

Spis treści:

WSTĘP	72
Dlaczego napisałem ten e-book?	72
To nie będzie podręcznik pełen definicji	73
Nie chodzi o to, żeby bać się każdego kliknięcia	73
„Przecież kto miałby mnie atakować?”	74
Oszust nie zawsze atakuje komputer. Czasami atakuje Ciebie.	75
A teraz do gry wchodzi sztuczna inteligencja	76
Co znajdziesz w tym e-booku?	77
Będziemy ćwiczyć	78
Nie musisz wiedzieć wszystkiego	79
Najważniejsza zasada tego e-booka	80
JAK KORZYSTAĆ Z TEGO E-BOOKA?	81
CZY MUSZĘ ZNAĆ SIĘ NA KOMPUTERACH?	81
NIE CZYTAJ WSZYSTKIEGO „NA RAZ”	81
PRZYGOTUJ SWOJE URZĄDZENIA	82
WAŻNE: NIE EKSPERYMENTUJ NA PRAWDZIWYCH ZAGROŻENIACH	82
JAK ZBUDOWANY JEST E-BOOK?	83
UWAGA – TU ŁATWO POPEŁNIĆ BŁĄD	83
ZRÓB TO TERAZ	83
KROK PO KROKU	84
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE	84
ROZWIĄZANIE	84
AI W PRAKTYCE	85
CYBER PIERWSZA POMOC	85
NIE WPISUJ PRAWDZIWYCH HASEŁ DO ĆWICZEŃ	86
NIE WKLEJAJ BEZMYŚLNIE WSZYSTKIEGO DO AI	86
NIE MUSISZ ROBIĆ WSZYSTKIEGO IDENTYCZNIE	87
NIE WSTYDŹ SIĘ, JEŻELI CZEGOŚ NIE WIESZ	87
TWOJA PIERWSZA ZASADA CYBERBEZPIECZEŃSTWA	88
CZĘŚĆ I. CYBERBEZPIECZEŃSTWO OD ZERA	89
ROZDZIAŁ 1. CZY NAPRAWDĘ MAM CZEGO SIĘ BAĆ?	89

1.1. CYBERBEZPIECZEŃSTWO ZACZYNA SIĘ OD JEDNEGO PYTANIA	89
1.2. CO MOŻE BYĆ CENNE?	90
1.3. NIE TYLKO PIENIĄDZE	91
1.4. TWOJE KONTO MOŻE BYĆ WARTOŚCIOWE RÓWNIEŻ Z INNEGO POWODU	92
1.5. DLACZEGO POŚPIECH JEST TAK NIEBEZPIECZNY?	93
1.6. STRACH MOŻE WYŁĄCZYĆ OSTROŻNOŚĆ	93
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	94
1.7. „ALE JA PRZECIEŻ NICZEGO NIE KLIKNEŃ”	94
1.8. CZŁOWIEK JEST CZĘŚCIĄ SYSTEMU BEZPIECZEŃSTWA	95
1.9. CYBERBEZPIECZEŃSTWO NIE POLEGA NA PARANOI	96
ĆWICZENIE 1. CO MASZ DO STRACENIA?	97
ĆWICZENIE 2. CO ZABEZPIECZYŁBYŚ NAJPIERW?	98
ĆWICZENIE 3. PRAWDA, FAŁSZ CZY „MUSZĘ SPRAWDZIĆ”?	99
ZRÓB TO TERAZ – 10-MINUTOWY CYFROWY INWENTARZ	100
NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI Z ROZDZIAŁU	100
ROZDZIAŁ 2. JAK OSZUŚCI WYKORZYSTUJĄ NASZE EMOCJE? SOCJOTECHNIKA W PRAKTYCE	102
2.1. SOCJOTECHNIKA – PO LUDZKU	103
2.2. NIE CHODZI O TO, ŻE KTOŚ JEST „NAIWNY”	103
2.3. PIERWSZA BRONŃ: STRACH	105
ZASADA PRAKTYCZNA	105
ĆWICZENIE 1. KONTO ZOSTANIE ZABLOKOWANE	106
2.4. DRUGA BRONŃ: PRESJA CZASU	106
2.5. TRZECIA BRONŃ: AUTORYTET	107
ĆWICZENIE 2. TELEFON Z „BANKU”	108
2.6. „ALE NUMER WYGLĄDAŁ PRAWDZIWIE”	108
2.7. CZWARTA BRONŃ: CIEKAWOŚĆ	109
ĆWICZENIE 3. „CZY TO TY?”	109
2.8. PIĄTA BRONŃ: OKAZJA	110
2.9. SZÓSTA BRONŃ: CHĘĆ POMOCY	110
ZASADA: POTWIERDŹ INNYM KANAŁEM	111
2.10. RODZINNE HASŁO BEZPIECZEŃSTWA	111
2.11. SIÓDMA BRONŃ: TAJEMNICA	112
2.12. „SZEFE KAZAŁ ZROBIĆ PRZELEW”	112
2.13. CZY POPRAWNA POLSZCZYZNA OZNACZA, ŻE WIADOMOŚĆ JEST PRAWDZIWA?	113
2.14. ZBUDUJMY WŁASNY „ALARM”	113
ĆWICZENIE 4. ZNAJDŹ CZERWONE FLAGI	114
ĆWICZENIE 5. „PRACOWNIK BANKU”	115
ĆWICZENIE 6. „WIADOMOŚĆ OD SZEFA”	116
ĆWICZENIE 7. „WYGRAŁEŚ!”	116
2.15. METODA 5 PYTAŃ	117
ZRÓB TO TERAZ – STWÓRZ WŁASNĄ PROCEDURĘ „STOP”	117
TEST – CZY KTOŚ PRÓBUJE TOBĄ MANIPULOWAĆ?	118
NAJWAŻNIEJSZY WNIOSEK	119
CZĘŚĆ II. HASŁA, KONTA I LOGOWANIE	121
ROZDZIAŁ 3. HASŁA – PIERWSZY ZAMEK DO TWOJEGO CYFROWEGO ŻYCIA	121
3.1. ZACZNIJMY OD NAJWIĘKSZEGO BŁĘDU	122

3.2. DLACZEGO POCZTA JEST TAK WAŻNA? _____	122
ZRÓB TO TERAZ _____	123
3.3. CZY HASŁO MUSI WYGLĄDAĆ JAK KOD Z FILMU? _____	123
3.4. DŁUGOŚĆ MA ZNACZENIE _____	124
UWAGA _____	125
3.5. „TO DODAM 123 I WYKRZYKNIK” _____	125
3.6. NIE MUSISZ ZMIENIAĆ DOBREGO HASŁA CO MIESIĄC _____	126
KIEDY WARTO ZMIENIĆ HASŁO? _____	127
3.7. A CO Z ZAPISYWANIEM HASEŁ? _____	127
3.8. MENEDŻER HASEŁ – CO TO JEST? _____	128
3.9. „ALE CZY TRZYMANIE WSZYSTKICH HASEŁ W JEDNYM MIEJSCU NIE JEST NIEBEZPIECZNE?” _____	128
3.10. HASŁO GŁÓWNE _____	129
ĆWICZENIE 1. KTÓRE HASŁO JEST LEPSZYM KIERUNKIEM? _____	129
ĆWICZENIE 2. JEDNO HASŁO DO WSZYSTKIEGO _____	130
ĆWICZENIE 3. CO ZMIENIAMY? _____	130
3.11. CZY ZAPISYWAĆ HASŁA NA KARTCE? _____	131
3.12. PRZEGLĄDARKA PYTA: „ZAPISAĆ HASŁO?” _____	131
3.13. NIE WYSYŁAJ HASŁA WIADOMOŚCIĄ _____	132
3.14. NIGDY NIE PODAWAJ KODU TYLKO DLATEGO, ŻE KTOŚ O NIEGO PROSI _____	133
3.15. „SPRAWDŹ, CZY TWOJE HASŁO WYCIĘKŁO” – UWAGA _____	133
3.16. HASŁO A AI _____	134
AI W PRAKTYCE _____	134
3.17. AUDYT HASEŁ – ZACZYNAMY PRAKTYKĘ _____	134
ZRÓB TO TERAZ _____	135
3.18. PLAN NAPRAWCZY _____	136
TEST KOŃCOWY _____	136
WARTO ZAPAMIĘTAĆ _____	137
ROZDZIAŁ 4. 2FA I MFA – DRUGI ZAMEK DO TWOJEGO KONTA _____	139
4.1. 2FA – CO TO WŁAŚCIWIE JEST? _____	139
4.2. A CO TO JEST MFA? _____	140
4.3. JAKIE SKŁADNIKI MOŻEMY SPOTKAĆ? _____	140
4.4. KOD SMS – CZY TO DOBRE? _____	141
4.5. APLIKACJA UWIERZYTELNIAJĄCA _____	141
WARTO ZAPAMIĘTAĆ _____	142
4.6. POWIADOMIENIE „ZATWIERDŹ LOGOWANIE” _____	142
4.7. MFA FATIGUE – ZMĘCZENIE POWIADOMIENIAMI _____	143
CYBER PIERWSZA POMOC _____	143
4.8. KODY ODZYSKIWANIA _____	144
UWAGA _____	144
4.9. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA _____	145
4.10. PASSKEYS – HASŁO PRZYSZŁOŚCI? _____	145
4.11. CZY 2FA MOŻNA „PRZEJŚĆ”? _____	146
4.12. 2FA A PHISHING _____	146
4.13. CO WŁĄCZYĆ NAJPIERW? _____	147
ĆWICZENIE 1. CZY MAM 2FA? _____	147
ĆWICZENIE 2. SMS CZY APLIKACJA? _____	148
ĆWICZENIE 3. „PODAJ MI KOD” _____	148
ĆWICZENIE 4. „ZATWIERDŹ, ŻEBY PRZESTAŁO WYSKAKIWAĆ” _____	149
4.14. CO ZROBIĆ, GDY ZGUBIĘ TELEFON? _____	149

ZRÓB TO TERAZ – 15 MINUT	149
4.15. AI I 2FA	150
AI W PRAKTYCE	150
TEST KOŃCOWY	151
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	152
CZĘŚĆ III. PHISHING I OSZUSTWA INTERNETOWE	153
ROZDZIAŁ 5. PHISHING – ZANIM KLIKNIESZ	153
5.1. CO TO JEST PHISHING?	153
5.2. PHISHING NIE MUSI WYGLĄDAĆ ŹLE	154
5.3. NAJCZĘSTSZY BŁĄD: „WYGLĄDA PRAWDZIWIE”	155
5.4. ZASADA NR 1 – NIE MUSISZ KLIKAĆ LINKU Z WIADOMOŚCI	155
5.5. PRZYKŁAD – PACZKA	156
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	156
5.6. PRZYKŁAD – BANK	157
5.7. SPRAWDZAJ NADAWCĘ, ALE NIE KOŃCZ NA TYM	157
5.8. DOMENA – CZYLI NA CO PATRZEĆ?	158
5.9. „ALE STRONA MA KŁÓDKĘ”	158
5.10. FAŁSZYWA STRONA LOGOWANIA	159
CYBER PIERWSZA POMOC	159
5.11. PHISHING PRZEZ E-MAIL	160
5.12. ZMIANA NUMERU RACHUNKU	160
5.13. ZAŁĄCZNIK	161
UWAGA – „WŁĄCZ MAKRA”	161
5.14. PHISHING PRZEZ SMS	161
5.15. PHISHING PRZEZ KOMUNIKATOR	162
5.16. PHISHING W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH	162
5.17. PHISHING A REKLAMY	163
5.18. MAŁA KWOTA – DUŻE RYZYKO	163
5.19. PHISHING PERSONALIZOWANY	164
5.20. SPEAR PHISHING	164
5.21. AI JESZCZE BARDZIEJ TO UŁATWIA	165
5.22. METODA „5 × SPRAWDŹ”	165
ĆWICZENIE 1. PACZKA	166
ĆWICZENIE 2. FACEBOOK	166
ĆWICZENIE 3. FAKTURA	167
ĆWICZENIE 4. ZNAJOMY	167
ĆWICZENIE 5. BANK	167
5.23. PRAWDA, FAŁSZ CZY „MUSZĘ ZWERYFIKOWAĆ”?	168
5.24. AI W PRAKTYCE – ANALIZA PODEJRZANEJ WIADOMOŚCI	168
5.25. CZEGO AI NIE POWINNO ROBIĆ ZA CIEBIE?	169
CYBER PIERWSZA POMOC	169
NAJWAŻNIEJSZY BŁĄD	170
ZRÓB TO TERAZ – AUDYT 10 WIADOMOŚCI	170
TEST KOŃCOWY	171
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	172
ROZDZIAŁ 6. SMS-Y, KURIERZY, DOPLATY, MANDATY I FAŁSZYWE POWIADOMIENIA	173
6.1. DLACZEGO TAKIE WIADOMOŚCI DZIAŁAJĄ?	173

6.2. MAŁA KWOTA USYPIA CZUJNOŚĆ	174
6.3. SCENARIUSZ 1 – PACZKA	174
6.4. SCENARIUSZ 2 – „OSTATNIA PRÓBA DORĘCZENIA”	175
6.5. SCENARIUSZ 3 – MANDAT	175
6.6. SCENARIUSZ 4 – RACHUNEK ZA PRĄD	176
6.7. SCENARIUSZ 5 – OPERATOR TELEFONICZNY	176
6.8. SCENARIUSZ 6 – ZWROT PIENIĘDZY	177
6.9. SCENARIUSZ 7 – „DOPŁATA CELNA”	178
6.10. SCENARIUSZ 8 – „ZAKTUALIZUJ DANE”	178
6.11. SCENARIUSZ 9 – „TWÓJ PAKIET WYGASł”	179
6.12. SCENARIUSZ 10 – WIADOMOŚĆ Z NIEZNANEGO NUMERU	179
6.13. DLACZEGO OSZUST CHCE PRZENIEŚĆ ROZMOWĘ?	179
6.14. WIADOMOŚĆ O „DOPŁACIE 1 Zł”	180
6.15. CZY NALEŻY ODPISYWAĆ NA PODEJRZANE SMS-Y?	180
6.16. NIE DZWOŃ AUTOMATYCZNIE NA NUMER Z WIADOMOŚCI	181
6.17. CZY MOŻNA KLIKNĄĆ, ŻEBY TYLKO ZOBACZYĆ?	181
6.18. „KLIKNĄŁEM, ALE NIC NIE WPISAŁEM”	181
6.19. „ZAAKCEPTUJ POWIADOMIENIA”	182
6.20. FAŁSZYWE POWIADOMIENIA W PRZEGLĄDARCE	182
6.21. SCENARIUSZ 11 – „WYKRYTO WIRUSA”	183
6.22. SCENARIUSZ 12 – „TWOJE KONTO ZOSTAŁO ZAWIESZONE”	183
6.23. SCENARIUSZ 13 – „PŁATNOŚĆ NIE PRZESZŁA”	184
6.24. SCENARIUSZ 14 – „ODBIERZ BON”	184
6.25. SCENARIUSZ 15 – „ZWROT PODATKU”	184
6.26. NASZA ZASADA: NIE DAJ SIĘ POPROWADZIĆ ZA RĘKĘ	185
ĆWICZENIE – KLIKAM, IGNORUJĘ CZY WERYFIKUJĘ?	185
6.27. ZASADA 30 SEKUND	186
6.28. AI W PRAKTYCE – ANALIZA SMS-A	187
6.29. CYBER PIERWSZA POMOC – PODAŁEM DANE KARTY	187
6.30. CYBER PIERWSZA POMOC – PODAŁEM LOGIN I HASŁO	187
6.31. CYBER PIERWSZA POMOC – PODAŁEM KOD	188
6.32. CYBER PIERWSZA POMOC – ZAINSTALOWAŁEM APLIKACJĘ	188
6.33. ZGŁASZANIE PODEJRZANYCH SMS-ÓW	189
ZRÓB TO TERAZ	189
TEST KOŃCOWY	190
NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI	190

ROZDZIAŁ 7. „DZIEŃ DOBRY, DZWONIĘ Z BANKU” – VISHING, FAŁSZYWE TELEFONY I

PODSZYWANIE SIĘ POD INNE OSOBY	192
7.1. CO TO JEST VISHING?	192
7.2. DLACZEGO ROZMOWA TELEFONICZNA MOŻE BYĆ TAK SKUTECZNA?	193
7.3. „ALE ON ZNAŁ MOJE IMIĘ”	194
7.4. „ALE NUMER BYŁ TAKI JAK BANKU”	194
GOTOWA REAKCJA	194
7.5. SCENARIUSZ 1 – „PRZELEW JEST ZAGROŻONY”	195
7.6. SCENARIUSZ 2 – „MUSI PAN ZAINSTALOWAĆ PROGRAM”	195
7.7. ZDALNY DOSTĘP – SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ	195
7.8. SCENARIUSZ 3 – „POLICJA I BANK WSPÓLNIE PROWADZĄ AKCJĘ”	196
GOTOWA REAKCJA	196
7.9. SCENARIUSZ 4 – „TO DZIAŁ IT”	196

7.10. SCENARIUSZ 5 – „SZEFE DZWONI”	197
7.11. AI I KLONOWANIE GŁOSU	197
7.12. „MAMO, TO JA”	198
7.13. RODZINNA PROCEDURA BEZPIECZEŃSTWA	198
7.14. SCENARIUSZ 6 – „PODAJ NUMER KARTY”	199
7.15. SCENARIUSZ 7 – „POTWIERDŹ PRZELEW”	199
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	199
7.16. SCENARIUSZ 8 – „PROSZĘ NIE ROZŁĄCZAĆ SIĘ”	199
7.17. GOTOWE ZDANIA, KTÓRE WARTO ZAPAMIĘTAĆ	200
7.18. NIE MUSISZ BYĆ GRZECZNY ZA WSZELKĄ CENĘ	200
7.19. „ALE ROZMÓWCY SIĘ ZDENERWOWAŁ”	201
7.20. „PRZEPYTAM GO, ŻEBY SPRAWDZIĆ, CZY JEST PRAWDZIWY”	201
7.21. ODDZWOŃ SAMODZIELNIE	202
7.22. SCENARIUSZ 9 – „KURIER DZWONI”	202
7.23. SCENARIUSZ 10 – „INWESTYCJA”	202
7.24. CZY NAGRYWANIE ROZMOWY POMAGA?	203
7.25. METODA „3 × NIE”	203
7.26. METODA „ROZŁĄCZ – SPRAWDŹ – ODDZWOŃ”	203
ĆWICZENIE 1. BANK	204
ĆWICZENIE 2. POLICJANT	204
ĆWICZENIE 3. SZEFE	204
ĆWICZENIE 4. DZIECKO	204
ĆWICZENIE 5. IT	204
7.27. AI W PRAKTYCE – JAK ĆWICZYĆ ODPORNOŚĆ NA VISHING?	205
7.28. CYBER PIERWSZA POMOC – PODAŁEM KOD	205
7.29. CYBER PIERWSZA POMOC – ZAINSTALOWAŁEM PROGRAM DO ZDALNEGO DOSTĘPU	205
7.30. CYBER PIERWSZA POMOC – WYKONAŁEM PRZELEW	206
7.31. 10 CZERWONYCH FLAG PODCZAS ROZMOWY	206
ZRÓB TO TERAZ – ĆWICZENIE 5 MINUT	207
TEST KOŃCOWY	207
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	208

ROZDZIAŁ 8. FAŁSZYWE FAKTURY, WIADOMOŚCI OD „ZNAJOMYCH” I PRZEJĘTE KONTA

209

8.1. ZAUFANIE TO TEŻ CEL ATAKU	209
8.2. „ALE TO JEGO KONTO”	210
8.3. SCENARIUSZ 1 – „POŻYCZ 500 ZŁ”	210
8.4. SCENARIUSZ 2 – „WYŚLIJ KOD”	211
8.5. SCENARIUSZ 3 – „ZAGŁOSUJ NA MNIE”	211
8.6. SCENARIUSZ 4 – „CZY TO TY NA ZDJĘCIU?”	211
8.7. STYL WIADOMOŚCI MOŻE BYĆ WSKAZÓWKĄ, ALE NIE DOWODEM	212
8.8. PRZEJĘTE KONTO W FIRMIE	212
8.9. ZMIANA NUMERU RACHUNKU – ZAWSZE ZWIĘKSZAJ OSTROŻNOŚĆ	213
8.10. SCENARIUSZ 5 – „FAKTURA JUŻ PO TERMINIE”	213
8.11. SCENARIUSZ 6 – „POPRZEDNI RACHUNEK JUŻ NIEAKTUALNY”	214
8.12. SCENARIUSZ 7 – „SZEFE PROSI O PRZELEW”	214
8.13. PROCEDURA JEST WAŻNIEJSZA NIŻ HIERARCHIA	214
8.14. FAŁSZYWA FAKTURA A PRAWDZIWA HISTORIA KORESPONDENCJI	215
8.15. SCENARIUSZ 8 – „PROSZĘ OTWORZYĆ POPRAWIONĄ FAKTURĘ”	215
8.16. ZAŁĄCZNIK NIE MUSI BYĆ „FAKTURĄ”	215

8.17. PRZEJĘTE KONTO W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH	216
8.18. CO ZROBIĆ, GDY DOSTAJESZ DZIWNĄ WIADOMOŚĆ OD ZNAJOMEGO?	216
8.19. CO ZROBIĆ, GDY TO TWOJE KONTO ZOSTAŁO PRZEJĘTE?	217
8.20. JEŻELI NIE MASZ JUŻ DOSTĘPU	217
8.21. OSZUSTWO PO OSZUSTWIE	217
8.22. SCENARIUSZ 9 – „POMOGĘ CI ODZYSKAĆ PIENIĄDZE”	218
8.23. BLIK I PROŚBY OD ZNAJOMYCH	218
8.24. „ALE ZNAJOMY ODPISAŁ NA MOJE PYTANIE”	219
8.25. DRUGI KANAŁ – CO TO ZNACZY?	219
8.26. PROCEDURA DLA FIRMY – ZMIANA RACHUNKU	219
8.27. PROCEDURA DLA FIRMY – PILNE PRZELEWY	220
8.28. AI A WIADOMOŚCI OD PRZEJĘTYCH KONT	220
8.29. AI W PRAKTYCE – ANALIZA FAKTURY I WIADOMOŚCI	221
8.30. ĆWICZENIE – ZAUFAM CZY ZWERYFIKUJĘ?	221
8.31. CYBER PIERWSZA POMOC – WYSŁAŁEM PIENIĄDZE	222
8.32. CYBER PIERWSZA POMOC – WYSŁAŁEM KOD	223
8.33. CYBER PIERWSZA POMOC – OTWORZYŁEM ZAŁĄCZNIK	223
8.34. 10 SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH	223
8.35. NAJWAŻNIEJSZA ZASADA TEGO ROZDZIAŁU	224
TEST KOŃCOWY	224
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	225

CZEŚĆ IV. BEZPIECZNY KOMPUTER I SMARTFON 226

ROZDZIAŁ 9. KOMPUTER, KTÓRY O SIEBIE DBA – AKTUALIZACJE, SYSTEM I PODSTAWOWA HIGIENA CYFROWA 226

9.1. CO TO WŁAŚCIWIE JEST AKTUALIZACJA?	226
9.2. DLACZEGO POWSTAJĄ LUKI?	227
9.3. „ALE PRZECIEŻ WCZEŚNIEJ DZIAŁAŁO”	227
9.4. CO TO ZNACZY „WSPIERANY SYSTEM”?	227
9.5. CO JEŚLI SYSTEM NIE JEST JUŻ WSPIERANY?	228
9.6. NAJWIĘKSZY BŁĄD: „WYŁĄCZYŁEM AKTUALIZACJE, BO MNIE DENERWOWAŁY”	229
9.7. AKTUALIZACJA SYSTEMU A AKTUALIZACJA PROGRAMU	229
9.8. PRZEGLĄDARKA JEST SZCZEGÓLNIE WAŻNA	230
9.9. AUTOMATYCZNE AKTUALIZACJE – DOBRE CZY ZŁE?	230
9.10. „AKTUALIZACJA” Z REKLAMY	231
SCENARIUSZ 1 – „MUSISZ ZAKTUALIZOWAĆ PRZEGLĄDARKĘ”	231
9.11. FAŁSZYWE AKTUALIZACJE	231
9.12. CO JESZCZE OPRÓCZ AKTUALIZACJI?	232
9.13. BLOKADA EKRANU	232
ZRÓB TO TERAZ	233
9.14. KONTO ADMINISTRATORA	233
9.15. CZY KAŻDY PROGRAM POWINIEN MIEĆ PEŁNE UPRAWNIENIA?	233
9.16. SCENARIUSZ 2 – „CZY ZEZWOLIĆ TEJ APLIKACJI?”	234
9.17. URUCHAMIANIE KOMPUTERA PONOWNIE	234
9.18. „HIBERNUJĘ, WIĘC NIE MUSZĘ RESTARTOWAĆ”	234
9.19. AKTUALIZACJE A BACKUP	234
9.20. „BOJĘ SIĘ AKTUALIZOWAĆ”	235
9.21. CO Z PROGRAMAMI, KTÓRYCH JUŻ NIE UŻYWAM?	235
9.22. ZASADA MINIMALIZMU	235

