

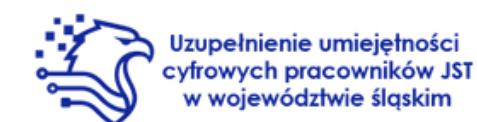
Odporność i higiena cyfrowa urzędnika



– Ikona oznacza, że element jest interaktywny.

Czym jest higiena i odporność cyfrowa?

CELE MODUŁU:



Podniesienie odporności cyfrowej urzędników

Wzmocnienie umiejętności krytycznej analizy informacji

Rozwój zdolności adaptacji do zmian technologicznych



Zwiększenie świadomości zasad ergonomii pracy przy biurku

Rozwój zdolności adaptacji do zmian technologicznych

HIGIENA CYFROWA

Higiena cyfrowa to zestaw nawyków, które pozwalają bezpiecznie korzystać z urządzeń i technologii tak, by nie zagrażało to naszemu zdrowiu i życiu.



Zbyt częste korzystanie z sieci może mieć negatywne skutki, a nawet prowadzić do uzależnienia.

Najczęstsze problemy to:

- kłopoty ze snem,
- stres cyfrowy,
- zaniedbywanie obowiązków,
- trudności z koncentracją.



ODPORNOŚĆ CYFROWA?

Zdolność człowieka (lub organizacji) do radzenia sobie z wyzwaniami związanymi z technologią, tak żeby:

- zachować dobrostan psychiczny (nie „wariować” od bodźców, powiadomień, hejtu, stresu),
- bezpiecznie korzystać z sieci (nie dać się łatwo oszukać, zmanipulować, zhakować),
- umieć wracać do równowagi po kryzysach cyfrowych (np. hejt, nadużycia, ataki, awarie).



Analiza informacji i rozpoznawanie dezinformacji

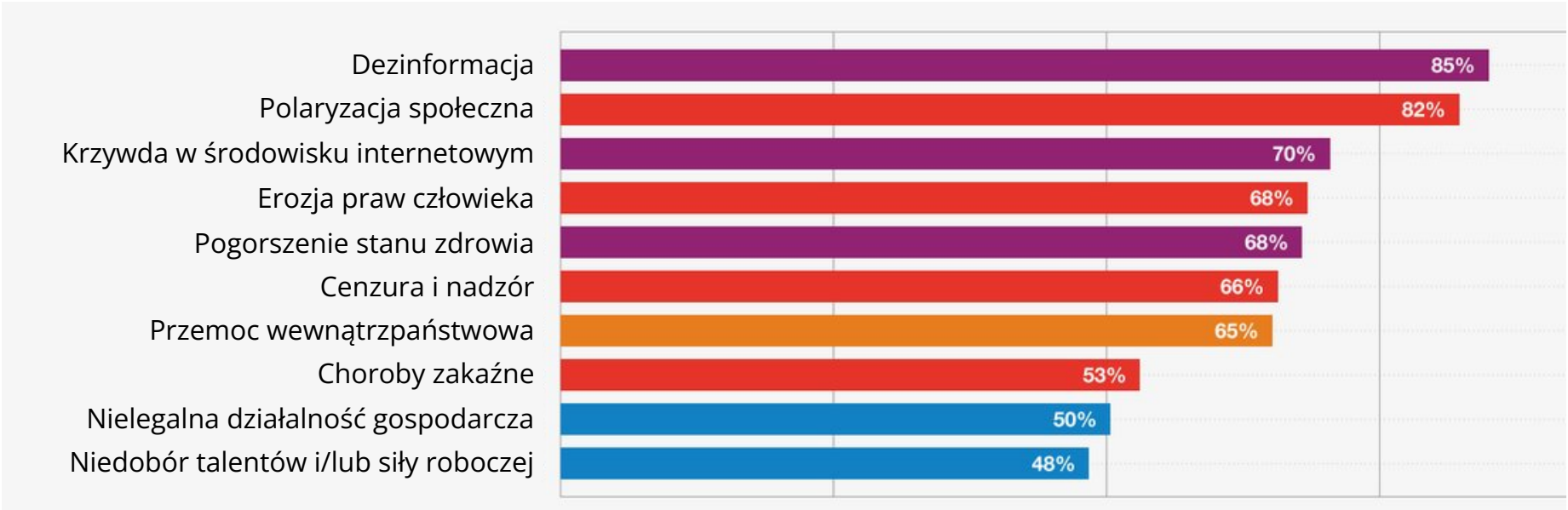


CZYM JEST DEZINFORMACJA

Dezinformacja to celowe rozpowszechnianie fałszywych informacji, aby wprowadzić kogoś w błąd

Najważniejsze zagrożenia, którym można przeciwdziałać, uświadamiając ludzi i ich edukując.

