

nowoczesny senior

PRZEWODNIK
PO CYFROWYM ŚWIECIE
2026

digitalpoland



1. WPROWADZENIE

W **Fundacji Digital Poland** pracujemy nad tym, aby każdy miał dostęp do wiedzy potrzebnej do świadomego i bezpiecznego korzystania z technologii. Dlatego przygotowaliśmy publikację „**Nowoczesny senior. Przewodnik po cyfrowym świecie 2026**”. Wierzymy, że każdy może poznawać cyfrowy świat we własnym tempie, niezależnie od wieku i dotychczasowego doświadczenia.

Podczas tego szkolenia w prostych krokach wyjaśnimy m.in. jak:

- korzystać ze smartfona, tabletu i komputera;
- połączyć się z internetem i bezpiecznie korzystać z Wi-Fi;
- utworzyć konto e-mail i wysyłać wiadomości;
- rozpoznawać internetowe oszustwa i chronić swoje dane;
- korzystać z bankowości online, BLIKA i płatności internetowych;
- korzystać z usług e-zdrowia;
- bezpiecznie używać narzędzi sztucznej inteligencji;
- jak sprawdzać informacje i chronić się przed dezinformacją.

Odważ się i razem z nami postaw kolejny krok w cyfrowym świecie! #CyfrowoMożeszWięcej!

Szkolenie opiera się na przewodniku Fundacji Digital Poland „Nowoczesny senior. Przewodnik po cyfrowym świecie 2026”. Publikację można bezpłatnie pobrać ze strony Fundacji:
<https://www.digitalpoland.org/publikacje/>

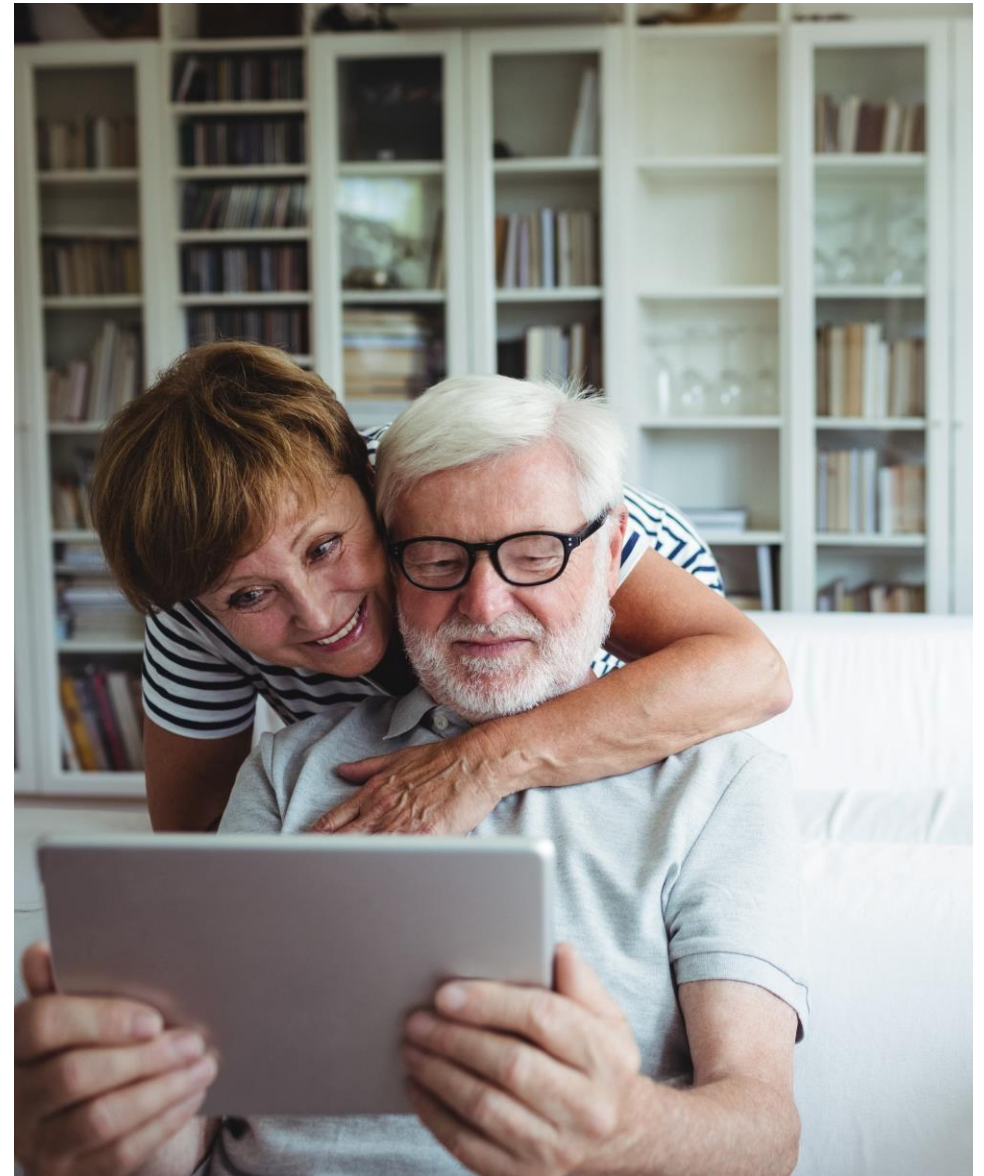


2.

różne drogi do sieci

2.1. CZYM JEST INTERNET

- **Internet** to ogóln światowa sieć, która łączy komputery, smartfony, tablety i inne urządzenia oraz umożliwia im wymianę informacji.
- Gdy korzystasz z internetu, jesteś online, czyli masz dostęp do stron, aplikacji i usług cyfrowych.
- Dzięki internetowi możesz utrzymywać kontakt z bliskimi, robić zakupy, opłacać rachunki, korzystać z bankowości, umawiać wizyty lekarskie, planować podróże oraz sprawdzać wiadomości.
- Internet daje wiele możliwości, ale wymaga również ostrożności. W dalszej części szkolenia pokażemy, jak korzystać z niego bezpiecznie.



2.1. CZYM JEST INTERNET

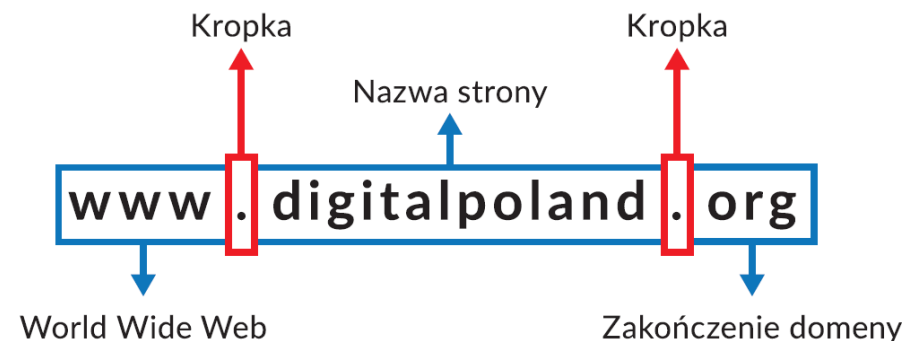
- Jednym z najpopularniejszych sposobów korzystania z internetu jest odwiedzanie stron internetowych, nazywanych również stronami WWW.
- Każda strona internetowa ma swój adres, który wpisuje się w pasku adresu przeglądarki, np. onet.pl.
- Jeśli znasz adres strony, wpisz go bezpośrednio w pasku adresu przeglądarki. Jeśli go nie znasz, skorzystaj z wyszukiwarki internetowej i wpisz słowa opisujące to, czego szukasz.
- Zanim otworzysz wynik wyszukiwania, sprawdź adres strony. Pierwsze wyniki mogą być reklamami, a oszuści czasami tworzą strony o adresach podobnych do nazw znanych serwisów.

RADA:

Adres strony najlepiej wpisywać małymi literami. Zazwyczaj można pominąć przedrostki <https://> oraz [www](http://).

Rodzaje przeglądarek internetowych omawiamy szczegółowo w dalszej części szkolenia - w rozdziale 2.7. Programy oraz aplikacje na smartfony i komputery omawiamy w 6 rozdziale.

Elementy adresu strony internetowej (www)



STRONY INTERNETOWE OTWIERAMY ZA POMOCĄ:

PRZEGLĄDAREK INTERNETOWYCH

Przeglądarka to program służący do otwierania stron internetowych. Aby odwiedzić stronę, wpisz jej adres w pasku adresu przeglądarki. Jeśli nie znasz adresu, możesz wpisać słowa opisujące to, czego szukasz.

APLIKACJI I PROGRAMÓW

Z internetu możesz korzystać również za pomocą aplikacji i programów zainstalowanych na smartfonie, tablecie lub komputerze. Przykładem może być aplikacja bankowa, komunikator lub aplikacja do sprawdzania pogody.

2.2. ZALETY INTERNETU

Zalety posiadania internetu można mnożyć w nieskończoność. My skupimy się na pokazaniu, w jakich obszarach medium to może usprawnić wasze codzienne życie, sprawić, by stało się ono o wiele łatwiejsze.

KONTAKT Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI

Dzięki internetowi możecie być w ciągłym kontakcie ze swoimi dziećmi, wnukami, krewnymi oraz znajomymi, niezależnie od tego, ile kilometrów was dzieli.

ROZRYWKA I ZABAWA

W sieci możesz oglądać telewizję, filmy, seriale, słuchać muzyki, grać w gry, czytać książki, a nawet odkryć swoją nową pasję.

INFORMACJE I EDUKACJA

W internecie znajdziesz aktualny program telewizyjny, wiadomości, informacje zdrowotne, a także pogłębisz wiedzę z wybranego tematu, korzystając np. z darmowych internetowych kursów.

ŻYCIE CODZIENNE

Każdego dnia możesz sprawdzić prognozę pogody, godziny otwarcia sklepu czy urzędu, przygotować cyfrową listę zakupów.

ZAKUPY

Nieważne, czy chcesz kupić książkę, ubrania, czy zrobić zakupy spożywcze, sklepy internetowe czynne są przez całą dobę.

ZDROWIE

Przez internet możesz skorzystać z porady lekarza, umówić się na wizytę lub otrzymać e-receptę. Nie musisz przy tym tracić czasu w kolejce w przychodni.

PLANOWANIE PODRÓŻY

Przez internet możesz zaplanować podróż oraz zarezerwować i opłacić pobyt w hotelu na wakacjach.

INTERNET W PODRÓŻY

Z wszystkich funkcji internetu możesz korzystać na urządzeniach mobilnych (smartfon, tablet) poza domem, np. w podróży. Na smartfonie lub tablecie możesz sprawdzić godziny odjazdu pociągu oraz dać znać rodzinie, że szczęśliwie dojechałeś na wakacje.

2.3. JAK SKORZYSTAĆ Z INTERNETU

- W pierwszej kolejności, żeby skorzystać z internetu potrzebne jest urządzenie go obsługujące, np. **smartfon, komputer stacjonarny, laptop** lub **tablet**.
- Urządzenia te ogólnie nazywa się **sprzętem komputerowym** (od angielskiego słowa *hardware*).

Aby połączyć się z siecią internetową masz do wyboru u operatora sieci komórkowej:

INTERNET MOBILNY - rodzaj szybkiego dostępu do internetu, z którego możesz korzystać wszędzie, gdzie jest zasięg sieci komórkowej.

INTERNET STACJONARNY - internet, który jest doprowadzony kablem bezpośrednio do jednego punktu w twoim domu. Aby uzyskać taki rodzaj połączenia, należy podpisać umowę z operatorem, który świadczy taką usługę w twoim miejscu zamieszkania.



Z internetu można również korzystać poprzez **domowe lub publiczne Wi-Fi**.

Symbol Wi-Fi wygląda tak samo na całym świecie i stosuje się go na wszystkich urządzeniach. Duża siła sygnału oznacza najczęściej większą prędkość połączenia.

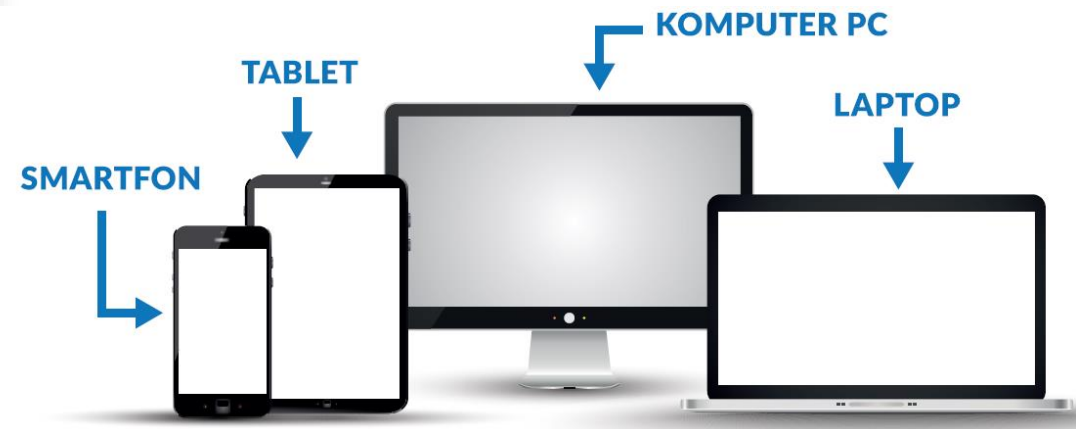


INFO:

Sygnał Wi-Fi działa na ograniczonym obszarze. Jeśli chcesz korzystać z internetu także poza domem, możesz wykupić dostęp do internetu mobilnego u operatora sieci komórkowej. Pamiętaj, że jego działanie zależy od zasięgu sieci w danym miejscu.

2.4. RODZAJE SPRZĘTU

- Do korzystania z internetu możesz używać różnych urządzeń. Na kolejnych slajdach przedstawimy **smartfon, tablet, komputer stacjonarny i laptop**.
- Przed zakupem zastanów się, do czego będzie Ci potrzebne urządzenie. Zwróć uwagę między innymi na wielkość ekranu, łatwość obsługi, czas pracy baterii, dostępne funkcje, cenę oraz długość wsparcia i aktualizacji.
- Sprawdź opinie o wybranym modelu, warunki gwarancji i dostępność serwisu. Jeśli potrzebujesz pomocy, poproś o poradę zaufaną osobę.
- Instrukcję obsługi znajdziesz zwykle na oficjalnej stronie producenta. W wyszukiwarce wpisz nazwę i dokładny model urządzenia oraz słowa „instrukcja obsługi”. Przed pobraniem pliku sprawdź, czy znajdujesz się na właściwej stronie producenta.



PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM:

- Zapoznaj się z instrukcją obsługi,
- Naładuj sprzęt do 100% baterii.

2.4.1. SMARTFON

- **Smartfon** to przenośne urządzenie, które służy nie tylko do rozmów. Możesz za jego pomocą wysyłać wiadomości, robić zdjęcia, korzystać z internetu, płacić rachunki, sprawdzać e-recepty oraz skanować kody QR.
- Na smartfonie możesz instalować aplikacje, czyli programy przeznaczone do konkretnych zadań, np. sprawdzania pogody, rozkładu jazdy, obsługi konta bankowego lub kontaktowania się z bliskimi.
- Wybierając smartfon, zwróć uwagę przede wszystkim na wielkość i czytelność ekranu, łatwość obsługi, czas pracy baterii, dostępne aktualizacje oraz cenę.
- Smartfony różnią się między innymi wielkością ekranu, pojemnością baterii, jakością aparatu, ilością pamięci i systemem operacyjnym. Wybierz urządzenie dopasowane do swoich potrzeb. Nie musisz kupować najdroższego modelu ani urządzenia z funkcjami, z których nie będziesz korzystać.

UWAGA:

Dostępne są obecnie głównie dwa rodzaje **smartfonów**. Większość producentów korzysta z systemu operacyjnego Android firmy Google. Z kolei iPhone'y korzystają z systemu operacyjnego iOS firmy Apple. Więcej o systemach operacyjnych na urządzeniach przeczytasz w rozdziale 2.5.



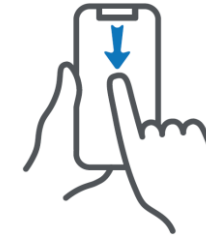
2.4.1. SMARTFON

BUDOWA SMARTFONA

- Wyświetlacz smartfona obsługiwany jest za pomocą dotyku. Możesz przewijać palcem ekran w górę i w dół, na boki, a za pomocą innych gestów powiększać oraz zmniejszać wyświetlany obraz czy dokument.
- Swoją smartfona możesz włączyć i wyłączyć przyciskiem, który w zależności od modelu telefonu znajduje się najczęściej na prawej krawędzi urządzenia, tuż pod przyciskami regulacji głośności (przycisk należy dłużej przytrzymać). Służy on również do zablokowania ekranu.



- W smartfonach na górze ekranu dostępny jest **pasek powiadomień**. Zsuniesz go, przeciągając palcem w dół od paska stanu, a następnie ponownie w dół do momentu wyświetlenia wszystkich ikon skrótów.



- Na tym pasku możesz również zmienić **jasność wyświetlacza** (przeciągając suwak w prawo lub w lewo) oraz znaleźć wiele przydatnych ikon.



2.4.1. SMARTFON

- Aby telefon miał dostęp do sieci komórkowej, niezbędna jest **karta SIM**. Zwróć uwagę, że występuje kilka wielkości kart SIM.



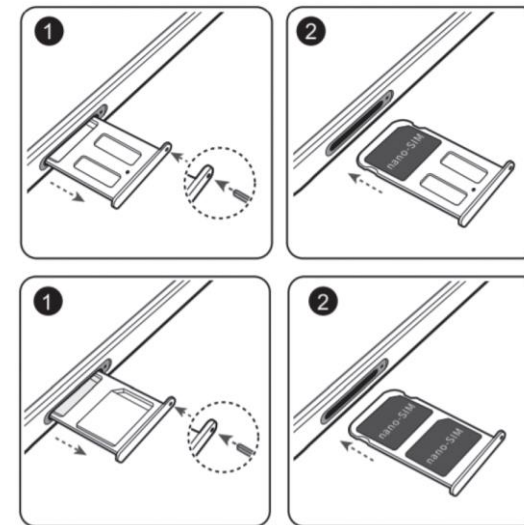
- Taką kartę otrzymasz od operatora sieci komórkowej po podpisaniu z nim umowy na abonament lub kiedy kupisz kartę przedpłaconą, np. w kiosku.
- Karta SIM nie jest stałą częścią telefonu, jest jednak niezbędnym elementem do wykonywania podstawowych operacji. Do każdej karty SIM dołączone są numery **PIN** oraz **PUK**.

UWAGA:

Karty SIM nie należy wkładać ani wyjmować, jeżeli urządzenie jest włączone.

- Wejście na kartę SIM (w niektórych telefonach na dwie karty, tzw. **Dual SIM**) znajdziesz zazwyczaj z boku telefonu. Często wejście na karty otwiera się dopiero po wsunięciu specjalnej igły dołączonej do zestawu w mały otwór w wyznaczonym miejscu.

Dostępne są również karty wirtualne, tzw. **eSIM**. To cyfrowe karty, które zapisuje się w niewielkim module wbudowanym na stałe w smartfon, smartwatch czy tablet. Co ważne, wirtualną kartę można pobrać zdalnie, bez wizyty w salonie. W praktyce oznacza to, że nie trzeba już fizycznie wkładać karty SIM do telefonu.



2.4.1. SMARTFON

- Z tyłu każdego smartfona pod obudową znajduje się bateria. Aby naładować telefon, niezbędne jest posiadanie **ładowarki**, która zazwyczaj jest dołączana do zestawu z telefonem.
- Obecnie zdecydowana większość smartfonów wykorzystuje do ładowania i komunikacji z komputerem kabli **USB**.
- Trzeba pamiętać, że na rynku dostępne są telefony i ładowarki z różnymi rodzajami złącz USB. Obecnie najpopularniejszym złączem jest **USB-C**.

UWAGA:

Do ładowania smartfona używaj ładowarki i kabla zgodnych z jego wymaganiami, np. obsługujących Power Delivery lub Quick Charge. Sprawdź w instrukcji, jaką moc obsługuje Twój telefon. Wybieraj akcesoria od renomowanych producentów, ponieważ tanie, niesprawdzone ładowarki lub kable mogą wolniej ładować, przegrzewać urządzenie, a w rzadkich przypadkach uszkodzić baterię.

Rodzaje złączy internetowych omawiamy szczegółowo w rozdziale 2.6.



RADA:

Przy wyborze telefonu warto zwrócić uwagę, czy posiada on funkcję **szybkiego ładowania** „SuperCharge” lub „Quick Charge²⁰”. Mając taki model telefonu, unikniemy problemów w sytuacji, kiedy musimy wyjść za kilkanaście minut z domu, a zorientowaliśmy się, że nasz smartfon jest całkowicie rozładowany. Przy użyciu takiej ładowarki tych „kilkanaście minut” wystarczy, aby na tyle doładować telefon, żeby służył następnych kilka godzin.

2.4.1. SMARTFON

- Telefon byłby niekompletny bez aparatów fotograficznych i głośników. Obiektywy tylnego aparatu umiejscowione są na tylnej obudowie, a przedni najczęściej znajduje się na górze wyświetlacza z przodu telefonu.
- Przedni obiektyw jest niezbędny na przykład wtedy, kiedy chcemy, aby nasza rodzina widziała nas podczas rozmowy wideo. Dzięki temu obiektywowi możemy również robić sobie sami zdjęcia na wakacjach ze specjalnego wysuwanego kijka lub trzymając aparat w ręce. Taki rodzaj zdjęcia popularnie nazywany jest selfie (czyt. selfi).
- Aparat w smartfonie to nie tylko narzędzie do zdjęć – możesz nim skanować **kody QR**. To kwadratowe obrazki z czarnymi wzorami, które po zeskanowaniu aparatem przekierowują na strony internetowe, bez konieczności wpisywania adresu.

Rodzaje złączy internetowych omawiamy szczegółowo w rozdziale 2.6.



- Otwórz aplikację aparatu na smartfonie i skieruj aparat na kod QR, np. na plakacie w przychodni, w restauracji lub na rachunku. W wielu smartfonach aparat sam rozpozna kod i pokaże link na ekranie – kliknij go, by otworzyć stronę.
- Jeśli aparat nie czyta kodu QR, pobierz aplikację do skanowania w sklepie z aplikacjami: Google Play lub App Store, a następnie zainstaluj ją na smartfonie. Otwórz aplikację i skieruj aparat na kod QR – kliknij link na ekranie aby otworzyć stronę.

2.4.2. TABLET

- **Tablet** to urządzenie przenośne będące zgrabnym połączeniem smartfona z komputerem.
- Tablety i smartfony oferują podobne możliwości, charakteryzują się dużą liczbą obsługiwanych aplikacji, wysoką funkcjonalnością oraz działają na tych samych systemach operacyjnych (Android, iOS, Windows).
- Każdy model tabletu może łączyć się z internetem. W większości przypadków wykorzystywane jest do tego łącze Wi-Fi. Tylko część modeli wyposażona jest w modem działający w oparciu o technologię LTE (sieć komórkowa).

UWAGA:

Nie wszystkie tablety dostępne w sprzedaży mają możliwość włożenia karty SIM. Z tabletu bez wejścia na kartę SIM nie będziesz mógł zadzwonić na żaden numer telefonu, włączając w to numery alarmowe. Poza domem możesz połączyć tablet z publiczną siecią Wi-Fi lub internetem udostępnionym ze smartfona.

UWAGA:

Niektóre tablety wyposażone są w specjalny rysik, który możesz wykorzystać do operacji bardziej precyzyjnych, np. do obróbki zdjęć czy rysowania. W przypadku braku rysika na wyposażeniu można go dokupić osobno.



2.4.2. TABLET

BUDOWA TABLETU

- Podstawowa różnica pomiędzy tabletem a klasycznym smartfonem to **wielkość wyświetlacza** urządzenia, choć i ta różnica uległa ostatnimi czasy zatarciu.
- To, czym różni standardowy tablet od komputerów i laptopów, to **brak klawiatury**. Sterowanie, tak jak w smartfonie, odbywa się za pomocą dużego dotykowego ekranu, który wynosi średnio od 7 do 12 cali.
- Zdecydowanie wygodniej ogląda się na nim filmy, czyta książki i prasę w wydaniu elektronicznym, przegląda zdjęcia i strony internetowe czy rozmawia z najbliższymi za pomocą komunikatorów wideo.
- Trudniej natomiast i zdecydowanie wolniej pisze się na nim dłuższe wiadomości, e-maile czy dokumenty tekstowe w porównaniu do laptopa.



UWAGA:

Jeśli planujesz dużo pisać na swoim tablecie (e-maili, dokumentów), proponujemy dokupienie do niego bezprzewodowej klawiatury z funkcją podświetlenia lub zakup tabletu z klawiaturą. Jeśli szukasz sprzętu idealnego do prostych prac i oglądania filmów, tablet z klawiaturą sprawdzi się bardzo dobrze. Takie urządzenie będzie znacznie lepsze od standardowego laptopa i zaoferuje dłuższy czas pracy baterii. W przeciwieństwie do laptopa będzie posiadało także tylną kamerę oraz dotykowy ekran.

Kupując tablet, który posiada oprogramowanie Android, pamiętaj, żeby zwrócić uwagę, czy został on wyprodukowany przez jednego ze znanych na rynku producentów sprzętu, takich jak Huawei, Apple, Xiaomi, Samsung, LG. W przypadku zakupu tabletu jest to o tyle istotne, że sprzęt od innej firmy może powodować, że nie wszystkie aplikacje na Android będą działać poprawnie.

2.4.3. GESTY NA URZĄDZENIACH MOBILNYCH

Za pomocą prostych gestów można wykonywać wiele czynności, np. uruchamiać aplikacje, przewijać listy i powiększać zdjęcia.

Podstawowe gesty na urządzeniach z systemem operacyjnym Google Android i Apple iOS:



ODWRÓCENIE: Wycisz dźwięki i wyłącz wibracje dla połączeń przychodzących, alarmów i minutnika



DOTKNIĘCIE: Dotknij elementu jeden raz. Dotknięcie pozwala na przykład wybrać element lub uruchomić aplikację.



DOTKNIĘCIE DWUKROTNE: Dotknij dwukrotnie raz za razem docelowego miejsca na ekranie. Na przykład dwukrotne dotknięcie zdjęcia na pełnym ekranie pozwala je powiększyć lub pomniejszyć.



PRZYTRZYMANIE PALCEM: Przytrzymaj palcem na ekranie przez przynajmniej 2 sekundy. Przytrzymanie palcem na przykład pustego obszaru na ekranie głównym pozwala przejść do trybu edycji ekranu.



PRZESUNIĘCIE PALCA: Przesuń palcem po ekranie. Przesuwając palcem w pionie lub w poziomie, można przechodzić do innych ekranów, przewijać zawartość dokumentu itp.



PRZECIĄGNIĘCIE: Przytrzymaj element palcem, a następnie przeciągnij w inne miejsce. Za pomocą tego gestu można na przykład porządkować aplikacje i widżety na ekranie głównym.



ROZSUWANIE PALCÓW OD SIEBIE: Rozsuń dwa palce od siebie na ekranie. Rozsuniecie dwóch palców może na przykład powiększyć zdjęcie lub witrynę internetową.



ZBLIŻENIE PALCÓW DO SIEBIE: Zbliź do siebie dwa palce na ekranie. Zbliżając dwa palce do siebie może na przykład pomniejszyć zdjęcie.

2.4.4. KOMPUTER STACJONARNY (PC)

- **Komputer stacjonarny** (ang. PC) to rodzaj komputera osobistego, który ze względu na swoje gabaryty i ciężar wymaga swojego stałego miejsca przy biurku.
- Komputer stacjonarny jest na ogół tańszy od laptopa o podobnych parametrach technicznych.
- Komputer stacjonarny będzie dla ciebie dobrym rozwiązaniem, jeśli planujesz korzystać z niego tylko w miejscu zamieszkania, a do tego chcesz pracować wygodnie i używać większego ekranu z osobną klawiaturą.
- To urządzenie zapewnia świetną ergonomię podczas pracy.
- Komputer stacjonarny składa się z kilku elementów: **komputera** (ang. desktop), **klawiatyry**, **myszy** i **monitora**.

Wszystkie te elementy poznasz w dalszej części szkolenia.



2.4.4. KOMPUTER STACJONARNY (PC)

KOMPUTER

- Najważniejszym elementem zestawu komputerowego jest jednostka centralna, czyli tzw. desktop. Każda jednostka posiada procesor, kartę graficzną, pamięć RAM oraz dysk twardy. Niektóre z nich sprzedawane są z systemem operacyjnym.
- Najczęściej na komputerach stacjonarnych instalowany jest system Windows. W komputerach Mac firmy Apple zainstalowany jest system operacyjny MacOS. Więcej o systemach operacyjnych dowiesz się w rozdziale 2.5.
- Na obudowie każdego komputera znajduje się przycisk „power”. **Przycisk ten służy tylko do włączania komputera.** Nie wolno go używać do wyłączenia, ponieważ może to spowodować uszkodzenie urządzenia.
- Aby bezpiecznie wyłączyć komputer, który pracuje w systemie Windows, należy kliknąć znaczek Windows „Start” w lewym dolnym rogu ekranu, a następnie ikonę zasilania i wybrać „Zamknij”.

- Z przodu obudowy znajdziesz również miejsce, do którego możesz włożyć płyty CD, DVD, lub Blu-ray.
- Z tyłu obudowy znajdziesz wszystkie niezbędne do pracy złącza: zasilania, HDMI, USB, DVI, PS/2, RJ45, VGA oraz audio. W komputerze znajduje się większa liczba dostępnych gniazd niż w laptopie. Do czego służą te złącza, przeczytasz w rozdziale 2.6.



UWAGA:

W sprzedaży są również komputery tak zwane all-in-one (AIO), co oznacza „wszystko w jednym”. Są to komputery kompaktowe, które nie zajmują tyle miejsca co tradycyjne PC. W tego typu komputerach wszystkie niezbędne do prawidłowej pracy elementy schowane są w części monitora. Do prawidłowej pracy potrzebne jest podłączenie tylko klawiatury i myszy. Wadą tego typu komputerów jest ich cena. Zazwyczaj da się złożyć podobną konfigurację w komputerze stacjonarnym w znacznie niższej cenie.

2.4.4. KOMPUTER STACJONARNY (PC)

MONITOR

- Żaden komputer nie może obejść się bez **monitora**. Na rynku funkcjonuje wielu producentów monitorów, a każdy oferuje mnóstwo różnych modeli.
- Każdy z nich może się różnić rozdzielczością monitora, częstotliwością odświeżania, proporcją obrazu, synchronizacją oraz rodzajem matrycy.
- **Matowa matryca** świetnie się sprawdza przy różnych warunkach oświetleniowych. Oferuje zdecydowanie mniej odbić i refleksów, dzięki czemu wzrok nie męczy się tak szybko.
- Niektóre modele monitorów mają dodatkowo: wbudowane głośniki, możliwość regulacji wysokości ustawienia monitora, odchylenia na boki, a nawet obrócenia go do pozycji pionowej.

Z tyłu monitora znajdziesz wszystkie niezbędne złącza: zasilania, HDMI czy DisplayPort, które pozwalają przesyłać obraz oraz dźwięk z urządzenia na monitor.



2.4.4. KOMPUTER STACJONARNY (PC)

KLAWIATURA

- Do pracy z każdym komputerem niezbędna jest **klawiatura**. Służy ona do wpisywania wszelkiego rodzaju znaków: liter, cyfr i znaków specjalnych, które pojawiają się na ekranie komputera w momencie ich wybierania na klawiaturze.
- To właśnie dzięki niej możesz wpisać adres internetowy w wyszukiwarce lub napisać list do najbliższych w programie pocztowym. Na tablecie lub smartfonie klawiatura wyświetla się na ekranie w razie potrzeby i obsługiwana jest przez dotyk.
- Klawiaturę możesz kupić **przewodową i bezprzewodową**. Technologia bezprzewodowa pozwala na komunikowanie się bez użycia kabli (poprzez moduł Bluetooth), co znacznie ułatwia obsługę. Do klawiatury dołączany jest mały nadajnik, który podłącza się do portu USB.
- Zaletą klawiatury bezprzewodowej jest swoboda jej wykorzystywania, a mniejsza liczba kabli na biurku sprzyja porządkowi i wygodzie.

UWAGA:

W sprzedaży są podświetlane klawiatury. Praca na takiej klawiaturze ułatwia pracę przy słabym oświetleniu, a nawet w ciemności. Podświetlenie jest dyskretne, możesz zmieniać jego natężenie lub całkowicie je wyłączyć.



2.4.4. KOMPUTER STACJONARNY (PC)

PRZYDATNE KŁAWISZE I SKRÓTY

- Aby napisać **wielką literę**, wciśnij i przytrzymaj klawisz **SHIFT**, a następnie nie zwalniając go, wciśnij klawisz z literą. Po zwolnieniu klawisza SHIFT wrócisz do pisania małymi literami.
- Taki sposób wpisywania sprawdza się, gdy potrzebujemy wielkich liter sporadycznie. Jeśli chcesz napisać wielkimi literami całe wyrazy lub zdania, najwygodniej jest użyć klawisza **CAPS LOCK**.
- Po jego jednorazowym wciśnięciu będziesz mógł pisać całe słowa i zdania wielkimi literami. Po ponownym wciśnięciu CAPS LOCK powrócisz do pisania małymi literami.
- **Polskie znaki** na klawiaturze uzyskasz poprzez wciśnięcie odpowiedniej kombinacji klawiszy, np. **ALT + a = ą**. Ważne, by używać klawisza **ALT** usytuowanego **z prawej strony** spacji i trzymając go wciśniętego podczas wyboru litery.

Inne polskie znaki uzyskasz, wpisując następujące kombinacje klawiszy:

prawy ALT +	a	ą
prawy ALT +	e	ę
prawy ALT +	o	ó
prawy ALT +	s	ś
prawy ALT +	l	ł
prawy ALT +	z	ż
prawy ALT +	x	ź
prawy ALT +	c	ć
prawy ALT +	n	ń

2.4.4. KOMPUTER STACJONARNY (PC)

PRZYDATNE KŁAWISZE I SKRÓTY

- Warto zapoznać z tzw. **skrótami klawiszowymi**, czyli kombinacjami znaków, które pozwalają wywołać określoną funkcję, np. kopiowanie, wklejanie, wycinanie lub cofnięcie zmiany. Można ich używać na różnych komputerach z różnymi wersjami systemu Windows.
- Klawisz **CTRL** (ang. *control*) to klawisz modyfikatora, który wykonuje funkcję w połączeniu z innymi klawiszami. Klawisze funkcyjne zmienia. W większości klawiatur znajdują się dwa klawisze Ctrl, umieszczone zwykle w dolnym rzędzie klawiszy po lewej i prawej stronie głównego bloku klawiatury.
- Celem użycia symboli znajdujących się na klawiszach nad cyframi, naciśnij klawisz SHIFT i klawisz z cyfrą, na którym dany symbol się znajduje, np. Shift + 2 = @; Shift + 5 = %

Tabela zawiera najpopularniejsze skróty klawiaturowe z wykorzystaniem tego klawisza.

CTRL +	a	zaznaczanie całości np. tekstu
CTRL +	c	kopiowanie
CTRL +	x	wycinanie
CTRL +	v	wklejanie
CTRL +	s	zapisanie dokumentu
CTRL +	p	drukowanie
CTRL +	f	wyszukiwanie

UWAGA:

W internecie możesz znaleźć więcej skrótów. Wpisz **Skróty klawiszowe w Windows** w swojej wyszukiwarce.

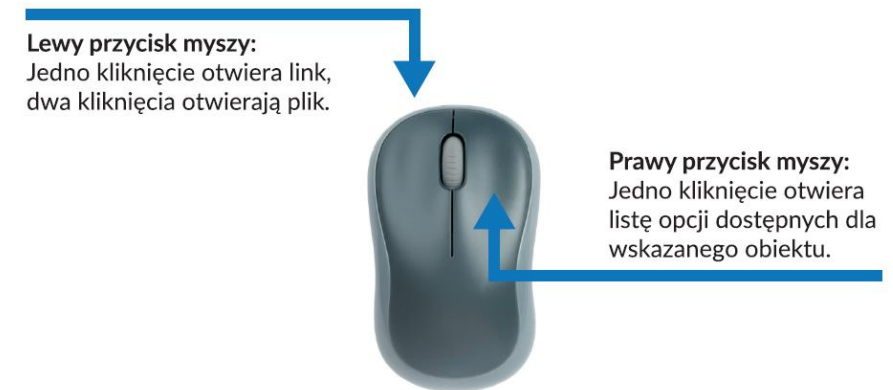
2.4.4. KOMPUTER STACJONARNY (PC)

MYSZ

- **Mysz** jest również niezbędnym urządzeniem do obsługi komputera. Można powiedzieć, że jest przedłużeniem ręki użytkownika, służy do wskazywania oraz wykonywania różnego rodzaju akcji.
- Na górnej części myszy znajdują się dwa przyciski, **po prawej i po lewej stronie**. Lewego używamy do większości akcji, gdy trzeba coś wskazać, zaznaczyć lub przesunąć, prawego natomiast służy do aktywacji dodatkowych funkcji.
- Posługując się nim, możemy wybrać z menu edycji: kopiowanie, wklejanie, kasowanie lub pogrubienie czcionki i zmianę koloru wskazanego lub zaznaczonego elementu.
- Większość myszy komputerowych wyposażona jest w **rolkę**, zwaną też kółkiem. W większości przypadków rolka służy do przewijania zawartości ekranu w górę lub w dół, co znacznie ułatwia poruszanie się po długim tekście na stronach internetowych lub w programach tekstowych.

W sklepach można spotkać myszki wyposażone w przełączniki, dodatkowe funkcje rolki (wychylanie na boki) i specjalne systemy zmieniające czułość układu odczytującego ruch nadgarstka.

Przed zakupem zwróć uwagę, czy myszka dobrze leży w twojej dłoni.



2.4.4. KOMPUTER STACJONARNY (PC)

AKCESORIA DODATKOWE

Do swojego zestawu komputerowego możesz dokupić dodatkowe urządzenia.

- **Głośniki** - jeśli monitor nie jest w nie wyposażony, warto je kupić. Będziesz mógł słuchać muzyki, oglądać filmy oraz rozmawiać przez wideo ze swoimi bliskimi.
- **Drukarkę** - możesz również dokupić drukarkę, jeśli planujesz tworzyć dokumenty tekstowe i je drukować.
- **Kamerę internetową** - jeśli planujesz prowadzić wideorozmowy z najbliższymi, d kup również kamerę internetową do swojego komputera stacjonarnego. Laptopy są już w nią wyposażone.



2.4.5. LAPTOP (NOTEBOOK)

- **Laptop** to przenośny komputer wyposażony w ekran, klawiaturę i panel dotykowy, który zastępuje myszkę – *touchpad*.
- W przeciwieństwie do komputera stacjonarnego, laptop nie potrzebuje specjalnego miejsca w twoim domu.
- Dzięki temu, że jest przenośny i stosunkowo lekki, możesz korzystać z niego, gdzie tylko chcesz, np. na balkonie, na działce, w kawiarni oraz na wakacjach.
- Jeśli położysz laptop na specjalnej podstawce, możesz również korzystać z niego wygodnie w fotelu, na kanapie czy w łóżku.

UWAGA:

Nie kładź laptopa bezpośrednio na kolanach, poduszkach lub kołdrze. Najlepiej zakupić specjalną podstawkę pod laptop, która chroni nasz komputer przed przegrzaniem, zapewniając właściwą temperaturę urządzeniu. Ponadto może pomóc zachować prawidłową pozycję siedzącą podczas pracy.



2.4.5. LAPTOP (NOTEBOOK)

- Współczesne laptopy mogą konkurować pod względem wydajności z wieloma komputerami stacjonarnymi.
- W przeciwieństwie do komputerów stacjonarnych sprzedawane laptopy mają już gotową konfigurację i nie ma możliwości jej zmiany bądź rozbudowy.
- Mogą różnić się między sobą różnymi parametrami, np. przekątną ekranu, typem ekranu, procesorem, kartą graficzną, pamięcią RAM, wagą, pojemnością baterii, zainstalowanym oprogramowaniem oraz producentem.
- Standardowo notebook jest wyposażony we wszystkie potrzebne podzespoły, nie ma więc konieczności podłączania zewnętrznych urządzeń takich jak głośniki, klawiatura czy ekran.
- Laptopy mogą mieć różne złącza, np. USB, HDMI, wyjście słuchawkowe, wejście zasilania lub czytnik kart pamięci. Niektóre nowsze laptopy nie mają wejścia na kabel internetowy. W takim przypadku można dokupić odpowiednią przejściówkę.

UWAGA:

Przydatną opcją w laptopach jest **podświetlana klawiatura**. Praca na takiej klawiaturze ułatwia pracę przy słabym oświetleniu i wieczorami. Podświetlenie jest dyskretne, możesz zmieniać jego natężenie lub całkowicie je wyłączyć. Podświetlenie prześwituje przez litery i sprawia, że wszystkie przyciski są doskonale widoczne nawet w ciemności.

RADA:

Wybierając laptopa, zwróć uwagę, aby wybrany model posiadał matową matrycę w monitorze. Świetnie się ona sprawdza przy różnych warunkach oświetleniowych, powoduje bowiem zdecydowanie mniej odbić i refleksów. Dzięki temu zbyt szybko nie męczy się wzrok. Łatwiej również utrzymać czystość ekranu, a odciski palców i zabrudzenia są mniej widoczne.

2.4.5. LAPTOP (NOTEBOOK)

- Z laptopa możesz korzystać w różnych, dowolnie wybranych przez siebie miejscach. Brak możliwości podłączenia go do gniazdka prądowego nie jest przeszkodą dzięki wbudowanej ładowalnej baterii (akumulator).
- Pozwala ona korzystać z urządzenia nawet kilka godzin bez konieczności używania zasilacza. Bateria ładuje się za pomocą specjalnej ładowarki dołączonej do zestawu.

RADA:

Obecnie sprzedawane laptopy często nie mają możliwości włożenia płyt CD/DVD/Blu-Ray. Jeśli planujesz ich używać, możesz dokupić zewnętrzny napęd na USB.

