikuj bez zgody.
 - Nie pisz pod wpływem emocji.
 - Nie udostępniaj fałszywych informacji.
 - Bądź uprzejmy – po drugiej stronie jest człowiek.



Edukacja cyfrowa

- 
- Proces kształcenia kompetencji cyfrowych – czyli umiejętności bezpiecznego, etycznego i efektywnego korzystania z technologii.
 - Celem jest wychowanie świadomego użytkownika sieci, który potrafi odróżnić prawdę od manipulacji i dba o swój dobrostan cyfrowy.



Dobrostan cyfrowy (digital wellbeing)

- 
- Stan równowagi między życiem online a offline.
 - Oznacza umiejętność korzystania z technologii w sposób, który wspiera zdrowie psychiczne, relacje i rozwój osobisty, zamiast je zaburzać.

Dziękuję!



Warszawa
Wola