



Sztuczna inteligencja dla każdego

Przewodnik bezpiecznego korzystania z AI dla seniorów

Seniorze,
świetnie, że chcesz się nauczyć rozpoznawać zdjęcia generowane przez sztuczną inteligencję!

Poniżej znajdziesz 25-punktową checklistę – to gotowy poradnik dla Seniora, który pomoże Ci krok po kroku ocenić, czy zdjęcie mogło zostać stworzone przez sztuczną inteligencję.

Każdy punkt zawiera konkretną radę i krótkie wyjaśnienie, dlatego warto na to zwrócić uwagę.

Do dzieła!



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ENABLER

1. Zwróć uwagę na napisy i teksty (np. na znakach, ubraniach).

AI często tworzy tekst, który wygląda jak „bełkot”, ma błędy ortograficzne lub nie tworzy sensownych słów.

Dlaczego? Komputery mają trudności z odtworzeniem poprawnych napisów, bo nie „rozumieją” języka tak jak człowiek.

2. Sprawdź dłonie – czy mają pięć palców i wyglądają naturalnie.

AI często rysuje zbyt wiele lub zbyt mało palców albo dziwnie je układa.

Dlaczego? Ręce są trudne do odwzorowania i często zdradzają, że zdjęcie nie jest prawdziwe.

3. Spójrz na oczy – czy są symetryczne i dobrze ustawione.

Nienaturalne oczy, różna wielkość źrenic, nierówne rozmieszczenie.

Dlaczego? AI często popełnia błędy w proporcjach twarzy.

4. Zwróć uwagę na uszy – czy są dobrze widoczne i nie „rozmażane”.

Czasem jedno ucho wygląda inaczej lub znika.

Dlaczego? AI skupia się na oczach i ustach, a uszy traktuje mniej dokładnie.

5. Sprawdź tło – czy jest spójne i logiczne.

Nienaturalne budynki, drzewa z sześcioma pniami, dziwne ułożenie obiektów.

Dlaczego? AI często tworzy tło bez zrozumienia logiki przestrzennej.

6. Zauważ cienie – czy są zgodne z kierunkiem światła.

Cienie w różnych kierunkach lub ich brak.

Dlaczego? W prawdziwych zdjęciach światło działa naturalnie, AI może o tym „zapomnieć”.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ENABLER

7. Zwróć uwagę na zęby – czy nie wyglądają jak „masa zębopodobna”.

Często są złane w jedno albo mają za dużo elementów.

Dlaczego? Usta z otwartym uśmiechem są trudne dla AI.

8. Sprawdź włosy – czy nie „przenikają” przez ubrania lub tło.

Włosy wchodzą w oczy, zakrywają uszy w nienaturalny sposób.

Dlaczego? AI ma problem z granicami między elementami zdjęcia.

9. Zwróć uwagę na ubrania – czy są spójne i logiczne.

Rękawy bez końca, guziki w dziwnych miejscach, ubrania bez struktury.

Dlaczego? AI może tworzyć ubrania, które wyglądają ładnie, ale są нефunkcjonalne.

10. Sprawdź, czy elementy się nie powtarzają.

Taki sam liść, kamień lub okno kilka razy w tle.

Dlaczego? AI „kopiuje i wkleja” elementy, żeby szybko zapełnić obraz.

11. Poszukaj dziwnych przejść kolorów.

Twarz ma inne odcienie niż szyja, tło nagle zmienia barwę.

Dlaczego? AI nie zawsze radzi sobie z naturalnym światłem i cieniami.

12. Zwróć uwagę na biżuterię i akcesoria.

Zniekształcone okulary, kolczyki w powietrzu, dziwne kształty.

Dlaczego? Małe szczegóły są często niedopracowane przez AI.

13. Sprawdź proporcje ciała.

Za długie ręce, nogi w złym miejscu, brak kolan.

Dlaczego? AI może „zgubić się” w anatomii człowieka.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ENABLER

14. Przyjrzyj się tkaninom – czy są realistycznie pofałdowane.

Brak cieni, nierealne zagięcia.