Chcąc wydłużyć żywotność baterii w laptopie, pamiętaj o kilku wskazówkach do których warto się zastosować:

- Nie rozładowuj ciągle baterii do zera. Zaleca się utrzymanie baterii w stanie naładowania do około $\frac{3}{4}$ jej pojemności.
- Korzystaj z trybu uśpienia tylko wtedy, kiedy jest to niezbędne. Opcja przechodzenia w stan hibernacji jest bardzo praktyczna, powinieneś jednak korzystać z niej z rozsądkiem. W trybie uśpienia urządzenie cały czas zużywa energię, tylko w mniejszym zakresie. Jeśli nie planujesz korzystać z laptopa przez kilka kolejnych godzin, po prostu go wyłącz.
- Nie przegrzewaj swojego laptopa. Nie kładź go bezpośrednio na kolanach, poduszkach lub kołdrze. Możesz używać nawet specjalnych podkładek pod laptop, które pomagają zachować odpowiednią temperaturę urządzenia.
- Nie korzystaj z baterii z ciągle podłączonym zasilaniem. Jeśli planujesz pracować ciągle z podpiętą ładowarką, najlepszym rozwiązaniem będzie wyjęcie baterii z urządzenia. Laptop może bez problemu pracować bez zainstalowanej baterii, wyłącznie na zasilaniu sieciowym. Nie wszystkie laptopy mają akumulatory, które możemy zdemontować. Taka sytuacja ma miejsce w przypadku bardzo smukłych i lekkich komputerów (ultrabook).

2.5. SYSTEMY OPERACYJNE NA URZĄDZENIACH

- **System operacyjny** to oprogramowanie zarządzające całym systemem w naszym urządzeniu. Dzięki niemu możesz sprawować kontrolę nad wszystkimi zadaniami oraz uruchamiać programy i aplikacje.
- Na urządzeniach mobilnych dostępne są obecnie dwa główne systemy operacyjne. Smartfony większości producentów korzystają z systemu Android firmy Google, a iPhone'y z systemu iOS firmy Apple.
- Tablety korzystają głównie z systemu Android lub iPadOS firmy Apple. Na komputerach stacjonarnych i laptopach dostępnych jest kilka systemów operacyjnych: Microsoft Windows, macOS firmy Apple, Linux oraz ChromeOS firmy Google.

UWAGA:

Co jakiś czas każdy system operacyjny na urządzenia mobilne powinien przejść **aktualizację**. Wprowadza ona interesujące funkcje i udogodnienia oraz zwiększa bezpieczeństwo korzystania z urządzenia.



HarmonyOS

Wszystkie te systemy oferują mnóstwo bezpłatnych i płatnych programów, aplikacji i gier, które możesz pobierać z internetu. Dzięki nim możesz znacząco rozszerzyć możliwości swojego urządzenia.

Więcej o polecanych aplikacjach i programach przeczytasz w rozdziale 6.

2.6. RODZAJE ZŁĄCZY NA URZĄDZENIACH

ZŁĄCZE ZASILANIA

Do tego gniazda podpiną się zasilacz w celu dostarczenia energii do urządzenia lub naładowania jego baterii. Wygląd tego złącza zależy od rodzaju urządzenia i od wtyczki, w jaką wyposażony jest zasilacz danego modelu.

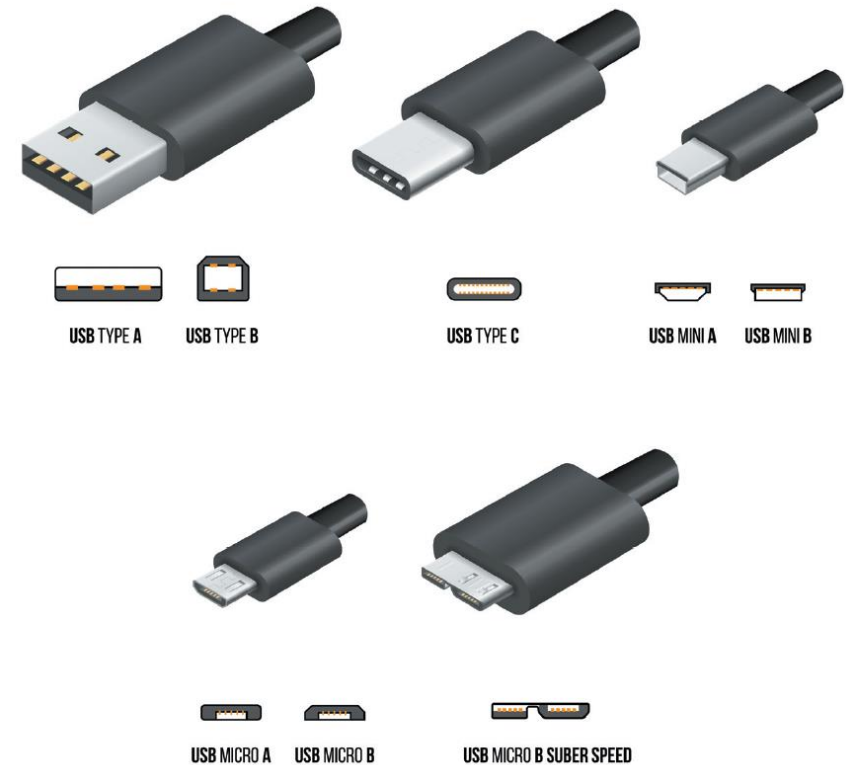
ZŁĄCZE MINIJACK

To złącze „audio”, które pozwala podłączyć do naszego urządzenia słuchawki. Czasem w smartfonach i tabletach nie ma osobnego portu na słuchawki. Aby je podłączyć, należy użyć odpowiedniej przejściówki, którą czasem trzeba kupić osobno.

ZŁĄCZA USB

USB to najpopularniejszy rodzaj portu, który ma charakter uniwersalny. Można go wykorzystać do podłączenia ze sobą różnych urządzeń. Obok uniwersalności dodatkowym atutem tego portu jest automatyczne wykrywanie oraz rozpoznawanie przez system.

Złącza to gniazda w smartfonach, tabletach czy komputerach, które pozwalają ładować urządzenie, podłączać słuchawki lub przysyłać zdjęcia. W 2025 roku najczęściej spotkasz kilka prostych złączy, które ułatwią Ci życie.



2.6. RODZAJE ZŁĄCZY NA URZĄDZENIACH

CZYTNIK KART PAMIĘCI

Służy do wkładania karty pamięci (np. z aparatu fotograficznego), by zgrać zdjęcia lub filmy na komputer. W laptopach znajdziesz gniazdo na kartę SD. W smartfonach możesz użyć przejściówki USB-C na czytnik kart.

ZŁĄCZA HDMI

Złącze HDMI pozwala podłączyć komputer do telewizora, aby oglądać zdjęcia, filmy lub prezentacje na dużym ekranie. Niektóre smartfony i tablety można podłączyć za pomocą odpowiedniej przejściówki, jeśli obsługują przesyłanie obrazu. Przed zakupem przejściówki sprawdź instrukcję urządzenia.

WI-FI ZAMIAST KABLI

Większość osób korzysta z Wi-Fi, aby połączyć się z internetem bez kabli. Dzięki routerowi używasz internetu w całym domu na smartfonie czy tablecie. Kabel Ethernet (RJ45) jest rzadziej potrzebny, ale daje szybsze połączenie, jeśli podłączysz komputer bezpośrednio do routera.

Port Ethernet

Dzięki wbudowanemu złączu Ethernet możesz skorzystać z internetu, łącząc swoje urządzenie bezpośrednio do sieci za pomocą kabla RJ45. Jest to rozwiązanie optymalne dla osób, którym zależy na naprawdę dużej prędkości pobierania i wysyłania danych.

Obecnie w domach stosuje się technologię **Wi-Fi**, która umożliwia dostęp do internetu metodą bezprzewodową. Dzięki sieci Wi-Fi możesz korzystać z internetu na różnych urządzeniach w całym mieszkaniu bez konieczności montowania instalacji kablowej w każdym pomieszczeniu. Łącze internetowe musi być doprowadzone tylko do miejsca, w którym znajduje się router²⁷. Więcej o stacjonarnym dostępie do internetu dowiesz się w rozdziale 2.9. To rozwiązanie jest bardzo popularne, głównie dzięki rosnącej liczbie urządzeń mobilnych (laptopów czy smartfonów).

Złącze PS/2

Port komunikacyjny PS/2 przeznaczony jest do podłączenia klawiatury i myszy do komputera. Obecnie został on prawie całkowicie zastąpiony przez złącze USB.

2.7. RODZAJE PRZEGLĄDAREK

- Niezależnie, czy korzystasz z komputera, smartfona czy też tableta, aby uzyskać dostęp do internetu, konieczne jest użycie **przeglądarki internetowej**.
- Jest to program, dzięki któremu możesz przeglądać strony internetowe. Do najbardziej znanych darmowych przeglądarek zaliczymy:



Brave



Microsoft Edge



Safari



Mozilla Firefox



Google Chrome



Opera

- W każdej przeglądarce jest możliwość zainstalowania dodatków, które mogą wzbogacić ją o różne przydatne funkcje.
- Przeglądarka to swoiste drzwi do internetu, dlatego ważne jest, aby gwarantowała nam prywatność i była bezpieczna.
- **Bezpieczna przeglądarka** nie powinna przekazywać „na zewnątrz” żadnych informacji o użytkowniku.
- Przede wszystkim nie powinna cię śledzić, czyli zbierać informacji, na jakie strony wchodzisz, oraz śledzić twojego adresu IP (ang. Internet Protocol – numer identyfikacyjny komputera lub serwera w sieci, który służy do prawidłowej komunikacji między urządzeniami).

2.7. RODZAJE PRZEGLĄDAREK

- **Połączenie szyfrowane** chroni dane przesyłane pomiędzy przeglądarką a stroną internetową, utrudniając ich podejrzenie lub zmianę przez osoby postronne.
- Adres wykorzystujący szyfrowane połączenie rozpoczyna się od https. Przeglądarka może również wyświetlać obok adresu ikonę ustawień lub informację o zabezpieczeniu połączenia.
- Pamiętaj, że szyfrowane połączenie nie potwierdza, że strona jest prawdziwa i uczciwa. Fałszywe strony także mogą korzystać z HTTPS. Zawsze dokładnie sprawdzaj cały adres witryny
- Jeśli przeglądarka wyświetli ostrzeżenie, że połączenie nie jest prywatne lub strona może być niebezpieczna, nie podawaj danych i opuść witrynę.

- W przeglądarce można zainstalować dodatkowe rozszerzenie blokujące reklamy i narzędzia śledzące, np. Ghostery. Pobieraj rozszerzenia wyłącznie z oficjalnego sklepu używanej przeglądarki i przed instalacją sprawdź, jakich uprawnień wymagają.
- Rozszerzenia blokujące mogą ograniczać wyświetlanie reklam, wyskakujących okien i elementów śledzących oraz przyspieszać wczytywanie niektórych stron. Mogą jednak powodować problemy z ich działaniem. Ghostery deklaruje blokowanie reklam, wyskakujących okien i narzędzi śledzących.

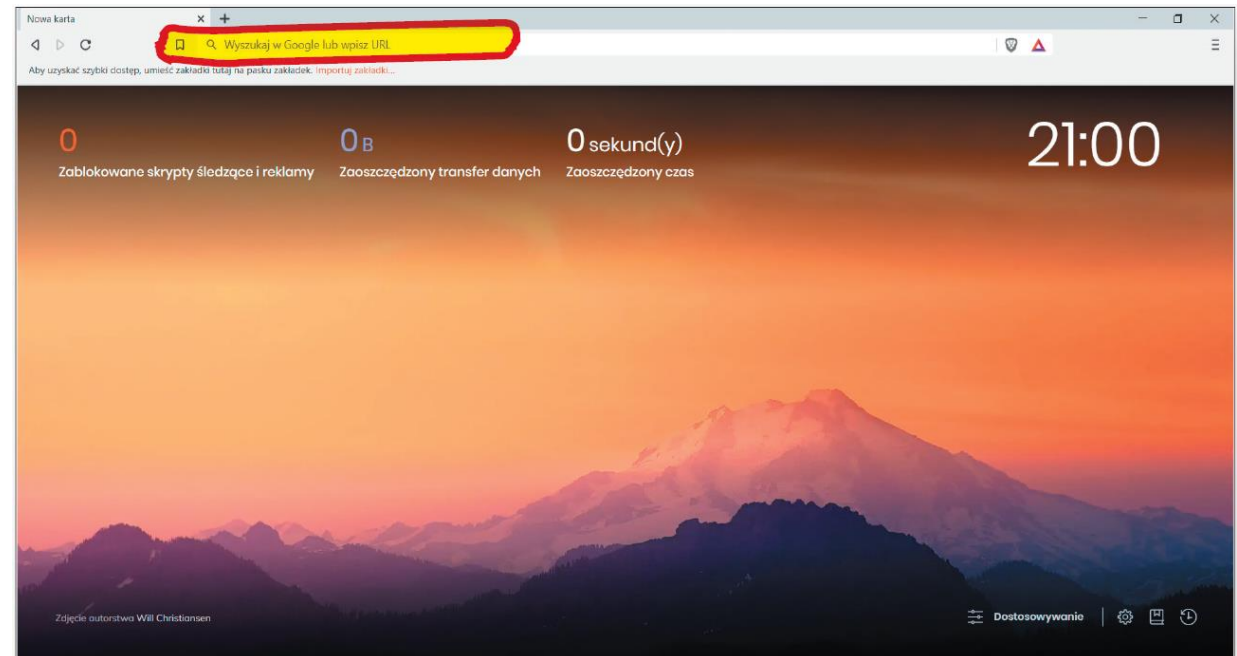


2.7. RODZAJE PRZEGLĄDAREK

UWAGA:

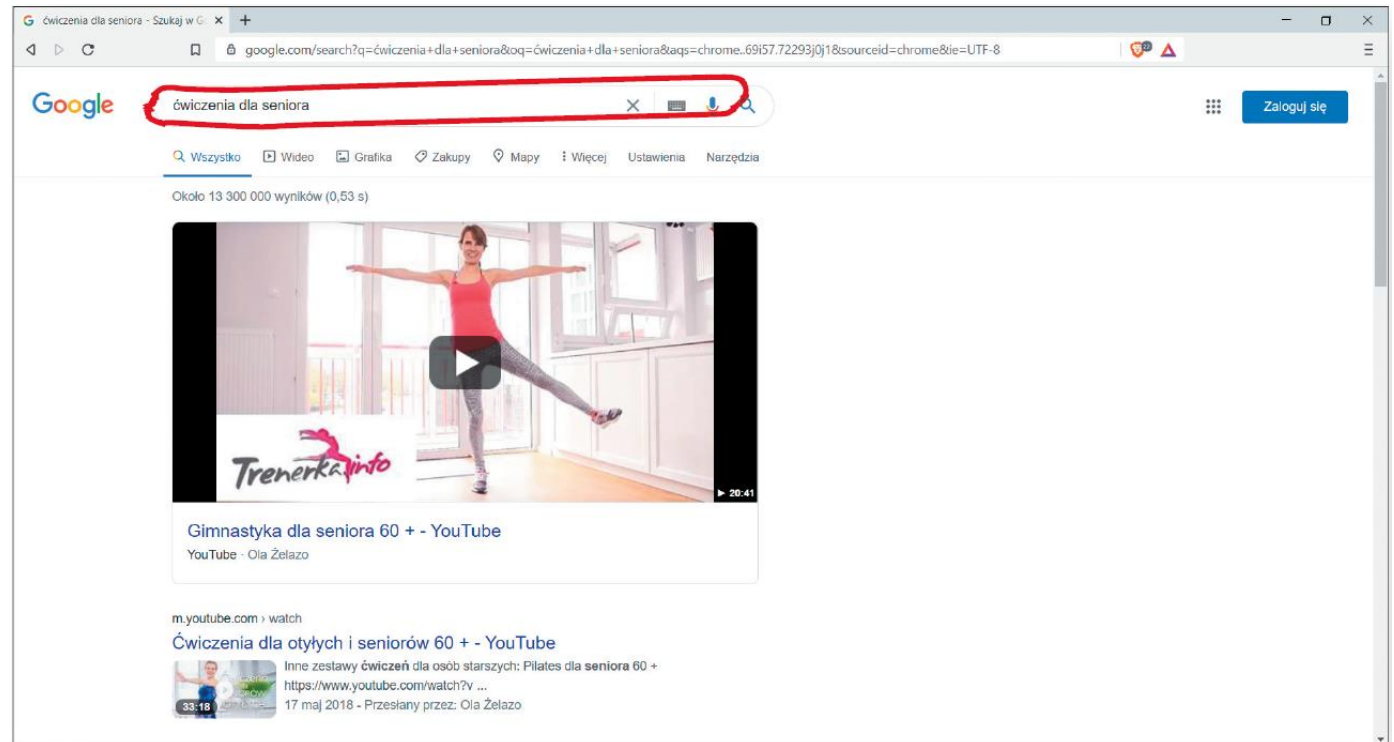
Aby ułatwić sobie przeglądanie stron internetowych, możesz powiększyć lub zmniejszyć wyświetlany obraz w przeglądarce na ekranie komputera. Wystarczy wcisnąć na klawiaturze **CTRL** i trzymając go, przesuwając rolkę w myszce w górę lub w dół.

- Korzystanie z przeglądarki jest proste. Wystarczy wpisać adres strony www lub szukaną frazę w pasek adresu - podłużne prostokątne pole z lupką na górze strony (na ilustracji obok zaznaczyliśmy je na czerwono). Następnie naciśnij na klawiaturze klawisz Enter.
- W tym momencie zostanie wyświetlona duża liczba wyników wyszukiwania. Na dole możesz przejść na kolejne strony z propozycjami stron zawierających wpisaną frazę.
- Te najpopularniejsze strony znajdują się na górze listy. Wybierz i kliknij myszką w interesujący cię wynik, a zostaniesz przekierowany na stronę internetową.



2.7. RODZAJE PRZEGLĄDAREK

- Dla przykładu wpisaliśmy w wyszukiwarkę frazę „ćwiczenia dla seniora”.
- Z różnych propozycji można wybrać, czy szukasz treści wideo, czy na przykład grafiki.
- Wybierz i kliknij myszką w interesujący cię wynik, a zostaniesz przekierowany na stronę internetową.
- Przeglądane strony lub jej elementy można wydrukować, zapisać lub skopiować i umieścić w swoim folderze przeglądarki.
- Pozwalają one zapisać skróty do ulubionych stron, tak aby można było do nich wrócić.



2.7. RODZAJE PRZEGLĄDAREK

PORADA:

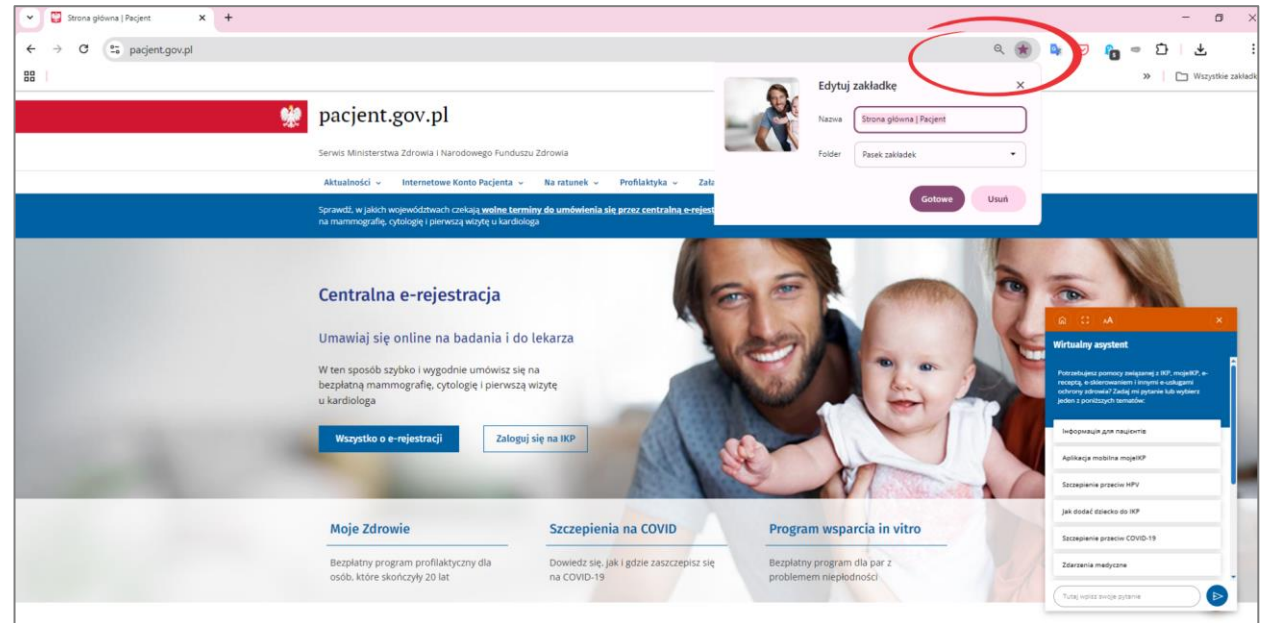
Twórz zakładki, by szybko wracać do ulubionych stron

Zakładki (inaczej ulubione) to sposób na zapisanie stron internetowych, które lubisz, np. portalu z wiadomościami, banku online czy strony z e-receptami (patrz rozdział 5). Dzięki zakładkom otworzysz ulubioną stronę jednym kliknięciem, bez wpisywania adresu. To oszczędza czas i ułatwia korzystanie z internetu!

Jak stworzyć zakładkę?

- Otwórz przeglądarkę (np. Google Chrome, Mozilla Firefox lub Microsoft Edge).
- Wejdź na stronę, którą chcesz zapisać, np. www.pacjent.gov.pl dla e-recept.
- Kliknij gwiazdkę w pasku adresu (na górze ekranu, gdzie wpisujesz adres strony).
- Nazwij zakładkę, np. „E-recepty” lub „Bank”, i kliknij „Zapisz” lub „Gotowe”.
- Znajdź zakładki w menu przeglądarki: kliknij trzy kropki (⋮) lub linie (≡) w rogu ekranu i wybierz „Zakładki” lub „Ulubione”.

Na smartfonie proces jest podobny – gwiazdka zwykle jest w pasku adresu lub menu.



2.8. DOSTĘP DO INTERNETU

- Każde z wymienionych przez nas urządzeń będzie w pełni funkcjonalne dopiero, kiedy uzyska **dostęp do internetu**.
- Istnieje kilka sposobów, aby połączyć się z siecią internetową. Możemy je podzielić na **połączenia publiczne i prywatne**.



Połączenia publiczne to połączenia z wszystkich miejsc poza naszym domem, które to miejsca oferują nam możliwość połączenia się z ich siecią Wi-Fi. Z takiej możliwości najczęściej korzystamy w restauracjach, bibliotekach, hotelach, na lotniskach, dworcach oraz w centrach handlowych. Zazwyczaj oferowana prędkość internetu w takich miejscach nie jest duża, pozwoli jedynie na proste czynności, takie jak np. wysyłanie wiadomości w komunikatorach. W niektórych miejscach, żeby skorzystać z Wi-Fi, należy podać hasło przy logowaniu się do sieci. Nazwę sieci i hasło można znaleźć w jakimś widocznym miejscu lub należy o nie zapytać obsługę. Są też miejsca, w których przed skorzystaniem z Wi-Fi należy zalogować się, podając swoje dane, często numer telefonu lub e-mail.



Połączenia prywatne to twój własny sposób, w jaki uzyskujesz możliwość wejścia do sieci internetowej. Możesz uzyskać takie połączenie, wykupując u operatora dostęp **stacjonarny, mobilny** oraz **satelitarny** do internetu.

2.9. DOSTĘP STACJONARNY

- **Dostęp stacjonarny** to internet, który jest doprowadzony kablem koncentrycznym, ethernetowym lub światłowodowym bezpośrednio do jednego punktu w twoim domu.
- Aby uzyskać taki rodzaj połączenia, należy podpisać umowę z operatorem, który świadczy taką usługę w twoim miejscu zamieszkania.
- Doprowadzony przez operatora kabel jest następnie podłączany do modemu lub routera (który zawiera już modem), którego głównym zadaniem jest odbieranie i przekazywanie danych z i do internetu do podłączonych do niego urządzeń.
- Dzięki routerowi z Wi-Fi możesz korzystać z internetu na różnych urządzeniach bez konieczności doprowadzania instalacji kablowej do każdego pomieszczenia.



2.9. DOSTĘP STACJONARNY

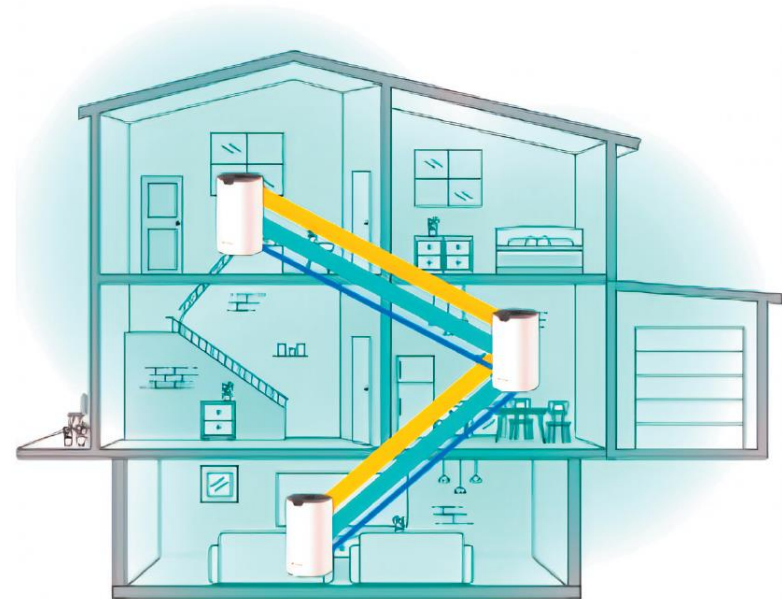
- Zdecydowaną **zaletą internetu stacjonarnego** jest to, że nie posiada najczęściej żadnego limitu transferu danych i ma niskie opóźnienia (tzw. ping).
- Kiedy masz internet stacjonarny, nieważne jest, ile godzin oglądasz swoje ulubione filmy, jak duże pliki ściągasz lub jak często rozmawiasz z bliskimi rozmawiając w trybie wideo.
- Dużym atutem internetu stacjonarnego jest możliwość zakupienia go w pakiecie z innymi usługami, dzięki czemu możesz zaoszczędzić sporo pieniędzy. np. internet stacjonarny z dostępem do telewizji, telefonu stacjonarnego oraz dodatkowo zakupić abonament komórkowy.

UWAGA:

Dzięki nowemu państwowemu serwisowi internet.gov.pl możesz łatwo sprawdzić dostępność różnych dostawców usług telekomunikacyjnych w swojej lokalizacji.

Jest to baza danych prowadzona przez Ministerstwo Cyfryzacji w celu zbierania informacji o zasięgach usług stacjonarnego dostępu do internetu.

Jeśli twój komputer stacjonarny stoi daleko od routera, np. w innym pokoju, zamiast prowadzić do niego długi kabel, możesz kupić kartę Wi-Fi do komputera. Dzięki niej komputer połączy się z internetem bezprzewodowo. Innym rozwiązaniem jest zakup pary routerów bezprzewodowych (Wi-Fi Mesh) które zwiększają zasięg sieci domowej.



Źródło: TP-LINK

2.9. DOSTĘP STACJONARNY

- W ofertach dostawców internetu masz do wyboru **różne prędkości internetu** oraz **czas, na jaki możesz zawrzeć umowę**. Jaką prędkość dostępu do internetu najlepiej jest wybrać, zależy od tego, ile czasu i w jaki sposób będziesz korzystał z internetu.
- Osoba, która planuje głównie przeglądać media społecznościowe, będzie miała dużo mniejsze potrzeby niż ktoś, kto ogląda, lub ściąga dużo filmów albo często prowadzi wideokonferencje.
- Istotne jest więc dostosowanie odpowiedniego pakietu do indywidualnych wymagań. Po dokonaniu wyboru dostawcy internetu i podpisaniu umowy nie musisz się już o nic więcej martwić.
- Monter, który przyjedzie do twojego domu, aby podłączyć i skonfigurować internet, wyposaży cię we wszystkie niezbędne urządzenia (modem, router), które będą odpowiednio dopasowane do świadczonych usług. **Po jego wizycie będziesz mógł od razu korzystać z internetu.**

Aktualną **prędkość swojej sieci** możesz sprawdzić, korzystając z dostępnych darmowych programów. **Możesz też zrobić test szybkości łącza**, korzystając ze strony internetowej takiej jak speedtest.net.

Pamiętaj, by w trakcie testu nie pobierać filmów, wynik bowiem może być wtedy błędny.

UWAGA:

Warto pamiętać, że wcześniejsze zerwanie umowy wiąże się z dodatkowymi opłatami. Dobrze jest przed podpisaniem umowy zastanowić się, czy ta oferta jest dla ciebie odpowiednia, ponieważ może to być zobowiązanie nawet na trzy lata. Operatorzy są najczęściej pozytywnie nastawieni do zwiększenia możliwości twojego łącza do internetu; nie pozwalają jedynie na pogorszenie oferty. Odpowiednia zmiana następuje najczęściej poprzez aneks do umowy.

Czasem się zdarza, że internet przestaje działać prawidłowo. W takim przypadku, zanim zadzwonisz po pomoc techniczną, najprostszym rozwiązaniem będzie wyłączenie zasilania routera na kilkanaście sekund. W tym celu wyłącz zasilanie (przycisk na routerze) i odłącz wtyczkę z gniazda zasilającego lub od samego urządzenia. Po ponownym podłączeniu urządzenia do prądu i włączeniu routera, na obudowie routera zaczną migać diody świadczące o zestawieniu połączenia. Sprzęt będzie działał prawidłowo w momencie, gdy na obudowie zaświecą się najczęściej wszystkie diody, szczególnie od internetu, Uplink, Downlink.

2.10. ROUTER

- **Router** zapewnia przewodowe i bezprzewodowe połączenia z internetem dla urządzeń elektroniki domowej, takich jak komputery, smartfony, telewizory, drukarki, a nawet sprzęt AGD.
- Jakość połączenia Wi-Fi czy prędkość internetu zależy od tego, jakie standardy Wi-Fi wspiera urządzenie oraz jakie wykorzystuje częstotliwości.
- Obecnie routery mogą pracować na dwóch różnych zakresach częstotliwości. W przypadku sieci Wi-Fi są to pasma **2,4 GHz** i **5 GHz**.
- Niektóre nowe routery obsługują też **pasmo 6 GHz**, które jest najszybsze, ale wymaga nowoczesnych urządzeń. Jeśli Twój laptop lub telefon obsługuje tylko 2,4 GHz, nie osiągniesz pełnej prędkości internetu oferowanej przez dostawcę.

RADA:

Kup router co najmniej dwupasmowy, obsługujący pasma 2,4 GHz i 5 GHz. Router z pasmem 6 GHz warto wybrać, jeśli posiadasz urządzenia, które mogą z niego korzystać.

RADA:

Sprawdź w instrukcji lub opisie swojego urządzenia, jaki standard Wi-Fi obsługuje (np. Wi-Fi 5, Wi-Fi 6). Możesz przetestować prędkość internetu za pomocą darmowych stron, takich jak Speedtest.pl lub Fast.com, albo aplikacji na telefon, np. Speedtest. Jeśli prędkość jest niższa, niż obiecuje dostawca internetu, poproś o pomoc rodzinę lub operatora.

Twój router powinien stać w centralnym punkcie domu. Taka lokalizacja sprzyja równomiernemu rozchodzeniu się sygnału Wi-Fi do wszystkich urządzeń.



2.11. DOSTĘP MOBILNY

- **Dostęp mobilny** (przenośny) to rodzaj szybkiego dostępu do internetu, z którego możesz korzystać wszędzie, gdzie jest zasięg sieci komórkowej.
- Internet mobilny to dobre rozwiązanie dla osób, które ze względu na miejsce zamieszkania nie mają możliwości dostępu do internetu stacjonarnego.
- Jest to też bardzo wygodna opcja dla wszystkich tych, którzy chcą, aby internet towarzyszył im nie tylko w domu, lecz także w innych miejscach.
- Sieć bezprzewodowa jest bardzo wygodna, szybka i ma większy zasięg niż internet stacjonarny.
- Instalacja internetu mobilnego nie wymaga również często kucia ścian, by doprowadzić kabel do pomieszczenia.

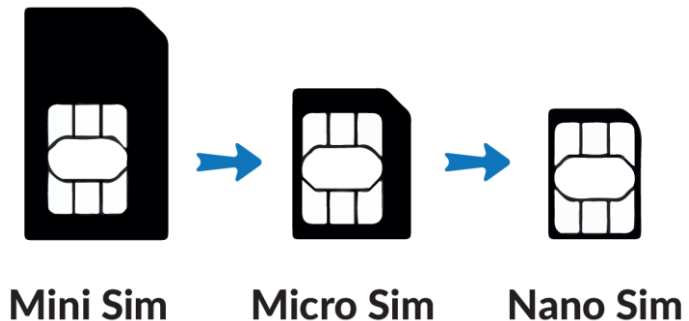


2.11. DOSTĘP MOBILNY

- W ramach umowy z operatorem na wykonywanie i odbieranie połączeń oraz wysyłanie i odbieranie SMS-ów i MMS-ów możemy również korzystać z internetu.
- Operatorzy komórkowi, podobnie jak operatorzy stacjonarni, oferują **routery** do umieszczenia w domu i udostępnienia sieci bezprzewodowej dla domowników.
- Jeśli zdecydujesz się na wariant **internetu mobilnego na abonament**, będziesz musiał podpisać umowę z operatorem na okres od sześciu do 24 miesięcy i tym samym zobowiązesz się do comiesięcznych stałych opłat za usługę.
- W ramach tej umowy otrzymasz kartę SIM z określonym pakietem danych, który będziesz mógł wykorzystywać w określonych cyklach rozliczeniowych (np. otrzymasz określoną ilość gigabajtów danych do wykorzystania w każdym miesiącu przez okres trwania umowy).

UWAGA:

Żeby uzyskać dostęp mobilny do internetu, niezbędna jest karta SIM, którą otrzymujemy od operatora sieci komórkowej po podpisaniu z nim umowy. Karta SIM nie jest częścią urządzenia, jest jednak niezbędnym elementem do wykonywania podstawowych operacji. Należy pamiętać, że nie wszystkie tablety mają możliwość włożenia karty SIM, a jest to niezbędne do korzystania z danych mobilnych. Więcej o karcie SIM, jej rozmiarach czy eSIM przeczytasz w rozdziale 2.4.1.



2.11. DOSTĘP MOBILNY

- W przypadku internetu na **kartę prepaid (przedpłaconą)** nie musisz wiązać się żadną umową z operatorem telefonii komórkowej.
- Wystarczy, że kupisz tzw. starter, zarejestrujesz swój numer telefonu w punkcie sprzedaży oraz **włóżysz kartę SIM do telefonu**.
- Operatorzy dają na start pewną ilość danych do wykorzystania. Kiedy skończą ci się środki, możesz w łatwy sposób doładować konto wybraną kwotą. Takie karty startowe kupisz w punktach sprzedaży operatora komórkowego, w sklepach, kioskach i stacjach benzynowych.
- Zaletą internetu mobilnego na kartę jest **możliwość łatwego kontrolowania kosztów**.
- Przy wyborze odpowiedniej oferty powinieneś zwrócić szczególną uwagę na **zasięg danej sieci, limit danych**, jaki oferuje operator oraz **czas trwania umowy**.

UWAGA:

Bardzo dobrym sposobem, żeby sprawdzić, który z operatorów ma najlepszy zasięg w twojej okolicy, jest kupno karty startowej (prepaid) każdego operatora (T-Mobile, Orange, Play, Plus). To pozwoli ci dokonać najlepszego wyboru jeszcze przed podpisaniem zobowiązania na kilkanaście miesięcy. Startery kupisz m.in. w sklepach, kioskach, na stacjach benzynowych oraz bezpośrednio u operatora komórkowego, za kwotę nawet 5 zł za sztukę. Przy zakupie będziesz musiał podać dane osobowe konieczne do rejestracji karty SIM.

- Operatorzy sieci komórkowych oferują specjalne **aplikacje na telefon lub tablet**, które pomagają zarządzać swoim kontem.
- Dzięki nim możliwe jest kontrolowanie bieżących kosztów, doładowanie konta oraz konfiguracja usług.
- Dobry zasięg to szybkość i jakość działania internetu. W miastach i miasteczkach nie powinieneś mieć z tym problemu, ale w domu na wsi, na działce lub w czasie podróży, brak zasięgu może okazać się sporym utrudnieniem.

2.11. DOSTĘP MOBILNY

- Często operatorzy sieci komórkowych oferują zakup samego internetu mobilnego lub internetu z modemem bądź routerem mobilnym Wi-Fi na kartę SIM.
- **Router mobilny** działa w podobny sposób jak router obsługujący internet stacjonarny w domu. W przypadku routera mobilnego, żeby skorzystać z internetu, należy włożyć do niego kartę SIM otrzymaną od operatora.
- Urządzenie to pozwala korzystać z internetu wszędzie tam, gdzie nie ma dostępu do internetu stacjonarnego, np. w domu na wsi, na działce lub na wakacjach.
- Router mobilny poprzez rozsyłanie sieci Wi-Fi pozwala na korzystanie z internetu na urządzeniach, do których nie mamy możliwości wsunięcia karty SIM, takich jak laptopy oraz niektóre modele tabletów.
- Z internetu rozgłaszanego przez tego typu router może korzystać zarówno jedna osoba, jak i wszyscy domownicy.



2.11. DOSTĘP MOBILNY

- Jeśli chcesz korzystać z internetu tylko na swoim komputerze lub laptopie, dostępne są **modemy na port USB** (tzw. *dongle*). Taki modem znacznie przyspiesza przesyłanie danych, co zwiększa komfort korzystania z internetu
- Sieć 5G to nowoczesny standard internetu mobilnego, który oferuje bardzo szybkie połączenie – czasem nawet szybsze niż domowy internet. W 2025 roku 5G jest dostępne w wielu miastach i coraz większej części Polski, co pozwala na szybkie przeglądanie stron, oglądanie filmów czy rozmowy wideo. Aby korzystać z 5G, potrzebujesz smartfona obsługującego ten standard i oferty operatora z dostępem do 5G.

RADA:

Sprawdź w opisie swojego telefonu, czy obsługuje 5G. Jeśli nie, starsza sieć 4G nadal działa dobrze do codziennych zadań. W przyszłości pojawi się sieć 6G, która będzie jeszcze szybsza, ale na razie nie jest dostępna. Jeśli masz problem z połączeniem, poproś o pomoc operatora lub rodzinę.



2.11. DOSTĘP MOBILNY

- **Dostęp satelitarny** jest alternatywą dla internetu stacjonarnego i mobilnego. Jest zdecydowanie mniej popularny, wykorzystywany głównie w miejscach, w których inne rozwiązanie nie jest możliwe.
- Działanie internetu satelitarnego jest dokładnie takie samo jak w przypadku telewizji satelitarnej.
- Zamontowana na zewnątrz mieszkania czy domu antena satelitarna połączona jest z modemem, który łączy się z kartą sieciową komputera.
- Wadą dostępu satelitarnego jest to, że może mieć duże opóźnienia. W związku z tym może nie sprawdzić się do grania czy rodzinnego korzystania z interaktywnych aplikacji, również wideorozmów.



2.12. DOSTĘP MOBILNY- ILĘ TRANSFERU DANYCH POTRZEBUJĘ?

- Bardzo ważnym aspektem przed podpisaniem umowy na internet mobilny jest ustalenie, **jaką ilość transferu potrzebujesz**.
- Nie ma sensu płacić za duży transfer danych, jeśli go w ogóle nie będziesz wykorzystywać.
- Powinieneś odpowiedzieć na pytanie, do czego będziesz wykorzystywał internet oraz ile osób będzie z niego korzystać.
- Jeśli planujesz sporadycznie zaglądać do internetu, żeby przejrzeć strony internetowe, wysłać maila lub czasem zdjęcia z wakacji, to nie warto jest inwestować w duży pakiet.
- Z kolei jeśli w planach masz dodatkowo ściąganie i oglądanie filmów, nagrań wideo w **wysokiej jakości** oraz korzystanie z map i nawigacji konieczne, będzie kupienie większego transferu danych.

• 1024 MB (megabajtów) = 1 GB (gigabajt)

• 1000 GB (gigabajtów) = 1 TB (terabajt)³⁸

Terabajt - Jednostka używana w informatyce, między innymi do określania rozmiaru największych pamięci masowych.

Czynność	Użycie danych w dostępie do internetu w ciągu godziny
Przeglądanie stron internetowych	Od 50 do 200 MB
Przeglądanie Facebooka	Okolo 100 MB
Przeglądanie Instagrama	Okolo 500 MB
Rozmowa wideo, np. przez Microsoft Teams	Od 100 MB do 1 GB (w zależności od jakości przesyłanego obrazu)
Słuchanie muzyki (np. Spotify)	W zwykłej jakości – okolo 120 MB
Oglądanie filmu (np.: Max.com , Player.pl , Netflix.pl)	Okolo 250 MB w trybie auto, na smartfonie
Oglądanie filmu w jakości 4K	Okolo 7 GB



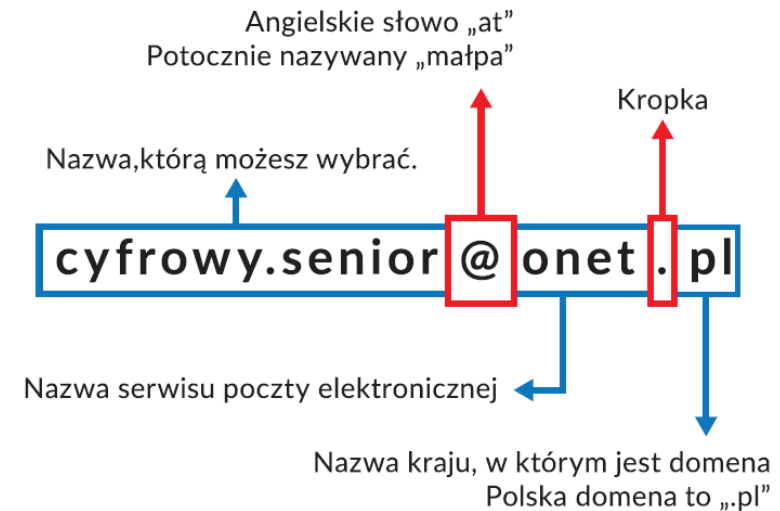
3.

e-mail potrzebny do wszystkiego

3. E-MAIL POTRZEBNY DO WSZYSTKIEGO

- Przez internet możesz wysyłać i odbierać listy elektroniczne, które nazywane są **e-mailem** lub po prostu mailem. Takie listy mogą zawierać również załączniki, czyli dołączone zdjęcia, pliki graficzne, filmiki lub inne pliki.
- Zaletą wysyłania listów drogą elektroniczną jest niewątpliwie to, że trafiają do odbiorcy natychmiast po ich wysłaniu, a samo wysłanie nic nas nie kosztuje.
- E-mail jest niezbędny w wielu działaniach w internecie, np. podczas zakupów, rejestracji i logowania do różnych serwisów lub kiedy chcesz zarejestrować się na urządzeniu, żeby pobrać grę czy inną aplikację.

