



# nowoczesny senior

PRZEWODNIK  
PO CYFROWYM ŚWIECIE  
**2023**

digitalpoland

## O Fundacji Digital Poland

Jako organizacja non-profit, fundacja podejmuje działania, aby Polska stała się jednym z głównych światowych centrów innowacji cyfrowych. Poprzez swoje działania przekształca cyfrowe wyzwania stojące przed Polską w szansę dla rodzimej gospodarki. Bez aktywnego udziału społeczeństwa rozwój technologiczny i cyfrowy naszego kraju się nie powiedzie, dlatego założyciele fundacji stawiają przede wszystkim na edukację, organizując szereg wydarzeń czy akcji edukacyjnych, takich jak Digital Fitness Test, Digital Ars, Akademia SkillUp, Digital Festival czy Noc Innowacji, promując przy tym nowe technologie w życiu codziennym i biznesie. W oczach zagranicznych inwestorów fundacja prezentuje Polskę jako miejsce do prowadzenia działalności badawczo-rozwojowej i opracowywania innowacji o zasięgu międzynarodowym, korzystając z umiejętności naszych specjalistów ICT.

Fundacja prowadzi również szeroką działalność w zakresie analiz spraw publicznych, współtworząc największy w Polsce zestaw rekomendacji „Czas na cyfrową gospodarkę”. Fundacja realizuje też szereg badań konsumentów i firm, publikując przy tym nawet kilkanaście bezpłatnych opracowań rocznie, np. w zakresie wiedzy Polaków na temat dezinformacji czy subskrypcji. Fundacja jest też jednym z założycieli European AI Forum w Brukseli – największej w Europie organizacji skupiającej firmy i organizacje z zakresu sztucznej inteligencji. We wszystkich swoich działaniach fundacja stawia przede wszystkim na współpracę, tworząc sieć kontaktów i bliskich relacji, bo tylko dzięki współpracy jesteśmy w stanie uczynić Polskę jednym z wiodących na świecie centrów innowacji cyfrowych.

Fundacja zaprasza do współpracy wszystkie osoby zainteresowane realizacją projektów edukacyjnych, innowacyjnych czy z zakresu polityk publicznych, które pozytywnie zmieniają polską gospodarkę. Wśród fundatorów i partnerów strategicznych są takie firmy, jak: Baker McKenzie, Ghelamco, Fujitsu, MCI Capital, Microsoft, Polpharma, Ringier Axel Springer Polska, Schneider Electric, T-Mobile Polska, TVN Warner Bros. Discovery, UPC czy Visa. Partnerami Fundacji Digital Poland są m.in. firmy Next Technology Professionals, Prowly, Ströer oraz Techland.

Chcesz dowiedzieć się więcej?

Odwiedź: [digitalpoland.org](https://digitalpoland.org)

## O Digital Festival

W 2019 roku Fundacja Digital Poland zorganizowała po raz pierwszy Festiwal Cyfryzacji – największą ogólnopolską inicjatywę technologiczno-edukacyjną, której celem jest przybliżenie nowych technologii Polakom. Wydarzenie charakteryzuje się cyfrową datą, która przywołuje na myśl binarny język komputerów i sztucznej inteligencji. Do 2021 roku festiwal odbywał się w dniach 01 – 10.10, natomiast od 4. edycji festiwal trwa aż 6 tygodni – 01.10 – 10.11.

Misja festiwalu nie ma granic, dlatego Festiwal Cyfryzacji zmienił nazwę na Digital Festival. Wspólnie ze Szwajcarią, Szwecją, Serbią, Ukrainą, Estonią, Niemcami, Austrią oraz Liechtensteinem postanowiliśmy działać na rzecz promocji nowych technologii oraz szans, jakie dają one społeczeństwu. Od 2021 roku w całej Europie organizowane są Europejskie Dni Cyfryzacji (ang. European Digital Days), np. w Szwajcarii jako Swiss Digital Days, których Digital Festival jest częścią.

## Digital Festival 2023

„Możesz Więcej” – to hasło 5. edycji Digital Festival. Tegoroczne wydarzenie poszerza swoje horyzonty, skupiając się na sztucznej inteligencji (ang. AI). Ta zaawansowana technologia jest obecna w naszym społeczeństwie od dawna i znajduje zastosowanie w medycynie, edukacji, finansach, bezpieczeństwie, pracy, a także w szkole. Często korzystamy z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji, nie zdając sobie z tego sprawy. Uważamy, że dzięki tzw. generatywnej AI możemy pracować, działać i funkcjonować efektywniej i szybciej.

Digital Festival 2023 to szansa, aby przekonać się, że #MożeszWięcej, gdy korzystasz ze sztucznej inteligencji. Każdy ma niepowtarzalną okazję zgłębić tajniki AI, odkryć, jakie możliwości daje i jak można ją wykorzystać, aby odnieść sukces we wszystkich sferach życia. To nie tylko świetna okazja do nauki, ale także do interakcji z ekspertami, naukowcami i pasjonatami technologii.

Więcej na: [digitalfestival.pl](https://digitalfestival.pl)

**nowoczesny  
senior**

TYTUŁ PUBLIKACJI **Nowoczesny senior. Przewodnik po cyfrowym świecie – 2023**

WYDANIE Wydanie IV, Warszawa, październik 2023 r.  
ISBN: 978-83-963785-8-3

WYDAWCA **Fundacja digitalpoland**

Rondo Daszyńskiego 1  
00-843 Warszawa, Polska  
info@digitalpoland.org  
[www.digitalpoland.org](http://www.digitalpoland.org)

PRODUKCJA I DYSTRYBUCJA CZUŁY BARBARZYŃCA PRESS | [www.czulysklep.pl](http://www.czulysklep.pl)

FINANSOWANIE Publikacja sfinansowana ze środków statutowych oraz pozyskanych od Partnerów publikacji, przeznaczonych na edukację społeczeństwa.

PARTNERZY PUBLIKACJI



POLSKA  
BEZGOTÓWKOWA



PARTNERZY MEDIALNI



WARNER BROS.  
DISCOVERY

PROJEKT GRAFICZNY, SKŁAD

KRZYSZTOF WALOSZCZYK | So! CREATIVE HOUSE | [www.socreativehouse.pl](http://www.socreativehouse.pl)

W publikacji użyto m.in. obrazów objętych licencją Shutterstock.com  
Zdjęcie użyte na okładce: Roman Samborski / Shutterstock.com

PODZIĘKOWANIA

Fundacja Digital Poland dziękuje Fundatorom i Partnerom, którzy regularnie wspierają fundację. Więcej informacji o Fundatorach znajduje się na stronie fundacji pod adresem [digitalpoland.org](http://digitalpoland.org). Fundacja pragnie też szczególnie podziękować Partnerom niniejszej publikacji, którzy wsparli fundację w procesie jej tworzenia.

WŁASNOŚĆ INTELEKTUALNA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Cytowania możliwe z podaniem nazwy wydawcy i tytułu publikacji. Copyright © by Fundacja DigitalPoland.



# nowoczesny senior

PRZEWODNIK  
PO CYFROWYM ŚWIECIE  
**2023**

digitalpoland

# spis treści

str.

## 6 1. wprowadzenie

## 10 2. różne drogi do sieci

- 12 2.1. Czym jest internet
- 14 2.2. Zalety internetu
- 19 2.3. Jak skorzystać z internetu
- 20 2.4. Rodzaje sprzętu
- 54 2.5. Systemy operacyjne na urządzeniach
- 55 2.6. Rodzaje złączy na urządzeniach
- 59 2.7. Rodzaje przeglądarek
- 62 2.8. Dostęp do internetu
- 64 2.9. Dostęp stacjonarny
- 68 2.10. Router
- 70 2.11. Dostęp mobilny
- 75 2.12. Dostęp mobilny – ile transferu danych potrzebują?

## 78 3. e-mail potrzebny do wszystkiego

## 88 4. pierwsze kroki ze smartfonem

## 96 5. polecane witryny internetowe dla seniorów

- 98 5.1. Bezpieczeństwo
- 98 5.2. Jedzenie, restauracje i przepisy kulinarne
- 100 5.3. Komunikatory internetowe
- 101 5.4. Podróże, planowanie wakacji i wypoczynek w sanatoriach
- 105 5.5. Portale internetowe i telewizje informacyjne
- 106 5.6. Ogród i roślinność
- 106 5.7. Rozrywka – filmy, muzyka, radio, sztuka, teatr i bilety
- 111 5.8. Sieci społecznościowe
- 112 5.9. Serwisy dzienników, tygodników i miesięczników
- 114 5.10. Sprawy urzędowe
- 115 5.11. Zakupy, porównywarki cen produktów, serwisy ogłoszeniowe
- 117 5.12. Zdrowie
- 118 5.13. Życie codzienne

## 120 6. programy i aplikacje na smartfony i komputery

- 122 6.1. Aplikacje
- 127 6.2. Polecane aplikacje na smartfony
- 138 6.3. Programy
- 139 6.4. Polecane programy na komputery

str.