Które podejścia Pani/Pana zdaniem będą miały największy potencjał, aby w ciągu najbliższych 10 lat pobudzać działania na rzecz ograniczania ryzyka i podnoszenia poziomu przygotowania?



Źródło: World Economic Forum, Global Risks Report 2025. Global Risks Perception Survey 2024–2025.



PRZEGLĄD SYTUACJI W POLSCE

Raport "Dezinformacja oczami Polaków"



Źródło: Raport Dezinformacja oczami Polaków. Edycja 2024, Fundacja DigitalPoland, Warszawa 2024.

Dezinformacja uderza w demokrację, wpływając na wyniki wyborów, oraz w gospodarkę, osłabiając zaufanie konsumentów i stabilność rynków. Podważa też zaufanie społeczne, zaciera granicę między faktem a fikcją i pogłębia podziały między ludźmi.

PRZEGLĄD SYTUACJI W POLSCE

Jak łatwo rozprzestrzenia się dezinformacja



Źródło: Raport Dezinformacja oczami Polaków. Edycja 2024, Fundacja DigitalPoland, Warszawa 2024.



Źródło: Raport Dezinformacja oczami Polaków. Edycja 2024, Fundacja DigitalPoland, Warszawa 2024.

PRZYKŁADY DEZINFORMACJI W POLSCE



PRZYKŁADY DEZINFORMACJI NA ŚWIECIE

Teza: administracja USA przekonywała, że reżim Saddama Husajna posiada broń masowej zagłady (WMD). Według tego przekazu konieczne było uderzenie na Irak, by zapobiec użyciu tych broni.

Rzeczywistość: po inwazji nie znaleziono broni masowego rażenia



The Other "Big Lie" and Our Democratic Fragility

Reflecting on the 20th anniversary of the Iraq War, Archon Fung argues that misinformation about the existence of weapons of mass destruction damaged American democracy for decades to come.

 Ash Center /



PRZYKŁADY FAKE NEWSÓW NA ŚWIECIE

53-letnia Francuzka padła ofiarą oszustów podszywających się pod Brada Pitta – przez półtora roku prowadzili z nią „związek” online, wykorzystując fałszywe konta i zdjęcia z AI, wyłudzili ok. 800 tys. euro na rzekome leczenie aktora, doprowadzając kobietę do rozwodu, hospitalizacji i depresji.



DEZINFORMACJA W DEBACIE PUBLICZNEJ

- Od 15 stycznia do 1 czerwca 2025 roku, w trakcie kampanii wyborczej, zespół Demagoga zweryfikował **185 wypowiedzi** polityków.
- Ponad połowa z nich nie była zgodna z faktami. Wykryto **66 fałszerstw** (35,7%) i **40 manipulacji** (21,6%).

[Raport o dezinformacji w wyborach
prezydenckich 2025](#)



Źródło: Stowarzyszenie Demagog, FIMI. Raport podsumowujący kampanię prezydencką 2025, 18 lipca 2025.

W JAKI SPOSÓB ROZPRZESTRZENIA SIĘ DEZINFORMACJA?



Źródło: Raport Dezinformacja oczami Polaków. Edycja 2024, Fundacja DigitalPoland, Warszawa 2024.

CZTERY GŁÓWNE CELE TWORZENIA FAKE NEWS W POLSCE

1

73% - manipulowanie opinią publiczną

2

57% - wywołanie paniki społecznej

3

56% - realizacja interesów politycznych

4

55% - wpływanie na wyniki wyborów

DEEPFAKE

Deepfake to fałszywe wideo lub audio, w którym AI zastępuje twarz, głos lub gesty jednej osoby twarzą, głosem lub gestami innej osoby – wygląda bardzo realistycznie i jest trudne do odróżnienia od rzeczywistości.



Źródło: Raport Dezinformacja oczami Polaków. Edycja 2024, Fundacja DigitalPoland, Warszawa 2024.

PRZYKŁADY DEEPPFAKE



PRZYKŁADY DEEPPFAKE



Źródło: CEBRF KNF – Centrum Edukacji dla Bezpieczeństwa Rynku Finansowego,
Urząd Komisji Nadzoru Finansowego, serwis cebrf.knf.gov.pl.

KLUCZOWE ZASADY WERYFIKACJI



Źródło: Raport Dezinformacja oczami Polaków. Edycja 2024, Fundacja DigitalPoland, Warszawa 2024.

