

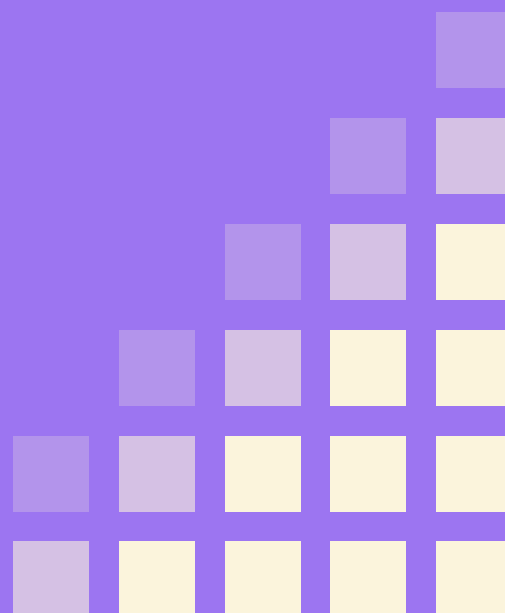
**screen, który nigdy się nie wydarzył.
nagłówek, który cię wkurzył.
cytat, którego nikt nie powiedział.**

nie wszystko na feedzie jest real

manipulacja nie kłamie wprost. trafia w emocje.

Pokazuje wycinek, wyrywa z kontekstu albo gra na tym, co czujesz. Działa w relacjach, w szkole i w wielkich sprawach - polityce, świecie. Naucz się ją sprawdzać, zanim zadziała.

0 s  90 s



czym w ogóle jest manipulacja?

To celowe wpływanie na to, co myślisz i czujesz. Nie zawsze zwykłe kłamstwo - często ktoś, komu na tym zależy, bierze prawdziwe fakty i układa je tak, żeby wprowadzić Cię w błąd.

po co?

żebyś **uwierzył** w coś,
co jest nieprawdziwe

żebyś **zrobił** coś, czego
normalnie byś nie zrobił

żebyś **podał dalej**,
powielił, rozprzestrzenił

trzy rodzaje, które warto rozróżniać:

dezinformacja

fake puszczone **celowo** - żeby zaszkodzić albo coś ugrać.

misinformacja

nieprawda podawana dalej **w dobrej wierze** - ktoś się nabrał i przestał dalej.

malinformacja

prawda użyta tak, żeby **zrobić krzywdę** - np. wyciek prywatnych zdjęć, wyrwanie słów z kontekstu.

nie musisz udowadniać, że coś jest fake.

**brak potwierdzenia, że to prawda - wystarczy, żeby nie
podawać dalej.**

czemu się na to nabieramy?

Nie dlatego, że ktoś jest mądrzejszy. Manipulacja „hackuje” sposób, w jaki działa nasz mózg - a algorytmy to wzmacniają.

bańka / echo

Wszyscy żyjemy w bańkach poglądów i informacji. Łatwiej wierzymy w to, co już pasuje do naszego światopoglądu.

emocje > analiza

Strach czy złość sprawiają, że myślimy szybciej, bardziej spontanicznie i mniej krytycznie.

powtórka = „prawda”

Im częściej coś widzimy na feedzie, tym prawdziwsze się wydaje. Jednemu znajomemu możemy nie uwierzyć. Ale trzydziestu?

owczy pęd

Skoro wszyscy to udostępniają - nawet osoby, które lubimy - to „na pewno prawda”. Liczba lajków to nie dowód.

algorytmy kochają dramy

Treści budowane na emocjach są podbijane, bo generują reakcje i wyświetlenia. Nudne sprostowania - nie.

manipulacja celuje w emocje, bo są szybsze niż myślenie.

Najlepszy ruch? Chwila przerwy.

techniki, które widzisz codziennie

Nowoczesna manipulacja ma swoje klasyki. Osiem z nich spotkasz w tym tygodniu:

1 wyrwane z kontekstu

prawdziwy klip albo cytata - ale bez tego, co było przed i po. Klasyk.

2 clickbait

tytuł obiecuje więcej, niż jest w środku. Przecież NIE UWIERZYSZ, CO SIĘ STAŁO.

3 fałszywy ekspert

„specjaliści twierdzą” - bez nazwiska, tytułu i źródła. Każdy może nim być. Nawet nikt.

4 cherry picking

z badania pokazane jest tylko to, co pasuje do tezy. Reszta znika. Badania też trzeba sprawdzać.

5 ragebait

celowe prowokowanie dla zasięgu - komentujesz, a algorytm podbija dalej.

6 straszenie i pilność

„udostępnij, zanim usuną!”, „jutro będzie za późno”. Pośpiech to nie przypadek.

7 deepfake

sfalszowane zdjęcie, wideo albo głos podane jako prawdziwe.

8 boty i sztuczny szum

armia kont podbija jeden przekaz, żeby wyglądał na opinię „wszystkich”.

deepfake to manipulacja next-gen. ten sam cel, groźniejsze narzędzie.

policz red flagi

Widzisz treść, wywołuje emocje, wątpisz w jej prawdziwość? Zadaj pięć pytań. Każde „nie wiem” albo odpowiedź negatywna to red flag.

kto to mówi?

Znane, wiarygodne konto bez skandali dezinformacyjnych? Czy ten ktoś może na tym zyskać?

skąd to wiadomo?