## 142 7. bezpieczeństwo w sieci

- 144 7.1. Wirusy i trojany
- 145 7.2. Phishing
- 150 7.3. Publiczne Wi-Fi
- 150 7.4. VPN
- 151 7.5. Bezpieczeństwo w mediach społecznościowych
- 152 7.6. Bezpieczne zakupy
- 158 7.7. Bezpieczne hasło
- 160 7.8. Kilka porad dla seniorów z zakresu bezpieczeństwa
- 162 7.9. Quiz: Bezpieczeństwo w internecie

## 164 8. bankowość online

- 170 8.1. Nowoczesny senior bankuje online
- 171 8.2. Zalety bankowości online
- 175 8.3. Otrzymywanie emerytury i innych świadczeń z ZUS-u na konto bankowe
- 178 8.4. Konto bankowe dla seniora
- 181 8.5. Jak założyć konto bez wychodzenia z domu
- 183 8.6. Logowanie do aplikacji mobilnej
- 186 8.7. Karta do konta

## 188 9. płatności przez internet

- 190 9.1. Zakupy online
- 197 9.2. Zalety płatności kartą przez internet
- 197 9.3. Płatności za rachunki

## 200 10. e-zdrowie w opiece zdrowotnej w Polsce

## 210 11. cyfrowa przyszłość

## 224 12. obalamy mity – korzystanie z sieci komórkowych i domowego Wi-Fi nie powoduje problemów zdrowotnych, w tym raka

## 240 13. szczepionka na dezinformację

1.

wprowadzenie

Dziś już nikogo nie trzeba przekonywać, że nowe technologie pełnią istotną rolę w naszym życiu. Każdego dnia korzystamy z cyfrowych narzędzi – umożliwiają podróż i kontakt z bliskimi, wspierają nas w pracy, pozwalają lepiej zarządzać naszymi pieniędzmi, dostarczają rozrywki oraz zwiększają nasze bezpieczeństwo. Intensywny rozwój sztucznej inteligencji sprawił, że nasze życie stało się wygodniejsze, a codzienne czynności zajmują mniej czasu. Ta zaawansowana technologia jest obecna w naszym społeczeństwie od dawna i znajduje zastosowanie w medycynie, edukacji, finansach, pracy, a także w szkole.

Ostatnie miesiące pokazały, że nowe technologie rozwijają się w nieznanym nam dotąd tempie. W fundacji wierzymy, że z najnowszych osiągnięć powinien korzystać każdy bez wyjątku. Dlatego w trosce o najstarszych Polaków przygotowaliśmy przewodnik po cyfrowym świecie, który pozwoli im nadążyć za dynamicznymi zmianami. Książka „Nowoczesny senior” powstała z myślą o potrzebach współczesnych seniorów. Pragniemy pokazać, że każda cyfrowo wykluczona osoba jest w stanie nauczyć się mądrego i bezpiecznego korzystania z internetu.

Podczas 4. edycji Digital Festival zainicjowaliśmy kampanię „Nowoczesny senior”, a bezpłatna wersja książki trafiła do ponad tysiąca Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Kół Gospodyń Wiejskich i bibliotek. W szkoleniach oraz różnego rodzaju zajęciach uczestniczyło blisko 20 tysięcy osób. Zainteresowanie udziałem w akcji przerosło nasze oczekiwania i uświadomiło nam, jak wiele osób pragnie zdobywać i poszerzać swoją wiedzę o cyfrowym świecie. Dlatego w tym roku przygotowaliśmy drugą drukowaną wersję przewodnika, która ponownie trafi w ręce kilkudziesięciu tysięcy seniorów w całej Polsce.

Na łamach przewodnika po kolei odkrywamy najważniejsze zastosowania nowych technologii. Za pomocą jasno sformułowanych objaśnień i grafik opisaliśmy, w jaki sposób można korzystać z telefonu komórkowego, smartfona, tabletu czy komputera. Szczegółowo opisujemy również, jak skonfigurować nowy smartfon, aby zacząć z niego korzystać. Wyjaśniamy, czym różni się stacjonarny dostęp do internetu od mobilnego oraz na czym polega publiczny i prywatny dostęp do sieci.

W przewodniku znajdują się również informacje o tym, jak założyć konto bankowe bez wychodzenia z domu, czym jest bankowość online, w jaki sposób z niej korzystać oraz jak zgłosić do ZUS chęć wypłaty emerytury na konto bankowe.

Z nami krok po kroku przejdziesz proces utworzenia konta e-mail oraz pokażemy ci, jak wysyłać swoje pierwsze listy internetowe z załącznikami, czyli np. zdjęciami lub filmami wykonanymi telefonem. W przewodniku znajdziesz też liczne rekomendacje najbardziej przydatnych i ciekawych stron internetowych oraz aplikacji i programów, które mogą wspomóc szczególnie seniorów w ich codzienności.

Część naszego poradnika poświęciliśmy również bardzo istotnej kwestii, jaką jest bezpieczeństwo w sieci. Na konkretnych przykładach pokazujemy, jakie sytuacje powinny wyostrzyć czujność oraz jak nie dać się internetowym oszustom. Wyjaśniamy, czym jest zjawisko phishingu, gdzie najczęściej kryją się internetowi oszuści oraz czym są wirusy i jak działają hakerzy.

Aplikacje mobilne wspierają też nasze poruszanie się po mieście. Z nami nauczysz się, gdzie i jak możesz łatwo sprawdzić rozkład jazdy komunikacji miejskiej lub zamówić taksówkę, której cenę przejazdu poznasz z góry.

Niestety w internecie spotkać się można ze zjawiskiem dezinformacji oraz natknąć się na kłamliwe wiadomości, również na temat nowych technologii. Dlatego przygotowaliśmy rozdział o faktach i mitach oraz swoistą szczepionkę na dezinformację we współpracy ze stowarzyszeniem Demagog.

To tylko część informacji, które znajdziecie w tej książce. Zależy nam na tym, aby wiek nie stanowił bariery w podążaniu za nowoczesnością. Chcemy sprawić, aby jak najwięcej cyfrowo wykluczonych Polaków w pełni poznało możliwości nowych technologii i potrafiło z nich korzystać w sposób świadomy i bezpieczny.

Tak więc drogie Czytelniczki, drodzy Czytelnicy, ruszajcie w drogę po cyfrową wiedzę i razem z nami zróbcie swój pierwszy krok w internecie.



2.

**różne drogi do sieci**



## 2.1. CZYM JEST INTERNET

Internet to ogromna sieć łącząca wszystkie komputery, smartfony i inne urządzenia stacjonarne i mobilne na świecie, które stale wymieniają ze sobą dane. Internet można uznać za przełomowe medium, nie tylko w zakresie komunikacji społecznej, lecz także w całej gospodarce. Jego początki sięgają końca lat 60. XX wieku, ciągle się jednak dynamicznie rozwija i nie ma już dziedziny życia, której by nie zmienił lub na którą by w jakiś sposób nie wpłynął.

W dzisiejszych czasach dostęp do internetu jest powszechnie uznawany za ważny i często niezbędny. Internet stał się integralną częścią naszego życia i wpływa na wiele aspektów naszej codzienności. Właśnie dzięki byciu **online**<sup>1</sup> możemy być w stałym kontakcie z najbliższymi, pracować z domu, robić zakupy, umawiać się na wizytę do lekarza, na bieżąco śledzić informacje z kraju i ze świata lub korzystać z tysięcy usług cyfrowych udostępnionych w internecie.

Najczęściej odwiedzamy **strony internetowe poprzez wykorzystanie przeglądarek internetowych** lub używamy do tego celu specjalnych **aplikacji i programów** dostępnych na urządzeniach cyfrowych. Jednym z najpopularniejszych sposobów korzystania z internetu jest odwiedzanie **stron internetowych**, nazywanych również stronami **www**<sup>2</sup> lub **domenami**. Jest to takie miejsce w internecie, które można znaleźć pod konkretnym, unikalnym adresem. By odwiedzić stronę internetową, korzystamy z przeglądarek internetowych. Więcej o nich dowiesz się w rozdziale 2.7.

Obecnie w internecie istnieje niezliczona liczba stron www, a każda z nich zawiera różnego rodzaju informacje, które mogą nas zainteresować. Znajdziemy tam zarówno materiały wideo, obrazy, grafiki, animacje, jak i artykuły dziennikarskie. Swoje portale informacyjne ma dziś większość mediów, takie jak np. [onet.pl](http://onet.pl), [fakt.pl](http://fakt.pl), [tvn24.pl](http://tvn24.pl), [newsweek.pl](http://newsweek.pl) czy [przegladSPORTOWY.onet.pl](http://przegladSPORTOWY.onet.pl). Jednym z portali internetowych jest również narzędzie do planowania podróży komunikacją miejską – [jakdojade.pl](http://jakdojade.pl) – oraz serwis ogłoszeniowy [gratka.pl](http://gratka.pl). Swoje strony internetowe mają operatorzy sieci komórkowych, oraz dostawcy internetu stacjonarnego, np. [t-mobile.pl](http://t-mobile.pl) czy [upc.pl/](http://upc.pl/). T-Mobile oferuje darmowy kurs o elektronice i internecie przygotowany specjalnie dla seniorów – Sieć Pokoleń. Można go znaleźć na stronie [siecpokolen.pl](http://siecpokolen.pl).