KLUCZOWE ZASADY WERYFIKACJI

Tylko 30% Polaków zawsze weryfikuje informacje online

 **DEMAGOG**

Strona fact-checkingowa

 **HIVE**

Sprawdzenie, czy zdjęcie zostało
wygenerowane przez AI



Sprawdzenie, czy tekst został
wygenerowany przez AI

- Sprawdzanie wiarygodności źródła
- Porównywanie z wieloma źródłami
- Analiza daty i kontekstu publikacji
- Weryfikacja obrazów i multimediiów

Urzędnik ma szczególną odpowiedzialność za jakość informacji*

ĆWICZENIE: BAD NEWS

„Bad News” to darmowa gra przeglądarkowa, w której gracz wciela się w twórcę fałszywych newsów i buduje „imperium dezinformacji”. Dzięki temu w praktyce poznaje techniki manipulacji i uczy się je rozpoznawać w prawdziwych komunikatach, co wzmacnia odporność na dezinformację.



[Ćwiczenie gra Bad News](#)



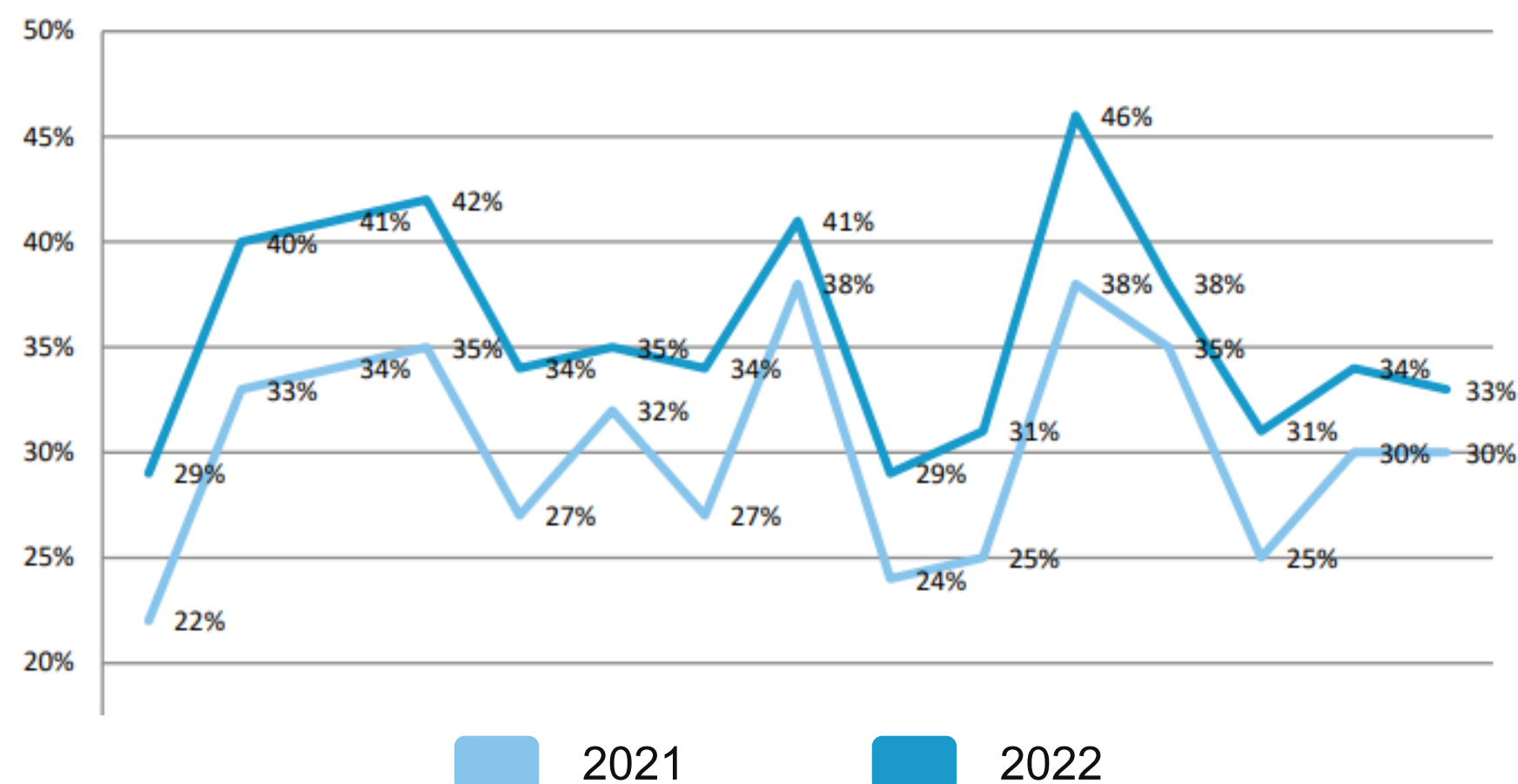
Źródło: Gra edukacyjna „Bad News” – wersja polska, getbadnews.com/pl.