Dlaczego? Materiały w AI wyglądają jak z plasteliny.

15. Zwróć uwagę na przedmioty – czy są logiczne.

Kubek bez ucha, krzesło z trzema nogami.

Dlaczego? AI czasem „wymyśla” przedmioty, które nie mają sensu.

16. Sprawdź, czy twarz nie jest zbyt „idealna”.

Perfekcyjna skóra, brak zmarszczek, żadnych niedoskonałości.

Dlaczego? AI często tworzy „ładne” twarze, które wyglądają nierealnie.

17. Przyjrzyj się oczom – czy nie mają odbić lub są „szkliste”.

Brak światła w oczach lub nienaturalne refleksy.

Dlaczego? Ludzkie oczy mają odbicia światła – ich brak to podejrzany znak.

18. Sprawdź, czy postać rzuca cień.

Postać bez cienia może świadczyć o manipulacji.

Dlaczego? Cień to fizyczny efekt światła – jego brak jest podejrzany.

19. Zobacz, czy tło nie „wchodzi” w osobę.

Fragmenty tła widoczne na ubraniu lub ciele.

Dlaczego? AI nie zawsze dobrze oddziela tło od głównego obiektu.

20. Zastanów się – czy scena wydaje się zbyt „idealna” lub „filmowa”.

Wszystko wygląda jak z reklamy.

Dlaczego? AI często tworzy zdjęcia na podstawie obrazów z mediów, które są przerysowane.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ENABLER

21. Zwróć uwagę na perspektywę – czy wszystko jest ustawione pod tym samym kątem.

Budynki, ludzie, samochody mogą być przekrzywione lub ustawione pod nienaturalnym kątem.

Dlaczego? AI może nie rozumieć zasad perspektywy – np. że dalsze obiekty są mniejsze, a linie zbiegają się w jednym punkcie.

22. Sprawdź, czy linie są proste tam, gdzie powinny.

Krzywe ramy okien, falujące krawędzie stołów czy drzwi.

Dlaczego? Linie proste są trudne dla AI, które często je „rozmiękcza” lub zakrzywia bez powodu.

23. Sprawdź odbicia w lustrze, oknach, wodzie.

Postać może nie mieć odbicia, albo odbicie jest inne niż oryginał.

Dlaczego? AI ma trudność z tworzeniem odbić, bo wymaga to zrozumienia fizyki światła.

24. Zwróć uwagę, czy obiekty się nie „przenikają”.

Ramię przenikające przez ścianę, filiżanka wtopiona w blat.

Dlaczego? AI może źle „nałożyć” obiekty na siebie, tworząc dziwne połączenia.

25. Zaufaj intuicji – jeśli coś „nie pasuje”, sprawdzaj dalej.

Coś wygląda „dziwnie”, „za ładnie” albo „nierealnie”.

Dlaczego? Twój zdrowy rozsądek to pierwsze narzędzie obrony przed manipulacją.

**

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Materiały zostały opracowane w ramach projektu „Sztuczna inteligencja dla każdego” – zastosowania AI w codzienności Seniora. dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej w programie Erasmus+, typ akcji: AKCJA 2 Partnerstwa na rzecz współpracy, Partnerstwa na małą skalę (KA210-ADU) w sektorze Edukacja Dorosłych, numer wniosku: 2024-2-PL01-KA210-ADU-000287353.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ENABLER



Artificial Intelligence for everyone

**A guide to the safe use
of AI for seniors**

Seniors,

it's great that you want to learn how to recognise photos generated by artificial intelligence!

Below you will find a 25-point checklist – a ready-made step-by-step guide for Seniors to help you assess whether a photo may have been created by artificial intelligence.

Each point includes specific advice and a brief explanation of why you should pay attention to it.

Time to get started!



Co-funded by
the European Union



ENABLER

1. Pay attention to captions and text (e.g. on signs, clothing).

AI often produces text that looks like 'gibberish', has spelling errors or does not form meaningful words.

