TWOJE BEZPIECZEŃSTWO W ŚWIECIE CYBER I AI

Część 2
Cyberhigiena
od kuchni

Wydanie 2
2025r.

Wydawnictwo: poswojsku.pl sp. z o.o.
Dariusz Gołębiowski

NOTA WYDAWCY

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 leganie 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.

Wydawnictwo poswojsku.pl – kontakt:

Strona firmowa: www.poswojsku.pl

e-mail: marketing@poswojsku.pl

ul. Paprocka 86, 98–220 Zduńska Wola

ISBN: 978-83-68360-05-9

Autor: Gołębiowski Dariusz

TWOJE BEZPIECZEŃSTWO W ŚWIECIE CYBER I AI

CZĘŚĆ 2 CYBERHIGIENA

Autor: Dariusz Gołębiowski

www.gddm.com.pl,

SPIS TREŚCI

OD AUTORA

Witam serdecznie – Ciebie - droga Czytelniczko, wspaniały Czytelniku - w najnowszej wersji poradnika "Twoje bezpieczeństwo w świecie cyber i AI: Część 2 – Cyberhigiena." Ten ebook to drugie wydanie tej pozycji wydawniczej - poprawione i zaktualizowane - od kuchni. Dzięki temu jest zdecydowanie bardziej adekwatny do stanu wiedzy datowanej na 2025 rok. Pisząc go zakładałem, że Ty Czytelniku/czko zapoznałeś/aś się z: "Twoje bezpieczeństwo w świecie cyber i AI: Część 1 Wprowadzenie Wydanie 2" i już ogarniasz obszary:

- *fundamenty wiedzy o cyberbezpieczeństwie,*
- *bezpieczeństwo a programy komputerowe (systemy operacyjne, przeglądarki internetowe.*

Z tą wiedzą będzie łatwiej zrozumieć zawartość tej części mojej serii poradników.

W obecnym świecie, w którym technologia rozwija się bardzo szybko, kwestia bezpieczeństwa w niezmierzonej cyberprzestrzeni staje się równie ważna, jak nasze bezpieczeństwo fizyczne. Wirtualne zagrożenia, z którymi się mierzymy – od wyrafinowanych ataków phishingowych po złośliwe oprogramowanie – wymagają od nas nie tylko zaawansowanych narzędzi obronnych, ale również podstawowej wiedzy, w tym z zakresu tzw. *higieny cyfrowej*.

W tej części skupimy się na praktycznych aspektach cyberhigieny. Zaczniemy od metod rozpoznawania, czy padłeś/aś ofiarą cyberataku. Oczywiście mam na myśli Twoje urządzenia, typu komputer stacjonarny, smartfon, tablet, itd. Zagłębimy się także w profilaktykę cyberbezpieczeństwa, aż po podstawowe metody ochrony przed coraz to nowszymi zagrożeniami cyfrowymi. Wyjaśnię także, jak Twoje dane oraz Twoich bliskich, mogą być pozyskiwane w nieautoryzowany sposób.

💡 ***Wspólnie rozważymy zagadnienie bezpiecznych połączeń oraz przetwarzania informacji. Zastanowimy się również nad przyszłością bezpieczeństwa naszych haseł w erze sztucznej inteligencji.***

Zdjęcie przedstawia wirtualne zagrożenia oraz zabezpieczenia na tle naszego wspaniałego świata rzeczywistego. Grafika została wygenerowana przy dużym udziale AI.

Ten poradnik to także pogłębienie wiedzy o najczęściej występujących cyberzagrożeniach. Odkryjemy ludzkie aspekty stojące za atakami socjotechnicznymi, poznamy mechanizmy stojące za phishingiem oraz zobaczymy, że AI staje się narzędziem w rękach cyberprzestępców.

Moim celem jest wyposażenie Ciebie w wiedzę, dzięki której będziesz bezpieczne poruszać się w cyfrowym świecie, z pełną świadomością i kontrolą nad własnymi danymi. Niech ten poradnik będzie Twoją tarczą w codziennej interakcji z cyfrową technologią – otaczającą nas dookoła. Aby łatwiej zrozumieć omawiane zagadnienia - część z nich przedstawię w odniesieniu do kulinariów (więcej w dziale: Wprowadzenie).

