

# TWOJE BEZPIECZEŃSTWO W ŚWIECIE CYBER

I AI

## Część 1 Wprowadzenie

*od kuchni*

Wydanie 2  
2025r.

# NOTA WYDAWCY

Wszelkie prawa do zawartości tej książki są zastrzeżone. Nieautoryzowane przez autora i/lub wydawnictwo poswojsku.pl rozpowszechnianie całości lub dowolnego fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonanie kopii jakąkolwiek z dostępnych metod (między innymi: elektroniczną, kserograficzną, fotograficzną) spowoduje naruszenie praw autorskich niniejszego dzieła.

OD AUTORA: Pamiętaj proszę- uszanuj zaangażowanie oraz godziny pracy, które spędziłem nad napisaniem oraz opracowaniem książki: Twoje bezpieczeństwo w świecie cyber i AI – używaj tylko legalnie kupiony ebook.

Wydawnictwo poswojsku.pl:

1. dołożyło wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne, poprawne oraz rzetelne,
2. nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody, które mogą wyniknąć z wykorzystania informacji zawartych w tej książce.

Autor: Dariusz Gołębiowski - [www.gddm.com.pl](http://www.gddm.com.pl)

Wydawnictwo poswojsku.pl – kontakt:

Strona firmowa: [www.poswojsku.pl](http://www.poswojsku.pl)

e-mail: [marketing@poswojsku.pl](mailto:marketing@poswojsku.pl)

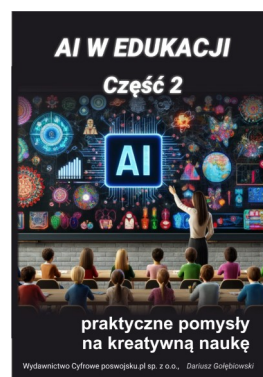
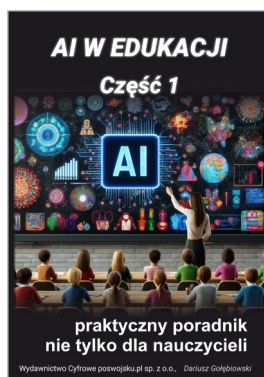
ul. Paprocka 86, 98–220 Zduńska Wola

ISBN: 978-83-68360-04-2

Copyright © poswojsku.pl 2025

Autor: Gołębiowski Dariusz

*Zaczytaj się z poswojsku.pl -  
propozycje wydawnicze:*



poswojsku.pl sp. z o.o., [www.poswojsku.pl](http://www.poswojsku.pl)

Autor: Dariusz Gołębiowski - [www.gddm.com.pl](http://www.gddm.com.pl)

# **TWOJE BEZPIECZEŃSTWO W ŚWIECIE CYBER I AI 2025**

# SPIS TREŚCI

<b>NOTA WYDAWCY</b>	<b>str. 1</b>
<b>SPIS TREŚCI</b>	<b>str. 4</b>
<b>WPROWADZENIE DO PORADNIKA</b>	<b>str. 14</b>
<b>ROZDZIAŁ 1 FUNDAMENTY WIEDZY</b>	<b>str. 18</b>

