

# MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

PIGUŁKA

WIEDZY



Autorka: Daria Sowińska-Milewska

Opracowanie graficzne: Małgorzata Szlendak



**Publikacja powstała w ramach projektu: „Włączamy Cyfrowo Mazowsze – szkolenia dla osób w wieku 55 plus”** realizowanego w ramach Inwestycji C2.1.3 „E-kompetencje” Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO), finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach instrumentu NextGenerationEU.

Niniejsza publikacja jest dostępna na warunkach licencji Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 – Na tych samych warunkach. Oznacza to, że będzie można dowolnie wykorzystać te utwory, w tym je kopiować, dystrybuować, wyświetlać i używać, pod warunkiem podania autora utworu. Więcej informacji o licencji znajduje się na stronie:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.p>

Publikacja dostępna jest bezpłatnie na stronie [www.wlaczamycyfrowo.pl](http://www.wlaczamycyfrowo.pl)

Materiał ukończono: październik 2025 r.

# ZAKRES KURSU

## **Moduł 1 – Wprowadzenie do mediów społecznościowych (3,5 h)**

- Co to są media społecznościowe, krótka historia i przykłady platform.
- Omówienie Facebooka: profil osobisty, strony, grupy, wydarzenia.
- Zakładanie konta krok po kroku, logowanie, ustawienia początkowe.
- Pierwsze ustawienia prywatności i bezpieczeństwa.

## **Moduł 2 – Korzystanie z Facebooka na co dzień (3,5 h)**

- Jak działa wall/feed: algorytmy, reklamy, posty sugerowane.
- Czego szukam na FB.
- Typy profili i obecności na FB (profil, strona, grupa, wydarzenie).
- Tworzenie postów, dodawanie zdjęć, reakcje, komentarze, udostępnienia.

## **Moduł 3 – Świat poza Facebookiem: YouTube i Instagram**

(3,5 h)

- Wprowadzenie: jakie są inne platformy i do czego służą.
- YouTube: wyszukiwanie filmów, subskrypcje, komentarze.
- Instagram: zakładanie konta, wyszukiwanie inspiracji, tworzenie tablic.

## **Moduł 4 – Bezpieczeństwo, higiena cyfrowa i krytyczne podejście (3,5 h)**

- Fake newsy i deepfake: czym są, jak je rozpoznawać, ćwiczenia na przykładach.
- Zhakowane konta – jak rozpoznać i co robić.
- Uwierzytelnianie dwuetapowe, mocne hasła, zabezpieczenie konta.
- Higiena cyfrowa: czas ekranowy, FOMO, świadome korzystanie.
- Podsumowanie kursu.

## Słowniczek

1. **Algorytm** – sposób działania programu w Internecie; decyduje, jakie treści pojawią się na Twojej tablicy.
2. **Deepfake** [czyt.: dip fejk] – fałszywy obraz, film lub nagranie audio stworzone przez sztuczną inteligencję.
3. **Emotka** – inaczej emotikon; mała ikonka wyrażająca emocje (np. 😊, 😞, 👍).
4. **Facebook** [czyt.: fejsbuk] – najpopularniejszy serwis społecznościowy; służy do kontaktów, grup, wydarzeń i postów.
5. **Fake news** [czyt.: fejk njus] – fałszywa wiadomość, rozpowszechniana w Internecie, by manipulować.
6. **FOMO** [czyt.: fomo] – skrót od ang. fear of missing out; oznacza obawę, że coś nas ominie.
7. **Hashtag** [czyt.: hasztag] – słowo lub fraza poprzedzona znakiem #; służy do oznaczania treści i ich wyszukiwania.
8. **Instagram** [czyt.: instagram], skrót: Insta – serwis do dzielenia się zdjęciami, relacjami i rolkami.
9. **Komentarz** – krótka wypowiedź pod postem lub filmem; służy do rozmowy i reakcji.
10. **Logowanie dwuetapowe** – dodatkowe zabezpieczenie konta; wymaga hasła i np. kodu SMS.
11. **Media społecznościowe** – inaczej social media; serwisy i aplikacje do kontaktów, dzielenia się treściami i uczestniczenia w społecznościach.
12. **Messenger** [czyt.: mesendźer] – aplikacja do wiadomości tekstowych, głosowych i wideo; powiązana z Facebookiem.
13. **Pinterest** [czyt.: pinterest] – serwis do zbierania inspiracji wizualnych (zdjęcia, przepisy, pomysły DIY).