9.23. ROZSZERZENIA PRZEGLĄDARKI	236
9.24. SCENARIUSZ 3 – „DARMOWY KONWERTER”	236
9.25. „DARMOWE” NIE OZNACZA „NIEBEZPIECZNE”	237
9.26. POBIERANIE PROGRAMÓW	237
9.27. FAŁSZYWY PRZYCISK „DOWNLOAD”	238
9.28. ROZSZERZENIE PLIKU	238
9.29. UKRYTE ROZSZERZENIA	238
9.30. PLIK ZIP	239
9.31. HASŁO DO ARCHIWUM	239
9.32. PRACA NA WSPÓLNYM KOMPUTERZE	239
9.33. KOMPUTER W FIRMIE A KOMPUTER DOMOWY	240
9.34. „ANTYWIRUS BLOKUJE, WIĘC GO WYŁĄCZĘ”	240
9.35. SCENARIUSZ 4 – „WYŁĄCZ OCHRONĘ”	240
9.36. 15-MINUTOWY AUDYT KOMPUTERA	241
9.37. TABELA AUDYTU	242
9.38. AI W PRAKTYCE – AUDYT BEZ PODAWANIA POUFNYCH DANYCH	242
9.39. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	243
9.40. CYBER PIERWSZA POMOC – ZAINSTALOWAŁEM PODEJRZANY PROGRAM	243
9.41. TEST KOŃCOWY	244
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	244
ROZDZIAŁ 10. ANTYWIRUS, FIREWALL I ZDROWY ROZSĄDEK	246
10.1. CO ROBI ANTYWIRUS?	246
10.2. CZEGO ANTYWIRUS NIE GWARANTUJE?	247
10.3. CZY ANTYWIRUS MOŻE SIĘ POMYLIĆ?	247
10.4. „ANTYWIRUS NIC NIE WYKRYŁ, WIĘC PLIK JEST BEZPIECZNY”	248
10.5. CZY WYSTARCZY OCHRONA WBUDOWANA W SYSTEM?	248
10.6. DWA ANTYWIRUSY = DWA RAZY WIĘKSZE BEZPIECZEŃSTWO?	249
10.7. CO TO JEST FIREWALL?	249
10.8. CZY FIREWALL CHRONI PRZED PHISHINGIEM?	249
10.9. CZY WARTO WYŁĄCZAĆ FIREWALL?	250
10.10. SCENARIUSZ 1 – PROGRAM NIE CHCE SIĘ URUCHOMIĆ	250
10.11. „ALE PRZECIEŻ ANTYWIRUS PRZESZKADZA”	251
10.12. NIE DODAWAJ WYJĄTKÓW W CIEMNO	251
10.13. SZYBKI SKAN CZY PEŁNY SKAN?	251
10.14. CZY SKAN WYSTARCZY PO INFЕКCJI?	252
10.15. SCENARIUSZ 2 – „ANTYWIRUS USUNĄŁ WIRUSA. PO PROBLEMIE?”	252
10.16. CO TO JEST OCHRONA W CZASIE RZECZYWISTYM?	253
10.17. CZY WARTO JĄ WYŁĄCZAĆ?	253
10.18. OCHRONA PRZEGLĄDANIA	253
10.19. „STRONA NIE ZOSTAŁA ZABLOKOWANA, WIĘC JEST BEZPIECZNA”	254
10.20. REKLAMY „MASZ 17 WIRUSÓW”	254
10.21. FAŁSZYWE „SYSTEM CLEANERY”	254
10.22. SCENARIUSZ 3 – „9999 PROBLEMÓW”	255
10.23. ANTYWIRUS A PIRACKIE PROGRAMY	255
10.24. „CRACK JEST WYKRYWANY, BO ANTYWIRUS GO NIE LUBI”	256
10.25. CZY PROGRAM OCHRONNY MUSI BYĆ PŁATNY?	256
10.26. CZEGO MOŻE POTRZEBOWAĆ FIRMA?	256
10.27. EDR – CO TO TAKIEGO?	257
10.28. CZY ANTYWIRUS CHRONI PRZED RANSOMWARE?	257

10.29. BACKUP JEST CZĘŚCIĄ OCHRONY	257
10.30. ZDROWY ROZSĄDEK – CO TO ZNACZY?	258
10.31. CZTERY WARSTWY OCHRONY	258
10.32. CZY ANTYWIRUS MOŻE ZWOLNIĆ KOMPUTER?	259
10.33. FAŁSZYWY ANTYWIRUS	259
10.34. SCENARIUSZ 4 – „ANTYWIRUS PREMIUM ZA DARMO”	259
10.35. FIREWALL W SIECI DOMOWEJ	260
10.36. CZY FIREWALL ZABLOKUJE HAKERA?	260
10.37. ĆWICZENIE – MIT CZY PRAWDA?	260
10.38. ZRÓB TO TERAZ – 10-MINUTOWY AUDYT OCHRONY	261
10.39. AI W PRAKTYCE – JAK PYTAĆ O ALERT ANTYWIRUSA?	261
10.40. CYBER PIERWSZA POMOC – ANTYWIRUS WYKRYŁ ZAGROŻENIE	262
10.41. CYBER PIERWSZA POMOC – WYŁĄCZYŁEM ZABEZPIECZENIA I URUCHOMIŁEM PLIK	263
10.42. NAJWIĘKSZY MIT	263
TEST KOŃCOWY	264
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	264
ROZDZIAŁ 11. SKĄD BEZPIECZNIE POBIERAĆ PROGRAMY, PLIKI I APLIKACJE?	266
11.1. NAJWAŻNIEJSZA ZASADA	266
11.2. PIERWSZY WYNIK NIE ZAWSZE JEST NAJLEPSZY	267
11.3. SCENARIUSZ 1 – „POBIERZ VLC”	267
11.4. FAŁSZYWE PRZYCISKI „DOWNLOAD”	268
11.5. „DARMOWY INSTALATOR”	268
11.6. DODATKOWE PROGRAMY W INSTALATORZE	269
11.7. INSTALACJA „EKSPRESOWA” CZY „NIESTANDARDOWA”?	269
11.8. SCENARIUSZ 2 – DARMOWY KONWERTER PDF	269
11.9. PLIK MA ZNACZENIE	270
11.10. ROZSZERZENIE PLIKU	270
11.11. PLIK „FAKTURA.PDF.EXE”	271
11.12. CZY PDF MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNY?	271
11.13. CZY DOKUMENT WORD MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNY?	271
11.14. SCENARIUSZ 3 – „WŁĄCZ EDYCJĘ, ŻEBY ZOBACZYĆ FAKTURĘ”	272
11.15. ARCHIWA ZIP	272
11.16. ARCHIWUM Z HASŁEM	273
11.17. SCENARIUSZ 4 – „HASŁO: 1234”	273
11.18. PROGRAM Z FORUM	273
11.19. GITHUB I REPOZYTORIA KODU	274
11.20. SKLEPY Z APLIKACJAMI	274
11.21. FAŁSZYWE APLIKACJE	275
11.22. SCENARIUSZ 5 – „OFICJALNA APLIKACJA AI”	275
11.23. ROZSZERZENIA PRZEGLĄDARKI	275
11.24. „DODAJ ROZSZERZENIE, ŻEBY OBEJRZEĆ FILM”	276
11.25. ROZSZERZENIE DO „DARMOWEGO PREMIUM”	276
11.26. PIRACKIE PROGRAMY	276
11.27. „ANTYWIRUS BLOKUJE CRACKA”	277
11.28. MODY DO GIER	277
11.29. „CHEAT”, „TRAINER”, „GENERATOR”	278
11.30. PLIK Z KOMUNIKATORA	278
11.31. PLIK Z POCZTY FIRMOWEJ	278
11.32. PROCEDURA „CZY MOGĘ TO URUCHOMIĆ?”	279

11.33. PODPIS CYFROWY PROGRAMU	280
11.34. SUMY KONTROLNE	280
11.35. CZEGO SUMA KONTROLNA NIE MÓWI?	280
11.36. SKANOWANIE PLIKU W SERWISACH ONLINE	281
11.37. AI NIE JEST SKANEREM ANTYWIRUSOWYM	281
11.38. AI W PRAKTYCE	282
11.39. CZEGO NIE WKLEJAĆ DO AI?	282
11.40. SCENARIUSZ 6 – „AKTUALIZACJA FLASH PLAYERA”	282
11.41. SCENARIUSZ 7 – „STEROWNIK DO DRUKARKI”	283
11.42. PROGRAMY DO „AKTUALIZACJI WSZYSTKICH STEROWNIKÓW”	283
11.43. APLIKACJE MOBILNE	283
11.44. INSTALACJA APK	284
11.45. APLIKACJA BANKU Z LINKU W SMS-IE	284
11.46. SCENARIUSZ 8 – „NOWA WERSJA MESSENGERA”	284
11.47. FAŁSZYWE NARZĘDZIA AI	285
11.48. SCENARIUSZ 9 – „AI PREMIUM CRACK”	285
11.49. 10 PYTAŃ PRZED POBRANIEM	286
11.50. ZRÓB TO TERAZ – AUDYT PROGRAMÓW	286
11.51. ĆWICZENIE – URUCHAMIAM CZY NIE?	287
11.52. CYBER PIERWSZA POMOC – POBRAŁEM PLIK, ALE GO NIE URUCHOMIŁEM	288
11.53. CYBER PIERWSZA POMOC – URUCHOMIŁEM PODEJRZANY PLIK	288
11.54. CYBER PIERWSZA POMOC – ZAINSTALOWAŁEM PODEJRZANE ROZSZERZENIE	288
11.55. NAJWAŻNIEJSZA ZASADA	289
TEST KOŃCOWY	289
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	290
ROZDZIAŁ 12. KOMPUTER ZACHOWUJE SIĘ DZIWNIE – CZY TO WIRUS?	291
12.1. NAJWAŻNIEJSZA ZASADA	292
12.2. CO MOŻE ZWRÓCIĆ TWOJĄ UWAGĘ?	292
12.3. SCENARIUSZ 1 – KOMPUTER JEST WOLNY	293
12.4. SCENARIUSZ 2 – WYSKAKUJĄ REKLAMY	293
12.5. „MASZ WIRUSA!” W PRZEGLĄDARCE	294
12.6. SCENARIUSZ 3 – ZMIENIŁA SIĘ STRONA STARTOWA	294
12.7. NIEZNANE ROZSZERZENIE	294
12.8. WYŁĄCZONY ANTYWIRUS	295
12.9. FIREWALL JEST WYŁĄCZONY	295
12.10. SCENARIUSZ 4 – NIEZNANY PROGRAM	295
12.11. NIE USUWAJ WSZYSTKIEGO, CZEGO NIE ROZUMIESZ	296
12.12. SCENARIUSZ 5 – WYSOKIE UŻYCIE PROCESORA	296
12.13. SCENARIUSZ 6 – WYSOKIE UŻYCIE DYSKU	297
12.14. SCENARIUSZ 7 – KOMPUTER SAM SIĘ RESTARTUJE	297
12.15. SCENARIUSZ 8 – POJAWIA SIĘ NOWA APLIKACJA	298
12.16. SCENARIUSZ 9 – PRZEGLĄDARKA PRZEKIEROWUJE NA INNE STRONY	298
12.17. SCENARIUSZ 10 – NIE MOGĘ WEJŚĆ NA STRONĘ ANTYWIRUSA	298
12.18. KIEDY WARTO ODŁĄCZYĆ KOMPUTER OD INTERNETU?	299
12.19. JAK ODŁĄCZYĆ?	299
12.20. NIE LOGUJ SIĘ DO BANKU NA PODEJRZANYM KOMPUTERZE	300
12.21. ZMIENŃ HASŁA Z INNEGO URZĄDZENIA	300
12.22. OD CZEGO ZACZAĆ ZMIANĘ HASŁ?	300
12.23. CO JEŚLI NIE WIEM, CZY KOMPUTER JEST ZAINFEKOWANY?	301

12.24. SKANOWANIE	301
12.25. SKAN OFFLINE	302
12.26. „ANTYWIRUS NIC NIE ZNALAZŁ”	302
12.27. „ANTYWIRUS COŚ ZNALAZŁ”	302
12.28. KWARANTANNA	303
12.29. FAŁSZYWY ALARM	303
12.30. CZY USUNIĘCIE PROGRAMU WYSTARCZY?	303
12.31. KIEDY ROZWAŻYĆ REINSTALACJĘ SYSTEMU?	304
12.32. „ALE TO DUŻO PRACY”	304
12.33. NIE PRZYWRACAJ WSZYSTKIEGO W CIEMNO	304
12.34. BACKUP PRZED REINSTALACJĄ	305
12.35. CO Z POCZTĄ?	305
12.36. REGUŁY POCZTOWE	306
12.37. SESJE I URZĄDZENIA	306
12.38. 2FA PO INFЕКCJI	306
12.39. KOMPUTER FIRMOWY	306
12.40. NIE USUWAJ DOWODÓW	307
12.41. SCENARIUSZ 11 – NIEZNANY PROGRAM DO ZDALNEGO DOSTĘPU	307
12.42. SCENARIUSZ 12 – KURSOR RUSZA SIĘ SAM	308
12.43. SCENARIUSZ 13 – PLIKI ZMIENIŁY NAZWY	308
12.44. NIE PŁAĆ AUTOMATYCZNIE	308
12.45. SCENARIUSZ 14 – KONTO ZOSTAŁO PRZEJĘTE, ALE KOMPUTER WYGLĄDA NORMALNIE	309
12.46. NIE SZUKAJ JEDNEJ MAGICZNEJ ODPOWIEDZI	309
12.47. PROCEDURA „CO SIĘ STAŁO?”	310
12.48. AI W PRAKTYCE – POMOC W ANALIZIE OBJAWÓW	310
12.49. CZEGO NIE ROBIĆ Z AI?	310
12.50. 15-MINUTOWA DIAGNOSTYKA	311
12.51. ĆWICZENIE – WIRUS CZY NIE?	311
12.52. CYBER PIERWSZA POMOC – 10 KROKÓW	312
12.53. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	312
12.54. WARTO ZAPAMIĘTAĆ	313
CZĘŚĆ V. TELEFON TEŻ MOŻNA ZAATAKOWAĆ	315
ROZDZIAŁ 13. SMARTFON – MAŁY KOMPUTER Z TWOIMI NAJWAŻNIEJSZYMI DANYMI	315
13.1. TELEFON TO DZIŚ KLUCZ DO TWOJEGO CYFROWEGO ŻYCIA	315
13.2. BLOKADA EKRANU	316
13.3. PIN 1234?	316
13.4. BIOMETRIA	317
13.5. AUTOMATYCZNA BLOKADA	317
13.6. POWIADOMIENIA NA ZABLOKOWANYM EKRANIE	317
13.7. SCENARIUSZ 1 – TELEFON LEŻY NA BIURKU	318
13.8. AKTUALIZACJE TELEFONU	318
13.9. STARY TELEFON	318
13.10. SKĄD INSTALOWAĆ APLIKACJE?	319
13.11. SCENARIUSZ 2 – „NOWA APLIKACJA BANKU”	319
13.12. APK I INSTALACJA SPOZA SKLEPU	319
13.13. „WŁĄCZ INSTALOWANIE Z NIEZNANYCH ŹRÓDEŁ”	319
13.14. UPRAWNIENIA APLIKACJI	320
13.15. SCENARIUSZ 3 – LATARKA PROSI O KONTAKTY	320

13.16. NIE KAŻDE SZEROKIE UPRAWNIENIE OZNACZA OSZUSTWO	321
13.17. UPRAWNIENIA „TYLKO PODCZAS UŻYWANIA”	321
13.18. LOKALIZACJA	321
13.19. SCENARIUSZ 4 – GRA CHCE LOKALIZACJI	321
13.20. MIKROFON I KAMERA	322
13.21. DOSTĘP DO SMS-ÓW	322
13.22. DOSTĘP DO UŁATWIEŃ DOSTĘPU	322
13.23. SCENARIUSZ 5 – „BANK KAŻE WŁĄCZYĆ UŁATWIENIA”	323
13.24. ADMINISTRATOR URZĄDZENIA	323
13.25. APLIKACJE DO ZDALNEGO DOSTĘPU	323
13.26. ROOT I JAILBREAK	323
13.27. BLUETOOTH	324
13.28. NFC	324
13.29. WI-FI	324
13.30. PUBLICZNE WI-FI	324
13.31. HOTSPOT	325
13.32. USB W PUBLICZNYM MIEJSCU	325
13.33. „TYLKO ŁADOWANIE”	325
13.34. KOPIA ZAPASOWA TELEFONU	326
13.35. CO WARTO KOPIOWAĆ?	326
13.36. CHMURA	326
13.37. FUNKCJA „ZNAJDŹ MOJE URZĄDZENIE”	327
13.38. ZRÓB TO TERAZ	327
13.39. SCENARIUSZ 6 – ZGUBIŁEM TELEFON	327
13.40. CZY OD RAZU USUWAĆ DANE ZDALNIE?	328
13.41. KARTA SIM	328
13.42. PIN DO KARTY SIM	328
13.43. eSIM	328
13.44. KONTO OPERATORA	328
13.45. SCENARIUSZ 7 – TELEFON ZOSTAŁ SKRADZIONY I BYŁ ODBLOKOWANY	329
13.46. KOMUNIKATORY	329
13.47. WHATSAPP, MESSENGER I INNE KOMUNIKATORY	329
13.48. KOD DO AKTYWACJI KOMUNIKATORA	330
13.49. APARAT I ZDJĘCIA DOKUMENTÓW	330
13.50. SCHOWEK	330
13.51. KLAWIATURY ZEWNĘTRZNE	330
13.52. AI W TELEFONIE	331
13.53. AI A DANE W TELEFONIE	331
13.54. APLIKACJE, KTÓRYCH NIE UŻYWASZ	332
13.55. AUDYT UPRAWNIEŃ	332
13.56. 15-MINUTOWY AUDYT SMARTFONA	332
13.57. TABELA AUDYTU	333
13.58. SCENARIUSZ 8 – TELEFON PROSI O DZIWNE UPRAWNIENIE	333
13.59. SCENARIUSZ 9 – APLIKACJA PRZESTAJE DZIAŁAĆ PO ODMOWIE UPRAWNIENIA	334
13.60. CYBER PIERWSZA POMOC – ZAINSTALOWAŁEM PODEJRZANĄ APLIKACJĘ	334
13.61. CYBER PIERWSZA POMOC – DAŁEM APLIKACJI ZDALNY DOSTĘP	334
13.62. PRZYWRÓCENIE USTAWIEŃ FABRYCZNYCH	335
13.63. TELEFON FIRMOWY	335
13.64. SPRZEDAŻ STAREGO TELEFONU	336

13.65. KARTA PAMIĘCI	336
13.66. POŻYCZANIE TELEFONU	336
13.67. DZIECKO I TELEFON RODZICA	337
13.68. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	337
13.69. AI W PRAKTYCE – AUDYT UPRAWNIENÍ	338
13.70. TEST KOŃCOWY	338
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	339

CZEŚĆ V. SIEĆ, INTERNET I KOPIE ZAPASOWE 340

ROZDZIAŁ 14. PUBLICZNE WI-FI, HOTSPOTY I VPN – JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z INTERNETU POZA DOMEM 340

14.1. SKĄD BIERZE SIĘ MIT „PUBLICZNE WI-FI = ZAWSZE ZŁO”?	340
14.2. NAJWIĘKSZE RYZYKO: FAŁSZYWY HOTSPOT	341
14.3. SCENARIUSZ 1 – „DARMOWE WI-FI”	341
14.4. NAZWA SIECI TO NIE DOWÓD	342
14.5. SIEĆ BEZ HASŁA	342
14.6. HTTPS – CO DAJE?	342
14.7. KŁÓDKA W PRZEGLĄDARCE	343
14.8. SCENARIUSZ 2 – FAŁSZYWA STRONA LOGOWANIA DO WI-FI	343
14.9. PORTALE POWITALNE	344
14.10. CZY W PUBLICZNYM WI-FI MOŻNA LOGOWAĆ SIĘ DO BANKU?	344
14.11. LTE/5G CZY PUBLICZNE WI-FI?	345
14.12. HOTSPOT Z TELEFONU	345
14.13. NIE ZOSTAWIAJ HOTSPOTU OTWARTEGO	345
14.14. AUTOMATYCZNE ŁĄCZENIE Z WI-FI	345
14.15. ZAPOMNIJ STARE SIECI	346
14.16. UDOSTĘPNIANIE PLIKÓW W SIECI	346
14.17. SIEĆ PUBLICZNA A PRYWATNA	346
14.18. FIREWALL W PUBLICZNEJ SIECI	346
14.19. CO TO JEST VPN?	347
14.20. CZEGO VPN NIE ROBI?	347
14.21. „MAM VPN, WIĘC MOGĘ KLIKAĆ WSZYSTKO”	347
14.22. DARMOWY VPN	347
14.23. SCENARIUSZ 3 – „SUPER FREE VPN”	348
14.24. VPN FIRMOWY	348
14.25. SCENARIUSZ 4 – „ZAINSTALUJ TEN VPN Z LINKU”	348
14.26. CZY PUBLICZNE WI-FI MOŻE PODSŁUCHIWAĆ WSZYSTKO?	349
14.27. CZY KTOŚ MOŻE PODMIENIĆ STRONĘ?	349
14.28. OSTRZEŻENIE O CERTYFIKACIE	349
14.29. SCENARIUSZ 5 – HOTEL I OSTRZEŻENIE CERTYFIKATU	350
14.30. DNS – CO TO TAKIEGO?	350
14.31. FAŁSZYWA DOMENA	350
14.32. PUBLICZNE KOMPUTERY	351
14.33. JEŻELI MUSISZ SKORZYSTAĆ Z PUBLICZNEGO KOMPUTERA	351
14.34. TRYB INCOGNITO NIE ROBI Z CIEBIE NIEWIDZIALNEGO	352
14.35. SCENARIUSZ 6 – „WŁĄCZĘ INCOGNITO I MOGĘ ROBIĆ BANKOWOŚĆ NA CUDZYM KOMPUTERZE”	352
14.36. ŁADOWANIE TELEFONU W MIEJSCU PUBLICZNYM	352
14.37. KABEL USB TEŻ MA ZNACZENIE	353

14.38. BLUETOOTH W PODRÓŻY	353
14.39. AIRDROP I PODOBNE FUNKCJE	353
14.40. SCENARIUSZ 7 – OBCY PLIK W POCIĄGU	353
14.41. PRACA ZDALNA Z HOTELU	354
14.42. DANE KLIENTÓW W PODRÓŻY	354
14.43. SHOULDER SURFING	354
14.44. SCENARIUSZ 8 – BANKOWOŚĆ W POCIĄGU	355
14.45. 10 ZASAD PUBLICZNEGO WI-FI	355
14.46. ZRÓB TO TERAZ – AUDYT SIECI	355
14.47. AI W PRAKTYCE – OCENA SYTUACJI	356
14.48. CZEGO AI NIE SPRAWDZI ZA CIEBIE?	356
14.49. ĆWICZENIE – CO WYBIERASZ?	356
14.50. CYBER PIERWSZA POMOC – POŁĄCZYŁEM SIĘ Z PODEJRZANĄ SIECIĄ	357
14.51. CYBER PIERWSZA POMOC – ZAAKCEPTOWAŁEM DZIWNY CERTYFIKAT	357
14.52. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	358
14.53. TEST KOŃCOWY	358
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	359
ROZDZIAŁ 15. KOPIA ZAPASOWA – BACKUP, KTÓRY RATUJE DANE	361
15.1. CO TO WŁAŚCIWIE JEST BACKUP?	361
15.2. BACKUP NIE CHRONI PRZED WSZYSTKIM	362
15.3. NAJWAŻNIEJSZE PYTANIE	362
15.4. CO WARTO KOPIOWAĆ?	363
15.5. PROGRAMY A DANE	363
15.6. SCENARIUSZ 1 – „MAM WSZYSTKO NA LAPTOPIE”	364
15.7. DYSK ZEWNĘTRZNY	364
15.8. DYSK PODŁĄCZONY CAŁY CZAS	365
15.9. SCENARIUSZ 2 – „MAM BACKUP NA DYSKU USB”	365
15.10. CHMURA	365
15.11. CHMURA NIE JEST MAGICZNA	366
15.12. SYNCHRONIZACJA TO NIE ZAWSZE BACKUP	366
15.13. SCENARIUSZ 3 – „MAM CHMURĘ, WIĘC MAM BACKUP”	366
15.14. ZASADA 3-2-1	367
15.15. CO MOŻE OZNACZAĆ 3-2-1 W PRAKTYCE?	367
15.16. CZY 3-2-1 TO ZAWSZE OBOWIĄZEK?	368
15.17. BACKUP A RANSOMWARE	368
15.18. KOPIA OFFLINE	368
15.19. KOPIA OFFSITE	369
15.20. SCENARIUSZ 4 – KOMPUTER I BACKUP W JEDNEJ TORBIE	369
15.21. JAK CZĘSTO ROBIĆ BACKUP?	369
15.22. RPO – PROSTE WYJAŚNIENIE	370
15.23. RTO – DRUGIE WAŻNE PYTANIE	370
15.24. AUTOMATYCZNY BACKUP	370
15.25. AUTOMATYCZNY NIE ZNACZY BEZOBSŁUGOWY	371
15.26. NAJWIĘKSZY BŁĄD: „BACKUP DZIAŁA, BO NIE MA BŁĘDU”	371
15.27. TEST ODTWARZANIA	371
15.28. SCENARIUSZ 5 – „BACKUP BYŁ, ALE PUSTY”	371
15.29. CO TESTOWAĆ?	372
15.30. BACKUP ZASZYFROWANY	372
15.31. BACKUP FIRMOWY	372