**Spółeczeństwo a Ty i Twoja rodzina**

**Zagrożenia w świecie cyfrowym**

**Cyberbezpieczeństwo - podstawowe pojęcia**

**Potencjalne obszary zagrożenia - kto może zaatakować**

**Osoby zajmujące się cyberbezpieczeństwem – kto może pomóc?**

**Sztuczna inteligencja zagrożeniem czy nadzieją?**

## **ROZDZIAŁ 2 BEZPIECZEŃSTWO A PROGRAMY**

### **KOMPUTEROWE**

**str. 78**

**Systemy operacyjne**

**Linux – bezpieczeństwo**

**Android – najpopularniejszy OS**

**Windows - zabezpieczenia systemowe**

**Czy wszystkie przeglądarki internetowe są równie bezpieczne?**

### **PODSUMOWANIE**

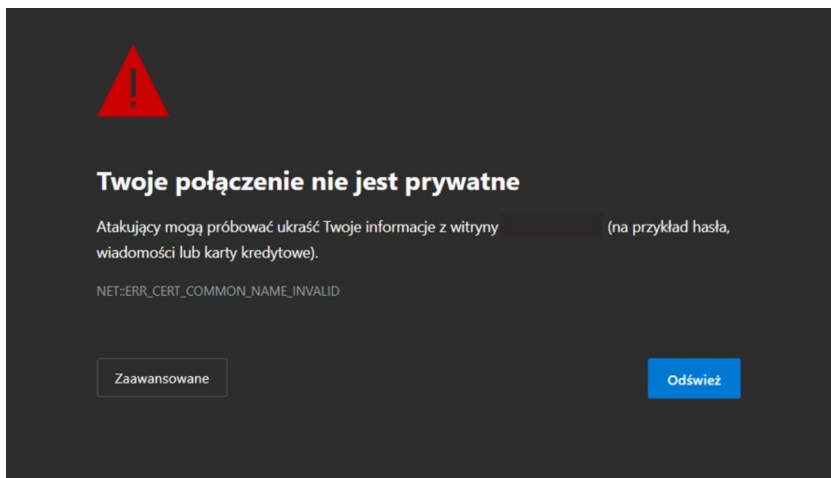
**str. 173**

### **PRAWA AUTORSKIE I ZNAKI TOWAROWE**

**str. 178**

# CZĘŚĆ 1

## WPROWADZENIE



**Autor: Dariusz Gołębiowski**

**GDDM Smart Programming**

98-220 Zduńska Wola, ul. Paprocka 86,  
[www.gddm.com.pl](http://www.gddm.com.pl), [biuro@gddm.com.pl](mailto:biuro@gddm.com.pl)

# OD AUTORA

**Cyberbezpieczeństwo** oraz **Sztuczna Inteligencja**, już od wielu miesięcy stały się kluczowymi elementami naszego życia. Zarówno osobistego, jak i zawodowego. W świecie bardzo nasyconym elektroniką oraz wirtualizacją - jesteśmy coraz bardziej narażeni na zagrożenia cybernetyczne. O tego typu zagrożeniach opowiadam na szkoleniach, które prowadzę dla: pracowników różnego rodzaju organizacji, ale także - rodziców, dzieci, nauczycieli. Temat jest tak ważny, że zdecydowałem się na napisanie i wydanie tego poradnika.



Seria ebooków o cyberbezpieczeństwie została napisana z myślą o rodzinach z dziećmi, nauczycielach, urzędnikach, pracownikach biurowych. Chcę, żeby mój przekaz dotarł do jak największej liczby osób pracujących przy komputerze i/lub korzystających z tzw. cyberprzestrzeni czyli internetu w każdej jego postaci.

Poza nowoczesnymi technologiami uwielbiam przepisy, także te kulinarne, choć jako doradca nie tylko takie mam na myśli. Aby mój poradnik był bardziej zrozumiały dla każdego, postanowiłem tłumaczyć część elementów bezpieczeństwa w świecie cyber - na sposób kuchenny :). Sam/a zobacz co mi z tego wyszło :).

Internet to fantastyczne miejsce – można w nim znaleźć **przepisy na najlepsze pierogi**, obejrzeć filmiki o kotach i kupić odkurzacz, który obiecuje posprzątać cały dom za Ciebie. Ale to także **teren pełen cyfrowych pułapek, oszustów i wirusów**, które tylko czekają, żeby wpakować Cię w kłopoty szybciej niż spalone ciasto w piekarniku. 🔥 🍪

Jako ktoś, kto uwielbia **tworzyć przepisy – zarówno w kuchni, jak i w innych dziedzinach życia**, wiem, że **dobry przepis to podstawa sukcesu**. A w świecie cyberbezpieczeństwa nie ma nic ważniejszego niż przepis na

**świadome i bezpieczne poruszanie się  
w cyfrowym świecie.**

Nawiązując do przepisów na moim kanale YouTube **@poswojsku** - znajdziesz przepisy na smaczne kulinaria, ale także na rozwiązanie wielu problemów w zakresie nowoczesnych technologii. Tutaj - znajdziesz coś równie wartościowego – **przepisy na bezpieczeństwo online - Twoje i Twoich bliskich!**

Zastanówmy się przez chwilę – **czy w realnym życiu wpuściłbyś obcą osobę do swojego domu tylko dlatego, że powiedziała „dzień dobry”?** Raczej nie! To dlaczego tak wiele osób klika w podejrzane linki, podaje swoje dane gdzie popadnie i ufa każdemu mailowi z rzekomego banku? **Bo świat cyfrowy wciąż wydaje nam się mniej groźny niż rzeczywistość.**

W tym poradniku dowiesz się:

✦ **Jakie zagrożenia czekają na Ciebie i Twoją rodzinę w cyfrowym świecie** – i dlaczego warto o nich mówić przy rodzinnym stole. 🍴 💻

✦ **Kto może Cię zaatakować i dlaczego?** Bo wbrew pozorom, nie musisz być miliarderem, żeby stać się celem cyberprzestępców.

