PORADNIK DLA UCZNIÓW, NAUCZYCIELI I RODZICÓW

# Jak nie dać się dezinformacji?

Skąd biorą się fake newsy, dlaczego im wierzymy i jak rozpoznać deepfake. Najważniejsza zasada: sprawdź, zanim ocenisz albo udostępnisz.

Zacznij czytać · Co zrobić

## Spis treści

01 Czym jest dezinformacja
02 Dlaczego wierzymy w fałszywe przekazy
03 Skąd do nas trafia dezinformacja
04 Od fake newsa do wykluczenia
05 Deepfake i klonowanie głosu
06 Fałszywi eksperci i AI influencerzy
07 Co zrobić: Widzę · Czuję · Reaguję
08 Gdy stajesz się ofiarą lub świadkiem
09 Autorki i źródła

> Poradnik Fundacji STOP Znieczulicy powstał na podstawie wiedzy i zagadnień poruszonych podczas wystąpień ekspertek NASK i Uniwersytetu Civitas w trakcie Ogólnopolskiego Tygodnia Edukacyjnego **„STOP Znieczulicy: Wyloguj Obojętność”**, 16 września 2026 roku. To praktyczny materiał dla wszystkich, którzy chcą lepiej rozpoznawać sytuacje wymagające reakcji i dowiedzieć się, jak bezpiecznie wspierać osoby doświadczające przemocy lub wykluczenia.

## Czym jest dezinformacja

**Fake news** to celowo sfabrykowana wiadomość, która udaje prawdziwego newsa. Ma wywołać emocje i konkretną reakcję, często komuś przynosi też zysk.

To nie jest nowe zjawisko. Sensacyjne nagłówki działały już w prasie lat 20. XX wieku. Nowe jest tempo.

**6 razy**
szybciej niż prawda rozchodzą się w mediach społecznościowych fałszywe doniesienia - według badań MIT.

W dłuższej perspektywie dezinformacja prowadzi do **znieczulicy społecznej**, czyli stopniowej utraty wrażliwości na cierpienie i potrzeby innych.

| | RZETELNA INFORMACJA | DEZINFORMACJA |
|---|---|---|
| **Na czym się opiera** | na sprawdzalnych faktach, z wielu źródeł | na sensacji i emocjach |
| **Po co powstaje** | żeby przekazać prawdę i wyjaśnić | żeby wywołać reakcję albo osiągnąć zysk |
| **Co robi z odbiorcą** | informuje bez skrajnych emocji | budzi strach, złość, oburzenie |

BADANIE „DEZINFORMACJA OCZAMI POLAKÓW. EDYCJA 2024”

**91%**
badanych uwierzyło w co najmniej jedną fałszywą informację

**ponad 50%**
przyznaje, że trudno im odróżnić prawdę od fałszu

**prawie 80%**
zetknęło się z jakąś formą fałszywego przekazu

## Dlaczego wierzymy w fałszywe przekazy

Na fake newsa może dać się nabrać każdy z nas. To nie kwestia inteligencji, tylko mechanizmów, które działają na każdego.

- **Siła emocji.** Treści budzące strach i oburzenie rozchodzą się szybciej niż spokojne fakty.
- **Efekt potwierdzenia.** Chętniej wierzymy w to, co pasuje do naszych przekonań.
- **Bańki informacyjne.** Algorytm podsuwa nam treści, z którymi się zgadzamy. Dwie osoby wpisujące to samo hasło widzą inne wyniki.
- **Złudzenie większości.** „Skoro wszyscy na moim profilu tak mówią, to musi być prawda.”
- **Brak czasu.** Zwykle czytamy tylko nagłówek i nie sprawdzamy źródła.

### Dlaczego algorytm lubi oburzenie

Aplikacje zarabiają na naszym czasie, a każda minuta przed ekranem to kolejna reklama. Algorytm nie ma poglądów, ma jeden cel: utrzymać nasz wzrok. Dlatego premiuje treści skrajne, które zatrzymują palec i prowokują do komentarza, a spokojne, rzetelne posty przewijamy w ułamku sekundy.