Wszystkie adresy e-mail na całym świecie mają taki sam schemat składający się z nazwy użytkownika, symbolu @ oraz domeny dostawcy poczty elektronicznej.



3. E-MAIL POTRZEBNY DO WSZYSTKIEGO

- Żeby zacząć swoją przygodę z mailem, musisz najpierw **założyć swoją skrzynkę elektroniczną** – dzięki temu będziesz posiadał własny adres e-mail.
- Konto takie możesz założyć bezpłatnie na jednym z licznych portali informacyjnych lub skorzystać z płatnej poczty e-mail na profesjonalnej domenie.
- Posiadanie **bezpłatnej poczty** wiąże się najczęściej z otrzymywaniem sporej ilości spamu, czyli niechcianych lub niepotrzebnych wiadomości, oraz wyświetlaniem reklam.
- Musisz zachować ostrożność, ponieważ zdarza się, że do takich maili załączane są wirusy, przesyłane w postaci zainfekowanych załączników.

Nigdy nie otwieraj załącznika, jeśli nie znasz nadawcy wiadomości lub jeśli wiadomość wyda ci się podejrzana!

RADA:

Najlepiej jest utworzyć dwa różne adresy e-mail. Jeden, który będziesz podawał zaufanym osobom, rodzinie czy znajomym, i drugi, który służyć będzie jako e-mail do rejestrowania się na różnych stronach, forach, sklepach internetowych, portalach społecznościowych. Cała nie zawsze chciana korespondencja będzie przychodziła na drugi mail, mniej ważny. Pamiętaj, żeby do każdego z nich utworzyć inne, bezpieczne hasło. Więcej o bezpieczeństwie w sieci przeczytasz w rozdziale 7.

Przykłady adresów bezpłatnych dostawców poczty elektronicznej:

- www.onet.pl – dostępna jest również wersja płatna, bez reklam
- www.outlook.live.com
- www.o2.pl
- www.wp.pl – dostępna również wersja płatna, bez reklam
- www.interia.pl
- www.gmail.com

3. E-MAIL POTRZEBNY DO WSZYSTKIEGO

- Posiadanie **płatnej skrzynki e-mail** zazwyczaj wiąże się ze świadczeniem usług na wyższym poziomie, niż oferują dostawcy darmowych usług.
- Najczęściej na taką skrzynkę nie będziesz otrzymywać spamu, będziesz miał do wykorzystania większą pojemność skrzynki oraz możliwość wysyłania wiadomości o większej objętości.
- Zwróć uwagę, że dostawcy darmowych kont najczęściej wykorzystują skrzynkę e-mail do profilowania reklam. Nie ma bowiem darmowych produktów, w tym przypadku „darmowa” skrzynka oznacza zgodę na personalizowaną reklamę.

Znaczek @ potocznie w Polsce zwany „małpa” znajdziesz najczęściej nad cyfrą 2. Aby go wpisać, wciśnij i przytrzymaj klawisz SHIFT, a następnie wciśnij klawisz 2.



Przykłady adresów płatnych dostawców poczty elektronicznej:

- home.pl
- nazwa.pl
- premium.pl
- office.com
- ovhcloud.com/pl/
- one.com
- cyberfolks.pl
- az.pl

3. E-MAIL POTRZEBNY DO WSZYSTKIEGO

Dostęp do poczty e-mail możesz uzyskać za pośrednictwem strony internetowej, aplikacji na urządzenie mobilne lub programu pocztowego na komputerze stacjonarnym bądź laptopie.

Krok 1 - żeby **utworzyć bezpłatne konto** email wejdź na przykład na stronę www.poczta.onet.pl i kliknij na przycisk „Zarejestruj się”. Zostaniesz przekierowany na stronę z formularzem rejestracyjnym.

Krok 2 - w pole po lewej stronie wpisz nazwę e-mail, jaką chciałbyś mieć, a po prawej wybierz nazwę serwisu pocztowego spośród dostępnych, na przykład @op.pl, @onet.pl lub @poczta.onet.pl. Następnie kliknij przycisk „Dalej”.

Krok 3 – jeśli otrzymasz informację, że wybrana przez ciebie nazwa e-mail jest zajęta, wybierz jedną z dostępnych propozycji lub spróbuj wpisać inną nazwę użytkownika.

Krok 4 - ustaw hasło, którego będziesz używać do logowania się do swojej nowej skrzynki. Pamiętaj, aby wybrać unikalne hasło, którego nie używasz w innych miejscach.

Krok 5 - wprowadź swój numer telefonu, który posłuży do potwierdzenia twojej tożsamości. Zaznacz zgodę na zapisanie swojego numeru telefonu, co ułatwi odzyskanie dostępu do konta w sytuacji awaryjnej. Następnie otrzymasz wiadomość na telefon z kodem, który należy przepisać do odpowiedniego pola.

Krok 6 – przejdź do uzupełnienia pól dotyczących danych osobowych, a następnie kliknij przycisk „Dalej”.

Krok 7 – zaakceptuj wymagane zgody (pola wymagane są zaznaczone gwiazdką) i kliknij przycisk „Dalej”.

Krok 8 - twoje konto zostało utworzone. Kliknij przycisk „Przejdź do poczty” i zaloguj się za pomocą swoich danych logowania.

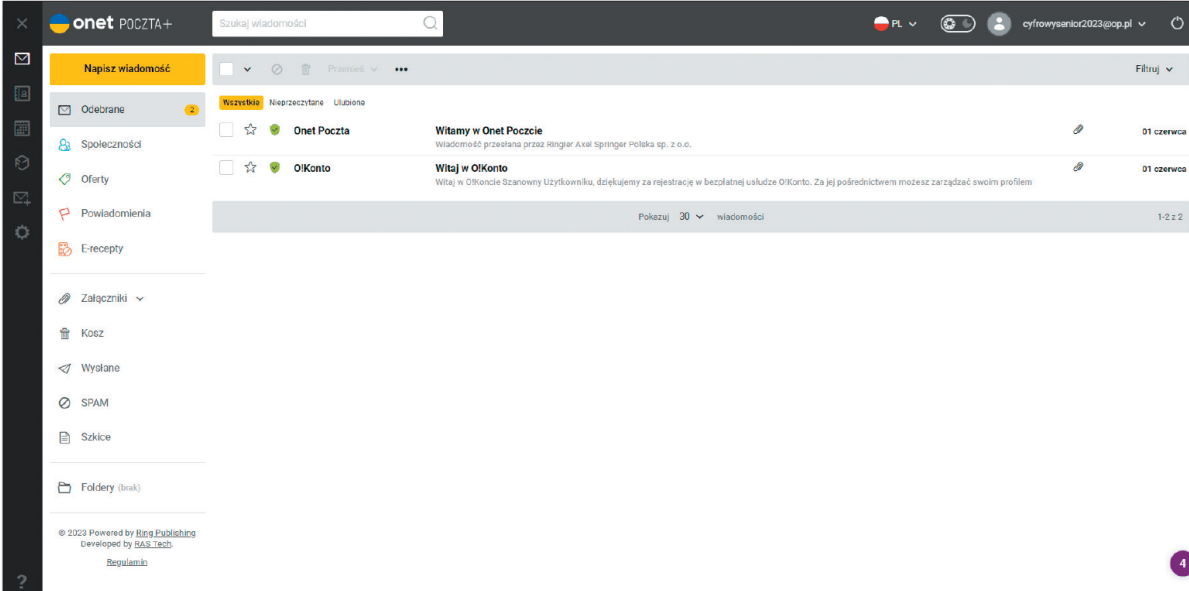
W rozdziale 7.7. przeczytasz jak stworzyć silne i unikalne hasło.

3. E-MAIL POTRZEBNY DO WSZYSTKIEGO

GRATULACJE!

Właśnie skończyłeś proces zakładania skrzynki pocztowej.

Teraz możesz przeczytać maile powitalne i wysłać swój pierwszy list.



TWÓJ PIERWSZY E-MAIL

- Żeby wysłać swój pierwszy list kliknij „Napisz wiadomość”, a następnie wypełnij pole adresata „Do” – wpisz jego adres mailowy.
- Napisz temat wiadomości. Duże białe pole to twoja kartka do pisania. Napisz swój list, a jeśli chcesz, umieść w nim również załącznik.



Dodawanie załącznika: Kliknij na symbol spinacza, a następnie wybierz plik, który chcesz dołączyć do listu. Po kliknięciu wybranego pliku zostanie on dodany do e-maila jako załącznik. Jeśli twój list jest gotowy, kliknij „Wyślij”.

3. E-MAIL POTRZEBNY DO WSZYSTKIEGO

- Coraz więcej sklepów internetowych rozsyła **newslettersy**, do których można się zapisać, aby być zawsze na bieżąco z ofertą. Ich otrzymywanie niesie ze sobą korzyści.
- Sklepy coraz częściej za zapisanie się do newslettera kuszą rabatem na pierwsze zakupy, wysyłają co jakiś czas zniżki, a swoich subskrybentów jako pierwszych informują o planowanych wyprzedażach.
- Warto wiedzieć, że z subskrypcji newslettera możesz w każdej chwili się wyrejestrować za pomocą linku znajdującego się w każdym z otrzymanych maili. Wystarczy wejść w jedną z takich wiadomości i na dole poszukać informacji o możliwości wypisania się – do tej informacji dołączony jest link.



Jeżeli nie chcesz sobie otrzymywać tych emaili, [możesz zrezygnować](#).

UWAGA:

Warto wiedzieć, że część tzw. podejrzanych wiadomości na poczcie elektronicznej wpada do folderu SPAM. Jeśli czekasz na e-maila, odświeżasz stronę, a on nadal nie przychodzi, zajrzyj do folderu SPAM, być może właśnie tam trafiła wiadomość.



4.

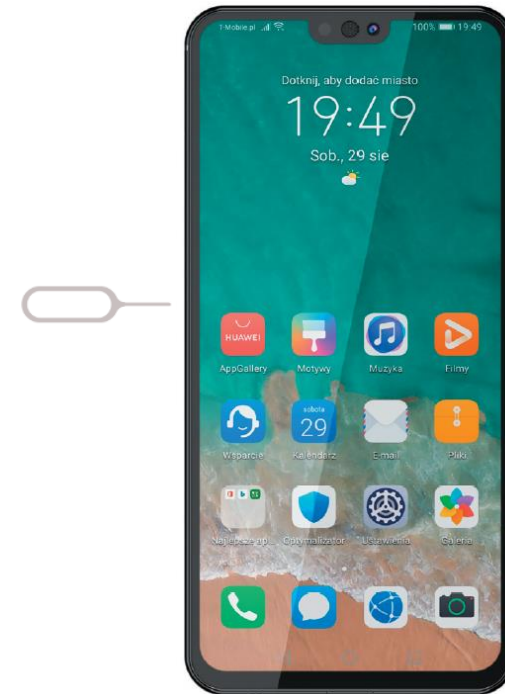
pierwsze kroki ze smartfonem

4. PIERWSZE KROKI ZE SMARTFONEM

- Przed pierwszym włączeniem swojego nowego smartfona powinieneś **naładować całkowicie baterię**. Jeśli bateria będzie niewystarczająco naładowana, telefon może się wyłączyć podczas procesu konfiguracji urządzenia. Przy okazji pierwszego ładowania sprawdzisz również, czy ładowarka działa poprawnie.
- Kolejną ważną czynnością jest upewnienie się, że posiadasz kartę SIM w odpowiednim rozmiarze, ponieważ różne smartfony obsługują różnej wielkości karty SIM. Możliwe, że będziesz musiał zastosować adapter, jeśli twoje urządzenie obsługuje tylko większe karty lub wyłamać kartę, jeśli twój telefon obsługuje mniejsze karty.
- Wejście na kartę SIM znajdziesz na jednej z krawędzi telefonu lub, w niektórych starszych modelach, przy baterii, pod tylną klapką.

Wejście na karty umieszczone na krawędzi telefonu otwiera się dopiero po wsunięciu specjalnej igły dołączonej do zestawu w małej otwór w wyznaczonym miejscu.

Pamiętaj, że karty SIM nie należy wkładać ani wyjmować, jeżeli urządzenie jest włączone.



4. PIERWSZE KROKI ZE SMARTFONEM

- Kiedy smartfon jest już naładowany i ma włożoną kartę SIM, można **włączyć urządzenie** i przystąpić do procesu konfiguracji.
- Przycisk POWER najczęściej znajduje się na prawej krawędzi urządzenia, tuż pod przyciskami regulacji głośności. Wystarczy go dłużej przytrzymać, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
- Po uruchomieniu urządzenia będziesz mógł dokonać wyboru języka, który ma być używany przez system operacyjny, oraz niekiedy regionu, w którym mieszkasz.
- W następnym kroku zostaniesz poproszony o zapoznanie się z warunkami użytkowania. Przeczytaj umowę licencyjną użytkownika końcowego i jeśli ją akceptujesz, przejdź dalej.

INFO:

Niektóre ekrany możesz ominąć przyciskiem „Pomiń”, jeśli nie chcesz zajmować się nimi od razu.



UWAGA:

W zależności od producenta telefonu i oprogramowania, proces konfiguracji smartfona może się nieznacznie różnić.

4. PIERWSZE KROKI ZE SMARTFONEM

- Następnie, jeśli **włożyłeś wcześniej kartę SIM, będziesz mógł połączyć się z siecią komórkową**. Zalecamy to pominąć i w kolejnym kroku nawiązać połączenie z domową siecią Wi-Fi.
- Połącz smartfona z domową lub publiczną siecią Wi-Fi – jeśli ją posiadasz lub ktoś ci ją udostępnia. Wówczas należy wybrać swoją nazwę sieci spośród tych, które wyświetlą się na ekranie.

UWAGA:

Informację o nazwie sieci (tzw. SSID) oraz hasło powinieneś mieć od swojego dostawcy internetu. Jeśli jej nie zmieniałeś, to zapewne znajduje się na routerze, na specjalnej naklejce z tyłu urządzenia.

- Wybierz nazwę swojej sieci, wpisz hasło i wybierz przycisk „Połącz”, a po chwili urządzenie połączy się z wybraną siecią bezprzewodową.

- W momencie, kiedy telefon uzyska połączenie z siecią, pod nazwą swojej sieci na liście zobaczysz napis „Połączono”. Wybierz „Dalej”, aby przejść do następnego kroku.
- Jeśli nie masz dostępu do sieci Wi-Fi lub chcesz skonfigurować ją później, możesz ten krok pominąć, wybierając przycisk „Pomiń”. Zostaniesz wówczas ostrzeżony, że korzystanie z włączonej transmisji danych może generować dodatkowe koszty transferu danych.
- W kolejnym kroku zapoznaj się z polityką prywatności i jeśli się z nią zgadzasz, naciśnij „Dalej”.
- Kolejny ekran umożliwia skopiowanie aplikacji i danych z innego telefonu, np. z systemu Android. Jeśli nie chcesz tego robić, wybierz opcję „Nie kopiuj”.
- Na ekranie telefonu wyświetli się komunikat z prośbą o zalogowanie się na konto Google, które umożliwi pobieranie aplikacji ze Sklepu Play.
- Wpisz dane do logowania lub załóż konto Google, jeżeli nie zrobiłeś tego wcześniej.

4. PIERWSZE KROKI ZE SMARTFONEM

- Jeśli konfigurujesz iPhone'a – zaloguj się do Apple ID, podając swój identyfikator i hasło. Jeśli konfigurujesz smartfona marki Huawei, należy zalogować się do konta ID Huawei.

INFO:

Posiadanie Apple ID oraz identyfikatora Huawei jest konieczne, aby móc pobierać aplikacje oraz korzystać z innych oferowanych usług, jak np. możliwość przechowywania zdjęć, filmów oraz kontaktów w tak zwanej „chmurze”, czyli w internecie. **Zalecamy włączenie tej funkcji w trakcie procesu konfiguracji**, ponieważ w przypadku zgubienia telefonu lub jego zniszczenia mamy możliwość odzyskania naszych zdjęć czy kontaktów.

- W niektórych modelach telefonu możesz zostać poproszony o wprowadzenie daty swoich urodzin.
- W kolejnym etapie konfiguracji będziesz mógł ustawić sposób **odblokowywania smartfona**. Swoje urządzenie możesz odblokowywać za pomocą hasła, wzoru, rozpoznawania twarzy lub odcisku palca.

- Kiedy odcisk palca zostanie zarejestrowany, możesz przejść do skonfigurowania funkcji rozpoznawania twarzy. Jeśli chcesz pominąć ten krok, wybierz „Pomiń”.
- Stosownie do modelu smartfona zostaniesz poinformowany, że możesz skorzystać z rozszerzonych usług na swoim smartfonie.
- Możesz je teraz włączyć, skonfigurować lub przejść dalej, wybierając „Nie, dziękuję”.
- Możesz również zostać zapytany o chęć włączenia aktualizacji urządzenia nocą. Zawsze przed planowaną aktualizacją zostaniesz o tym poinformowany.
- W procesie konfiguracji smartfona możesz również wybrać najpopularniejsze aplikacje, które mogą dodatkowo zostać zainstalowane na urządzeniu.
- Możesz ten krok pominąć i zainstalować je później lub zaznaczyć je wszystkie, lub tylko wybrane, a następnie nacisnąć „Dalej”.

**BRAWO! PRZESZEDŁEŚ CAŁY PROCES KONFIGURACJI
SMARTFONA I TWOJE URZĄDZENIE JEST GOTOWE DO UŻYTKU.**



5.

polecane witryny internetowe dla seniorów

5.1. BEZPIECZEŃSTWO

- dyzurnet.pl – punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci;
- niebezpiecznik.pl – strona dostarczająca informacji i porad dotyczących bezpieczeństwa w internecie; zawiera liczne testy sprzętu i oprogramowania, porady dotyczące zapobieganiu atakom hakerskim;
- saferinternet.pl – aplikacje i quizy promujące bezpieczny internet dla całej rodziny;
- zaufanatrzeciastrona.pl – strona o bezpieczeństwie w internecie, dostarczająca informacji i porad dotyczących bezpieczeństwa; zawiera wiadomości



5.2. JEDZENIE, RESTAURACJE I PRZEPISY KULINARNE

W internecie można znaleźć setki stron internetowych i blogów o gotowaniu czy jedzeniu, na których można znaleźć przepisy oraz porady kulinarne, a także opinię o restauracjach.

- pyszne.pl – możliwość odnalezienia szybko i łatwo najlepszych restauracji i pizzerii w okolicy. Można sprawdzić opinie i wybrać spośród ponad 9500 restauracji w ofercie;
- tripadvisor.com – opinie i zdjęcia z restauracji z całego świata.
- nawidelcu.pl – opinie i komentarze, felietony, ciekawostki i nowości kulinarnego świata, przepisy, porady, kulinarne triki kucharzy i cukierników, porady dietetyków;

- kwestiasmaku.pl – przepisy i apetyczne zdjęcia potraw. Najlepsze ciasta, desery i wypieki. Szybkie obiady, pyszne sałatki i dania fit;
- mojewypieki.pl – blog z tradycyjnymi i nowoczesnymi przepisami na ciasta, ciasteczka, desery i inne słodkości. Najlepsze inspiracje na domowe wypieki;
- smaker.pl – przepisy dla ludzi ze smakiem, którzy lubią gotowanie, sałatki i tworzą własne przepisy kulinarne;
- whiteplate.pl – miejsce stworzone przez Elizę Mórąwską, autorkę trzech książek kucharskich.

5.3. KOMUNIKATORY INTERNETOWE

Większość komunikatorów pozwala na bezpłatne rozmowy, chat oraz wideo. By rozmawiać z drugą osobą czy grupą osób, należy mieć zainstalowaną tę samą aplikację. W przeciwnym wypadku komunikacja nie jest możliwa.

Komunikatory internetowe nie pozwalają na wykonanie połączeń alarmowych w tym na policję czy pogotowie ratunkowe.

- messenger.com – komunikator internetowy stworzony przez Facebooka. Umożliwia prowadzenie darmowych rozmów tekstowych, głosowych oraz rozmów wideo. Żeby z niego korzystać, trzeba mieć konto na portalu społecznościowym Facebook;
- signal.org – prywatna komunikacja, szyfruje przesyłane treści, których nie odczyta nikt poza nami i naszym rozmówcą.

- teams.live.com – to darmowa wersja aplikacji do współpracy i komunikacji, dostępna w przeglądarce. Umożliwia rozmowy tekstowe, wideokonferencje, udostępnianie plików i organizację wydarzeń w jednym miejscu. Idealna dla małych firm, freelancerów, grup społecznych czy rodzin ;
- telegram.org – popularny rosyjski komunikator, w którym rejestracja odbywa się na podstawie numeru telefonu, co oznacza, że lista kontaktów jest tworzona automatycznie w oparciu o książkę telefoniczną;
- whatsapp.com – popularny komunikator, w którym rejestracja odbywa się na podstawie numeru telefonu, co oznacza, że lista kontaktów jest tworzona automatycznie, w oparciu o książkę telefoniczną;
- zoom.us – popularne rozwiązanie do rozmów wideo, szczególnie grupowych;
- viber.com – darmowe rozmowy wideo, głosowe i wiadomości, a także płatne z posiadaczami telefonów stacjonarnych lub komórkowych

5.4. PODRÓŻE, PLANOWANIE WAKACJI I WYPOCZYNEK W SANATORIACH

Sanatoria

- sanatoria.com.pl – polskie sanatoria: uzdrowiska, leczenie, zabiegi, rehabilitacja, wypoczynek;
- sanatorium.pl – wyszukiwarka Sanatoriów w Polsce.

Opinie gości i propozycje zwiedzania

- tripadvisor.com – opinie i zdjęcia gości hotelowych oraz propozycje zwiedzania w wybranym miejscu.

Wyszukiwarki połączeń lotniczych

- skyscanner.pl | kayak.pl | www.fly4free.pl

Wyszukiwarki miejsc do spania

- airbnb.pl – wynajem prywatnych pokoi i mieszkań;
- booking.com – wyszukiwarka hoteli, apartamentów i hosteli;
- noclegi.pl – noclegi na wakacje w Polsce;
- noclegowo.pl – pokoje, apartamenty i domki;
- trivago.pl – porównywarka cen w hotelach.

Wakacje z biur turystycznych

- wakacje.pl – oferta wyjazdów z różnych biur podróży;
- travelplanet.pl – oferta wyjazdów z różnych biur podróży;
- traveligo.pl – porównywarka ofert biur podróży.

5.4. PODRÓŻE, PLANOWANIE WAKACJI I WYPOCZYNEK W SANATORIACH

Wyszukiwarka samochodów do wypożyczenia

- rentalcars.com – wyszukiwarka aut do wypożyczenia;
- happy-car.pl – wyszukiwarka samochodów do wypożyczenia.

Szlaki turystyczne

- alltrails.com/pl-pl – organizowanie podróży po szlakach turystycznych;
- traseo.pl – zestawienie tras turystycznych wraz z obszerną liczbą zdjęć, opisów, a także wszelkich przydatnych informacji.

Rozkłady pociągów PKS

- e-podroznik.pl – wyszukiwarka biletów na pociągi i PKS;
- intercity.pl – strona internetowa pociągów PKP Intercity;
- koleo.pl – rozkład jazdy PKP i bilety;
- rozklady.com.pl – wyszukiwarka i rozkład

Podróżowanie po mieście

- www.jakdojade.pl – kompleksowe narzędzie do planowania podróży komunikacją miejską, pozwalające również na zakup biletów. Dostępna jest aplikacja na smartfona.

Mapy

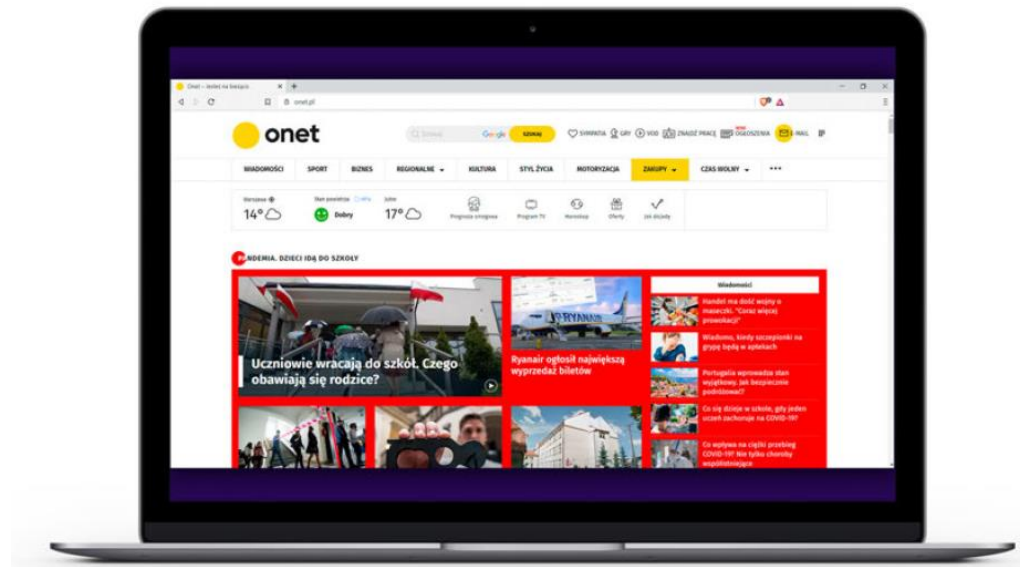
- google.pl/maps | openstreetmap.org | targeo.pl | wikimapia.org

5.5. PORTALE INTERNETOWE I TELEWIZJE INFORMACYJNE

Portale informacyjne są bogate w różnorodne funkcje, dostępne z jednego adresu internetowego. Oferują one wiadomości, bezpłatne konta poczty elektronicznej, grupy dyskusyjne oraz pogawędki internetowe (chaty).

Wszystkie największe telewizje informacyjne posiadają swoje witryny internetowe.

- onet.pl | wp.pl | gazeta.pl | interia.pl
- tvn24.pl | polsatnews.pl | tvp.info



5.6. OGRÓD I ROŚLINNOŚĆ

- poradnikogrodniczy.pl – najnowsze, aktualne porady ogrodnicze. Uprawa roślin ozdobnych, krzewów i drzew owocowych oraz kwiatów doniczkowych;
- twojogrodek.pl – portal ogrodniczy dla miłośników zielonej przestrzeni wokół domu. Zakładanie i pielęgnacja ogrodu bez tajemnic;
- zielonyogrodek.pl – portal ogrodniczy. Porady, projekty ogrodów, pielęgnacja roślin, katalog



5.7. ROZRYWKA – FILMY, MUZYKA, RADIO, SZTUKA, TEATR I BILETY

Filmy i seriale – portale informacyjne o filmach, aktorach, serialach

- filmweb.pl – polski serwis internetowy poświęcony filmom i ludziom kina, zawiera opinie na temat filmów i seriali;
- imdb.com – najlepsze miejsce w internecie z ocenami filmów. Filmy z punktacją powyżej 7.0 warto oglądać;
- upflix.pl – aktualna oferta filmów w Polsce, lista dostępnych filmów i seriali z lektorem lub napisami;
- programtv.onet.pl – program telewizyjny;
- rottentomatoes.com – drugie najlepsze miejsce z oceną filmów w internecie.

Filmy i seriale – portale z filmami

- player.pl – platforma z wideo na życzenie umożliwiająca dostęp do bogatej biblioteki programów telewizyjnych TVN, filmów, seriali i rozrywkowych show;
- polsatboxgo.pl – serwis wideo i zarazem telewizja internetowa należące do Cyfrowego Polsatu;
- pl.chili.com – serwis z filmami i serialami;
- cda.pl – serwis z filmami, dostępna jest również płatna wersja premium;
- hbomax.com – platforma z wideo na życzenie oferująca największe globalne i lokalne produkcje, hity kinowe, dokumenty, niezapomniane klasyki, programy informacyjne, relacje sportowe, bajki dla dzieci oraz wielokrotnie nagradzane i popularne seriale pod marką Max Original i HBO Original;
- netflix.pl – serwis z filmami i serialami firmy Netflix;
- primevideo.com – serwis z filmami i serialami firmy Amazon;
- youtube.com – serwis społecznościowy z możliwością przesyłania własnych filmów i muzyki oraz udostępniania ich innym osobom. Z racji charakteru społecznościowego, czyli swobodnej możliwości zamieszczania filmów przez różnych użytkowników, należy uważać na dezinformujące filmy;
- vod.tvp.pl – wideo i telewizja na życzenie, Telewizja Polska.

5.7. ROZRYWKA – FILMY, MUZYKA, RADIO, SZTUKA, TEATR I BILETY

Muzyka

- [deezer.com](https://www.deezer.com) – serwis do słuchania muzyki oraz podcastów, również do pobrania na smartfona czy komputer;
- [spotify.com](https://www.spotify.com) – serwis do słuchania muzyki oraz podcastów, również do pobrania na smartfona czy komputer;
- [tidal.com](https://www.tidal.com) – serwis do słuchania muzyki oraz podcastów, również do pobrania na smartfona czy komputer;
- [lyrics.com](https://www.lyrics.com) – to ogromna kolekcja tekstów piosenek, informacji o albumach i klipów wideo dla pozornie nieskończonej liczby artystów – zebranych wspólnie przez dużą społeczność muzyczną i redaktorów;
- [tekstowo.pl](https://www.tekstowo.pl) – możliwość znalezienia tekstu piosenki lub tłumaczenia piosenek i obejrzenia teledysków ulubionych utworów.

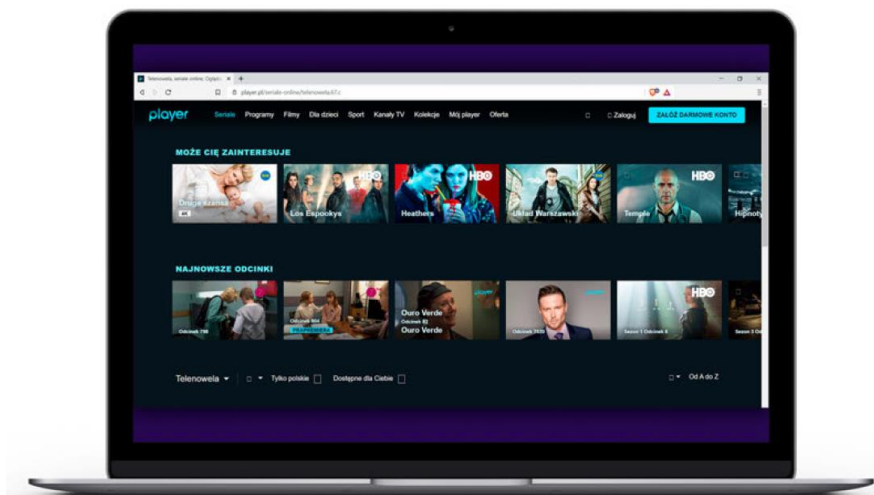
Radio

- [fm.tuba.pl](https://www.fm.tuba.pl) – internetowa platforma radiowa Agory udostępniająca w internecie polskie stacje radiowe oraz radio internetowe;
- [open.fm](https://www.open.fm) – polska internetowa platforma radiowa, której właścicielem jest Wirtualna Polska. Posiada ponad 120 kanałów muzycznych;
- [rmfon.pl](https://www.rmfon.pl) – platforma muzyczna, w której można znaleźć kilkadziesiąt stacji radiowych online z różnymi gatunkami, dekadami i artystami oraz radia RMF FM, RMF MAXXX i RMF Classic;
- [radiozet.pl](https://www.radiozet.pl) – serwis radiowy Radia ZET;
- [polskieradio24.pl](https://www.polskieradio24.pl) – serwis internetowy radia Polskie Radio;
- [tokfm.pl](https://www.tokfm.pl) – serwis radia TOK FM;
- [radiokatolickie.pl](https://www.radiokatolickie.pl) – serwis internetowy niezależnych katolickich rozgłośni radiowych.

5.7. ROZRYWKA – FILMY, MUZYKA, RADIO, SZTUKA, TEATR I BILETY

Bilety – wyszukiwarki

- ebilet.pl | kicket.com | eventim.pl | empikbilety.pl | biletyna.pl | ticketmaster.pl | livenation.pl



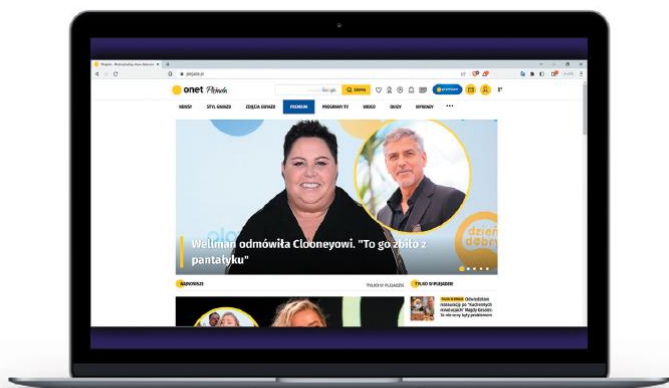
Teatr. Kultura i sztuka

- e-teatr.pl – największa witryna poświęcona polskiemu teatrowi, stworzona w 2004 roku przez Dział Dokumentacji Instytutu Teatralnego im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie. Portal zbiera informacje o aktualnych premierach i repertuarze teatrów w Polsce oraz dysponuje szczegółową bazą danych;
- kultura.onet.pl – największy serwis zawierający ciekawe informacje na temat wydarzeń kulturalnych, nowych książek, sztuki w najlepszym wydaniu oraz repertuary;
- terazteatr.pl – setki repertuarów na każdy dzień. Wyszukiwarka teatrów, artystów, spektakli. Codziennie nowe premiery;
- ninateka.pl – platforma internetowa, na której udostępniane są zasoby Narodowego Instytutu Audiowizualnego. W jej zasobach znajduje się ponad sześć tysięcy filmów, spektakli, koncertów, słuchowisk i programów publicystycznych, dostępnych legalnie i bezpłatnie;
- vod.teatr Wielki.pl – biblioteka Teatru Wielkiego online;
- artsandculture.google.com – wirtualne zwiedzanie muzeów i sztuki.

5.7. ROZRYWKA – FILMY, MUZYKA, RADIO, SZTUKA, TEATR I BILETY

Życie gwiazd

- plejada.pl – informacyjno-rozrywkowy serwis poświęcony osobowościom show-biznesu;
- pudelek.pl – tylko świeże plotki ze świata polskich i zagranicznych celebrytów. Najnowsze newsy, skandale, zdjęcia i wpadki.



Książki i materiał audio

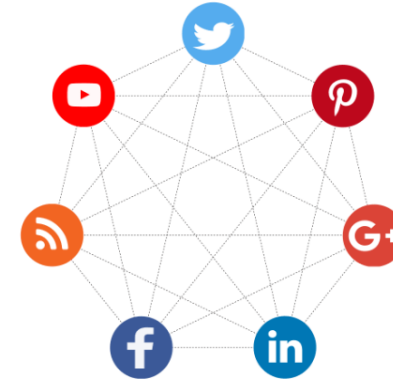
- audioteka.pl – największy w Polsce serwis z audiobookami i słuchowiskami online;
- legimi.pl – stały dostęp do ponad 60 000 cyfrowych książek (e-booków) i audiobooków;
- biblionetka.pl – została pomyślana jako serwis dla osób lubiących czytać i poszukujących informacji o książkach. Zawiera recenzje książek napisane przez użytkowników, komentarze dotyczące recenzji oraz forum – miejsce na dyskusje, przede wszystkim o książkach. Jest również Czytelnik – miejsce, w którym użytkownicy serwisu mogą dzielić się swobodnymi refleksjami na temat swoich lektur oraz zamieszczać własne utwory literackie;
- lubimyczytac.pl – serwis dla miłośników książek. Opinie, recenzje książek i oceny czytelników, wirtualna biblioteczka i rekomendacje książek;
- nakanapie.pl – wszystko o książkach. Recenzje książek, opinie czytelników, informacje o nowościach literackich;
- polona.pl – polska darmowa biblioteka, w której udostępniane są cyfrowe wersje książek, czasopism, grafik, map oraz rękopisy pochodzące ze zbiorów Biblioteki Narodowej i instytucji współpracujących.

5.8. SIECI SPOŁECZNOŚCIOWE

Sieć społecznościowa pozwala na komunikację pomiędzy osobami na całym świecie. Konto na jednym z portali społecznościowych umożliwia kontakt z rodziną i znajomymi, nawet tymi z czasów szkolnych, oraz dzielenie się informacjami lub zainteresowaniami.

Powinieneś pamiętać, że w sieci nie jesteś anonimowy.

- Wszystko, co umieszczasz na stronach lub portalach społecznościowych, świadczy o tobie i ma wpływ na innych użytkowników internetu.
- Przed założeniem konta zapoznaj się z regulaminem, w którym m.in. zgadzasz się na wykorzystanie zamieszczanych przez siebie treści do różnych celów, np. reklamowych.



- [facebook.com](https://www.facebook.com) – popularny serwis społecznościowy dla wielu pokoleń;
- [instagram.com](https://www.instagram.com) – popularny serwis społecznościowy, służący głównie do publikacji zdjęć;
- [x.com](https://www.x.com) – popularny serwis społecznościowy do wymiany opinii, informacji i dyskusji o polityce;
- [linkedin.com](https://www.linkedin.com) – serwis społecznościowy dla profesjonalistów, idealny do nawiązywania kontaktów zawodowych, poszukiwania pracy oraz dzielenia się doświadczeniami i wiedzą;
- [snapchat.com](https://www.snapchat.com) – aplikacja do przesyłania zdjęć i krótkich filmików, które znikają po obejrzeniu. Popularna wśród młodszych użytkowników;
- [tiktok.com](https://www.tiktok.com) – platforma do tworzenia i oglądania krótkich filmików, znana z kreatywnych treści, wyzwania tanecznych oraz trendów muzycznych.

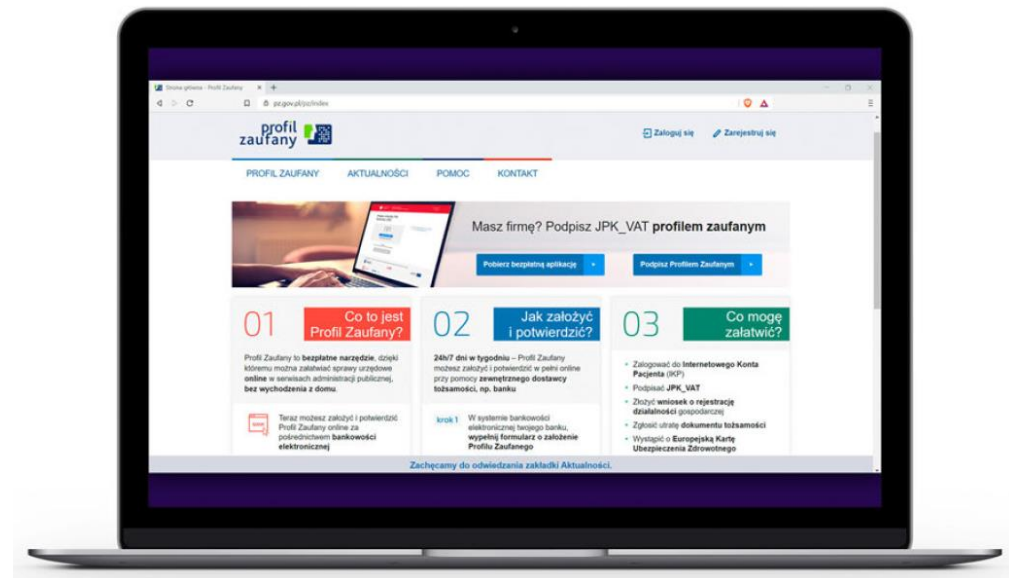
5.9. SERWISY DZIENNIKÓW, TYGODNIKÓW I MIESIĘCZNIKÓW

- newsweek.pl – witryna internetowa tygodnika „Newsweek”. Najnowsze wydarzenia oraz opinie z kraju i ze świata, a także artykuły z takich kategorii, jak np. społeczeństwo, biznes, kultura, historia i psychologia;
- polityka.pl – witryna internetowa tygodnika „Polityka”;
- wprost.pl – witryna internetowa tygodnika „Wprost”;
- dorzeczy.pl – witryna internetowa tygodnika opinii „Do Rzeczy”;
- fakt.pl – witryna internetowa dziennika „Fakt”. Dostępny jest również płatny serwis oraz specjalna aplikacja na smartfony;
- se.pl – witryna internetowa dziennika „Super Express”;
- dziennik.pl – witryna internetowa gazety „Dziennik”;

- rp.pl – witryna internetowa gazety „Rzeczpospolita”;
- wyborcza.pl – witryna internetowa gazety „Gazeta Wyborcza”;
- forbes.pl – witryna internetowa miesięcznika „Forbes”, opisuje najważniejsze wydarzenia gospodarcze w kraju i na świecie oraz strategię biznesowe;
- komputerswiat.pl – witryna internetowa miesięcznika „Komputer Świat”, czasopisma o nowych technologiach;
- przegladsportowy.onet.pl – witryna internetowa gazety „Dziennik Sportowy”. Wszystkie kluczowe dyscypliny w jednym miejscu, profesjonalne materiały dziennikarskie, tworzone przez największy newsroom w kraju;
- auto-swiat.pl – witryna internetowa magazynu motoryzacyjnego „Auto Świat”. Zawiera relacje z najważniejszych wydarzeń i premier motoryzacyjnych, testy samochodów, cykliczne programy wideo, konkursy i plebiscyty.