Why? Computers have difficulty reproducing correct writing because they do not 'understand' language the way humans do.

2. Check your hands - do they have five fingers and look natural.

AI often draws too many or too few fingers or arranges them strangely.

Why? Hands are difficult to represent and often give away that the photo is not real.

3. Look at the eyes - are they symmetrical and well aligned.

Unnatural eyes, varying pupil size, uneven placement.

Why? AI often makes mistakes in facial proportions.

4. Pay attention to the ears - are they clearly visible and not 'smeared'.

Sometimes one ear looks different or disappears.

Why? AI focuses on the eyes and mouth and treats the ears less accurately.

5. Check the background - is it consistent and logical.

Unnatural buildings, trees with six trunks, strange arrangement of objects.

Why? AI often creates backgrounds without understanding spatial logic.

6. Notice the shadows - do they follow the direction of the light.

Shadows in different directions or lack of them.

Why? In real photos the light works naturally, AI can 'forget' this.

7. Pay attention to the teeth - do they look like 'tooth-like mass'.

They are often lumped together or have too many elements.

Why? A mouth with an open smile is difficult for AI.

8. Check hair - that it doesn't 'penetrate' clothing or background.

Hair goes into the eyes, covers the ears in an unnatural way.

Why? AI has a problem with the boundaries between elements in a photo.

9. Pay attention to the clothes - are they consistent and logical.

Sleeves without end, buttons in odd places, clothes without structure.

Why? AI can create clothes that look nice but are non-functional.

10. Check for repetitive elements.

The same leaf, stone or window several times in the background.

Why? AI 'copies and pastes' elements to fill the image quickly.

11. Look for strange colour transitions.

The face has different shades than the neck, the background suddenly changes colour.

Why? AI doesn't always deal with natural light and shadows.

12. Pay attention to jewellery and accessories.

Distorted glasses, earrings in the air, strange shapes.

Why? Small details are often underplayed by AI.

13. Check body proportions.

Arms too long, legs in the wrong place, missing knees.

Why? AI can get 'lost' in human anatomy.



Co-funded by
the European Union



ENABLER

14. Look at the fabrics - are they realistically creased.

No shadows, unrealistic folds.

Why? Fabrics in AI look like they are made of plasticine.

15. Pay attention to objects - are they logical.

A cup without an ear, a chair with three legs.

Why? AI sometimes 'invents' objects that don't make sense.

16. Check that the face is not too 'perfect'.

Perfect skin, no wrinkles, no imperfections.

Why? AI often creates 'pretty' faces that look unrealistic.

17. Look at the eyes - do they have no reflections or are 'glassy'.

No light in the eyes or unnatural reflections.

Why? Human eyes have light reflections - their absence is a suspicious sign.

18. Check if the figure casts a shadow.

A figure without a shadow may indicate manipulation.

Why? A shadow is the physical effect of light - its absence is suspicious.

19. Check that the background does not 'walk into' the person.

Fragments of background visible on clothing or body.

Why? AI does not always separate the background from the main subject well.

20. Think about it - does the scene seem too 'perfect' or 'cinematic'.

Everything looks like it's from a commercial.

Why? AI often creates images based on media images that are exaggerated.

21. Pay attention to perspective - is everything at the same angle.

Buildings, people, cars may be skewed or set at an unnatural angle.

Why? AI may not understand the rules of perspective - e.g. that further objects are smaller and lines converge at one point.

22. Check that lines are straight where they should be.

Curved window frames, wavy edges of tables or doors.

Why? Straight lines are difficult for AI, which often 'softens' or curves them for no reason.

23. Check for reflections in mirrors, windows, water.

A character may not have a reflection, or the reflection is different from the original.

Why? AI has a hard time creating reflections because it requires an understanding of the physics of light.

24. Pay attention to whether objects 'penetrate' each other.

An arm penetrating a wall, a cup blending into a tabletop.

Why? AI can 'overlap' objects badly, creating strange connections.

25 - Trust your intuition - if something 'doesn't fit', check further.