## Skąd do nas trafia dezinformacja

Najczęściej nie z anonimowego konta, tylko **od kogoś, komu ufamy**. Około połowy Polaków dostało fake newsa bezpośrednio od konkretnej osoby.

W mniejszych miejscowościach głównym źródłem są rozmowy twarzą w twarz. Zaufanie do bliskich ma tu duże znaczenie.

### Ile osób dostało fałszywą informację tą drogą

Rozmowa z rodziną lub znajomymi **57%**
Osoby w mediach społecznościowych **49%**
Link wysłany w komunikatorze **około 25%**

Źródło: raport „Dezinformacja oczami Polaków. Edycja 2024”.

### Na czym dezinformacja żeruje najczęściej

Zdrowie i jedzenie, energia i klimat, nowe technologie, polityka. Przykłady przekonań z badania:

- **65%** uważa, że producenci ukrywają informacje o szkodliwych składnikach żywności,
- **58%** uważa rośliny modyfikowane genetycznie za toksyczne,
- **około połowa** sądzi, że samochody elektryczne zapalają się częściej niż spalinowe,
- **mniej więcej co trzecia osoba** wierzy, że sztuczna inteligencja służy do kontrolowania obywateli.

### Kto jest mniej podatny?

Osoby, które wiedzą, że dezinformacja istnieje. Świadomości można się nauczyć w każdym wieku, dlatego właśnie od niej zaczyna się ochrona.

## Od fake newsa do wykluczenia

Fałszywa informacja nie zostaje w sieci. Krok po kroku zmienia to, jak traktujemy prawdziwych ludzi.

### Jak fake news się rozchodzi

1 **Fabrykacja:** ktoś tworzy treść od zera albo przerabia zdjęcie, film czy nagranie, często wyrywa je z kontekstu.

2 **Dystrybucja:** treść trafia do mediów społecznościowych, często przez boty i fałszywe konta, które oszukują algorytm, że to „ważny trend”.

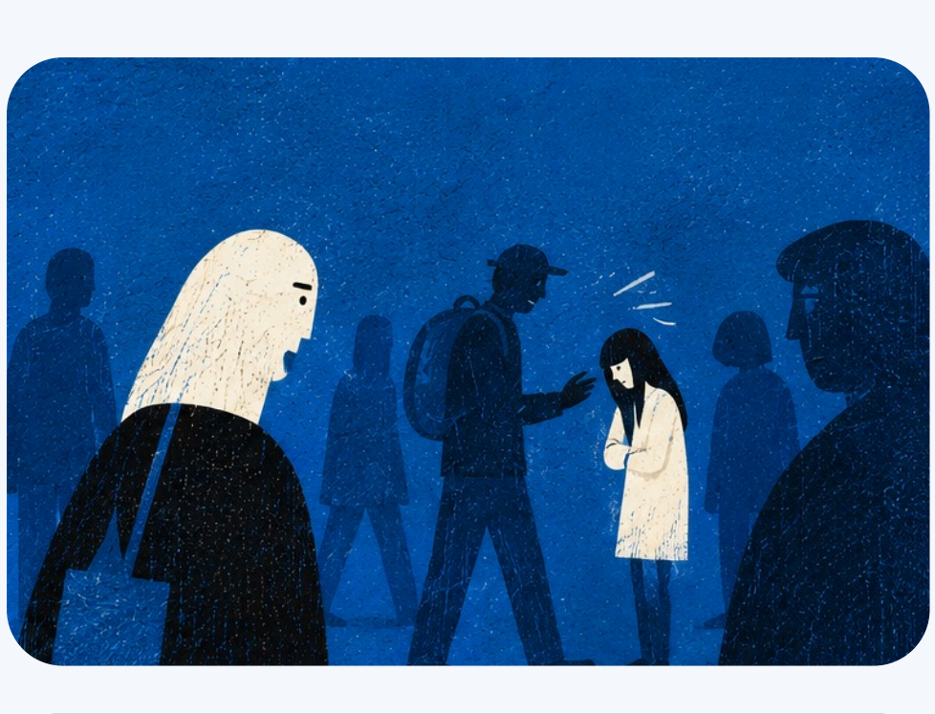
3 **Efekt kuli śnieżnej:** zwykli użytkownicy udostępniają ją pod wpływem emocji.