5.10. SPRAWY URZĘDOWE

- gov.pl – główna strona rządowa;
- biznes.gov.pl – możliwość załatwienia wielu spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej;
- epuap.gov.pl – platforma umożliwiająca korzystanie z wybranych elektronicznych usług administracji publicznej;
- gov.pl/web/e-doreczenia – informacje o e-Doręczeniach, czyli elektronicznym odpowiedniku listu poleconego za potwierdzeniem odbioru. Za pomocą skrzynki e-Doręczeń można odbierać i wysyłać korespondencję urzędową przez internet;
- podatki.gov.pl – informacje i usługi podatkowe, w tym możliwość składania rocznego zeznania podatkowego przez internet. Sposób logowania zależy od wybranej usługi;
- pz.gov.pl – rządowa strona, na której można założyć Profil Zaufany, bezpłatną cyfrową tożsamość, dzięki której można załatwiać sprawy urzędowe online w serwisach administracji publicznej bez wychodzenia z domu;
- zus.pl/ezus – możliwość załatwiania przez internet spraw związanych z ubezpieczeniami społecznymi i świadczeniami.



5.11. ZAKUPY, PORÓWNYWARKI CEN PRODUKTÓW, SERWISY OGŁOSZENIOWE

Porównywarki cen produktów

- skapiec.pl | ceneo.pl | nokaut.pl

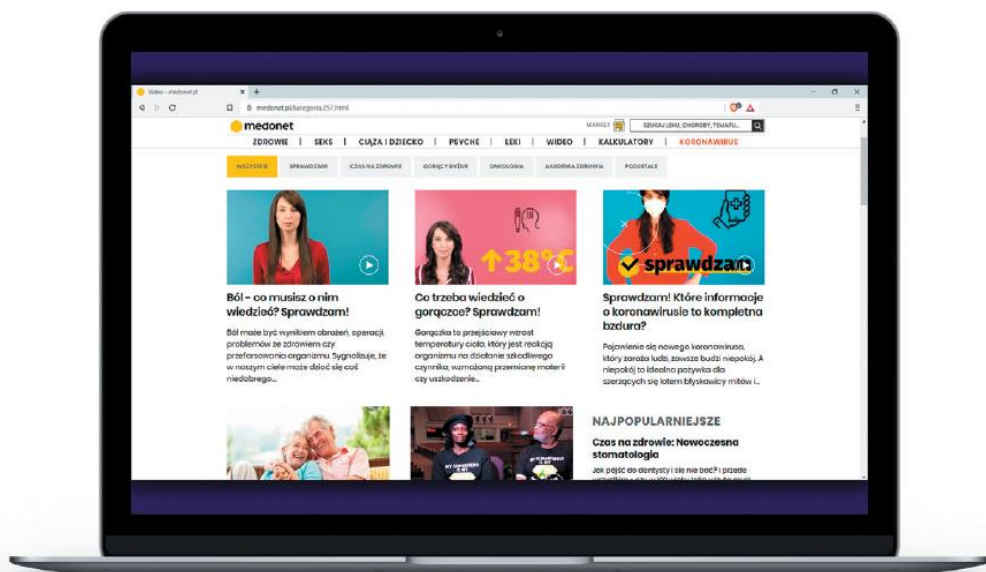
Gazetki ze sklepów, rabaty i kupony

- gazetkowo.pl – aktualne gazetki promocyjne największych sieci handlowych w Polsce. Możliwość sprawdzenia najlepszych promocji i wyprzedaży w całej Polsce;
- www.groupon.pl – promocyjne ceny na zakup produktów lub usług przez internet;
- pepper.pl – najlepsze okazje dotyczące najpopularniejszych marek. Publikowane przez ludzi, którzy jednocześnie decydują, które okazje są najatrakcyjniejsze;
- qpony.pl – najlepsze aktualne bezpłatne kupony rabatowe.

Serwisy aukcyjne lub ogłoszeniowe

- aliexpress.com – chiński serwis sprzedażowy uruchomiony w 2010 roku jako platforma poświęcona wyłącznie sprzedaży detalicznej;
- temu.com – sklep internetowy obsługiwany przez chińską firmę zajmującą się handlem elektronicznym. Oferuje towary konsumpcyjne po bardzo obniżonych cenach, które w większości są wysyłane do konsumentów bezpośrednio z Chin.
- allegro.pl – platforma handlowa umożliwiająca kupno oraz sprzedaż przedmiotów posiadanych przez użytkowników;
- empik.com – ponad 2,5 miliona produktów w kategoriach Książka, Muzyka, Film, Zdrowie i uroda, Zabawki, Dom i ogród, Elektronika, AGD, Sport;
- gratka.pl – polski serwis ogłoszeniowy. Posiada bazę ogłoszeń – ponad 770 tys. ofert;
- sprzedajemy.pl – polski serwis ogłoszeniowy;
- olx.pl – to darmowe ogłoszenia lokalne w kategoriach: Moda, Zwierzęta, Dla Dzieci, Sport i Hobby, Muzyka i Edukacja, Usługi i Firmy.

5.12. ZDROWIE



- medonet.pl – informacje dotyczące zdrowia i medycyny, profesjonalna i szeroka wiedza oraz porady z zakresu chorób i ich leczenia;
- gemini.pl – największa apteka internetowa w Polsce;
- kobieta.onet.pl/zdrowie – artykuły i porady ekspertów dotyczące zdrowia;
- ktoMaLek.pl – możliwość sprawdzenia, które apteki w okolicy posiadają potrzebny ci lek, i zarezerwowania go. Można też sprawdzić interakcje leków, ich dawkowanie i skutki działania;
- lekarzebez kolejki.pl – możliwość znalezienia lekarzy specjalistów i zarezerwowania dogodnego terminu wizyty lekarskiej na NFZ lub prywatnie, bez czekania w kolejkach;
- lekinformacja24.pl – możliwość sprawdzenia informacji o lekach;
- znanylekarz.pl – możliwość przeczytania opinii o lekarzach różnych specjalności oraz umówienia się na wizytę przez internet;
- ilekarze.pl – serwis medyczny z artykułami i poradami lekarzy i ekspertów dotyczącymi różnych dolegliwości i chorób;
- pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta – bezpłatna aplikacja Ministerstwa Zdrowia. Można sprawdzić informacje o zdrowiu swoim, swoich dzieci lub osoby, która cię do tego upoważniła. Do logowania będzie potrzebny Profil Zaufany lub dowód osobisty z warstwą elektroniczną (e-dowód).

5.13. ŻYCIE CODZIENNE

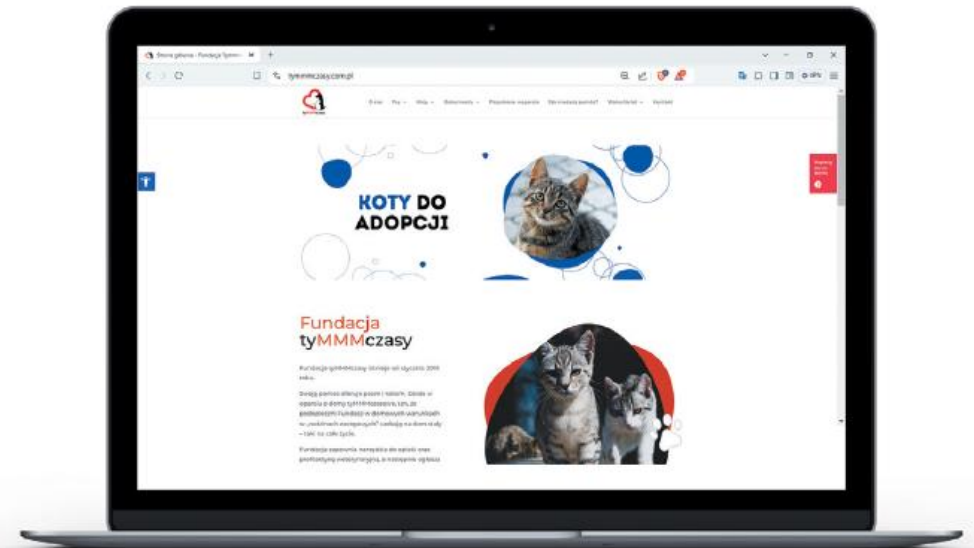
- www.accuweather.com – prognoza pogody;
- www.translate.google.pl oraz www.deepl.com/translator – internetowy tłumacz, który przetłumaczy słowa, wyrażenia i strony internetowe z polskiego na ponad 100 innych języków, i odwrotnie;
- speedtest.net.pl – popularna strona mierząca szybkość łącza internetowego;
- pro.speedtest.pl – z tej strony można pobrać certyfikowany przez Prezesa UKE mechanizm monitorowania jakości dostępu do internetu PRO Speed Test;

- radarburz.pl – serwis, na którym można sprawdzić, gdzie są burze, zobaczyć mapę opadów oraz zapoznać się z aktualnymi komunikatami i ostrzeżeniami meteorologicznymi IMGW⁴⁷;
- sympatia.onet.pl – serwis randkowy, który istnieje w Polsce od 2002 roku;
- ventusky.com – interaktywna prognoza pogody;
- pl.wikipedia.org – internetowa encyklopedia tworzona przez wolontariuszy;
- siecpokolen.pl – darmowy kurs korzystania z urządzeń elektronicznych oraz internetu dla seniorów;
- polskabezgotowkowa.pl – centrum edukacji finansowej i cyfrowej dla konsumentów w każdym wieku. Użytkownicy odnajdą tu informacje i porady dotyczące płatności bezgotówkowych, finansów cyfrowych, bezpieczeństwa w sieci oraz zarządzania domowymi finansami;
- digitalfestival.pl/strefa-wiedzy – na tej stronie dostępne są ciekawe artykuły, podcasty, materiały wideo oraz raporty z zakresu cyfryzacji i nowych technologii.

5.14. POMOC I WSPARCIE DLA ZWIERZĄT

- tymmmczasy.com.pl – organizacja non-profit, która zajmuje się pomocą bezdomnym zwierzętom. Na stronie fundacji można znaleźć informacje o zwierzętach do adopcji oraz możliwościach wsparcia fundacji, zarówno finansowego, jak i poprzez wolontariat.

To doskonała okazja dla seniorów, aby zaangażować się w szlachetną sprawę, nawiązać nowe znajomości i aktywnie spędzać czas.





6.

programy i aplikacje na smartfony i komputery

6. PROGRAMY I APLIKACJE NA SMARTFONY I KOMPUTERY

- Popularnym sposobem korzystania z internetu jest użycie **aplikacji** i **programów** dostępnych na smartfonach, tabletach czy komputerach. Dzięki nim można znacząco poszerzyć możliwości swojego urządzenia.
- Warto zwrócić uwagę, że **wiele aplikacji ma swoje odpowiedniki w postaci serwisów internetowych**.
- Podobnie z witrynami internetowymi – mają często swój odpowiednik w postaci aplikacji.

RADA:

Prawie wszystkie strony internetowe, serwisy informacyjne, gazety, radiostacje, serwisy społecznościowe oraz komunikatory, które poleciliśmy w poprzednim rozdziale, mają swoje aplikacje dostępne na urządzeniach mobilnych i komputerze. Koniecznie się z nimi zapoznaj, ponieważ w tym rozdziale nie umieściliśmy wszystkich aplikacji z polecanych wcześniej stron internetowych.



6.1. APLIKACJE

- **Aplikacje** to programy przeznaczone do wykonywania określonych zadań na smartfonie, tablecie lub komputerze. Zostały zaprojektowane tak, aby umożliwić osobie obsługującej urządzenie wykonywanie konkretnych funkcji, zadań lub czynności.
- Prościej mówiąc, aplikacją może być program do dzwonienia, obsługi poczty internetowej, komunikatora internetowego, serwisu społecznościowego czy do odtwarzania muzyki i czytania gazet.
- Aplikacje na ekranie urządzenia wyglądają jak kolorowe ikony. Żeby uruchomić jedną z nich, należy ją stuknąć palcem. Więcej o sterowaniu gestami dowiesz się w rozdziale 2.4.3.
- Niektóre aplikacje, takie jak przeglądarka, kalendarz, kalkulator, aparat czy zegarek, są fabrycznie zainstalowane na smartfonach i tabletach.
- W zależności od używanego urządzenia i oprogramowania można pobrać dodatkowe aplikacje ze sklepu. Zazwyczaj aplikacja ze sklepem jest już zainstalowana w smartfonie



Na urządzeniach mobilnych z zainstalowanym systemem Android możesz pobierać aplikacje, dotykając ikony **Google Play**.



Na urządzeniach mobilnych firmy Apple z zainstalowanym systemem iOS możesz pobierać aplikacje, dotykając ikony **App Store**.



Na urządzeniach mobilnych firmy Microsoft z zainstalowanym systemem Windows możesz pobierać aplikacje, dotykając ikony **Windows Store**.



HUAWEI – App Gallery



Samsung – Galaxy Store



Xiaomi – GetApps

Powyższych aplikacji nie musisz pobierać na telefon, są one od początku zainstalowane na urządzeniu. Są również dostępne inne sklepy z aplikacjami takie jak Amazon Appstore, APKMirror oraz Aptoide.

6.1. APLIKACJE

- W sklepach Google Play, App Store i Windows Store znajdziesz mnóstwo płatnych i bezpłatnych aplikacji, gier, książek oraz filmów.
- Możesz wyszukać interesującą cię aplikację, wpisując jej nazwę, lub znaleźć inne, szukając ich w różnych kategoriach, np. dom, edukacja, finanse, medycyna rozrywka.
- Pamiętaj o aktualizacjach swoich aplikacji. Usprawniają one program i wyposażają w nowe funkcje, których starsze wersje są pozbawione.
- Poprawiają również bezpieczeństwo, stabilność i komfort użytkowania.

Zanim zaczniesz korzystać z aplikacji sklepu, konieczne jest założenie konta i zalogowanie się do niego. Nie jest to trudne, w rozdziale 6.1. przewodnika „Nowoczesny Senior” zostaniesz poprowadzony przez proces rejestracji krok po kroku.



6.2. POLECANE APLIKACJE NA SMARTFONY

- Wszystkie przeglądarki internetowe i programy do obsługi poczty elektronicznej posiadają aplikacje, które możesz zainstalować na swoim urządzeniu.
- Jeśli masz konto w banku, możesz pobrać na urządzenie również aplikację swojego banku. Wszystkie banki oferują obecnie aplikacje dla swoich klientów.
- Dzięki niej możesz zarządzać swoim rachunkiem, np. robić przelewy, sprawdzać stan konta, zamówić nową kartę czy zastrzec ją w przypadku kradzieży.
- W sklepach Apps dostępnych jest mnóstwo aplikacji, które można pobrać na urządzenie.



6.2. POLECANE APLIKACJE NA SMARTFONY

KONTAKT Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI

Portale społecznościowe



Facebook – największy portal społecznościowy na świecie.



Instagram – popularny serwis społecznościowy, służący głównie do publikacji zdjęć.

Komunikatory



Messenger



WhatsApp

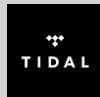


Signal

6.2. POLECANE APLIKACJE NA SMARTFONY

MUZYKA, FILMY I RADIO

Muzyka, filmy i radio



Tidal – możliwość słuchania muzyki na żądanie, w wysokiej jakości.



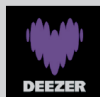
Spotify – dostęp do muzyki oraz podcastów.



Tuba FM – możliwość słuchania popularnych stacji radiowych na żywo.



YouTube – możliwość oglądania filmików i teledysków oraz bezpłatnego umieszczania, oceniania i komentowania filmów. Ponieważ serwis jest medium społecznościowym, zdarzają się w nim fałszywe informacje.



Deezer – serwis streamingowy umożliwiający dostęp do milionów utworów muzycznych, tworzenie playlist oraz odkrywanie nowej muzyki.

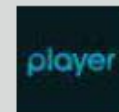
Filmy i seriale na żądanie



cda.pl – seriale i filmy.



HBO Max – płatna platforma umożliwiająca oglądanie filmów, seriali, programów i innych materiałów wideo.



Player – serwis z filmami i serialami, również TVN.



Polsat Box Go – serwis z filmami i serialami grupy Cyfrowy Polsat.



Netflix – portal z filmami i serialami.

6.2. POLECANE APLIKACJE NA SMARTFONY

POGODA, JAKOŚĆ POWIETRZA



IAQAir AirVisual – monitorowanie poziomu zanieczyszczeń powietrza.

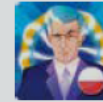


AccuWeather – prognoza pogody.



Monitor Burz

CZAS WOLNY, ROZRYWKA



Milionerzy po polsku – gra wzorowana na telewizyjnym teleturnieju Milionerzy.



Krzyżówki po polsku.



Flora Incognita – możliwość automatycznej identyfikacji kwiatów i roślin.



Mushroom Identify – rozpoznawanie grzybów.



Shazam – aplikacja do rozpoznawania muzyki.



Kalkulator



Kalendarz Google

6.2. POLECANE APLIKACJE NA SMARTFONY

INFORMACJE



Onet – serwis informacyjny.



TVN 24 – serwis informacyjny. Dostępny także w modelu subskrypcyjnym o nazwie TVN24+ z dostępem do dodatkowych artykułów i ekskluzywnych materiałów.



Polsat News



Gazeta.pl



INTERIA Wiadomości

APLIKACJE RZĄDOWE



eDO App – bezpieczne potwierdzenie tożsamości i złożenie podpisu elektronicznego.



mObywatel – możliwość okazania wszystkich swoich dokumentów w smartfonie (w tym dowodu osobistego oraz legitymacji emeryta-rencisty) oraz zastrzeżenia numeru PESEL.



RSO – Regionalny System Ostrzegania – informacja o zagrożeniach w Polsce oraz o tym, co robić w sytuacji kryzysowej.



Moja Komenda – szybkie sprawdzenie adresu i numeru telefonu najbliższej komendy albo komisariatu policji w Polsce.



Jakość powietrza w Polsce – aplikacja Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska umożliwiająca poznanie danych o jakości powietrza w kraju.

6.2. POLECANE APLIKACJE NA SMARTFONY

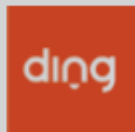
Zniżki i programy rabatowe



Groupon – serwis z grupowymi zakupami i zniżkami.



Qpony – serwis z kuponami i rabatami.



DING.PL – aktualne gazetki promocyjne z najlepszymi ofertami zakupowymi.

ŻYCIE CODZIENNE



Czytnik Kodów QR i Paskowych – pozwala skanować kody QR, by szybko otworzyć strony internetowe.



Przepisy.pl – przepisy kulinarne.



BIG Launcher – ułatwia obsługę urządzenia osobom słabowidzącym lub mającym problemy motoryczne.



Szkło Powiększające (Lupa) – służy do powiększania tekstu lub innych obiektów. Przydatne dla osób niedowidzących.



Budzik Xtreme – Zegar, Stoper.



Lista zadań – pozwala utworzyć listę zadań do zrealizowania.



SkyCash – płatności mobilne umożliwiające zakup m.in. biletów kolejowych i komunikacji miejskiej, biletów do kina, opłacenie parkingu w strefach płatnego parkowania.



Free Adblocker Browser – bloker reklam chroniący prywatność.



Speedtest – tester szybkości połączenia internetowego.

6.2. POLECANE APLIKACJE NA SMARTFONY

ZAKUPY



Listonic – wygodna lista zakupów, która pomaga szybko tworzyć i zarządzać listami, udostępniać je znajomym, dodawać ceny i ilości do wpisanych produktów.



Ceneo – porównywarka cen w internecie.



Pola – pozwala wyszukiwać polskie produkty na sklepowych półkach, po kodzie kreskowym.



Allegro – największa i najpopularniejsza platforma handlowa w Polsce.



OLX – serwis z ogłoszeniami lokalnymi w różnych kategoriach.

ZDROWIE



MojeIPK – bezpłatna mobilna aplikacja, która daje dostęp do niektórych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta.



Znany Lekarz – możliwość umówienia wizyty lekarskiej w gabinecie albo konsultacji online z lekarzami różnych specjalności. W serwisie dostępne są opinie o lekarzach.



Przypomnienia o lekach – aplikacja przypominająca o zażyciu leku.



Przypomnienie wypij wodę – aplikacja przypomina o piciu wody w ciągu dnia.



KtoMaLek – umożliwia łatwe wyszukiwanie leków w pobliskich aptekach.



DOZ.pl – wszystko o lekach – umożliwia weryfikację interakcji leków, monitorowanie terminu ważności leku, zarządzanie przyjmowanymi lekami oraz przypomina o zażyciu leku.



Ciśnienie krwi – aplikacja pozwala na przechowywanie i analizowanie wszystkich pomiarów ciśnienia krwi. Generuje informacje niezbędne do poprawnego leczenia nadciśnienia tętniczego, które można wysłać bezpośrednio do lekarza na specjalnie wygenerowanych raportach.



Indeks Glikemiczny. Cukrzyca – prezentuje informacje o wartości wskaźnika indeksu glikemicznego różnych produktów oraz zawartości węglowodanów, a także listę ładunków glikemicznych produktów.



Test depresji – aplikacja do przesiewowej diagnozy zaburzeń depresyjnych.



Ratownik – z aplikacją Ratownik wezwiesz na pomoc wykwalifikowanych Ratowników, zlokalizujesz defibrylator automatyczny AED i poczytasz się pierwszej pomocy.

6.2. POLECANE APLIKACJE NA SMARTFONY

APLIKACJE DO OBSŁUGI POCZTY



Onet Poczta



Gmail



Wirtualna Polska



Microsoft Outlook

PLANOWANIE PODRÓŻY



Booking – wyszukiwarka hoteli, apartamentów i hosteli.



Tripadvisor – opinie i zdjęcia gości hotelowych oraz propozycje zwiedzania w wybranym miejscu.



Airbnb – wynajem prywatnych pokoi i mieszkań.



Mapy Google – serwis internetowy umożliwiający planowanie tras podróży samochodem, transportem publicznym, rowerem, pieszo oraz wyszukiwanie obiektów. Pozwala również na oglądanie map, zdjęć lotniczych powierzchni Ziemi, panoramicznych widoków z poziomu ulic (tak zwane Streetview) oraz podaje natężenie ruchu ulicznego w czasie rzeczywistym.



Jak dojadę – kompleksowe narzędzie do planowania podróży komunikacją miejską, które pozwala również na zakup biletów.



e-podróżnik.pl – możliwość zakupu biletów na połączenia kolejowe, autobusowe i busowe oraz sprawdzenia rozkładów jazdy ponad 1000 firm przewozowych.



PKP INTERCITY – planowanie podróży bezpośrednimi pociągami PKP Intercity.

6.3. PROGRAMY

- Dzięki zainstalowanym programom na komputerze **można znacząco rozszerzyć możliwości swojego urządzenia**.
- Zaliczają się do nich na przykład program pocztowy, programy biurowe Microsoft, odtwarzacz filmów, program antywirusowy, program do grafiki oraz przeglądarka internetowa.
- Niektóre aplikacje są darmowe, inne płatne. Pobieraj je tylko z bezpiecznych miejsc, takich jak Microsoft Store dla Windows, App Store dla Maca lub Google Play dla Chromebooka.
- Możesz też odwiedzić strony producentów, np. libreoffice.org lub avast.com. Unikaj podejrzanych stron, bo mogą zawierać wirusy. Jeśli masz trudności z instalacją, poproś o pomoc rodzinę.
- Każdy system operacyjny początkowo dostarcza pakiet niezbędnych programów, które pozwalają na rozpoczęcie pracy z urządzeniem i wykonywanie podstawowych działań na komputerze.
- W każdym momencie można zainstalować dodatkowe programy, np. antywirus, który zadba o bezpieczeństwo zarówno sprzętu, jak i twoich danych w sieci. Pamiętaj, że każdy zainstalowany program możesz z łatwością odinstalować ze swojego urządzenia.
- Co jakiś czas dostępne są aktualizacje zainstalowanych na komputerze programów. Należy pamiętać, aby je przeprowadzać, ponieważ usprawniają program, wyposażają go w nowe funkcje, których starsze wersje są pozbawione. Poprawiają również bezpieczeństwo, stabilność i komfort użytkowania.

6.4. POLECANE PROGRAMY NA KOMPUTERY

Przeglądarki

Brave – przeglądarka najlepiej dbająca o prywatność użytkownika.

Chrome – przeglądarka firmy Google.

Microsoft Edge Chromium – przeglądarka firmy Microsoft o wysokim poziomie dbania o prywatność.

Firefox – przeglądarka, która na pierwszym miejscu stawia na prywatność i bezpieczeństwo.

Opera – przeglądarka z wbudowanymi Ad blockerem, darmową usługą VPN, komunikatorami, crypto wallet i innymi funkcjami.

Safari – przeglądarka na komputer Mac.

Arc – nowoczesna przeglądarka internetowa z unikalnym interfejsem użytkownika, wbudowanymi narzędziami do zarządzania prywatnością oraz personalizacją wyglądu.

- Po znalezieniu programu, który chcesz zainstalować na swoim komputerze, wystarczy kliknąć przycisk „Pobierz”.
- Plik jest następnie pobierany i zwykle przechowywany w folderze „Pobrane”. Aby zainstalować program, otwórz plik, a zostaniesz poprowadzony przez proces instalacji programu.

Programy antywirusowe

Bitdefender – bardzo skuteczny płatny antywirus.

Norton Antywirus – jeden z najlepszych płatnych antywirusów.

AVG AntiVirus – posiada darmowy moduł antywirusowy.

Comodo AntiVirus

Avira Antivirus

Microsoft Defender – system operacyjny Windows od wersji 8 (w tym Windows 10 i Windows 11) zawiera wbudowany program antywirusowy o nazwie Windows Defender (obecnie znany jako Microsoft Defender Antivirus). Jest to bezpłatne, podstawowe rozwiązanie antywirusowe, które zapewnia ochronę przed złośliwym oprogramowaniem, wirusami i innymi zagrożeniami. Dzięki temu użytkownicy większość użytkowników nie musi instalować dodatkowego oprogramowania antywirusowego, aby mieć podstawową ochronę.

6.4. POLECANE PROGRAMY NA KOMPUTERY

Programy do czytania dokumentów PDF

Adobe Acrobat Reader – najpopularniejszy czytnik PDF.

PDF-XChange Editor – oprogramowanie do przeglądania, edycji i tworzenia dokumentów PDF.

Programy pocztowe

Microsoft Outlook – płatny program do obsługi poczty e-mail.

Mozilla Thunderbird – najlepszy darmowy program do obsługi poczty e-mail.

Windows Live Mail

DreamMail

Mailbird

Odtwarzacze multimedialne i kodeki

VLC media player – jeden z najlepszych programów obsługujących wideo, z własnymi kodekami tj. oprogramowaniem, które dekompresuje cyfrowe pliki i pozwala je oglądać. To innymi słowy kompletny i samodzielny program.

ALLPlayer – popularny w Polsce odtwarzacz do filmów z napisami.

AIMP – bardzo dobry odtwarzacz plików muzycznych.

K-lite Codec pack – najlepszy zestaw kodeków do odtwarzania filmów na Windows.

iTunes – odtwarzacz plików firmy Apple.

Media Player Classic – oprócz standardowych opcji odtwarzania multimedialnych program umożliwia m.in. przechwytywanie obrazu oraz modyfikację ustawień dźwięku.

Inne programy

KeePass – program do przechowywania haseł w jednym miejscu.

IrfanView – bardzo dobra i popularna przeglądarka zdjęć.

PRO Speed Test – certyfikowany mechanizm monitorowania szybkości internetu stacjonarnego.



7.

bezpieczeństwo w sieci

7. WIRUSY I TROJANY

- Nasza codzienna aktywność w internecie oznacza, że możemy paść ofiarą oszustów i cyberprzestępców.
- Do jednych z zagrożeń można zaliczyć **wirusy i trojany**.
- Bardzo ważne jest zabezpieczenie urządzenia programem antywirusowym oraz antyszpiegowskim (ang. antispyware).
- Do zawirusowania najczęściej dochodzi podczas kopiowania plików z niewiadomego źródła oraz otwierania nieznanych plików z załączników poczty elektronicznej.
- W sieci można znaleźć różne bezpłatne oraz płatne programy, które legalnie można zainstalować na komputerze. Chronią one urządzenie przed wirusami oraz złośliwymi programami, tzw. trojanami.
- Warto zainstalować **program Firewall**, który blokuje wszelkie próby włamania się z sieci do komputera.



UWAGA:

Korzystaj tylko z **legalnego systemu operacyjnego**. Nielegalne wersje mogą szpiegować użytkownika oraz przejąć hasła do kont internetowych, poczty czy banku.

7.2. PHISHING

- **Phishing** jest próbą kradzieży poufnych danych, takich jak PESEL, numer telefonu komórkowego, hasła, dane kont bankowych czy kart kredytowych.
- **Przynętą dla użytkownika są zazwyczaj fałszywe e-maile i SMS-y.**
- Oszuści, chcąc skłonić swoją ofiarę do wejścia w wiadomość, podszywają się pod powszechnie rozpoznawalne firmy i instytucje godne zaufania, takie jak banki, sklepy, portale aukcyjne, urzędy, firmy kurierskie i telekomunikacyjne.
- Wiadomości są **specjalnie spreparowane, aby do złudzenia przypominały te oryginalne**. Zazwyczaj mają charakter powiadomień.
- Zazwyczaj odbiorca jest proszony lub ponaglany, by z jakiegoś ważnego powodu otworzył link zawarty w wiadomości i zalogował się, podając poufne dane, lub pobrał szkodliwy załącznik.

UWAGA:

Poważne i znane firmy nigdy nie pytają o poufne dane klienta, jak np. hasło, w wiadomościach e-mail. Nie odpowiadaj na takie wiadomości i od razu je usuwaj.

Jeśli nie jesteś pewien, czy e-mail jest prawdziwy, czy nie, powinieneś w miarę możliwości skontaktować się z nadawcą wiadomości i bezpośrednio go zapytać. Dobrym nawykiem jest skorzystanie z innej formy kontaktu niż ta, z której przyszła określona prośba. Na przykład jeśli otrzymasz e-mail z poleceniem przekazania informacji bankowych, nie odpowiadaj na niego, a zamiast tego zadzwoń bezpośrednio do banku, aby sprawdzić, czy rzeczywiście o nie prosił. Jeśli otrzymasz wiadomość e-mail z linkiem, nawet od znanej ci firmy lub instytucji, wejdź bezpośrednio na stronę internetową, a nie korzystaj z przesłanego łącza. Tych kilka prostych zasad umożliwi przejęcie kontroli nad sytuacją i tym samym uniknięcie pułapki.

Wyłudzenie danych z dowodu osobistego powinno skłonić do natychmiastowego jego zastrzeżenia. **Zastrzeżenia dokumentów można dokonać w banku** lub poprzez **portal BIK** na stronie internetowej <https://www.bik.pl/> po założeniu konta.

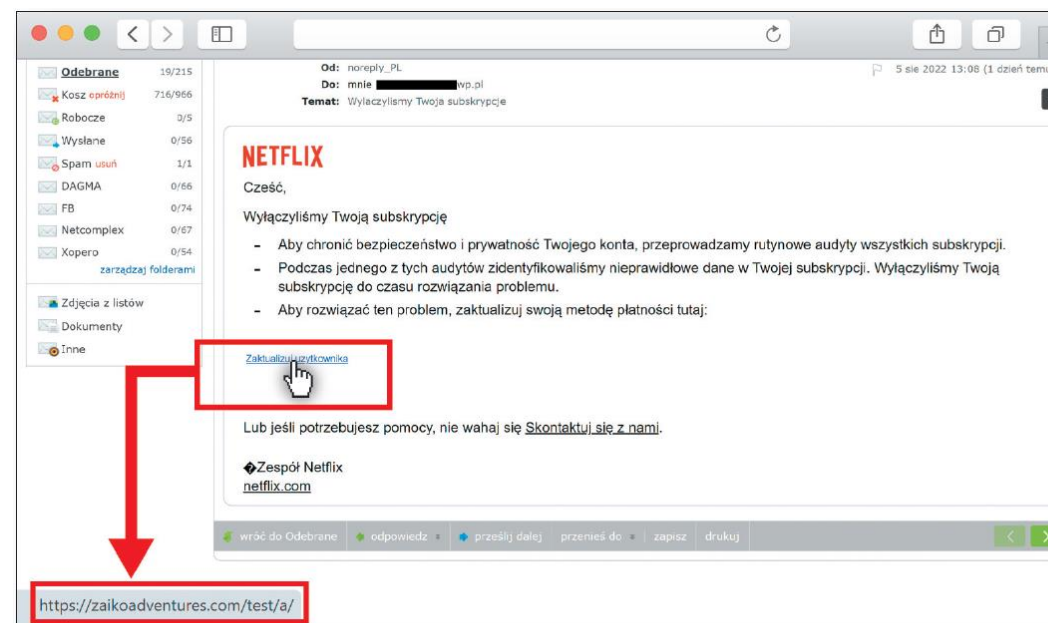
Istnieje możliwość bezpłatnego zastrzeżenia w internecie swojego numeru PESEL na stronie www.mobywatel.gov.pl lub w aplikacji mObywatel. Aby skorzystać z usługi, potrzebujesz profilu zaufanego, podpisu kwalifikowanego, e-dowodu lub danych do logowania do bankowości elektronicznej.

7.2. PHISHING

- Zazwyczaj odbiorca jest proszony lub ponaglany, by z jakiegoś ważnego powodu otworzył link zawarty w wiadomości i zalogował się, podając poufne dane, lub pobrał szkodliwy załącznik.
- **Link, w który ofiara ma kliknąć, jest pułapką zastawioną na nieostrożnych internautów, ponieważ prowadzi do strony identycznie wyglądającej jak ta należąca firmy czy instytucji.**
- Na tej specjalnej stronie oszuści przechwytują dane logowania, które udostępnia im sama ofiara, będąc przekonana, że loguje się np. do prawdziwej strony swojego banku.
- Dlatego jeśli nie znasz firmy lub osoby, która przesłała ci wiadomość, nie klikaj w linki i nie pobieraj żadnych plików.
- Nie udostępniaj również takich wiadomości znajomym ani rodzinie, chyba że wiesz, że jest to bezpieczne.

RADA:

Przydatną techniką na sprawdzenie, czy mamy do czynienia z phishingiem, jest najechanie myszką na adres e-mail lub link, **ale bez klikania**. Wyświetli ci się wtedy prawdziwy adres linku. W ten sposób możesz sprawdzić, czy prowadzi do właściwej strony, czy nie.



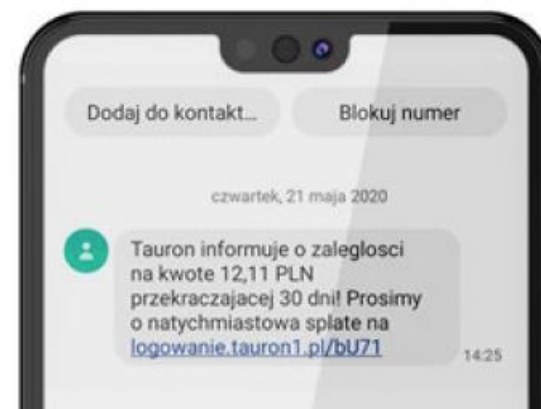
7.2. PHISHING

- **W wiadomościach SMS** próby wyłudzenia wyglądają bardzo podobnie. Jesteśmy informowani o zaległościach w opłatach lub dowiadujemy się, że coś wygraliśmy lub dostaniemy za bardzo niską cenę. Żeby odebrać lub potwierdzić chęć odebrania nagrody, należy kliknąć w link, który odsyła na fałszywą stronę albo spowoduje naliczenie opłaty na rachunku operatora komórkowego.
- **Wyłudzenia przez telefon** polegają to na tym, że nieznane osoby podszywają się np. pod instytucje medyczne, finansowe bądź organizacje charytatywne i dzwonią do nas, próbując wyłudzić wrażliwe dane. Dzwoniący często prosi o podanie w celu „weryfikacji” m.in. numeru PESEL, daty urodzenia oraz serii i numeru dowodu osobistego.
- **Pamiętaj, żeby nie otwierać maili od nieznanych adresatów oraz podejrzanych linków rozsyłanych pocztą.** Zachowaj ostrożność i nie podawaj nikomu swoich prywatnych danych.

RADA:

Nie wszystko w internecie jest takie, jakie się wydaje na pierwszy rzut oka. Myśl racjonalnie i nie działaj pochopnie, zawsze bądź czujny i zachowuj zdrowy rozsądek. Jeśli intuicja ci podpowiada, że coś jest podejrzane, zanim wykonasz kolejny ruch, poproś o radę innych.

Na stronie internetowej niebezpiecznik.pl możesz zapoznać się z aktualnymi ostrzeżeniami o oszustwach internetowych. Znajdziesz tam również wiele różnych przykładów phishingu.



7.2. PHISHING

- **Scam** to rodzaj oszustwa, który często przybiera formę fałszywych reklam, ofert inwestycyjnych lub innych działań mających na celu wyłudzenie pieniędzy lub danych osobowych.
- Oszuści nierzadko wykorzystują wizerunek znanych osób, aby wzbudzić zaufanie i przekonać potencjalne ofiary do skorzystania z ich oferty.
- Przykładem scamów mogą być fałszywe reklamy inwestycji, które obiecują szybkie i wysokie zwroty z inwestycji. Takie oferty powinny budzić podejrzenia, ponieważ często są zbyt dobre, aby były prawdziwe.
- Przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji inwestycyjnej, warto dokładnie sprawdzić wiarygodność oferty.

- Pamiętaj, aby zawsze zachować ostrożność i nie ufać obietnicom szybkiego i łatwego zysku. Jeśli oferta wydaje się zbyt dobra, aby była prawdziwa, prawdopodobnie jest to scam. Zachowanie zdrowego sceptycyzmu i dokładne sprawdzanie wiarygodności ofert może uchronić przed utratą pieniędzy i danych osobowych.

<https://www.youtube.com/watch?v=HsUA3tguWZc>

INFO:

Jednym ze sposobów weryfikacji jest odwiedzenie strony Komisji Nadzoru Finansowego (UKNF), gdzie znajduje się lista ostrzeżeń publicznych. Na stronie UKNF (www.knf.gov.pl/dla_konsumenta/ostrezenia_publiczne) można sprawdzić, czy dany podmiot nie jest wymieniony jako potencjalne zagrożenie dla inwestorów.

7.3. PUBLICZNE WI-FI

- Podczas korzystania z **publicznego dostępu do internetu** należy zawsze zachować czujność!
- Często takie połączenia nie są szyfrowane, czyli odpowiednio zabezpieczone przed atakami hakerów.
- Osoba udzielająca dostępu do internetu może monitorować, co się w jego sieci dzieje, i w ten sposób przechwytywać poufne informacje.
- Publiczny hotspot to istny raj dla hakerów, dlatego nigdy nie loguj się do strony lub aplikacji bankowej ani **nie podawaj wrażliwych danych osobowych, kiedy korzystasz z publicznej sieci Wi-Fi.**
- Korzystając z własnej sieci Wi-Fi w domu, zawsze zabezpiecz ją hasłem i ustaw w routerze najwyższy poziom zaufania. Stwórz przy tym odpowiednio skomplikowane i długie hasło.



7.4. VPN

- Przydatnym narzędziem do ochrony prywatności użytkownika korzystającego z niezaufanego połączenia jest **VPN**, czyli **wirtualna sieć prywatna**.
- Jest to bezpieczne, szyfrowane połączenie, dzięki któremu można anonimowo przeglądać internet.
- VPN chroni przed próbami śledzenia przez hakerów korzystających z tego samego hotspotu. Szyfruje wszystko, co robisz online, czyli wszystko, co odbierasz i wysyłasz.
- Ponadto sieć ta zapewnia prywatność nawet względem dostawcy usług internetowych.
- Na rynku znajdziesz płatne i bezpłatne oferty sieci VPN. Pamiętaj, jeśli są dostępne za darmo, to najprawdopodobniej oddajesz w zamian swoje dane osobowe.



Do popularnych płatnych i bezpłatnych narzędzi VPN można zaliczyć:

NordVPN, ExpressVPN, Surfshark, F-secure Freedom, Hotspot Shield, Windscribe, Tunnelbear, Hide.me, CyberGhost.

7.5. BEZPIECZEŃSTWO W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Na **portalach społecznościowych**, takich jak np. Facebook, można publikować prawie wszystko. Możesz podzielić się informacją, że właśnie urodził ci się kolejny wnuk. Możesz również codziennie wgrać zdjęcia i filmy z wakacji.
- Zwróć uwagę, czy posty, które publikujesz, widzą tylko twoi znajomi, ponieważ wiadomość o tym, że nie ma cię w domu, mogą przeczytać również złodzieje.
- Jeśli twój profil nie jest prywatny, czyli mają do niego dostęp osoby, których nie znasz – koniecznie zmień to w ustawieniach strony.
- Wejdź w „Ustawienia i prywatność” → „Kontrola prywatności” → „Kto może zobaczyć to, co udostępniasz” → „Kontynuuj”, a następnie zdecyduj, komu chcesz udostępniać informacje ze swojego profilu.

 **Posty i relacje** 

Przyszłe posty

Określ, kto może zobaczyć Twoje przyszłe posty. Dopóki nie wprowadzisz zmian, osoby te będą odbiorcami Twoich kolejnych postów. Możesz to zmienić za każdym razem, gdy publikujesz nowy post.

 **Znajomi**

Relacje

Określ, kto może zobaczyć Twoje relacje. Relacje są widoczne przez 24 godziny na Facebooku i w Messengerze.

 **Znajomi**

Ogranicz widoczność poprzednich postów

Zmień widoczność poprzednich postów z ustawieniem Publiczne lub Znajomi znajomych na tylko Znajomi. Osoby oznaczone w tych postach oraz ich znajomi wciąż będą mogli je zobaczyć.