Something looks 'weird', 'too pretty' or 'unreal'.

Why? Your common sense is the first defence tool against manipulation.



Co-funded by
the European Union



ENABLER

*
**

Co-financed by the EU. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views and opinions of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System. Neither the European Union nor the Foundation for the Development of the Education System can be held responsible for them.

The materials were developed as part of the project 'Artificial Intelligence for Everyone' - AI applications in seniors' daily life, co-financed by the European Union under the Erasmus+ program, Action Type: ACTION 2 Partnerships for Cooperation, Small-scale Partnerships (KA210-ADU) in the Adult Education sector, application number: 2024-2-PL01-KA210-ADU-000287353.



Co-funded by
the European Union



ENABLER



Inteligencia Artificial para todos

Una guía para el uso seguro de la de la IA para personas mayores

Mayores,

es estupendo que quieras aprender a reconocer fotos generadas por inteligencia artificial.

A continuación encontrarás una lista de comprobación de 25 puntos: una guía paso a paso preparada para mayores que te ayudará a evaluar si una foto puede haber sido creada por inteligencia artificial.

Cada punto incluye consejos específicos y una breve explicación de por qué debes prestarle atención.

¡Para empezar!



Cofinanciado por
la Unión Europea



ENABLER

1. Presta atención a los pies de foto y al texto (por ejemplo, en carteles, ropa).

La IA suele producir textos que parecen «galimatías», tienen faltas de ortografía o no forman palabras con sentido.

¿Por qué? Los ordenadores tienen dificultades para reproducir una escritura correcta porque no «entienden» el lenguaje como los humanos.

2. Comprueba tus manos: ¿tienen cinco dedos y un aspecto natural?

La IA a menudo dibuja demasiados o muy pocos dedos o los dispone de forma extraña.

¿Por qué? Las manos son difíciles de representar y a menudo delatan que la foto no es real.

3. Fíjate en los ojos: ¿son simétricos y están bien alineados?

Ojos poco naturales, pupilas de distinto tamaño, colocación irregular.

¿Por qué? La IA suele cometer errores en las proporciones faciales.

4. Presta atención a las orejas: ¿son claramente visibles y no están «emborronadas»?

A veces una oreja parece diferente o desaparece.

¿Por qué? La IA se centra en los ojos y la boca y trata las orejas con menos precisión.

5. Comprueba el fondo: ¿es coherente y lógico?

Edificios poco naturales, árboles con seis troncos, disposición extraña de los objetos.

¿Por qué? La IA suele crear fondos sin entender la lógica espacial.

6. Observa las sombras: ¿siguen la dirección de la luz?

Sombras en diferentes direcciones o ausencia de ellas.

¿Por qué? En las fotos reales la luz funciona de forma natural, la IA puede 'olvidar' esto.



Cofinanciado por
la Unión Europea



ENABLER

7. Fíjate en los dientes: ¿parecen una «masa dentada»?

A menudo están agrupados o tienen demasiados elementos.

¿Por qué? Las bocas con sonrisas abiertas son difíciles para la IA.

8. Comprueba el pelo - que no 'penetre' en la ropa o en el fondo.

El pelo se mete en los ojos, tapa las orejas de forma poco natural.

¿Por qué? La IA tiene problemas con los límites entre los elementos de una foto.

9. Presta atención a la ropa: ¿es coherente y lógica?

Mangas sin fin, botones en lugares extraños, ropa sin estructura.

¿Por qué? La IA puede crear ropa que parezca bonita pero que no sea funcional.

10. Comprueba si hay elementos repetitivos.

La misma hoja, piedra o ventana varias veces en el fondo.

¿Por qué? La IA «copia y pega» elementos para rellenar la imagen rápidamente.

11. Busca transiciones de color extrañas.

La cara tiene tonos diferentes que el cuello, el fondo cambia de color de repente.

¿Por qué? La IA no siempre tiene en cuenta la luz natural y las sombras.

12. Preste atención a las joyas y accesorios.

Gafas deformadas, pendientes al aire, formas extrañas.