4 **Skutki:** zmiana postaw, polaryzacja, napięcia między grupami.

### Jak fałszywa informacja zamienia się w uprzedzenie

fake news → etykieta → stereotyp → uprzedzenie → wykluczenie

Fake news przykleja całej grupie „łatkę”: migrantom, mniejszościom, osobom neuroatypowym, osobom w kryzysie psychicznym, subkulturom. Z czasem łatka zastępuje człowieka. Ktoś, kto wciąż słyszy, że jest „gorszy” albo „dziwny”, może zacząć w to wierzyć. Często wystarczy jeden incydent opisany z fałszywym kontekstem, żeby zbudować negatywny obraz całej społeczności.



### Cel często nie jest oczywisty

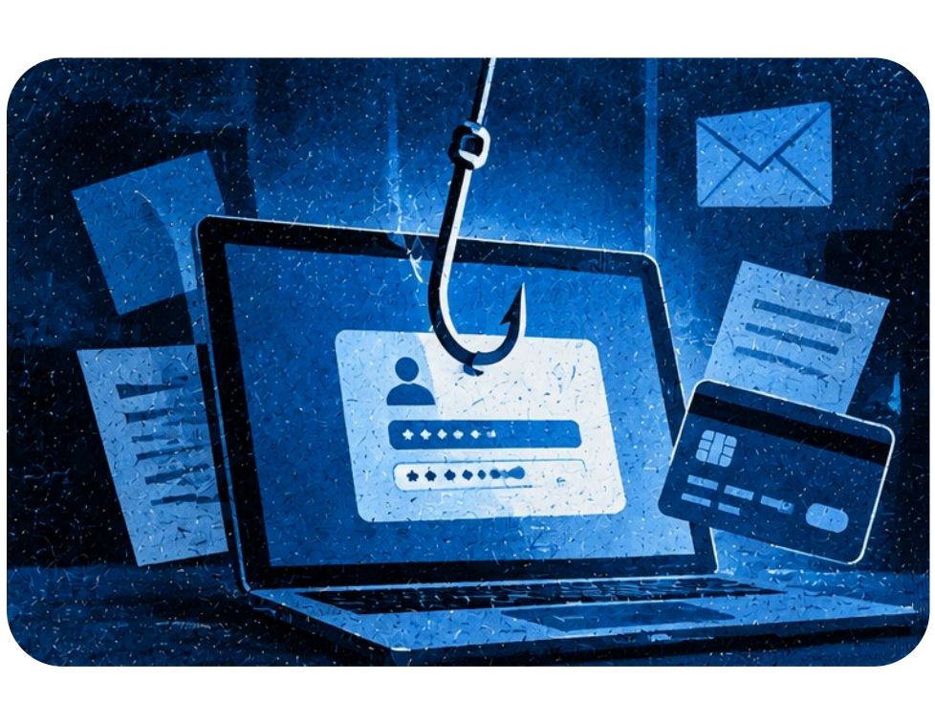
Zorganizowane kampanie dezinformacyjne nie muszą nikogo do niczego przekonywać. Często chodzi o to, żebyśmy przestali wierzyć w cokolwiek i uznali, że „wszyscy kłamią”. Zalew hejtu zniechęca świadków do reakcji i wtedy wygrywa obojętność.

## Deepfake i klonowanie głosu

**Deepfake** to wygenerowane lub przerobione przez sztuczną inteligencję zdjęcie, nagranie albo film, które wygląda na prawdziwe. Ufamy temu, co widzimy i słyszymy, bardziej niż tekstowi, i to właśnie wykorzystują oszuści.

**5 sekund**
nagrania - mniej więcej tyle wystarczy do wiarygodnego sklonowania głosu

**63%**
nastolatków nie wie, czym jest deepfake (raport NASK „Nastolatki”, 2024)



### Jak się tego używa

- **Oszustwo „na BLIKa”:** ktoś przejmuje konto znajomego, znajduje jego wiadomość głosową i jego głosem prosi o kod albo przelew.
- **Fałszywe reklamy:** znane osoby „polecają” inwestycje czy leki, choć nigdy tego nie mówiły.
- **Ośmieszanie i krzywdzenie rówieśników:** w polskich szkołach zdarzały się przypadki doklejania twarzy koleżanki do nagiego ciała. To przemoc i przestępstwo, które kończy się w sądzie rodzinnym.

