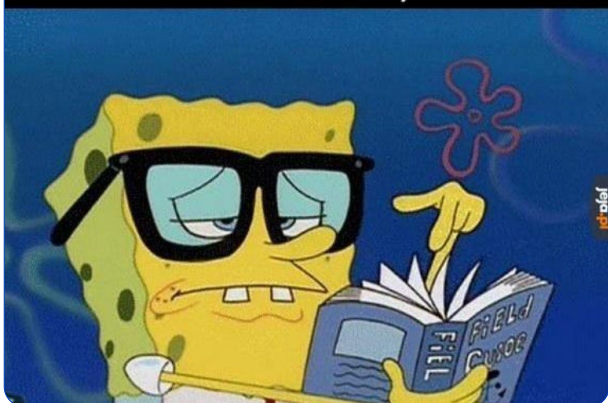


FOTOMONTAŻ  
FAKE NEWSY  
KŁAMSTWA  
CLICKBAITY  
FILTRY

## LEKCJA 5

WIZERUNEK W SIECI  
I ŚLAD CYFROWY

Kiedy kłócisz się z kimś na czacie i on pisze "nic takiego nie napisałem", ale zaraz mu dostarczysz dowód



źródło: jeja.pl

„A co to ja powiedziałem?” - zastanawia się co drugi polityk, piłkarz, artysta czy influencer po tym, jak pokazano mu wstydlivy wpis jego autorstwa sprzed 10 lat.

**Pamiętaj!** Wszystko co dodajesz do sieci, zostaje tam na zawsze, nawet jeśli usuniesz pliki ze swojego konta, najprawdopodobniej zostaną one na serwerze lub mogły już zostać zapisane przez kogoś w innym miejscu. To, co można znaleźć w Internecie na Twój temat, to właśnie Twój ślad cyfrowy.

## 1. Co wpływa na Twój wizerunek w sieci?

Twoje posty, komentarze, lajki, odwiedzone i polubione witryny, przynależność do grup/społeczności, zdjęcia i filmy, które wrzucasz do sieci, język jakiego używasz w komunikacji, ale również oznaczenia czy komentarze od Twoich znajomych (inni też wpływają na

Twój wizerunek w sieci). Ważne, abyś pamiętał, że Ty offline i Ty online, to ta sama osoba. Kreowanie fałszywego wizerunku w sieci nie sprawi, że będziesz mieć więcej przyjaciół w realnym życiu. **Pozostań naturalny i bądź sobą w Internecie!**

## 2. Zagrożenia wynikające z kreowania fałszywego wizerunku w sieci:

Niestety, wiele celebrytów i influencerów stosuje programy do obróbki zdjęć czy filmów, by wyglądać na nich jak najlepiej bądź po prostu zna wszystkie sztuczki jak odpowiednio ustawić się, by ukryć ewentualne rzeczy, których w sobie nie lubią. Prezentują także zazwyczaj pozytywne i ciekawe aspekty swojego życia, nie przyznają się do błędów, które popełnili w codziennym życiu.

**Od takiego internetowego „życia” łatwo też się uzależnić, skoro wydaje się lepsze, niż prawdziwe – przez co niejednokrotnie zaniedbujemy swoje obowiązki i bliskich.** A przecież nikt nie jest idealny, dlatego nie popadaj w kompleksy, porównując się do postaci z Internetu. Pamiętaj, cellulit, fałdki na brzuchu, wypryski na twarzy czy brak markowych ubrań to nie powód do wstydu, jest to całkowicie naturalne i normalne!

W dodatku, jeśli ktoś ekstremalnie przerabia swoje zdjęcia, zmyśla zalety swojej osobowości, ciekawe historie lub celowo wprowadza drugą osobę w błąd, ukrywając swoje wady, możemy już mówić o **catfishingu**. Jest to tworzenie fałszywej tożsamości lub całkowicie fikcyjnej osoby (np. za pomocą AI bądź z wykorzystaniem cudzych zdjęć) w celu osiągnięcia

korzyści – zazwyczaj poprzez nawiązanie romantycznego związku online lub dokonania oszustwa finansowego. Bycie ofiarą catfishingu może być więc bardzo niebezpieczne, dlatego jeśli używasz aplikacji randkowych, staraj się weryfikować tożsamość osób, z którymi na nich rozmawiasz!

### 3. Dobre rady:

1. Nie przesadzaj z filtrami czy przeróbkami, bądź naturalny.
2. Nie dołączaj do każdej proponowanej Ci grupy, a jeśli w jakiejś grupie czujesz się źle - wyjdź z niej.
3. Nie dziel się prywatnymi informacjami z osobami, którym nie ufasz.
4. Nie akceptuj zaproszeń od nieznajomych.
5. Zwracaj uwagę na to, co publikujesz - czy np. na wstawianym przez Ciebie zdjęciu nie znajdują się jakieś wrażliwe informacje?
6. Sprawdzaj ustawienia prywatności w każdej aplikacji!
7. Uważaj nawet na prywatne wiadomości - Twój rozmówca może zrobić screena każdej Twojej wiadomości i zachować go na zawsze.
8. Nie porównuj się do ludzi z Internetu - wiesz już, jak łatwo jest w nim zmanipulować rzeczywistość. Pamiętaj, że zazwyczaj w mediach społecznościowych prezentuje się tylko to, co pozytywne, a niczyje życie nie jest idealne!

### Pytania do młodzieży:

1. Jakie są zagrożenia wynikające z kreowania zbyt idealnego świata w mediach społecznościowych?
2. Jak ktoś może wykorzystać Twoje zdjęcia, filmy i wypowiedzi?
3. W jaki sposób możesz zadbać o to, aby Twoje publikacje docierały tylko do osób, którym ufasz?
4. Co to są dane wrażliwe, których nie powinieneś publikować?
5. Jak chronić się przed catfishingiem?