---

1 Bycie podłączonym do internetu. Słowo online oznacza też, że jakieś wydarzenie dzieje się w internecie, np. koncert.

2 Ang. *World Wide Web*, czyli „sieć globalna”.

## RADA:

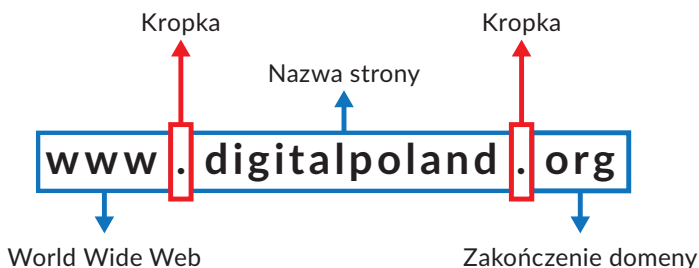
Nie ma znaczenia, czy w adresie strony używamy wielkich, czy małych liter. Można pominąć wpisywanie przedrostków **https://** oraz **www** w przeglądarce.

Każdy z nas może łatwo wejść na dowolną ze stron internetowych. Wystarczy, że znamy jej adres; jeśli natomiast go nie znamy, możemy wyszukać go przy wykorzystaniu do tego celu wyszukiwarki internetowej<sup>3</sup>. Więcej o wyszukiwarkach internetowych dowiesz się w rozdziale 2.7.

## UWAGA:

Często bezpośrednio ze strony internetowej, która nas zainteresowała, możemy przenieść się na inną stronę, klikając w tzw. link<sup>4</sup>, czyli hipertącze umieszczone na tej stronie.

Przyjrzyjmy się zatem, z czego składa się nazwa witryny internetowej na przykładzie strony internetowej Fundacji Digital Poland.



## UWAGA:

W adresach internetowych nie używamy polskich znaków.

Drugim popularnym sposobem korzystania z internetu jest użycie **aplikacji i programów** dostępnych na smartfonach, tabletach czy komputerach. Można znacząco zwiększyć możliwości swojego cyfrowego urządzenia, jeśli zainstaluje się na nim dodatkowe płatne lub bezpłatne aplikacje. Są one najczęściej pobierane ze specjalnych sklepów internetowych, a w przypadku komputera mogą również zostać nabyte

3 Program lub strona internetowa, która umożliwia użytkownikom wyszukiwanie stron internetowych za pomocą zapytania na jakikolwiek temat przez podanie słowa kluczowego lub wyrażenia.

4 Odnośnik, który pozwala użytkownikowi przenieść się na określoną witrynę poprzez kliknięcie w niego. Link najczęściej wygląda jak adres strony internetowej.

na nośnikach danych, takich jak płyty CD, DVD, Bluray czy przenośnych dyskach typu pendrive. Więcej o aplikacjach i programach przeczytasz w rozdziale 6.

## 2.2. ZALETY INTERNETU

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



### KONTAKT Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI

Dzięki internetowi możesz być w ciągłym kontakcie ze swoimi dziećmi, wnukami, krewnymi oraz znajomymi, niezależnie od tego, ile kilometrów was dzieli. To od ciebie zależy, czy chcesz korzystać z wiadomości e-mail (poczty elektronicznej), komunikatorów czy rozmów wideo. Możesz wysyłać i odbierać zdjęcia, filmiki, i to wszystko najczęściej w cenie abonamentu! Proces zakładania e-maila omówiony został w rozdziale 3.





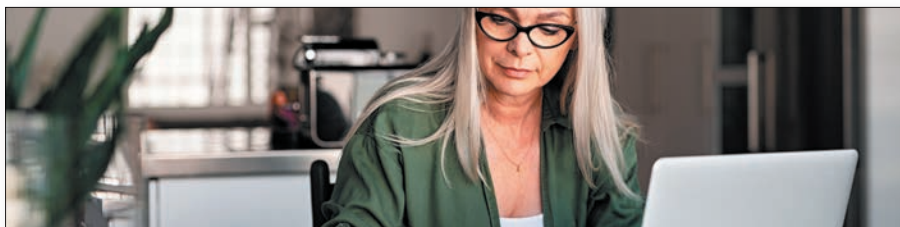
## ROZRYWKA I ZABAWA

Internet oferuje wiele możliwości spędzania wolnego czasu. W sieci możesz oglądać telewizję, filmy, seriale, słuchać muzyki, grać w gry, czytać książki, a nawet odkryć swoją nową pasję. Znajdziesz tam wiele darmowych treści oraz gier. Jeśli interesujesz się sztuką, warto wiedzieć, że muzea oraz galerie sztuki oferują możliwość zobaczenia zbiorów lub konkretnych wystaw online. Korzystając z darmowych usług, możesz również odbywać wirtualne spacerunki po dowolnych miastach na świecie. Więcej o przydatnych programach i aplikacjach w rozdziale 6.



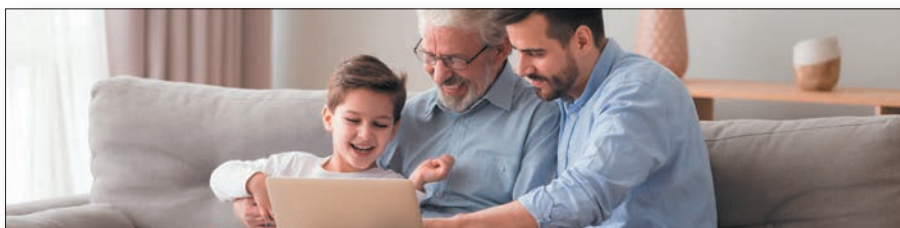
## INFORMACJE I EDUKACJA

W internecie znajdziesz aktualny program telewizyjny, wiadomości, informacje zdrowotne, a także pogłębisz wiedzę z wybranego tematu, korzystając np. z darmowych internetowych kursów. Zapoznasz się z ciekawymi poradami, które mogą pomóc poradzić sobie z codziennymi problemami. Pomocne w wyszukiwaniu informacji są tak zwane przeglądarki, które omówione są w rozdziale 2.7.



## ŻYCIE CODZIENNE

Internet może bardzo ułatwić życie codzienne. Każdego dnia możesz sprawdzić prognozę pogody, godziny otwarcia sklepu czy urzędu, przygotować cyfrową listę zakupów. W internecie możesz odnaleźć wiele ciekawych i smacznych, często sprawdzonych przez innych użytkowników przepisów kulinarnych. Są osoby, które prowadzą swoje strony internetowe lub blogi i tam dzielą się swoimi przepisami za darmo. Dużym ułatwieniem jest również możliwość przeprowadzania transakcji bankowych komfortowo w domu przez internet. Strony, które warto odwiedzić, polecamy w rozdziale 5. O bankowości online przeczytasz w rozdziale 8. przewodnika.



## ZAKUPY

Nieważne, czy chcesz kupić książkę, ubrania, czy zrobić zakupy spożywcze, sklepy internetowe czynne są przez całą dobę. Zazwyczaj w internecie można kupić produkty w niższych cenach niż w sklepach stacjonarnych, ponadto nie stoi się w kolejkach do kasy, a zamówiony towar przywozi kurier pod same drzwi. Dzięki porównaniu cen oraz sprawdzeniu opinii w sieci możesz w łatwy sposób wybrać najkorzystniejszą dla siebie ofertę. Dodatkowym atutem jest możliwość zwrotu bądź wymiany zakupionych rzeczy bez podania przyczyny, w ciągu 14 dni kalendarzowych od zakupu. Jak zrobić bezpieczne zakupy online omówiliśmy w rozdziale 9.1. oraz w rozdziale 7.6.



## ZDROWIE

Dbłość o zdrowie jest priorytetem każdego z nas. 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. W internecie kupisz również leki bez recepty i suplementy diety. W sieci działa wiele aptek, które posiadają bardzo szeroką ofertę produktów, często oferują je w niższych cenach niż w aptece stacjonarnej. Możesz założyć Indywidualne Konto Pacjenta, dzięki któremu otrzymasz receptę SMS-em, odbierzesz ją bez wizyty w gabinecie, a także sprawdzisz informację o swoim zdrowiu czy zdrowiu najbliższych. W internecie możesz znaleźć wiele cennych rad dotyczących poprawy stanu swojego zdrowia. Możesz skorzystać z dostępnych na stronach internetowych ćwiczeń, na przykład pomagających na różne dolegliwości bólowe kręgosłupa. Na YouTube działa wiele kanałów trenerów personalnych, którzy pokazują, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia. W rozdziale 10. dowiesz się o rozwiązaniach e-zdrowia w opiece zdrowotnej w Polsce. W rozdziale 5.12. oraz 6.2. znajdziesz przydatne strony internetowe oraz aplikacje dotyczące zdrowia.



## PLANOWANIE PODRÓŻY

Przez internet możesz zaplanować podróż oraz zarezerwować i opłacić pobyt w hotelu na wakacjach. Obecnie wszystkie biura podróży mają swoje strony internetowe, na których możesz zapoznać się z ofertą oraz zarezerwować wyjazd. Wiele stron internetowych oferuje możliwość umieszczania komentarzy, zdjęć i opinii na temat miejsc noclegowych oraz hoteli w kraju i za granicą. Jest to bardzo pomocne w podjęciu decyzji dotyczącej wyjazdu. Oczywiście możesz też przez internet kupić bilet na samolot czy pociąg. W rozdziale 5.4. polecamy strony, na których możesz poczytać opinie o hotelach i zarezerwować swój pobyt.