14. **Post** – wpis w mediach społecznościowych; może zawierać tekst, zdjęcie, film lub link.
15. **Profil** – strona użytkownika w mediach społecznościowych; zawiera dane, zdjęcie i wpisy.
16. **Reakcja** – szybka odpowiedź na post lub komentarz (np. polubienie, serduszko, zdziwienie).
17. **Relacja (Stories)** – zdjęcie lub film, które są widoczne na profilu tylko przez 24 godziny.
18. **Rolka** – krótki film wideo publikowany na Instagramie lub Facebooku; zwykle trwa do 60 sekund.
19. **Subskrypcja** – inaczej obserwowanie; pozwala śledzić kanał lub profil i dostawać powiadomienia o nowych treściach.
20. **TikTok** [czyt.: tiktok] – aplikacja do tworzenia i oglądania krótkich filmów z muzyką i efektami.
21. **Ustawienia prywatności** – opcje, które decydują, kto może zobaczyć Twoje posty i dane.
22. **Wall** [czyt.: łol] – tablica z postami w mediach społecznościowych; bywa też nazywana feed [czyt.: fid], czyli strumień treści.
23. **YouTube** [czyt.: jutjub] – serwis z filmami i kanałami tematycznymi; umożliwia subskrypcję i komentowanie.

# Moduł 1: Wprowadzenie do mediów społecznościowych

## Media społecznościowe – co to jest i jaką pełnią rolę?

**Media społecznościowe** to serwisy i aplikacje internetowe, które pozwalają komunikować się z innymi, dzielić zdjęciami, filmami i wiadomościami, tworzyć własne treści i należeć do grup. Ich rola jest dwójaka – z jednej strony ułatwiają utrzymywanie kontaktów, szybki dostęp do informacji i udział w wydarzeniach, z drugiej – mogą być miejscem, gdzie pojawiają się nieprawdziwe treści i zagrożenia.

Pierwsze serwisy tego rodzaju pojawiły się ponad 20 lat temu (np. MySpace, Nasza Klasa). Z czasem zaczęły łączyć różne funkcje – znajomości, wiadomości, zdjęcia, filmy i grupy tematyczne. Dziś korzystają z nich osoby w każdym wieku, a same platformy stały się częścią codzienności.

## Najpopularniejsze media społecznościowe

- Facebook – znajomi, grupy, wydarzenia.
- Instagram (Insta) – zdjęcia, rolki, relacje.
- YouTube – filmy i kanały tematyczne.
- TikTok – krótkie filmy z muzyką i efektami.
- Pinterest – inspiracje wizualne (wnętrza, przepisy, pomysły DIY).
- X (dawniej Twitter) – krótkie wpisy i wiadomości.
- LinkedIn – sieć kontaktów zawodowych.

## Konto i profil w mediach społecznościowych

Aby korzystać z mediów społecznościowych, trzeba mieć konto – chronione loginem i hasłem. Dzięki niemu możemy publikować treści, wysyłać wiadomości, obserwować inne osoby i dołączać do grup. Profil jest naszą wizytówką online – pokazuje imię, zdjęcie, krótkie informacje o nas i aktywność. To od ustawień prywatności zależy, kto zobaczy nasze dane i posty.

## Facebook

Facebook to najpopularniejszy serwis społecznościowy w Polsce. To właśnie na nim najłatwiej uczyć się obsługi konta i profilu, bo łączy wszystkie podstawowe funkcje: znajomych, posty, grupy, wydarzenia i wiadomości.

### Rola konta i profilu na Facebooku

Konto umożliwia logowanie i korzystanie z funkcji, a profil pozwala innym zobaczyć, kim jesteśmy i czym chcemy się dzielić. Kluczowe są ustawienia prywatności – dzięki nim sami decydujemy, kto widzi nasze posty i dane.