✦ **Czy sztuczna inteligencja to anioł stróż czy diabeł w sieci?** Dowiesz się, jak AI może Ci pomóc, a kiedy lepiej trzymać się od niej na dystans.

✦ **Czy Twoja przeglądarka internetowa to zaufany kelner, czy może sprzedaje Twoje dane na czarnym rynku?** 🤖 🔍

✦ **Linux, Windows, Android – który system jest Twoim cyfrowym pancerzem, a który przypomina dom z otwartymi drzwiami?**

A na koniec dostaniesz coś bardzo cennego – **adresy, które mogą Ci pomóc w walce o Twoje bezpieczeństwo w sieci**. Bo w końcu **nie chodzi tylko o to, żeby wiedzieć, jak się bronić – trzeba mieć do tego odpowiednie składniki i narzędzia!**

Pamiętaj:

**cyberbezpieczeństwo to nie paranoja,  
tylko - zdrowy rozsądek!**

Nie chcę, żebyś zaczął podejrzewać lodówkę o szpiegowanie (choć... kto wie, te nowe smart-lodówki są coraz bardziej podejrzane! 😏). Chodzi tylko o to, byś **świadomie korzystał/a z internetu, nie dając się złapać na haczyk wrednym oszustom i hakerom.**

Więc załóż fartuch (albo raczej włącz myślenie!), **bo czas na Twój pierwszy krok w stronę cyfrowego bezpieczeństwa!**



### **Autor poleca**

*Serdecznie zapraszam do kontaktu. Znajdziesz mnie bez problemu poprzez Wydawnictwo poswojsku.pl, moją stronę www, ale także na popularnych portalach społecznościowych, m.in.: Facebook, LinkedIn, youtube.com/@poswojsku .*

*Gdybyś szukał/a szkoleń tradycyjnych czy też on-line dla Ciebie i/lub Twojej organizacji z omawianych tutaj tematów -*

*serdecznie zapraszam do skorzystania z moich usług ;):*

*[www.gddm.com.pl](http://www.gddm.com.pl) szkolenia oraz doradztwo - cyberbezpieczeństwo, AI, RODO, programowanie (m.in.: Python, JavaScript, HTML, CSS, SQL).*



# WPROWADZENIE



Wkrocz do cyfrowego świata z szeroko otwartymi oczami. W serii poradników

"TWOJE BEZPIECZEŃSTWO W ŚWIECIE CYBER I AI  
2025":

- odkryjesz mroczne zakamarki cyberświata oraz sztucznej inteligencji,
- zdobędziesz wiedzę, która ochroni Cię przed licznymi cyberzagrożeniami.

**Cyberbezpieczeństwo**, a może raczej podkreślając stan zagrożenia - **cyberniebezpieczeństwo- to nieustanny proces**. W dzisiejszych czasach każdy z nas jest narażony na ataki różnego rodzaju hakerów oraz złośliwego oprogramowania. Ta seria poradników wyposaży Ciebie w niezbędne: narzędzia, wiedzę oraz umiejętności, abyś mógł/ogła bezpiecznie poruszać się w cyfrowej rzeczywistości.

Żyjemy w świecie, w którym **cyfrowa rzeczywistość stała się nieodłączną częścią naszego życia**. Internet to takie miejsce, gdzie robimy zakupy, pracujemy, uczymy się, randkujemy, a nawet kłócimy się o to, czy koty są mądrzejsze od psów. Z jednej strony – świat pełen możliwości. Z drugiej – **prawdziwa dżungla zagrożeń, w której czyhają cyberprzestępcy, phishing, ransomware i reklamy obiecujące, że schudniesz 10 kg w tydzień bez wysiłku**.