¿Por qué? La IA suele restar importancia a los pequeños detalles.

13. Comprueba las proporciones del cuerpo.

Brazos demasiado largos, piernas en el lugar equivocado, falta de rodillas.

¿Por qué? La IA puede «perderse» en la anatomía humana.



Cofinanciado por
la Unión Europea



ENABLER

14. Mira las telas: ¿tienen pliegues realistas?

Sin sombras, pliegues poco realistas.

¿Por qué? Los tejidos de la IA parecen hechos de plastilina.

15. Presta atención a los objetos - ¿son lógicos.

Una taza sin oreja, una silla con tres patas.

¿Por qué? La IA a veces «inventa» objetos que no tienen sentido.

16. Comprueba que la cara no sea demasiado 'perfecta'.

Piel perfecta, sin arrugas, sin imperfecciones.

¿Por qué? La IA a menudo crea caras 'bonitas' que parecen poco realistas.

17. Mira los ojos: ¿no tienen reflejos o son «vidriosos»?

No hay luz en los ojos o reflejos poco naturales.

¿Por qué? Los ojos humanos tienen reflejos de luz - su ausencia es un signo sospechoso.

18. Compruebe si la figura proyecta una sombra.

Una figura sin sombra puede indicar manipulación.

¿Por qué? Una sombra es el efecto físico de la luz - su ausencia es sospechosa.

19. Procurar que el fondo no «entre» en la persona.

Fragmentos de fondo visibles en la ropa o el cuerpo.

¿Por qué? La IA no siempre separa bien el fondo del sujeto principal.

20. Piénsalo: ¿parece la escena demasiado «perfecta» o «cinematográfica»?

Todo parece sacado de un anuncio.

¿Por qué? La IA suele crear imágenes basadas en imágenes exageradas de los medios de comunicación.

21. Presta atención a la perspectiva: ¿está todo en el mismo ángulo?

Los edificios, las personas y los coches pueden estar torcidos o colocados en un ángulo poco natural.

¿Por qué? Es posible que la IA no entienda las reglas de la perspectiva: por ejemplo, que los objetos más alejados son más pequeños y las líneas convergen en un punto.

22. Compruebe que las líneas son rectas donde deben serlo.

Marcos de ventanas curvados, bordes ondulados de mesas o puertas.

¿Por qué? Las líneas rectas son difíciles para la IA, que suele «suavizarlas» o curvarlas sin motivo.

23. Comprueba los reflejos en espejos, ventanas, agua.

Un personaje puede no tener reflejo, o el reflejo es diferente del original.

¿Por qué? A la IA le cuesta crear reflejos porque requiere entender la física de la luz.

24. Presta atención a si los objetos «penetran» unos en otros.

Un brazo que penetra en una pared, una taza que se funde con el tablero de una mesa.

¿Por qué? La IA puede 'solapar' mal los objetos, creando conexiones extrañas.

25. Confía en tu intuición: si algo «no encaja», compruébalo más a fondo.

Algo parece «raro», «demasiado bonito» o «irreal».

¿Por qué? Tu sentido común es la primera herramienta de defensa contra la manipulación.



Cofinanciado por
la Unión Europea



ENABLER

*
**

Cofinanciado por la UE. Los puntos de vista y opiniones expresados son los del autor o autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista y opiniones de la Unión Europea o la Fundación para el Desarrollo del Sistema Educativo. Ni la Unión Europea ni la Fundación para el Desarrollo del Sistema Educativo son responsables de ellos.

Los materiales fueron desarrollados como parte del proyecto 'Inteligencia Artificial para Todos' - aplicaciones de IA en la vida diaria de las personas mayores, cofinanciado por la Unión Europea en el marco del programa Erasmus+, Tipo de Acción: ACCIÓN 2 Asociaciones para la Cooperación, Asociaciones a pequeña escala (KA210-ADU) en el sector de la Educación de Adultos, número de solicitud: 2024-2-PL01-KA210-ADU-000287353.



Cofinanciado por
la Unión Europea



ENABLER