Jest link, źródło, nazwisko - czy tylko „mówią”?

z kiedy to jest?

Aktualne - czy stara treść wraca jako nowa?

po co mi to pokazują?

Jaka emocja ma zostać wywołana? Co to ma we mnie zmienić?

potwierdzają to inni?

Niezależne, ogarnięte źródła z różnych stron mówią to samo?

1 źródło to plotka.

Dopiero 2-3 niezależne od siebie źródła mogą być podstawą, że coś jest prawdziwe. Sprawdź też, czy naukowiec istnieje - a badanie mówi to, co nagłówek.

narzędzia weryfikacji

Manipulację spotykasz w telefonie. **Tym samym telefonem ją sprawdzisz** - są aplikacje, które tworzą fałsz, i takie, które go weryfikują.

Google Lens, Google Images, TinEye - sprawdzisz, gdzie zdjęcie pojawiło się pierwszy raz i w jakim kontekście.

Wklej dokładne zdanie w „ ” do wyszukiwarki. Zobaczysz, kto naprawdę to powiedział i czy nie wycięto kontekstu.

Data wrzutki i data wydarzenia to nie to samo. Uważaj na recykling starych klipów.

Kiedy założono konto, ilu followersów, co wrzucało wcześniej. Świeże konto bez historii = ostrożnie.

Demagog.org.pl, AFP Sprawdzam, Konkret24, Fakenews.pl - często już to sprawdzili.

Jak „ktoś coś powiedział”, poszukaj pełnego nagrania - nie wyciętego fragmentu.

**weryfikacja to 2-3 minuty.
często ktoś już zrobił ją za ciebie.**

6

To podstawowa umiejętność. Manipulacja miesza fakty z opiniami, żeby opinia brzmiała jak niepodważalna prawda. **Fakt da się sprawdzić. Opinii - nie, bo to czyjaś ocena.**

„Bagi ma konto na TikToku i tworzy kanał Dresscode”

Da się zweryfikować. Jest taki sam niezależnie od tego, kto go podaje.

„Bagi to najlepszy tiktoker na świecie!”

Czyjaś ocena - u różnych osób
może być inna. Nie da się jej
„sprawdzić”.

Opinie budują nasze nastawienie i poglądy, bo tak jest prościej. Jeśli chcesz być rzetelny i nie budować dezinformacji - **opieraj się na faktach.**

opinia przebrana za fakt lubi:

„oczywiście”

„każdy wie”

„to skandał“

naj-, naj-, naj-

masę wykrzykników!!!

zero liczb i źródeł

7

sygnały - sprawdź:

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

- 6

Zwłaszcza wtedy warto zwolnić.

8 zasada stop

Cztery kroki, które trwają kilkanaście sekund - a chronią przed byciem częścią problemu:

S

sprawdź źródło

kto to wrzucił? wiarygodne konto albo medium?

t

trzy razy pomyśl

po co ktoś to udostępnił? co chce osiągnąć?

O

oceń emocje

co to ma we mnie włączyć? czy próbuje mną sterować?

P

potwierdź gdzieś indziej

niezależne źródła mówią to samo?

sprawdź → pomyśl → oceń → potwierdź

**kilkanaście sekund kontra bycie czyimś narzędziem.
ten deal się opłaca.**

zanim klikniesz share

Udostępnienie to nie bierne „podanie dalej”. **To decyzja.** Każdy klik „dalej” zwiększa zasięg treści - również tej fałszywej.

twój repost też się liczy.

Jeśli podajesz dalej treść manipulacyjną - **jesteś częścią narastającego problemu**, nawet gdy nie Ty ją stworzyłeś.

Każda osoba, która zatrzymuje fake u siebie, **przerywa ten łańcuch**.

Zamiast klikać share z podpisem „Skandal!” - **sprawdź**. Jeśli to fake, nie podawaj dalej.



łańcuch fake newsa urywa się na tobie.

Media literacy to kluczowa kompetencja - teraźniejszości i przyszłości. **Budujesz ją małymi nawykami** - i nie zajmie Ci to dużo roboty:

- 1** **Zrób pauzę** - kilka sekund między „zobaczyłem” a przyciskiem udostępnienia to najmocniejszy tool.
- 2** **Wyjdź z bańki** - jeśli cały Twój feed to jedno źródło i jedna narracja, łatwiej Tobą sterować.
- 3** **Sprawdzaj, zanim uwierzysz** - zwłaszcza gdy coś idealnie pasuje do tego, co już myślisz.
- 4** **Gadaj** - nie masz pewności? Pytaj, sprawdzaj, analizuj. Razem jest prościej.
- 5** **Zmiana zdania to żaden przypadek** - to dowód krytycznego myślenia. Każdy, kto analizuje, czasem zmienia zdanie.

kilka sekund pauzy to najmocniejszy tool, jaki masz.

Nie kosztuje nic. Zmienia wszystko - Twój feed, Twoje decyzje, Twój wpływ na innych.



nie wszystko na feedzie jest real.

**silniejsze od każdej manipulacji jest myślenie
krytyczne.**

116 111 - telefon zaufania, 24/7

dyzurnet.pl - zgłoś nielegalne treści



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



półtorej
minuty

poltorejminuty.pl · kontakt@poltorejminuty.pl