## INTERNET W PODRÓŻY

Z wszystkich funkcji internetu możesz korzystać na urządzeniach mobilnych (smartfon, tablet) poza domem, np. w podróży. W czasie podróży możesz obejrzeć film, poczytać książkę lub posłuchać muzyki. Na smartfonie lub tablecie możesz sprawdzić godziny odjazdu pociągu oraz dać znać rodzinie, że szczęśliwie dojechałeś na wakacje. Smartfon i tablet omawiamy w rozdziale 2.4.

## 2.3. JAK SKORZYSTAĆ Z INTERNETU

W pierwszej kolejności, żeby skorzystać z internetu potrzebne jest urządzenie go obsługujące, np. **smartfon, komputer stacjonarny, laptop<sup>5</sup> lub tablet<sup>6</sup>**. Urządzenia te ogólnie nazywa się **sprzętem komputerowym** (od angielskiego słowa *hardware*).

Aby nasz smartfon nie służył nam tylko do dzwonienia, najlepiej kupić dostęp do internetu mobilnego od operatora komórkowego, np. od **T-Mobile**. Możesz kupić internet mobilny na **abonament** lub na **kartę przedpłaconą**, czyli tzw. **prepaid<sup>7</sup>**. Operatorzy komórkowi mają oferty sprzedaży usług na bardzo korzystnych warunkach, które często pozwalają prowadzić rozmowy telefoniczne czy korzystać z internetu bez limitu. Więcej o internecie mobilnym przeczytasz w rozdziale 2.11., a o internecie stacjonarnym w rozdziale 2.9.

Z internetu na smartfonie, tablecie oraz laptopie można również korzystać poprzez domowe lub publiczne **Wi-Fi<sup>8</sup>**.



Symbol **Wi-Fi** wygląda tak samo na całym świecie i stosuje się go na wszystkich urządzeniach. Kiedy zobaczysz jego symbol na pasku ekranu swojego urządzenia (bez wykrzyknika), będzie to oznaczało, że jesteś poprawnie połączony z siecią Wi-Fi. Zwróć uwagę na to, że liczba pasków wskazuje siłę sygnału, jaką odbiera twoje urządzenie. Duża siła sygnału oznacza najczęściej większą prędkość połączenia.



5 Rodzaj przenośnego komputera osobistego, który posiada wbudowaną klawiaturę.

6 Urządzenie, które łączy w sobie funkcje laptopa i telefonu. Sterowanie odbywa się za pomocą dotykowego ekranu; nie posiada klawiatury.

7 Prepaid – aby móc skorzystać z usługi, należy najpierw doładować konto odpowiednią kwotą.

8 Bezprzewodowy dostęp do internetu (ang. *Wireless Fidelity*)



## INFO:

Sygnał Wi-Fi działa na **bardzo ograniczonym terenie**, stąd jeśli chcesz korzystać z internetu w dowolnym miejscu, **koniecznie zakup dostęp do internetu u operatora sieci komórkowej**.

Z kolei, jeśli zdecydujesz się na zakup komputera stacjonarnego, laptopa czy tabletu, niezbędny będzie zakup usługi internetu stacjonarnego, najlepiej z routerem z Wi-Fi, lub zakup usługi internetu mobilnego z routerem mobilnym. W Polsce pakiet telewizji i internetu z bardzo szybkim połączeniem internetowym oferuje np. operator **UPC** (w miastach i miasteczkach). Najczęściej, na stronie operatora stacjonarnego i kablowego po wpisaniu swojego adresu zamieszkania dowiesz się, czy dostępne są usługi internetowe.

## 2.4. RODZAJE SPRZĘTU

Na rynku dostępnych jest wiele urządzeń, dzięki którym będziesz mógł skorzystać z udogodnień internetu. Poniżej zapoznamy cię z ich podstawową budową i funkcjami. Mamy nadzieję, że pomoże ci to w wyborze sprzętu, który najlepiej sprosta twoim potrzebom. Pamiętaj, żeby podczas zakupu kierować się parametrami technicznymi urządzenia i dobrymi opiniami, a nie tylko niższą ceną, z którą często wiąże się gorsza jakość i ograniczone możliwości. Zalecamy przy tym korzystanie z markowych sprzętów, by ograniczyć niepotrzebne problemy do minimum.

Zwróć uwagę, że opisane przez nas rozmieszczenie przycisków czy ikon w urządzeniach może się różnić w zależności od modelu urządzenia i producenta. Na stronie internetowej producenta możesz znaleźć i pobrać instrukcję obsługi swojego urządzenia oraz zapoznać się z poradami związanymi z jego użytkowaniem. Wpisz w wyszukiwarce „Instrukcja obsługi” oraz model twojego urządzenia.

Bardzo często popularne modele sprzętów są również chętnie pokazywane na platformach wideo, takich jak YouTube, również w formie tzw. rozpakowywania paczki (ang. *unboxing*). Dzięki temu możesz zapoznać się z urządzeniem jeszcze przed jego uruchomieniem. **Zalecamy zapoznać się z instrukcją przed pierwszym użyciem urządzenia. Warto też podłączyć sprzęt typu smartfon, laptop czy tablet do prądu, by go naładować do 100% baterii.**

## UWAGA:

Po pierwszym naładowaniu i włączeniu smartfona lub tabletu niezbędna będzie jego konfiguracja. W tym celu konieczne jest podanie swojego adresu e-mail<sup>9</sup>. Proces zakładania e-maila omówiony jest szczegółowo w rozdziale 3., a konfiguracja smartfona w rozdziale 4.



## INFO:

O cechach i wykorzystaniu różnych urządzeń elektronicznych można dowiedzieć się więcej w bezpłatnym cyklu wideo dostępnym na [siecpokolen.pl](http://siecpokolen.pl).

## 2.4.1. SMARTFON

**Smartfon** jest czymś więcej niż tylko telefonem komórkowym – jest raczej minikomputerem, którego można używać do dzwonienia, robienia zdjęć, nagrywania filmów, a do tego jest lekki i mieści się w torebce czy w kieszeni. Dzięki możliwości łączenia się z internetem możesz przeglądać na smartfonie strony internetowe lub na przykład spędzać czas w mediach społecznościowych, uczyć się języków, sprawdzić przepis kulinarny czy przeczytać książkę.

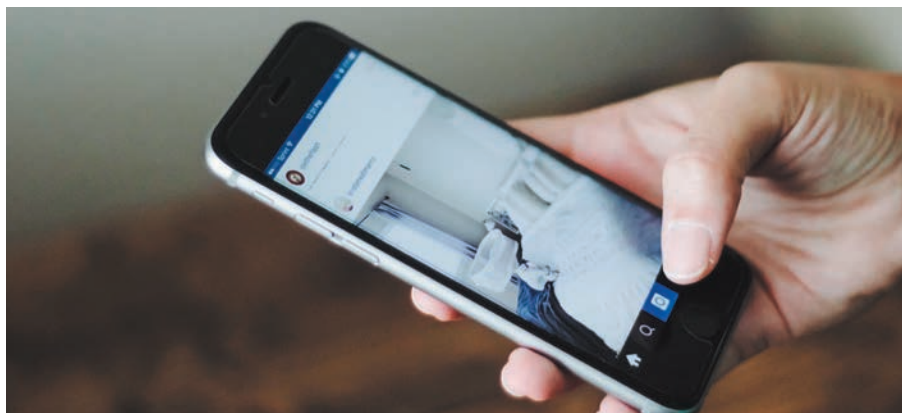
W sklepach dostępne są smartfony różnych producentów, różniące się np. przekątną wyświetlacza (najczęściej podawaną w calach, przy czym 1 cal wynosi 2,54 cm), wagą, procesorem, aparatem fotograficznym, pojemnością baterii, zainstalowanym oprogramowaniem. Każdy z tych parametrów może wpływać na cenę urządzenia.

<sup>9</sup> Listy wysyłane drogą elektroniczną, poczta elektroniczna.

## 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.

## BUDOWA SMARTFONA



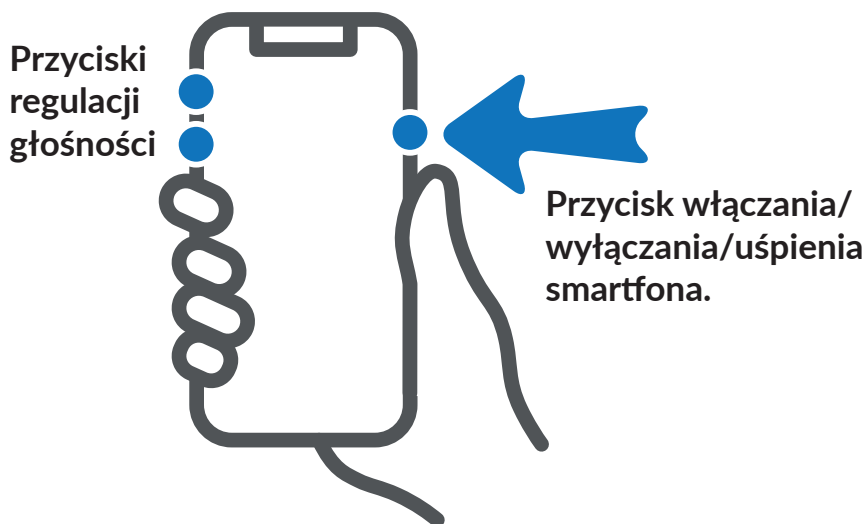
Smartfony to inteligentne telefony, posiadające duży **wyświetlacz** z panelem dotykowym, na którym znajdują się kolorowe ikony<sup>10</sup>, najczęściej będące **symbolami aplikacji**. Na takim ekranie bardzo wygodnie ogląda się filmy, zdjęcia czy przegląda strony internetowe. Wyświetlacz obsługiwany 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. Sterowanie tym urządzeniem jest bardzo intuicyjne. Więcej o sterowaniu gestami na urządzeniach mobilnych znajdziesz w rozdziale 2.4.3.