15.32. „KAŻDY ROBI BACKUP SWOJEGO KOMPUTERA”	373
15.33. BACKUP A DANE OSOBOWE	373
15.34. STARY BACKUP	373
15.35. NIE PRZECHOWUJ WSZYSTKIEGO WIECZNIE BEZ POWODU	374
15.36. BACKUP TELEFONU	374
15.37. SCENARIUSZ 6 – TELEFON WPADA DO WODY	374
15.38. BACKUP POCZTY	374
15.39. BACKUP STRONY WWW	375
15.40. BACKUP WORDPRESSA	375
15.41. AUTOMATYCZNY BACKUP HOSTINGU	375
15.42. SCENARIUSZ 7 – „HOSTING ROBI BACKUP, WIĘC JA NIE MUSZĘ”	376
15.43. BACKUP BAZY DANYCH	376
15.44. BACKUP A CHMURA FIRMOWA	376
15.45. „CHMURA ROBI WSZYSTKO ZA MNIE”	376
15.46. BACKUP PRZED DUŻĄ ZMIANĄ	377
15.47. SCENARIUSZ 8 – AKTUALIZACJA STRONY WWW	377
15.48. BACKUP A WERSJONOWANIE	377
15.49. JEDNA WERSJA TO MAŁO	377
15.50. ROTACJA BACKUPÓW	378
15.51. ĆWICZENIE – CO POWINIENEM KOPIOWAĆ?	378
15.52. TABELA BACKUPU	379
15.53. 15-MINUTOWY AUDYT BACKUPU	379
15.54. AI W PRAKTYCE – PLAN BACKUPU	379
15.55. AI A DANE W BACKUPIE	380
15.56. CYBER PIERWSZA POMOC – USUNĄŁEM PLIK	380
15.57. CYBER PIERWSZA POMOC – DYSK PRZESTAŁ DZIAŁAĆ	380
15.58. CYBER PIERWSZA POMOC – RANSOMWARE	380
15.59. NIE PODŁĄCZAJ BACKUPU DO ZAINFEKOWANEGO KOMPUTERA	381
15.60. BACKUP PO INFЕКЦИИ	381
15.61. TEST KOŃCOWY	381
15.62. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	382
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	382

CZEŚĆ VI. WIRUSY, MALWARE I RANSOMWARE 384

ROZDZIAŁ 16. MALWARE, TROJANY, SPYWARE I RANSOMWARE – CO NAPRAWDĘ MOŻE ZROBIĆ ZŁOŚLIWE OPROGRAMOWANIE? 384

16.1. CO TO JEST MALWARE?	384
16.2. WIRUS A MALWARE	385
16.3. TROJAN	385
16.4. DLACZEGO NAZWA „TROJAN”?	385
16.5. SCENARIUSZ 1 – „DARMOWY PROGRAM”	386
16.6. SPYWARE	386
16.7. KEYLOGGER	387
16.8. INFOSTEALER	387
16.9. „MAM 2FA, WIĘC INFOSTEALER MNIE NIE DOTYCZY”	387
16.10. RANSOMWARE	388
16.11. CZY RANSOMWARE SZYFRUJE WSZYSTKO?	388
16.12. BACKUP A RANSOMWARE	388
16.13. CZY PŁACIĆ OKUP?	389

16.14. ADWARE	389
16.15. PUP / PUA	389
16.16. SCENARIUSZ 2 – „OPTYMALIZATOR”	390
16.17. BACKDOOR	390
16.18. RAT	390
16.19. ROOTKIT	391
16.20. ROBAK	391
16.21. BOTNET	391
16.22. CRYPTOMINER	392
16.23. MALWARE MOŻE NIE MIEĆ OBJAWÓW	392
16.24. SCENARIUSZ 3 – „KOMPUTER DZIAŁA NORMALNIE”	392
16.25. JAK MALWARE TRAFIA NA URZĄDZENIE?	393
16.26. ZAŁĄCZNIK W E-MAILU	393
16.27. FAŁSZYWA AKTUALIZACJA	393
16.28. PIRACKIE OPROGRAMOWANIE	394
16.29. PENDRIVE	394
16.30. SCENARIUSZ 4 – „ZNALEZIONY PENDRIVE”	394
16.31. MAKRA	394
16.32. „ENABLE CONTENT”	395
16.33. SKRYPTY	395
16.34. POLECENIE DO WKLEJENIA W TERMINAL	395
16.35. SCENARIUSZ 5 – „NAPRAWA BŁĘDU”	395
16.36. CO MOŻE UKRAŚĆ MALWARE?	396
16.37. CO TO SĄ CIASTECZKA SESJI?	396
16.38. CZY ZMIANA HASŁA WYSTARCZY?	396
16.39. NAJPIERW CZYSTE URZĄDZENIE	397
16.40. KTÓRE HASŁA ZMIENIAĆ?	397
16.41. HASŁA ZAPISANE W PRZEGLĄDARCE	397
16.42. CO Z MENEDŻEREM HASEŁ?	398
16.43. MALWARE W TELEFONIE	398
16.44. FAŁSZYWA APLIKACJA BANKOWA	398
16.45. MALWARE W FIRMIE	399
16.46. „BOJĘ SIĘ, ŻE BĘDĘ MIAŁ PROBLEMY”	399
16.47. CO ROBIĆ PO URUCHOMIENIU PODEJRZANEGO PLIKU?	399
16.48. CZY WYSTARCZY „USUNĄĆ WIRUSA”?	400
16.49. PEŁNA REINSTALACJA	400
16.50. BACKUP PRZED REINSTALACJĄ	400
16.51. RANSOMWARE – PIERWSZE MINUTY	401
16.52. NIE KASUJ NOTATKI RANSOMWARE OD RAZU	401
16.53. CZY ISTNIEJE DARMOWE ODSZYFROWANIE?	401
16.54. NIE POBIERAJ „DECRYPTORA” Z PIERWSZEJ STRONY	401
16.55. CYBER PIERWSZA POMOC – INFOSTEALER	402
16.56. CYBER PIERWSZA POMOC – SPYWARE	402
16.57. CYBER PIERWSZA POMOC – ZDALNY DOSTĘP	402
16.58. SCENARIUSZ 6 – „ZAINSTALOWAŁEM PROGRAM I NIC SIĘ NIE DZIEJE”	403
16.59. SCENARIUSZ 7 – „ANTYWIRUS ZNALAZŁ TROJANA”	403
16.60. SCENARIUSZ 8 – „PLIKI SIĘ NIE OTWIERAJĄ”	403
16.61. SCENARIUSZ 9 – „KONTO ZOSTAŁO PRZEJĘTE PO INFЕКCJI”	404
16.62. AI W PRAKTYCE – WYJAŚNIENIE WYKRYCIA	404

16.63. AI NIE JEST LABORATORIUM MALWARE	404
16.64. NIE WKLEJAJ PODEJRZANEGO KODU DO AI W CELU „URUCHOMIENIA”	404
16.65. ĆWICZENIE – JAKIE TO ZAGROŻENIE?	405
16.66. ĆWICZENIE – CO ROBISZ?	405
16.67. 10-MINUTOWY AUDYT RYZYKA MALWARE	406
16.68. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	406
16.69. TEST KOŃCOWY	407
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	407

CZEŚĆ VII. SOCIAL MEDIA, PIENIĄDZE I ZAKUPY 409

ROZDZIAŁ 17. FACEBOOK, INSTAGRAM, MESSENGER I KOMUNIKATORY – JAK NIE STRACIĆ KONTA I NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ „ZNAJOMEMU” 409

17.1. DLACZEGO MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE SĄ TAK DOBRYM MIEJSCEM DLA OSZUSTÓW?	409
17.2. JAK MOŻE DOJŚĆ DO PRZEJĘCIA KONTA?	410
17.3. NAJWAŻNIEJSZE ZABEZPIECZENIA	410
17.4. SCENARIUSZ 1 – „ZAGŁOSUJ NA MNIE”	411
17.5. „ALE TO PRZECIEŻ MÓJ ZNAJOMY”	411
17.6. JAK TO SPRAWDZIĆ?	411
17.7. SCENARIUSZ 2 – „POŻYCZYSZ 500 ZŁ?”	412
17.8. PROŚBY O BLIK	412
17.9. SCENARIUSZ 3 – „SZYBKO, BO TERMINAL ZARAZ ANULUJE”	412
17.10. WIADOMOŚĆ „CZY TO TY NA TYM ZDJĘCIU?”	413
17.11. SCENARIUSZ 4 – „SZOKUJĄCE WIDEO”	413
17.12. FAŁSZYWE KONKURSY	413
17.13. CZY KONKURS MOŻE BYĆ PRAWDZIWY?	414
17.14. FAŁSZYWY PROFIL MARKI	414
17.15. „ZWERYFIKOWANE” NIE ZAWSZE OZNACZA TO, CO MYŚLISZ	414
17.16. FAŁSZYWE KONTA ZNAJOMYCH	415
17.17. SCENARIUSZ 5 – „NOWE KONTO”	415
17.18. KLONOWANIE PROFILU A PRZEJĘCIE KONTA	415
17.19. CO JEŚLI KTOŚ SKLONOWAŁ MÓJ PROFIL?	416
17.20. CO JEŚLI KTOŚ PRZEJĄŁ MOJE PRAWDZIWE KONTO?	416
17.21. JEŻELI NIE MASZ DOSTĘPU	416
17.22. SCENARIUSZ 6 – „ODZYSKAM CI KONTO”	417
17.23. NIE PŁAĆ PRZYPADKOWYM „ODZYSKIWACZOM”	417
17.24. AKTYWNE SESJE	417
17.25. CZY DZIWNA LOKALIZACJA OZNACZA HAKERA?	417
17.26. POWIADOMIENIE O NOWYM LOGOWANIU	418
17.27. „KOD WERYFIKACYJNY”	418
17.28. SCENARIUSZ 7 – „POMYLIŁEM NUMER, PODEŚLIJ KOD”	418
17.29. WIADOMOŚCI Z KODEM	419
17.30. PRZEJĘCIE KOMUNIKATORA	419
17.31. POŁĄCZONE URZĄDZENIA	419
17.32. 2FA W KOMUNIKATORACH I SOCIAL MEDIA	420
17.33. KODY ZAPASOWE	420
17.34. FAŁSZYWE WIADOMOŚCI „OD PLATFORMY”	420
17.35. SCENARIUSZ 8 – „TWOJA STRONA ZOSTANIE USUNIĘTA”	420
17.36. „META SUPPORT”, „FACEBOOK SUPPORT”, „INSTAGRAM TEAM”	421
17.37. FAŁSZYWA REKLAMA	421

17.38. „SKORO PLATFORMA POZWOLIŁA NA REKLAMĘ, TO MUSI BYĆ PRAWDZIWA”	421
17.39. FAŁSZYWE INWESTYCJE	421
17.40. ROMANCE SCAM	422
17.41. NIE KAŻDA NOWA RELACJA TO OSZUSTWO	422
17.42. SZANTAŻ INTYMNY	423
17.43. „ZAPŁAĆ, A USUNĘ”	423
17.44. ILE INFORMACJI SAM PUBLIKUJESZ?	423
17.45. SCENARIUSZ 9 – „JUTRO NA DWA TYGODNIE DO HISZPANII!”	423
17.46. ZDJĘCIA DOKUMENTÓW	424
17.47. BILETY I KODY QR	424
17.48. ZDJĘCIE BIURKA	424
17.49. DZIECI W SOCIAL MEDIA	425
17.50. PRYWATNOŚĆ PROFILU	425
17.51. „TYLKO ZNAJOMI”	425
17.52. STARE APLIKACJE POŁĄCZONE Z KONTEM	426
17.53. „ZALOGUJ SIĘ PRZEZ FACEBOOKA/GOOGLE/APPLE”	426
17.54. NIE WPISUJ HASŁA SOCIAL MEDIA NA PRZYPADKOWEJ STRONIE	426
17.55. SCENARIUSZ 10 – „KTO OGLĄDAŁ TWÓJ PROFIL?”	426
17.56. QUIZY „JAK BĘDZIESZ WYGLĄDAĆ ZA 30 LAT?”	427
17.57. CO ZROBIĆ, GDY KTOŚ PISZE W TWOIM IMIENIU?	427
17.58. JAK OSTRZEC ZNAJOMYCH?	427
17.59. JEŻELI OSZUST ZMIENIŁ HASŁO	427
17.60. SPRAWDŹ POCZTĘ	428
17.61. POCZTA JEST KLUCZEM	428
17.62. AI A WIADOMOŚCI OD ZNAJOMYCH	428
17.63. CZY AI MOŻE PODROBIĆ STYL ZNAJOMEGO?	428
17.64. AI W PRAKTYCE – ANALIZA WIADOMOŚCI	428
17.65. CZEGO NIE WKLEJAĆ DO AI?	429
17.66. PROCEDURA „ZNAJOMY PROSI O PIENIĄDZE”	429
17.67. PROCEDURA „KTOŚ PROSI O KOD”	430
17.68. PROCEDURA „LINK OD ZNAJOMEGO”	430
17.69. 15-MINUTOWY AUDYT SOCIAL MEDIA	430
17.70. TABELA AUDYTU	431
17.71. ĆWICZENIE – UFAM CZY WERYFIKUJĘ?	431
17.72. CYBER PIERWSZA POMOC – PODAŁEM HASŁO NA FAŁSZYWEJ STRONIE	432
17.73. CYBER PIERWSZA POMOC – PODAŁEM KOD	432
17.74. CYBER PIERWSZA POMOC – WYSŁAŁEM PIENIĄDZE	432
17.75. CYBER PIERWSZA POMOC – MOJE KONTO WYSYŁA WIADOMOŚCI	433
17.76. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	433
17.77. TEST KOŃCOWY	434
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	434

ROZDZIAŁ 18. BANKOWOŚĆ, BLIK, KARTY, ZAKUPY I FAŁSZYWE SKLEPY – JAK NIE STRACIĆ PIENIĘDZY?

18.1. NAJPIERW NAJWAŻNIEJSZA ZASADA	436
18.2. BANK NIE MUSI BYĆ „ZHAKOWANY”, ŻEBYŚ STRACIŁ PIENIĄDZE	437
18.3. SCENARIUSZ 1 – FAŁSZYWE SMS Z BANKU	437
18.4. „ALE SMS WYGLĄDA JAK PRAWDZIWY”	438
18.5. SCENARIUSZ 2 – „ZABLOKOWALIŚMY KONTO”	438
18.6. LOGOWANIE DO BANKU	438

18.7. REKLAMA W WYSZUKIWARCE	438
18.8. FAŁSZYWA STRONA BANKU	439
18.9. KLÓDKA NIE WYSTARCZY	439
18.10. SCENARIUSZ 3 – „PODAJ KOD Z SMS-A”	439
18.11. AUTORYZACJA	440
18.12. NAJWAŻNIEJSZA ZASADA AUTORYZACJI	440
18.13. BLIK	440
18.14. SCENARIUSZ 4 – „WYŚLIJ MI BLIK”	440
18.15. POTWIERDZENIE TRANSAKCJI	441
18.16. SCENARIUSZ 5 – „TO TYLKO 20 ZŁ”	441
18.17. KARTY PŁATNICZE	441
18.18. „PODAJ KARTĘ, ŻEBY ODEBRAĆ PIENIĄDZE”	442
18.19. SCENARIUSZ 6 – SPRZEDAŻ NA PORTALU OGŁOSZENIOWYM	442
18.20. „KURIER JUŻ OPŁACONY”	442
18.21. FAŁSZYWE SKLEPY INTERNETOWE	442
18.22. CENA „ZBYT DOBRA”	443
18.23. SCENARIUSZ 7 – „TYLKO DZISIAJ 80% TANIEJ”	443
18.24. LICZNIK MOŻE BYĆ SZTUCZNY	443
18.25. DANE FIRMY	443
18.26. OPINIE	444
18.27. „5000 OPINII 5/5”	444
18.28. REGULAMIN	444
18.29. DOMENA	445
18.30. STARA DOMENA = BEZPIECZNY SKLEP?	445
18.31. METODY PŁATNOŚCI	445
18.32. PŁATNOŚĆ KARTĄ	445
18.33. „PRZELEW JEST NIEODWRACALNY”	446
18.34. SCENARIUSZ 8 – POMYŁKOWY PRZELEW DO OSZUSTA	446
18.35. DANE KARTY PODANE NA FAŁSZYWEJ STRONIE	446
18.36. NIE CZEKAJ NA PIERWSZĄ KRADZIEŻ	446
18.37. SCENARIUSZ 9 – „TYLKO NUMER KARTY”	447
18.38. POWIADOMIENIA O TRANSAKCJACH	447
18.39. LIMITY	447
18.40. NIE USTAWIAJ LIMITU „NIESKOŃCZONEGO” TYLKO DLA WYGODY	447
18.41. PŁATNOŚCI ZBLIŻENIOWE	448
18.42. PORTFEL CYFROWY	448
18.43. SCENARIUSZ 10 – ZGUBIONY TELEFON Z BANKIEM	448
18.44. FAŁSZYWA INWESTYCJA	448
18.45. „GWARANTOWANY ZYSK”	449
18.46. „OPIEKUN INWESTYCYJNY”	449
18.47. SCENARIUSZ 11 – „MUSISZ DOPŁACIĆ PODATEK, ŻEBY WYPŁACIĆ ZYSK”	449
18.48. FAŁSZYWE PLATFORMY INWESTYCYJNE	450
18.49. „WIDZĘ ZYSK, WIĘC TO DZIAŁA”	450
18.50. ZDALNY DOSTĘP A BANKOWOŚĆ	450
18.51. SCENARIUSZ 12 – „KONSULTANT POMOŻE Z PRZELEWEM”	450
18.52. BANK NIGDY NIE POWINIEN BYĆ WERYFIKOWANY PRZEZ ROZMÓWCĘ	451
18.53. FAŁSZYWE FAKTURY	451
18.54. „ALE E-MAIL JEST Z PRAWDZIWEJ SKRZYNKI”	451
18.55. FIRMA – DOBRA PROCEDURA	451

18.56. QR KOD DO PŁATNOŚCI	452
18.57. NAKLEJKA NA PARKOMACIE	452
18.58. SCENARIUSZ 13 – „ZESKANUJ I DOPLAĆ”	452
18.59. SUBSKRYPCJE	452
18.60. „0 ZŁ PRZEZ 7 DNI”	453
18.61. ZAKUPY NA SOCIAL MEDIA	453
18.62. SKRADZONE ZDJĘCIA PRODUKTÓW	453
18.63. „PŁATNOŚĆ TYLKO PRZEZ LINK W WIADOMOŚCI”	453
18.64. AI A OSZUSTWA FINANSOWE	454
18.65. AI W PRAKTYCE – ANALIZA OFERTY	454
18.66. NIE WKLEJAJ DO AI DANYCH KARTY	454
18.67. PROCEDURA „ZANIM ZAPŁAĆ”	455
18.68. PROCEDURA „PODAŁEM DANE KARTY”	455
18.69. PROCEDURA „PODAŁEM HASŁO DO BANKU”	455
18.70. PROCEDURA „ZATWIERDZIŁEM PRZELEW”	456
18.71. PROCEDURA „PODAŁEM BLIK”	456
18.72. PROCEDURA „ZAINSTALOWAŁEM APLIKACJĘ NA PROŚBĘ OSZUSTA”	456
18.73. CYBER PIERWSZA POMOC – 10 MINUT PO OSZUSTWIE FINANSOWYM	456
18.74. ĆWICZENIE – PŁAĆ CZY WERYFIKUJĘ?	457
18.75. TEST – PRAWDA CZY FAŁSZ?	458
18.76. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	458
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	459

CZĘŚĆ VIII. SZTUCZNA INTELIGENCJA ZMIENIA CYBERBEZPIECZEŃSTWO 461

ROZDZIAŁ 19. AI ZMIENIŁA ZASADY GRY – JAK SZTUCZNA INTELIGENCJA POMAGA RÓWNIEŻ OSZUSTOM? 461

19.1. AI NIE STWORZYŁA OSZUSTW	461
19.2. STARE ZASADY NADAL DZIAŁAJĄ	462
19.3. PHISHING NAPISANY PRZEZ AI	463
19.4. BŁĘDY JĘZYKOWE PRZESTAŁY BYĆ DOBRYM FILTREM	463
19.5. AI MOŻE DOPASOWAĆ TON	464
19.6. PERSONALIZACJA	464
19.7. SCENARIUSZ 1 – „WIADOMOŚĆ OD SZKOLENIOWCA”	464
19.8. DEEPFAKE	465
19.9. CZY DEEPFAKE ZAWSZE WYGLĄDA ŹLE?	465
19.10. NAJWAŻNIEJSZA ZASADA DEEPFAKE	466
19.11. SCENARIUSZ 2 – ZNANA OSOBA ZACHĘCA DO INWESTYCJI	466
19.12. „ALE PRZECIEŻ WIDZIAŁEM, JAK TO MÓWI”	466
19.13. KLONOWANIE GŁOSU	467
19.14. SCENARIUSZ 3 – „MAMO, TO JA”	467
19.15. NAWET PRAWDZIWY GŁOS NIE JEST DOWODEM	467
19.16. RODZINNE HASŁO	468
19.17. SCENARIUSZ 4 – SZEF DZWONI I PROSI O PRZELEW	468
19.18. PROCEDURA W FIRMIE JEST WAŻNIEJSZA NIŻ GŁOS	468
19.19. FAŁSZYWE ZDJĘCIA	468
19.20. SCENARIUSZ 5 – „EKSPERT FINANSOWY”	469
19.21. FAŁSZYWE PROFILE SPOŁECZNOŚCIOWE	469
19.22. „PROFIL MA DUŻO POSTÓW”	470
19.23. FAŁSZYWE REKLAMY Z AI	470