#### Ćwiczenie: Zakładam konto na Facebooku

Link do mojego profilu:

-----



#### Ćwiczenie: Co chcę znaleźć na Facebooku (i w mediach społecznościowych)

– rozmowa w grupach

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

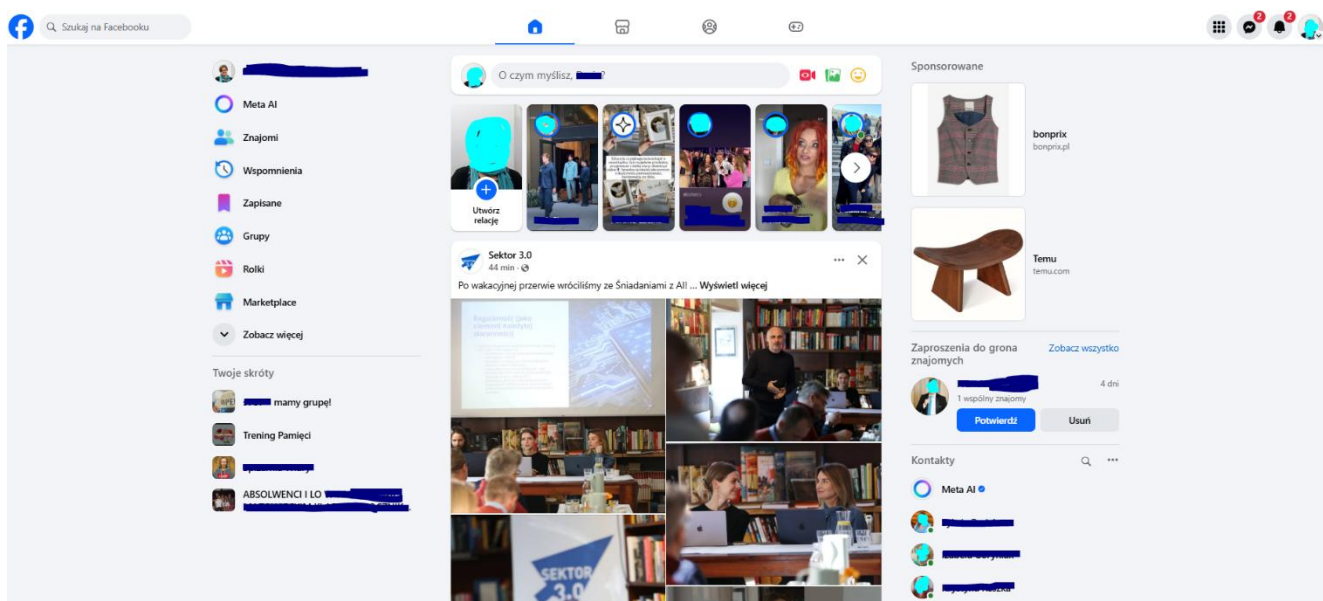
## Moduł 2: Korzystanie z Facebooka na co dzień

### Wall, czyli tablica na Facebooku

Gdy wchodzisz na Facebooka, od razu widzisz swój wall [czyt.: łol], który bywa też nazywany feedem [czyt.: fid] – strumieniem treści. To tu pojawiają się wpisy znajomych, reklamy, posty z grup, strony, które obserwujesz, a także propozycje od algorytmu Facebooka.

Wall działa jak gazeta szyta na miarę – każdy ma trochę inny zestaw informacji, bo Facebook dobiera je na podstawie Twojej aktywności: co lubisz, komentujesz, udostępniasz. Dzięki temu możesz łatwo śledzić, co dzieje się u znajomych i w Twoich grupach.

Struktura ekranu FB po zalogowaniu – zdjęcie poniżej:



**Lewa kolumna:** profil (imię, zdjęcie), znajomi, wspomnienia, grupy, marketplace, zapisane treści, skróty do ulubionych stron i grup.

**Górny pasek:** logo (powrót na wall), wyszukiwarka (osoby, grupy, strony), ikona domu, Messenger, powiadomienia (dzwonek), menu ustawień i wylogowanie (strzałka).

**Środek** – wall/feed: relacje (kółka ze zdjęciami/filmami znajomych na 24h), posty znajomych, grup, stron, reklam i propozycji; pod postami: polubienie, komentarz, udostępnienie.

**Prawa kolumna:** propozycje znajomych („Znajomi, których możesz znać”), reklamy (sponsorowane), lista znajomych online (Messenger).

## Facebook w aplikacji na smartfonie

**Dolny pasek:** domek (strona główna), lupa (wyszukiwanie), dzwonek (powiadomienia), Messenger (wiadomości), trzy kreski – menu.