Zapraszam do lektury i odkrywania zasad cyberhigieny, które mają za zadanie chronić Twoje cyfrowe "ja". Do zobaczenia w świecie, gdzie bezpieczeństwo i technologia, w tym sztuczna inteligencja - idą ze sobą ramię w ramię, wspólnie dbając o Twoje bezpieczeństwo.

Dariusz Gołębiowski – Autor poradnika

Zdjęcie – Autor niniejszego poradnika w biurze, podczas: pisania, kodowania i rozmyślania ;).

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 ;): gddm.com.pl – są wspaniałe, bo ze mną - profesjonalne szkolenia oraz doradztwo z zakresu - cyberbezpieczeństwo, AI, RODO, programowanie (m.in.: Python, JavaScript, HTML, CSS, SQL).

WPROWADZENIE

Czy można połączyć cyberhigienę z gotowaniem? Oczywiście, że tak! W końcu zarówno w kuchni, jak i w świecie cyfrowym **zasady (szczególnie związane z czystością 😄) są kluczowe.** A ja, jako osoba, która przepisy - uwielbia tworzyć i stosować (co możecie zobaczyć na moim kanale YT @poswojsku), wiem o tym doskonale.

Przykład? **Cyberbezpieczeństwo to jak przepis na dobre pierogi**. Jeśli:

- masz ***porządne składniki*** (odpowiednik w cyberhigienie - ***silne hasła***),
- ***dobrze wyrobiłeś/aś ciasto*** (odpowiednik w cyberhigienie - ***regularne aktualizacje***),
- ***nie dajesz się oszukać podejrzanym „domowym" farszom*** (odpowiednik w cyberhigienie - ***phishing i fałszywe strony***),

to wszystko powinno wyjść znakomicie, czyli ***bardzo smacznie i bezpiecznie*** 😄 !

Ale jeżeli zignorujesz podstawowe zasady… cóż, zamiast smacznej uczty ***możesz skończyć z katastrofą w kuchni***, albo ***zhakowanym komputerem w sieci***.

Właśnie dlatego powstał ten poradnik – **żebyś nie serwował/a w swoim cyfrowym życiu żadnych „zatrutych potraw”**. Moim celem jest pokazanie właśnie Tobie, że cyberhigiena to nie jakiś nudny wykład o hasłach i wirusach, tylko **praktyczna wiedza, którą możesz (i powinieneś/naś!) stosować na co dzień**. A wówczas możesz zostać superbohaterem lub superbohaterką cyfrowego imperium. Hmm, a może nawet Szefem/ową Cyber Kuchni? ;)

Co znajdziesz w środku tego poradnika?

- 🍽️ Jak rozpoznać, że właśnie stałeś/aś się 😉 cyfrowym „obiadem” dla hakerów .
- 🔐 Jak sprawić, żeby Twoje dane były lepiej zabezpieczone niż przepis na sekretny sos babci.
- 🤖 Czy sztuczna inteligencja to nowoczesny kucharz ułatwiający życie, czy może szef kuchni rodem z horroru, który już wie, co chcesz zamówić, zanim jeszcze otworzysz menu?

Każdy rozdział to **przystępne, często pełne humoru oraz konkretnych przykładów wskazówki**, które pomogą właśnie Tobie - uniknąć cyfrowych pułapek i cieszyć się bezpiecznym korzystaniem z internetu. Ale spokojnie, jeżeli humoru nie lubisz, nie ma sprawy, aż tak dużo to go tutaj nie ma. Bo najważniejsza jest przecież wiedza IT zawarta w tym poradniku.

Na kolejnych stronach znajdziesz informacje dotyczące tego, jak nie dać się nabrać na phishing (bo internetowi oszuści to tacy „kelnerzy", którzy podają Ci danie z haczykiem).

A czy wiesz dlaczego publiczne, otwarte WiFi jest jak **jedzenie sushi w losowym barze przy autostradzie – może być spoko, ale może się też skończyć problemami...** 🦠💻 I to nie tylko gastrycznymi - no chyba, że z żalu za zhakowanym kontem społecznościowym 😉.

Zadbam też o Twój **cyfrowy lodówko-zamrażalnik**, czyli kopie zapasowe. Jeśli jeszcze nigdy nie straciłeś/aś ważnych plików, to gratuluję, ale uwierz mi, lepiej mieć backup niż nadzieję, że „może jakoś, coś się odzyska".