19.24. „SKORO GRAFIKA JEST PROFESJONALNA, FIRMA MUSI BYĆ PRAWDZIWA”	470
19.25. FAŁSZYWY FILM INFORMACYJNY	470
19.26. SCENARIUSZ 6 – „TELEWIZJA POKAZAŁA NOWĄ INWESTYCJĘ”	471
19.27. LOGO TO NIE DOWÓD	471
19.28. FAŁSZYWE DOKUMENTY	471
19.29. SCENARIUSZ 7 – POTWIERDZENIE PRZELEWU	472
19.30. SCREENSHOT NIE JEST DOWODEM	472
19.31. FAŁSZYWY E-MAIL OD SZefa	472
19.32. AI I PODSZYWANIE SIĘ POD STYL	472
19.33. FAŁSZYWA ROZMOWA WIDEO	473
19.34. CZY MAM TESTOWAĆ CZŁOWIEKA PYTANIAMI?	473
19.35. ROZŁĄCZ I ODDZWOŃ	473
19.36. AI I FAŁSZYWE RECENZJE	474
19.37. JAK SPRAWDZAĆ OPINIE?	474
19.38. FAŁSZYWE KOMENTARZE	474
19.39. „INNI TEŻ KUPILI”	475
19.40. FAŁSZYWE ARTYKUŁY	475
19.41. SPRAWDŹ DOMENĘ	475
19.42. FAŁSZYWE NARZĘDZIA AI	475
19.43. SCENARIUSZ 8 – „DARMOWY CHATGPT PREMIUM”	476
19.44. FAŁSZYWE ROZSZERZENIA AI	476
19.45. FAŁSZYWE LOGOWANIE DO AI	476
19.46. „DARMOWY DOSTĘP DO PŁATNEJ WERSJI”	477
19.47. AI GENERUJĄCA KOD	477
19.48. „AI POWIEDZIAŁA, ŻEBYM WKLEIŁ TO DO TERMINAŁA”	477
19.49. AI NIE JEST AUTORYTETEM BEZPIECZEŃSTWA	477
19.50. AI NIE POTWIERDZI TOŻSAMOŚCI ZA CIEBIE	478
19.51. ZASADA „ROZPOZNAJ – ZWERYFIKUJ – ZAREAGUJ”	478
19.52. MODEL 5 PYTAŃ	478
19.53. SCENARIUSZ 9 – GŁOS „CÓRKI”	479
19.54. SCENARIUSZ 10 – „SZEFA” NA WIDEO	479
19.55. SCENARIUSZ 11 – FAŁSZYWA REKLAMA LEKU LUB PRODUKTU	479
19.56. SCENARIUSZ 12 – „WIADOMOŚCI TELEWIZYJNE”	480
19.57. SCENARIUSZ 13 – FAŁSZYWA FAKTURA	480
19.58. SCENARIUSZ 14 – „TWÓJ ZNAJOMY” PISZE IDEALNIE	480
19.59. SCENARIUSZ 15 – „TWÓJ ZNAJOMY” PISZE DOKŁADNIE JAK ZAWSZE	480
19.60. SCENARIUSZ 16 – FAŁSZYWA OSOBA Z INTERNETU	481
19.61. SCENARIUSZ 17 – FAŁSZYWE „WSPARCIE TECHNICZNE AI”	481
19.62. SCENARIUSZ 18 – „NOWY MODEL AI – POBIERZ”	481
19.63. SCENARIUSZ 19 – „ZARÓB DZIĘKI AI”	481
19.64. SCENARIUSZ 20 – „AI ZNA TWOJE DANE”	482
19.65. NAJCZĘSTSZY BŁĄD: POLUJEMY NA „ŚLADY AI”	482
19.66. CO JEST LEPSZE NIŻ „WYKRYWANIE AI”?	482
19.67. SPRAWDŹ ORYGINAŁ	482
19.68. FRAGMENT MOŻE ZMIENIAĆ ZNACZENIE	483
19.69. AI TO NIE JEDYNY PROBLEM	483
19.70. AI W PRAKTYCE – ANALIZA PODEJRZANEJ TREŚCI	483
19.71. DOBRY PROMPT DO ANALIZY WIADOMOŚCI	484
19.72. AI NIE MOŻE BYĆ JEDYNYM WERYFIKATOREM	484

19.73. NIE PYTAJ TYLKO: „CZY TO FAKE?”	484
19.74. ĆWICZENIE – ROZPOZNAJ, ZWERYFIKUJ, ZAREAGUJ	484
19.75. ĆWICZENIE – PRAWDA, FAŁSZ CZY WERYFIKACJA?	485
19.76. 10 PYTAŃ PRZED UWIERZENIEM W TREŚĆ	486
19.77. CYBER PIERWSZA POMOC – DAŁEM SIĘ NABRAĆ NA DEEPFAKE	486
19.78. CYBER PIERWSZA POMOC – PODEJRZEWAM KLONOWANIE GŁOSU	487
19.79. CYBER PIERWSZA POMOC – FAŁSZYWY SZEFE	487
19.80. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	487
19.81. TEST KOŃCOWY	488
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	489

ROZDZIAŁ 20. UWAŻAJ, CO SAM DAJESZ SZTUCZNEJ INTELIGENCJI – DANE,

PRYWATNOŚĆ I BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z AI	490
20.1. AI TO NIE PRYWATNY NOTATNIK	490
20.2. NAJPROSTSZY TEST	491
20.3. HASŁA	491
20.4. SCENARIUSZ 1 – „CZY TO HASŁO JEST DOBRE?”	492
20.5. KODY JEDNORAZOWE	492
20.6. SCENARIUSZ 2 – „CO OZNACZA TEN SMS?”	492
20.7. DANE KARTY PŁATNICZEJ	493
20.8. SCENARIUSZ 3 – PODEJRZANA TRANSAKCJA	493
20.9. DANE BANKOWE	493
20.10. DOKUMENT TOŻSAMOŚCI	494
20.11. „CHCĘ TYLKO PRZEPISAĆ TEKST Z DOWODU”	494
20.12. PESEL, NUMER DOWODU I INNE IDENTYFIKATORY	494
20.13. DANE KLIENTA	494
20.14. SCENARIUSZ 4 – E-MAIL OD KLIENTA	495
20.15. ANONIMIZACJA	495
20.16. MINIMALIZACJA DANYCH	495
20.17. SCENARIUSZ 5 – REKLAMACJA	496
20.18. DANE WRAŻLIWE	496
20.19. DOKUMENTACJA MEDYCZNA	496
20.20. SCENARIUSZ 6 – WYNIK BADANIA	496
20.21. DANE DZIECI	497
20.22. AI W EDUKACJI	497
20.23. SCENARIUSZ 7 – OPINIA O UCZNIU	497
20.24. DANE PRACOWNIKÓW	498
20.25. SCENARIUSZ 8 – TWORZENIE REGULAMINU PREMII	498
20.26. POUFNE DANE FIRMOWE	498
20.27. TAJEMNICA PRZEDSIĘBIORSTWA	499
20.28. SCENARIUSZ 9 – „PRZEANALIZUJ MOJĄ STRATEGIĘ”	499
20.29. UMOWY	499
20.30. AI A ANALIZA PRAWNA	500
20.31. FAKTURY	500
20.32. SCREENSHOT	500
20.33. SCENARIUSZ 10 – „CO ZNACZY TEN BŁĄD?”	501
20.34. METADANE	501
20.35. PLIKI FIRMOWE	501
20.36. KODY API	502
20.37. SCENARIUSZ 11 – PROGRAMISTA PYTA AI	502

20.38. KONFIGURACJE SERWERA	502
20.39. LOGI	503
20.40. SCENARIUSZ 12 – BŁĄD W SYSTEMIE	503
20.41. KOD ŹRÓDŁOWY	503
20.42. „ALE AI TYLKO MI POMOŻE”	504
20.43. ZDJĘCIA	504
20.44. ZDJĘCIA DZIECI	504
20.45. DANE LOKALIZACYJNE	504
20.46. HISTORIA ROZMÓW	505
20.47. AI A POCZTA	505
20.48. SCENARIUSZ 13 – ODPOWIEDŹ NA E-MAIL	505
20.49. AI W FIRMIE – POLITYKA	505
20.50. „KAŻDY UŻYWA, JAK CHCE”	506
20.51. PODZIAŁ DANYCH	506
20.52. DANE FIKCYJNE	506
20.53. SCENARIUSZ 14 – ANALIZA EXCELA	507
20.54. ANONIMIZACJA A PSEUDONIMIZACJA	507
20.55. CZY IMIĘ ZAWSZE TRZEBA USUNĄĆ?	507
20.56. MINIMALIZACJA PRZED WYSŁANIEM	508
20.57. „NIE MAM NIC DO UKRYCIA”	508
20.58. DANE A WYGODA	508
20.59. SCENARIUSZ 15 – UMOWA Z KLIENTEM	509
20.60. SCENARIUSZ 16 – PODEJRZANY SMS	509
20.61. SCENARIUSZ 17 – PHISHING	509
20.62. SCENARIUSZ 18 – DANE FINANSOWE FIRMY	510
20.63. CZY MOŻNA UŻYWAĆ AI DO DOKUMENTÓW FIRMOWYCH?	510
20.64. W FIRMIE NAJPIERW ZAPYTAJ	510
20.65. AI NIE POWINNA SAMA DECYDOWAĆ, CO JEST POUFNE	511
20.66. CZY USUNIĘCIE NAZWISKA WYSTARCZY?	511
20.67. SCENARIUSZ 19 – „ANONIMOWY” PRACOWNIK	511
20.68. DANE KONTEKSTOWE TEŻ MAJĄ ZNACZENIE	511
20.69. CZY AI MOŻE ZAPAMIĘTYWAĆ ROZMOWY?	512
20.70. USTAWIENIA PRYWATNOŚCI	512
20.71. NAJBEZPIECZNIEJSZA INFORMACJA TO TA, KTÓREJ NIE MUSIAŁEŚ UDOSTĘPNIĆ	512
20.72. „WKLEJAM DO AI CZY NIE?”	512
20.73. „WKLEJAM DO AI CZY NIE?” – CZĘŚĆ 2	513
20.74. „WKLEJAM DO AI CZY NIE?” – CZĘŚĆ 3	514
20.75. „WKLEJAM DO AI CZY NIE?” – CZĘŚĆ 4	514
20.76. PROCEDURA „5 SEKUND PRZED WYŚLIJ”	514
20.77. PROCEDURA DLA FIRMY	515
20.78. AI W PRAKTYCE – PROMPT DO ANONIMIZACJI	515
20.79. AI W PRAKTYCE – BEZPIECZNA ZAMIANA DANYCH	515
20.80. NAJCZĘSTSZY BŁĄD	516
20.81. CYBER PIERWSZA POMOC – WKLEIŁEM HASŁO DO AI	516
20.82. CYBER PIERWSZA POMOC – WKLEIŁEM KLUCZ API	516
20.83. CYBER PIERWSZA POMOC – WKLEIŁEM DANE KARTY	516
20.84. CYBER PIERWSZA POMOC – WKLEIŁEM DOKUMENT FIRMOWY	517
20.85. CYBER PIERWSZA POMOC – WKLEIŁEM DANE KLIENTA	517
20.86. NIE USUWAJ ŚLADÓW TYLKO PO TO, ŻEBY „NIKT NIE WIEDZIAŁ”	517

20.87. ĆWICZENIE – OCZYŚĆ PROMPT	517
20.88. ĆWICZENIE – OCZYŚĆ SCREENSHOT	518
20.89. ĆWICZENIE – OCZYŚĆ LOG	518
20.90. TEST KOŃCOWY	518
20.91. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	519
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	519

ROZDZIAŁ 21. AI MOŻE TEŻ POMAGAĆ W CYBERBEZPIECZEŃSTWIE – JAK KORZYSTAĆ Z NIEJ MĄDRZE?

21.1. AI NIE POWINNA PODEJMOWAĆ DECYZJI ZA CIEBIE	521
21.2. DOBRE ZASTOSOWANIE AI	522
21.3. SCENARIUSZ 1 – PODEJRZANY E-MAIL	522
21.4. DOBRY PROMPT DO ANALIZY PHISHINGU	522
21.5. DLACZEGO?	523
21.6. AI MOŻE TŁUMACZYĆ TRUDNE KOMUNIKATY	523
21.7. SCENARIUSZ 2 – KOMUNIKAT ANTYWIRUSA	523
21.8. NIE WKLEJAJ WSZYSTKIEGO	524
21.9. AI JAKO TŁUMACZ POJĘĆ	524
21.10. AI JAKO TRENER	524
21.11. ĆWICZENIE INTERAKTYWNE	524
21.12. AI MOŻE TWORZYĆ CHECKLISTY	525
21.13. SCENARIUSZ 3 – WYJAZD ZA GRANICĘ	525
21.14. AI MOŻE POMÓC W AUDYCIE	525
21.15. AI MOŻE POMÓC W FIRMIE	526
21.16. SCENARIUSZ 4 – PROCEDURA PO ODEJŚCIU PRACOWNIKA	526
21.17. AI MOŻE POMÓC W TWORZENIU POLITYK	526
21.18. AI MOŻE POMÓC W SYMULACJI PHISHINGU	527
21.19. AI JAKO „ADWOKAT DIABŁA”	527
21.20. SCENARIUSZ 5 – NOWY SKLEP INTERNETOWY	527
21.21. AI NIE SPRAWDZI ZA CIEBIE WSZYSTKIEGO	527
21.22. AI MOŻE HALUCYNOWAĆ	528
21.23. „BRZMI PROFESJONALNIE” ≠ „JEST PRAWDĄ”	528
21.24. SCENARIUSZ 6 – AI PODAJE NIEISTNIEJĄCĄ FUNKCJĘ	528
21.25. DLATEGO WERYFIKUJ INSTRUKCJE	529
21.26. AI I AKTUALNOŚĆ	529
21.27. AI I PRAWO	529
21.28. AI I BANKOWOŚĆ	529
21.29. AI I INCYDENT	530
21.30. AI MA POMAGAĆ, NIE OPÓŹNIAĆ REAKCJI	530
21.31. SCENARIUSZ 7 – PODEJRZANY PRZELEW	530
21.32. AI MOŻE POMÓC PRZYGOTOWAĆ ZGŁOSZENIE	530
21.33. PROMPT DO CHRONOLOGII INCYDENTU	531
21.34. AI MOŻE POMÓC PRZYGOTOWAĆ PYTANIA DO SPECJALISTY	531
21.35. AI MOŻE POMÓC W NAUCE DZIECI I SENIORÓW	531
21.36. DOSTOSOWANIE JĘZYKA	531
21.37. SCENARIUSZ 8 – SENIOR	532
21.38. AI MOŻE TWORZYĆ QUIZY	532
21.39. AI MOŻE TWORZYĆ SCENARIUSZE	532
21.40. AI A PODEJRZANE LINKI	532
21.41. NIE KLIKAMY „ŻEBY AI ZOBACZYŁA”	533

21.42. AI NIE JEST SANDBOXEM	533
21.43. AI MOŻE POMÓC OCENIĆ UPRAWNIENIA APLIKACJI	533
21.44. AI MOŻE POMÓC W AUDYCIE PRYWATNOŚCI	533
21.45. AI MOŻE POMÓC W PLANIE BACKUPU	534
21.46. AI MOŻE POMÓC W PLANIE HASEŁ	534
21.47. AI MOŻE POMÓC PRZY 2FA	534
21.48. AI MOŻE POMÓC ROZPOZNAĆ MANIPULACJĘ	534
21.49. SCENARIUSZ 9 – REKLAMA INWESTYCJI	534
21.50. ALE AI NIE POTWIERDZI LEGALNOŚCI INWESTYCJI	535
21.51. AI MOŻE POMÓC PORÓWNAĆ ŹRÓDŁA	535
21.52. NIECH AI POKAŻE NIEPEWNOŚĆ	535
21.53. PROMPT „NIE ZGADUJ”	535
21.54. AI MOŻE POMÓC ZADAĆ LEPSZE PYTANIE	536
21.55. SCENARIUSZ 10 – KOMPUTER „DZIWNIE DZIAŁA”	536
21.56. AI MOŻE POMÓC ODDZIELIĆ OBJAW OD DIAGNOZY	536
21.57. AI MOŻE POMÓC PRZYGOTOWAĆ PLAN NAPRAWCZY	537
21.58. AI MOŻE POMÓC W ANALIZIE RYZYKA	537
21.59. AI MOŻE POMÓC TWORZYĆ PLAN 30 DNI	537
21.60. AI A TESTOWANIE WIEDZY	537
21.61. AI JAKO SYMULATOR ROZMOWY Z OSZUSTEM	537
21.62. PROMPT DO TRENINGU VISHINGU	538
21.63. AI MOŻE POMÓC W RODZINIE	538
21.64. PROMPT DLA RODZINY	538
21.65. AI MOŻE POMÓC W MAŁEJ FIRMIE	538
21.66. PROMPT DLA MAŁEJ FIRMY	538
21.67. AI NIE ZASTĘPUJE SPECJALISTY	539
21.68. „AI POWIEDZIAŁA, ŻE MAM WIRUSA”	539
21.69. „AI POWIEDZIAŁA, ŻE LINK JEST BEZPIECZNY”	539
21.70. „AI POWIEDZIAŁA, ŻE TO DEEPPAKE”	539
21.71. NAJLEPSZA ROLA AI	540
21.72. MODEL DOBREJ WSPÓŁPRACY Z AI	540
21.73. AI W PRAKTYCE – UNIWERSALNY PROMPT CYBERBEZPIECZEŃSTWA	540
21.74. ĆWICZENIE – DOBRE CZY ZŁE PYTANIE?	541
21.75. ĆWICZENIE – CO AI MOŻE ZROBIĆ?	541
21.76. 10 ZASAD BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z AI W CYBERBEZPIECZEŃSTWIE	542
21.77. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	542
21.78. TEST KOŃCOWY	543
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	543

CZĘŚĆ IX. GDY COŚ JUŻ SIĘ STAŁO 545

ROZDZIAŁ 22. CYBER PIERWSZA POMOC – CO ZROBIĆ, GDY JUŻ COŚ SIĘ STAŁO? 545

22.1. NAJPIERW USTAL, CO SIĘ STAŁO	545
22.2. KLIKNĄŁEM PODEJRZANY LINK	546
22.3. KLIK, ALE NIC NIE WPISAŁEM	547
22.4. KLIK + PODAŁEM HASŁO	547
22.5. JEŻELI HASŁO BYŁO UŻYWANE GDZIE INDZIEJ	547
22.6. KLIK + POBRAŁEM PLIK	547
22.7. KLIK + URUCHOMIŁEM PLIK	548
22.8. PODAŁEM HASŁO DO POCZTY	548

22.9. REGUŁY POCZTOWE	548
22.10. PODAŁEM KOD 2FA	549
22.11. PODAŁEM KOD BLIK	549
22.12. PODAŁEM DANE KARTY	549
22.13. „ALE JESZCZE NIC NIE POBRANO”	549
22.14. WYSŁAŁEM PRZELEW OSZUSTOWI	550
22.15. ZATWIERDZIŁEM PODEJRZANĄ OPERACJĘ	550
22.16. ZAINSTALOWAŁEM PROGRAM DO ZDALNEGO DOSTĘPU	550
22.17. KTOŚ STERUJE MOJĄ MYSZKĄ	551
22.18. ZAINSTALOWAŁEM PODEJRZANĄ APLIKACJĘ NA TELEFONIE	551
22.19. KTOŚ PRZEJĄŁ MOJE KONTO SOCIAL MEDIA	551
22.20. NIE MAM DOSTĘPU DO KONTA	552
22.21. KTOŚ PISZE Z MOJEGO KONTA	552
22.22. PRZEJĘTO MOJE KONTO E-MAIL	552
22.23. ZGUBIŁEM TELEFON	552
22.24. TELEFON BYŁ ODBLOKOWANY	553
22.25. STRACIŁEM LAPTOP	553
22.26. KOMPUTER ZACZĄŁ SZYFROWAĆ PLIKI	553
22.27. W FIRMIE – NIE DZIAŁAJ SAM	553
22.28. NIE PRZYWRACAJ BACKUPU OD RAZU	554
22.29. PODEJRZEWAM INFOSTEALER	554
22.30. USUNĄŁEM MALWARE – CZY TO KONIEC?	554
22.31. ANTYWIRUS NIC NIE WYKRYŁ	554
22.32. ZMIENIAĆ HASŁO NA TYM SAMYM KOMPUTERZE?	555
22.33. CO TO JEST „CZyste urządzenie”?	555
22.34. PODEJRZEWAM KRADZIEŻ HASŁA	555
22.35. DLACZEGO POCZTA JEST TAK WYSOKO?	555
22.36. MENEDŻER HASEŁ	555
22.37. PODEJRZEWAM WYCIEK DANYCH OSOBOWYCH	556
22.38. WKLEIŁEM DANE KLIENTA DO AI	556
22.39. WKLEIŁEM HASŁO DO AI	556
22.40. WKLEIŁEM KLUCZ API	556
22.41. PODEJRZEWAM FAŁSZYWY SKLEP	557
22.42. TOWAR NIE PRZYSZEDŁ	557
22.43. SKLEP ZNIKNĄŁ	557
22.44. DOSTAŁEM PODEJRZANY SMS	558
22.45. DOSTAŁEM PODEJRZANY E-MAIL	558
22.46. KTOŚ DZWONI „Z BANKU”	558
22.47. KTOŚ TWIERDZI, ŻE JEST Z POLICJI	558
22.48. KTOŚ TWIERDZI, ŻE JEST Z DZIAŁU IT	558
22.49. „MAMO, TO JA”	559
22.50. „SZEFEKAZAŁ PRZELAĆ”	559
22.51. „WYŚLIJ BLIK”	559
22.52. „ZAGŁOSUJ NA MNIE”	559
22.53. „DOPLAĆ 1,49 ZŁ”	559
22.54. „TWÓJ RACHUNEK ZA PRĄD JEST NIEZAPŁACONY”	559
22.55. „MASZ MANDAT”	560
22.56. „WYGRAŁEŚ NAGRODĘ”	560
22.57. „MUSISZ ZAINSTALOWAĆ PROGRAM”	560

22.58. CYBER PIERWSZA POMOC – MODEL 5 KROKÓW	560
22.59. CO ZAPISAĆ PO INCYDENCIE?	561
22.60. SCREENSHOTY	562
22.61. NIE KASUJ WSZYSTKIEGO OD RAZU	562
22.62. FIRMA – NIE NAPRAWIAJ NA WŁASNĄ RĘKĘ	562
22.63. DLACZEGO?	562
22.64. DOMOWY KOMPUTER – KIEDY POTRZEBNY SPECJALISTA?	563
22.65. NIE KAŻDY INCYDENT WYMAGA REINSTALACJI	563
22.66. KIEDY REINSTALACJA MOŻE MIEĆ SENS?	563
22.67. BACKUP PRZED REINSTALACJĄ	563
22.68. NIE PODŁĄCZAJ BACKUPU DO ZAGROŻONEGO SYSTEMU	563
22.69. AI MOŻE POMÓC PO INCYDENCIE	564
22.70. AI NIE POWINNA OPÓŹNIAĆ REAKCJI	564
22.71. PROMPT AWARYJNY	564
22.72. SCENARIUSZ 1 – PODEJRZANY LINK	564
22.73. SCENARIUSZ 2 – PODAŁEM HASŁO	565
22.74. SCENARIUSZ 3 – PODAŁEM KARTĘ	565
22.75. SCENARIUSZ 4 – ZAINSTALOWAŁEM PROGRAM	565
22.76. SCENARIUSZ 5 – PRZEJĘTO POCZTĘ	565
22.77. SCENARIUSZ 6 – PRZEJĘTO FACEBOOKA	565
22.78. SCENARIUSZ 7 – RANSOMWARE	566
22.79. SCENARIUSZ 8 – OSZUST W BANKU	566
22.80. SCENARIUSZ 9 – ZGUBIONY TELEFON	566
22.81. SCENARIUSZ 10 – WYCIEK DANYCH FIRMOWYCH	566
22.82. TABLICA AWARYJNA	567
22.83. 10 RZECZY, KTÓRYCH NIE ROBIĆ PO INCYDENCIE	567
22.84. TEST KOŃCOWY	568
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	568
CZĘŚĆ X. CYBERPEZPIECZEŃSTWO W FIRMIE I DOMU	570
ROZDZIAŁ 23. CYBERBEZPIECZEŃSTWO W MAŁEJ FIRMIE – CO NAPRAWDĘ TRZEBA ZABEZPIECZYĆ?	570
23.1. OD CZEGO ZACZAĆ?	570
23.2. NIE CHRONŃ WSZYSTKIEGO TAK SAMO	571
23.3. MAPA KONT	571
23.4. KAŻDY PRACOWNIK POWINIEN MIEĆ WŁASNE KONTO	571
23.5. ZASADA NAJMNIEJSZYCH UPRAWNIEŃ	572
23.6. ADMINISTRATOR TO NIE ZWYKŁE KONTO	572
23.7. SCENARIUSZ 1 – WSZYSCY MAJĄ ADMINA	572
23.8. HASŁA W FIRMIE	573
23.9. HASŁA W EXCELU	573
23.10. MENEDŻER HASEŁ	573
23.11. 2FA W FIRMIE	573
23.12. KODY AWARYJNE	574
23.13. POCZTA FIRMOWA	574
23.14. PHISHING W FIRMIE	574
23.15. SCENARIUSZ 2 – PILNA FAKTURA	574
23.16. ZMIANA NUMERU KONTA DOSTAWCY	575
23.17. POLITYKA PŁATNOŚCI	575