Zarządzanie przeciążeniem informacyjnym

CZYM JEST PRZECIĄŻENIE INFORMACYJNE?

Przeciążenie informacyjne (ang. information overload) to stan, w którym liczba, różnorodność i tempo napływu informacji przekraczają zdolności człowieka do ich świadomego przetwarzania i selekcji (np. w natłoku e-maili, przepisów i zapytań).

Przeciążenie informacyjne wśród polskich internautów



- 33-46% osób są przeciążeni informacją
- 41% ma problemy z selekcją informacji
- 41% odczuwa przytłoczenie

Źródło: Kisilowska-Szurmińska, M. (2023). Information overload as a burden and a challenge.

DANE STATYSTYCZNE

Przeciętny pracownik otrzymuje 275 powiadomień dziennie

Microsoft 2025 annual
Work Trend Index



Rosnące wymagania pracy wyprzedzają ludzkie możliwości

Dzisiejsza praca przesuw granice ludzkich możliwości, odciągając pracowników od zadań o wysokiej wartości, które napędzają wzrost i innowacje.

275

Średnia liczba razy, gdy pracownicy są przerywani przez spotkanie, e-mail lub czat każdego dnia — czyli raz na **2 minuty** w głównych godzinach pracy.

122%

Wzrost liczby edycji w PowerPoint w ciągu 10 minut przed spotkaniem w porównaniu z 3 godzinami poprzedzającymi ten czas.

60%

Odsetek spotkań, które są ad hoc — zwoływane na bieżąco.

58

Liczba wiadomości wysyłanych dziennie poza typowymi godzinami 9–17 — to wzrost o 15% rok do roku.

Źródło: Microsoft, Work Trend Index 2025: 2025 – The Year the Frontier Firm Is Born, 23 kwietnia 2025 r.

Technologia jako źródło zaśmiecenia informacyjnego

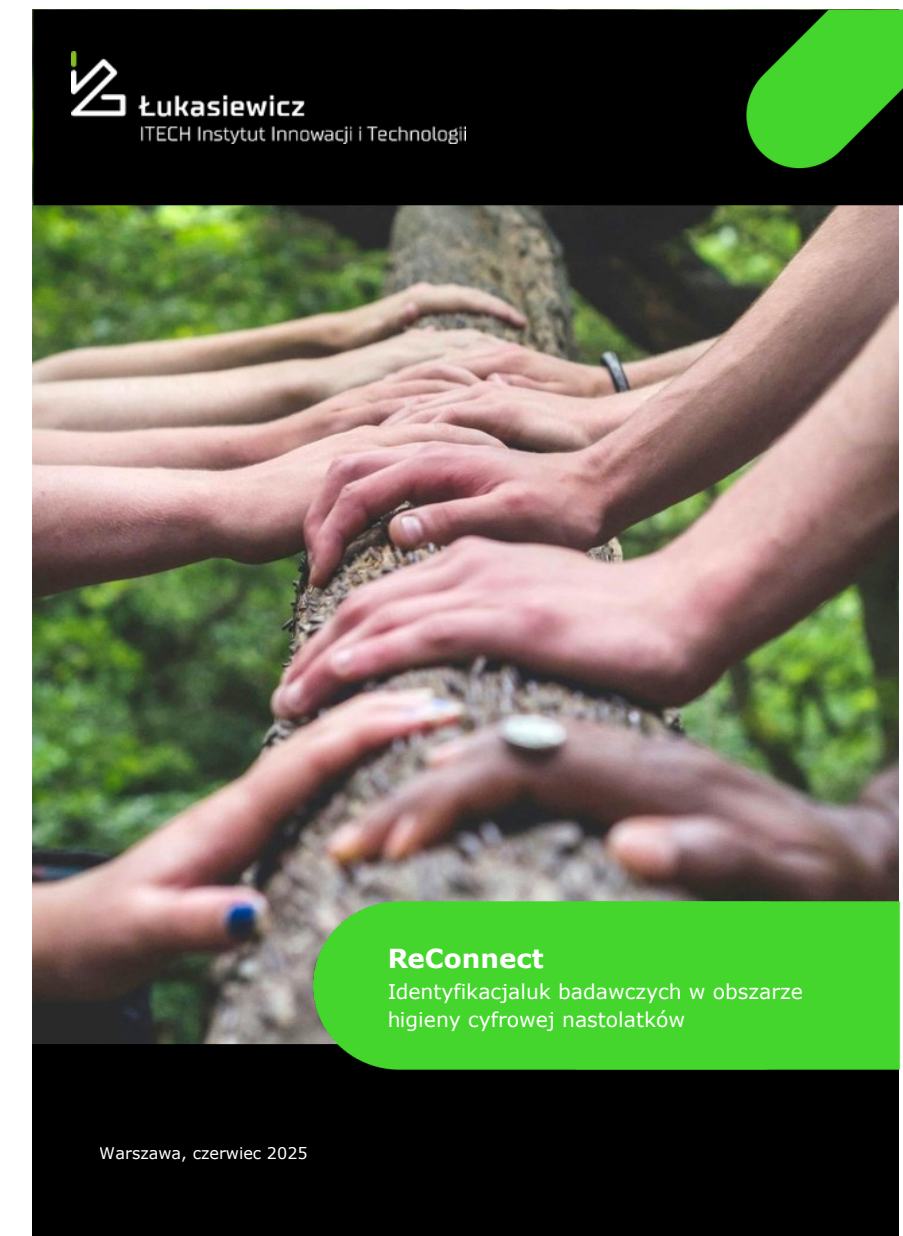
Wielki potencjał w służbie spamu. Zamiast rozwiązywać złożone problemy, zaawansowane algorytmy są często wykorzystywane do masowego nękania nas ofertami, których nie chcemy.