Ogranicz

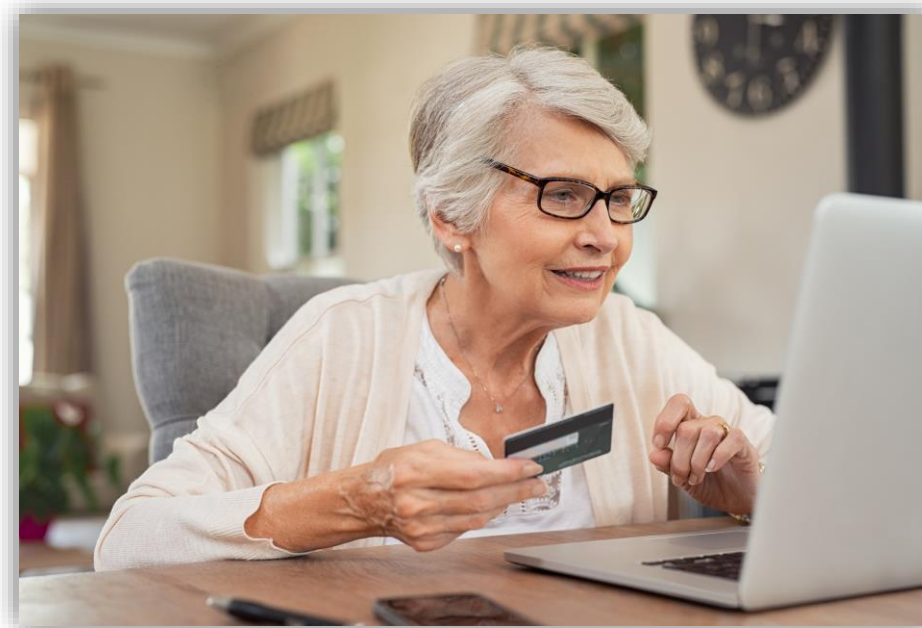
Wstecz

Dalej

7.6. BEZPIECZNE ZAKUPY

- Zakupy online mają wiele zalet – są wygodniejsze, gdyż możesz je zrobić w dowolnym czasie, z każdego miejsca na świecie z dostępem do internetu. Nie ograniczają nas geograficznie – pozwalają na przeglądanie asortymentu sklepów na całym świecie, umożliwiają porównywanie ofert i cen.
- W sieci, tak samo jak w realnym świecie, możemy podczas zakupów spotkać nieuczciwe osoby.
- Zakres działań cyberprzestępców jest szeroki, kierują się oni sprytem i mają do dyspozycji zaawansowaną technologię.
- Skuteczność ich działań zależy od popełnianych przez nas błędów. Pamiętaj o kilku prostych zasadach oraz poświęć czas na sprawdzenie źródeł, a znacznie zmniejszysz szanse powodzenia ich prób.

Podczas zakupów w sieci przede wszystkim należy kierować się ograniczonym zaufaniem.



7.6. BEZPIECZNE ZAKUPY

- Wygląd sklepu jest kluczowy dla sprzedaży, dlatego jeśli sklep na pierwszy rzut oka wygląda podejrzanie, nawigacja jest utrudniona, zdjęcia niespójne, a produkty mają wybrakowane opisy, może to oznaczać, że nie funkcjonuje on tak, jak powinien.
- Należy pamiętać o sprawdzaniu, **czy strona internetowa jest prawdziwa**. Adres strony powinien zaczynać się od https://. Litera „s” na końcu oznacza, że połączenie jest bezpieczne. Jeśli twoja przeglądarka nie pokazuje informacji https w pasku adresu, sprawdź, czy znajduje się obok niego **zamknięta kłódka** symbolizująca szyfrowaną transmisję.
- Jeśli strona internetowa jest zabezpieczona, zazwyczaj kłódka ma kolor szary lub zielony. Kolor żółty kłódki oznacza, że dana witryna nie udostępniła certyfikatu przeglądarce. Natomiast szara kłódka z czerwonym znakiem krzyżyka/przekreśleniem to sygnał, że przeglądarka wykryła błędy w certyfikacie strony. Wtedy trzeba zachować szczególną ostrożność i nie podawać żadnych danych.
- Zdarza się również, że przestępcy stosują **phishing** i wyłudniają dane osobowe.



7.6. BEZPIECZNE ZAKUPY

Jeśli coś na stronie sklepu wzbudzi twoje podejrzenie przed zakupem należy:

- Sprawdzić opinie w sieci o danym sklepie;
- Zapoznać się z komentarzami o sprzedającym;
- Sprawdzić jakie metody płatności oferuje sprzedawca. Jeżeli proponuje **tylko bezpośredni przelew**, pomijając inne formy płatności, sytuacja powinna **wzbudzić twoją czujność**. Może to oznaczać, że sklep nie przeszedł weryfikacji banku i nie otrzymał pozwolenia na szybkie przelewy online.

W sieci **można trafić na podróbki** lub osoby, które oferując rzeczy po niskiej cenie, chcą po prostu oszukać nabywcę. Dlatego **nie należy kierować się tylko ceną**. Można wtedy dać się nabrać nieuczciwym sprzedawcom oferującym fikcyjne towary czy promocje.

UWAGA:

Na stronie internetowej legalniewsieci.pl możesz sprawdzić, czy sklep internetowy, w którym chcesz zrobić zakupy, jest bezpieczny, a także zapoznać się z aktualnymi zagrożeniami w sieci.

UWAGA:

Jeśli otrzymasz informację o wycieku danych użytkowników, np. ze sklepu internetowego, z którego usług korzystałeś, koniecznie zmień hasło do tego sklepu i we wszystkich innych miejscach, w których go używałeś.

7.6. BEZPIECZNE ZAKUPY

- Płacąc za zakupy przelewem elektronicznym, korzystaj z **zaufanych pośredników**, takich jak PayU, Przelewy24, TPAY czy dotpay.
- Podczas finalizowania zakupów należy zwracać szczególną uwagę na przesyłane linki, które przekierowują do bramek szybkich płatności.
- Trzeba liczyć się z tym, że mogą przekierować do fałszywej witryny, na której zostaną wyłudzone nasze dane osobowe.
- Równie ważne jest każdorazowe weryfikowanie treści autoryzacyjnych przesyłanych w wiadomościach SMS i aplikacjach mobilnych. Zawsze trzeba dokładnie sprawdzić, czy potwierdzamy znaną nam operację.
- Szczególnie ważna jest ochrona kart płatniczych przed osobami postronnymi. Nigdy nie rób zdjęć swojej karty i nie wysyłaj ich nikomu w internecie. Osoba, która weszłaby w posiadanie takich danych, mogłaby korzystać ze środków na karcie bez twojej wiedzy.

UWAGA:

Jeśli masz taką możliwość, wykorzystuj bezpieczne, szybkie i łatwe sposoby weryfikacji tożsamości na smartfonie lub w aplikacji mobilnej banku, takie jak odcisk palca czy rozpoznawanie twarzy. To znacznie ułatwi i przyspieszy proces bezpiecznego płatania online.



7.6. BEZPIECZNE ZAKUPY

- Jeśli masz taką możliwość, **ustaw powiadomienia o każdej nowej transakcji** w banku, które będziesz otrzymywał bezpośrednio na swój smartfon. Dzięki temu zyskasz wgląd do aktywności na swoim koncie. Jeśli zauważysz płatności, które nie były przez Ciebie dokonywane, od razu powiadom swój bank.
- Jedną z najbezpieczniejszych metod płacenia są **płatności mobilne**. Do tej kategorii zalicza się zarówno płatności w sklepach internetowych czy aplikacjach, jak i płatności zbliżeniowe.
- Urządzeniem mobilnym można płacić w sposób podobny do płacenia kartą płatniczą. Większość smartfonów i smartwatchów pozwala już teraz na płatności mobilne, a kartę (np. Visa) można dodać do nich w bardzo łatwy sposób.
- Jeśli podejrzewasz, że ktoś mógł Cię oszukać podczas zakupów, poinformuj bank oraz bliską osobę. Spróbuj także nawiązać kontakt ze sprzedającym poprzez e-mail lub telefon, który powinieneś znaleźć na stronie sklepu w zakładce „Kontakt”.

RADA:

W przypadku problemów prawnych związanych z zakupami online możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy prawnej na stronie poradydlakonsumentow.pl. Prosta poradę uzyskasz telefonicznie pod numerem 801 440 220 lub 222 66 76 oraz przez e-formularz. Pomoc w bardziej złożonych sprawach możesz otrzymać od rzecznika konsumentów lub Inspekcji Handlowej.

Pamiętaj, że jako konsument masz w internecie specjalne prawa, na przykład do zwrotu bądź wymiany zakupionych rzeczy bez podania przyczyny w ciągu 14 dni kalendarzowych od zakupu.

RADA:

Płatność kartą Visa, także tą dodaną do smartfona, objęta jest dodatkową ochroną, tzw. chargeback. Można skorzystać z tego mechanizmu w razie problemów z zakupem (np. gdy towar nie dotarł, jest niezgodny z opisem, wadliwy, uszkodzony lub po prostu nie jesteśmy zadowoleni z rezultatu rozpatrzenia reklamacji). Pierwszym krokiem powinna być próba rozwiązania problemu poprzez kontakt ze sprzedawcą. Jeśli nie da się załatwić sprawy polubownie, bank, który wydał kartę Visa, może podjąć próbę odzyskania środków od banku sprzedawcy.

Dobłą metodą na zabezpieczenie się przed oszustwami w trakcie zakupów internetowych jest stworzenie **osobnego konta lub subkonta na zakupy w internecie**. Będziesz z niego korzystać tylko w celu robienia zakupów w sieci. Najlepiej na takie konto przelewać określoną kwotę. Dzięki temu, jeśli dojdzie do wykradzenia danych, złodziej nie będzie miał dostępu do twojego konta głównego. Możesz również ustawić limity płatności w bankowości mobilnej i internetowej zarówno dla zakupów stacjonarnych, jak i internetowych. Dzięki temu transakcje powyżej określonej kwoty nie będą akceptowane.

7.7. BEZPIECZNE HASŁO

- Za każdym razem, kiedy będziesz chciał zarejestrować się na stronie internetowej, założyć konto na portalu społecznościowym, w sklepie czy utworzyć nową skrzynkę e-mail, będziesz musiał stworzyć **hasło do logowania**.
- Wybranie unikalnego hasła, nieużywanego w innych miejscach, jest podstawowym warunkiem zachowania bezpieczeństwa konta. Utrata hasła w jednym miejscu stwarza niebezpieczeństwo utraty dostępu do pozostałych serwisów internetowych.
- Aby stworzyć silne hasło, możesz skorzystać z bezpłatnego **generatora haseł** dostępnego online, takiego jak ESET Password Generator ([eset.com/pl/password-generator/](https://www.eset.com/pl/password-generator/)). Generator pozwala wybrać długość hasła oraz określić, czy ma zawierać małe litery, duże litery, cyfry i znaki specjalne.

W kolejnym slajdzie podpowiemy ci, jak utworzyć naprawdę silne hasło, którego nikt nie odgadnie.



7.7. BEZPIECZNE HASŁO

Twoje bezpieczne hasło:

- Powinno składać się z kombinacji małych i dużych liter, cyfr i symboli specjalnych (np. /, =, :, {, #, %, @, !, &, * itp.);
- Nie powinno zawierać informacji osobistych, np. nazwiska, daty urodzenia czy nazwy konta e-mail, ani być sekwencją kolejnych liter alfabetu (np. abcdef), liter na klawiaturze komputera (np. qwerty), cyfr (np. 12345) czy powtarzających się znaków (np. 11111 lub aaaaaa).
- Pomyśl o zdaniu co najmniej z ośmioma słowami i cyframi, które będziesz w stanie dobrze zapamiętać, np. *Lubię spędzać czas z moimi wnuczkami. Asia ma 5 lat, a Piotruś dopiero 2!*
- Weź teraz pierwszą literę z każdego wyrazu, a utworzą one naprawdę silne hasło: **Lsczmw.Am5laPd2!**

UWAGA:

Ze względów bezpieczeństwa powinieneś co jakiś czas zmieniać swoje hasła.

Każdemu zdarza się czasem zapomnieć, jak brzmi nasze hasło lub login. Jeśli, np. przy zakupach w sklepie internetowym, zapomnimy hasła, należy pod oknem logowania wybrać opcję **Zapomniałem hasła**, która przeniesie nas do formularza, w którym należy podać swój e-mail. Jeśli adres jest w systemie sklepu, otrzymasz na swoją pocztę elektroniczną link do zmiany hasła (jeśli mail nie dotrze – zajrzyj do folderu ze spamem). Następnie otwórz wiadomość ze sklepu i kliknij **Zmiana hasła**. Zostaniesz przekierowany do strony, na której utworzysz nowe hasło. Pamiętaj, że powinno ono zawierać co najmniej 6 znaków i składać się z liter, cyfr oraz znaków specjalnych.

7.8. KILKA PORAD Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA

- **Kiedy coś jest oferowane za darmo, to zazwyczaj twoje dane są ceną,** którą płacisz za produkt czy usługę.
- **Jeśli widzisz w internecie produkt po wyrażnie niskiej cenie** (np. telefon za kilka złotych), zachowaj szczególną ostrożność, ponieważ możesz stać się ofiarą oszusta. Uważaj również na loterie wskazujące cię jako wygranego oraz ofiarowanie przekazania pieniędzy.
- **Przed złożeniem zamówienia w internecie** zawsze zapoznaj się dokładnie z opisem produktu, wszystkimi kosztami, jakie będziesz musiał ponieść, oraz czasem dostarczenia produktu. Często produkt tańszy wysyłany jest z odległych krajów, co skutkuje nawet 30-dniowym terminem dostarczenia.
- **Zachowaj ostrożność podczas przesyłania swoich prywatnych danych,** takich jak imię i nazwisko, adres domowy, numer telefonu, numer PESEL oraz numer karty kredytowej. Nigdy, pod żadnym pozorem!, nie ujawniaj swojego hasła.
- **Zadbaj o swoją prywatność w sieci.** Używaj ustawień „Prywatność” w serwisach społecznościowych, w których możesz skonfigurować wiele rzeczy, np. widoczność twoich treści dla innych.
- **Zawsze używaj bezpiecznych haseł.** Składają się one z kombinacji co najmniej ośmiu liter, cyfr i znaków specjalnych. Używaj silnych haseł szczególnie do logowania się do banku i poczty elektronicznej. Dla każdego z tych kont używaj innego hasła i pamiętaj, żeby je regularnie zmieniać.
- **Dbaj o ochronę antywirusową swoich komputerów i urządzeń.** Używaj programów antywirusowych i aktualizuj je regularnie. Włącz automatyczne aktualizacje programów komputerowych. Pamiętaj o tworzeniu kopii zapasowych. Jest to jedyny skuteczny sposób, by uchronić swoje dane na urządzeniu przed bezpowrotną utratą spowodowaną awarią sprzętu, wirusem lub atakiem hakerskim.

7.8. KILKA PORAD Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA

RADA:

Ucz się i poznawaj temat bezpieczeństwa w sieci. T-Mobile edukuje o bezpiecznym korzystaniu z internetu w swoich cyklach Sieć Pokoleń (siecpokolen.pl) oraz Pewni w Sieci (pewniwsieci.pl).

- **Niezwłocznie usuwaj podejrzone wiadomości e-mail.** Poważne firmy nigdy nie zapytają cię przez e-mail o hasło, numer dowodu osobistego czy karty kredytowej. Nie daj się również zwieść rzekomym obietnicom zysku. Najczęściej stoją za tym oszuści, którzy chcą się na tobie wzbogacić.
- **Zawsze zwracaj uwagę na adresatów korespondencji.** Oszuści potrafią przesłać e-mail, np. z fakturą, wyglądający jak e-mail znanej firmy czy usługodawcy, podając przy tym fałszywy numer konta.
- **Przestrzegaj praw autorskich w internecie.** Każde użycie utworu lub materiału chronionego prawem autorskim bez zgody autora lub właściciela praw autorskich jest naruszeniem praw autorskich.
- **Chroń swoje urządzenie, zabezpieczając je przed nieautoryzowanym dostępem.** Ustaw kod PIN, hasło lub symbol i wzór odblokowania. Nie instaluj źle ocenionych aplikacji i na bieżąco usuwaj te, których już nie używasz.
- **Nie wierz we wszystko, co widzisz i o czym czytasz w internecie.** Często nie wiadomo, kto jest autorem informacji ani czy pochodzą one z wiarygodnego źródła. **Szczególnie uważaj na fake newsy.**
- Są to fałszywe wiadomości publikowane z intencją wprowadzenia odbiorcy w błąd, często stanowią element dezinformacji społeczeństwa.
- Najwięcej fake newsów znajduje się w mediach społecznościowych, np. Facebook czy YouTube. Wiedzę czerp ze sprawdzonych i popularnych źródeł, unikaj treści niszowych, dystrybuowanych głównie w mediach społecznościowych.
- Fake newsy możesz sprawdzić na portalu demagog.org.pl oraz fakehunter.pap.pl.

Fake newsy, dezinformację i jak się przed nimi bronić wyjaśniamy w 13 rozdziale.

7.9. QUIZ: BEZPIECZEŃSTWO W INTERNECIE

Chcesz dowiedzieć się, jaka jest twoja wiedza na temat bezpieczeństwa w sieci?

- Zrób przygotowany specjalnie dla was krótki quiz jednokrotnego wyboru i dowiedz się, czy potrafisz przewidywać zagrożenia w internecie, robić bezpieczne zakupy, tworzyć bezpieczne hasło oraz czy wiesz, jak w bezpieczny sposób przekazać zdjęcia do wywołania.
- W kilkunastu pytaniach możesz sprawdzić swoją wiedzę z zakresu phishingu, tworzenia bezpiecznego hasła oraz sposobów zabezpieczania swojego urządzenia, kiedy korzystasz z publicznego Wi-Fi.

POWODZENIA!



LINK DO QUIZU:

wpisz go w przeglądarce internetowej –
<https://tiny.pl/zbk12990>



Zrób zdjęcie i przejdź do testu.
W rozdziale 2.4.1 omawiamy jak skanować kody QR.



8.

bankowość online

8. BANKOWOŚĆ ONLINE

- Bankowość mobilna i internetowa to dziś codzienność dla milionów Polaków. Coraz więcej osób korzysta z aplikacji mobilnych banków, a dla wielu z nich smartfon stał się podstawowym narzędziem do zarządzania finansami.
- Za pomocą bankowości internetowej i mobilnej można między innymi sprawdzać stan konta, wykonywać przelewy i opłacać rachunki.
- Dzięki aplikacjom bankowym możesz wygodnie sprawdzać saldo, robić przelewy czy płacić BLIKIEM, a wszystko to z domu. Pobieraj aplikacje tylko z oficjalnych sklepów, jak Google Play lub App Store, i nigdy nie podawaj danych logowania przez telefon czy podejrzane strony. Jeśli masz trudności, poproś o pomoc rodzinę lub odwiedź oddział banku.
- Większość uniwersalnych banków oferuje dostęp do bankowości internetowej i mobilnej. Umożliwiają one opłacanie rachunków online, sprawdzanie salda, przesyłanie pieniędzy między kontami, ustawianie i zmienianie stałych płatności oraz wysyłanie pieniędzy do innej osoby przez komputer lub telefon.
- Bankowość internetowa oferuje możliwość załatwienia wielu spraw urzędowych (np. związanych z ZUS-em i podatkami, a nawet pozwala na zamówienie dowodu osobistego), m.in. dzięki powiązaniu konta w banku z Profilem Zaufanym.
- Co ważne, za pomocą swojego banku możesz założyć i potwierdzić online Profil Zaufany (więcej informacji na pz.gov.pl), a także zalogować się do Internetowego Konta Pacjenta (IKP) – bezpłatnej usługi internetowej Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia.

UWAGA:

Niektóre banki poszły o krok dalej – w aplikacjach mobilnych dodatkowo można kupować bilety komunikacji czy opłacać parkingi w wybranych miastach. To bardzo wygodne, ponieważ nie musisz szukać drobnych i parkomatu, a parkowanie możesz zakończyć lub przedłużyć w dowolnej chwili w aplikacji mobilnej.

8. BANKOWOŚĆ ONLINE

- Warto wiedzieć, że bez bankowości online trudno byłoby zrobić **zakupy przez internet**. Pozwalają oszczędzić nie tylko czas, ale i pieniądze, gdyż ceny produktów sprzedawanych online zazwyczaj są niższe od tych w sklepach stacjonarnych.
- Jeśli jednak wybierasz zakupy stacjonarne, to dzięki zainstalowanym aplikacjom mobilnym na swoim smartfonie możesz także korzystać z bankowych udogodnień.
- Aplikacje takie jak Apple Pay czy Portfel Google itp. pozwalają płacić zbliżeniowo za pomocą smartfona. Aby skorzystać z takiej możliwości, telefon i karta płatnicza muszą być obsługiwane przez wybraną usługę. Podczas dodawania karty postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

UWAGA:

Aby płacić zbliżeniowo Portfelem Google, potrzebujesz telefonu z systemem Android obsługującego **NFC**. Funkcja NFC powinna być włączona, a Portfel Google ustawiony jako domyślna aplikacja płatnicza. W przypadku Apple Pay korzystaj ze zgodnego urządzenia Apple i karty obsługiwanej przez bank.



8. BANKOWOŚĆ ONLINE

- Płatność kartą może dawać dodatkową możliwość dochodzenia zwrotu pieniędzy w ramach procedury chargeback, nazywanej również obciążeniem zwrotnym.
- O chargeback możesz zapytać bank między innymi wtedy, gdy opłacony kartą towar nie został dostarczony, usługa nie została wykonana, płatność została pobrana dwukrotnie albo sprzedawca nie zwrócił należnych pieniędzy.
- Najpierw spróbuj wyjaśnić sprawę ze sprzedawcą. Zachowaj potwierdzenie transakcji, zamówienie, korespondencję oraz dokument potwierdzający zwrot towaru, jeśli został odesłany.
- Następnie skontaktuj się z bankiem, który wydał kartę, i złóż reklamację. Podaj datę, kwotę i walutę transakcji, nazwę sprzedawcy oraz opisz problem. Bank może poprosić o dodatkowe dokumenty.
- Chargeback nie gwarantuje odzyskania pieniędzy. Możliwość zastosowania tej procedury zależy od rodzaju transakcji, okoliczności sprawy i zasad organizacji płatniczej.



INFO:

Jeśli zapłaciłeś kartą, a zamówiony towar nie dotarł, opłacona usługa nie została wykonana, transakcja została pobrana dwukrotnie albo sprzedawca nie zwrócił należnych pieniędzy, możesz zapytać swój bank o procedurę chargeback. Najpierw spróbuj wyjaśnić sprawę ze sprzedawcą i zachowaj potwierdzenie zakupu oraz korespondencję. Następnie złóż reklamację w banku, który wydał kartę. Chargeback nie gwarantuje odzyskania pieniędzy, a możliwość jego zastosowania zależy od okoliczności i zasad organizacji płatniczej.

8. BANKOWOŚĆ ONLINE

Jak każda aktywność w internecie także zdalne bankowanie wymaga zachowania przez użytkownika podstawowych zasad bezpieczeństwa w sieci.

6 ŻELAZNYCH ZASAD BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

1. CHROŃ SWOJE DANE

Nigdy nie udostępniaj danych do logowania nikomu i nigdzie (np. przez telefon, e-mail, media społecznościowe). Do logowania do bankowości internetowej używaj innego hasła niż do pozostałych serwisów internetowych.

2. DBAJ O SWOJE NARZĘDZIA

Korzystaj i regularnie aktualizuj oprogramowanie antywirusowe. Aplikacje mobilne pobieraj tylko z oficjalnych sklepów takich jak Google play, czy Appstore. Jeśli twój telefon na to pozwala, ustaw odczyt odcisku palca jako element logowania do aplikacji mobilnej.

3. ZASTANÓW SIĘ ZANIM KLIKNIESZ

Dziwny mail, sms, wiadomość w komunikatorze? Jeśli od pozornie zaufanego nadawcy otrzymasz wiadomość, której się nie spodziewasz, nie klikaj w zawarte w niej linki i nie otwieraj załączników. Zwróć też uwagę, czy na pasku adresu bankowości internetowej znajduje się zamknięta kłódka - jest to gwarancja, że twoje połączenie jest szyfrowane.

4. CZYTAJ TREŚĆ KOMUNIKATÓW

Pamiętaj, że smsKod, Mobilna autoryzacja lub wezwanie z tokena służą wyłącznie do potwierdzenia realizacji dyspozycji lub logowania. Bank nie poprosi cię o ich użycie w innych sytuacjach, dlatego uważnie czytaj treść komunikatów, które otrzymujesz.

5. SPRAWDŹ ZGODNOŚĆ DANYCH

Zweryfikuj dane transakcji zanim ją potwierdzisz. Jeśli numer rachunku, kwota, czy dane odbiorcy są niezgodne, przerwij natychmiast proces.

6. KORZYSTAJ Z BEZPIECZNEJ SIECI

Jeśli możesz, do logowania do bankowości korzystaj z własnej transmisji danych albo zaufanej sieci domowej. Przed połączeniem z publiczną siecią Wi-Fi sprawdź jej prawidłową nazwę. Nie korzystaj z przypadkowych sieci o podobnych nazwach i nie ignoruj ostrzeżeń przeglądarki lub aplikacji. Domową sieć Wi-Fi zabezpiecz silnym hasłem. Nie akceptuj próśb o połączenie Bluetooth pochodzących od nieznanych urządzeń.

8.1. ZALETY BANKOWOŚCI ONLINE

- **MASZ BIEŻĄCĄ KONTROLĘ NAD WYDATKAMI**

Bankowość internetowa i mobilna umożliwiają sprawdzanie obecnego salda na rachunku oraz historii transakcji i operacji na nim wykonanych.

- **PŁACISZ RACHUNKI ONLINE**

Możesz skorzystać z bankowości internetowej swojego banku lub z aplikacji mobilnej, aby opłacić rachunki online.

- **PRZELEWASZ PIENIĄDZE MIĘDZY KONTAMI**

Możesz o dowolnej porze wysłać pieniądze ze swojego rachunku bankowego znajomym i rodzinie.

- **JESTEŚ ZAWSZE NA BIEŻĄCO**

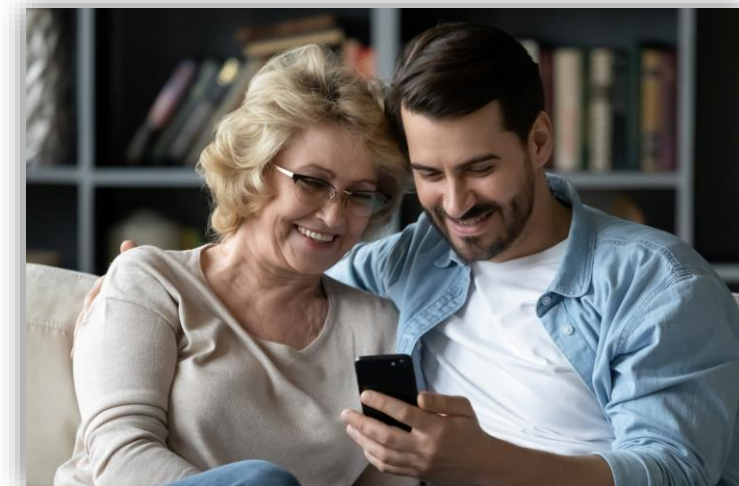
Możesz otrzymywać powiadomienia z banku np. o zmianie salda czy przekroczeniu środków na karcie przez SMS-a, e-maila lub w aplikacji mobilnej.

- **ZARZĄDZASZ SWOIMI FINANSAMI**

Dzięki bankowości internetowej i mobilnej nie musisz chodzić do oddziału swojego banku, aby założyć np. lokatę, zmienić hasło czy zaktualizować dane osobowe.

- **MASZ BANK W TELEFONIE DZIĘKI APLIKACJI MOBILNEJ**

Większość banków oferuje aplikację mobilną, dzięki której masz stały dostęp do konta i najważniejszych funkcji w swoim smartfonie. Możesz szybko sprawdzić stan swojego konta, gdy robisz zakupy, czy przełać środki z innego konta, aby nie przekroczyć salda.



8.2. OTRZYMYWANIE EMERYTURY I INNYCH ŚWIADCZEŃ Z ZUS-U NA KONTO BANKOWE

- Większość emerytur i rent wypłacanych przez ZUS trafia obecnie na rachunki bankowe. Przelew na konto jest wygodnym sposobem otrzymywania świadczenia.
- Pieniądze trafiają na rachunek w ustalonym terminie, bez konieczności oczekiwania na przekaz pocztowy. Zgromadzonymi środkami możesz zarządzać za pomocą bankowości internetowej lub mobilnej, a także płacić kartą albo BLIKIEM, jeśli korzystasz z tych usług.
- Aby otrzymywać emeryturę lub rentę na rachunek bankowy, złóż w ZUS formularz E郑 i podaj numer swojego konta. Formularz służy również do zmiany rachunku oraz sposobu wypłaty świadczenia.
- Oficjalny formularz E郑 obejmuje wypłatę świadczenia na rachunek bankowy, zmianę rachunku oraz zmianę sposobu wypłaty. Formularz możesz złożyć przez portal eZUS, osobiście w placówce ZUS albo przesłać pocztą. Jeśli potrzebujesz pomocy przy jego wypełnianiu, skontaktuj się z pracownikiem ZUS.

UWAGA:

ZUS przekazuje emeryturę lub rentę na rachunek wskazany przez osobę uprawnioną do świadczenia. Jeśli potrzebujesz pomocy bliskiej osoby w zarządzaniu finansami, zapytaj bank o dostępne rozwiązania, np. pełnomocnictwo do rachunku albo konto wspólne. Przed podjęciem decyzji dokładnie sprawdź zakres uprawnień drugiej osoby oraz warunki prowadzenia rachunku.

8. Emeryturę proszę przekazywać:

☐

w Polsce na rachunek bankowy

Podaj numer rachunku, którego jesteś właścicielem lub współwłaścicielem, jeśli chcesz otrzymywać wypłatę emerytury na ten rachunek

Jeśli chcesz, aby emerytura z zagranicznej instytucji ubezpieczeniowej państwa UE/ EFTA albo w Wielkiej Brytanii była wypłacana na Twój rachunek bankowy w Polsce, to na stronie 1 załącznika EMZ podaj numer rachunku bankowego w Polsce w standardzie IBAN.

☐

na adres w Polsce:

Wybierz adres, na który ma być przekazywana emerytura

☐

zameldowania na pobyt stały

☐

zamieszkania

☐

do korespondencji

8.2. OTRZYMYWANIE EMERYTURY I INNYCH ŚWIADCZEŃ Z ZUS-U NA KONTO BANKOWE

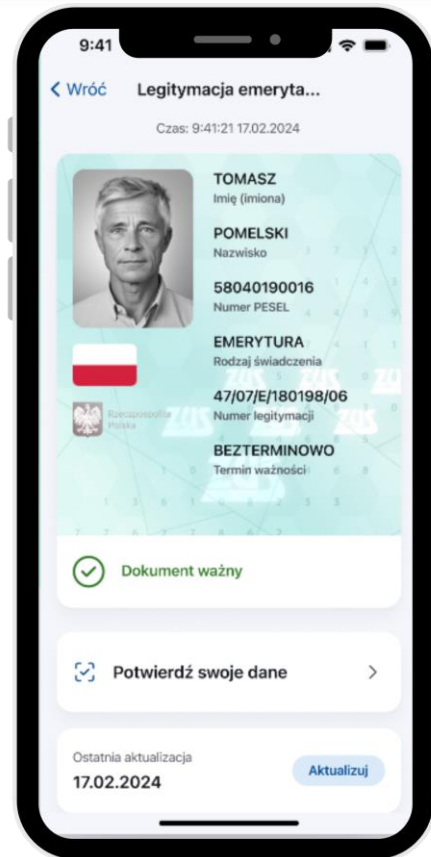
- W dowolnym momencie możesz zmienić numer rachunku bankowego lub sposób otrzymywania emerytury albo renty, np. z przekazu pocztowego na przelew na konto.
- W tym celu złóż formularz EZP, czyli wniosek o zmianę danych osoby zamieszkałej w Polsce. Formularz służy między innymi do zgłoszenia wypłaty świadczenia na rachunek bankowy, zmiany numeru rachunku oraz zmiany sposobu wypłaty.
- Formularz EZP możesz złożyć przez portal eZUS, osobiście w placówce ZUS albo przesać pocztą. Za pomocą profilu w portalu eZUS możesz także składać wnioski oraz sprawdzać informacje dotyczące swoich świadczeń i wypłat.
- **Pamiętaj:** nie zamykaj starego rachunku, dopóki nie upewnisz się, że ZUS wprowadził zmianę i kolejne świadczenie trafi na nowe konto.

INFO:

Pomoc w sprawach związanych ze świadczeniami i portalem eZUS można uzyskać w Centrum Kontakt Klientów ZUS pod numerem 22 560 16 00. Konsultanci są dostępni od poniedziałku do piątku w godz. 7.00–18.00. Aktualne informacje kontaktowe znajdziesz na oficjalnej stronie ZUS.

[illegible]

8.2. OTRZYMYWANIE EMERYTURY I INNYCH ŚWIADCZEŃ Z ZUS-U NA KONTO BANKOWE



MLEGITIMACJA EMERYTA-RENCISTY

- mLegitimacy emeryta-rencisty to elektroniczna wersja legitymacji wydawanej przez ZUS. Dokument jest dostępny w bezpłatnej aplikacji mObywatel na smartfonie.
- ZUS wystawia mLegitimacy automatycznie osobom, którym przyznaje emeryturę lub rentę. Nie trzeba składać w tej sprawie dodatkowego wniosku ani odwiedzać placówki ZUS.
- Aby dodać dokument w aplikacji mObywatel, wybierz opcję „Dodaj” lub „Dodaj dokument”, a następnie wskaż „Legitimacy emeryta-rencisty”.
- Nazwy przycisków mogą nieznacznie różnić się zależnie od wersji aplikacji. mLegitimacy działa tak samo jak tradycyjna legitymacja.
- Pozwala potwierdzić status emeryta lub rencisty, prawo do świadczeń zdrowotnych oraz uprawnienia do przysługujących ulg i zniżek.
- Jeśli chcesz otrzymać również tradycyjną legitymację w formie plastikowej karty, złóż w ZUS wniosek na formularzu ERL. Plastikowe legitymacje wydane wcześniej zachowują ważność zgodnie z terminem podanym na dokumencie. Możesz korzystać z wersji tradycyjnej i elektronicznej zamiennie.

8.3. KONTO BANKOWE DLA SENIORA

Wybór konta bankowego wymaga zrozumienia własnych indywidualnych potrzeb i preferencji. Dokonany wybór może znacząco wpłynąć na twoje codzienne finanse, dlatego warto poświęcić trochę czasu na analizę ofert i wybrać rozwiązanie najlepiej dostosowane do swoich potrzeb i preferencji. Oto kilka kroków, które pomogą ci w podjęciu właściwej decyzji:

1. OKREŚL SWOJE POTRZEBY

Zastanów się, jak zamierzasz korzystać z konta bankowego. Czy potrzebujesz prostego rachunku do wypłat emerytury, czy może interesuje cię bardziej zaawansowany produkt z różnymi dodatkowymi usługami i kartą płatniczą?

2. OPŁATY I WARUNKI

Przejrzyj różne oferty banków i porównaj opłaty za prowadzenie konta, przelewy, wydanie karty płatniczej, wypłaty z bankomatów czy usługi dodatkowe. Wybierz konto, które ma dla ciebie korzystne warunki finansowe.

3. DODATKOWE USŁUGI

Sprawdź, czy konto oferuje specjalne usługi dla seniorów, takie jak preferencyjne oprocentowanie, ubezpieczenia czy pakiet opieki medycznej.

4. SIEĆ BANKOMATÓW

Upewnij się, że bank ma dobrze rozbudowaną sieć bankomatów, z których możesz wypłacać gotówkę bez opłat, szczególnie jeśli często wypłacasz gotówkę.

5. BANKOWOŚĆ INTERNETOWA I MOBILNA

Jeśli interesuje cię wygoda i łatwy dostęp do konta, upewnij się, że bank oferuje intuicyjną platformę bankowości internetowej i aplikację mobilną.

6. OBSŁUGA KLIENTA

Zwróć uwagę na jakość obsługi klienta. Ważne jest, aby bank był dostępny i oferował profesjonalne wsparcie w razie potrzeby.

7. PROMOCJE I BONUSY

Niektóre banki oferują promocje i bonusy dla nowych klientów; sprawdź, czy są dostępne także dla seniorów.

8.3. KONTO BANKOWE DLA SENIORA

W kontekście seniorów szczególnie ważne są dwa rodzaje rachunków bankowych:

1. RACHUNEK OSZCZĘDNOŚCIOWO-ROZLICZENIOWY (ROR)

- Rachunek ROR, czyli rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy to osobiste konto, na którym można wykonywać różnorodne operacje finansowe, takie jak wpłaty, wypłaty czy dokonywanie płatności bezgotówkowych.
- Na rachunku ROR często gromadzone są wynagrodzenia, emerytury, renty oraz inne świadczenia, co sprawia, że konto to pełni kluczową rolę w codziennym zarządzaniu finansami. Koszt założenia rachunku ROR może różnić się w zależności od banku oraz oferty, którą wybierzesz.
- Aby nie ponosić kosztów związanych z kontem osobistym, często jest wymagane spełnienie określonych warunków, takich jak regularne wpływy na konto lub stałe korzystanie z karty płatniczej.

INFO:

Niektóre banki oferują wsparcie dla osób, które obawiają się lub nie są pewne, jak korzystać z bankowości internetowej. Placówki te oferują możliwość nauki z pomocą doradcy, co pozwala na bezpieczne i stopniowe przystosowanie się do korzystania z nowoczesnych rozwiązań finansowych.

Nie ma żadnych prawnych ograniczeń dotyczących ilości rachunków bankowych, jakie może posiadać jedna osoba. To oznacza, że klient ma możliwość otwarcia rachunku ROR w więcej niż jednym banku, jeśli tego sobie życzy. Należy jednak pamiętać, że posiadanie wielu kont wiąże się z odpowiedzialnością za ich zarządzanie, w tym śledzenie transakcji i bilansów. Ważne jest również, aby dbać o bezpieczeństwo i odpowiednio chronić swoje dane logowania do konta.

8.3. KONTO BANKOWE DLA SENIORA

2. PODSTAWOWY RACHUNEK PŁATNICZY (PRP)

- Podstawowy rachunek płatniczy, czyli PRP, to rachunek prowadzony w polskich złotych, który zapewnia dostęp do podstawowych usług bankowych.
- PRP możesz otworzyć, jeśli nie masz innego rachunku płatniczego prowadzonego w polskich złotych w banku lub SKOK-u działającym w Polsce. Rachunek walutowy nie wyklucza możliwości skorzystania z PRP.
- Otwarcie i prowadzenie PRP oraz korzystanie z dołączonej do niego karty płatniczej są bezpłatne. Nie trzeba spełniać dodatkowych warunków, takich jak regularne wpływy lub wykonywanie określonej liczby płatności kartą.
- Bezpłatne są również wpłaty i wypłaty gotówki w bankomatach oraz wpłatomatach należących do banku prowadzącego rachunek.

INFO:

PRP jest dostępny tylko dla osób, które nie mają innego konta oszczędnościowo-rozliczeniowego (ROR) w polskich złotych. Nie ma takich ograniczeń dla osób posiadających konto walutowe. Konto PRP nie może być również współdzielone z inną osobą.

- W każdym miesiącu możesz bezpłatnie wykonać: 5 krajowych transakcji płatniczych, np. przelewów, zleceń stałych lub poleceń zapłaty; 5 wypłat gotówki z bankomatów należących do innych banków lub sieci.
- Po przekroczeniu miesięcznego limitu bank może pobrać opłatę za kolejną operację. Jej wysokość sprawdź w tabeli opłat i prowizji banku.
- PRP ma mniej funkcji niż standardowe konto osobiste. Nie może być rachunkiem wspólnym i nie umożliwia korzystania z debetu ani limitu odnawialnego.

UWAGA:

Po przekroczeniu miesięcznego limitu bezpłatnych operacji bank może naliczyć opłatę za kolejną transakcję. Wysokość opłaty sprawdź w tabeli opłat i prowizji banku.

8.4. JAK ZAŁOŻYĆ KONTO BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

- W wielu bankach konto można otworzyć bez wychodzenia z domu, na oficjalnej stronie internetowej lub w aplikacji mobilnej.
- Niektóre banki oferują także pomoc konsultanta albo dostarczenie umowy przez kuriera. Sposób zakładania konta i potwierdzania tożsamości zależy od banku.
- Aby założyć konto, przygotuj telefon i dowód osobisty. Bank poprosi również o podanie wymaganych danych osobowych i kontaktowych.
- Bank może sprawdzić, czy Twój numer PESEL nie jest zastrzeżony. Jeśli konieczne będzie czasowe cofnięcie zastrzeżenia, po zakończeniu procesu ponownie zastrzeż numer PESEL.
- Korzystaj wyłącznie z oficjalnej strony lub aplikacji banku. Nie zakładaj konta za pomocą linku otrzymanego w wiadomości SMS, e-mailu lub komunikatorze.

- Sposób zakładania konta zależy od banku. Zawsze postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w jego oficjalnej aplikacji lub na oficjalnej stronie.

KROK 1. Pobierz oficjalną aplikację banku z Google Play lub App Store albo wejdź na oficjalną stronę banku.

KROK 2. Wybierz rodzaj konta. Zapoznaj się z warunkami prowadzenia rachunku, dostępnymi usługami oraz opłatami.

KROK 3. Podaj wymagane dane osobowe i kontaktowe.

KROK 4. Potwierdź swoją tożsamość jedną z metod udostępnianych przez bank. Może to być wykonanie zdjęć dowodu osobistego i twarzy, użycie aplikacji mObywatel, rozmowa wideo albo potwierdzenie przez kuriera.

8.4. JAK ZAŁOŻYĆ KONTO BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

KROK 5. Sprawdź wprowadzone dane i przeczytaj umowę, regulamin oraz tabelę opłat i prowizji. Zaakceptuj wymagane zgody. Pamiętaj, że zgody marketingowe są dobrowolne.