### Po czym poznać wygenerowany głos

- nienaturalna intonacja albo zmiana akcentu w trakcie wypowiedzi,
- błędy w wymowie, odmianie i liczbach,
- metaliczne echo, dodatkowe dźwięki, cyfrowe trzaski,
- błędy gramatyczne, których dana osoba by nie popełniła.

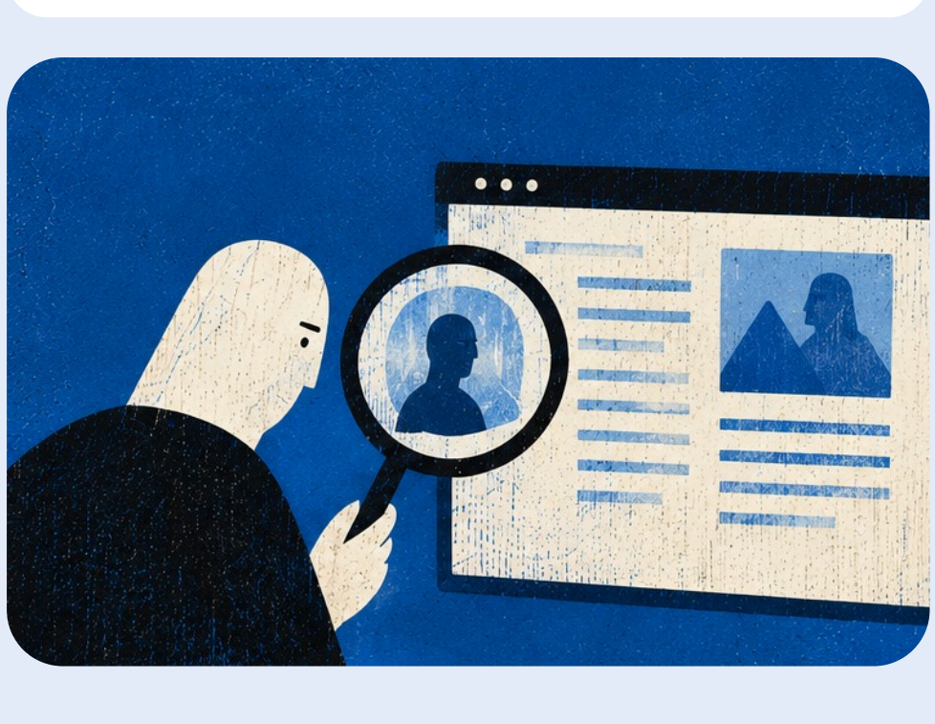
**Gdy ktoś bliski prosi o pieniądze albo kod, zadzwoń do niego na znany Ci numer albo zapytaj o coś, co wiecie tylko Wy.**

## Fałszywi eksperci i AI influencerzy. **Młodzi na pierwszej linii zagrożenia.**

Część „ekspertów” i influencerów, których nastolatki spotykają w sieci, w ogóle nie istnieje. To postaci wygenerowane przez AI, które sprzedają „cudowne” leki, namawiają do inwestycji albo szerzą propagandę.

**Zagrożenia:** utrata pieniędzy i danych, utrata zdrowia przez fałszywe porady medyczne, manipulacja i radykalizacja.

**4 h 59 min**
dziennie spędzają w sieci średnio nastolatki (raport NASK „Nastolatki”, 2025)



### Jak sprawdzić, czy ktoś jest prawdziwy

1 **Szukaj śladów AI:** plastikowy, nienaturalny wygląd, błędy językowe i logiczne, uczucie, że „coś tu nie gra”.

2 **Sprawdź w innych źródłach:** czy ta osoba albo informacja występuje w wiarygodnych miejscach?