SKUTKI PRZECIĄŻENIA

Nadmierna ekspozycja na informacje przekracza możliwości percepcyjne, prowadząc do stanu wyczerpania zwanego **Zmęczeniem Mediami Społecznymi (SMF)**.

Przeciążenie informacyjne osłabia zdolność przetwarzania danych i koncentracji, utrudnia zapamiętywanie oraz sprzyja „mechanicznemu” korzystaniu z mediów (bezmyślnemu scrollowaniu, zapomnianiu pierwotnego celu, unikaniu informacji). Towarzyszą mu negatywne emocje – frustracja, lęk, niepokój – i trudności w regulacji nastroju.



SKUTKI PRZECIĄŻENIA

Zwiększony poziom stresu zawodowego

prawie 70%



badanych odczuwa
wysoki poziom stresu

Źródło: Raport "Tykająca bomba w administracji" Publink, 2025, publink.com.



42% wskazuje stres informacyjny jako
najważniejszy czynnik obniżający
satysfakcję z pracy

Główne objawy: zmęczenie, zaburzenia
snu, spadek odporności psychicznej,
wypalenie zawodowe

SKUTKI PRZECIĄŻENIA

Trudności w priorytetyzacji zadań



OSH Pulse 2025: raport o kondycji pracowników. Polacy najbardziej przemęczeni pracą w całej UE - Komisja Krajowa NSZZ Solidarność

W skali całej Unii najczęściej zgłaszanym problemem zdrowotnym jest ogólne przemęczenie związane z pracą wskazuje na nie 37% pracowników. Na kolejnych

 Solidarnosc / Sep 29, 2025

Osoby korzystające ze spisanych list zadań i z rozpisaną priorytetyzacją poświęcają nawet o 25% mniej czasu na zarządzanie zadaniami niż osoby bez takiego systemu.



ĆWICZENIE: ZARZĄDZANIE PRZECIĄŻENIEM INFORMACYJNYM



Ćwiczenie: Zarządzanie przeciążeniem informacyjnym

W kilku krótkich scenariuszach sprawdzisz, jak układać priorytety, gdy z każdej strony spływają zadania.

Instrukcja

- Przeczytaj scenariusz przedstawiony na ekranie.
- Wybierz kategorię, która Twoim zdaniem najlepiej opisuje dane zadanie.
- Kliknij przycisk „Dalej”, aby przejść do kolejnego zadania.
- Na końcu zobaczysz podsumowanie i krótką informację zwrotną.

1

Mail od przełożonego z prośbą o potwierdzenie prezentacji na jutrzejsze spotkanie.