Nie bój się jednak! Ta seria ebooków została stworzona właśnie po to, abyś mógł/mogła **świadomie, bezpiecznie i – co najważniejsze – bez zbędnej paranoi czy strachu – poruszać się po cyfrowym świecie**. Jeśli myślisz, że cyberbezpieczeństwo to nudne, skomplikowane rzeczy, które dotyczą tylko informatyków z okularami grubości denka od słoika – to ... masz rację. No, może nie tak do końca - tylko częściowo! 😊



Każdy z nas **jest elementem systemu cyberbezpieczeństwa**, niezależnie od tego, czy korzysta z komputera, smartfona, czy tylko sporadycznie zagląda do internetu, żeby sprawdzić pogodę (i przy okazji dziwnym trafem - potrafi spędzić godzinę na oglądaniu głupich, ale jednak śmiesznych filmików). **Twoje bezpieczeństwo zależy od Twoich wyborów**, a ten poradnik pomoże Ci podejmować je świadomie.

## Co znajdziesz w środku?

### ◆ Rozdział 1

rzuci Ciebie na głęboką wodę, ale spokojnie, będziesz miał/a kamizelkę ratunkową w postaci fundamentów wiedzy o świecie cyber. Dowiesz się, że w sieci www, czyha mnóstwo zagrożeń oraz kto może Tobie pomóc w razie cybernetycznych kłopotów. A może nawet dotrze do Ciebie przekaz o sztucznej inteligencji. Hmm, jak myślisz: AI to bardziej filmowy **Terminator**, czy raczej **Twój cyfrowy ochroniarz?**

## ◆ Rozdział 2

poświęcony jest programom, z których korzystasz codziennie. Bo nie ma co się oszukiwać – **Twój system operacyjny, przeglądarka oraz inne aplikacje - to Twoja pierwsza linia obrony**. Jeśli korzystasz z nieaktualizowanego systemu operacyjnego i dziurawej niebezpiecznej przeglądarki, to trochę jakbyś zostawiła otwarte drzwi do domu z napisem: „Zapraszam, nie mam alarmu ani dużego psa. Pieniądze trzymam w pokoju po prawej stronie. Na trzeciej półce - pod bielizną. Tylko proszę drogi/a złodzieju/ko - zostaw po sobie porządek” :).

Na koniec tego ebooka, dostaniesz bardzo cenne **podsumowanie**, w którym zbiorę dla Ciebie najważniejsze wskazówki, żebyś nie musiał wertować całej książki, gdy coś Ci umknie. A jeśli doczytasz do końca – bardzo wielkie gratulacje, będziesz jednym z tych ludzi, którzy wiedzą więcej o cyberbezpieczeństwie niż 90% internautów.

## **A czy wiesz, co jest najlepsze?**

**Nie musisz być ekspertem, żeby być bezpiecznym w sieci.**

Wystarczy trochę wiedzy, odrobina zdrowego rozsądku i kilka prostych nawyków, które mogą Cię uchronić przed kłopotami.

**A jeśli dzięki temu poradnikowi unikniesz chociaż jednej próby oszustwa albo nie dasz się złapać na kolejny „genialny” sposób na szybki zarobek – to już sukces! 🚀**

Pozwól, że go sobie przypiszę, bo to będzie także mój sukces.

Choć tak, masz rację! Przede wszystkim to będzie Twój sukces :).

**Gotowy? Gotowa? To zaczynamy! 😊🔒**

# Rozdział 1

## FUNDAMENTY WIEDZY



# Spółeczeństwo a Ty i Twoja rodzina

Współczesne społeczeństwa żyją w świecie, w którym **granica między rzeczywistością fizyczną a cyfrową jest cieńsza niż naleśnik w dobrym przepisie.** 🙌💻 Domyślam się, że skoro czytasz ten poradnik, to ta granica **dla Ciebie również zaczyna przypominać rozlany sos – niby gdzieś jest, ale rozlewa się na wszystko.** 😞

A może już całkowicie zniknęła? Każdego dnia Ty i Twoja rodzina **zanurzacie się w cyfrowy świat:** płacicie rachunki w bankowości elektronicznej, przeglądacie social media, kupujecie rzeczy w sklepach on-line (bo przecież wygodniej, niż stać w kolejce), załatwiacie sprawy urzędowe bez wychodzenia z domu. **Internet stał się jak lodówka – otwierasz go co chwilę, nawet jeśli nie do końca wiesz, po co!** 😞📱 Choć podejrzewam, że lodówka po każdym otwarciu staje się coraz bardziej pusta? Na szczęście internet tak nie ma - bierzesz z niego ile chcesz, a on ciągle wszystko ma na swoim miejscu :).