KROK 6. Jeśli chcesz korzystać z karty płatniczej, sprawdź warunki jej wydania i używania. Dowiedz się, czy karta jest płatna i czy zwolnienie z opłaty wymaga wykonania określonej liczby płatności..

KROK 7. Zatwierdź wniosek i podpisz umowę w sposób wskazany przez bank. Po otwarciu konta bank prześle Ci instrukcję pierwszego logowania.

UWAGA: Konto zakładaj wyłącznie na oficjalnej stronie lub w oficjalnej aplikacji banku. Nie korzystaj z linków przesłanych w wiadomościach SMS, e-mailach ani komunikatorach. Nie otwieraj konta na polecenie osoby, która obiecuje szybki zysk, pracę, kredyt albo pomoc w inwestowaniu. Nie przekazuj nikomu danych logowania, kodów autoryzacyjnych ani dostępu do aplikacji bankowej.

8.5. LOGOWANIE DO APLIKACJI MOBILNEJ

- Po zawarciu umowy z bankiem możesz rozpocząć korzystanie z aplikacji mobilnej. Najpierw pobierz oficjalną aplikację swojego banku z Google Play lub App Store.
- Podczas pierwszego uruchomienia może być konieczne aktywowanie aplikacji i połączenie jej z kontem. Sposób aktywacji oraz przekazania danych do pierwszego logowania zależy od banku. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji lub przekazanymi przez bank.

KROK 1. Otwórz oficjalną aplikację swojego banku.

KROK 2. Wybierz opcję logowania lub aktywacji aplikacji i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie. Bank może poprosić o podanie identyfikatora klienta, hasła albo kodu przesłanego innym kanałem.

KROK 3. Ustaw kod PIN do aplikacji, jeśli bank tego wymaga. Kod powinien być inny niż PIN do karty i kod odblokowujący telefon. Nie podawaj go nikomu.

KROK 4. Jeśli aplikacja daje taką możliwość, możesz włączyć logowanie odciskiem palca lub rozpoznawaniem twarzy. Nadal zapamiętaj kod PIN, ponieważ może być potrzebny w niektórych sytuacjach.

UWAGA:

Bank nigdy nie poprosi cię przez telefon, SMS, e-mail ani komunikator o podanie hasła, kodu PIN do aplikacji lub kodu służącego do zatwierdzenia logowania. Nie instaluj aplikacji bankowej z linku przesłanego w wiadomości. Pobieraj ją wyłącznie z Google Play lub App Store i sprawdź, czy jej twórcą jest twój bank.

8.5. LOGOWANIE DO APLIKACJI MOBILNEJ

- Po zawarciu umowy z bankiem możesz rozpocząć korzystanie z aplikacji mobilnej. Najpierw pobierz oficjalną aplikację swojego banku z Google Play lub App Store.
- Podczas pierwszego uruchomienia może być konieczne aktywowanie aplikacji i połączenie jej z kontem. Sposób aktywacji oraz przekazania danych do pierwszego logowania zależy od banku. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji lub przekazanymi przez bank.

KROK 1. Otwórz oficjalną aplikację swojego banku.

KROK 2. Wybierz opcję logowania lub aktywacji aplikacji i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie. Bank może poprosić o podanie identyfikatora klienta, hasła albo kodu przesłanego innym kanałem.

KROK 3. Ustaw kod PIN do aplikacji, jeśli bank tego wymaga. Kod powinien być inny niż PIN do karty i kod odblokowujący telefon. Nie podawaj go nikomu.

KROK 4. Jeśli aplikacja daje taką możliwość, możesz włączyć logowanie odciskiem palca lub rozpoznawaniem twarzy. Nadal zapamiętaj kod PIN, ponieważ może być potrzebny w niektórych sytuacjach.

UWAGA:

Bank nigdy nie poprosi cię przez telefon, SMS, e-mail ani komunikator o podanie hasła, kodu PIN do aplikacji lub kodu służącego do zatwierdzenia logowania. Nie instaluj aplikacji bankowej z linku przesłanego w wiadomości. Pobieraj ją wyłącznie z Google Play lub App Store i sprawdź, czy jej twórcą jest twój bank.

8.6. BLIK, PŁATNOŚCI I PRZELEWY TELEFONEM

- BLIK to sposób płacenia i przesyłania pieniędzy dostępny w aplikacjach mobilnych wielu banków. Nie musisz instalować osobnej aplikacji. Wystarczy aplikacja banku, który udostępnia BLIKA, oraz telefon z dostępem do internetu.

Za pomocą BLIKA możesz między innymi:

- płacić w sklepach internetowych i stacjonarnych,
- przysyłać pieniądze na numer telefonu,
- wypłacać gotówkę z bankomatu bez użycia karty,
- wpłacać gotówkę we wpłatomacie, jeśli bank i urządzenie udostępniają taką możliwość.

Dostępne funkcje, limity i ewentualne opłaty zależą od banku i rodzaju posiadanego rachunku.

KOD BLIK

- Kod BLIK to jednorazowy, sześciocyfrowy kod wyświetlany w aplikacji bankowej. Możesz go użyć podczas płacenia za zakupy lub wypłacania gotówki z bankomatu.
- Po wpisaniu kodu należy zatwierdzić operację w aplikacji banku. Kod jest ważny przez krótki czas. Jeśli wygaśnie, możesz wyświetlić w aplikacji nowy kod.

UWAGA:

Przed zatwierdzeniem każdej operacji dokładnie sprawdź jej kwotę, rodzaj oraz informacje o odbiorcy. Nie zatwierdzaj operacji, której sam nie rozpocząłeś.

8.6. BLIK, PŁATNOŚCI I PRZELEWY TELEFONEM

PŁATNOŚĆ BLIKIEM W SKLEPIE INTERNETOWYM

Aby zapłacić BLIKIEM za zakupy w internecie:

1. Wybierz BLIK jako sposób płatności.
2. Otwórz aplikację swojego banku i wyświetl kod BLIK.
3. Wpisz kod na stronie płatności.
4. Sprawdź w aplikacji bankowej kwotę i odbiorcę.
5. Jeśli wszystkie dane się zgadzają, zatwierdź płatność.

W niektórych sklepach możesz zapamiętać przeglądarkę lub sklep i podczas kolejnych zakupów płacić bez przepisywania kodu. Korzystaj z tej funkcji tylko na własnym, zabezpieczonym urządzeniu.

PŁATNOŚĆ BLIKIEM W SKLEPIE STACJONARNYM

Jeśli sklep przyjmuje płatności BLIKIEM:

1. Powiedz sprzedawcy, że chcesz zapłacić BLIKIEM.
2. Otwórz aplikację swojego banku i wyświetl kod BLIK.
3. Wpisz kod na terminalu płatniczym przy kasie.
4. Sprawdź kwotę wyświetloną w aplikacji bankowej.
5. Zatwierdź płatność.

Niektóre banki oferują również płatności zbliżeniowe BLIKIEM. Dostępność tej funkcji i sposób jej włączenia zależą od banku oraz telefonu.

8.6. BLIK, PŁATNOŚCI I PRZELEWY TELEFONEM

PRZELEW NA TELEFON BLIK

Przelew na telefon BLIK pozwala przesłać pieniądze bez wpisywania numeru rachunku bankowego. Wystarczy numer telefonu odbiorcy. Aby otrzymywać takie przelewy, odbiorca musi wcześniej powiązać swój numer telefonu z rachunkiem w aplikacji bankowej.

Aby wykonać przelew na telefon:

1. Zaloguj się do aplikacji swojego banku.
2. Wybierz „Przelew na telefon BLIK” lub podobną opcję.
3. Wybierz odbiorcę z listy kontaktów albo wpisz jego numer telefonu.
4. Wpisz kwotę i tytuł przelewu.
5. Dokładnie sprawdź numer telefonu, dane odbiorcy i kwotę.
6. Zatwierdź przelew.

Przelew na telefon BLIK jest realizowany natychmiast, również między klientami różnych banków, jeśli oba banki obsługują tę usługę.

WYPŁATA GOTÓWKI Z BANKOMATU

W bankomacie obsługującym BLIK możesz wypłacić gotówkę bez używania karty:

1. Wybierz na ekranie bankomatu opcję wypłaty BLIKIEM.
2. Podaj kwotę wypłaty.
3. Wyświetl kod BLIK w aplikacji bankowej.
4. Wpisz kod w bankomacie.
5. Sprawdź szczegóły operacji w aplikacji i zatwierdź wypłatę.
6. Odbierz gotówkę.

Przed wypłatą sprawdź, czy bank pobiera za nią opłatę.

8.6. BLIK, PŁATNOŚCI I PRZELEWY TELEFONEM

UWAGA: NIE PODAWAJ KODU BLIK INNYM OSOBOM

Nigdy nie przekazuj kodu BLIK przez SMS, e-mail, media społecznościowe ani komunikator. Oszust może przejąć konto znajomego lub członka rodziny i poprosić o kod pod pretekstem pilnej pożyczki albo płatności. Jeśli otrzymasz taką prośbę, zadzwoń do tej osoby na znany ci numer i sprawdź, czy rzeczywiście potrzebuje pomocy. Nie potwierdzaj w aplikacji operacji, której sam nie rozpocząłeś. Przed zatwierdzeniem zawsze sprawdź kwotę i rodzaj transakcji.

UWAGA: NIESPODZIEWANY PRZELEW NA TWOJE KONTO

Jeśli otrzymasz niespodziewany przelew, a nieznana osoba zadzwoni lub napisze, że pomyliła numer telefonu, nie odsyłaj pieniędzy samodzielnie. Szczególnie nie wykonuj zwrotu na inny numer telefonu albo rachunek wskazany przez rozmówcę.

Skontaktuj się ze swoim bankiem i zgłoś otrzymanie niespodziewanego przelewu. Bank może sprawdzić sprawę i pomóc w bezpiecznym, udokumentowanym zwrocie pieniędzy. Nie ulegaj presji osoby żądającej natychmiastowego przelewu.

8.7. KARTA DO KONTA

- **Kartę debetową** możesz otrzymać pocztą lub kurierem albo odebrać w placówce banku. Sposób jej dostarczenia zależy od banku.
- Pamiętaj, aby aktywować kartę przed pierwszym użyciem. Jeśli twój bank i karta obsługują płatności mobilne, możesz dodać ją do Portfela Google na telefonie z systemem Android albo do usługi Apple Pay na iPhone.
- Niektóre banki oferują również karty wirtualne, które są dostępne w aplikacji bankowej i nie mają fizycznej postaci.
- Mogą służyć między innymi do płatności internetowych i mobilnych. Zakres ich funkcji zależy od banku.

UWAGA:

Sposób aktywacji karty zależy od banku. Kartę można zazwyczaj aktywować w aplikacji mobilnej, bankowości internetowej, bankomacie albo podczas pierwszej płatności z użyciem karty i kodu PIN. Postępuj zgodnie z instrukcją przekazaną przez bank. Nie podawaj kodu PIN innym osobom i nie zapisuj go na karcie ani w jej pobliżu.

8.7. KARTA DO KONTA

RODZAJE KART PŁATNICZYCH DOSTĘPNYCH NA RYNKU

KARTA DEBETOWA

Karta powiązana z twoim rachunkiem bankowym, którą możesz zamówić podczas otwierania konta lub później. Służy do korzystania ze środków zgromadzonych na twoim koncie bankowym. Możesz nią płacić za zakupy w internecie i sklepach stacjonarnych oraz wypłacać gotówkę z bankomatu.

- Niektóre banki oferują karty płatnicze wykonane częściowo lub w całości z materiałów pochodzących z recyklingu.
- Korzysta się z nich tak samo jak z innych kart płatniczych. Jeśli zależy ci na takim rozwiązaniu, sprawdź w swoim banku, z jakiego materiału wykonana jest karta i czy jej wydanie lub wymiana wiąże się z opłatą.

KARTA KREDYTOWA

Karta kredytowa umożliwia korzystanie z limitu kredytowego przyznanego przez bank. Aby ją otrzymać, trzeba złożyć wniosek, a bank ocenia zdolność kredytową klienta. Wykorzystane środki należy spłacić zgodnie z terminami i zasadami określonymi w umowie.

Jeśli spłacisz w terminie całą wymaganą kwotę za transakcje objęte okresem bezodsetkowym, bank może nie naliczyć odsetek. Spłata tylko części zadłużenia może oznaczać naliczenie odsetek. Przed rozpoczęciem korzystania z karty sprawdź również opłaty, oprocentowanie oraz zasady wypłacania gotówki.



9.

płatności przez internet

9.1. ZAKUPY ONLINE

- Zakupy online pozwalają na wygodne kupowanie potrzebnych rzeczy w dogodnym terminie, w zaciszu swojego domu, porównywanie cen, a nawet zapoznanie się z opinią o produkcie przed jego zakupem.
- Nie trzeba też kłopotać się noszeniem ciężkich siatek, bo to, co zamówisz, zostanie dostarczone prosto pod drzwi.
- Zobacz, jak w kilku krokach można szybko, bezpiecznie i wygodnie zacząć kupować w internecie.

KROK 1. ZNALEZIENIE ODPOWIEDNIEJ STRONY INTERNETOWEJ I PRODUKTU

- Najprościej jest wpisać nazwę znanego nam sklepu lub poszukiwanego produktu w pole wyszukiwania. Wtedy otrzymamy listę z najbardziej dopasowanymi wynikami, w tym linkami, które pokierują nas do właściwego miejsca.

UWAGA:

Przed zakupem dokładnie sprawdź adres strony internetowej. Oszuści mogą tworzyć adresy bardzo podobne do nazw znanych sklepów, zmieniając jedną literę, dodając znak lub używając innej końcówki.

Adres rozpoczynający się od „https” oznacza, że połączenie ze stroną jest szyfrowane. Nie potwierdza jednak, że sklep jest prawdziwy i uczciwy. Jeśli przeglądarka wyświetla ostrzeżenie o niebezpiecznej lub niezabezpieczonej stronie, nie podawaj żadnych danych i opuść witrynę. Więcej o bezpiecznych zakupach przeczytasz w rozdziale 7.6.

- Przed dokonaniem zakupów zapoznaj się z regulaminem sklepu. Powinny w nim być zawarte nie tylko zasady zakupów, zwrotów czy reklamacji, lecz także informacje na temat sprzedawcy, które można łatwo zweryfikować.

KROK 2. DODANIE PRODUKTU DO KOSZYKA

- Najtrudniejsze zadanie za tobą – udało ci się znaleźć poszukiwany produkt.
- Teraz pora na wybranie koloru, rozmiaru oraz liczby sztuk, które chcesz kupić, a potem dodanie go do wirtualnego koszyka. Czasami kupienie kilku przedmiotów za jednym razem lub wykupienie abonamentu u danego sprzedawcy, jeśli kupujesz u niego regularnie, może obniżyć koszt wysyłki, więc warto sprawdzić tę możliwość.

9.1. ZAKUPY ONLINE

KROK 3. ZATWIERDZENIE ZAKUPU

- Po dodaniu produktów do koszyka możesz wreszcie przejść do kasy. W zależności od strony internetowej możesz być poproszony o utworzenie konta przy użyciu swojego adresu e-mail. Część sklepów pozwala na zakupy bez rejestracji.
- Warto zwrócić uwagę na metody płatności oferowane przez wybrany sklep. Mogą to być: tradycyjne karty płatnicze, płatności z wykorzystaniem karty zapisanej w smartfonie, Visa Mobile, wirtualny portfel, przelew natychmiastowy czy płatności pobraniowe.
- Coraz więcej sklepów oferuje płatności odroczone – to oznacza, że możesz kupić produkt w danej chwili, ale zapłacić za niego później, np. za 30 dni. Czasami dostępna jest również płatność przelewem tradycyjnym, jest ona jednak obecnie uznawana za przestarzałą. Jej użycie wydłuża czas oczekiwania na zamówione zakupy, ponieważ należy poczekać na zaksięgowanie się przelewu na koncie właściciela sklepu.

INFO:

Jeśli masz na oku przedmiot, ale nie chcesz jeszcze go kupować, możesz dodać go do listy przyszłych zakupów lub ulubionych – wiele stron oferuje funkcję zapisania interesujących nas ofert na przyszłość.

The screenshot shows a checkout interface with a progress bar at the top containing icons for 'KOSZYK' (shopping cart), 'DOSTAWA' (delivery), and 'PŁATNOŚĆ' (payment). Below the progress bar, the section 'METODA PŁATNOŚCI' (Payment Method) is displayed. It includes a checkbox for 'Zakupy na firmę' (Business purchases). There are eight payment method options arranged in two rows: 'Przelewy24' (Przelewy24), 'blik' (blik), 'applepay' (Apple Pay), 'google pay' (Google Pay), 'karta płatnicza' (Visa/MasterCard), and 'visa mobile' (Visa Mobile). The 'visa mobile' option is marked with a green checkmark. At the bottom left, there is a checkbox for 'Przeczytałem i akceptuję regulamin Przelewy24.' (I have read and accept the Przelewy24 terms and conditions). At the bottom right, there is a black button labeled 'ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE' (Place order).

9.1. ZAKUPY ONLINE

- Po wybraniu metody płatności, czas abyś wybrał **metodę dostawy** zamówionego towaru.
- W zależności od sklepu możesz mieć do wyboru kilka opcji:
 - **kurier,**
 - **automat paczkowy,**
 - **Poczta Polska,**
 - **dostawa do wybranego punktu jak np. sklep spożywczy czy stacja benzynowa,**
 - **odbiór osobisty.**
- Zdecyduj, która opcja dostawy jest dla ciebie najlepsza. Po wybraniu metody dostawy twój koszyk zaktualizuje cenę o jej koszt. Po upewnieniu się, że końcowa cena jest poprawna potwierdź zakup i **przystąp do płatności**.

Opcje dostawy

☒ Dowolna firma kurierska Wyberzemy najlepszą dla Ciebie firmę kurierską.	15,00 zł
☐ InPost Paczkomaty 24/7	12,00 zł
☐ Kurier DPD	15,00 zł
☐ Kurier GLS	15,00 zł

UWAGA:

Nie musisz rejestrować się w sklepie online, aby kupować produkty. Wiele z nich oferuje swoim klientom możliwość zrobienia zakupów bez rejestrowania się. W tym celu należy podczas finalizowania transakcji wybrać opcję zakupów bez rejestracji. Wystarczy podać swój e-mail, uzupełnić dane osobowe oraz wybrać sposób wysyłki i płatności za towar.

9.1. ZAKUPY ONLINE

KROK 4. BEZPIECZNA PŁATNOŚĆ

- Gdy płacisz kartą w sklepie internetowym, możesz zostać poproszony o podanie numeru karty, daty jej ważności oraz kodu CVV2 lub CVC2. Kod ten zwykle znajduje się na odwrocie karty i składa się z trzech cyfr.
- Sklep może również poprosić o podanie adresu rozliczeniowego lub kodu pocztowego przypisanego do karty. Zakres wymaganych danych zależy od sklepu, operatora płatności i banku.



- Podczas płatności bank może poprosić o dodatkowe potwierdzenie operacji, np. w aplikacji mobilnej albo za pomocą kodu SMS.
- Takie zabezpieczenie może działać w ramach usługi 3-D Secure. Zanim zatwierdzisz operację, dokładnie sprawdź nazwę sprzedawcy, kwotę i rodzaj płatności.
- Nie potwierdzaj transakcji, której sam nie rozpocząłeś. Nie instaluj dodatkowego programu ani aplikacji na polecenie osoby kontaktującej się z Tobą w sprawie płatności.
- Nie przekazuj nikomu kodu CVV2 lub CVC2, kodu SMS, kodu PIN ani danych logowania do banku. Banki i organizacje płatnicze, w tym Visa i Mastercard, stosują zabezpieczenia pomagające chronić płatności internetowe.
- Nie zwalnia to jednak użytkownika z dokładnego sprawdzania danych przed zatwierdzeniem operacji.

UWAGA:

Regularnie sprawdzaj historię rachunku i włącz powiadomienia o transakcjach, jeśli twój bank udostępnia taką funkcję. Jeśli zauważysz płatność, której nie rozpoznajesz, niezwłocznie skontaktuj się z bankiem i zablokuj lub zastrzeż kartę zgodnie z jego wskazówkami. Bank poinformuje cię, jak złożyć reklamację. W określonych przypadkach może zastosować procedurę chargeback, ale nie gwarantuje ona odzyskania pieniędzy.

9.1. ZAKUPY ONLINE

KROK 5. DOSTAWA TOWARU

- Gdy tylko sklep otrzyma płatność, na swoją skrzynkę e-mailową otrzymasz **potwierdzenie zamówienia wraz z numerem**.
- W następnych wiadomościach powinieneś zostać poinformowany, że produkt jest przygotowywany do wysyłki, lub został wysłany.
- Wiele firm informuje o planowanym terminie dostarczenia lub udostępnia możliwość śledzenia przesyłki w czasie rzeczywistym.
- Jeśli masz możliwość wskazania czasu dostawy, zawsze wybieraj taką godzinę, kiedy wiesz, że na pewno ktoś z domowników jest w domu i będzie mógł odebrać paczkę.

Z radością potwierdzamy że zarejestrowaliśmy Twoje zamówienie nr 75793159

Za chwilę otrzymasz e-maila ze szczegółowymi informacjami dotyczącymi Twojego zamówienia.

Śledzenie Twojego zamówienia

Możesz śledzić etapy swojego zamówienia, logując się na swoje konto (w sekcji "Moje zamówienia").

Gdy zamówienie zostanie wysłane, otrzymasz wszystkie informacje w e-mailu potwierdzającym.

W przypadku jakichkolwiek pytań, nasz Dział Obsługi Klienta jest do Twojej dyspozycji.

Aby się z nami skontaktować, prosimy przejść do zakładki "Kontakt".

UWAGA:

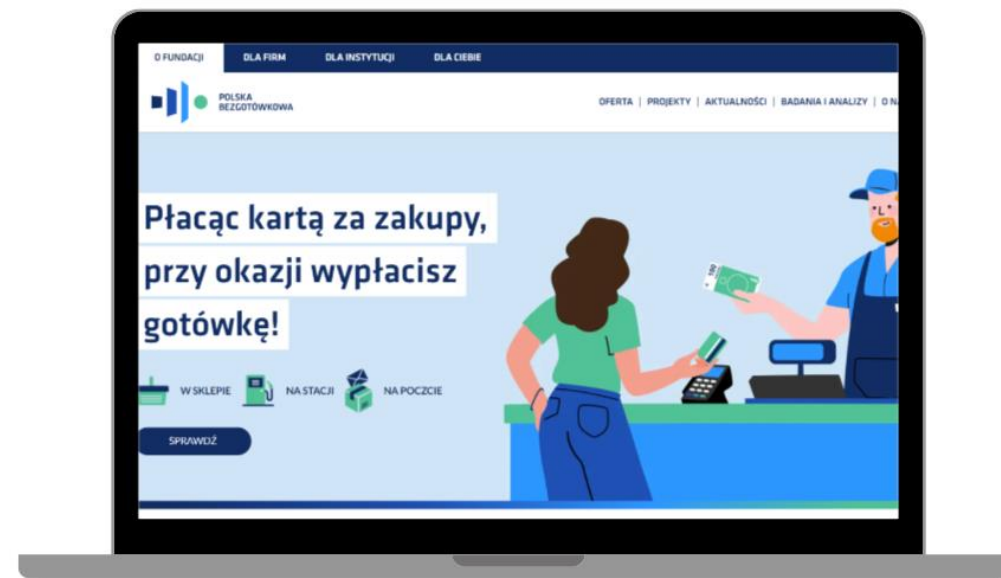
Jeśli przy odbiorze widzisz, że przesyłka jest uszkodzona, zgnieciona, rozdarta lub ponownie oklejona, sfotografuj jej stan. Możesz poprosić o sprawdzenie zawartości i sporządzenie protokołu szkody albo odmówić przyjęcia przesyłki. Jeśli to sklep wskazał firmę dostarczającą zamówienie, reklamację uszkodzonego towaru składasz do sprzedawcy. Brak protokołu podpisanego przy kurierze nie może automatycznie pozbawiać cię prawa do reklamacji.

UWAGA:

Przed zakupem zapoznaj się z zasadami zwrotu towaru. Wiele sklepów internetowych umożliwia zwrot, jeśli produkt nie spełnia oczekiwań klienta, a niektóre nawet oferują taką możliwość za darmo. Kupując przez internet od przedsiębiorcy, masz zazwyczaj 14 dni na odstąpienie od umowy bez podawania przyczyny. W przypadku zakupu towaru termin jest co do zasady liczony od dnia jego otrzymania. Od tej zasady istnieją wyjątki, dlatego przed zakupem sprawdź warunki zwrotu oraz informacje przekazane przez sprzedawcę.

9.1. ZAKUPY ONLINE

- Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o zakupach w internecie lub nawet założyć własny sklep internetowy, koniecznie odwiedź stronę polskabezgotowkowa.pl.
- W zakładce „Dla ciebie” znajdziesz porady, artykuły – istotne centrum edukacji finansowej i cyfrowej dla konsumentów w każdym wieku. Użytkownicy odnajdą tu informacje dotyczące płatności bezgotówkowych, finansów cyfrowych, bezpieczeństwa w sieci oraz zarządzania domowymi finansami.
- Z kolei w zakładce Dla Firm (Akademia Przedsiębiorcy) Fundacja Polska Bezgotówkowa zamieściła kompendium wiedzy dla małych i średnich firm.
- Warto odwiedzić też strefę wiedzy na stronach digitalfestival.pl gdzie znajdziesz przewodnik „Nowoczesny Sprzedawca” omawiający krok po kroku jak założyć sklep internetowy i czym jest e-commerce.



9.2. ZALETY PŁACENIA KARTĄ PRZEZ INTERNET

- Płatność kartą jest jednym z popularnych sposobów płacenia w sklepach stacjonarnych i internetowych. Jeśli podczas transakcji kartowej pojawi się problem, możesz zapytać bank o możliwość zastosowania procedury **chargeback**, nazywanej również obciążeniem zwrotnym.
- Chargeback może mieć zastosowanie między innymi wtedy, gdy opłacony kartą towar nie został dostarczony, usługa nie została wykonana, płatność została pobrana dwukrotnie albo sprzedawca nie zwrócił należnych pieniędzy.
- Najpierw spróbuj wyjaśnić sprawę ze sprzedawcą i zachowaj potwierdzenie zakupu oraz korespondencję. Następnie skontaktuj się z bankiem, który wydał kartę, i złóż reklamację. Bank może poprosić o dodatkowe informacje lub dokumenty.

- Chargeback nie gwarantuje odzyskania pieniędzy. Możliwość zastosowania tej procedury zależy od rodzaju transakcji, okoliczności sprawy oraz zasad organizacji płatniczej Visa lub Mastercard.
- Aby ograniczyć ryzyko, ustaw w aplikacji bankowej odpowiednie limity płatności kartą w internecie i sklepach stacjonarnych. Włącz również powiadomienia o transakcjach, jeśli Twój bank udostępnia taką funkcję



9.3. PŁATNOŚCI ZA RACHUNKI

- Prawie każdy z nas płaci rachunki. Trudno o bardziej powszechną czynność. Większość z nas co miesiąc mierzy się z obowiązkiem uiszczenia płatności za wodę, prąd, wywóz śmieci czy energię elektryczną. Niektórzy w tym celu godzą się z perspektywą stania w długich kolejkach, na przykład na poczcie.
- Dowiedz się, jak zaoszczędzić czas i energię oraz mieć domowe wydatki pod kontrolą dzięki trzem poradom.

PORADA 1. ZAPŁAĆ RACHUNKI PRZELEWEM ELEKTRONICZNYM

- Rachunki można opłacić przelewem z konta bankowego. Do tego potrzebny będzie komputer z dostępem do internetu bądź smartfon – skorzystanie z tego drugiego rozwiązania omówimy w poradzie 2.
- Wejdź na oficjalną stronę swojego banku i zaloguj się za pomocą swoich danych dostępowych, które znajdziesz w umowie podpisanej z bankiem w momencie założenia konta osobistego.
- Następnie po stworzeniu nowego przelewu pamiętaj o wpisaniu poniższych danych w poszczególnych polach formularza: nazwę odbiorcy, numer rachunku odbiorcy, kwotę przelewu oraz tytuł polecenia przelewu.
- Następnie wystarczy tylko potwierdzić przelew za pomocą wpisania unikalnego kodu, który bank wysłał SMS-em na numer telefonu powiązany z kontem, lub akceptując transakcję w aplikacji mobilnej.
- Przelew od razu pojawi się w historii transakcji, co ułatwi regularne planowanie i śledzenie wydatków. Ponadto możesz w każdej chwili pobrać elektroniczne potwierdzenie wykonania przelewu, które zostanie wysłane na twoje konto e-mail.

Jak w łatwy sposób otworzyć nowy rachunek bankowy oraz zrobić przelew omówiliśmy w rozdziale 8.

9.3. PŁATNOŚCI ZA RACHUNKI

PORADA 2. ZAPŁAĆ RACHUNKI TELEFONEM

- Za pomocą aplikacji bankowej na smartfonie możesz wykonywać przelewy i opłacać rachunki bez korzystania z komputera.
- W niektórych przypadkach możesz również zapłacić BLIKIEM albo zeskanować kod QR umieszczony na fakturze. Dostępne funkcje zależą od banku i wystawcy rachunku.
- Płatność wykonuje się podobnie jak w bankowości internetowej, ale wszystkie czynności odbywają się na ekranie telefonu. Przed zatwierdzeniem dokładnie sprawdź nazwę odbiorcy, numer rachunku, kwotę i tytuł przelewu. Sposób potwierdzenia operacji zależy od banku.

UWAGA:

Przed włączeniem automatycznej płatności sprawdź nazwę odbiorcy, wysokość lub sposób ustalania kwoty oraz częstotliwość obciążeń. Nie włączaj dwóch metod płatności za ten sam rachunek, np. zlecenia stałego i polecenia zapłaty, ponieważ należność może zostać pobrana dwukrotnie. Po rozwiązaniu umowy z usługodawcą sprawdź, czy automatyczna płatność została wyłączona.

PORADA 3. USTAW AUTOMATYCZNE OPŁACANIE RACHUNKÓW

- Regularne opłaty możesz regulować automatycznie na kilka sposobów. Wybór odpowiedniej metody zależy między innymi od tego, czy kwota jest zawsze taka sama.
- Zlecenie stałe sprawdza się przy płatnościach wykonywanych regularnie w tej samej wysokości, np. za czynsz lub stałą ratę. Samodzielnie określasz odbiorcę, kwotę, termin i częstotliwość przelewu.
- Polecenie zapłaty jest przydatne przy rachunkach, których wysokość się zmienia, np. za prąd, gaz, wodę lub telefon. Po udzieleniu zgody dostawca usługi przekazuje do banku informację o kwocie, która ma zostać pobrana z Twojego rachunku.
- Niektóre firmy oferują również płatności powtarzalne kartą lub BLIKIEM, np. za abonamenty i subskrypcje. Kolejne opłaty mogą być pobierane automatycznie albo wymagać potwierdzenia w aplikacji bankowej.
- Przed włączeniem automatycznej płatności sprawdź jej kwotę lub sposób jej ustalania, częstotliwość pobierania opłat oraz zasady rezygnacji. Regularnie kontroluj też historię rachunku.



10.

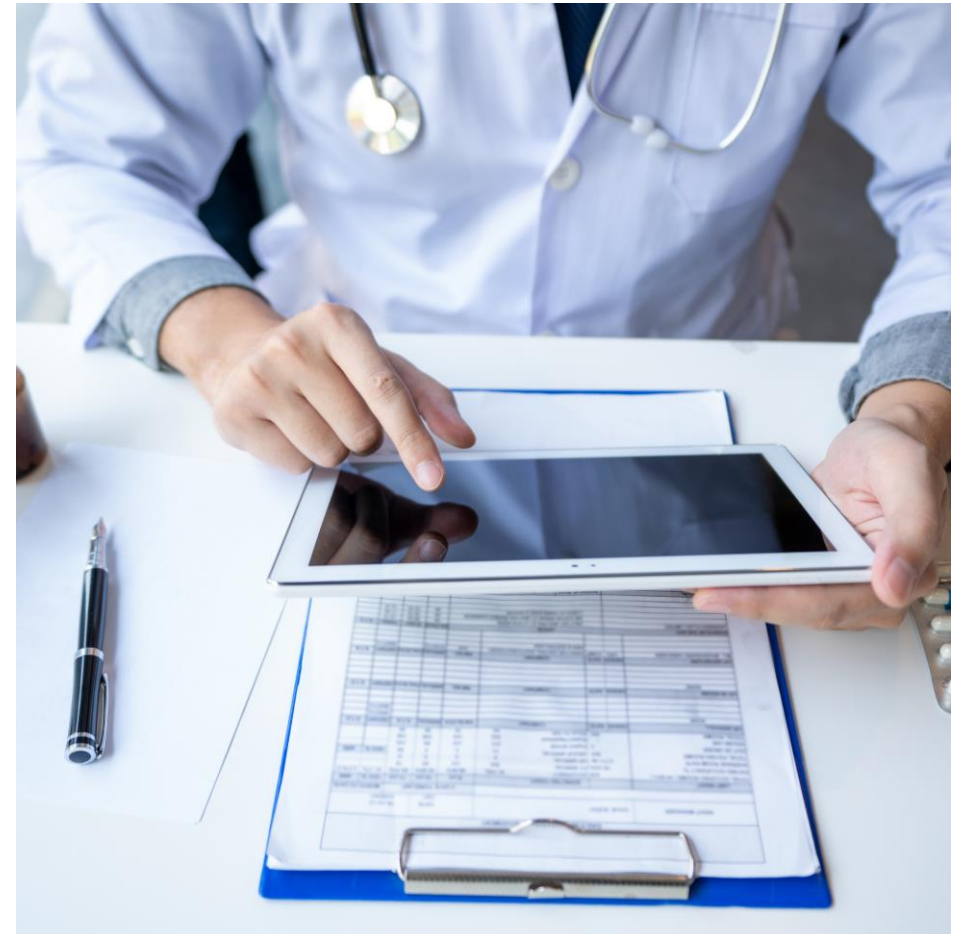
e-zdrowie w opiece zdrowotnej w Polsce

10. E-ZDROWIE W OPIECE ZDROWOTNEJ W POLSCE

Nowoczesne technologie mogą ułatwiać pacjentom dostęp do informacji i usług medycznych. Pozwalają między innymi korzystać z teleporad, odbierać e-recepty i e-skierowania, sprawdzać informacje o leczeniu oraz omawiać wyniki badań.

TELEPORADA I E-WIZYTA

- Teleporada umożliwia zdalny kontakt z lekarzem za pomocą telefonu, komputera, smartfona lub tabletu. Może być szczególnie przydatna osobom, które mają trudności z poruszaniem się albo mieszkają daleko od placówki medycznej.
- Podczas teleporady można między innymi omówić wyniki badań, skonsultować przyjmowane leki, otrzymać e-receptę lub e-skierowanie. Teleporada nie zawsze jest jednak wystarczająca. Jeśli potrzebne jest bezpośrednie badanie, lekarz może zalecić wizytę w placówce.



10. E-ZDROWIE W OPIECE ZDROWOTNEJ W POLSCE

- Teleporada może być przydatna w opiece nad osobami z chorobami przewlekłymi, przy omawianiu wyników badań oraz konsultowaniu przyjmowanych leków.
- Podczas teleporady lekarz może wystawić e-receptę lub e-skierowanie, jeśli po przeprowadzeniu konsultacji uzna, że istnieją ku temu wskazania.
- Zdalna konsultacja może ułatwić kontakt z lekarzem i przyspieszyć podjęcie dalszych działań. Nie zawsze jednak jest wystarczająca. Jeśli potrzebne jest bezpośrednie badanie pacjenta, lekarz może zalecić wizytę w placówce.

UWAGA:

Pod numerem 800 190 590 działa Telefoniczna Informacja Pacjenta. Infolinia jest dostępna przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Konsultanci udzielają informacji o funkcjonowaniu systemu opieki zdrowotnej, ale nie udzielają porad medycznych. Oficjalny serwis pacjent.gov.pl podaje ten numer jako numer Telefonicznej Informacji Pacjenta.

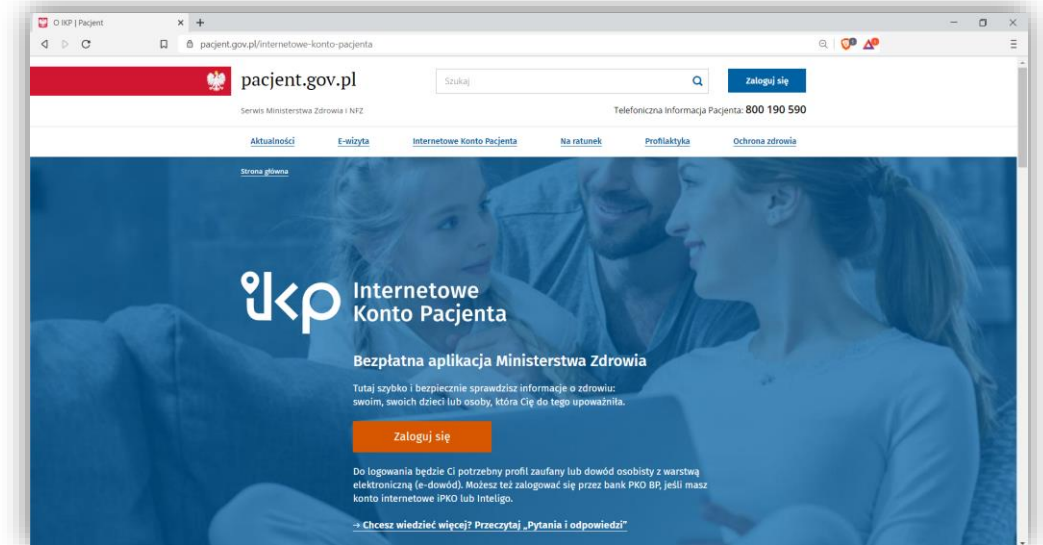


10. E-ZDROWIE W OPIECE ZDROWOTNEJ W POLSCE

- Dzięki IKP możesz między innymi sprawdzać dawkowanie leków, odbierać informacje o e-receptach oraz upoważnić bliską osobę lub pracownika medycznego do odbioru recept albo wglądu w wybrane informacje o leczeniu. Zakres dostępu zależy od udzielonego upoważnienia.

INTERNETOWE KONTO PACJENTA (IKP)

- Internetowe Konto Pacjenta, czyli IKP, to bezpłatna usługa internetowa dostępna w serwisie pacjent.gov.pl. IKP ma każda osoba, która ma numer PESEL. Wystarczy się zalogować. Jego mobilną wersją jest aplikacja mojeIKP.
- Na IKP znajdziesz między innymi informacje o wystawionych e-receptach i e-skierowaniach, dawkowaniu leków, e-zwolnieniach, wizytach, udzielonych świadczeniach, ubezpieczeniu zdrowotnym oraz wybranej przychodni, lekarzu, pielęgniarce i położnej podstawowej opieki zdrowotnej.
- Na koncie może być również dostępna elektroniczna dokumentacja medyczna, np. wyniki i opisy badań, diagnozy albo wypis ze szpitala. Nie wszystkie dokumenty muszą być widoczne, ponieważ ich dostępność zależy od przekazania ich do systemu przez lekarza lub placówkę.



Więcej o Internetowym Koncie Pacjenta dowiesz się pod adresem:
<https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta>

10. E-ZDROWIE W OPIECE ZDROWOTNEJ W POLSCE

- Internetowego Konta Pacjenta nie trzeba zakładać. Ma je każda osoba, która ma numer PESEL. Aby zacząć z niego korzystać, wystarczy się zalogować.
- Na IKP możesz zalogować się za pomocą: aplikacji mObywatel; bankowości elektronicznej obsługiwanego banku; e-dowodu, czyli dowodu osobistego z warstwą elektroniczną, oraz smartfona lub czytnika obsługującego NFC; Profilu Zaufanego.
- Profil Zaufany to bezpłatne narzędzie służące do potwierdzania tożsamości i załatwiania spraw urzędowych przez internet. Można go utworzyć i potwierdzić między innymi za pośrednictwem obsługiwanego bankowości elektronicznej, e-dowodu albo w punkcie potwierdzającym.
- Aktualne sposoby logowania zobaczysz po wybraniu opcji „Zaloguj się na IKP” na stronie Internetowego Konta Pacjenta.

UWAGA:

Za pośrednictwem IKP możesz złożyć wniosek o wydanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego, czyli EKUZ. Karta potwierdza prawo do niezbędnego leczenia podczas czasowego pobytu w krajach, w których obowiązują przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego. Po zalogowaniu na IKP wybierz usługę dotyczącą EKUZ i postępuj zgodnie z instrukcjami. Możliwość złożenia wniosku o EKUZ znajduje się wśród usług dostępnych na IKP.

gov.pl | Serwis Rzeczypospolitej Polskiej

Zaloguj się za pomocą nazwy użytkownika lub adresu e-mail

PL | UA

Nazwa użytkownika lub adres e-mail

Wpisz nazwę użytkownika lub adres e-mail

LUB

Nie pamiętam nazwy użytkownika

Hasło

Wpisz hasło

Nie pamiętam hasła

ZALOGUJ SIĘ

Zaloguj się przy pomocy banku lub innego dostawcy

Banki i dostawcy usług:

- mBank, Envelo, e-dowód, ING, Bank Pekao, CIB, KASA Oszczędności, BPS, inteligo, CTA, BOS BANK, Ciepła Woda, e-dowód, Ciepła Woda, Ciepła Woda

Nie masz profilu zaufanego?
Twój bank lub dostawca nie udostępnia logowania?