Wybierz jedną kategorię:

A. Zrób teraz

B. Zaplanować na później

Ćwiczenie: Zarządzanie
przeciążeniem informacyjnym

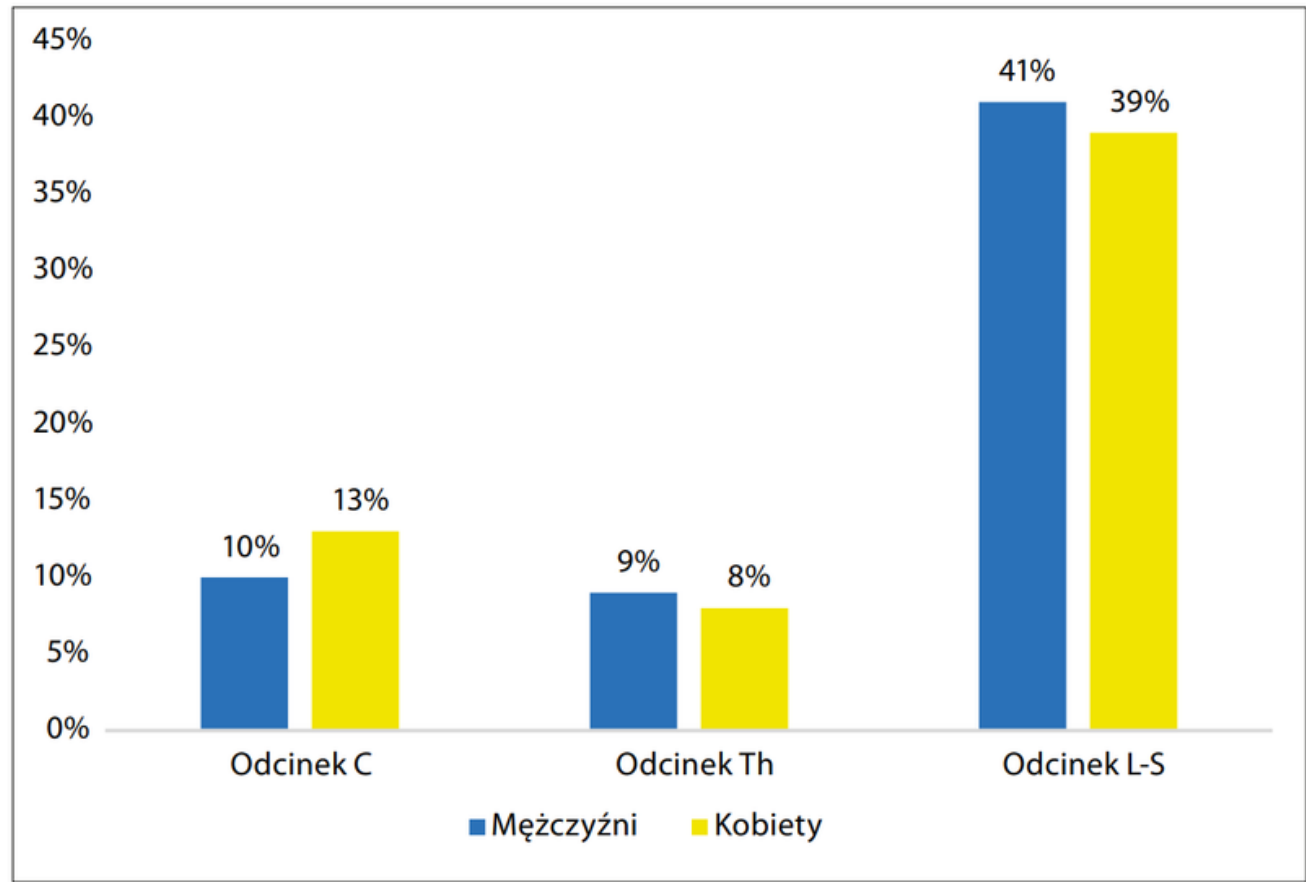


Ergonomia pracy

CZYM JEST ERGONOMIA PRACY?

Ergonomia to nauka zajmująca się przystosowaniem narzędzi, maszyn, mebli, technologii oraz warunków pracy do anatomicznych możliwości człowieka i środowiska, w którym przebywa.

Rycina 2. Rozkład procentowy występowania bólu w poszczególnych odcinkach kręgosłupa w zależności od płci