23.18. „PREZES KAZAŁ”	575
23.19. PROCEDURA PRZELEWU	575
23.20. BACKUP W FIRMIE	576
23.21. BACKUP, KTÓREGO NIKT NIE TESTOWAŁ	576
23.22. SCENARIUSZ 3 – AWARIA DYSKU	576
23.23. BACKUP OFFLINE	577
23.24. STRONA WWW	577
23.25. WORDPRESS	577
23.26. USUWAĆ CZY WYŁĄCZAĆ?	577
23.27. SCENARIUSZ 4 – 30 WTYCZEK	578
23.28. AKTUALIZACJE	578
23.29. NIE ODKŁADAJ AKTUALIZACJI W NIESKOŃCZONOŚĆ	578
23.30. SPRZĘT FIRMOWY	578
23.31. BLOKADA EKRANU	579
23.32. PRACA ZDALNA	579
23.33. PUBLICZNE WI-FI	579
23.34. VPN FIRMOWY	579
23.35. URZĄDZENIA PRYWATNE	580
23.36. PENDRIVE	580
23.37. SCENARIUSZ 5 – „ZNALEZIONY PENDRIVE”	580
23.38. URZĄDZENIA USB	580
23.39. DRUKARKI I INNE URZĄDZENIA	580
23.40. ROUTER	581
23.41. CHMURA	581
23.42. „KAŻDY Z LINKIEM”	581
23.43. LINK DO DOKUMENTU	581
23.44. SCENARIUSZ 6 – KLIENT DOSTAJE PEŁEN DOSTĘP	582
23.45. PRACOWNIK ODCHODZI Z FIRMY	582
23.46. OFFBOARDING – CO SPRAWDZIĆ?	582
23.47. ZMIANA HASEŁ WSPÓŁDZIELONYCH	582
23.48. SCENARIUSZ 7 – BYŁY PRACOWNIK NADAL MA DOSTĘP	583
23.49. NOWY PRACOWNIK	583
23.50. LISTA DOSTĘPÓW	583
23.51. SOCIAL MEDIA FIRMY	583
23.52. KONTO FACEBOOK / INSTAGRAM	583
23.53. PRZEJĘCIE SOCIAL MEDIA	584
23.54. DOMENA FIRMY	584
23.55. KONTO U REJESTRATORA DOMENY	584
23.56. HOSTING	584
23.57. BACKUP STRONY	585
23.58. „HOSTING ROBI BACKUP, WIĘC NIE MUSZĘ”	585
23.59. KSIĘGOWOŚĆ	585
23.60. FAKTURY	585
23.61. DANE KLIENTÓW	586
23.62. AI W FIRMIE	586
23.63. PROSTA POLITYKA AI	586
23.64. SCENARIUSZ 8 – PRACOWNIK WKLEJA CAŁĄ BAZĘ	586
23.65. SZKOLENIE PRACOWNIKÓW	587
23.66. SZKOLENIE NIE RAZ NA 5 LAT	587

23.67. PROSTE SZKOLENIE 30 MINUT	587
23.68. KULTURA „ZGŁOŚ, NIE UKRYWAJ”	588
23.69. SCENARIUSZ 9 – „BOJĘ SIĘ POWIEDZIEĆ”	588
23.70. PROCEDURA ZGŁASZANIA	588
23.71. NUMER AWARYJNY	588
23.72. PLAN REAKCJI	588
23.73. SCENARIUSZ 10 – RANSOMWARE O 8:00	589
23.74. PODZIAŁ ODPOWIEDZIALNOŚCI	589
23.75. CHECKLISTA WŁAŚCICIELA FIRMY	589
23.76. AUDYT 30-MINUTOWY	590
23.77. AI W PRAKTYCE – AUDYT MAŁEJ FIRMY	591
23.78. AI W PRAKTYCE – PROCEDURA INCYDENTU	591
23.79. AI W PRAKTYCE – OFFBOARDING	591
23.80. NAJCZĘSTSZY BŁĄD	591
23.81. DRUGI BŁĄD	591
23.82. TRZECI BŁĄD	592
23.83. CZWARTY BŁĄD	592
23.84. PIĄTY BŁĄD	592
23.85. SZÓSTY BŁĄD	592
23.86. SIÓDMY BŁĄD	592
23.87. ĆWICZENIE – ZNAJDŹ PROBLEM	592
23.88. ĆWICZENIE – PRACOWNIK ODCHODZI	593
23.89. ĆWICZENIE – FAŁSZYWA FAKTURA	593
23.90. ĆWICZENIE – RANSOMWARE	593
23.91. TEST KOŃCOWY	594
23.92. MINIMALNY PAKIET BEZPIECZEŃSTWA MAŁEJ FIRMY	594
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	595

ROZDZIAŁ 24. DOM, RODZINA, DZIECI I SENIORZY – JAK ZBUDOWAĆ BEZPIECZNE

NAWYKI DLA CAŁEJ RODZINY?	596
24.1. DLACZEGO RODZINA JEST WAŻNA W CYBERBEZPIECZEŃSTWIE?	596
24.2. NIE BUDUJ BEZPIECZEŃSTWA NA STRACHU	597
24.3. NAJWAŻNIEJSZA RODZINNA ZASADA	597
24.4. DZIECI I INTERNET	597
24.5. SCENARIUSZ 1 – „DARMOWE ROBUXY / COINY / SKINY”	597
24.6. ZASADA DLA DZIECKA	598
24.7. NIE WYŚMIEWAJ DZIECKA	598
24.8. LEPSZA REAKCJA	598
24.9. DZIECKO I HASŁA	598
24.10. „ALE TO KOLEGA”	599
24.11. DZIECI I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE	599
24.12. SCENARIUSZ 2 – „WYŚLIJ MI ZDJĘCIE”	599
24.13. JEŻELI DZIECKO JUŻ COŚ WYŚLAŁO	599
24.14. SENIORZY	600
24.15. NIE UCZ SENIORA 50 ZASAD	600
24.16. SCENARIUSZ 3 – „WNUSZEK MIAŁ WYPADEK”	600
24.17. „ALE GŁOS BYŁ IDENTYCZNY”	600
24.18. HASŁO RODZINNE	601
24.19. RODZINNA PROCEDURA „MAMO, TO JA”	601
24.20. SENIOR I BANK	601

24.21. SCENARIUSZ 4 – „TRZEBA PRZENIEŚĆ PIENIĄDZE”	602
24.22. SENIOR I APLIKACJE	602
24.23. „KONSULTANT POMOŻE”	602
24.24. RODZINNA LISTA KONTAKTÓW	602
24.25. NIE TYLKO W TELEFONIE	603
24.26. RODZINNE WI-FI	603
24.27. SIEĆ DLA GOŚCI	603
24.28. SMART TV, KAMERA, ODKURZACZ	603
24.29. DOMOWE IoT	604
24.30. RODZINNE KONTA	604
24.31. WSPÓLNE KONTO	604
24.32. RODZINNY MENEDŻER HASEŁ	604
24.33. ALE NIE UDOSTĘPNIJ WSZYSTKIEGO WSZYSTKIM	604
24.34. ODZYSKIWANIE KONTA	605
24.35. SCENARIUSZ 5 – RODZIC TRACI TELEFON	605
24.36. BACKUP RODZINNY	605
24.37. ZDJĘCIA Z DZIECIŃSTWA	605
24.38. SCENARIUSZ 6 – TELEFON WPADA DO WODY	605
24.39. RODZINNY PLAN BACKUPU	606
24.40. TESTUJ ODZYSKIWANIE	606
24.41. ZAKUPY RODZINNE	606
24.42. SENIOR I FAŁSZYWY SKLEP	606
24.43. DZIECKO I ZAKUPY W GRACH	606
24.44. MIKROPLATNOŚCI	607
24.45. KARTA PODPIĘTA DO KONTA DZIECKA	607
24.46. KONTROLA RODZICIELSKA	607
24.47. DLACZEGO?	607
24.48. SOCIAL MEDIA I LOKALIZACJA	607
24.49. ZDJĘCIA BILETÓW	608
24.50. ZDJĘCIE DOWODU	608
24.51. ZDJĘCIE KARTY	608
24.52. DANE DZIECKA W SOCIAL MEDIA	608
24.53. SHARENTING	609
24.54. ZASADA 3 PYTAŃ PRZED PUBLIKACJĄ	609
24.55. RODZINA I AI	609
24.56. DZIECKO PYTA AI O PRACĘ DOMOWĄ	609
24.57. SENIOR PYTA AI O LEK	609
24.58. NIE WKLEJAJ RODZINNYCH TAJEMNIC	610
24.59. DEEPFAKE W RODZINIE	610
24.60. SCENARIUSZ 7 – WIDEO OD SYNA	610
24.61. FAŁSZYWE KONTO CZŁONKA RODZINY	610
24.62. „MAM NOWY NUMER”	610
24.63. RODZINNY KOD AWARYJNY	611
24.64. ALE NIE POLEGAJ TYLKO NA HAŚLE	611
24.65. SENIOR I FAŁSZYWE POP-UPY	611
24.66. CO ROBIĆ?	611
24.67. SCENARIUSZ 8 – „MICROSOFT DZWONI”	611
24.68. SENIOR I SMS O PACZCE	612
24.69. DLACZEGO?	612

24.70. RODZINNA ZASADA DLA BLIK	612
24.71. RODZINNA ZASADA DLA BANKU	612
24.72. RODZINNA ZASADA DLA HASEŁ	612
24.73. RODZINNA ZASADA DLA AI	612
24.74. RODZINNA ZASADA DLA LINKÓW	613
24.75. TABLICA NA LODÓWKĘ	613
24.76. RODZINNY PLAN AWARYJNY	613
24.77. RODZINNE ĆWICZENIE	613
24.78. ĆWICZENIE DLA DZIECKA	614
24.79. ĆWICZENIE DLA SENIORA	614
24.80. ĆWICZENIE DLA RODZICA	614
24.81. ĆWICZENIE – „CO BYŚ ZROBIŁ?”	614
24.82. NAJCZĘSTSZY BŁĄD 1	615
24.83. NAJCZĘSTSZY BŁĄD 2	615
24.84. NAJCZĘSTSZY BŁĄD 3	615
24.85. NAJCZĘSTSZY BŁĄD 4	615
24.86. NAJCZĘSTSZY BŁĄD 5	615
24.87. NAJCZĘSTSZY BŁĄD 6	616
24.88. AI W PRAKTYCE – PLAN DLA RODZINY	616
24.89. AI W PRAKTYCE – ĆWICZENIE DLA SENIORA	616
24.90. AI W PRAKTYCE – ĆWICZENIE DLA DZIECKA	616
24.91. 15-MINUTOWY AUDYT DOMU	617
24.92. TEST KOŃCOWY	617
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	618

CZĘŚĆ XI. PRAKTYKA – SPRAWDŹ, CZY POTRAFISZ SIĘ OBRONIĆ 620

ROZDZIAŁ 25. 50 SYTUACJI Z ŻYCIA – CZY DASZ SIĘ OSZUKAĆ? 620

SYTUACJA 1 – SMS O PACZCE	621
SYTUACJA 2 – BANK DZWONI	621
SYTUACJA 3 – KOLEGA PROSI O BLIK	622
SYTUACJA 4 – NOWY NUMER SYNA	622
SYTUACJA 5 – FILM ZE ZNANĄ OSOBĄ	622
SYTUACJA 6 – E-MAIL BEZ BŁĘDÓW	623
SYTUACJA 7 – PODAŁEŚ HASŁO	623
SYTUACJA 8 – TO SAMO HASŁO W 5 SERWISACH	623
SYTUACJA 9 – KOMUNIKAT „MASZ 7 WIRUSÓW”	624
SYTUACJA 10 – PROGRAM Z PRZYPADKOWEJ STRONY	624
SYTUACJA 11 – NOWY NUMER RACHUNKU NA FAKTURZE	624
SYTUACJA 12 – SZEFEK PISZE „NIE DZWOŃ”	625
SYTUACJA 13 – WIDEO Z SZEFEKEM	625
SYTUACJA 14 – E-MAIL OD ZNAJOMEK	625
SYTUACJA 15 – FAŁSZYWE KONKURS	626
SYTUACJA 16 – SUPER TANI TELEWIZOR	626
SYTUACJA 17 – KŁÓDKA W PRZEGLĄDARCE	626
SYTUACJA 18 – DUŻO POZYTYWNYCH OPINII	627
SYTUACJA 19 – KOD LOGOWANIA, O KTÓRY NIE PROSIŁEŚ	627
SYTUACJA 20 – KTOŚ PROSI O KOD	627
SYTUACJA 21 – PUBLICZNE WI-FI W HOTELU	628
SYTUACJA 22 – BANK NA PUBLICZNYM WI-FI	628

SYTUACJA 23 – CERTYFIKAT STRONY JEST NIEPRAWIDŁOWY	629
SYTUACJA 24 – PENDRIVE NA PARKINGU	629
SYTUACJA 25 – PROGRAM „PREMIUM CRACK”	629
SYTUACJA 26 – AI PROSI O HASŁO	629
SYTUACJA 27 – WKLEJASZ FAKTURĘ DO AI	630
SYTUACJA 28 – AI MÓWI „TO NA PEWNO PHISHING”	630
SYTUACJA 29 – AI MÓWI „LINK JEST BEZPIECZNY”	630
SYTUACJA 30 – DEEPPAKE MA DZIWNĄ DŁOŃ	631
SYTUACJA 31 – FILM WYGLĄDA IDEALNIE	631
SYTUACJA 32 – GŁOS CÓRKI	631
SYTUACJA 33 – DZIECKO PODAŁO HASŁO DO GRY	632
SYTUACJA 34 – „DARMOWE SKINY”	632
SYTUACJA 35 – SENIOR DOSTAJE TELEFON Z BANKU	632
SYTUACJA 36 – ZGUBIONY TELEFON	632
SYTUACJA 37 – ZGUBIONY TELEFON BYŁ ODBLOKOWANY	633
SYTUACJA 38 – RANSOMWARE	633
SYTUACJA 39 – BACKUP JEST PODŁĄCZONY DO ZAINFEKOWANEGO KOMPUTERA	633
SYTUACJA 40 – ANTYWIRUS NIC NIE WYKRYŁ	634
SYTUACJA 41 – KOMPUTER DZIAŁA WOLNO	634
SYTUACJA 42 – BRAK OBJAWÓW	634
SYTUACJA 43 – PRACOWNIK ODCHODZI	634
SYTUACJA 44 – WSZYSCY MAJĄ JEDNO KONTO	635
SYTUACJA 45 – KOPIA ZAPASOWA ISTNIEJE	635
SYTUACJA 46 – WTYCZKA WORDPRESS JEST NIEUŻYWANA I NIEAKTUALNA	635
SYTUACJA 47 – PRACOWNIK KLIKNĄŁ PHISHING	635
SYTUACJA 48 – DOSTAŁEŚ FAŁSZYWĄ WIADOMOŚĆ	636
SYTUACJA 49 – „ODZYSKAM TWOJE PIENIĄDZE”	636
SYTUACJA 50 – NIE WIESZ, CZY TO OSZUSTWO	636
JAK POLICZYĆ WYNIK?	637
NAJWAŻNIEJSZA LEKCJA TESTU	639
NIE MUSISZ BYĆ DETEKTYWEM	639
PROCEDURA 30 SEKUND	639
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE – ZRÓB TO TERAZ	640
AI W PRAKTYCE – TRENING SYTUACYJNY	640
AI W PRAKTYCE – TRUDNIEJSZA WERSJA	640
CYBER PIERWSZA POMOC – JEŚLI TEN TEST UŚWIADOMIŁ CI BŁĄD	641
NAJCZĘSTSZE PUŁAPKI MYŚLENIA	641
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	642
ROZDZIAŁ 26. 30 DNI DO BEZPIECZNIEJSZEGO CYFROWEGO ŻYCIA	643
ZASADA WYZWANIA	643
DZIEŃ 1 – ZABEZPIECZ NAJWAŻNIEJSZE KONTO	643
DZIEŃ 2 – SPRAWDŹ, CZY POWTARZASZ HASŁA	644
DZIEŃ 3 – WŁĄCZ 2FA	644
DZIEŃ 4 – SPRAWDŹ MENEDŻER HASEŁ	644
DZIEŃ 5 – ZRÓB BACKUP	645
DZIEŃ 6 – SPRAWDŹ, CZY BACKUP DZIAŁA	645
DZIEŃ 7 – ZAKTUALIZUJ TELEFON	645
PODSUMOWANIE TYGODNIA 1	645
DZIEŃ 8 – ZAKTUALIZUJ KOMPUTER	646

DZIEŃ 9 – USUŃ NIEUŻYWANE PROGRAMY	646
DZIEŃ 10 – SPRAWDŹ ROZSZERZENIA PRZEGLĄDARKI	646
DZIEŃ 11 – SPRAWDŹ UPRAWNIENIA TELEFONU	647
DZIEŃ 12 – ZABLOKUJ EKRAN	647
DZIEŃ 13 – SPRAWDŹ POWIADOMIENIA NA EKRANIE BLOKADY	647
DZIEŃ 14 – PRZEJRZYJ AKTYWNE SESJE	648
PODSUMOWANIE TYGODNIA 2	648
DZIEŃ 15 – SPRAWDŹ SOCIAL MEDIA	648
DZIEŃ 16 – OGRANICZ TO, CO PUBLICZNE	649
DZIEŃ 17 – SPRAWDŹ STARE POSTY	649
DZIEŃ 18 – SPRAWDŹ PODŁĄCZONE APLIKACJE	649
DZIEŃ 19 – ZRÓB TEST PHISHINGOWY	649
DZIEŃ 20 – USTAL RODZINNĄ ZASADĘ BLIK	650
DZIEŃ 21 – USTAL RODZINNĄ PROCEDURĘ „NOWY NUMER”	650
PODSUMOWANIE TYGODNIA 3	650
DZIEŃ 22 – SPRAWDŹ ROUTER	650
DZIEŃ 23 – SPRAWDŹ URZĄDZENIA DOMOWE	651
DZIEŃ 24 – SPRAWDŹ ZAKUPY ONLINE	651
DZIEŃ 25 – SPRAWDŹ BANK	651
DZIEŃ 26 – SPRAWDŹ, CO WKLEJASZ DO AI	652
DZIEŃ 27 – STWÓRZ PROCEDURĘ AWARYJNĄ	652
DZIEŃ 28 – SPRAWDŹ SWÓJ PLAN ODZYSKIWANIA KONT	652
DZIEŃ 29 – ZRÓB MINI-AUDYT	653
DZIEŃ 30 – POWTÓRZ TEST	653
CO POWINNO SIĘ ZMIEŃĆ PO 30 DNIACH?	653
CHECKLISTA 30 DNI	654
WERSJA DLA ZABIEGANYCH – TYLKO 7 DNI	655
WERSJA DLA MAŁEJ FIRMY – 7 PRIORYTETÓW	656
WERSJA DLA SENIORA – 7 ZASAD	656
WERSJA DLA DZIECKA – 7 ZASAD	656
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE	657
AI W PRAKTYCE – MÓJ PLAN 30 DNI	657
AI W PRAKTYCE – PLAN DLA FIRMY	658
AI W PRAKTYCE – PLAN DLA RODZINY	658
NAJCZĘSTSZY BŁĄD	658
LEPSZA METODA	658
DRUGI BŁĄD	658
CO WARTO POWTARZAĆ CO MIESIĄC?	659
CO WARTO POWTARZAĆ CO KILKA MIESIĘCY?	659
CZEGO NIE TRZEBA ROBIĆ REGULARNIE BEZ POWODU?	659
TEST PO 30 DNIACH	659
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	660

ROZDZIAŁ 27. SŁOWNIK CYBERBEZPIECZEŃSTWA A-Z – NAJWAŻNIEJSZE POJĘCIA

PROSTYM JĘZYKIEM	663
WARTO ZAPAMIĘTAĆ – 20 NAJWAŻNIEJSZYCH POJĘĆ	690
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE	692
ĆWICZENIE 2	693
AI W PRAKTYCE – MÓJ OSOBISTY SŁOWNIK	693
TEST KOŃCOWY	693

WARTO ZAPAMIĘTAĆ	694
ROZDZIAŁ 28. 100 GOTOWYCH PROMPTÓW AI DO CYBERBEZPIECZEŃSTWA	696
KATEGORIA 1. PHISHING I PODEJRZANE WIADOMOŚCI	697
KATEGORIA 2. SMS, SMISHING I KOMUNIKATORY	698
KATEGORIA 3. VISHING I FAŁSZYWE TELEFONY	699
KATEGORIA 4. HASŁA I MENEDŻERY HASEŁ	700
KATEGORIA 5. 2FA, MFA I PASSKEY	700
KATEGORIA 6. KOMPUTER I MALWARE	701
KATEGORIA 7. RANSOMWARE I BACKUP	702
KATEGORIA 8. TELEFON I APLIKACJE	703
KATEGORIA 9. PUBLICZNE WI-FI, HOTSPOT I VPN	704
KATEGORIA 10. SOCIAL MEDIA	704
KATEGORIA 11. ZAKUPY INTERNETOWE	705
KATEGORIA 12. BANKOWOŚĆ, BLIK I PIENIĄDZE	706
KATEGORIA 13. AI I DEEPAKE	707
KATEGORIA 14. PRYWATNOŚĆ I BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z AI	708
KATEGORIA 15. DZIECI I SENIORZY	708
KATEGORIA 16. MAŁA FIRMA	709
KATEGORIA 17. REAKCJA NA INCYDENT	710
JAK UŻYWAĆ TYCH PROMPTÓW?	710
DOBRY DODATEK DO PRAKTYCZNIE KAŻDEGO PROMPTU	711
DRUGI DOBRY DODATEK	711
TRZECI DOBRY DODATEK	711
CZWARTY DOBRY DODATEK	711
PIĄTY DOBRY DODATEK	711
UNIWERSALNY PROMPT PREMIUM	712
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE	712
SPRAWDŹ U SIEBIE	713
NAJCZĘSTSZY BŁĄD	713
DRUGI NAJCZĘSTSZY BŁĄD	713
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	713
ROZDZIAŁ 29. 50 ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH Z CYBERBEZPIECZEŃSTWA WRAZ Z ROZWIĄZANAMI	715
ĆWICZENIE 1 – SMS O PACZCE	715
ĆWICZENIE 2 – TELEFON Z BANKU	716
ĆWICZENIE 3 – BLIK OD ZNAJOMEGO	716
ĆWICZENIE 4 – „MAM NOWY NUMER”	717
ĆWICZENIE 5 – PODEJRZANY E-MAIL	717
ĆWICZENIE 6 – WIADOMOŚĆ BEZ BŁĘDÓW	717
ĆWICZENIE 7 – ZMIANA HASŁA	718
ĆWICZENIE 8 – HASŁO 123456Adam!	718
ĆWICZENIE 9 – JEDNO HASŁO W 15 SERWISACH	718
ĆWICZENIE 10 – 2FA	719
ĆWICZENIE 11 – NIEOCZEKIWANE POWIADOMIENIE 2FA	719
ĆWICZENIE 12 – KOD 2FA	719
ĆWICZENIE 13 – PROGRAM Z REKLAMY	719
ĆWICZENIE 14 – FAŁSZYWY PRZYCISK DOWNLOAD	720
ĆWICZENIE 15 – CRACK	720

ĆWICZENIE 16 – PODEJRZANY ZAŁĄCZNIK	720
ĆWICZENIE 17 – MAKRO W DOKUMENCIE	720
ĆWICZENIE 18 – KOMPUTER DZIAŁA WOLNO	721
ĆWICZENIE 19 – ANTYWIRUS NIC NIE WYKRYŁ	721
ĆWICZENIE 20 – FAŁSZYWY ALERT W PRZEGLĄDARCE	721
ĆWICZENIE 21 – PUBLICZNE WI-FI	722
ĆWICZENIE 22 – BANK W HOTELU	722
ĆWICZENIE 23 – VPN	722
ĆWICZENIE 24 – ZGUBIONY TELEFON	722
ĆWICZENIE 25 – PODEJRZANA APLIKACJA	723
ĆWICZENIE 26 – APK	723
ĆWICZENIE 27 – BACKUP	723
ĆWICZENIE 28 – SYNCHRONIZACJA	724
ĆWICZENIE 29 – TEST BACKUPU	724
ĆWICZENIE 30 – RANSOMWARE	724
ĆWICZENIE 31 – PRZEJĘTE KONTO FACEBOOK	725
ĆWICZENIE 32 – FAŁSZYWY PROFIL	725
ĆWICZENIE 33 – „ZAGŁOSUJ NA MNIE”	725
ĆWICZENIE 34 – FAŁSZYWY SKLEP	725
ĆWICZENIE 35 – KŁÓDKA	726
ĆWICZENIE 36 – ODBIÓR PIENIĘDZY	726
ĆWICZENIE 37 – FILM INWESTYCYJNY	726
ĆWICZENIE 38 – DEEPFAKE	727
ĆWICZENIE 39 – KLON GŁOSU	727
ĆWICZENIE 40 – AI MÓWI „TO BEZPIECZNE”	727
ĆWICZENIE 41 – WKLEJANIE HASŁA DO AI	727
ĆWICZENIE 42 – DANE KLIENTA W AI	728
ĆWICZENIE 43 – NOWY PRACOWNIK	728
ĆWICZENIE 44 – PRACOWNIK ODCHODZI	728
ĆWICZENIE 45 – NOWY NUMER KONTA DOSTAWCY	729
ĆWICZENIE 46 – PRACOWNIK KLIKNĄŁ PHISHING	729
ĆWICZENIE 47 – DZIECKO KLIKNĘŁO	729
ĆWICZENIE 48 – SENIOR I BANK	729
ĆWICZENIE 49 – PODEJRZANY INCYDENT	730
ĆWICZENIE 50 – NAJWAŻNIEJSZE	730
KLUCZ ODPOWIEDZI – CZEGO POWINIENIEŚ NAUCZYĆ SIĘ PO TYCH 50 ĆWICZENIACH?	731
DODATKOWE ĆWICZENIE – TWOJE 5 NAJSŁABSZYCH OBSZARÓW	732
DODATKOWE ĆWICZENIE – STWÓRZ WŁASNĄ SYTUACJĘ	732
AI W PRAKTYCE – TRENER ĆWICZEŃ	733
AI W PRAKTYCE – TRYB TRUDNY	733
AI W PRAKTYCE – TRENING DLA FIRMY	733
AI W PRAKTYCE – TRENING RODZINNY	733
SPRAWDŹ U SIEBIE	734
NAJCZĘSTSZY BŁĄD	734
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	734
ROZDZIAŁ 30. CYBER PIERWSZA POMOC – ŚCIĄGA DO WYDRUKOWANIA	736
CYBER PIERWSZA POMOC – ZASADA OGÓLNA	736
ŚCIĄGA 1 – KLIKNĄŁEM PODEJRZANY LINK	737
ŚCIĄGA 2 – PODAŁEM HASŁO	738