Ale podobnie jak w kuchni, **jeśli nie wiesz, co wrzucasz do garnka, możesz skończyć z niezłą cyfrową niestrawnością.** I właśnie po to jest ten poradnik – żebyś mógł **korzystać z internetu bez ryzyka, że ktoś dorzuci Ci do potrawy składniki, których wcale nie zamawiałeś!** 🍲🔒



# **SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO NABYCIA PEŁNEJ WERSJI eBOOKA**

**Wydawnictwo Cyfrowe  
poswojsku.pl**

**Bądź bezpieczny/a w cyfrowym świecie!**

**Wykorzystaj zdobytą wiedzę, aby chronić siebie, swoich bliskich, własne zasoby, w tym swoje dane w cyfrowym świecie. Cyberbezpieczeństwo to wielka wspólna odpowiedzialność. Dbając o nie, budujemy bezpieczniejszą przyszłość dla wszystkich.**

**Dziękuję za lekturę i zapraszamy do Części II  
CYBERHIGIENA!**



W poradniku wykorzystano:

- własne materiały graficzne,
- prace: Chat GPT4 - zdjęcia,
- cliparty z programu LibreOffice na licencji CC0.

## **DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

**Autor poradnika: DARIUSZ GOŁĘBIOWSKI**

Zapraszam do zapoznania się z innymi książkami, które napisałem lub współtworzyłem, m.in.:

Twoje bezpieczeństwo w świecie cyber i sztucznej inteligencji (seria ebooków - poradników):

- Część 1 Wprowadzenie
- Część 2 Cyberhigiena
- Część 3 Dziecko i Ty
- Część 4 Sposoby ochrony przed cyber zagrożeniami

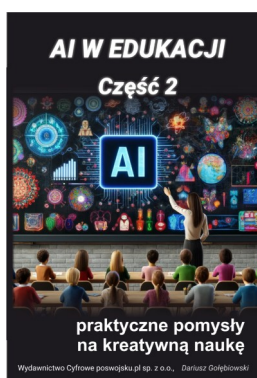
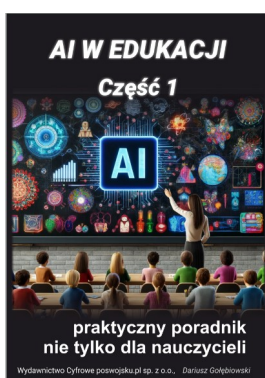
Autor: Dariusz Gołębiowski - [www.gddm.com.pl](http://www.gddm.com.pl)

## SZYFROWANIE BEZPIECZEŃSTWO KRYPTOGRAFIA: CZĘŚĆ 1

### Podstawowe pojęcia i koncepcje

## CHROŃ I ROZWIJAJ BIZNES- CYBER AI Część 1

### Wykorzystanie AI w bezpieczeństwie



## AI w edukacji

- Część 1 Praktyczny poradnik nie tylko dla nauczycieli
- Część 2 Praktyczne pomysły na kreatywną edukację

## Stwórz Grę Mobilną wydanie 2

## NATURALNE ZASADY ŻYCIA Magowie, Hermonianie, Ludzie:

- \* TOM I SIÓDMA PLANETA Galaktyki A Ludzie
- \* TOM II ZIEMIA Powrót Władcy Magii

Więcej informacji znajdziesz na stronach firmy:

**Wydawnictwo Cyfrowe poswojsku.pl** , [www.poswojsku.pl](http://www.poswojsku.pl)

# Prawa autorskie i znaki towarowe

Wszystkie wymienione nazwy firm, produktów, usług i logo są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi odpowiednich właścicieli. Nazwy te są używane wyłącznie w celach informacyjnych i nie implikują poparcia ani związku z tymi markami.

**Microsoft** i **Windows** są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach.

**Apple**, **iOS** i **macOS** są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Apple Inc. w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach.

**Android** jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Google LLC.

**HarmonyOS** jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Huawei Technologies Co., Ltd.

**VirtualBox** jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Oracle Corporation.

**Linux** jest zarejestrowanym znakiem towarowym Linusa Torvaldsa.

**Firefox** jest zarejestrowanym znakiem towarowym Mozilla Foundation.

**Haiku OS** jest zarejestrowanym znakiem towarowym Haiku, Inc.

**DuckDuckGo** jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Duck Duck Go, Inc.

Inne wymienione nazwy firm, produktów i usług mogą być znakami towarowymi odpowiednich właścicieli.