**Menu:** profil, grupy, marketplace, wydarzenia, zapisane treści, ustawienia.

**Środek:** relacje (u góry, przewijane w bok), posty znajomych, grup, stron, reklam i propozycji; pod nimi: polubienie, komentarz, udostępnienie.

Warto pamiętać, że **nie widzisz wszystkich postów** – algorytm wybiera tylko część. Czasem pojawiają się treści sponsorowane (reklamy) albo sugestie postów i znajomych. **Twój wall nie jest pełnym obrazem wszystkiego, co się dzieje, lecz raczej mieszanką tego, co Facebook uzna za interesujące.**



### Ćwiczenie: Przykłady profili

Uzupełnij przykłady:

Profil znajomego

Profil publiczny

Profil instytucji

## Tworzenie treści w mediach społecznościowych

Media społecznościowe to nie tylko oglądanie wpisów innych, ale także publikowanie własnych treści. Post może zawierać tekst, zdjęcie, film lub link. Do niego inni dodają komentarze i reakcje. Dzięki temu każda osoba współtworzy internetową społeczność.

Na Facebooku możesz:

- dodać **post** – krótką wiadomość, zdjęcie, film lub link,
- zostawić **komentarz** lub **reakcję** pod czyimś wpisem,
- **udostępnić** ciekawy post znajomym,
- dodać **relację (Stories)**, która znika po 24 godzinach.



Ćwiczenie: O czym myślisz? (pyta FB)

Przygotuj swój post:



Ćwiczenie: Zasady zachowania na FB

- 1.
- 2.
- 3.

# Moduł 3: Świat poza Facebookiem: YouTube i Instagram

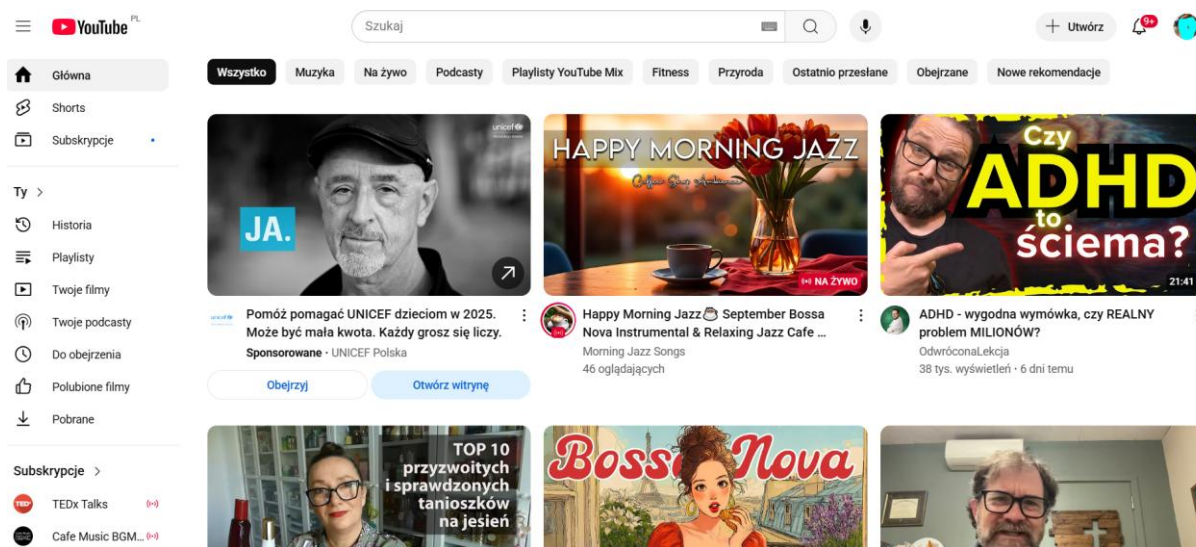
## YouTube, czyli świat wideo na wyciągnięcie ręki

YouTube [czyt.: jutjub] to największy serwis z filmami w Internecie. Można w nim znaleźć nagrania o niemal każdej tematyce – od muzyki i filmów dokumentalnych, przez przepisy kulinarne, po poradniki krok po kroku.