Swój smartfon 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<sup>11</sup>. W tym przypadku wystarczy go delikatnie wcisnąć. Nad nim znajdziesz też przyciski głośniej/ciszej.

<sup>10</sup> Symbol obrazkowy np. aplikacji.

<sup>11</sup> Tak zwane uśpienie telefonu oraz jego zabezpieczenie na czas, w którym nie jest używany.





## PODSTAWOWE FUNKCJE EKRANU GŁÓWNEGO



Wyświetlacz bardzo często zajmuje prawie całą powierzchnię smartfona. Pomocne w sterowaniu urządzeniem są **przyciski nawigacyjne**. W smartfonie z systemem Android można wybrać jeden spośród kilku sposobów sterowania, np. gestami, przyciskiem wiszącym, jednym klawiszem oraz trzema klawiszami. Jeśli zdecydujesz się na trzy dotykowe **przyciski nawigacyjne** (trójkąt, kółko i kwadrat), będą one się pojawiać **na dole wyświetlacza podczas podświetlonego ekranu**. Możesz zmieniać kolejność tych przycisków w ustawieniach telefonu (np. kwadrat z lewej, trójkąt z prawej).

#### RADA:

Dobrym rozwiązaniem jest zakup folii lub szkła hartowanego, które chronią wyświetlacz przed zarysowaniami, oraz etui chroniącego przed stłuczeniem. Trzeba pamiętać, że pęknięcie wyświetlacza może doprowadzić do uszkodzenia urządzenia. Przy zakupie smartfona czy tabletu można zakupić dodatkowe ubezpieczenie, które obejmuje uszkodzenie wyświetlacza, zalanie, kradzież lub błędy w obsłudze. O szczegóły należy zapytać swojego operatora komórkowego.

W niektórych modelach smartfonów pod wyświetlaczem znajduje się jeden przycisk. Dotknięcie go podczas pracy spowoduje wyjście do ekranu głównego. Przycisk ten często pełni funkcję czytnika linii papilarnych. Funkcja rozpoznawania odcisku palca nie tylko umożliwi szybsze odblokowywanie telefonu, lecz także pozwala lepiej chronić dane osobowe. Dzięki odciskowi palca możesz się zalogować do aplikacji bankowych lub zatwierdzić płatność. To tzw. **biometria**, czyli technika identyfikacji osób na bazie ich cech życiowych, takich jak właśnie linie papilarne czy tęcza.

#### UWAGA:

Funkcję czytnika linii papilarnych możesz aktywować w ustawieniach urządzenia, wchodząc w „Zabezpieczenia biometryczne i hasło”. Ustaw blokadę PIN lub wzór (jeśli wcześniej tego nie zrobiłeś), a następnie wejdź w opcję „ID odcisku palca”. W kolejnym kroku narysuj wzór odblokowania lub podaj PIN, a następnie wybierz „Nowy odcisk palca”. Zarejestruj odcisk palca, przykładając opuszek do sensora, i postępuj według poleceń. Na końcu nie zapomnij zaznaczyć opcji „Odblokowywanie urządzenia”.



Swój telefon możesz połączyć z innymi urządzeniami, włączając **Bluetooth**. Technologię tą możesz na przykład wykorzystać do przesyłania plików multimedialnych ze smartfona na komputer, do łączności z urządzeniami bezprzewodowymi, takimi jak słuchawki, myszka, klawiatura, głośniki, drukarka oraz sprzęt AGD. Technologia Bluetooth umożliwia łączenie telefonu z systemami samochodowymi w celu nawigacji lub słuchania muzyki podczas jazdy. Moduły Bluetooth montuje się także w inteligentnych zegarkach zwanych **smartwatch** (czyt. smarttocz) oraz opaskach sportowych zwanych **smartband**. Takie urządzenia współpracują ze smartfonem, monitorują aktywność fizyczną, tętno, liczą kroki, a następnie przesyłają te informacje bezprzewodowo na smartfona. W najnowszych telefonach połączenie urządzeń Bluetooth z telefonem nie powoduje znacznego zwiększenia zużycia energii. Więcej o inteligentnych urządzeniach przeczytasz w rozdziale 11.

Kolejnym usprawnieniem w smartfonach jest moduł **NFC**. Dzięki tej technologii można płacić telefonem za zakupy (po wcześniejszej konfiguracji w aplikacji bankowej) czy wymieniać pliki między urządzeniami.

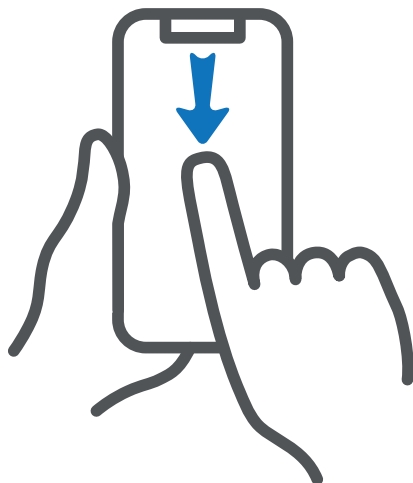
Na samej górze wyświetlacza znajdziesz **pasek stanu**. Ikony na pasku stanu zapewniają szybki podgląd ogólnego stanu urządzenia, m.in. połączenia sieciowego, poziomu naładowania baterii oraz nowych wiadomości i połączeń otrzymanych w trybie cichym. Możesz zobaczyć na nim również nazwę operatora, siłę sygnału sieci komórkowej i sieci Wi-Fi, godzinę oraz inne informacje.



**UWAGA:**

Ikony stanu sieci mogą się różnić w zależności od regionu i usługodawcy sieci. Obsługiwane funkcje zależą od modelu urządzenia.

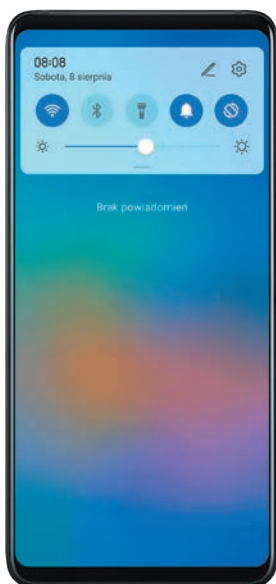
	Połączono z siecią 5G		Połączono z siecią LTE
	Połączono z siecią 3G		Połączono z siecią 2G
	Pełna siła sygnału		Roaming
	Włączono oszczędzanie transmisji danych		Nie znaleziono karty SIM
	Włączono hotspot		Połączono z hotspotem
	Nawiązywanie połączenia		Włączono VoLTE
	Połączono z siecią Wi-Fi		Usługa SkyTone w użyciu
	Przerwano połączenie z hotspotem		Przełączanie sieci przez Wi-Fi+
	Włączono tryb samolotowy		Ustawiono alarmy
	Bateria jest rozładowana		Niski poziom naładowania baterii
	Podłączenie do ładowania		Szybkie ładowanie
	Superszybkie ładowanie		Włączono tryb oszczędzania energii
	Włączono Bluetooth		Bateria urządzenia Bluetooth
	Podłączono urządzenie Bluetooth		Połączono z siecią VPN
	Tryb kierowcy		Podłączono ekran zewnętrzny
	Włączono usługę lokalizacyjną		Włączono tryb Ochrona wzroku
	Podłączono zestaw słuchawkowy		Podłączono zestaw słuchawkowy z mikrofonem
	Połączenie nieodebrane		Nieprzeczytana wiadomość SMS
	Wyłączono mikrofon		Wyciszono
	Więcej powiadomień		Tylko wibracja
	Włączono NFC		Włączono tryb Nie przeszkadzać
	Synchronizacja danych		Niepowodzenie synchronizacji danych
	Włączono tryb wydajności		Nowe wiadomości e-mail
	Przypomnienia o zdarzeniach		Włączono tryb Higiena cyfrowa



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, dzięki którym możesz szybko włączyć bądź wyłączyć różne funkcje, jak np. Wi-Fi, latarkę, dźwięk, tryb samolotowy (offline), transmisję danych, lokalizację oraz Bluetooth.



**Pasek powiadomień** jest bardzo dużym ułatwieniem dla użytkownika. Ikony, które się tam znajdują, zawsze są pod ręką, więc nie trzeba ich szukać w ustawieniach urządzenia. Można dostosować położenie przełączników, tak, aby umieścić te często używane na początku. Zwróć uwagę, że nie wszystkie z nich są od razu widoczne. Aby wyświetlić więcej, należy wejść w edycję na górze paska powiadomień.