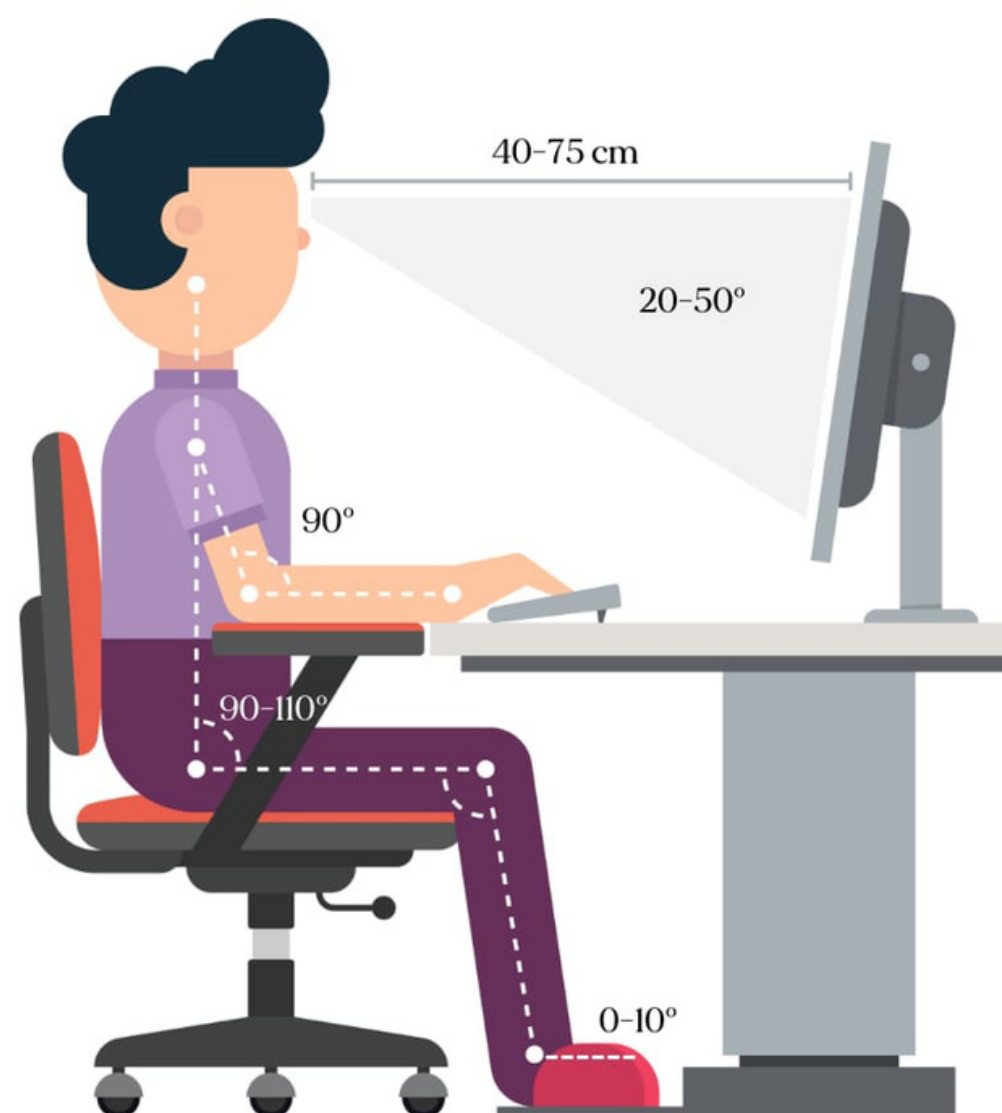


80% pracowników biurowych doświadcza bólu kręgosłupa, głównie w odcinku lędźwiowym

Źródło: Grabowska, B., Kwaśniewska, A. (2021). Dolegliwości bólowe kręgosłupa u pracowników biurowych – badanie wstępne. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 27(4), 395–399.

JAK PRAWIDŁOWO SIEDZIEĆ?

Ergonomia to nauka zajmująca się przystosowaniem narzędzi, maszyn, mebli, technologii oraz warunków pracy do anatomicznych możliwości człowieka i środowiska, w którym przebywa.