Każda osoba może założyć własny kanał, publikować nagrania i komentować cudze. Dzięki funkcji subskrypcji łatwo śledzić ulubione kanały i dostawać powiadomienia o nowych filmach. To dobre miejsce, by się uczyć, rozwijać pasje albo po prostu oglądać dla rozrywki.

## Strona startowa YouTube na komputerze – co na niej znajdziesz?

Strona startowa YT – zdjęcie poniżej:



**Górny pasek:** logo (strona główna), wyszukiwarka (lupa), mikrofon (wyszukiwanie głosowe), po prawej: dzwonek (powiadomienia), aparat z plusikiem (dodawanie filmów), kółko (konto i ustawienia).

**Lewa kolumna:** strona główna, Shorts (krótkie filmiki), subskrypcje, biblioteka (historia, zapisane, playlisty).

**Środek:** miniatury filmów (obrazek, tytuł, autor), rekomendacje dopasowane do użytkownika, sekcje tematyczne (np. muzyka, wiadomości, na żywo).

Ważne: YouTube działa podobnie do Facebooka – algorytm podpowiada filmy na podstawie wcześniejszych oglądanych treści. Dlatego każdy widzi trochę inną stronę startową.

Na smartfonie całość wygląda prościej niż na komputerze – to głównie lista filmów przewijanych w dół. Wszystkie dodatkowe opcje znajdziesz na dole w pasku z ikonami.



## Ćwiczenie: Znajdź Stację Pro Senior na YouTube



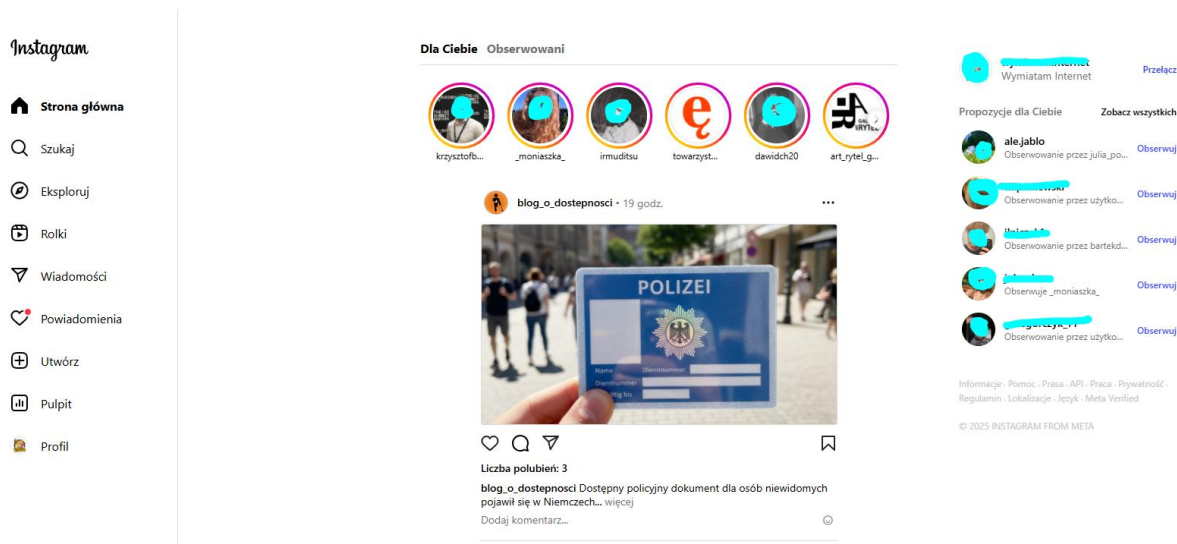
## Instagram, czyli zdjęcia i krótkie filmy w centrum uwagi

Instagram to popularny serwis społecznościowy nastawiony głównie na obraz. Zamiast długich tekstów widzimy tu przede wszystkim zdjęcia, krótkie filmiki (rolki, czyli Reels) i relacje (Stories), które znikają po 24 godzinach. To miejsce, w którym wiele osób pokazuje swoje pasje – podróże, gotowanie, ogrody, rękodzieło.

Można obserwować znajomych albo ulubione profile tematyczne i polubić ich treści serduszkami.

Instagram jest zaprojektowany przede wszystkim na smartfony, a komputerowa wersja jest „okrojona”.