→ Sortuj szybkie przełączniki

→ Dotknij, aby włączyć lub wyłączyć tę funkcję

Dotknij i przytrzymaj, aby przejść do ustawień funkcji



**W zależności od urządzenia i systemu operacyjnego, w ustawieniach telefonu możesz dostosować urządzenie do swoich potrzeb. Możesz zmienić ustawienia:**

- wyświetlacza (rozmiar tekstu, rozdzielczość i jasność ekranu),
- ekranu głównego (tapeta, styl ekranu, podpis na ekranie blokady),
- dźwięku (dzwonki powiadomień, połączeń, wiadomości, multimediiów i alarmu),
- baterii (możesz sprawdzić zużycie energii, tryb oszczędzania baterii),
- Wi-Fi, Bluetooth,
- lokalizacji (możesz włączyć i wyłączyć funkcję lokalizacji),

- sieci komórkowej (tryb samolotowy, transmisja danych, karta SIM),
- pamięci (możesz sprawdzić wykorzystanie pamięci na urządzeniu),
- funkcji ułatwienia dostępu (możesz włączyć tryb sterowania jedną ręką, tryb obsługi w rękawiczkach, sterowania głosem lub ruchem oraz funkcje odczytu tekstu i dyktowania),
- systemu i aktualizacji (tutaj, w ustawieniach nawigacji systemowej, możesz zmienić sposób sterowania urządzeniem).

Czasem zdarza się, że, na przykład z powodu kłopotów z ostrością wzroku i motoryką, obsługa urządzeń technicznych staje się żmudna, a nawet niemożliwa. Dla osób zmagających się z takimi problemami pomocą są tak zwane **ułatwienia systemowe, które usprawniają lub umożliwiają korzystanie ze smartfona bądź tabletu seniorom lub osobom z niepełnosprawnościami.**

#### **UWAGA:**

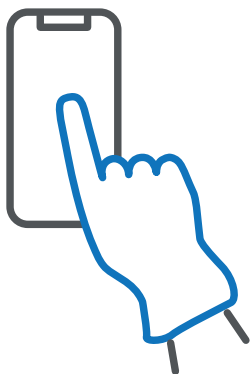
Jeśli **czcionka w smartfonie wydaje ci się za mała i słabo widoczna**, możesz zmienić jej rozmiar w ustawieniach urządzenia. Wejdź w „ustawienia”, następnie „wyświetlacz i jasność”, „**rozmiar tekstu i wyświetlacza**”. Teraz powiększ lub zmniejsz rozmiar tekstu bądź rozmiar wyświetlacza, przesuwając suwak w prawo lub w lewo.

W niektórych smartfonach możesz wybrać **prosty wygląd ekranu**. W takim trybie wyświetlane są większe ikony i czcionki, co upraszcza układ telefonu i znacznie ułatwia korzystanie z urządzenia.

Oprócz możliwości dokonywania zmian w ustawieniach urządzenia możesz zainstalować aplikacje, które znacznie ułatwią obsługę smartfona, umożliwiając wygodny dostęp do najpotrzebniejszych funkcji. Więcej o aplikacjach przeczytasz w rozdziale 6.1. i 6.2.



Ciekawostką jest, że niektóre modele smartfonów oferują tryb obsługi w rękawiczkach. Znacznie ułatwia to korzystanie z urządzenia w chłodne zimowe dni. Tryb ten możesz włączyć w ustawieniach urządzenia.



Wiele funkcji w smartfonie jest również dostępnych z poziomu **osobistego asystenta**. Inteligentny asystent w telefonach Android nazywa się **Asystent Google**, a w telefonach Apple – **Siri**. Oferują głosową pomoc na zadawane pytania, pomagają w realizacji różnych zadań, np. odnajdując lokalizację w Mapach, oraz wykonują polecenia, takie jak wysyłanie wiadomości czy wybieranie numerów telefonów.





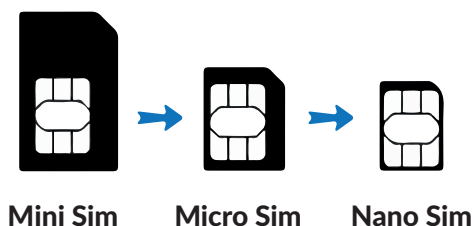
Aby korzystać z pomocy asystenta w urządzeniu z systemem Android, naciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu głównego lub powiedz „OK Google”. Jeśli Asystent Google jest wyłączony, pojawi się prośba, by go włączyć.

Jeśli masz iPada lub iPhone’a (urządzenia firmy Apple), przytrzymaj przycisk ekranu głównego i powiedz: „Hej Siri”.

Uruchomienie funkcji inteligentnego asystenta może się różnić w zależności od modelu telefonu i oprogramowania.

Aby telefon miał dostęp do sieci komórkowej, niezbędna jest **karta SIM**<sup>12</sup>. Taką kartę otrzymasz od operatora sieci komórkowej po podpisaniu z nim umowy na abonament lub kiedy kupisz kartę przedpłaconą, np. w kiosku. W tym drugim przypadku pamiętaj o jej rejestracji, najlepiej od razu u sprzedawcy. W przeciwnym wypadku nie będziesz mógł w pełni korzystać z usług.

Zwróć uwagę, że występuje kilka wielkości kart SIM. Możliwe, że będziesz musiał zastosować adapter, jeśli twoje urządzenie obsługuje tylko większe karty, lub odpowiednio wyłamać kartę, jeśli twój telefon obsługuje mikro- lub nano-SIM (najmniejszy rozmiar).



Nowością na rynku są 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

---

<sup>12</sup> Karta mikroprocesorowa, która umożliwia dostęp do sieci komórkowej. Identyfikuje klienta oraz pozwala na przechowywanie pewnej niewielkiej ilości danych.

już fizycznie wkładać karty SIM do telefonu. Urządzenie łączy się z siecią komórkową tak, jakby była w nim zwykła karta SIM. Obecnie nie wszystkie telefony umożliwiają stosowanie wirtualnej karty eSIM, jednak oferta urządzeń z tą technologią nieustannie się powiększa.

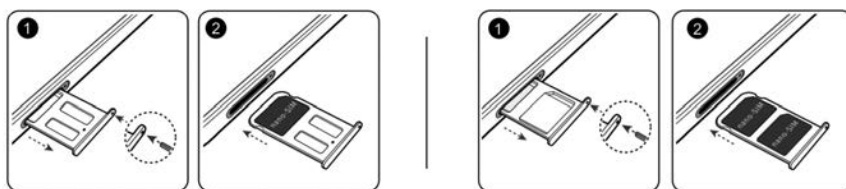
Aktywowanie wirtualnej karty SIM jest całkiem proste. Wystarczy, że abonent zeskanuje kod QR wygenerowany przez operatora albo ręcznie wprowadzi adres serwera SM-DP+ i wpisze kod aktywacyjny. Na polskim rynku m.in. **T-Mobile oferuje karty eSIM**.

Karta SIM nie jest stałą częścią telefonu, jest jednak niezbędnym elementem do wykonywania podstawowych operacji. Do każdej karty SIM dołączone są numery **PIN**<sup>13</sup> oraz **PUK**<sup>14</sup>. Po jej włożeniu do telefonu przy każdym włączeniu smartfona urządzenie poprosi o podanie numeru PIN w celach weryfikacji użytkownika. Jeśli chcesz, możesz wyłączyć opcję sprawdzania PIN-u, istnieje bowiem możliwość wyłączenia tej funkcji w ustawieniach telefonu.

#### 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**<sup>15</sup>) znajdziesz zazwyczaj z boku telefonu. Często wejście na karty otwiera się dopiero po wsunięciu specjalnej igły, dołączanej do zestawu, w małej otwór w wyznaczonym miejscu. W niektórych, zwłaszcza starszych modelach telefonów, wejście na karty jest umieszczone przy baterii, pod tylną klapką.



13 Ang. *Personal Identification Number*. Składa się najczęściej z czterech cyfr, jest najstarszym i wciąż bardzo popularnym sposobem zabezpieczenia telefonu przed dostępem osób nieupoważnionych. Można go zmieniać tak często, jak jest to potrzebne.

14 Ang. *Personal Unblocking Key*. Składa się z ośmiu cyfr i jest przypisany do konkretnej karty SIM. Numer ten nadawany jest przez operatora i nie może być zmieniony przez użytkownika. Trzykrotne błędne wprowadzenie kodu PIN oznacza blokadę telefonu i konieczność użycia kodu PUK.

15 Możliwość korzystania z dwóch kart SIM na jednym urządzeniu.

Oprócz możliwości włożenia karty SIM, często do smartfona można włożyć dodatkową kartę pamięci<sup>16</sup>. Dzięki niej możesz znacząco zwiększyć ilość pamięci dostępnej w urządzeniu, niezbędnej do przechowywania plików i programów.

#### RADA:

Dual SIM to rozwiązanie idealne przede wszystkim dla osób chcących skorzystać z usług dwóch różnych operatorów jednocześnie. Smartfony z Dual SIM sprawdzają się w roamingu, podczas pobytu za granicą. Możemy wówczas z naszego krajowego numeru odbierać połączenia oraz wiadomości SMS<sup>17</sup>, a drugiej karty SIM używać do łączenia się z internetem z opłatą według lokalnych, często niższych stawek. Rozwiązanie to zapewnia często dużą oszczędność. W ustawieniach telefonu można wybrać, która karta ma służyć do rozmów, która do wysyłania SMS-ów, a która do połączeń internetowych.