3 **Zapytaj o motywację:** czy materiał budzi silne emocje, coś sprzedaje, próbuje zmienić Twoje przekonania?

## Co zrobić: **Widzę · Czuję · Reaguję**

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA

**Sprawdź, zanim ocenisz albo udostępnisz.**

### WIDZĘ
zauważ, co się dzieje

- Zadaj sobie pytanie: czy ta treść jest tym, za co się podaje? Kto ją stworzył i po co?
- Zwróć uwagę, czy przypisuje całej grupie ludzi jakąś cechę. Pojedynczy przypadek nie mówi nic o wszystkich.

### CZUJĘ
zatrzymaj się przy emocjach

- **Zasada 10 sekund pauzy.** Czujesz nagłą złość albo strach? Weź głęboki oddech. O wywołanie tych emocji właśnie chodziło.
- Pomyśl, jak może czuć się osoba, którą ta treść opisuje: odrzucona, samotna, niesprawiedliwie oceniona. Inaczej nie znaczy źle.

### REAGUJĘ
zareaguj mądrze

- **Czytaj równolegle.** Otwórz nową kartę i sprawdź, co piszą o sprawie niezależne, rzetelne źródła.
- **Nie podawaj dalej** i nie komentuj oszustwa ani manipulacji, nawet żeby ostrzec innych. Każdy komentarz zwiększa zasięg.
- **Zgłaszaj** treści fałszywe i hejt w serwisie, w którym je widzisz.
- **Wesprzyj osobę, którą atakują.** Wystarczy prywatna wiadomość: „Widzę, co się dzieje. Jestem z Tobą”.
- **Poszerzaj swoją bańkę.** Czasem czytaj treści spoza swojego zwykłego feedu, żeby algorytm nie zamknął Cię w jednym punkcie widzenia.

GDZIE ZGŁASZAĆ DEZINFORMACJĘ
**www.zglos-dezinformacje.nask.pl**

## Gdy stajesz się ofiarą lub świadkiem

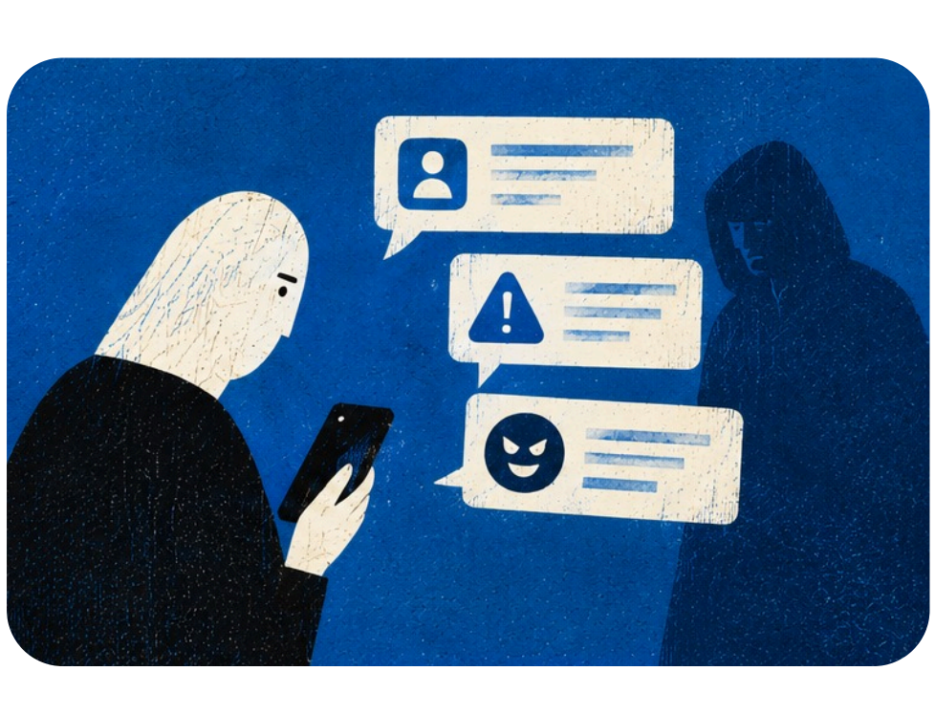
**Nie musisz radzić sobie z tym w pojedynkę.** To, że ktoś wykorzystał Twój wizerunek lub głos bez Twojej zgody, nie jest Twoją winą. Jeśli widzisz, że ktoś inny doświadcza takiej sytuacji, możesz pomóc mu bezpiecznie zareagować.