Na koniec dowiesz się, jak **mądrze zarządzać swoimi „cyfrowymi składnikami"**, czyli hasłami, aplikacjami i danymi, żeby przypadkiem nie zostawić otwartego konta bankowego tak, jak nie zostawiłbyś gotującego się rosołu na gazie - bez kontroli 💥🔥.

💡 **Podsumujmy:**

cyberhigiena to nic innego jak przepis na życie w sieci bez niestrawności!

Czy powyższa definicja przypadła Tobie do gustu? Mam nadzieję, że tak, no bo kto nie lubi smacznie zjeść?

A jeśli dotrwasz do końca poradnika, to mam głębokie przekonanie, że będziesz lepiej przygotowany/na na cyberzagrożenia niż kucharz na kontrolę sanepidu.

Zatem:

- ***fartuch na siebie, myjemy ręce i.. zaczynamy przygodę w kuchni!*** 🍽️🔒🚀
- ***zaktualizuj system operacyjny, włącz systemy antywirusowe oraz firewall'a i.. zaczynamy przygodę w cyberświecie!*** 🍽️🔒🚀

ROZDZIAŁ 1
PODSTAWOWE ZASADY CYBERHIGIENY

Wizualizacja:

Cyberhigiena jako codzienne czynności higieniczne człowieka

Analogicznie jak na powyższym zdjęciu powinieneś/nnaś wyobrażać sobie cyberhigienę twojego cyfrowego życia. Gdy systematycznie stosujesz zasady cyberhigieny, to istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że zachorujesz na jakiegoś wirusa :).

Jak rozpoznać, że jesteś ofiarą Cyberataku

Zaczynamy naukę cyberhigieny od ataku hakerskiego na Twój komputer (smartfon, tablet, laptop, itp.). Cóż, ciesz się, że nie na Twoją kuchenkę gazową 😄. Zapewne się zastanawiasz jakie mogą być oznaki, że zostałeś/aś zaatakowany/a?

Wiele osób wyobraża sobie ten stan rzeczy jako niedziałający komputer czy jakieś wyskakujące informacje typu: HACKED. Tak, może tak być. Ale tego typu oznaki są charakterystyczne już dla końcowego etapu bycia zhakowanym, czyli dzieje się tak w trakcie przejęcia naszego urządzenia przez tak zwanego haker nieetycznego. Ale zanim do tego dojdzie zwykle możesz mieć do czynienia z innymi oznakami. Mniej czytelnymi, ale za to występującymi na takim etapie, który daje jeszcze nadzieję na skuteczne popsucie zabawy internetowemu przestępcy. Pozwól, że opiszę analogię z dziedziny medycyny - profilaktyki zdrowia człowieka i potencjalnych skutków dla skutecznego wyleczenia, bądź .. no, wiesz zapewne co mam na myśli dla osób zbyt chorych na pomoc :(.

Profilaktyka zdrowia człowieka

Wyobraź sobie u jakiegoś człowieka poważną chorobę, dla przykładu: nowotwór. Jeżeli lekarz wykryje u pacjenta nowotwór w początkowej fazie ataku na ludzki organizm, istnieje duże prawdopodobieństwo całkowitego wyleczenia. Ale jeżeli nowotwór zostanie wykryty, gdy już nawet wizualnie widać, że pacjent jest ciężko chory, może być za późno na skuteczne leczenie i całkowite wyleczenie.

💡 **Podobnie może być z Twoim urządzeniem IT:**

gdy zagrożenie szybko wykryte - może da się usunąć

ale **jak znajdzie się ransomware na Twoim komputerze** - oznacza to konieczność reinstalacji całego systemu operacyjnego i pozostałych aplikacji, utratę lub odzyskanie danych - ewentualnie zapłacenie dużego okupu.

Zatem do rzeczy - możemy mówić o dwóch rodzajach ***oznak istnienia zagrożenia - wewnątrz Twojego komputera***: ***jawnych*** i ***niejawnych***. Zatem pozwól, że krótko scharakteryzuję obydwie grupy zagrożeń.

Zagrożenia *Jawne*

Doprecyzowując myśl z poprzedniej strony - zagrożenia nie są w całym komputerze, tylko - najczęściej - w systemie operacyjnym (Windows, Android, Linux, IoS, itp.). W tego rodzaju przypadkach, może pojawić się na ekranie komputera:

- ***Informacja od zabezpieczeń systemowych*** posiadanych w komputerze – np. programu antywirusowego, że został znaleziony wirus.