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, a potem wgrać je na portal społecznościowy czy wystać rodzinie. Taki rodzaj zdjęcia popularnie nazywany jest **selfie** (czyt. selfi).

Na górze urządzenia, zazwyczaj obok obiektywu, znajduje się **głośnik** wykorzystywany do tradycyjnych rozmów. To właśnie z niego słyszemy naszego rozmówcę.

#### UWAGA:

Po pewnym czasie użytkowania smartfona może się zdarzyć, że będziesz słabiej słyszał swojego rozmówcę. Najczęściej jest to spowodowane zabrudzeniem się siatki osłaniającej głośnik. W takim przypadku należy delikatnie wyczyścić siateczkę.

Głośnik lub głośniki, które służą do odtwarzania muzyki, są najczęściej ulokowane w dolnej części telefonu.

Żeby rozmówca cię słyszał, jest z kolei niezbędny **mikrofon**. W smartfonach znajduje się on najczęściej na dole urządzenia.

16 Niewielka karta, na której można zapisywać różne dane. Można kupić karty o różnych pojemnościach.

17 Ang. *Short Message Service*. Usługa przesyłania krótkich wiadomości tekstowych w cyfrowych sieciach telefonii komórkowej.



Wielu sprzedawców razem ze smartfonem sprzedaje zestaw słuchawkowy. Pozwala on na rozmowę przez słuchawki z wbudowanym mikrofonem oraz swobodne słuchanie muzyki, np. w komunikacji miejskiej, aby nie przeszkadzać innym pasażerom. Port słuchawkowy, do którego podłączysz słuchawki, może być zlokalizowany na górze telefonu lub na dole, w zależności od modelu.

#### INFO:

W niektórych smartfonach nie ma osobnego portu na słuchawki. Żeby je podłączyć, należy włożyć dołączone do zestawu specjalną przejściówkę. Wkłada się ją do wejścia USB, a następnie podłącza słuchawki. Więcej o rodzajach złącz przeczytasz w rozdziale 2.6.

Z tyłu każdego smartfona pod obudową znajduje się **bateria**<sup>18</sup>. W starszych modelach baterię można było samodzielnie wyjąć i wymienić, kiedy się zużyła po dłuższym czasie użytkowania. W nowszych modelach jest ona najczęściej podłączona bezpośrednio do płyty głównej<sup>19</sup> i użytkownik może ją wymienić jedynie w punkcie serwisowym.

#### UWAGA:

Należy upewnić się, czy do ładowania urządzenia używasz oryginalnej ładowarki i kabla USB. Korzystanie z ładowarek i kabli USB innych producentów może prowadzić do wielokrotnego restartowania urządzenia, dłuższego czasu ładowania, przegrzewania, a w skrajnych przypadkach uszkodzenia baterii, a nawet do wybuchu.

<sup>18</sup> Ładowny akumulator, który dostarcza energii niezbędnej do pracy urządzenia.

<sup>19</sup> Jedna z części telefonu, która odpowiada za wszystkie procesy urządzenia.



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 kable **USB**. Trzeba pamiętać, że na rynku dostępne są telefony i ładowarki z różnymi rodzajami złącz USB. Obecnie najpopularniejszym złączem jest **USB-C**. Więcej o rodzajach USB dowiesz się w rozdziale 2.6.

#### **UWAGA:**

Decyzją Komisji Europejskiej, pod koniec 2024 roku ładowarki nie będą już sprzedawane razem z telefonem. Będzie je można kupić jako osobny produkt. Decyzja podyktowana jest m.in. względami ekologicznymi oraz eliminacją produkowania niepotrzebnych elementów.

#### **RADA:**

Przy wyborze telefonu warto zwrócić uwagę, czy posiada on funkcję **szybkiego ładowania** „SuperCharge” lub „Quick Charge<sup>20</sup>”. 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.

<sup>20</sup> Z ang. szybkie ładowanie.



Bardzo przydatnym urządzeniem, szczególnie kiedy jesteśmy dłużej czas poza domem, np. w podróży, i nie mamy możliwości naładowania naszego urządzenia, jest **powerbank**. Powerbank jest rodzajem przenośnej ładowarki czy też zewnętrznej baterii do urządzeń mobilnych, takich jak m.in. smartfon, tablet czy głośniki Bluetooth. Ładowanie odbywa się za pomocą portu USB, bez konieczności podłączania urządzenia do gniazdka elektrycznego. Jego pojemność podaje się w miliamperogodzinach (mAh). Najczęściej 3500 mAh wystarczy do naładowania smartfonu do 100%. Zwróć też uwagę, że zazwyczaj powerbankiem nie naładujesz laptopa, chyba że wykorzystuje on **USB-PD**.

## 2.4.2. TABLET

**Tablet** to urządzenie przenośne będące zgrabnym połączeniem smartfona z komputerem. Urządzenie to spełni oczekiwania zarówno dorosłych, jak i dzieci. Służy rozrywce, jest również pomocne podczas pracy. Jego najważniejszą cechą jest duży, znacznie większy od przeciętnego smartfona dotykowy wyświetlacz, 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. 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. Nie będziesz mógł również skorzystać z internetu poza miejscem zamieszkania, w którym masz wykupiony internet. Jedyną możliwością połączenia się z internetem w takim przypadku jest skorzystanie z sieci Wi-Fi udostępnionej przez inną osobę lub miejsce, np. w kawiarni, restauracji czy w centrach handlowych.

Dostępne w sprzedaży tablety różnych producentów mogą się różnić między sobą np. przekątną wyświetlacza, wagą, procesorem, aparatem, zainstalowanym oprogramowaniem oraz pojemnością baterii. Tablet z pojemną baterią pozwala na cały dzień pracy urządzenia bez konieczności ładowania.

Większość sprzedawanych obecnie tabletów posiada system operacyjny Android. Wyjątek stanowią te firmy Apple – w swoich urządzeniach o nazwie iPad Apple instaluje oprogramowanie o nazwie iPadOS. Systemy operacyjne na urządzeniach omówiliśmy w rozdziale 2.5.

#### **UWAGA:**

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.

# BUDOWA TABLETU

Podstawowa różnica pomiędzy tabletem a klasycznym smartfonem to wielkość wyświetlacza urządzenia, choć i ta różnica uległa ostatnimi czasy zatarciu. Na rynku standardem stały się już smartfony o przekątnej 5,5 cala, dostępne są też takie o przekątnej ekranu sięgającej nawet 7 cali, żaden z nich nie jest jednak w stanie zaoferować nam ekranu 10-calowego. Tablety i smartfony oferują podobne możliwości, charakteryzują się dużą liczbą obsługiwanych aplikacji, wysoką funkcjonalnością oraz działają na tych samych systemach operacyjnych (Android, iOS, Windows).

To, co różni standardowy tablet od komputerów i laptopów, to brak klawiatury. Sterowanie, tak jak w smartfonie, odbywa się za pomocą dużego dotykowego ekranu. Na tablecie trudniej i zdecydowanie wolniej pisze się 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 lżejsze od standardowego laptopa i zaoferuje dłuższy czas pracy baterii. W przeciwieństwie do laptopa będzie posiadało także tylną kamerę oraz dotykowy ekran.

## 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.

Jak wcześniej wspomnieliśmy, oprócz standardowego użycia, jakim jest przeglądanie stron internetowych, na tablecie możesz również czytać swoje ulubione książki. Wiele osób korzysta z tej możliwości, jeśli jednak jesteś osobą, która dużo czyta, polecamy zakupić **specjalny czytnik do książek (e-booków)**. Jego ekran naśladuje kartkę papieru, dzięki czemu oczy nie męczą się w takim stopniu, jak podczas korzystania z urządzeń ze standardowymi wyświetlaczami. Czytnik taki jest też niezwykle energooszczędny. Można z niego korzystać tygodniami,

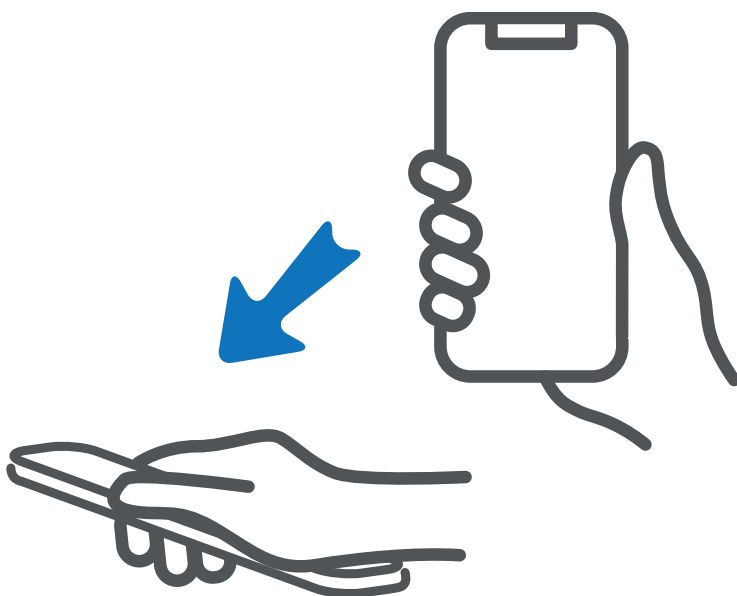


zanim nadejdzie konieczność podładowania akumulatora. Do najpopularniejszych czytników należy zaliczyć Kindle (Amazon, format plików .mobi) oraz Pocketbook i InkBook (np. format plików .epub).