ŚCIAĞA 3 – PODAŁEM KOD 2FA	739
ŚCIAĞA 4 – PODAŁEM DANE KARTY	740
ŚCIAĞA 5 – WYSŁAŁEM BLIK	740
ŚCIAĞA 6 – ZROBIŁEM PODEJRZANY PRZELEW	741
ŚCIAĞA 7 – ZAINSTALOWAŁEM PROGRAM DO ZDALNEGO DOSTĘPU	741
ŚCIAĞA 8 – PRZEJĘTO MOJĄ POCZTĘ	742
ŚCIAĞA 9 – PRZEJĘTO FACEBOOKA, INSTAGRAMA LUB INNE KONTO	742
ŚCIAĞA 10 – KTOŚ UTWORZYŁ FAŁSZYWY PROFIL Z MOIM ZDJĘCIEM	743
ŚCIAĞA 11 – ZGUBIŁEM TELEFON	743
ŚCIAĞA 12 – ZGUBIŁEM LAPTOP	744
ŚCIAĞA 13 – KOMPUTER MOŻE BYĆ ZAINFEKOWANY	744
ŚCIAĞA 14 – PODEJRZEWAM INFOSTEALER	745
ŚCIAĞA 15 – RANSOMWARE	745
ŚCIAĞA 16 – PODEJRZANY SMS	746
ŚCIAĞA 17 – PODEJRZANY E-MAIL	746
ŚCIAĞA 18 – PODEJRZANY TELEFON	746
ŚCIAĞA 19 – „MAMO, TO JA”	747
ŚCIAĞA 20 – „SZEFE KAZAŁ PRZELAĆ”	747
ŚCIAĞA 21 – „ZAGŁOSUJ NA MNIE”	747
ŚCIAĞA 22 – „DOPŁAĆ DO PACZKI”	748
ŚCIAĞA 23 – PODEJRZANY SKLEP	748
ŚCIAĞA 24 – JUŻ ZAPŁACIŁEM W PODEJRZANYM SKLEPIE	748
ŚCIAĞA 25 – WKLEIŁEM HASŁO DO AI	749
ŚCIAĞA 26 – WKLEIŁEM KLUCZ API DO AI	749
ŚCIAĞA 27 – WKLEIŁEM DANE KLIENTA DO AI	749
ŚCIAĞA 28 – PODEJRZANY DEEPFAKE	749
ŚCIAĞA 29 – PODEJRZANY GŁOS BLISKIEJ OSOBY	750
ŚCIAĞA 30 – PODEJRZANY FILM Z SZEFE	750
ŚCIAĞA 31 – DZIECKO PODAŁO HASŁO	750
ŚCIAĞA 32 – SENIOR ZAINSTALOWAŁ PROGRAM NA POLECENIE „BANKU”	751
ŚCIAĞA 33 – PRACOWNIK KLIKNĄŁ PHISHING	751
ŚCIAĞA 34 – PRACOWNIK ODCHODZI Z FIRMY	751
ŚCIAĞA 35 – WYCIEK DANYCH FIRMOWYCH	752
ŚCIAĞA 36 – PODEJRZANA ZMIANA NUMERU KONTA DOSTAWCY	752
ŚCIAĞA 37 – NIEOCZEKIWANY KOD LOGOWANIA	752
ŚCIAĞA 38 – POWIADOMIENIA 2FA JEDNO ZA DRUGIM	753
ŚCIAĞA 39 – „ODZYSKAM TWOJE PIENIĄDZE”	753
ŚCIAĞA 40 – NIE WIEM, CO SIĘ STAŁO	753
KARTA AWARYJNA – MOJE KONTA	754
UWAGA	755
KARTA AWARYJNA – FIRMA	755
60 SEKUND PO INCYDENCIE	756
5 MINUT PO INCYDENCIE	756
30 MINUT PO INCYDENCIE	757
24 GODZINY PO INCYDENCIE	757
PO INCYDENCIE – NIE WRACAJ DO „NORMALNOŚCI” OD RAZU	757
PRZYKŁAD	758
DRUGI PRZYKŁAD	758
TRZECI PRZYKŁAD	758

AI W PRAKTYCE – PO INCYDENCIE	758
AI NIE ZASTĘPUJE POMOCY AWARYJNEJ	759
NAJCZĘSTSZY BŁĄD 1	759
NAJCZĘSTSZY BŁĄD 2	759
NAJCZĘSTSZY BŁĄD 3	759
NAJCZĘSTSZY BŁĄD 4	759
NAJCZĘSTSZY BŁĄD 5	760
NAJCZĘSTSZY BŁĄD 6	760
NAJCZĘSTSZY BŁĄD 7	760
MINI-ŚCIĄGA DO WYDRUKOWANIA – 10 ZASAD	760
NAJWAŻNIEJSZA ZASADA CYBER PIERWSZEJ POMOCY	761
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	761
ROZDZIAŁ 31. CHECKLISTY BEZPIECZEŃSTWA – KOMPUTER, TELEFON, KONTA, DOM I FIRMA	
FIRMA	763
CHECKLISTA 1 – BEZPIECZNE KONTO E-MAIL	763
CHECKLISTA 2 – HASŁA	765
CHECKLISTA 3 – 2FA I MFA	765
CHECKLISTA 4 – KOMPUTER	766
CHECKLISTA 5 – PRZEGLĄDARKA INTERNETOWA	767
CHECKLISTA 6 – TELEFON	767
CHECKLISTA 7 – APLIKACJE	768
CHECKLISTA 8 – BACKUP	768
CHECKLISTA 9 – SOCIAL MEDIA	769
CHECKLISTA 10 – BANKOWOŚĆ	770
CHECKLISTA 11 – BLIK I PŁATNOŚCI MOBILNE	770
CHECKLISTA 12 – ZAKUPY INTERNETOWE	771
CHECKLISTA 13 – PODEJRZANY E-MAIL	771
CHECKLISTA 14 – PODEJRZANY SMS	772
CHECKLISTA 15 – PODEJRZANY TELEFON	772
CHECKLISTA 16 – DEEPFAKE I PODEJRZANE WIDEO	773
CHECKLISTA 17 – AI	774
CHECKLISTA 18 – RODZINA	774
CHECKLISTA 19 – DZIECKO	775
CHECKLISTA 20 – SENIOR	775
CHECKLISTA 21 – ROUTER I DOMOWE WI-FI	776
CHECKLISTA 22 – PUBLICZNE WI-FI	776
CHECKLISTA 23 – PODRÓŻ	777
CHECKLISTA 24 – MAŁA FIRMA	777
CHECKLISTA 25 – STRONA WORDPRESS	778
CHECKLISTA 26 – PRACA ZDALNA	779
CHECKLISTA 27 – NOWY PRACOWNIK	779
CHECKLISTA 28 – ODEJŚCIE PRACOWNIKA	780
CHECKLISTA 29 – INCYDENT W FIRMIE	780
CHECKLISTA 30 – CYBER PIERWSZA POMOC	781
CHECKLISTA 31 – MIESIĘCZNY MINI-AUDYT	782
CHECKLISTA 32 – AUDYT CO 3–6 MIESIĘCY	782
CHECKLISTA 33 – ROCZNY PRZEGLĄD CYFROWEGO ŻYCIA	783
MOJA OCENA BEZPIECZEŃSTWA	783
AI W PRAKTYCE – AUDYT NA PODSTAWIE CHECKLISTY	784

AI W PRAKTYCE – AUDYT MAŁEJ FIRMY	785
AI W PRAKTYCE – AUDYT RODZINY	785
NAJCZĘSTSZY BŁĄD	785
ZRÓB TO TERAZ	786
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	787
ROZDZIAŁ 32. 100 PRZYKŁADÓW PHISHINGU, OSZUSTW I MANIPULACJI – ROZPOZNAJ, CO JEST NIE TAK	789
CZĘŚĆ 1. SMS-Y I WIADOMOŚCI TEKSTOWE	789
CZĘŚĆ 2. E-MAILE	792
CZĘŚĆ 3. KOMUNIKATORY I SOCIAL MEDIA	794
CZĘŚĆ 4. BANKOWOŚĆ I PIENIĄDZE	797
CZĘŚĆ 5. FAŁSZYWE SKLEPY I MARKETPLACE	799
CZĘŚĆ 6. FAŁSZYWE TELEFONY	801
CZĘŚĆ 7. AI, DEEPFAKE I KLONOWANIE GŁOSU	804
CZĘŚĆ 8. MALWARE I FAŁSZYWE PROGRAMY	806
CZĘŚĆ 9. DZIECI, GRY I SENIORZY	808
CZĘŚĆ 10. MAŁA FIRMA	809
CO ŁĄCZY WIĘKSZOŚĆ TYCH PRZYKŁADÓW?	812
7 NAJCZĘŚCIEJ POWTARZAJĄCYCH SIĘ PYTAŃ	812
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE 1 – ZNAJDŹ MECHANIZM	813
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE 2 – USUŃ CZERWONE FLAGI	813
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE 3 – DRUGI KANAŁ	813
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE 4 – 30 SEKUND	814
AI W PRAKTYCE – GENERATOR TRENINGU	814
AI W PRAKTYCE – TRENING Z SOCJOTECHNIKI	815
NAJCZĘSTSZY BŁĄD	815
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	815
ROZDZIAŁ 33. EGZAMIN KOŃCOWY – CZY NAPRAWDĘ POTRAFISZ SIĘ OBRONIĆ?	817
JAK ROZWIĄZYWAĆ TEST?	818
CZĘŚĆ 1. PYTANIA JEDNOKROTNEGO WYBORU	818
CZĘŚĆ 2. PRAWDA CZY FAŁSZ	821
CZĘŚĆ 3. CO ROBISZ NAJPIERW?	822
CZĘŚĆ 4. PHISHING I SOCJOTECHNIKA	824
CZĘŚĆ 5. BANKOWOŚĆ I PIENIĄDZE	826
CZĘŚĆ 7. BACKUP	828
CZĘŚĆ 8. AI I DEEPFAKE	829
CZĘŚĆ 9. RODZINA I SENIORZY	831
CZĘŚĆ 11. SYTUACJE PRAKTYCZNE	833
CZĘŚĆ 12. PYTANIA TRUDNIEJSZE	836
KLUCZ ODPOWIEDZI	838
KLUCZ DO PYTAŃ PRAKTYCZNYCH	841
PUNKTACJA	844
INTERPRETACJA WYNIKU	844
PONIŻEJ 40 PUNKTÓW	845
UWAGA	845
MAPA POWROTU DO ROZDZIAŁÓW	846
ĆWICZENIE KOŃCOWE – TRZY RZECZY	848
ĆWICZENIE – MOJA PROCEDURA 10 SEKUND	849

PRZYKŁADOWA WERSJA	849
AI W PRAKTYCE – EGZAMIN INDYWIDUALNY	850
AI W PRAKTYCE – EGZAMIN TRUDNY	850
AI W PRAKTYCE – POWTÓRKA BŁĘDÓW	850
NAJWAŻNIEJSZE PYTANIE TEGO EGZAMINU	850
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	851

ROZDZIAŁ 34. 30 ZASAD CYBERBEZPIECZEŃSTWA, KTÓRE WARTO ZAPAMIĘTAĆ NA LATA

	852
ZASADA 1 - ZATRZYMAJ SIĘ, ZANIM KLIKNIESZ	853
ZASADA 2 - NIE UFAJ TYLKO TEMU, CO WIDZISZ NA EKRANIE	853
ZASADA 3 - WERYFIKUJ DRUGIM KANAŁEM	853
ZASADA 4 - NIE LOGUJ SIĘ PRZEZ PRZYPADKOWE LINKI	854
ZASADA 5 - HASŁO MA BYĆ UNIKALNE	854
ZASADA 6 - DŁUGOŚĆ HASŁA MA ZNACZENIE	854
ZASADA 7 - KORZYSTAJ Z MENEDŻERA HASEŁ	854
ZASADA 8 - WŁĄCZ 2FA	855
ZASADA 9 - KOD 2FA TO SEKRET	855
ZASADA 10 - NIE ZATWIERDZAJ LOGOWANIA, KTÓREGO NIE ROZPOCZĄŁEŚ	855
ZASADA 11 - POCZTA TO KLUCZ DO WIELU KONT	855
ZASADA 12 - REGULARNIE AKTUALIZUJ	856
ZASADA 13 - POBIERAJ Z ZAUFANYCH ŹRÓDEŁ	856
ZASADA 14 - NIE INSTALUJ CRACKÓW	856
ZASADA 15 - NIE WYŁĄCZAJ ZABEZPIECZEŃ, BO KTOŚ CI TAK KAZAŁ	856
ZASADA 16 - BACKUP MUSI ISTNIEĆ ZANIM GO POTRZEBUJESZ	857
ZASADA 17 - BACKUP TRZEBA TESTOWAĆ	857
ZASADA 18 - SYNCHRONIZACJA TO NIE ZAWSZE BACKUP	857
ZASADA 19 - TELEFON JEST RÓWNIE WAŻNY JAK KOMPUTER	857
ZASADA 20 - NIE DAWAJ APLIKACJOM WIĘCEJ UPRAWNIENI NIŻ POTRZEBUJĄ	858
ZASADA 21 - PUBLICZNE WI-FI NIE MUSI BYĆ KATASTROFĄ, ALE WYMAGA ROZSĄDKU	858
ZASADA 22 - VPN NIE JEST MAGICZNĄ TARCZĄ	858
ZASADA 23 - BLIK POTWIERDZAJ	858
ZASADA 24 - BANK NIE WYMAGA, ŻEBYŚ DZIAŁAŁ POD PRESJĄ NIEZNANEGO ROZMÓWCY	859
ZASADA 25 - GŁOS NIE JEST JUŻ PEWNYM DOWODEM TOŻSAMOŚCI	859
ZASADA 26 - FILM NIE MUSI BYĆ PRAWDZIWY	859
ZASADA 27 - AI MOŻE POMÓC, ALE MOŻE SIĘ MYLIĆ	860
ZASADA 28 - NIE WKLEJAJ SEKRETÓW DO AI	860
ZASADA 29 - PO BŁĘDZIE LICZY SIĘ SZYBKA REAKCJA	860
ZASADA 30 - NIE MUSISZ OD RAZU WIEDZIEĆ, CZY TO OSZUSTWO	861
30 ZASAD W WERSJI SKRÓCONEJ	861
JEŻELI ZAPAMIĘTASZ TYLKO 10 ZASAD	862
JEŻELI ZAPAMIĘTASZ TYLKO 5 ZASAD	863
A JEŚLI ZAPAMIĘTASZ TYLKO JEDNĄ?	863
MOJE CYFROWE POSTANOWIENIE	863
WRÓĆ DO TEJ STRONY ZA 30 DNI	864
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	864

ZAKOŃCZENIE – OD AUTORA

NIE CHCIAŁEM CIĘ STRASZYĆ	866
NAJWIĘKSZYM CELEM TEGO E-BOOKA BYŁO COŚ INNEGO	867

NIE MUSISZ BYĆ SPECJALISTĄ	868
CYBERBEZPIECZEŃSTWO TO NIE JEDNORAZOWE ZADANIE	868
NIE BÓJ SIĘ PRZYZNAĆ DO BŁĘDU	869
JEŚLI PROWADZISZ FIRMĘ	870
JEŚLI MASZ DZIECI	870
JEŚLI POMAGASZ SENIOROWI	871
AI NIE MUSI BYĆ TWOIM WROGIEM	871
MOJA NAJWAŻNIEJSZA RADA	872
CO MOŻESZ ZROBIĆ PO ZAMKNIĘCIU TEGO E-BOOKA?	872
DZIĘKUJĘ	873
JEŚLI CHCESZ UCZYĆ SIĘ DALEJ	873
INNE MATERIAŁY I E-BOOKI	874
SZKOLENIA	874
NA KONIEC MAM DO CIEBIE JEDNĄ PROŚBĘ	875
I JUŻ NAPRAWDĘ NA KONIEC...	876
O AUTORZE	877
Adam Pistelok	877
OD NAUCZYCIELA DO WŁASNEJ FIRMY	877
JAK UCZĘ?	878
DLACZEGO POWSTAŁ TEN E-BOOK?	878
MOJE KWALIFIKACJE I DOŚWIADCZENIE	879
O ELEKTRO-KOMP ADAM PISTEŁOK	880
DLA KOGO PRACUJĘ?	881
MOJA ZASADA	882
KONTAKT	882
DISCLAIMER – CHARAKTER EDUKACYJNY	885
WAŻNE W PRZYPADKU ZAGROŻENIA PIENIĘDZY	885
WAŻNE W PRZYPADKU INCYDENTU FIRMOWEGO	886
INFORMACJA DOTYCZĄCA AI	886
INFORMACJA DOTYCZĄCA PROMPTÓW	887
INFORMACJA DOTYCZĄCA PRZYKŁADÓW	887
INFORMACJA DOTYCZĄCA LINKÓW I ADRESÓW	888
BRAK GWARANCJI PEŁNEGO BEZPIECZEŃSTWA	888
PRAWA AUTORSKIE	889
DOZWOLONE KORZYSTANIE	889
ZNAKI TOWAROWE I NAZWY PRODUKTÓW	890
OGRANICZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI	890
INFORMACJA DLA CZYTELNIKA	891
OSTATNIA INFORMACJA	892

CZĘŚĆ XII. WIELKI PAKIET BONUSOWY **893**

BONUS 1. CYBER PIERWSZA POMOC – CO ZROBIĆ, GDY COŚ SIĘ STAŁO? **893**

SYTUACJA 1. KLIKNĄŁEM PODEJRZANY LINK	893
SYTUACJA 2. WPISAŁEM HASŁO NA PODEJRZANEJ STRONIE	894
SYTUACJA 3. PODAŁEM KOD 2FA	895
SYTUACJA 4. PODAŁEM DANE KARTY	895
SYTUACJA 5. WYŚŁAŁEM PIENIĄDZE OSZUSTOWI	896
SYTUACJA 6. PODAŁEM BLIK	896
SYTUACJA 7. KTOŚ PRZEJĄŁ MOJE KONTO W SOCIAL MEDIA	896
SYTUACJA 8. KTOŚ PRZEJĄŁ MOJĄ POCZTĘ	897
SYTUACJA 9. ZAINSTALOWAŁEM PODEJRZANY PROGRAM	898
SYTUACJA 10. PODEJRZEWAM INFOSTEALER	898
SYTUACJA 11. RANSOMWARE	899
SYTUACJA 12. ZGUBIŁEM TELEFON	899
SYTUACJA 13. KTOŚ DZWONI Z „BANKU”	900
SYTUACJA 14. „SYN” LUB „CÓRKA” PROSI O PIENIĄDZE	900
SYTUACJA 15. KTOŚ PROSI O BLIK PRZEZ KOMUNIKATOR	901
CYBER PIERWSZA POMOC – WERSJA 60 SEKUND	901
KARTA DO WYDRUKOWANIA	902

BONUS 2. BEZPIECZNY KOMPUTER W 15 MINUT **903**

MINUTA 1–2 – AKTUALIZACJE SYSTEMU	903
MINUTA 3 – PRZEGLĄDARKA	903
MINUTA 4 – ROZSZERZENIA	903
MINUTA 5–6 – PROGRAMY	903
MINUTA 7 – ZABEZPIECZENIA SYSTEMU	904
MINUTA 8 – KONTO UŻYTKOWNIKA	904
MINUTA 9 – BLOKADA EKRANU	904
MINUTA 10 – POCZTA	905
MINUTA 11 – MENEDŻER HASEŁ	905
MINUTA 12 – BACKUP	905
MINUTA 13 – TEST BACKUPU	905
MINUTA 14 – PULPIT I DANE	906
MINUTA 15 – OSTATNIE PYTANIE	906
CHECKLISTA – BEZPIECZNY KOMPUTER	906

BONUS 3. BEZPIECZNY SMARTFON W 15 MINUT **908**

MINUTA 1 – BLOKADA EKRANU	908
MINUTA 2 – AUTOMATYCZNA BLOKADA	908
MINUTA 3–4 – AKTUALIZACJE	908
MINUTA 5–6 – APLIKACJE	909
MINUTA 7–8 – UPRAWNIENIA	909
MINUTA 9 – POWIADOMIENIA	909
MINUTA 10 – POCZTA	910
MINUTA 11 – BANK	910
MINUTA 12 – ZNAJDŹ MOJE URZĄDZENIE	910
MINUTA 13 – BACKUP	910
MINUTA 14 – WI-FI I BLUETOOTH	910
MINUTA 15 – PLAN AWARYJNY	911

CHECKLISTA – BEZPIECZNY SMARTFON	911
BONUS 4. KARTA BEZPIECZEŃSTWA DLA SENIORA	912
1. DZWONI BANK?	912
2. KTOŚ PROSI O PIENIĄDZE?	912
3. KTOŚ PROSI O KOD?	913
4. KTOŚ PROSI O BLIK?	913
5. SMS MA LINK?	913
6. KTOŚ KAŻE ZAINSTALOWAĆ PROGRAM?	913
7. KTOŚ MÓWI:	913
8. KTOŚ MÓWI:	914
9. KTOŚ STRASZY?	914
10. NIE WIESZ, CO ZROBIĆ?	914
MOJA ZAUFANA OSOBA	914
ZAPAMIĘTAJ	915
BONUS 5. RODZINNY KODEKS CYBERBEZPIECZEŃSTWA	916
NASZE RODZINNE HASŁO AWARYJNE	917
NASZA PROCEDURA	918
PODPISUJEMY NASZ KODEKS	918
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	918
BONUS 6. CYBERBEZPIECZEŃSTWO MAŁEJ FIRMY – CHECKLISTA WŁAŚCICIELA	919
1. KONTA I DOSTĘPY	919
2. HASŁA	919
3. 2FA I MFA	920
4. KOMPUTERY I TELEFONY	920
5. BACKUP	921
6. POCZTA FIRMOWA	921
7. STRONA WWW	921
8. BANKOWOŚĆ I FAKTURY	922
9. AI W FIRMIE	922
10. PROCEDURA INCYDENTU	923
BONUS 7. PRACOWNIK KLIKNĄŁ PHISHING – PROCEDURA 10 KROKÓW	924
BONUS 8. ODEJŚCIE PRACOWNIKA – CHECKLISTA OFFBOARDINGU	927
KONTA	927
SPRZĘT	927
SEKRETY	928
DANE	928
NAJWAŻNIEJSZA ZASADA	928
BONUS 9. NOWY PRACOWNIK – CYBER ONBOARDING W 15 MINUT	929
BONUS 10. PROSTA POLITYKA KORZYSTANIA Z AI W MAŁEJ FIRMIE	931
BONUS 11. KARTA REAKCJI NA INCYDENT W FIRMIE	934
BONUS 12. 10 ZASAD DLA PRACOWNIKA – KARTA DO WYDRUKU	937
BONUS 13. 15-MINUTOWY AUDYT MAŁEJ FIRMY	938
BONUS 14. MÓJ PLAN BEZPIECZEŃSTWA FIRMY	941