1 **Zabezpiecz dowody**
Zrób zrzuty ekranu, zapisz nagrania i linki. Jeśli masz materiał źródłowy, np. oryginalny film, który ktoś przerobił, zachowaj go.

2 **Poszukaj wsparcia**
Porozmawiaj z zaufaną osobą. Jeśli sytuacja dotyczy miejsca pracy, możesz zwrócić się również do odpowiedniej osoby lub komórki w organizacji. Nie musisz samodzielnie rozwiązywać problemu.

3 **Zgłoś materiał**
Zgłoś treść w serwisie, w którym została opublikowana. Jeśli sprawa dotyczy osób małoletnich, możesz skorzystać z Dyżurnet.pl, prowadzonego przez NASK. Jeśli podejrzewasz, że doszło do przestępstwa, rozważ zgłoszenie sprawy policji.

4 **Zabezpiecz swoje konta**
Jeśli istnieje ryzyko, że ktoś uzyskał dostęp do Twoich danych lub kont, zmień hasła i włącz uwierzytelnianie dwuskładnikowe.



### Jeśli jesteś świadkiem

Gdy widzisz, że ktoś pada ofiarą deepfake'a, nękania lub innego rodzaju przemocy w sieci, nie udostępniaj materiału dalej. Zgłoś go, a osobie, której dotyczy, daj znać, że nie jest sama. Jeśli możesz, pomóż jej znaleźć bezpieczne wsparcie.

**116 111**
**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**
Potrzebujesz porozmawiać? Połączenie bezpłatne

**Dyżurnet.pl**
**Zgłaszanie nielegalnych treści, m.in. z udziałem osób niepełnoletnich**
zespół NASK

**112**
**Numer alarmowy**
w nagłym zagrożeniu

## Nie daj się wkręcić - **i nie zostawiaj innych samych**

Zauważ, zatrzymaj się przy emocjach, sprawdź. Jedna przemyślana reakcja ogranicza zasięg fałszu i pokazuje osobie atakowanej, że ktoś stoi po jej stronie.

## Autorki i źródła

Poradnik opracowała Fundacja STOP Znieczulicy na podstawie wystąpień z 16 września 2026:

**Dominika Nowakowska-Grela**
specjalistka ds. wsparcia analiz, Ośrodek Analizy Dezinformacji NASK
*„Dezinformacja a znieczulica społeczna. Jak fake newsy wpływają na postawy”*

**Alicja Martinek**
ekspertka ds. sztucznej inteligencji, NASK
*„Klonowanie głosu. Jak działają nowe metody podszywania się”*

**Patrycja Krzyśpiak**
starsza analityczka, Ośrodek Analizy Dezinformacji NASK
*„Fake eksperci i AI influencerzy. Jak odróżnić autentyczność od manipulacji”*

**dr Paulina Piasecka**
Dyrektorka Centrum Badań nad Terroryzmem, Uniwersytet Civitas
*„Algorytmy i bańki informacyjne. Dlaczego widzimy tylko część rzeczywistości?”*

### Pozostałe źródła

- **„Dezinformacja oczami Polaków. Edycja 2024”** - raport, Strefa Wiedzy Uniwersytetu SWPS. W tekście wykorzystano wybrane informacje z raportu.
- **Badanie MIT** o tempie rozchodzenia się fałszywych informacji w mediach społecznościowych.
- **NASK** - raporty „Nastolatki” 2024 i 2025.

Materiał edukacyjny Fundacji STOP Znieczulicy. Nie zastępuje kontaktu ze specjalistą ani porady prawnej.

Fundacja STOP Znieczulicy

www.stop-znieczulicy.pl
Ogólnopolski Tydzień Edukacyjny „STOP Znieczulicy: Wyloguj Obojętność” 2026