Strona startowa Instagrama na komputerze – zdjęcie poniżej:



Główne elementy Instagrama w przeglądarce (na komputerze):

- Strona główna (feed) – przewijana lista postów od osób i stron, które obserwujesz.
- Relacje (Stories) – kółka u góry ekranu ze zdjęciami i filmami na 24 godziny.
- Rolki (Reels) – krótkie, dynamiczne filmiki przewijane w bok lub w dół.
- Wyszukiwarka (lupa) – pozwala znaleźć nowe osoby i inspiracje.
- Profil użytkownika – Twoja wizytówka ze zdjęciem, krótkim opisem i wszystkimi Twoimi postami.

## Instagram w aplikacji (smartfon)

Pełna wersja funkcji. Telefon to główne narzędzie do korzystania z Instagrama.

Relacje (Stories) – łatwe do nagrania i oglądania, pojawiają się u góry ekranu.

Rolki (Reels) – bardzo wyeksponowane, można przewijać je w dół jednym ruchem.

Dolny pasek ikon:

Domek – strona główna (feed).

Lupa – wyszukiwarka treści.

Plus – dodawanie posta, relacji, rolki.

Serduszko – polubienia i powiadomienia.

Kółko ze zdjęciem – Twój profil.

Aparat – łatwe robienie zdjęć i filmów bezpośrednio z aplikacji.

Wiadomości (Messenger/DM) – prywatna komunikacja z innymi.



**Ćwiczenie: Co mnie interesuje na Instagramie?**

---

---

---

---

---

## Hashtag [czyt.: hasztag] – znak porządkujący na Instagramie

Hashtag to słowo lub krótka fraza poprzedzona znakiem # (np. #ogród, #wakacje2025). Na Instagramie pełni bardzo ważną rolę – pozwala znaleźć treści o podobnej tematyce i sprawia, że nasz post może zobaczyć więcej osób niż tylko znajomi.

### Jak działa hashtag na Instagramie?

Klikając hashtag, widzimy wszystkie posty, które go zawierają.

Możemy obserwować wybrany hashtag (np. #przepisy), by na wallu pojawiały się nowe zdjęcia z nim związane. Dodając hashtag do swojego posta, włączamy go w szerszą „rozmowę” – np. #Kwiaty czy #Mazowsze.

Nie warto dodawać zbyt wielu hashtagów – wystarczy kilka prostych, pasujących do treści (np. #ciasto #przepis #kuchnia).



### Ćwiczenie: Hashtagi do mojego posta

Pomyśl o temacie posta, który chciałabyś/chciałbyś opublikować (np. zdjęcie ogrodu, kotka, ulubionego ciasta). Zapisz krótki tekst posta (1–2 zdania). Dodaj do niego 3 hashtagi, które najlepiej opisują treść.

**Przykład:** Post: „Upiekłam dziś szarlotkę według przepisu babci – wyszła pyszna!”

Hashtagi: #ciasto #szarlotka #przepisy

---

---

---

---

## Moduł 4 – Zagrożenia i higiena cyfrowa

### Cyfrowe ślady – co po sobie zostawiamy w Internecie?

Każda aktywność w mediach społecznościowych zostawia ślad – to jak odcisk palca w świecie cyfrowym. Nawet jeśli czegoś nie zauważamy, Facebook, Instagram czy YouTube zapisują informacje o tym, co klikamy, kogo obserwujemy, jakie filmy oglądamy, a nawet jak długo patrzymy na dany post.

Rodzaje cyfrowych śladów:

- Ślady aktywne – to, co sami publikujemy: posty, zdjęcia, komentarze, lajki.
- Ślady pasywne – to, co system zapisuje w tle: godzina logowania, miejsce korzystania z aplikacji, czas spędzony na oglądaniu treści.

Dlaczego to ważne?

- Te dane służą do dopasowywania reklam i treści.
- Ślady cyfrowe mogą zostać wykorzystane przez oszustów (np. do podszywania się pod nas).
- Trudno je całkiem usunąć – nawet jeśli skasujemy posta, ktoś mógł go wcześniej zapisać lub udostępnić.



#### Ćwiczenie w parach: Co wie o Tobie sieć?

Pracujcie w parach, wyszukajcie informacje o sobie nawzajem: wpisując imię i nazwisko w wyszukiwarce, zaglądając na social media (bez logowania).