WARTO ZAPAMIĘTAĆ	941
BONUS 15. GOTOWE PROCEDURY I FORMULARZE DO FIRMY	943
WZÓR 1. PROCEDURA REAKCJI NA PHISHING	943
WZÓR 2. PROCEDURA REAKCJI NA RANSOMWARE	946
WZÓR 3. PROCEDURA UTRATY TELEFONU	948
WZÓR 4. PROCEDURA PRZEJĘCIA KONTA	949
WZÓR 5. PROCEDURA ZMIANY RACHUNKU KONTRAHENTA	950
WZÓR 6. PROCEDURA PILNEGO PRZELEWU „OD SZEFA”	952
WZÓR 7. FORMULARZ ZGŁOSZENIA INCYDENTU	953
WZÓR 8. REJESTR INCYDENTÓW	956
WZÓR 9. ANALIZA INCYDENTU PO ZAMKNIĘCIU	956
WZÓR 10. REJESTR DOSTĘPÓW	958
WZÓR 11. REJESTR BACKUPÓW	959
WZÓR 12. REJESTR URZĄDZEŃ	959
WZÓR 13. REJESTR KONTAKTÓW AWARYJNYCH	959
WZÓR 14. FORMULARZ ZMIANY UPRAWNIENI	961
WZÓR 15. CHECKLISTA MIESIĘCZNA FIRMY	961
BONUS 16. PROCEDURA „CO ROBIMY, GDY NIE WIEMY, CO SIĘ STAŁO?”	963
BONUS 17. PROCEDURA „ZGŁOŚ BŁĄD, NIE UKRYWAJ”	965
BONUS 18. PROCEDURA WERYFIKACJI TELEFONU „Z BANKU”	966
BONUS 19. PROCEDURA WERYFIKACJI KONTRAHENTA	967
BONUS 20. MOJA MINI-POLITYKA CYBERBEZPIECZEŃSTWA	968
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	969
BONUS 21. 30 GOTOWYCH SCENARIUSZY SZKOLENIOWYCH Z ROZWIĄZANIAM	970
SCENARIUSZ 1. DOPŁATA DO PACZKI	970
SCENARIUSZ 2. „MAM NOWY NUMER”	971
SCENARIUSZ 3. BLIK OD ZNAJOMEGO	971
SCENARIUSZ 4. BANK DZWONI	971
SCENARIUSZ 5. KOD 2FA	972
SCENARIUSZ 6. MAIL OD „Szefa”	972
SCENARIUSZ 7. ZMIANA RACHUNKU	972
SCENARIUSZ 8. FAKTURA	973
SCENARIUSZ 9. „TWOJE KONTO ZOSTANIE ZABLOKOWANE”	973
SCENARIUSZ 10. FAŁSZYWY MICROSOFT SUPPORT	973
SCENARIUSZ 11. SUPER PROMOCJA	974
SCENARIUSZ 12. PŁATNOŚĆ TYLKO PRZELEWEM	974
SCENARIUSZ 13. FAŁSZYWY KURIER	974
SCENARIUSZ 14. „POLICJA” PROSI O PIENIĄDZE	975
SCENARIUSZ 15. DEEPFAKE PREZESA	975
SCENARIUSZ 16. GŁOS DZIECKA	975
SCENARIUSZ 17. AI MÓWI, ŻE LINK JEST BEZPIECZNY	975
SCENARIUSZ 18. AI PROSI O POUFNY DOKUMENT	976
SCENARIUSZ 19. PLIK „FAKTURA.EXE”	976
SCENARIUSZ 20. DOKUMENT PROSI O WŁĄCZENIE DZIWNEJ FUNKCJI	976
SCENARIUSZ 21. „TWÓJ KOMPUTER MA 17 WIRUSÓW”	977

SCENARIUSZ 22. DARMOWY PROGRAM PREMIUM	977
SCENARIUSZ 23. DZIWNE ZACHOWANIE KOMPUTERA	977
SCENARIUSZ 24. PUBLICZNE WI-FI „HOTEL FREE”	978
SCENARIUSZ 25. CERTYFIKAT W SIECI PUBLICZNEJ	978
SCENARIUSZ 26. DZIECKO DOSTAJE LINK DO „DARMOWYCH SKINÓW”	978
SCENARIUSZ 27. SZANTAŻ ZDJĘCIAMI	978
SCENARIUSZ 28. SENIOR MA „WYGRAĆ NAGRODĘ”	979
SCENARIUSZ 29. PRACOWNIK WKLEIŁ DANE DO AI	979
SCENARIUSZ 30. NIE WIEM, CZY TO OSZUSTWO	980
ĆWICZENIE KOŃCOWE	980
ĆWICZENIE DLA FIRMY	981
ĆWICZENIE DLA RODZINY	981
ĆWICZENIE DLA SENIORA	982
ĆWICZENIE DLA NAUCZYCIELA	982
AI W PRAKTYCE	983
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	983
BONUS 22. 100 PYTAŃ O TWOJE BEZPIECZEŃSTWO CYFROWE	984
CZĘŚĆ 1. HASŁA I LOGOWANIE	985
CZĘŚĆ 2. 2FA I MFA	987
CZĘŚĆ 3. POCZTA E-MAIL	989
CZĘŚĆ 4. KOMPUTER	991
CZĘŚĆ 5. SMARTFON	993
CZĘŚĆ 6. BACKUP	995
CZĘŚĆ 7. BANKOWOŚĆ I PIENIĄDZE	996
CZĘŚĆ 8. SOCIAL MEDIA I PRYWATNOŚĆ	998
CZĘŚĆ 9. AI I DEEPPFAKE	1000
CZĘŚĆ 10. RODZINA, SENIORZY I FIRMA	1002
JAK OCENIĆ WYNIK?	1004
PROSTA INTERPRETACJA	1004
MÓJ PLAN NAPRAWCZY	1005
AUDYT W 5 MINUT – JEŻELI NIE MASZ CZASU NA 100 PYTAŃ	1006
AUDYT RODZINNY	1007
AUDYT DLA SENIORA	1008
AUDYT MAŁEJ FIRMY	1008
AI W PRAKTYCE – ANALIZA WYNIKU	1009
PROMPT	1009
DRUGI PROMPT	1010
TRZECI PROMPT – DLA FIRMY	1010
ĆWICZENIE KOŃCOWE	1010
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1010
BONUS 23. 30 DNI CYBERBEZPIECZEŃSTWA – KALENDARZ WDROŻENIA	1012
DZIEŃ 1 – ZABEZPIECZ GŁÓWNĄ POCZTĘ	1012
DZIEŃ 2 – SPRAWDŹ NAJWAŻNIEJSZE HASŁA	1013
DZIEŃ 3 – WŁĄCZ 2FA	1013
DZIEŃ 4 – MENEDŻER HASEŁ	1013
DZIEŃ 5 – AKTUALIZACJE KOMPUTERA	1014
DZIEŃ 6 – AKTUALIZACJE TELEFONU	1014
DZIEŃ 7 – TYDZIEŃ 1: PODSUMOWANIE	1014

DZIEŃ 8 – BLOKADA EKRANU	1014
DZIEŃ 9 – APLIKACJE W TELEFONIE	1015
DZIEŃ 10 – UPRAWNIENIA APLIKACJI	1015
DZIEŃ 11 – ROZSZERZENIA PRZEGLĄDARKI	1015
DZIEŃ 12 – BACKUP	1015
DZIEŃ 13 – TEST BACKUPU	1016
DZIEŃ 14 – TYDZIEŃ 2: MINI-AUDYT	1016
DZIEŃ 15 – SOCIAL MEDIA	1016
DZIEŃ 16 – PRYWATNOŚĆ W SOCIAL MEDIA	1016
DZIEŃ 17 – PLAN NA BLIK	1017
DZIEŃ 18 – PROCEDURA „BANK DZWONI”	1017
DZIEŃ 19 – FAŁSZYWE SKLEPY	1017
DZIEŃ 20 – PHISHING	1018
DZIEŃ 21 – TYDZIEŃ 3: RODZINNA ROZMOWA	1018
DZIEŃ 22 – AI I DANE	1018
DZIEŃ 23 – WERYFIKACJA AI	1019
DZIEŃ 24 – DEEPPAKE I GŁOS	1019
DZIEŃ 25 – ZGUBIONY TELEFON	1019
DZIEŃ 26 – KONTA, KTÓRYCH JUŻ NIE UŻYWASZ	1019
DZIEŃ 27 – PLIK Z WAŻNYMI DANymi	1020
DZIEŃ 28 – TYDZIEŃ 4: CYBER PIERWSZA POMOC	1020
DZIEŃ 29 – TWÓJ NAJWIĘKSZY SŁABY PUNKT	1020
DZIEŃ 30 – FINAŁ	1021
MÓJ WYNIK PO 30 DNIACH	1022
WERSJA DLA BARDZO ZAJĘTYCH – 7 DNI	1022
WERSJA DLA RODZINY – 7 ZADAŃ	1023
WERSJA DLA MAŁEJ FIRMY – 10 DNI	1024
KALENDARZ DO ODHACZENIA	1025
NIE ZACZYNAJ OD PERFEKCJI	1026
AI W PRAKTYCE – TWÓJ INDYWIDUALNY PLAN	1026
MÓJ KOLEJNY CEL – 30 DNI PÓŹNIEJ	1027
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1027
BONUS 24. 50 CZERWONYCH FLAG OSZUSTWA – SZYBKA ŚCIAGA	1028
CZERWONE FLAGI – WERSJA EKSPRESOWA	1036
CZERWONE FLAGI W E-MAILU	1037
CZERWONE FLAGI W SMS-IE	1037
CZERWONE FLAGI W TELEFONIE	1037
CZERWONE FLAGI W KOMUNIKATORZE	1038
CZERWONE FLAGI W SKLEPIE	1038
CZERWONE FLAGI W INWESTYCJACH	1038
CZERWONE FLAGI ZWIĄZANE Z AI	1039
5 PYTAŃ RATUNKOWYCH	1039
ZASADA 3 CZERWONYCH FLAG	1040
KARTA DO WYDRUKU – STOP OSZUSTWU	1040
CO ROBIĘ?	1041
WERSJA DLA SENIORA	1041
WERSJA DLA PRACOWNIKA	1042
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE	1042
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1043

BONUS 25. 50 ZIELONYCH FLAG CYBERBEZPIECZEŃSTWA – PO CZYM POZNAĆ DOBRE

NAWYKI?	1044
WAŻNE	1055
MOJE 5 ZIELONYCH FLAG DO WDROŻENIA	1055
10 NAJWAŻNIEJSZYCH ZIELONYCH FLAG	1055
ZIELONE FLAGI DLA SENIORA	1056
ZIELONE FLAGI DLA RODZINY	1056
ZIELONE FLAGI DLA FIRMY	1057
CZERWONA FLAGA + ZIELONA REAKCJA	1057
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE	1058
TWOJA NAJWAŻNIEJSZA ZIELONA FLAGA	1059
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1060

BONUS 26. CYBERBEZPIECZEŃSTWO W 5 MINUT – 25 KART SYTUACYJNYCH TAK/NIE

INTERPRETACJA	1069
WERSJA BŁYSKAWICZNA – 5 PYTAŃ	1070
WERSJA DLA SENIORA	1071
WERSJA DLA PRACOWNIKA	1071
ĆWICZENIE GRUPOWE	1072
ĆWICZENIE „A CO BYŚ ZROBIŁ?”	1072
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1072

BONUS 27. 25 KART CYBER PIERWSZEJ POMOCY – CO ZROBIĆ NATYCHMIAST?

KARTA 1. KLIKNĄŁEM PODEJRZANY LINK	1074
KARTA 2. WPISAŁEM LOGIN, ALE NIE HASŁO	1075
KARTA 3. PODAŁEM HASŁO	1075
KARTA 4. PODAŁEM HASŁO DO POCZTY	1076
KARTA 5. PODAŁEM KOD 2FA	1077
KARTA 6. ZATWIERDZIŁEM NIEZNANE LOGOWANIE	1077
KARTA 7. PODAŁEM DANE KARTY NA PODEJRZANEJ STRONIE	1078
KARTA 8. WYSŁAŁEM BLIK OSZUSTOWI	1078
KARTA 9. ZROBIŁEM PRZELEW OSZUSTOWI	1079
KARTA 10. PODAŁEM PIN	1079
KARTA 11. WYSŁAŁEM ZDJĘCIE KARTY	1079
KARTA 12. WYSŁAŁEM SKAN DOKUMENTU TOŻSAMOŚCI	1080
KARTA 13. POBRAŁEM PODEJRZANY PLIK, ALE GO NIE URUCHOMIŁEM	1080
KARTA 14. URUCHOMIŁEM PODEJRZANY PLIK	1081
KARTA 15. ZAINSTALOWAŁEM PROGRAM NA POLECENIE „BANKU”	1081
KARTA 16. KOMPUTER NAGLE ZACZĄŁ ZACHOWYWAĆ SIĘ DZIWNIE	1082
KARTA 17. POJAWIŁ SIĘ KOMUNIKAT O RANSOMWARE	1082
KARTA 18. MOJE KONTO W SOCIAL MEDIA ZOSTAŁO PRZEJĘTE	1083
KARTA 19. Z MOJEGO KONTA KTOŚ PROSI ZNAJOMYCH O BLIK	1083
KARTA 20. STRACIŁEM TELEFON	1084
KARTA 21. STRACIŁEM LAPTOP FIRMOWY	1084
KARTA 22. WKLEIŁEM POUFNE DANE DO AI	1085
KARTA 23. OTRZYMAŁEM PODEJRZANY TELEFON, ALE NICZEGO NIE PODAŁEM	1085
KARTA 24. KTOŚ PODSZYWA SIĘ PODE MNIE	1086
KARTA 25. NIE WIEM, CO WŁAŚCIWIE SIĘ STAŁO	1086
CYBER PIERWSZA POMOC – PIERWSZE 60 SEKUND	1087
CZEGO NIE ROBIĆ PO INCYDENCIE?	1088

KARTA AWARYJNA DO WYDRUKU	1088
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE	1090
ĆWICZENIE DLA FIRMY	1090
ĆWICZENIE DLA RODZINY	1091
ĆWICZENIE DLA SENIORA	1091
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1091
BONUS 28. 50 MITÓW O CYBERBEZPIECZEŃSTWIE – PRAWDA CZY FAŁSZ?	1093
MIT 1. „MAM ANTYWIRUSA, WIĘC JESTEM BEZPIECZNY”	1093
MIT 2. „PŁATNY ANTYWIRUS ZAWSZE JEST LEPSZY OD DARMOWEGO”	1093
MIT 3. „DARMOWY ANTYWIRUS JEST BEZWARTOŚCIOWY”	1094
MIT 4. „IM WIĘCEJ ANTYWIRUSÓW, TYM LEPIEJ”	1094
MIT 5. „FIREWALL I ANTYWIRUS TO TO SAMO”	1094
MIT 6. „JEŻELI ANTYWIRUS NIC NIE WYKRYŁ, PLIK JEST NA PEWNO BEZPIECZNY”	1095
MIT 7. „KAŻDE SPOWOLNIENIE KOMPUTERA OZNACZA WIRUSA”	1095
MIT 8. „JEŻELI KOMPUTER DZIAŁA NORMALNIE, NA PEWNO NIE MA MALWARE”	1095
MIT 9. „MAM MACA, WIĘC NIE POTRZEBUJĘ MYŚLEĆ O BEZPIECZEŃSTWIE”	1095
MIT 10. „IPHONE NIE MOŻE MIEĆ PROBLEMÓW Z BEZPIECZEŃSTWEM”	1096
MIT 11. „ANDROID JEST ZAWSZE NIEBEZPIECZNY”	1096
MIT 12. „APLIKACJA ZE SKLEPU JEST NA 100% BEZPIECZNA”	1096
MIT 13. „DUŻO POBRAŃ = BEZPIECZNA APLIKACJA”	1097
MIT 14. „DOBRE OPINIE GWARANTUJĄ BEZPIECZEŃSTWO”	1097
MIT 15. „DŁUGIE HASŁO MUSI BYĆ PEŁNE DZIWNYCH ZNAKÓW”	1097
MIT 16. „HASŁO TRZEBA ZMIENIAĆ CO 30 DNI, NIEZALEŻNIE OD SYTUACJI”	1097
MIT 17. „JEDNO BARDZO MOCNE HASŁO WYSTARCZY DO WSZYSTKIEGO”	1098
MIT 18. „ZAPAMIĘTAM 50 RÓŻNYCH SKOMPLIKOWANYCH HASEŁ”	1098
MIT 19. „MENEDŻER HASEŁ TO ZŁY POMYSŁ, BO WSZYSTKO JEST W JEDNYM MIEJSCU”	1098
MIT 20. „2FA OZNACZA, ŻE KONTO JEST NIE DO PRZEJĘCIA”	1098
MIT 21. „SMS JAKO 2FA JEST BEZWARTOŚCIOWY”	1099
MIT 22. „KOD 2FA MOGĘ PODAĆ PRACOWNIKOWI, JEŚLI DO MNIE ZADZWONIŁ”	1099
MIT 23. „HTTPS OZNACZA, ŻE STRONA JEST UCZCIWA”	1099
MIT 24. „KŁÓDKA W PRZEGLĄDARCE = STRONA JEST PRAWDZIWA”	1099
MIT 25. „STRONA MA LOGO BANKU, WIĘC NALEŻY DO BANKU”	1099
MIT 26. „WIADOMOŚĆ MA POPRAWNĄ POLSZCZYZNĘ, WIĘC NIE JEST PHISHINGIEM”	1100
MIT 27. „PHISHING ZAWSZE WYGLĄDA GŁUPIO”	1100
MIT 28. „SAMO OTWARCIE STRONY PHISHINGOWEJ OZNACZA, ŻE KONTO ZOSTAŁO PRZEJĘTE”	1100
MIT 29. „NIE MAM NIC DO UKRYCIA, WIĘC PRYWATNOŚĆ MNIE NIE DOTYCZY”	1101
MIT 30. „NIKT MNIE NIE ZAATAKUJE, BO NIE JESTEM WAŻNY”	1101
MIT 31. „MAŁA FIRMA NIE INTERESUJE CYBERPRZESTĘPCÓW”	1102
MIT 32. „BACKUP W CHMURZE ROZWIĄDUJE KAŻDY PROBLEM”	1102
MIT 33. „SYNCHRONIZACJA ZAWSZE JEST BACKUPEM”	1102
MIT 34. „MAM BACKUP, WIĘC NIE MUSZĘ GO TESTOWAĆ”	1103
MIT 35. „DYSK ZEWNĘTRZNY PODŁĄCZONY CAŁY CZAS ROZWIĄDUJE TEMAT BACKUPU”	1103
MIT 36. „VPN CZYNI MNIE ANONIMOWYM”	1103
MIT 37. „VPN CHRONI PRZED PHISHINGIEM”	1103
MIT 38. „VPN CHRONI PRZED KAŻDYM MALWARE”	1103
MIT 39. „PUBLICZNE WI-FI ZAWSZE OZNACZA, ŻE KAŻDY WIDZI WSZYSTKO, CO ROBIĘ”	1103
MIT 40. „NIGDY NIE WOLNO KORZYSTAĆ Z BANKU W PUBLICZNYM WI-FI”	1104
MIT 41. „AI POTRAFI BEZBŁĘDNIE ROZPOZNAĆ PHISHING”	1104

MIT 42. „AI ZAWSZE ROZPOZNA DEEPPFAKE”	1104
MIT 43. „DEEPPFAKE ZAWSZE MA DZIWNE DŁONIE”	1104
MIT 44. „JEŻELI GŁOS BRZMI IDENTYCZNIE, TO MUSI BYĆ TA OSOBA”	1105
MIT 45. „WIDEO JEST DOWODEM”	1105
MIT 46. „MOGĘ WKLEIĆ DO AI WSZYSTKO, BO PRZECIEŻ TO TYLKO PROGRAM”	1105
MIT 47. „JEŻELI AI COŚ NAPISAŁA, TO MUSI BYĆ PRAWDĄ”	1106
MIT 48. „PRACOWNIK, KTÓRY KLIKNĄŁ PHISHING, POWINIEN DOSTAĆ KARĘ, ŻEBY INNI SIĘ NAUCZYLI”	1106
MIT 49. „CYBERBEZPIECZEŃSTWO TO PROBLEM DZIAŁU IT”	1106
MIT 50. „ŻEBY BYĆ BEZPIECZNYM, MUSZĘ ZNAĆ SIĘ NA HACKOWANIU”	1107
MINI-TEST – PRAWDA CZY FAŁSZ?	1107
ODPOWIEDZI	1108
10 MITÓW, KTÓRE WARTO ZAPAMIĘTAĆ NAJBARDZIEJ	1109
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE	1110
ĆWICZENIE DLA FIRMY	1111
ĆWICZENIE DLA SENIORA	1111
AI W PRAKTYCE	1112
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1112

BONUS 29. 15 DRZEW DECYZYJNYCH CYBERBEZPIECZEŃSTWA – CO ROBIĆ KROK PO KROKU?

BONUS 29. 15 DRZEW DECYZYJNYCH CYBERBEZPIECZEŃSTWA – CO ROBIĆ KROK PO KROKU?	1113
DRZEWO 1. DOSTAŁEM PODEJRZANY SMS	1113
DRZEWO 2. DOSTAŁEM PODEJRZANY E-MAIL	1115
DRZEWO 3. „BANK” DO MNIE DZWONI	1117
DRZEWO 4. ZNAJOMY PROSI O BLIK	1118
DRZEWO 5. „MAMO/TATO, TO MÓJ NOWY NUMER”	1119
DRZEWO 6. GŁOS BLISKIEJ OSOBY PROSI O PIENIĄDZE	1120
DRZEWO 7. DOSTAŁEM FILM Z PREZESEM, CELEBRYTĄ LUB POLITYKIEM	1120
DRZEWO 8. AI POWIEDZIAŁA, ŻE WIADOMOŚĆ JEST BEZPIECZNA	1121
DRZEWO 9. KLIKNĄŁEM LINK	1123
DRZEWO 10. PODAŁEM HASŁO	1124
DRZEWO 11. PODAŁEM KOD 2FA LUB ZATWIERDZIŁEM LOGOWANIE	1125
DRZEWO 12. URUCHOMIŁEM PODEJRZANY PLIK LUB PROGRAM	1126
DRZEWO 13. ZGUBIŁEM TELEFON	1127
DRZEWO 14. KOMPUTER POKAZUJE „MASZ 17 WIRUSÓW!”	1128
DRZEWO 15. W FIRMIE PRZYSZŁA FAKTURA Z NOWYM RACHUNKIEM	1129
UNIWERSALNE DRZEWO DECYZYJNE	1130
MODEL 4 PYTAŃ	1131
DRZEWO DLA SENIORA – WERSJA NA JEDNĄ KARTKĘ	1132
DRZEWO DLA DZIECKA	1133
DRZEWO DLA PRACOWNIKA	1134
DRZEWO „ROZPOZNAJ → ZWERYFIKUJ → ZAREAGUJ”	1134
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE	1135
ĆWICZENIE DLA FIRMY	1136
ĆWICZENIE DLA RODZINY	1137
ZRÓB TO TERAZ	1137
NAJWAŻNIEJSZA ZASADA	1138
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1139

BONUS 30. CYBERBEZPIECZEŃSTWO NA JEDNEJ KARTCE – 12 GOTOWYCH ŚCIAĞ DO

WYDRUKU	1140
ŚCIAĞA 1. DOMOWE CYBERBEZPIECZEŃSTWO	1140
ŚCIAĞA 2. DLA SENIORA	1141
ŚCIAĞA 3. DLA RODZICA	1142
ŚCIAĞA 4. DLA DZIECKA I NASTOLATKA	1142
ŚCIAĞA 5. DLA PRACOWNIKA	1143
ŚCIAĞA 6. DLA WŁAŚCICIELA MAŁEJ FIRMY	1144
ŚCIAĞA 7. BANKOWOŚĆ I PIENIĄDZE	1145
ŚCIAĞA 8. PHISHING	1145
ŚCIAĞA 9. AI I DEEPFAKE	1146
ŚCIAĞA 10. BEZPIECZNY TELEFON	1147
ŚCIAĞA 11. BEZPIECZNY KOMPUTER	1148
ŚCIAĞA 12. CO ROBIĆ PO INCYDENCIE?	1149
SUPERŚCIAĞA – 10 ZASAD NA JEDNEJ KARTCE	1150
KARTA „5 SEKUND PRZED DECYZJĄ”	1151
KARTA „CO MAM ZROBIĆ TERAZ?”	1151
JAK KORZYSTAĆ Z TYCH ŚCIAĞ?	1152
ZRÓB TO TERAZ	1153
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1153