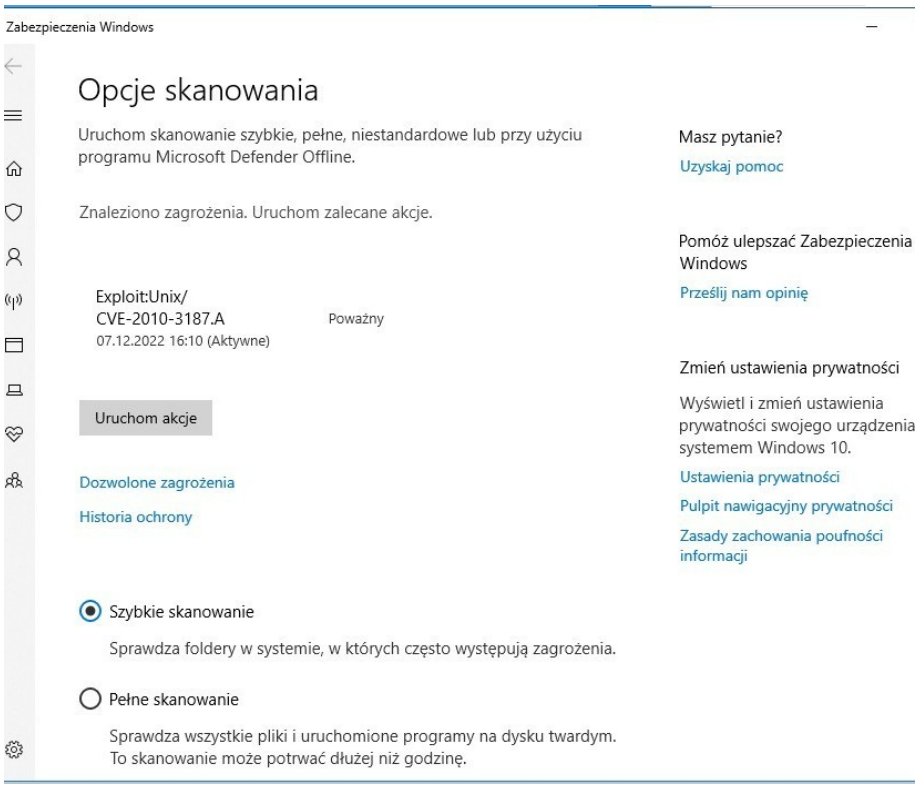
💡 **Pamiętaj! Aby znaleźć wirusa trzeba zwykle wykonać działanie – skanowanie komputera (twardego dysku, folderów, plików, itp.).**

Czasami niektóre programy działają jak dobry kucharz – same wyłapują „zepsute składniki” (czytaj: wirusy) ukryte na Twoich dyskach. 🍲🔍 Jednak w większości przypadków to Ty musisz wziąć sprawy w swoje ręce, włączyć cyfrowy „przegląd lodówki” i zdecydować, co zrobić z wykrytymi nieświeżymi plikami. Wyrzucić? Zamrozić w kwarantannie? A może przyprawić i sprawdzić, czy da się jeszcze coś uratować? Decyzja należy do Ciebie! 😄👨‍🍳💻

.

Poniższe zdjęcie przedstawia:

Defaultowy program antywirusowy znalazł zagrożenie. Teraz użytkownik będzie musiał kliknąć właściwy przycisk: „Uruchom akcje” i podjąć decyzję co dalej: usunąć zagrożenie czy może skierować zagrożenie do kwarantanny?



SERDECZNIE ZAPRASZAM DO NABYCIA PEŁNEJ WERSJI TEGO EBOOKA - POLECAM:

AUTOR - DARIUSZ GOŁĘBIOWSKI

Cyberhigiena to nie jednorazowa akcja, ale **codzienny nawyk** – jak mycie rąk po wyjściu z toalety. Jeśli nie chcesz, żeby Twój komputer (albo konto bankowe) zostały „zainfekowane", stosuj te (i wiele innych) zasady regularnie.

Dbaj o siebie, **swoje dane i swoje hasła** – i pamiętaj: **świadomy użytkownik to najlepsza zapora przed cyberzagrożeniami!** 🔥 🔒

Do zobaczenia po bezpiecznej stronie internetu! 🚀 😀

W poradniku wykorzystano:

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

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

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 od podstaw
- 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

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.