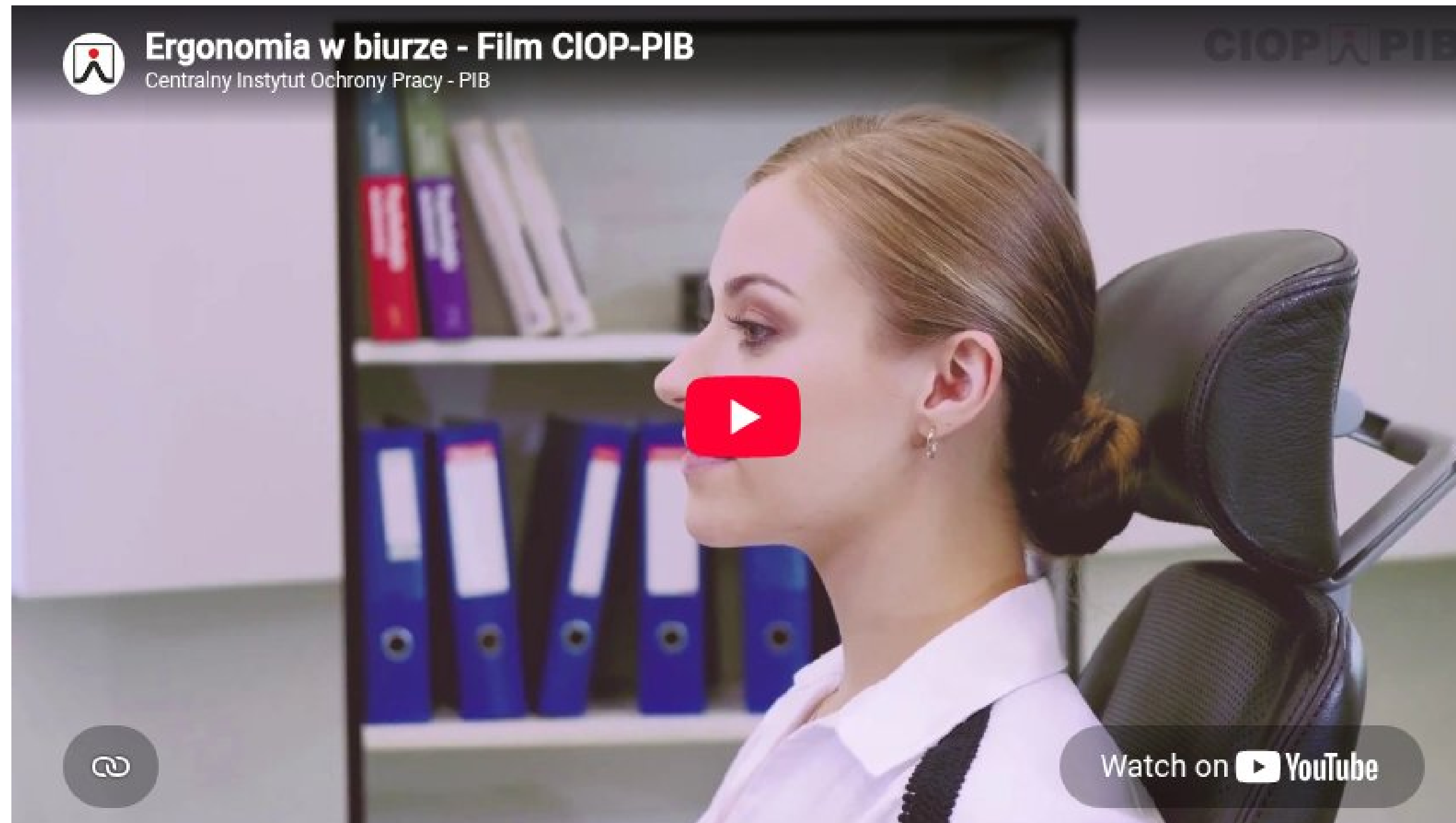


Kluczowe elementy prawidłowej ergonomii:

- Kąt gięcia kolan i łokci: 90 stopni
- Pozycja pleców: proste, oparte o oparcie krzesła
- Wysokość biurka: 60-75 cm
- Wysokość krzesła: 40-50 cm
- Odległość ekranu: 40-75 cm od oczu
- Pozycja stóp: płasko na podłodze lub podnóżku

Źródło: Instytut WellSense. (b.d.). Ergonomia pracy – wszystko, co powinieneś wiedzieć.

ERGONOMIA W BIURZE



ĆWICZENIA FIZYCZNE W MIEJSCU PRACY

Marzena Malińska • Mirosław Smirnow

Ćwiczenia fizyczne

w profilaktyce dolegliwości
mięśniowo-szkieletowych



CIOP  PIB

To poradnik przygotowany przez ekspertów CIOP, w którym znajdziesz gotowe, łatwe ćwiczenia do wykonania na co dzień przy biurku.

Dzięki nim możesz zadbać o swój kręgosłup i mięśnie, by uniknąć bólu i sztywności podczas pracy siedzącej. Każde ćwiczenie jest opisane krok po kroku, więc każdy poradzi sobie z ich wykonaniem.



TEST: ERGONOMIA PRACY



Test: Ergonomia Pracy

Sprawdź swoją wiedzę na temat prawidłowego ustawienia stanowiska pracy, aby uniknąć bólu i pracować wydajniej.

Instrukcja

- Przeczytaj każde pytanie i wybierz jedną, najlepszą odpowiedź.
- Kliknij "Sprawdź", aby zobaczyć wynik, a następnie "Dalej", aby przejść do kolejnego pytania.

1

Czym jest ergonomia pracy?

Wybierz jedną odpowiedź.

- A. Nauką o szybkim pisaniu na klawiaturze.
- B. Nauką o przystosowaniu miejsca pracy do możliwości człowieka.

[Test: Ergonomia Pracy](#)



Dziękujemy za uwagę!