ZAŁOŻ PROFIL

Szczegółowa instrukcja logowania do IKP dostępna jest pod adresem:
https://pacjent.gov.pl/sites/default/files/2022-01/IKP%20instrukcja_04.01.2022.pdf

10. E-ZDROWIE W OPIECE ZDROWOTNEJ W POLSCE

E-RECEPTA

- E-recepta to elektroniczny dokument, który zastąpił tradycyjną receptę papierową. Jest czytelna i dostępna na Internetowym Koncie Pacjenta oraz w aplikacji mojejKP.
- Na życzenie pacjent może otrzymać od lekarza wydruk informacyjny. Lekarz może wystawić e-receptę podczas wizyty w gabinecie, teleporady lub wizyty domowej, jeśli po przeprowadzeniu konsultacji uzna, że istnieją ku temu wskazania.
- Informację o e-receptce możesz otrzymać w postaci: SMS-a z czterocyfrowym kodem; wiadomości e-mail z plikiem PDF; powiadomienia w aplikacji mojejKP; wydruku informacyjnego od lekarza.
- Aby zrealizować e-receptę za pomocą czterocyfrowego kodu, podaj w aptece również numer PESEL osoby, dla której została wystawiona recepta. W aplikacji mojejKP możesz także wyświetlić kod QR do zeskanowania przez farmaceutę.

- Jeśli chorujesz przewlekłe, po konsultacji z lekarzem możesz otrzymać kolejną e-receptę bez osobistej wizyty w gabinecie. Możliwość jej wystawienia zawsze ocenia lekarz.
- Jeśli na e-receptce znajduje się kilka różnych leków, każdy z nich możesz wykupić w innej aptece. Jeżeli jednak wykupisz tylko część opakowań tego samego leku, pozostałe opakowania musisz odebrać w tej samej aptece, w której rozpoczęto realizację tego leku.

RADA:

Wystawione przez lekarza e-recepty można zobaczyć na swoim Internetowym Koncie Pacjenta wraz z informacją o przepisany dawkowaniu.

UWAGA:

Jeśli lekarz wystawił e-receptę ważną przez 365 dni, pierwsze opakowanie leku należy wykupić przed upływem 30 dni od daty wystawienia lub wskazanej daty realizacji. Po tym terminie farmaceuta pomniejszy ilość wydawanego leku proporcjonalnie do liczby dni, które upłynęły. Jednorazowo można wykupić zapas leku na maksymalnie 120 dni kuracji, a kolejną porcję po 90 dniach.

10. E-ZDROWIE W OPIECE ZDROWOTNEJ W POLSCE

UWAGA:

Aby otrzymywać informacje o e-receptach i e-skierowaniach przez SMS lub e-mail, zaloguj się na Internetowe Konto Pacjenta i wpisz w ustawieniach swój numer telefonu lub adres e-mail. E-recepty i e-skierowania znajdziesz również w aplikacji mojejKP.

E-SKIEROWANIE

- E-skierowanie to elektroniczny dokument wystawiany między innymi do lekarza specjalisty, szpitala, na wybrane badania, rehabilitację lub leczenie uzdrowiskowe.
- E-skierowanie możesz otrzymać w postaci: SMS-a z czterocyfrowym kodem; wiadomości e-mail z plikiem PDF; dokumentu w aplikacji mojejKP; wydruku informacyjnego przekazanego przez osobę wystawiającą skierowanie.
- Aby otrzymywać informacje o e-skierowaniach przez SMS lub e-mail, wpisz swój numer telefonu lub adres e-mail w ustawieniach Internetowego Konta Pacjenta.
- E-skierowanie znajdziesz także na Internetowym Koncie Pacjenta oraz w aplikacji mojejKP. Nie musisz dostarczać do placówki papierowego oryginału.
- Aby zapisać się do wybranej placówki, podaj podczas rejestracji czterocyfrowy kod e-skierowania oraz numer PESEL. Jeśli korzystasz z aplikacji mojejKP, możesz również pokazać kod QR do zeskanowania.
- Na podstawie jednego e-skierowania możesz zapisać się do jednej placówki. Rejestracji można dokonać między innymi telefonicznie lub osobiście.
- E-skierowanie do lekarza specjalisty jest ważne podczas procesu leczenia. Nowe skierowanie może być potrzebne po zakończeniu leczenia, przy nowym problemie zdrowotnym albo jeśli leczenie nie zostało podjęte przez długi czas. Dla niektórych świadczeń mogą obowiązywać odrębne zasady.

10. E-ZDROWIE W OPIECE ZDROWOTNEJ W POLSCE

E-ZWOLNIENIE

- E-zwolnienie, czyli e-ZLA, to elektroniczne zaświadczenie o czasowej niezdolności do pracy. Po wystawieniu dokument trafia automatycznie do ZUS oraz na profil płatnika składek, np. pracodawcy.
- Jeśli jesteś pracownikiem, zazwyczaj nie musisz dostarczać zwolnienia pracodawcy. Nadal masz jednak obowiązek poinformować go o swojej nieobecności zgodnie z zasadami obowiązującymi w miejscu pracy.
- Informacje o e-zwolnieniu możesz sprawdzić na Internetowym Koncie Pacjenta oraz w aplikacji mojejKP. Dokument może być widoczny dopiero po kilku dniach od wystawienia, ponieważ informacja jest przekazywana z ZUS do systemu e-zdrowie.
- Jeśli prowadzisz działalność gospodarczą albo świadczenie chorobowe wypłaca Ci ZUS, samo wystawienie e-ZLA może nie wystarczyć. W niektórych sytuacjach trzeba również złożyć odpowiedni wniosek o wypłatę zasiłku.

INFO:

Wystawianie e-ZLA jest dostępne również dla lekarza przez urządzenia mobilne, np. podczas wizyty domowej.

UWAGA:

Lekarz specjalista nie powinien odsyłać cię do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej wyłącznie po zwolnienie lekarskie. Jeśli po przeprowadzeniu konsultacji stwierdzi, że jesteś niezdolny do pracy, powinien wystawić e-ZLA, o ile ma uprawnienie do wystawiania zwolnień. Ta sama zasada dotyczy lekarza, który przyjmuje pacjenta w szpitalnym oddziale ratunkowym lub izbie przyjęć.



11.

cyfrowa przyszłość

11. CYFROWA PRZYSZŁOŚĆ

INTERNET RZECZY

Internet Rzeczy to urządzenia, które łączą się z internetem, przesyłają dane lub komunikują się z innymi urządzeniami. Niektórymi z nich można sterować za pomocą aplikacji na smartfonie, np. włączać oświetlenie, regulować ogrzewanie lub sprawdzać obraz z kamery.

Oto kilka przykładów możliwości ich zastosowań:

INTELIGENTNY DOM

- W inteligentnym domu wiele urządzeń jest połączonych w sieć, przede wszystkim w celu zwiększenia komfortu i poprawy bezpieczeństwa jego mieszkańców.
- Za pomocą centralnej jednostki sterującej można na przykład, siedząc na kanapie, monitorować drzwi wejściowe, sterować roletami i drzwiami garażowymi, różnymi elementami oświetlenia, urządzeniami kuchennymi lub włączać i wyłączać ogrzewanie.
- Na inteligentny dom składa się wiele różnych inteligentnych urządzeń, np. gniazdka, oświetlenie, ogrzewanie, czujniki, systemy alarmowe oraz kamery do monitoringu.



- Sieć wewnętrzna ma zadanie łączyć je wszystkie z centralnym systemem sterowania.
- Dzięki takiej sieci można sterować każdą podłączoną do niej rzeczą z dowolnego miejsca za pomocą **smartfona** lub **tabletu**.
- Możliwości systemów inteligentnego domu są bardzo zróżnicowane. Urządzenia te mogą być sterowane pojedynczo lub w sieci. Niektóre można łatwo zainstalować samemu, do instalacji innych potrzebna jest pomoc wykwalifikowanego personelu.
- Koszt systemu inteligentnego domu jest bardzo zróżnicowany, ale zależy w dużej mierze od tego, ile urządzeń chcemy połączyć w sieć.

11. CYFROWA PRZYSZŁOŚĆ

- Z siecią inteligentnego domu może być także zintegrowana inteligentna elektronika. **Smart TV** to inteligentne telewizory, które mają możliwość łączenia się z internetem, np. za pomocą Wi-Fi.
- Służą nie tylko do oglądania ulubionych programów, lecz także do innych czynności, takich jak np. rozmowy wideo, słuchanie radia czy sprawdzanie pogody.
- Oprócz telewizji można na nich oglądać filmy i seriale z serwisów VOD (filmy na życzenie). Co więcej, w zależności od modelu urządzenia można go sparować ze smartfonem lub tabletem, używać komunikatorów głosowych czy nawet sterować gestami.

UWAGA:

Urządzenia inteligentnego domu wymagają stabilnego połączenia z internetem lub domową siecią Wi-Fi. Przed zakupem sprawdź wymagania urządzenia, zasięg sieci w domu oraz zgodność z używanym smartfonem. Zmień fabryczne hasło, regularnie instaluj aktualizacje i wybieraj urządzenia od sprawdzonych producentów.



- Coraz większą popularnością i wszechstronnością cieszą się **inteligentne głośniki** z systemem wspomagania głosem, takie jak Amazon Echo, Google Home czy LG Hub Robot.
- Inteligentny asystent domowy łączy się z komponentami inteligentnego domu i pozwala na sterowanie urządzeniami za pomocą polecenia słownego.
- Inteligentny dom oferuje rozwiązania np. dla osób o mniejszej sprawności ruchowej. Mieszkanie lub dom takich osób można wyposażyć np. w **kamery**, których funkcją będzie również pełnienie roli opieki.
- Dzięki nim najbliższa osoba może w każdym momencie zobaczyć, co się dzieje z domownikiem.
- System inteligentnego domu może również zawierać funkcje odtwarzania głosowego wszelkiego rodzaju przypomnień. Jeśli podopieczny zapomni wziąć codziennej dawki leku lub na przykład nie zamknie drzwi wejściowych, to zostanie o tym powiadomiony poprzez komunikat głosowy.

11. CYFROWA PRZYSZŁOŚĆ

INNE INTELIGENTNE URZĄDZENIA

- **Opaski sportowe** smartband to urządzenia elektroniczne wielkości zegarka lub bransoletki, które nosi się na nadgarstku. Połączone są ze smartfonem poprzez moduł Bluetooth i obsługiwane są przez aplikację, za pomocą której można rejestrować m.in. aktywność fizyczną oraz dane dotyczące zdrowia, takie jak tętno, zużycie energii, liczbę kroków, a nawet sen.
- Opaski zaopatrzone są w moduł GPS, dzięki któremu po spacerze zobaczysz i zapiszesz przebytą trasę na mapie w aplikacji na smartfonie.
- Niektóre modele wyposażone są w moduł NFC, dzięki czemu można nimi płacić bezdotykowo w sklepach. Opaski mają dotykowe wyświetlacze, co umożliwia łatwe sterowanie nimi za pomocą gestów.
- Kolejnymi urządzeniami inteligentnymi są **inteligentne zegarki smartwatch**. Zegarki te mają sporo funkcji, dzięki którym w niektórych sytuacjach mogą zastąpić smartfon.



- Smartwatche pozwalają na bezdotykowe płatności, odbieranie wiadomości tekstowych, używanie portali społecznościowych oraz nawiązywanie i odbieranie połączeń głosowych. Obecnie coraz więcej modeli zegarków jest w stanie pełnić wszystkie funkcje typowe dla nowoczesnego smartfona.
- Oprócz tego smartwatche posiadają funkcje opasek sportowych. Są zazwyczaj większe od opasek, dzięki czemu łatwiej nimi sterować za pomocą ekranu dotykowego.
- **Niewątpliwą zaletą smartwatcha jest to, że pozwala on dokonywać płatności zbliżeniowych.** Jest to bardzo wygodne, ponieważ gdziekolwiek jesteśmy poza domem, nie jest potrzebny portfel, żeby zrobić zakupy.

11. CYFROWA PRZYSZŁOŚĆ

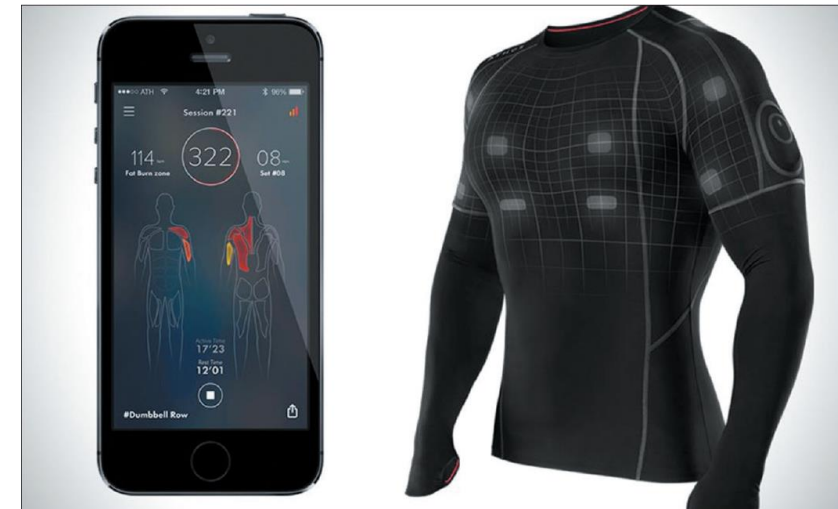
OKULARY VR

- Dzięki okularom **wirtualnej rzeczywistości** (VR, z ang. *virtual reality*) możesz zanurzyć się w wirtualnym świecie 3D. W jednej chwili możesz zobaczyć dowolne miejsce na świecie, poznać fakty historyczne, odkrywać świat z symulatorem lotu, rozwiązywać zagadki, grać w gry online lub oglądać filmy.
- Wirtualna rzeczywistość świetnie się sprawdza w oglądaniu filmów i seriali, ponieważ pozwala na dużą dawkę realizmu. Można założyć okulary VR i przenieść się np. do parku rozrywki, w którym możemy wybrać się na pełną wrażeń przejażdżkę kolejką.



INTELIĞENTNE UBRANIA

- W niedalekiej przyszłości wszyscy będziemy mogli nosić również **inteligentne ubrania**, które oprócz swoich podstawowych funkcji będą wykonywały inne zadania, np. sprawdzą parametry życiowe i ocenią ogólny stan organizmu.
- Coraz częściej producenci odzieży i dodatków we współpracy z naukowcami zmieniają ubrania w coś więcej. Chcą, żeby np. koszulka mierzyła tętno, spodnie poprawiały pozycję ciała lub mierzyły skurcze mięśni, a torebka była wyposażona w ekran smartfona.



11. CYFROWA PRZYSZŁOŚĆ

ROBOTYKA

- Roboty to urządzenia, które mogą wykonywać określone zadania samodzielnie lub zgodnie z poleceniami użytkownika. Popularnym przykładem są roboty sprzątające, które mogą samodzielnie odkurzać, a niektóre modele także myć podłogi. Mogą być pomocne osobom, dla których takie prace są męczące lub trudne.
- Robotem sprzątającym można sterować za pomocą przycisków na urządzeniu, pilota lub aplikacji na smartfonie. Sposób obsługi zależy od wybranego modelu.
- Rozwijane są również roboty pomagające między innymi w rehabilitacji, przemieszczaniu się oraz wykonywaniu codziennych czynności.
- Powstają także roboty społeczne, które mogą prowadzić proste rozmowy, przekazywać informacje, przypominać o zaplanowanych czynnościach lub wspierać zajęcia edukacyjne i terapeutyczne.
- Niektóre roboty na podstawie głosu, słów, mimiki lub zachowania próbują rozpoznawać emocje i odpowiednio reagować. Nie rozumieją jednak uczuć tak jak człowiek i mogą błędnie ocenić sytuację.



SAMOCHODY INTELIGENTNE

- Współczesne samochody mogą być wyposażone w systemy wspomagające kierowcę, np. automatyczne parkowanie, utrzymywanie pasa ruchu, dostosowywanie prędkości i awaryjne hamowanie.
- Kamery, radary i inne czujniki pomagają wykrywać pojazdy, pieszych, rowerzystów oraz przeszkody. System może ostrzec kierowcę, zahamować albo pomóc skorygować tor jazdy.
- Systemy te mają jednak ograniczenia i nie zwalniają kierowcy z zachowania uwagi. Kierowca nadal odpowiada za prowadzenie pojazdu i musi być gotowy do przejęcia kontroli.
- Samochody poruszające się całkowicie bez udziału kierowcy nie są obecnie powszechnie dostępne dla prywatnych użytkowników. Takie rozwiązania są rozwijane i wykorzystywane jedynie w określonych warunkach oraz wybranych usługach.

11. CYFROWA PRZYSZŁOŚĆ

SZTUCZNA INTELIGENCJA (AI)

Pamiętasz jeszcze czasy, gdy telefon był urządzeniem, które wisało na ścianie w domu?

Przeżyliśmy tę rewolucję. Dziś tamten telefon, a właściwie jego potomek o niewyobrażalnych możliwościach, jest z nami wszędzie – w torebce, w kieszeni, na stoliku nocnym.

Stoimy u progu kolejnej zmiany, która nazywa się „sztuczna inteligencja”. Brzmi to obco, może nawet trochę groźnie. Ale czy przesiadka z aparatu naściennego do małego urządzenia w kieszeni nie była kiedyś równie abstrakcyjna?

Nasze pokolenie niejedno już widziało i niejedną zmianę oswoiliśmy. Dlatego dzisiaj chcemy Cię zaprosić do poznania tej technologii. Nie jako problemu, ale jako niezwykłego narzędzia, które może nam pomóc, połączyć nas z młodszymi i ocalić nasze historie dla przyszłości.

Zanim jednak przejdziemy do praktyki, w kilku słowach wyjaśnimy, z czym mamy do czynienia.



11. CYFROWA PRZYSZŁOŚĆ

CZYM JEST SZTUCZNA INTELIGENCJA?

- To sposób tworzenia programów komputerowych tak, aby potrafiły wykonywać zadania charakterystyczne dla ludzi: uczyć się, tworzyć, podejmować decyzje.
- Wyobraźmy sobie program, który na podstawie opisu „starszy pan z wąsem i wesołymi oczami” potrafi namalować portret. Taki program ma pewną formę „wyobraźni”, choć oczywiście nie w ludzkim sensie.
- Skąd bierze się ta „inteligencja”? Z nauki na ogromnej ilości danych. Taki program „ogląda” miliony zdjęć twarzy z opisami i uczy się rozpoznawać wzorce – typy oczu, ust, rysów twarzy. W efekcie potrafi tworzyć realistyczne obrazy ludzi, którzy nigdy nie istnieli. Co ważne, to wszystko opiera się wyłącznie na matematyce i przetwarzaniu danych, które już dziś są w Internecie. Nie ma tu żadnych sztucznych mózgów.

GENERATYWNA AI I DUŻE MODELE JĘZYKOWE

- To sposób tworzenia programów komputerowych tak, aby potrafiły wykonywać zadania charakterystyczne dla ludzi: **uczyć się, tworzyć, podejmować decyzje**.
- Wyobraźmy sobie program, który na podstawie opisu „starszy pan z wąsem i wesołymi oczami” potrafi namalować portret. Taki program ma pewną formę „wyobraźni”, choć oczywiście nie w ludzkim sensie.
- Skąd bierze się ta „inteligencja”? Z nauki na ogromnej ilości danych. Taki program „ogląda” miliony zdjęć twarzy z opisami i uczy się rozpoznawać wzorce – typy oczu, ust, rysów twarzy.
- W efekcie potrafi tworzyć realistyczne obrazy ludzi, którzy nigdy nie istnieli. Co ważne, to wszystko opiera się wyłącznie na matematyce i przetwarzaniu danych, które już dziś są w Internecie. Nie ma tu żadnych sztucznych mózgów.

11. CYFROWA PRZYSZŁOŚĆ

CZYM JEST SZTUCZNA INTELIGENCJA?

- To sposób tworzenia programów komputerowych tak, aby potrafiły wykonywać zadania charakterystyczne dla ludzi: **uczyć się, tworzyć, podejmować decyzje.**
- Wyobraźmy sobie program, który na podstawie opisu „starszy pan z wąsem i wesołymi oczami” potrafi namalować portret. Taki program ma pewną formę „wyobraźni”, choć oczywiście nie w ludzkim sensie.
- Skąd bierze się ta „inteligencja”? Z nauki na ogromnej ilości danych. Taki program „ogląda” miliony zdjęć twarzy z opisami i uczy się rozpoznawać wzorce – typy oczu, ust, rysów twarzy. W efekcie potrafi tworzyć realistyczne obrazy ludzi, którzy nigdy nie istnieli. Co ważne, to wszystko opiera się wyłącznie na matematyce i przetwarzaniu danych, które już dziś są w Internecie. Nie ma tu żadnych sztucznych mózgów.

GENERATYWNA AI I DUŻE MODELE JĘZYKOWE

- Gdy internet zapełnił się tekstami, zdjęciami i filmami, inżynierowie zaczęli uczyć komputery, jak je rozumieć. Tak powstały bardzo rozbudowane programy inspirowane działaniem ludzkiego mózgu. Otworzyły one drzwi do **generatywnej sztucznej inteligencji** – czyli technologii, która nie tylko analizuje dane, ale potrafi tworzyć zupełnie nowe treści: obrazy, muzykę, a przede wszystkim – tekst.
- Sercem tego przełomu są tzw. duże modele językowe (LLM), które „przeczytały” niemal wszystko, co ludzkość napisała i umieściła w sieci. Dzięki temu potrafią odpowiadać na pytania, streszczać artykuły czy pomagać w codziennej komunikacji.
- Cała ta teoria może brzmieć skomplikowanie, ale jej efekty są zaskakująco proste i dostępne na wyciągnięcie ręki.
- Co najważniejsze, nie trzeba być informatykiem, żeby z tego korzystać. Wystarczy zacząć od najłatwiejszej i najbardziej naturalnej dla nas formy komunikacji.

11. CYFROWA PRZYSZŁOŚĆ

MÓWIENIE JEST ŁATWIEJSZE NIŻ STUKANIE

- Czyż nie jest tak, że najprostszym sposobem na rozmowę z technologią byłoby po prostu... mówienie? Już lata temu badania pokazały, że seniorzy, którzy spróbowali rozmawiać z asystentami głosowymi, szybko docenili ich pomoc.
- Wyobraźmy to sobie. Zamiast szukać numeru w kontaktach, wystarczy powiedzieć: „**Zadzwoń do córki**”. Zamiast mrużyć oczy nad rozkładem jazdy, pytamy: „**Jak dojechać autobusem na Bielany?**”.
- Te proste komendy, uruchamiane słowami takimi jak „**Hej Google**” czy „**Siri**”, to pierwszy, przyjazny krok w świat AI. Jak podkreśla Karol Stryja, ekspert AI: *Skoro zmienia się interfejs, kluczową kompetencją staje się umiejętność rozmowy – z ludźmi i z maszynami.*

POLSKI POMOCNIK W TWOJEJ KIESZENI – POZNAJ BIELIKA

- Wyobraźmy sobie listonosza, który przez całe życie słuchał rozmów w naszym mieście. Zna powiedzonka z bazaru, rozróżnia „gzik” od „twarożku” i doskonale wie, co mamy na myśli.
- Taki właśnie ma być **Bielik** – polski model językowy, który rozumie Ciebie. To pomocnik, który pomoże nam zarówno w codziennych sprawach, jak i wesprze w rozwijaniu pasji. Możliwości podobnych technologii można już dziś sprawdzić samemu, na przykład na stronie bielik.ai.
- Wystarczy wpisać polecenie, zwane z angielska „promptem”, by zobaczyć magię w działaniu.

11. CYFROWA PRZYSZŁOŚĆ

*Kochana Kasiu, gdy woń piernika sprawia,
że każda troska wnet znika,
a przy choince co lśni jak z obrazka,
niech w sercu gości radość i łaska.*

*A kiedy gwiazdka błysnie na niebie,
pomyśl życzenie – najpiękniejsze dla siebie.
Niech Ci przyniesie moc zdrowia,
miłości i dni płynących w samej radości.*

AI POMOŻE CI W SPRAWACH URZĘDOWYCH

- Chcemy napisać pismo do spółdzielni w sprawie wymiany nieszczelnych okien. W okienku czatu wpisujemy:

Napisz oficjalny wniosek do Spółdzielni Mieszkaniowej „Słoneczna” w Warszawie w sprawie wymiany nieszczelnych okien w moim mieszkaniu przy ul. Kwiatowej 5/12. Podkreśl, że nieszczelność powoduje duże straty ciepła i wysokie rachunki za ogrzewanie. Proszę o podanie podstawy prawnej i wskazanie możliwych terminów wizji lokalnej.

- W odpowiedzi otrzymamy gotowy, profesjonalnie sformułowany dokument, który wystarczy uzupełnić swoimi danymi i wysłać.

KREATYWNOŚĆ NA ZAWOŁANIE

- Zbliżają się święta, a my chcemy wysłać bliskim coś więcej niż standardowe „Wesołych Świąt”. Wpisujemy:

Napisz tekst na kartkę świąteczną dla mojej wnuczki, Kasi. Chciałbym, żeby życzenia były ciepłe, osobiste i nawiązywały do zapachu piernika, wspólnego ubierania choinki i magii pierwszej gwiazdki. Niech będą rymowane i pełne serdeczności.

- W kilka sekund otrzymamy piękne, unikalne życzenia, które z pewnością wywołają uśmiech na twarzy Kasi. Takie narzędzia jak Bielik to wszechstronni asystenci, którzy dostosowują się do naszych potrzeb – od formalnych pism po kreatywne zabawy słowem.

11. CYFROWA PRZYSZŁOŚĆ

JAK ROZMAWIAĆ Z ASYSTENTEM? SZTUKA ZADAWANIA PYTAŃ

- Myślmy o rozmowie z AI jak o rozmowie z bardzo pomocnym, ale też bardzo dosłownym ekspertem. Im lepiej sprecyzujemy, o co nam chodzi, tym lepszą odpowiedź uzyskamy. Dobra wiadomość jest taka, że **można zacząć od najprostszych poleceń**.
- Proste polecenie działa jak zwykłe pytanie. Jeśli chcemy przepis na ciasto, po prostu piszemy: *Podaj prosty przepis na szarlotkę*.
- To w zupełności wystarczy, by otrzymać dobrą, użyteczną odpowiedź. Bardziej złożone polecenie pozwala nam uzyskać wynik idealnie dopasowany do naszych potrzeb. Warto wtedy dać asystentowi kilka wskazówek. Możemy mu nadać **rolę** (kim ma być?), określić **kontekst** (co powinien wiedzieć?), **sprecyzować zadanie** (co ma dokładnie zrobić?) i **zasugerować format** (jak ma wyglądać odpowiedź?).

Sztuczna inteligencja nie zastąpi człowieka, ale może go wspaniale wesprzeć. Wyobraźmy sobie przyszłość, w której asystent nie tylko przypomni o recepcie, ale też pomoże spisać nasze wspomnienia, tworząc dla rodziny bezcenną kronikę. A może stanie się „asystentem zaufania”, który ostrzeże przed podejrzanym SMS-em?

Nie bójmy się rozmawiać – z wnukami o przeszłości, a z telefonem o przyszłości. Obie te rozmowy są dziś na wagę złota.

Zobaczmy to na przykładzie prośby o pomoc w ogrodnictwie:

[Rola] Jesteś doświadczonym ogrodnikiem. [Kontekst] Mam mały, nasłoneczniony balkon od strony południowej i nigdy wcześniej nie uprawiałem ziół. [Zadanie] Zaproponuj mi 5 łatwych w uprawie ziół, które dobrze zniosą takie warunki. Opisz krótko, jak o nie dbać. [Format] Przedstaw swoją odpowiedź w formie listy z punktami dla każdego zioła.

- Dzięki takiemu poleceniu zamiast ogólnych rad otrzymamy konkretny, spersonalizowany plan działania. Kluczem jest eksperymentowanie bez obaw.
- Każde kolejne pytanie to nowa umiejętność, a nasz cyfrowy asystent nigdy się nie męczy i zawsze chętnie odpowiada.



12.

obalamy mity

korzystanie z sieci komórkowych i domowego Wi-Fi nie powoduje problemów zdrowotnych w tym raka

12. OBALAMY MITY- korzystanie z sieci komórkowych i domowego Wi-Fi nie powoduje problemów zdrowotnych, w tym raka

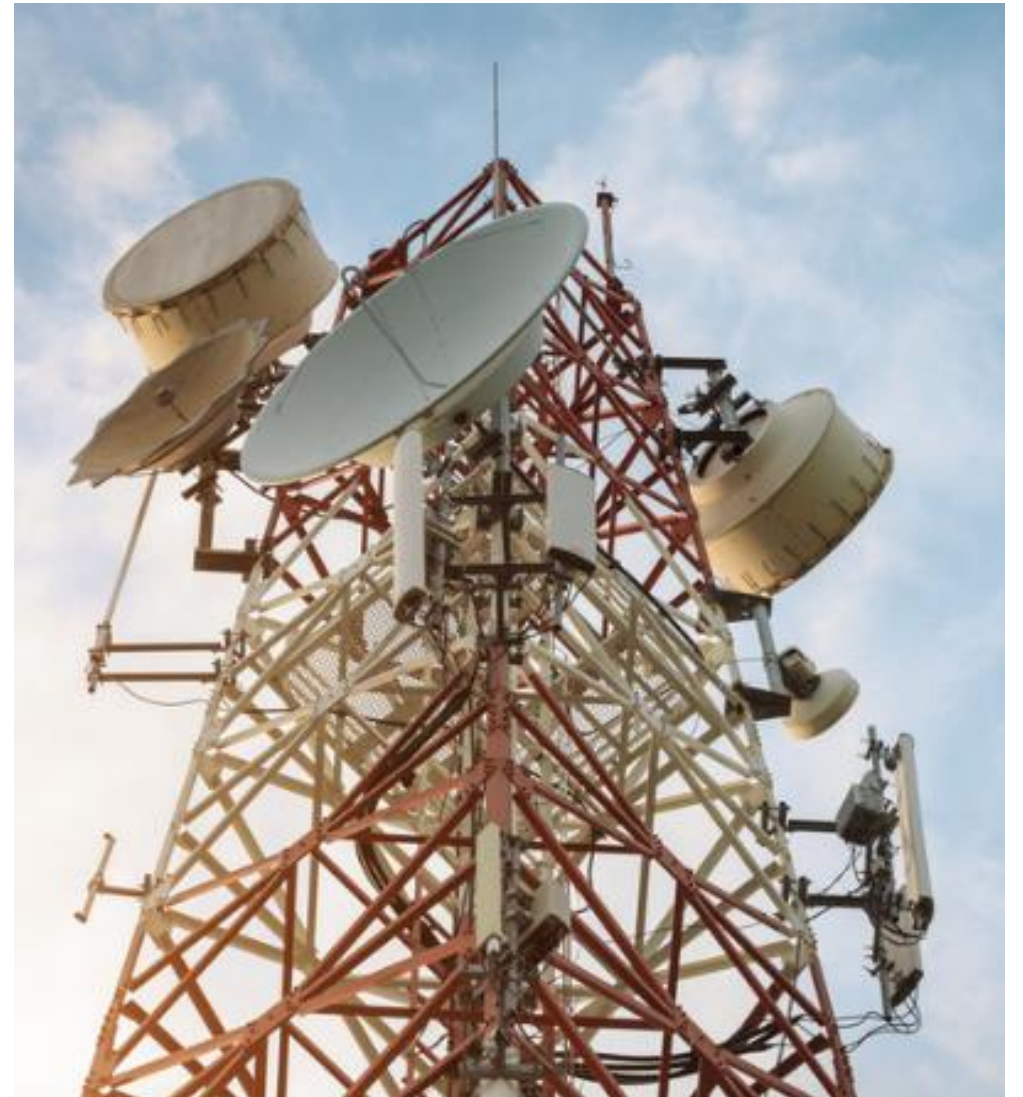
- W tym rozdziale dowiesz się, że **korzystanie z sieci bezprzewodowych, czy to w postaci sieci komórkowych, czy domowego Wi-Fi, nie powoduje problemów zdrowotnych, w tym raka.**
- Fale emitowane przez stacje radiowe czy domowy router nie wpływają negatywnie na twój dobrostan ani nie powodują żadnych dolegliwości zdrowotnych.
- Możesz być również spokojny, jeśli w twoim otoczeniu zacznie się budowa infrastruktury telekomunikacyjnej.
- W internecie pojawiło się bardzo dużo nieprawdziwych informacji na ten temat (ang. *fake news*), szczególnie w mediach społecznościowych takich jak Facebook, Youtube czy X (dawniej Twitter).
- W związku z tym warto je sprostować i przedstawić solidną naukową wiedzę w tym zakresie.



12. OBALAMY MITY- korzystanie z sieci komórkowych i domowego Wi-Fi nie powoduje problemów zdrowotnych, w tym raka

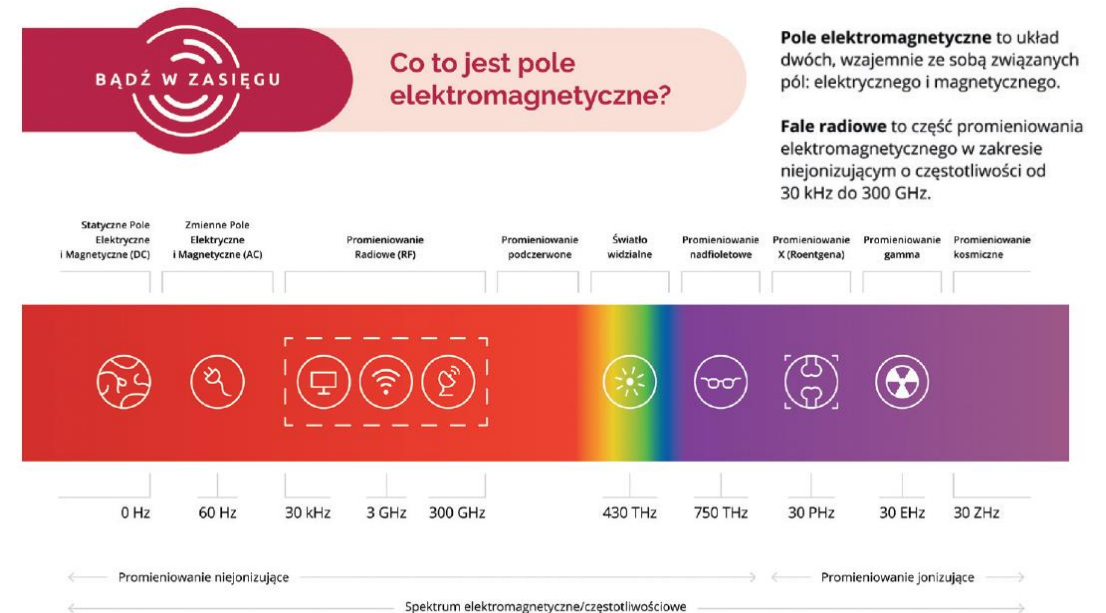
CZYM JEST PEM (POLE ELEKTROMAGNETYCZNE)?

- Pola elektromagnetyczne są wszechobecne w naszym otoczeniu, a Ziemia czy Słońce stanowią naturalne źródła PEM.
- Często nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale pole elektromagnetyczne tworzy się, gdy do sieci elektrycznej podłączamy urządzenie elektryczne, takie jak lodówka, suszarka do włosów czy komputer.
- Wiele urządzeń elektrycznych nie tylko wytwarza pole elektromagnetyczne, ale wręcz potrzebuje go do działania.
- Telewizja, radio, telefony komórkowe i bezprzewodowe, piloty zdalnego sterowania, nianie elektroniczne czy systemy komunikacji służb ratunkowych wykorzystują pola elektromagnetyczne częstotliwości radiowych.
- Dotyczy to też technologii bezprzewodowych, jak Wi-Fi, które coraz częściej wykorzystywane są do tworzenia sieci komputerowych czy łączenia z internetem.



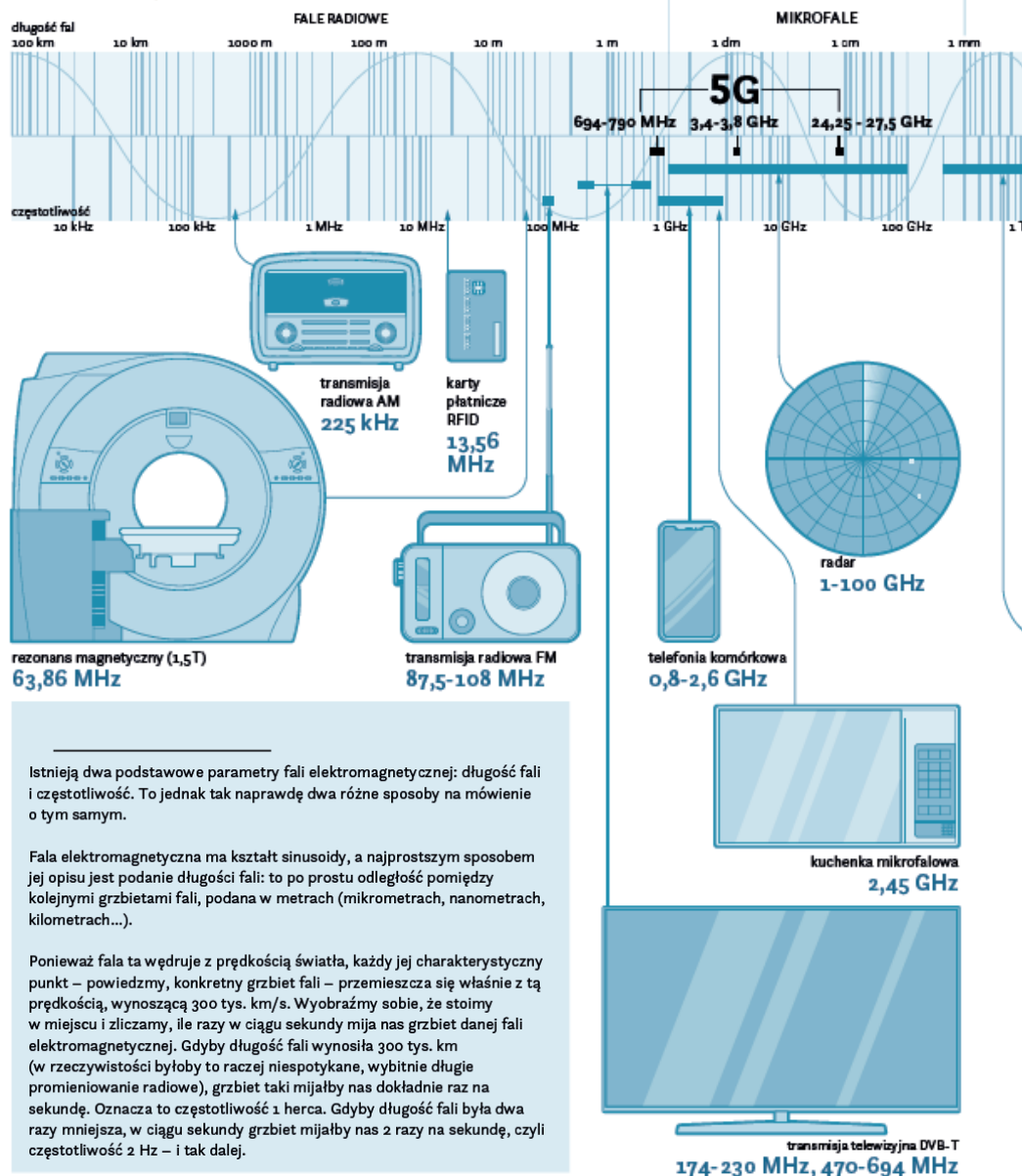
12. OBALAMY MITY- korzystanie z sieci komórkowych i domowego Wi-Fi nie powoduje problemów zdrowotnych, w tym raka

- Właściwości pola elektromagnetycznego wykorzystywane są również do **celów diagnostycznych i terapeutycznych** – za pomocą fal radiowych można m.in. zdiagnozować choroby narządów wewnętrznych, a za pomocą promieni rentgenowskich prześwietlić organizm.
- Promieniowanie gamma** natomiast wykorzystywane jest w terapii antynowotworowej.
- Pole elektromagnetyczne wytwarzają nie tylko telefony i maszty telekomunikacyjne, lecz to one budzą obecnie największe obawy. Podobne obawy, jakie wywoływało wynalezienie technologii radiowej, a następnie upowszechnienie jej pod koniec XIX wieku.
- Dziś już nikt nie kwestionuje przydatności tej technologii. Nikt też nie boi się włączyć radia w domu lub w samochodzie.



Źródło: badzwzasiegu.pl

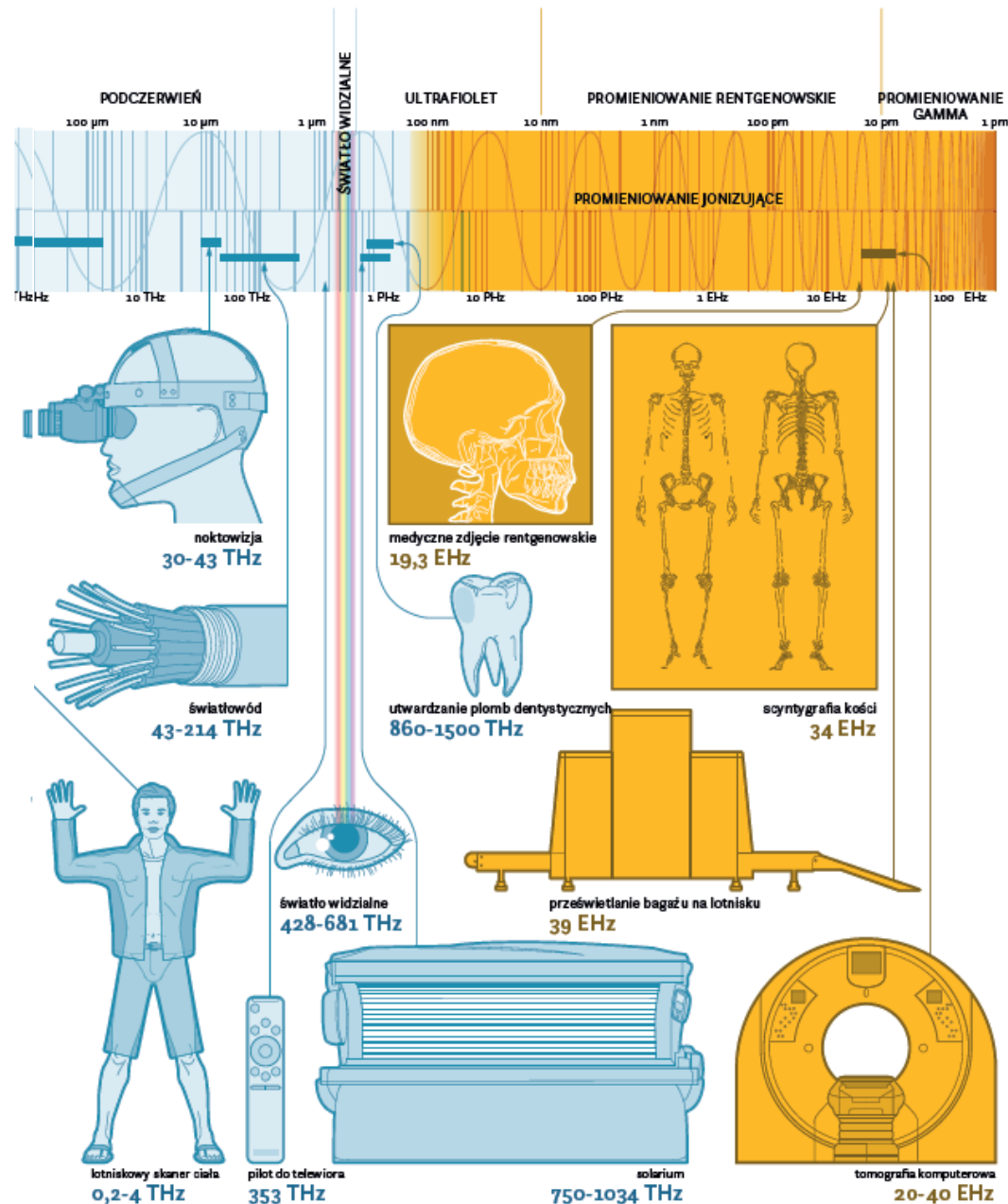
NIEKTÓRE ZASTOSOWANIA FAL ELEKTROMAGNETYCZNYCH



Istnieją dwa podstawowe parametry fali elektromagnetycznej: długość fali i częstotliwość. To jednak tak naprawdę dwa różne sposoby na mówienie o tym samym.