Porozmawiajcie: Co udało się znaleźć? Co było zaskakujące?

## Najczęstsze zagrożenia w Internecie

- **Fake newsy** – fałszywe wiadomości rozpowszechniane w celu manipulacji.
- **Deepfake'i** – zmanipulowane obrazy, filmy lub nagrania audio.
- **Fałszywe profile** – osoby podszywające się pod znajomych lub instytucje.
- **Ataki na konta** – próby przejęcia hasła lub dostępu do profilu.
- **Phishing** – oszustwo polegające na wyłudzeniu danych przez fałszywe wiadomości.

## Jak bronić się przed fałszywymi informacjami?

W mediach społecznościowych bardzo łatwo natknąć się na fake newsy – wiadomości, które wydają wiarygodnie, ale w rzeczywistości są nieprawdziwe. Często mają sensacyjny tytuł („szok!”, „nie uwierzysz!”) i są tworzone po to, żeby wywołać emocje i szybkie udostępnianie.

Co możesz zrobić?

- Sprawdź źródło. Zobacz, kto podał tę informację – czy to znane medium, czy anonimowa strona.
- Poszukaj potwierdzenia. Jeśli wiadomość jest prawdziwa, znajdziesz ją także w innych miejscach (np. w dużych portalach, w serwisie fact-checkingowym).
- Uważaj na zdjęcia i filmy. Mogą być przerobione (deepfake) albo wyrwane z innego kontekstu.
- Czytaj uważnie. Zwracaj uwagę na błędy ortograficzne i gramatyczne – to często znak, że treść jest podejrzana.
- Zatrzymaj się. Nie udostępniaj dalej, dopóki nie jesteś pewna/pewien.

## Zhakowane konto – co robić?

1. Zmień hasło – ustaw nowe, silne i inne niż dotychczas.
2. Sprawdź logowanie – wyloguj wszystkie obce urządzenia w ustawieniach.
3. Włącz dodatkową ochronę – logowanie dwuetapowe i powiadomienia o logowaniu.
4. Skontroluj konto – usuń podejrzane posty i wiadomości.
5. Poinformuj znajomych – Twoje konto mogło wysyłać dziwne wiadomości lub linki.
6. Nie możesz się zalogować? – wejdź na [facebook.com/hacked](https://facebook.com/hacked) i odzyskaj konto.
7. Zgłoś problem – przez „Pomoc i wsparcie”.
8. Dodatkowa ostrożność – przeskanuj urządzenia, zmień hasło do poczty.



## HIGIENA CYFROWA

Higiena cyfrowa to **świadome i zdrowe korzystanie z technologii** – tak, by służyła nam, a nie szkodziła.

### **Kilka podstawowych zaleceń:**

- Trzymaj ekran na wysokości oczu – nie pochylaj głowy, bo obciąża to kręgosłup.
- Zmieniając pozycję, rozluźniaj dłonie i barki.
- Przecieraj telefon regularnie – to urządzenie, które często dotykamy, także podczas jedzenia!
- Ustal limity korzystania z telefonu lub komputera – np. nie więcej niż 2 godziny ciągiem, przerwy co 30-45 minut.
- Wyłącz powiadomienia – nie daj się wciągać w nieustanne „sprawdzanie, co nowego”.
- Wyłącz tryb niebieskiego światła lub włącz tryb nocny wieczorem.
- Nie klikaj w podejrzane linki, nie podawaj danych osobowych „na oko”.
- Nie ufaj wszystkim informacjom w Internecie – weryfikuj źródła.



## TO UMIEM

- Korzystać z mediów społecznościowych i wymieniać ich najpopularniejsze przykłady (Facebook, Instagram, YouTube).
- Rozpoznawać elementy walla/feedu na Facebooku i rozumieć, skąd biorą się różne treści.
- Wyszukiwać treści, dodawać relacje (Stories), rolki (Reels) i stosować hashtagi na Instagramie.
- Wyszukiwać i oglądać filmy na YouTube oraz subskrybować kanały.
- Świadomie zostawiać cyfrowe ślady i dbać o prywatność.
- Rozpoznawać fałszywe informacje i nie dawać się im nabrać.
- Stosować zasady higieny cyfrowej – ograniczać czas, wyłączać zbędne powiadomienia.
- Reagować w sytuacji, gdy konto zostanie zhakowane.