



półtorej  
minuty

manipulacja

# manipulacja - scam, w który chcemy uwierzyć.

**nie krzyczy „jestem fake”. wygląda jak  
prawda.**

Manipulacja to celowe działanie, które ma kontrolować Twoje zachowanie, myśli i odbiór rzeczywistości. Żebyś uwierzył w coś nieprawdziwego. Nie kwestionował. Nie wątpił.

## po czym ją poznasz?

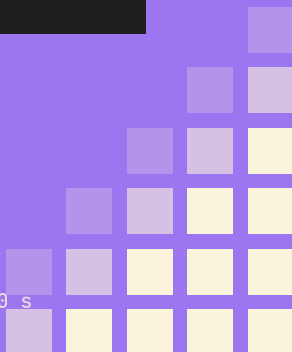
- 1** **ragebait** - odpala złość i strach. To wyłącza krytyczne myślenie.
- 2** **FOMO** - „udostępnij, zanim usuną!”. Presja czasu = zero weryfikacji.
- 3** **mglisty autorytet** - „naukowcy mówią”. Tylko którzy? Czasem nie istnieją.
- 4** **my vs oni** - dwie strony barykady. Tak łatwiej Cię przekonać.
- 5** **profesjonalny wygląd** - screen, nagranie, logo. Forma dodaje wiarygodności.

**im mocniej coś podburza twoje emocje  
- tym mocniej to sprawdź.**

0 s



90 s



# najpierw sprawdź. potem wierz.

Widzisz treść. Budzi emocje albo dotyczy ważnej sprawy. Zanim uwierzysz i udostępnisz - zadaj 5 pytań:

- 1** **kto to wrzucił i po co?** prawdziwe konto? ktoś na tym zyskuje?
- 2** **piszą o tym inne źródła?** jedno źródło to plotka - sprawdź 2-3 niezależne.
- 3** **z kiedy to jest?** stare filmiki lubią wracać jako „nowe”.
- 4** **co to ma we mnie wywołać?** złość, strach, sensacja - to czyjś cel.
- 5** **fakt czy opinia?** „wzrosło o 12%” da się sprawdzić. „to skandal!” - nie.

## czym sobie pomagać?

- reverse image search** (Google Lens/TinEye) - skąd naprawdę jest zdjęcie
- cytat w cudzysłowie** w wyszukiwarce/AI - kto to naprawdę powiedział
- fact-checkery** - Demagog, AFP Sprawdzam, Konkret24, Fakenews.pl
- profil nadawcy** - data założenia, followersi, wcześniejsze posty

**s**

sprawdź  
źródło

**t**

trzy razy  
pomyśl

**o**

ocień emocje

**p**

potwierdź  
gdzie  
indziej

## zanim udostępnisz - pomyśl.

podając dalej fałsz, stajesz się częścią problemu.

116 111 - telefon zaufania  
(24/7, bezpłatny)  
dyzurnet.pl - zgłoś  
nielegalne treści



Ministerstwo  
Edukacji Narodowej