BONUS 31. 50 NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDÓW UŻYTKOWNIKÓW – BŁĄD → RYZYKO → LEPSZA

ALTERNATYWA	1155
1. JEDNO HASŁO DO WIELU KONT	1155
2. ZA KRÓTKIE HASŁA	1156
3. WYMUSZANIE SOBIE „TRUDNEGO” HASŁA, KTÓRE POTEM TRZEBA ZAPISYWAĆ BYLE GDZIE	1156
4. BRAK 2FA	1156
5. AUTOMATYCZNE ZATWIERDZANIE LOGOWANIA	1157
6. PODAWANIE KODU 2FA PRZEZ TELEFON	1157
7. LOGOWANIE SIĘ Z LINKU W E-MAILU	1158
8. KLIKANIE LINKÓW W SMS-ACH BEZ SPRAWDZENIA	1158
9. PATRZENIE TYLKO NA LOGO	1158
10. PATRZENIE TYLKO NA POPRAWNĄ POLSZCZYZNĘ	1159
11. UFAĆ NUMEROWI TELEFONU WYŚWIETLONEMU NA EKRANIE	1159
12. INSTALOWANIE PROGRAMU NA POLECENIE „BANKU”	1159
13. WYSYŁANIE BLIK BEZ POTWIERDZENIA	1160
14. AUTOMATYCZNE POTWIERDZANIE NOWEGO NUMERU RACHUNKU	1160
15. REALIZOWANIE PILNEGO PRZELEWU BEZ PROCEDURY	1160
16. BRAK AKTUALIZACJI SYSTEMU	1161
17. BRAK AKTUALIZACJI PRZEGLĄDARKI	1161
18. INSTALOWANIE PROGRAMÓW Z PRZYPADKOWYCH STRON	1161
19. UŻYWANIE CRACKÓW	1162
20. WYŁĄCZANIE OCHRONY, BO „PROGRAM NIE CHCE SIĘ URUCHOMIĆ”	1162
21. BRAK BACKUPU	1162
22. BACKUP, KTÓREGO NIKT NIE TESTOWAŁ	1163
23. MYLENIE SYNCHRONIZACJI Z BACKUPEM	1163
24. TRZYMANIE JEDYNEJ KOPII ZAPASOWEJ STAŁE PODŁĄCZONEJ	1163
25. BRAK BLOKADY EKRANU	1164
26. PROSTY PIN DO TELEFONU	1164

27. BRAK PLANU NA ZGUBIONY TELEFON	1164
28. ZBYT WIELE UPRAWNIEŃ APLIKACJI	1165
29. ZOSTAWIANIE STARYCH APLIKACJI	1165
30. DUŻO NIEPOTRZEBNYCH ROZSZERZEŃ PRZEGLĄDARKI	1165
31. PUBLICZNE UDOSTĘPNIANIE ZBYT WIELU INFORMACJI	1166
32. PUBLIKOWANIE ZDJĘĆ DOKUMENTÓW	1166
33. TRAKTOWANIE ZNAJOMEGO GŁOSU JAK DOWODU TOŻSAMOŚCI	1166
34. OCENA DEEPFAKE TYLKO PO WYGLĄDZIE DŁONI LUB OCZU	1167
35. WIARA, ŻE VIDEO JEST OSTATECZNYM DOWODEM	1167
36. TRAKTOWANIE AI JAK WYROCZNI	1167
37. WKLEJANIE HASEŁ DO AI	1168
38. WKLEJANIE PEŁNYCH DANYCH KLIENTA DO AI	1168
39. BRAK ZASAD KORZYSTANIA Z AI W FIRMIE	1168
40. BRAK WERYFIKACJI ODPOWIEDZI AI	1169
41. UKRYWANIE KLIKNIECIA W PHISHING	1169
42. OBWINIANIE UŻYTKOWNIKA ZAMIAST ANALIZY INCYDENTU	1169
43. WSPÓLNE KONTO DLA WIELU PRACOWNIKÓW	1170
44. NIEODBIERANIE DOSTĘPÓW BYŁEMU PRACOWNIKOWI	1170
45. NADAWANIE ZBYT SZEROKICH UPRAWNIEŃ	1170
46. BRAK PROCEDURY NA ZMIANĘ RACHUNKU	1171
47. BRAK OSOBY DO ZGŁASZANIA INCYDENTÓW	1171
48. ZBYT SKOMPLIKOWANE PROCEDURY	1171
49. ZAKŁADANIE, ŻE „MNIE TO NIE DOTYCZY”	1172
50. PRÓBA ROZPOZNANIA KAŻDEGO OSZUSTWA NA PIERWSZY RZUT OKA	1172
TOP 10 BŁĘDÓW, KTÓRE WARTO POPRAWIĆ NAJPIERW	1172
MÓJ AUDYT BŁĘDÓW	1173
MOJE 5 NAJWAŻNIEJSZYCH BŁĘDÓW	1173
ĆWICZENIE: BŁĄD → NOWY NAWYK	1175
DLA SENIORA – 5 BŁĘDÓW, KTÓRYCH WARTO UNIKAĆ	1175
DLA RODZINY – 5 BŁĘDÓW	1176
DLA FIRMY – 10 BŁĘDÓW	1176
AI W PRAKTYCE	1177
UWAGA – TU NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIAMY BŁĄD	1177
ZRÓB TO TERAZ	1177
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1178

BONUS 32. MÓJ CYBERPLAN AWARYJNY – GOTOWY PLAN NA WYPADEK INCYDENTU 1180

CZĘŚĆ 1. MOJE NAJWAŻNIEJSZE KONTA	1180
CZĘŚĆ 2. MOJE KONTAKTOWE KOŁO RATUNKOWE	1182
CZĘŚĆ 3. CO ROBIĘ, JEŻELI STRACĘ TELEFON?	1183
CZĘŚĆ 4. CO ROBIĘ, JEŻELI STRACĘ DOSTĘP DO POCZTY?	1185
CZĘŚĆ 5. CO ROBIĘ, JEŻELI PODEJRZEWAM WYCIEK HASŁA?	1186
CZĘŚĆ 6. CO ROBIĘ, JEŻELI PODEJRZEWAM OSZUSTWO BANKOWE?	1186
CZĘŚĆ 7. CO ROBIĘ, JEŻELI KOMPUTER MOŻE BYĆ ZAINFEKOWANY?	1187
CZĘŚĆ 8. MÓJ PLAN BACKUPU	1188
CZĘŚĆ 9. CO ROBIĘ PO RANSOMWARE?	1189
CZĘŚĆ 10. CO ROBIĘ, JEŻELI KTOŚ PODSZYWA SIĘ PODE MNIE?	1190
CZĘŚĆ 11. MÓJ RODZINNY PLAN AWARYJNY	1190
CZĘŚĆ 12. PLAN AWARYJNY MAŁEJ FIRMY	1192
CZĘŚĆ 13. PROCEDURA „PRACOWNIK KLIKNĄŁ”	1194

CZĘŚĆ 14. PROCEDURA „NOWY RACHUNEK KONTRAHENTA”	1195
CZĘŚĆ 15. PROCEDURA „PILNY PRZELEW OD SZEFA”	1195
CZĘŚĆ 16. MÓJ PLAN NA WYCIEK DANYCH DO AI	1196
CZĘŚĆ 17. MOJA KARTA „NIE PANIKUJ”	1197
CZĘŚĆ 18. MOJA KARTA „CO ZABIERAM, GDY ZMIENIAM TELEFON?”	1197
CZĘŚĆ 19. MÓJ KWARTALNY CYBERPRZEGLĄD	1198
CZĘŚĆ 20. MOJE 5 NAJWIĘKSZYCH RYZYK	1199
MÓJ CYBERPLAN – WERSJA NA JEDNĄ KARTKĘ	1200
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE	1201
ĆWICZENIE DLA FIRMY	1201
AI W PRAKTYCE	1202
UWAGA – TU NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIAMY BŁĄD	1202
ZRÓB TO TERAZ	1203
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1203

BONUS 33. NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z AI – JAK JE ROZPOZNAĆ, JAK SIĘ BRONIĆ I JAK IM PRZECIWDZIAŁAĆ?

1. AI MOŻE TWORZYĆ BARDZO PRZEKONUJĄCY PHISHING	1206
2. AI MOŻE PERSONALIZOWAĆ OSZUSTWO	1207
3. KLONOWANIE GŁOSU	1209
4. DEEPPFAKE WIDEO	1210
5. FAŁSZYWE REKLAMY Z CELEBRYTAMI	1211
6. AI MOŻE GENEROWAĆ FAŁSZYWE ZDJĘCIA	1212
7. AI MOŻE GENEROWAĆ FAŁSZYWE DOKUMENTY	1213
8. AI MOŻE POMAGAĆ W PODSZYWANIU SIĘ POD SZEFA	1214
9. AI MOŻE TWORZYĆ FAŁSZYWE PROFILE	1214
10. ROMANCE SCAM + AI	1215
11. AI MOŻE POMAGAĆ W OSZUSTWACH „NA WNUCZKA”	1215
12. FAŁSZYWA OBSŁUGA KLIENTA	1216
13. AI MOŻE TWORZYĆ WIARYGODNE FAŁSZYWE SKLEPY	1216
14. AI I FAŁSZYWE OFERTY PRACY	1217
15. AI MOŻE GENEROWAĆ FAŁSZYWE INFORMACJE	1218
16. AI MOŻE WYMYŚLAĆ ŹRÓDŁA	1219
17. AI MOŻE WYMYŚLIĆ LINK	1219
18. AI MOŻE DAĆ NIEAKTUALNĄ INSTRUKCJĘ	1219
19. UJAWNIANIE DANYCH W PROMPTACH	1220
20. WKLEJANIE HASEŁ DO AI	1221
21. WKLEJANIE KODÓW 2FA	1221
22. WKLEJANIE DANYCH KARTY	1221
23. WKLEJANIE FIRMOWYCH DOKUMENTÓW	1221
24. AI W FIRMIE BEZ ZASAD	1222
25. AUTOMATYCZNE KOPIOWANIE ODPOWIEDZI AI	1223
26. FAŁSZYWE PORADY MEDYCZNE Z AI	1223
27. FAŁSZYWE PORADY FINANSOWE	1223
28. FAŁSZYWE PORADY PRAWNE	1224
29. AI MOŻE ZOSTAĆ UŻYTE DO MANIPULOWANIA EMOCJAMI	1224
30. AI MOŻE POMAGAĆ W MASOWYM OSZUSTWIE	1225
31. FAŁSZYWE KONKURSY	1225
32. FAŁSZYWE ZBIÓRKI	1225
33. SZANTAŻ Z WYKORZYSTANIEM FAŁSZYWEGO OBRAZU	1226

34. AI MOŻE BYĆ UŻYTE DO TWORZENIA FAŁSZYWYCH DOWODÓW	1226
35. FAŁSZYWE WIADOMOŚCI „OD INFORMATYKA”	1227
36. FAŁSZYWE AKTUALIZACJE	1227
37. AI I KODY QR	1227
38. AI MOŻE POMÓC STWORZYĆ WIARYGODNY FAŁSZYWY SUPPORT	1227
39. FAŁSZYWE INSTRUKCJE „ZABEZPIECZENIA KONTA”	1228
40. NADMIERNE ZAUFANIE DO NARZĘDZI WYKRYWAJĄCYCH AI	1228
41. „AI SCORE” NIE JEST WYROKIEM	1228
42. AI MOŻE BYĆ MANIPULOWANE DANYMI WEJŚCIOWYMI	1228
43. AI NIE ZNA AUTOMATYCZNIE TWOJEJ SYTUACJI	1229
44. AI NIE POWINNA PODEJMOWAĆ ZA CIEBIE KRYTYCZNYCH DECYZJI	1229
45. AI A DZIECI	1229
46. AI A SENIORZY	1230
47. AI A PRACOWNICY	1230
48. AI A WŁAŚCICIEL FIRMY	1230
49. AI MOŻE POMÓC RÓWNIEŻ W OBRONIE	1231
50. NAJWIĘKSZE ZAGROŻENIE: AUTOMATYCZNE ZAUFANIE	1232
15 CZERWONYCH FLAG AI	1232
15 ZIELONYCH REAKCJI	1233
MODEL OBRONY PRZED ZAGROŻENIAMI AI	1234

ROZWIĄZANIE **1237**

CYBER PIERWSZA POMOC – ZAGROŻENIE AI	1238
KARTA DLA SENIORA – AI I OSZUSTWA	1238
KARTA DLA FIRMY – AI	1239
KARTA DLA RODZINY	1239
AI W PRAKTYCE – BEZPIECZNY PROMPT	1240
NAJWAŻNIEJSZE PYTANIA PRZED UŻYCIEM AI	1240
NAJWAŻNIEJSZE PYTANIA, GDY PODEJRZEWASZ DEEPFAKE	1240
UWAGA – TU NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIAMY BŁĄD	1241
ZRÓB TO TERAZ	1241
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1242

BONUS 34. CYBERNIEBEZPIECZEŃSTWA W DOMU – DZIECI, MŁODZIEŻ, RODZICE I

SENIORZY **1243**

CZĘŚĆ 1. DLACZEGO DOM JEST TAK ATRAKCYJNYM CELEM?	1244
CZĘŚĆ 2. DZIECI – NAJWAŻNIEJSZE CYBERZAGROŻENIA	1245
CZĘŚĆ 3. MŁODZIEŻ – INNE PROBLEMY, INNE ZAGROŻENIA	1250
CZĘŚĆ 4. RODZICE – GŁÓWNY CEL TO CZĘSTO PIENIĄDZE I KONTA	1253
CZĘŚĆ 5. SENIORZY – NIE TECHNOLOGIA JEST PROBLEMEM, TYLKO MANIPULACJA	1256
KARTA SENIORA DO WYDRUKU	1258
CZĘŚĆ 6. WSPÓLNE ZAGROŻENIA DLA CAŁEGO DOMU	1259
CZĘŚĆ 7. 20 CZERWONYCH FLAG W DOMU	1262
CZĘŚĆ 8. 20 RODZINNYCH ZASAD CYBERBEZPIECZEŃSTWA	1262
CZĘŚĆ 9. RODZINNA CYBERUMOWA	1264
CZĘŚĆ 10. RODZINNE HASŁO AWARYJNE	1265
CZĘŚĆ 11. MÓJ DOMOWY PLAN AWARYJNY	1265
CZĘŚĆ 12. CO ROBIMY, GDY KTOŚ Z DOMOWNIKÓW KLIKNĄŁ?	1266
CZĘŚĆ 13. CO ROBIMY, GDY DZIECKO POPEŁNIŁO BŁĄD?	1266
CZĘŚĆ 14. CO ROBIMY, GDY SENIOR DAŁ SIĘ OSZUKAĆ?	1267

CZĘŚĆ 15. CYBERBEZPIECZEŃSTWO NA WAKACJACH	1267
CZĘŚĆ 16. CYBERBEZPIECZEŃSTWO W ŚWIĘTA	1268
CZĘŚĆ 17. 10-MINUTOWY DOMOWY CYBERAUDYT	1269
CZĘŚĆ 18. ĆWICZENIE RODZINNE	1269
CYBER PIERWSZA POMOC DLA RODZINY	1271
AI W PRAKTYCE – RODZINNY TRENER CYBERBEZPIECZEŃSTWA	1272
UWAGA – TU NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIAMY BŁĄD	1272
ZRÓB TO TERAZ	1272
RODZINNY KODEKS CYBERBEZPIECZEŃSTWA	1273
NAJWAŻNIEJSZE ZASADY DLA DZIECKA	1273
NAJWAŻNIEJSZE ZASADY DLA NASTOLATKA	1273
NAJWAŻNIEJSZE ZASADY DLA RODZICA	1274
NAJWAŻNIEJSZE ZASADY DLA SENIORA	1274
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1274

BONUS 35. HEJT I CYBERPRZEMOC W SIECI – JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO JEST OFIARĄ, JAK JE CHRONIĆ I JAK POMÓC? 1276

1. CO TO JEST HEJT?	1277
2. CZYM JEST CYBERPRZEMOC?	1278
3. DLACZEGO CYBERPRZEMOC JEST TAK TRUDNA?	1278
4. „TO TYLKO INTERNET” – NIE UŻYWAJ TEGO ZDANIA	1279
5. GDZIE MOŻE POJAWIĆ SIĘ HEJT?	1279
6. JAK WYGLĄDA HEJT?	1280
7. JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO MOŻE BYĆ OFIARĄ?	1281
8. DLACZEGO DZIECKO MOŻE NIC NIE POWIEDZIEĆ?	1283
9. PIERWSZA REAKCJA RODZICA	1284
10. NIE OBWINIAJ OFIARY	1284
11. NIE REAGUJ W AFKEKCIE	1285
12. KROK 1 – DOWIEDZ SIĘ, CO SIĘ STAŁO	1285
13. KROK 2 – ZABEZPIECZ DOWODY	1285
14. KROK 3 – ZABLOKUJ SPRAWCĘ, JEŻELI TO WŁAŚCIWE	1286
15. KROK 4 – ZGŁOŚ TREŚĆ PLATFORMIE	1286
16. KROK 5 – JEŻELI SPRAWA DOTYCZY SZKOŁY, WŁĄCZ SZKOŁĘ	1287
17. „ALE TO STAŁO SIĘ PO LEKCJACH”	1287
18. GROŹBY	1287
19. SZANTAŻ	1288
20. INTYMNE ZDJĘCIA	1288
21. FAŁSZYWY PROFIL DZIECKA	1289
22. WYKLUCZANIE Z GRUPY	1289
23. „TO BYŁ TYLKO ŻART”	1289
24. AI I HEJT	1290
25. FAŁSZYWE INTYMNE ZDJĘCIA TWORZONE PRZEZ AI	1290
26. JAK CHRONIĆ DZIECKO PRZED HEJTEM?	1290
27. CZY DZIECKO POWINNO ODPOWIEDAĆ HEJTEROWI?	1292
28. HEJT WOBEC RODZICA	1292
29. NIE WCIĄGAJ DZIECKA W WOJNĘ DOROSŁYCH	1293
30. HEJT WOBEC SENIORA	1293
31. JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?	1293
32. CZEGO NIE MÓWIĆ?	1294
33. PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ	1294

34. POZWÓL DZIECKU MIEĆ WPŁYW	1294
35. KIEDY NIE CZEKAĆ?	1295
36. OBSERWUJ NIE TYLKO TELEFON	1295
37. NIE SZPIEGUJ AUTOMATYCZNIE	1295
38. RODZINNA ZASADA „MOŻESZ POWIEDZIEĆ WSZYSTKO”	1295
39. CO ZROBIĆ, GDY SPRAWCĄ JEST KOLEGA?	1296
40. CO JEŚLI NASZE DZIECKO JEST SPRAWCĄ?	1296
41. DZIECKO MOŻE BYĆ OFIARĄ I SPRAWCĄ JEDNOCZEŚNIE	1296
42. JAK PRZECIWDZIAŁAĆ HEJTOWI W DOMU?	1297
43. ZASADA „NIE PISZ TEGO, CZEGO NIE POWIEDZIAŁBYŚ TWARZĄ W TWARZ”	1297
44. ZASADA 10 SEKUND	1297
45. NIE UDOSTĘPNIJ HEJTU „DLA BEKI”	1297
46. ŚWIADEK TEŻ MA ZNACZENIE	1298
47. PROSTA WIADOMOŚĆ WSPARCIA	1298
48. RODZINNY PLAN NA HEJT	1298
49. JAK POMÓC EMOCJONALNIE?	1299
50. CO JEŚLI DZIECKO BARDZO ŹLE TO ZNOSI?	1299
KARTA DLA RODZICA – 10 SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH	1299
KARTA DLA DZIECKA	1300
KARTA DLA NASTOLATKA	1300
KARTA DLA SENIORA	1301
AI W PRAKTYCE – POMOC DLA RODZICA	1302
UWAGA – TU NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIAMY BŁĄD	1303
ZRÓB TO TERAZ	1303
RODZINNY KODEKS PRZECIW HEJTOWI	1303
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1304

BONUS 36. HEJT, CYBERPRZEMOC CZY ODRZUCENIE PRZEZ GRUPĘ? JAK ROZPOZNAĆ

RÓŻNICĘ I WŁAŚCIWIE POMÓC DZIECKU	1305
1. NIE KAŻDA PRZYKRA SYTUACJA TO CYBERPRZEMOC	1306
2. CZYM JEST HEJT?	1306
3. CZYM JEST CYBERPRZEMOC?	1307
4. CZYM JEST ODRZUCENIE SPOŁECZNE?	1308
5. CZYM JEST WYKLUCZANIE?	1308
6. KONFLIKT A PRZEMOC	1309
7. CZTERY PYTANIA, KTÓRE POMOGĄ ROZPOZNAĆ SYTUACJĘ	1310
8. PROSTA TABELA ROZRÓŻNIENIA	1311
9. SYTUACJA 1 – NIE ZAPROSILI MNIE NA URODZINY	1311
10. SYTUACJA 2 – ZAŁOŻYLI GRUPĘ BEZE MNIE	1312
11. SYTUACJA 3 – WYRZUCILI MNIE Z CZATU	1313
12. SYTUACJA 4 – NIKT MI NIE ODPISUJE	1313
13. SYTUACJA 5 – JEDEN KOLEGA MNIE OBRAZIŁ	1313
14. SYTUACJA 6 – WSZYSCY SIĘ ZE MNIE ŚMIEJĄ	1314
15. SYTUACJA 7 – ZROBILI MEM ZE MNĄ	1314
16. SYTUACJA 8 – KOLEGA NIE CHCE SIĘ JUŻ PRZYJAŹNIĆ	1315
17. SYTUACJA 9 – KOLEGA NIE CHCE SIĘ PRZYJAŹNIĆ, ALE ZACZYNA MNIE OŚMIESZAĆ	1315
18. SYTUACJA 10 – CAŁA KLASA ROBI SOBIE ŻART	1315
19. SYTUACJA 11 – „TO BYŁ TYLKO ŻART”	1315
20. SYTUACJA 12 – DWIE OSOBY WYZYWAJĄ SIĘ NAWZAJEM	1316
21. SYTUACJA 13 – DZIESIĘĆ OSÓB ATAKUJE JEDNĄ	1316

22. SYTUACJA 14 – KTOŚ TWORZY FAŁSZYWY PROFIL	1316
23. SYTUACJA 15 – KTOŚ ROZSYŁA PRYWATNE WIADOMOŚCI	1317
24. SYTUACJA 16 – KTOŚ ROBI SCREENY I WYŚMIEWA	1317
25. SYTUACJA 17 – KTOŚ IGNORUJE MOJE DZIECKO	1317
26. SYTUACJA 18 – DZIECKO JEST USUWANE Z KAŻDEJ GRUPY	1317
27. SYTUACJA 19 – HEJT OD NIEZNAJOMEGO	1318
28. SYTUACJA 20 – HEJT OD CAŁEJ GRUPY	1318
29. SYTUACJA 21 – USUWANIE DZIECKA Z GRY	1318
30. SYTUACJA 22 – „NIE CHCEMY CIĘ W NASZEJ PACZCE”	1319
31. SYTUACJA 23 – DZIECKO SAMO PROWOKUJE KONFLIKTY	1319
32. SYTUACJA 24 – „ON ZACZĄŁ”	1319
33. SYTUACJA 25 – DZIECKO ZOSTAŁO ODRZUCONE I ZACZYNA ATAKOWAĆ INNYCH	1320
34. SYTUACJA 26 – CAŁA KLASA NIE CHCE KONTAKTU Z JEDNĄ OSOBĄ	1320
35. SYTUACJA 27 – GRUPA UMAWIA SIĘ, ŻEBY „DAĆ MU NAUCZKĘ”	1320
36. SYTUACJA 28 – KTOŚ PUBLICZNIE PISZE: „NIKT CIĘ NIE LUBI”	1321
37. SYTUACJA 29 – KTOŚ PRZESTAJE ODPISYWAĆ PO KŁÓTNI	1321
38. SYTUACJA 30 – GRUPA PUBLICZNIE „GŁOSUJE”, KTO MA ODEJŚĆ	1321
39. NAJWAŻNIEJSZE ROZRÓŻNIENIE	1321
40. CZY RODZIC POWINIEN ZMUSIĆ INNE DZIECI DO PRZYJAŹNI?	1322
41. CO POWIEDZIEĆ DZIECKU, KTÓRE ZOSTAŁO ODRZUCONE?	1322
42. ODRZUCENIE TEŻ WYMAGA WSPARCIA	1323
43. JAK NIE PRZESADZIĆ Z INTERWENCJĄ?	1323
44. KIEDY WŁĄCZYĆ SZKOŁĘ?	1323
45. KIEDY NIE ROBIĆ „WIELKIEJ AKCJI”?	1324
46. JAK ROZMAWIAĆ ZE SZKOŁĄ?	1324
47. CO ZROBIĆ, GDY NASZE DZIECKO JEST ODRZUCANE?	1324
48. CO ZROBIĆ, GDY DZIECKO JEST OFIARĄ CYBERPRZEMOCY?	1325
49. CO ZROBIĆ, GDY DZIECKO JEST SPRAWCĄ?	1325
50. CO ZROBIĆ, GDY DZIECKO JEST ŚWIADKIEM?	1326
MINI TEST DLA RODZICA	1326
KARTA „HEJT, KONFLIKT CZY CYBERPRZEMOC?”	1327
UWAGA – TU NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIAMY BŁĄD	1328
NAJWAŻNIEJSZE PYTANIE RODZICA	1328
ĆWICZENIE PRAKTYCZNE	1328
AI W PRAKTYCE – POMOC W ANALIZIE SYTUACJI	1329
ZRÓB TO TERAZ	1329
WARTO ZAPAMIĘTAĆ	1330