Fala elektromagnetyczna ma kształt sinusoidy, a najprostszym sposobem jej opisu jest podanie długości fali: to po prostu odległość pomiędzy kolejnymi grzbietami fali, podana w metrach (mikrometrach, nanometrach, kilometrach...).

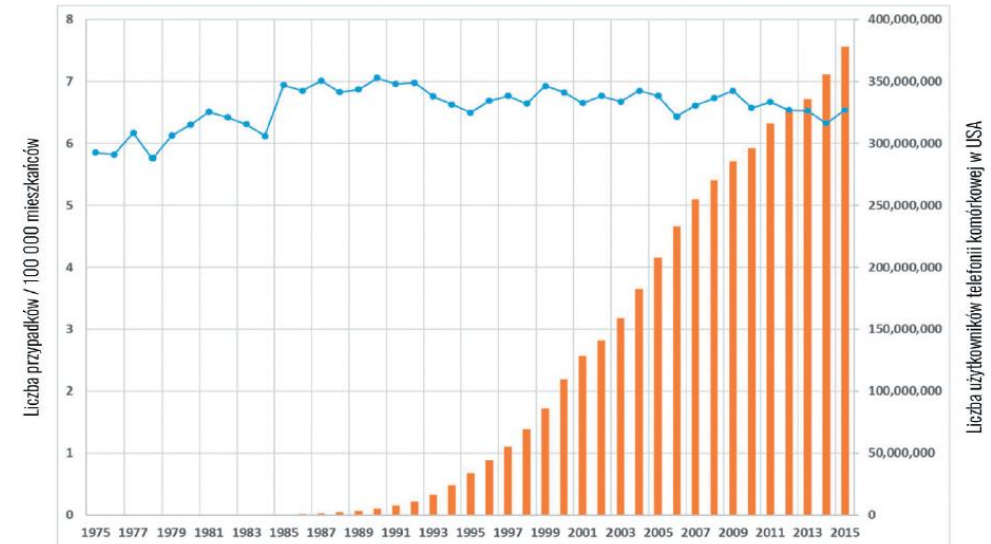
Ponieważ fala ta wędruje z prędkością światła, każdy jej charakterystyczny punkt – powiedzmy, konkretny grzbiet fali – przemieszcza się właśnie z tą prędkością, wynoszącą 300 tys. km/s. Wyobraźmy sobie, że stoimy w miejscu i zliczamy, ile razy w ciągu sekundy mijają nas grzbiety danej fali elektromagnetycznej. Gdyby długość fali wynosiła 300 tys. km (w rzeczywistości byłoby to raczej niespotykane, wybitnie długie promieniowanie radiowe), grzbiet taki mijałby nas dokładnie raz na sekundę. Oznacza to częstotliwość 1 herca. Gdyby długość fali była dwa razy mniejsza, w ciągu sekundy grzbiet mijałby nas 2 razy na sekundę, czyli częstotliwość 2 Hz – i tak dalej.



12. OBALAMY MITY- korzystanie z sieci komórkowych i domowego Wi-Fi nie powoduje problemów zdrowotnych, w tym raka

- Operatorzy wykorzystują do połączeń telefonicznych i transmisji danych częstotliwości od 400 MHz (z tego pasma korzysta również telewizja) do 90 GHz (górna granica to głównie radiolinie).
- **Należy wiedzieć, że taki zakres jest neutralny dla zdrowia** (przy stosowanych w telekomunikacji mocach) i **nie wywiera negatywnego wpływu na organizmy żywe.**
- **Brak szkodliwego wpływu potwierdzają badania wielu zespołów naukowców z całego świata**, w tym ostatnie podsumowanie przygotowane przez Amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków wskazujące, że badania z ostatniego dziesięciolecia nie wykazały negatywnego wpływu telefonii komórkowej na zdrowie człowieka.
- Badania epidemiologiczne wskazują, że bardzo szybki wzrost korzystania z telefonii komórkowej **nie spowodował wzrostu zachorowań na nowotwory mózgu.**

Zachorowalność na nowotwory mózgu w USA, a rozwój telefonii komórkowej



Źródło: nafalinauki.pl

12. OBALAMY MITY- korzystanie z sieci komórkowych i domowego Wi-Fi nie powoduje problemów zdrowotnych, w tym raka

ROUTERY WI-FI – CZY SĄ SZKODLIWE?

- Czy powinniśmy obawiać się np. domowych routerów Wi-Fi? **Zdecydowanie nie!** To jedno z tych urządzeń, które emituje najmniej PEM.
- Co więcej, routery Wi-Fi emitują znacznie mniej promieniowania niż np. telefony komórkowe, również nieszkodliwe dla otoczenia.
- Tematem Wi-Fi zajął się m.in. wydział bioinżynierii Uniwersytetu Pensylwanii (USA), który w wielu wysokiej jakości badaniach inżynierskich dowiódł, że **Wi-Fi emituje bardzo niskie – według międzynarodowych i amerykańskich norm – promieniowanie.**
- Wskazywanie na negatywny wpływ telefonów i sieci komórkowych, Wi-Fi czy innych nowych technologii jest najczęściej powodowane niewiedzą.
- Chcąc naprawdę ograniczyć działanie fal radiowych, musielibyśmy zrezygnować z niemal każdego urządzenia elektrycznego w naszym pobliżu.



12. OBALAMY MITY- korzystanie z sieci komórkowych i domowego Wi-Fi nie powoduje problemów zdrowotnych, w tym raka

5 POPULARNYCH MITÓW NA TEMAT POLA ELEKTROMAGNETYCZNEGO I 5G



MIT #1

PEM wykorzystywane w telekomunikacji powoduje nowotwory



FAKT

Na ten temat wypowiedziała się Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która stwierdziła, że w opublikowanych w ostatnich 30 latach artykułach naukowych poświęconych efektom biologicznym i medycznym wywoływanym przez pole elektromagnetyczne (PEM), nie wykazano wystarczających dowodów na szkodliwe oddziaływanie PEM o natężeniu wykorzystywanym w telekomunikacji. Nie ma też korelacji pomiędzy zachorowaniem na raka a rozbudową infrastruktury telekomunikacyjnej na danym terenie.



MIT #2

Telefon działa jak kuchenka mikrofalowa i może usmażyć nasz mózg podczas rozmowy



FAKT

Fale radiowe emitowane przez telefon komórkowy są o nawet kilka tysięcy razy słabsze od tych, które pojawiają się za sprawą pocziwych kuchenek mikrofalowych. Co więcej, w przeciwieństwie do sprzętu gospodarstwa domowego rozchodzą się w różnych kierunkach. Ich wpływ na nasz organizm jest jedynie termiczny, przy czym z reguły nieprzekraczający 1 stopnia Celsjusza. Nie ma zatem możliwości podgrzania mózgu.



MIT #3

Mieszkanie pod anteną sieci komórkowej jest szkodliwe dla zdrowia



FAKT

Stacje bazowe instalowane na budynkach mieszkalnych i biurowych spełniają rygorystyczne polskie normy, co gwarantuje ich całkowite bezpieczeństwo dla ludzi i środowiska. Poziom emitowanego przez stacje bazowe pola elektromagnetycznego podlega nadzorowi Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska. Co więcej, natężenie pola elektromagnetycznego bezpośrednio pod nadajnikiem stacji bazowej jest bardzo niskie. Wynika to z faktu, że anteny stacji bazowych mają charakterystykę kierunkową i tak kształtują wiązkę fali, aby rozchodziła się poziomo.

12. OBALAMY MITY- korzystanie z sieci komórkowych i domowego Wi-Fi nie powoduje problemów zdrowotnych, w tym raka



Więcej na temat popularnych mitów i faktów na temat PEM i 5G można przeczytać m.in. na: nafalinauki.pl, badzwasiogu.pl, elektrofakty.pl oraz gov.pl/web/5g.



MIT #4

Telefon zabrany do lasu przyciąga kleszcze



FAKT

Kleszcze są bardzo niebezpieczne i można się przez nie zarazić bardzo nieprzyjemnymi chorobami, takimi jak borelioza, babeszjoza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Idąc na spacer do lasu, mimo wysokiej temperatury, należy założyć ubranie z długim rękawem, czapkę chroniącą kark, osłonić kostki. Należy jednak wiedzieć, że PEM wykorzystywane w telefonii komórkowej nie przyciąga kleszczy, a brak telefonu może nam zaszkodzić dużo bardziej – na przykład gdy się zgubimy lub złamiemy nogę. Warto o tym pamiętać, wybierając się na spacer.



MIT #5

5G to nieprzebadana technologia i zagraża nam bardziej niż poprzednie generacje sieci komórkowych



FAKT

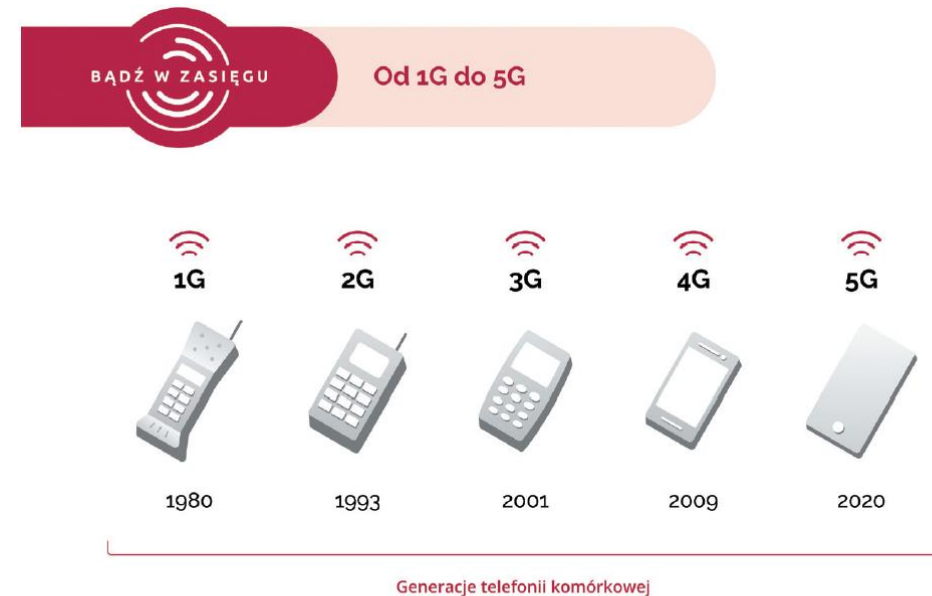
Częstotliwości wykorzystywane w 5G zostały przebadane bardzo starannie oraz są powszechnie znane, bo to po prostu fale radiowe. Takie same jak w radiu samochodowym, pilocie TV czy słuchawkach Bluetooth. To, że 5G wymaga większej liczby stacji bazowych niż 4G czy 3G, nie oznacza wzrostu PEM, wręcz przeciwnie. Dzięki niewielkim odległościom anteny naszych smartfonów mogą wykorzystywać do działania znacznie mniej energii, co w ogólnym rozrachunku powoduje znaczny spadek PEM. 5G jest zatem lepsze i posiada jeszcze więcej zalet.

12. OBALAMY MITY- korzystanie z sieci komórkowych i domowego Wi-Fi nie powoduje problemów zdrowotnych, w tym raka

Wprowadzenie nowej generacji sieci komórkowych nie niesie ze sobą zagrożeń, o których często wspominają osoby głoszące teorie o „usmażeniu” nas wszystkich czy spowodowaniu licznych chorób, z którymi będziemy się zmagać przez lata.

5G – OCZEKIWANA REWOLUCJA, KTÓREJ NIE NALEŻY SIĘ OBAWIAĆ

- 5G to piąta generacja sieci komórkowej. O ile pod względem potencjalnych zastosowań i korzyści dla nas oraz gospodarki może okazać się rewolucyjna, o tyle pod względem budowy sieci jest to ewolucja już znanych rozwiązań.
- **Daje o wiele szybsze, stabilniejsze połączenia i o wiele krótsze czasy reakcji sieci niż obecne rozwiązania.** Pozwala podłączyć do sieci miliony inteligentnych urządzeń, które mogą usprawnić wiele obszarów naszego życia.
- 5G jest technologią, która uzupełnia istniejące standardy oparte na 2G, 3G i 4G, z jednej strony oferując wszystkie dotychczasowe zastosowania, a z drugiej dostarczając wiele parametrów nieosiągalnych w poprzednich technologiach.



12. OBALAMY MITY- korzystanie z sieci komórkowych i domowego Wi-Fi nie powoduje problemów zdrowotnych, w tym raka

- **5G to olbrzymia szansa i znacząca zmiana dla nas wszystkich**, a przykładów nie trzeba szukać daleko. Doświadczenia ostatnich lat pokazały, że polski system nauczania nie był przygotowany na masowe, ogólnopolskie nauczanie zdalne.
- Do przejścia w tryb 100% online nie byli gotowi ani nauczyciele, ani uczniowie – przede wszystkim ze względu na brak umiejętności, odpowiedniego sprzętu, a często – odpowiedniej infrastruktury sieciowej.
- Wprowadzenie technologii 5G całkowicie eliminuje ten ostatni problem – to niemal niezauważalne opóźnienia oraz wielokrotnie zwiększona przepływność i możliwość podłączenia setki razy większej liczby urządzeń.
- To wszystko sprawia, że dostęp do materiałów edukacyjnych i e-lekcji uczniowie i studenci otrzymują gdziekolwiek i kiedykolwiek chcą, co zresztą widać już teraz przy okazji nauki i pracy w trybie hybrydowym.

To, jak wykorzystamy możliwości nowych technologii (w tym 5G), zależy tylko i wyłącznie od nas, naszych potrzeb i tego, czy nie poddamy się rosnącej fali dezinformacji, która, choć to nieprawdopodobne, potrafi wywrzeć znaczący wpływ na nasze postrzeganie tego, co może dać nam szansę na lepsze życie.

- Według szacunków analityków globalny sektor zdrowotny **może zaoszczędzić około 700 miliardów dolarów, wykorzystując potencjał sieci 5G do poprawy diagnostyki i wczesnego wykrywania schorzeń oraz obniżenia kosztów leczenia chorób przewlekłych.**
- Przekłada się to także na znaczne skrócenie kolejek pacjentów – część z nas już teraz zaspokaja swoje potrzeby zdrowotne zdalnie. Błyskawiczne przesyłanie wyników badań do konsultacji może pozwolić nawet na zdalne udzielenie pomocy w nagłym przypadku przez zespół lekarski znajdujący się w zupełnie innej lokalizacji

Przykładowe zastosowania 5G

BĄDŹ W ZASIĘGU

Inteligentne parkingi

Monitorowanie stanu zdrowia pacjentów w czasie rzeczywistym

Lepsze działanie systemów bezpieczeństwa

Pojazdy autonomiczne

Praca w rozszerzonej /wirtualnej rzeczywistości z każdego miejsca

Automatyzacja produkcji

Stały kontakt ze służbami bezpieczeństwa

Robotyzacja w fabryce

Edukacja zdalna na wyższym poziomie

E-urząd z każdego miejsca

Lepsze systemy segregacji odpadów

Inteligentne i bardziej energooszczędne domy

Monitoring stanu powietrza

Monitoring jakości wody

Pojazdy autonomiczne



13.

szczepionka na dezinformację

13. SZCZEPIONKA NA DEZINFORMACJĘ

- Internet oferuje dostęp do niewyobrażalnej wręcz ilości informacji. Wraz z rozwojem platform społecznościowych, takich jak Facebook, Twitter, Instagram czy YouTube, twórcą treści dostępnych online może stać się właściwie każda osoba korzystająca z komputera lub smartfona z dostępem do internetu.
- Niemal nieograniczone możliwości komunikowania się i tworzenia treści wiążą się jednocześnie z **ryzykiem rozpowszechniania informacji nieprawdziwych**, wprowadzających w błąd.
- Z jednej strony sami możemy paść ofiarą dezinformacji i w konsekwencji podjąć ważną decyzję, np. dotyczącą zdrowia, w oparciu o fałszywe przesłanki, z drugiej zaś, nawet bezwiednie, stać się trybem dezinformacyjnej maszyny, udostępniając niesprawdzone wcześniej treści.
- Z tego rozdziału dowiesz się, jak sprawdzić prawdziwość informacji, w tym prawdziwość wypowiedzi czy cytatu. Podpowiemy też, jak sprawdzić autentyczność zdjęcia w internecie czy konto w mediach społecznościowych.

W Polsce istnieją profesjonalne organizacje, które zajmują się weryfikacją informacji oraz umożliwiają zgłaszanie podejrzanych treści. Jedną z tych organizacji jest **Stowarzyszenie Demagog**, które regularnie publikuje swoje analizy na portalu demagog.org.pl.

Na stronie głównej tego portalu znajduje się przycisk o nazwie "Zgłoś do weryfikacji", który umożliwia każdemu przesłanie dowolnej informacji celem jej sprawdzenia.

The screenshot shows the Demagog website. At the top is a navigation bar with the Demagog logo, a search bar, and buttons for "Zgłoś do weryfikacji", "Wesprzyj nas", "Fake newsy", "Wypowiedzi", and "Menu". Below the navigation bar is a large banner with the text "Fakty są dla nas najważniejsze!" and a background image of a hand holding a smartphone. To the right of the banner is a statistics table:

Obalamy fake newsy	1980
Weryfikujemy wypowiedzi	5483
Sprawdzamy obiektywność	219

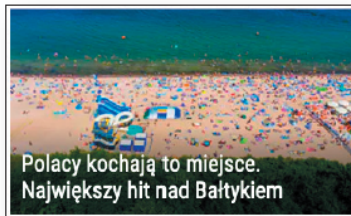
Below the banner is a section titled "NAJNOWSZE WPISY" (Latest Posts) with a grid of six articles:

- 01** Fake news FAKES NEWS: Promieniowanie morderczy dla dzieci w szkołach? To fałszywe informacje. 18.09.2023
- 02** Wypowiedź: EKOLOGIA: Dni upalne w miastach. Czy 2022 rok był rekordowy? 18.09.2023
- 03** Fake news POLITYKA KRAJOWA: Sławomir Mentzen aresztowany? Zdjęcia zostały przerobione! 18.09.2023
- 04** Fake news ZDROWIE: Skuteczny sposób ochrony przed Legionellą? Nieprawda. 18.09.2023
- 05** Fake news FAKES NEWS: Aleksandra Wiśniewska widoczna na zdjęciu z imprezy? To nie ona. 18.09.2023
- 06** Wybory 2023: Wybory parlamentarne w Polsce – kto, jak i gdzie może zagłosować? 08.08.2023 • Adam Majchrzak

13. SZCZEPIONKA NA DEZINFORMACJĘ

INFO:

Dlaczego coraz częściej tytuły artykułów przybierają formę clickbaitu? Każde wyświetlenie strony internetowej z artykułem, które następuje po kliknięciu w jego tytuł, to wartościowa informacja dla potencjalnego reklamodawcy. Im więcej wyświetleń, tym większa szansa, że dany podmiot będzie chciał promować swój produkt lub usługę na konkretnej witrynie. Ma w końcu dowód, że na stronę zagląda wiele osób! Nic więc dziwnego, że clickbaity stały się tak popularne.



O jakie miejsce chodzi? Dowiemy się dopiero po kliknięciu w link i zapoznaniu się z całym artykułem.



To kolejny przykład clickbaitu. Bez kliknięcia w tytuł nie otrzymamy odpowiedzi na pytanie, czego potrzebują nasze mózgi.

JAK SPRAWDZIĆ PRAWDZIWOŚĆ INFORMACJI LUB ARTYKUŁU?

1. **Zwróć uwagę na adres strony** w pasku na górze ekranu. Twórcy witryn z fałszywymi informacjami podszywają się czasem pod rzetelne media (na przykład wykorzystując wprowadzający w błąd adres tvn24.com.pl zamiast prawidłowego tvn24.pl).
2. **Sprawdź**, co o witrynie internetowej można przeczytać na innych stronach internetowych. Potwierdź jej wiarygodność, zanim oddasz się lekturze.
3. **Upewnij się**, czy tytuł nie jest clickbaitem (czyt. klikbejtem). To taki nagłówek, w którym umyślnie pominięto ważne informacje, by zmusić czytelnika do kliknięcia i przeczytania całego artykułu.
4. **Zerknij na komentarze** pod tekstem. Jeśli artykuł zawiera fałszywe informacje, inni użytkownicy mogli już na to zwrócić uwagę.
5. **Zastanów się**, czy twoje poglądy nie wpływają na rzetelną ocenę informacji znalezionych w tekście. Jeśli odczuwasz potrzebę natychmiastowego udostępnienia danej informacji – zatrzymaj się. Być może właśnie o to chodzi osobom stojącym za kampanią dezinformacyjną.

13. SZCZEPIONKA NA DEZINFORMACJĘ



 Fałsz

12.09.2024 • 4 min czytania

Polskie dzieci będą uczyć się ukraińskiej historii i kultury?

„Mój wczorajszy wpis dotyczący nauki kultury i historii w polskich szkołach ukazał niestety jedynie czubek góry lodowej. Poniżej prze (...)”

Roman Fritz • Konfederacja Korony Polskiej

EDUKACJA UKRAINA



 Częściowa prawda

11.09.2024 • 3 min czytania

Średnia kwota kredytu mieszkaniowego. Jest coraz wyższa

„Jeżeli weźmiemy rok do roku, jeżeli weźmiemy drugi kwartał 2023 i 2024 roku, średnia wartość udzielonych kredytów wzrosła o ponad 20 proc (...)”

Tomasz Lewandowski • Nowa Lewica

FINANSE MIESZKALNICTWO

JAK OCENIĆ PRAWDZIWOŚĆ WYPOWIEDZI?

Fałszywa wypowiedź to taka, która nie jest zgodna z żadną dostępną publicznie informacją opartą na reprezentatywnym i wiarygodnym źródle.

W ocenie prawdziwości wypowiedzi, np. polityka lub polityczki, pomocny jest **fact-checking (czyt. fakt czeking)**. To kilkuetapowa metoda weryfikacji informacji, polegająca na sprawdzeniu, czy wszystkie twierdzenia zawarte w pracy pisemnej, artykule informacyjnym lub przemówieniu są zgodne z prawdą. Co należy zrobić?

- 1. Sprawdź, czy wypowiedź zawiera informacje**, które można poddać weryfikacji (odwołujące się do liczb, aktów prawnych, wydarzeń z przeszłości itp.).
- 2. Porównaj informacje** z wypowiedzi z danymi w wiarygodnych źródłach: pierwotnych i najbardziej aktualnych. Będą to w szczególności raporty z badań naukowych, dane urzędów statystycznych, akty prawne oraz depesze agencji prasowych.
- 3. Oceń, czy wypowiedź jest prawdziwa**, a więc czy istnieje co najmniej jedno reprezentatywne i wiarygodne źródło, które potwierdza zawartą w wypowiedzi informację, oraz czy dane są użyte zgodnie z ich pierwotnym kontekstem.

13. SZCZEPIONKA NA DEZINFORMACJĘ

- Jedną z form, która pozwala w bardzo zwięzły, lecz niezwykle treściwy sposób skomentować zastaną rzeczywistość, jest mem.
- **Mem** to połączenie obrazka lub zdjęcia z krótkim tekstem, tworzące nową – często ironiczną – całość. Pewnie niejednokrotnie spotkałeś/spotkałaś się z takim rodzajem treści.
- Autorem memów może być dosłownie każdy użytkownik internetu. **Dlatego podchodź do nich z ograniczonym zaufaniem.**
- Zmyślane cytaty przypisywane znakomitym osobom to jeden z rozpoznawalnych memów w świecie internetu. Podczas przeglądania różnych stron internetowych, możemy natknąć się na pozornie autentyczne cytaty, przypisywane na przykład Dalajlamie lub Mahatmie Gandhi, które później okazują się być fałszywe.
- Przed udostępnieniem mema na swoim profilu lub w prywatnej wiadomości **sprawdź, czy cytowane słowa rzeczywiście zostały wypowiedziane przez daną osobę** (np. przez Alberta Einsteina, jak w przykładzie obok).

Dożyliśmy czasów, których obawiał się Albert Einstein.



Kawa ze znajomymi



Dzień na plaży



Kibicowanie drużynie



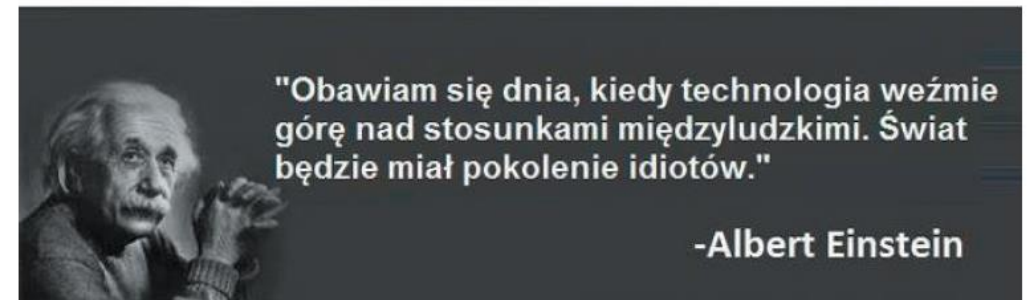
Randka



Podziwianie widoków

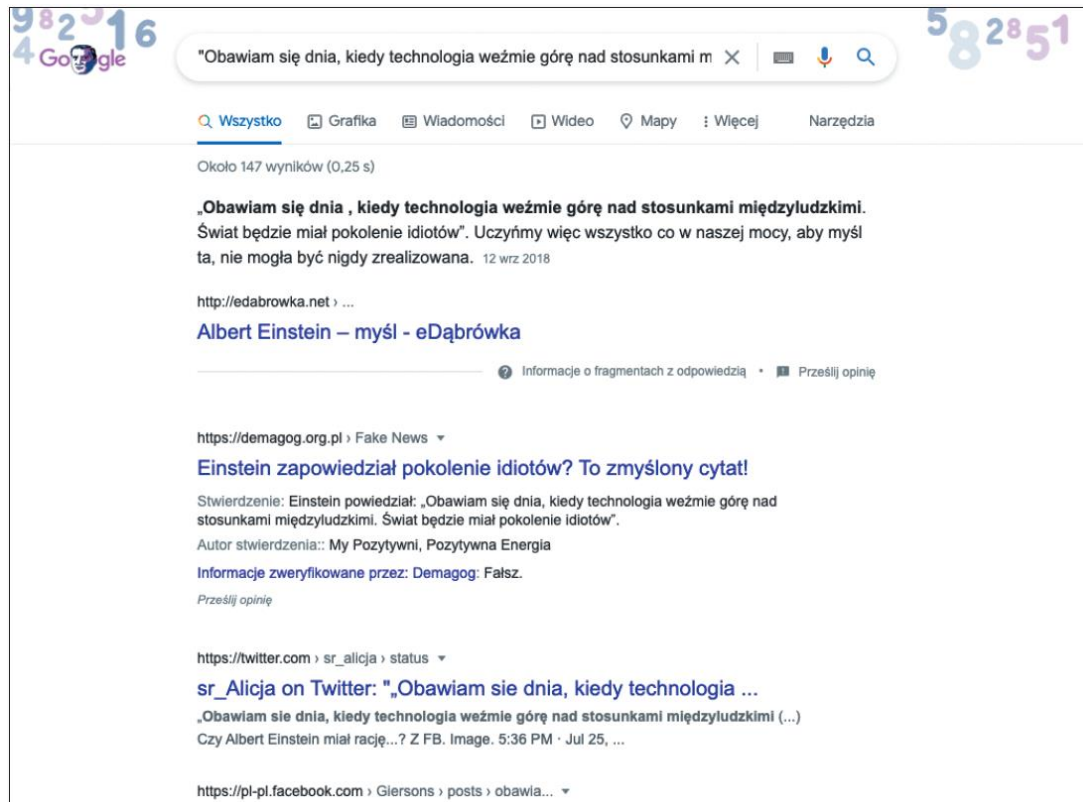


Impreza



Przykładowy mem z cytatem

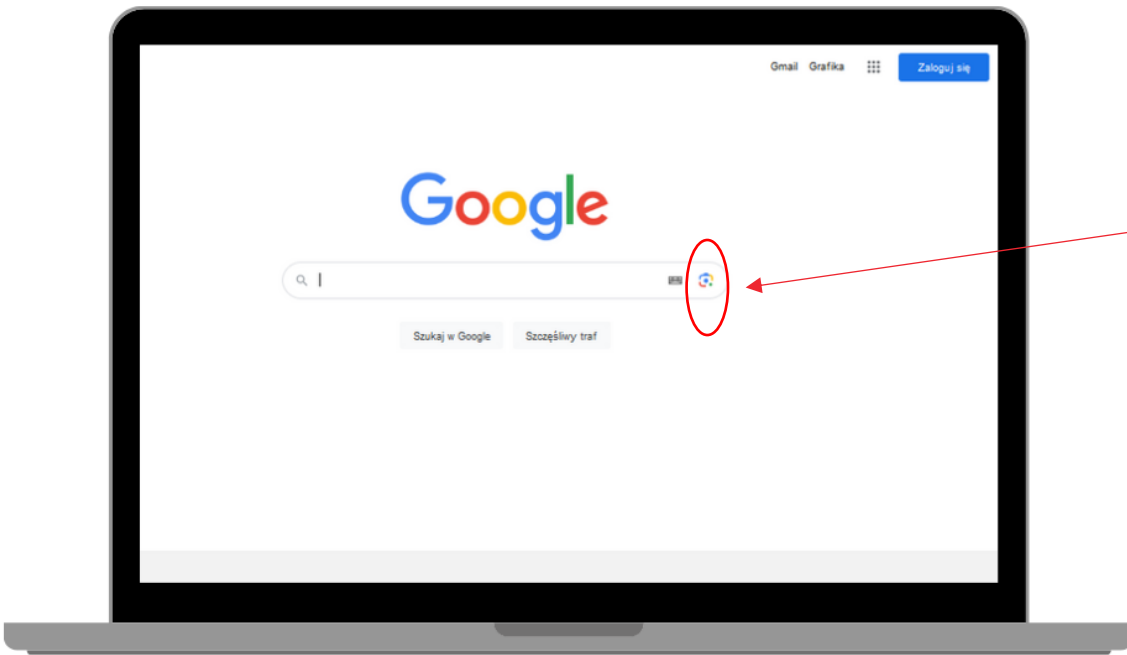
13. SZCZEPIONKA NA DEZINFORMACJĘ



JAK SPRAWDZIĆ PRAWDZIWOŚĆ CYTATU?

1. **Skorzystaj z dowolnej wyszukiwarki internetowej.** Wyszukiwaną frazę ujmij w cudzysłów – w ten sposób uzyskasz wyniki dla całej wypowiedzi, a nie dla poszczególnych wyrazów.
2. **Przeanalizuj otrzymane rezultaty** i upewnij się, czy fragment nie został wyjęty z kontekstu lub przypisany niewłaściwej osobie. Zwróć uwagę, że na pierwszym miejscu wyników wyszukiwania znalazł się fragment tekstu zawierający (rzekomy) cytat wraz z linkiem do strony internetowej.
3. **To propozycja dobrana automatycznie** przez systemy wyszukiwarki Google, aby użytkownikowi łatwiej było dotrzeć do poszukiwanych informacji.
4. **Po kliknięciu w link** trafiamy na stronę, która przypisuje wyszukiwane słowa Albertowi Einsteinowi.
5. **To niestety jeszcze nie koniec** naszych poszukiwań i nie możemy uznać tego cytatu za prawdziwy. Na stronie brakuje wiarygodnego źródła, nie mamy więc dowodu na to, że słowa zostały wypowiedziane lub napisane przez naukowca.
6. **Konieczne będzie przeanalizowanie** dalszych wyników wyszukiwania. Jeśli chcesz się dowiedzieć, w jaki sposób tę treść zweryfikowali analitycy Demagoga, zajrzyj na stronę demagog.org.pl
7. **Warto przy tym zwrócić uwagę** na wyniki wyszukiwania Google – nie zawsze najpopularniejsze linki i wyniki Google kierują do wiarygodnych informacji.

13. SZCZEPIONKA NA DEZINFORMACJĘ



JAK SPRAWDZIĆ, CZY ZDJĘCIE ZOSTAŁO WYKORZYSTANE W UPRAWNIONY SPOSÓB?

Obrazy, podobnie jak teksty, bywają wykorzystywane do wprowadzania odbiorców w błąd. Mogą być publikowane w oderwaniu od pierwotnego kontekstu, kadrowane w sposób zniekształcający rzeczywistość, a nawet modyfikowane w programie graficznym (fotomontaż).

Istnieją proste i bezpłatne narzędzia pozwalające w kilku krokach stwierdzić, czy dany obraz został wykorzystany w nieuprawniony sposób.

1. **Rozpocznij od uruchomienia** wyszukiwarki Google.
2. **Wybierz ikonę "Grafika"**, która znajduje się po prawej stronie paska narzędziowego.
3. **Następnie kliknij opcję "Prześlij plik"** i wybierz plik ze zdjęciem z dysku komputera.

W ten sposób będziesz mógł sprawdzić, czy dane zdjęcie pojawiło się wcześniej w innym kontekście lub źródle. Ponadto, jeśli na zdjęciu znajduje się tekst, można próbować znaleźć informacje o tym tekście lub memie, a także uzyskać tłumaczenie, jeśli jest on napisany w innym języku.

13. SZCZEPIONKA NA DEZINFORMACJĘ



JAK ROZPOZNAĆ FAŁSZYWE KONTO W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH?

Nie wszystkie konta w mediach społecznościowych, takich jak Facebook, Twitter czy Instagram, należą do prawdziwych użytkowników. Niektóre z nich powstały po to, by polaryzować i podgrzewać dyskusję (tzw. trolle), zwiększać popularność pewnych osób bądź tematów, a także udostępniać nieprawdziwe informacje.

W kilku krokach możesz z dużym prawdopodobieństwem ocenić, czy dane konto jest fałszywe:

- 1. Korzystając z wyszukiwania obrazem**, sprawdź, czy zdjęcie profilowe nie należy do innej osoby.
- 2. Sprawdź**, czy na portalu społecznościowym istnieją inne konta danej osoby lub organizacji. Prawdziwe będzie najczęściej to z największą liczbą polubień.
Dodatkowo niektóre platformy wprowadziły specjalne oznaczenia przy nazwie użytkownika (zazwyczaj w kolorze niebieskim) wskazujące, że konto zostało zweryfikowane.
- 3. Zwróć uwagę na aktywność konta.** Bardzo duża liczba postów i udostępnień pojawiających się w krótkim czasie może świadczyć o działaniach zautomatyzowanych (boty).

Dziękujemy za udział w szkoleniu!

Masz pytania do przewodnika „Nowoczesny Senior. Przewodnik po cyfrowym świecie - 2026”?

Napisz do nas na adres: education@digitalpoland.org

Partnerzy publikacji:



BIELIK.AI

Partnerzy medialni:



WARNER BROS.
DISCOVERY

O FUNDACJI DIGITALPOLAND

- Fundacja Digital Poland to organizacja non-profit, której celem jest uczynienie Polski jednym z głównych światowych centrów innowacji cyfrowych.
- Na co dzień zajmuje się przeobrażaniem cyfrowych wyzwań, przed którymi stoi Polska, w szansę dla rodzimej gospodarki. Rozwój technologiczny i cyfrowy nie powiedzie się bez aktywnego zaangażowania społeczeństwa, dlatego założyciele i fundatorzy Fundacji Digital Poland kładą duży nacisk na edukację. Organizują liczne wydarzenia i akcje edukacyjne, takie jak Digital Fitness Test, Digital Ars, Digital Shapers, Akademia SkillUp, Digital Festival czy Noc Innowacji, promując przy tym nowe technologie w codziennym życiu i biznesie.
- Na arenie międzynarodowej rolą fundacji jest pokazywanie Polski jako atrakcyjnego miejsca do prowadzenia działalności badawczo-rozwojowej oraz opracowywania innowacji o międzynarodowym zasięgu, dzięki wysokim kompetencjom polskich specjalistów z branży ICT.

- Fundacja prowadzi także szeroko zakrojone analizy spraw publicznych, współtworząc największy w Polsce zestaw rekomendacji „Czas na cyfrową gospodarkę”. Dodatkowo realizuje badania konsumentów i firm, publikując rocznie kilkanaście bezpłatnych opracowań.
- Fundacja Digital Poland jest również jednym z założycieli European AI Forum w Brukseli – największej w Europie organizacji zrzeszającej firmy i organizacje związane ze sztuczną inteligencją. W swojej działalności fundacja stawia na współpracę, budując sieć kontaktów i bliskie relacje, wierząc, że tylko dzięki współpracy możemy uczynić Polskę jednym z wiodących na świecie centrów innowacji cyfrowych.
- Fundacja Digital Poland serdecznie zaprasza do współpracy wszystkie osoby zainteresowane realizacją projektów edukacyjnych, innowacyjnych oraz z zakresu polityk publicznych. Wśród fundatorów i partnerów strategicznych są takie firmy, jak: Baker McKenzie, Polpharma, Ringier Axel Springer Polska, Symfonia, Technology Solutions 360, T-Mobile Polska oraz TVN Warner Bros. Discovery. Partnerami Fundacji Digital Poland są: Epsilon IT, Prowly, Ströer oraz Techland.

Chcesz dowiedzieć się więcej? | Odwiedź: digitalpoland.org

O DIGITAL FESTIVAL

- W 2019 roku Fundacja Digital Poland po raz pierwszy zorganizowała Festiwal Cyfryzacji, czyli ogólnopolską inicjatywę technologiczno-edukacyjną, której celem jest przybliżanie nowych technologii i rozwijanie kompetencji cyfrowych. Od początku wydarzenie łączy edukację, inspirację i praktyczną wiedzę, pokazując, jak świadomie korzystać z możliwości cyfrowego świata.
- Od 4. edycji festiwal trwa 6 tygodni: od 1 października do 10 listopada, a wraz z rozwojem inicjatywy Festiwal Cyfryzacji zmienił nazwę na Digital Festival. Wydarzenie łączy ekspertów, firmy, instytucje, uczelnie i uczestników wokół najważniejszych tematów związanych z technologią i jej wpływem na społeczeństwo.
- Digital Festival jest także częścią szerszej europejskiej idei promowania cyfryzacji, innowacji i kompetencji przyszłości, pokazując zarówno szanse, jakie niosą nowe technologie, jak i znaczenie odpowiedzialnego, bezpiecznego korzystania z nich.

Digital Festival 2026

- Motywem przewodnim 8. edycji Digital Festival jest cyfrowa tożsamość i nowoczesne cyfrowe państwo. Wspólnie odkrywamy, jak potwierdzamy swoją tożsamość w cyfrowym świecie, jak ułatwia nam ona dostęp do usług i informacji oraz otwiera nowe możliwości, a jednocześnie stawia przed nami pytania o bezpieczeństwo, prywatność i zaufanie.
- Cyfrowa tożsamość staje się ważnym elementem współczesnego świata. Ułatwia dostęp do usług, dokumentów i informacji, ale jednocześnie stawia przed nami pytania o bezpieczeństwo danych, prywatność, zaufanie i świadome korzystanie z technologii. Podczas festiwalu będziemy przyglądać się temu, jak powinno rozwijać się cyfrowe państwo, by było dostępne, przyjazne i odpowiadało na potrzeby obywateli.
- Digital Festival 2026 to 6 tygodni wydarzeń, wiedzy i praktycznej edukacji. W programie znajdą się m.in. Noc Innowacji, Akademia SkillUp, Digital Fitness Test, Nowoczesny Senior, Strefa Wiedzy oraz wydarzenia partnerskie w całej Polsce. Eksperci pokażą, jak rozwijać kompetencje cyfrowe, bezpiecznie korzystać z nowych rozwiązań i świadomie odnajdywać się w świecie, w którym coraz więcej spraw załatwiamy cyfrowo. Tegoroczna edycja pokazuje, że technologia otwiera dostęp do nowych możliwości: #CyfrowoMożeszWięcej.

Chcesz dowiedzieć się więcej? | Odwiedź: digitalfestival.pl

Z CYFROWĄ TOŻSAMOŚCIĄ
MOŻESZ WIĘCEJ

Nie przegap okazji, by rozwijać swoje kompetencje
i odkrywać technologie, które otwierają dostęp do nowych możliwości.

#CyfrowoMożeszWięcej!