## 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.



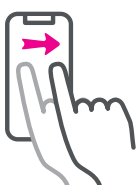
**DOTKNIĘCIE:** Dotknij elementu jeden raz. Dotknięcie pozwala na przykład wybrać element lub uruchomić aplikację.



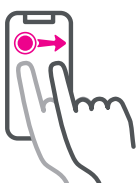
**DOTKNIĘCIE DWUKROTNE:** Dotknij dwukrotnie raz za razem docelowego miejsca na ekranie. Na przykład dwukrotne dotknięcie zdjęcia na pełnym ekranie pozwala je powiększyć lub pomniejszyć.



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



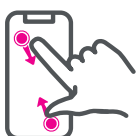
**PRZESUNIĘCIE PALCA:** Przesuń palcem po ekranie. Przesuwając palcem w pionie lub w poziomie, można przechodzić do innych ekranów, przewijać zawartość dokumentu itp.



**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, możesz na przykład pomniejszyć zdjęcie.

## 2.4.4. KOMPUTER STACJONARNY (PC)

**Komputer stacjonarny** (ang. PC)<sup>21</sup> to rodzaj komputera osobistego, który ze względu na swoje gabaryty i ciężar wymaga 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. Możesz ustawić monitor na odpowiedniej dla siebie wysokości, a klawiaturę położyć na specjalnej, wysuwanej szufladzie biurkowej.

Niewątpliwym atutem komputera stacjonarnego jest możliwość zakupienia urządzenia o dowolnej konfiguracji oraz możliwości jego późniejszego rozbudowywania lub, w razie awarii, wymiany podzespołów na nowe. Jeśli nie chcesz sam dobierać poszczególnych podzespołów, możesz kupić gotowy sprzęt. Do wyboru jest naprawdę sporo gotowych konfiguracji. Tylko od ciebie zależy, czy wybierzesz komputer do podstawowej pracy, czy szukasz „silnego” sprzętu do grania. Im lepsze podzespoły są zamontowane w komputerze, tym jego cena jest wyższa. Wybierz taki sprzęt, który będzie spełniał twoje oczekiwania. Nie ma sensu kupować drogiego komputera z najlepszą kartą graficzną na rynku, jeśli nie planujesz grać w najnowsze gry czy pracować z programami graficznymi. W każdym sklepie na pewno znajdziesz fachową pomoc sprzedawcy, który znajdzie dla ciebie najlepsze rozwiązanie.

Komputer stacjonarny składa się z kilku elementów: **komputera** (ang. *desktop*), **klawiatury**, **myszy** i **monitora**. Dobrze jest również dokupić głośniki, jeśli nie są wbudowane w monitor. Zazwyczaj musisz wybrać i kupić każdy z tych elementów osobno.



21 Ang. *Personal Computer* (komputer osobisty)

# KOMPUTER



Najważniejszym elementem zestawu komputerowego jest jednostka centralna, czyli tzw. desktop. Jednostki centralne mogą różnić się od siebie podzespołami, które są zamontowane w środku. Każda jednostka centralna posiada procesor, kartę graficzną, pamięć RAM oraz dysk twardy. Niektóre z nich sprzedawane są z systemem operacyjnym. Najczęściej w 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.

## 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.

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:

Komputer podczas pracy generuje ciepło, dlatego zadбай o jego właściwą wentylację. Po pewnym czasie otwory wentylacyjne pokrywają się kurzem. Może to powodować głośniejszą pracę komputera oraz powodować przegrzewanie się podzespołów. Aby tego uniknąć, warto regularnie czyścić komputer z kurzu. Pomocne będzie wykorzystanie sprężonego powietrza, które można kupić w każdym sklepie komputerowym. Można nim oczyścić trudno dostępne miejsca bez konieczności demontażu całego komputera.

## 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. Łatwiej również utrzymać czystość ekranu, odciski palców i zabrudzenia są mniej widoczne.

Niektóre modele monitorów mają dodatkowo wbudowane głośniki. Wszystkie parametry monitora wpływają na jego cenę. Monitora o innych parametrach będzie potrzebowała osoba, która jest montażystą wideo i grafikiem, a innych ta, która potrzebuje go do zwykłych, podstawowych zadań. Bez trudu znajdziesz niedrogi monitor do przeglądania stron internetowych, tworzenia i edytowania dokumentów oraz oglądania filmów. Pomocni w wyborze mogą być sprzedawcy w sklepach, którzy pomogą wybrać monitor, którego cena mieści się w twoim budżecie, i z którego będziesz zadowolony.

Niektóre modele mają 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 najnowszy DisplayPort, które pozwalają przesać obraz oraz dźwięk z urządzenia na monitor.

## 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 lub bezprzewodową. Klawiatury bezprzewodowe łączą się przez moduł Bluetooth. Technologia bezprzewodowa pozwala na komunikowanie się bez użycia kabli, 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. W przypadku tanich modeli bezprzewodowych trzeba liczyć się z tym, że mogą występować zakłócenia połączenia, co może być irytujące. Dla graczy komputerowych szczególnie polecane są klawiatury przewodowe, ponieważ nie mają zakłóceń i opóźnień.

**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.

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.

Jeśli chcesz zamienić napisane już zdania na małe lub wielkie litery, wystarczy zaznaczyć tekst i nacisnąć **SHIFT + F3**.

**Odstęp** pomiędzy wyrazami zrobisz, wciskając **spację**. Jest to długi klawisz na dole klawiatury. Tekst skasujesz klawiszem **backspace**, który ma narysowaną strzałkę w lewo. Znajdziesz go na górze klawiatury z prawej strony.

**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 przytrzymać go wciśnięty 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	ź
prawy ALT +	x	ż
prawy ALT +	c	ć
prawy ALT +	n	ń

**UWAGA:**

Wpisując adres www lub adres e-mail, nie używaj polskich znaków.

Jeśli chcesz napisać **wielką literę z polskim znakiem**, musisz nacisnąć i przytrzymać klawisze **SHIFT + prawy ALT** oraz klawisz z wybraną literą. Jeśli natomiast całe zdanie chcesz napisać wielką literą, wciśnij **CAPS LOCK**, a w przypadku potrzeby użycia polskiego znaku, naciśnij w trakcie pisania litery **prawy ALT**.

## PRZYDATNE KLAWISZE I SKRÓTY

Warto zapoznać z tzw. **skrócami 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. W większości klawiatur znajdują się dwa klawisze Ctrl, umieszczone zwykle w dolnym rzędzie klawiszy po lewej i prawej stronie głównego bloku klawiatury.

Poniższa tabela zawiera najpopularniejsze skróty klawiaturowe z wykorzystaniem tego klawisza.

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



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 = %

#### UWAGA:

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

## PRZYDATNE KLAWISZE

- ENTER – zatwierdza wprowadzone informacje, w edytorach tekstu rozpoczyna nowy wiersz.
- ESC (escape) – anuluje wykonywaną czynność lub zatrzymuje bieżącą czynności.
- BACKSPACE – klawisz kasowania; usuwa litery stojące przed kursorem. Cursor może mieć postać strzałki lub prostej, pionowej, migającej kreseczki.
- Prawy ALT – zmienia funkcje innych klawiszy, np. w kombinacji z literami służy do używania polskich znaków.
- DEL (delete) – służy do usuwania tekstu stojącego za kursorem.
- TAB (tabulator) – służy do wprowadzania odstępów w tekście lub przechodzenia do następnego pola, np. w formularzach na stronach internetowych.
- WINDOWS (Start) – wyświetla menu „Start”.
- PAGE UP (PgUp) – służy do przewijania strony w górę. Na laptopach działa z wciśniętym klawiszem Fn.
- PAGE DOWN (PgDn) – przewija stronę w dół. Na laptopach działa z wciśniętym klawiszem Fn.

## UWAGA:

Klawisz **Fn** (najczęściej spotykany w laptopach) zmienia funkcję klawiszy funkcyjnych od **F1** do **F12**. Często używając klawiszy funkcyjnych, dla ułatwienia pracy, możesz rozjaśnić lub przyciemnić ekran, podgłośnić lub przyciszyć dźwięk oraz podświetlić klawiaturę.

## 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, jeden po prawej i drugi po lewej stronie. Lewego używamy do większości akcji, gdy trzeba coś wskazać, zaznaczyć lub przesunąć, prawy 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.

### Lewy przycisk myszy:

Jedno kliknięcie otwiera link, dwa kliknięcia otwierają plik.



### Prawy przycisk myszy:

Jedno kliknięcie otwiera listę opcji dostępnych dla wskazanego obiektu.

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. Przyda się również do powiększania lub zmniejszania wyświetlanego obrazu w przeglądarce na ekranie komputera. Wystarczy wcisnąć na klawiaturze **CTRL** i trzymając go, przesunąć rolkę w myszce w górę lub w dół.

W sklepach można spotkać myszki wyposażone w dodatkowe przyciski, 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.

#### UWAGA:

Po wejściu w ustawienia myszy w komputerze można dostosować mysz do swoich preferencji. Możesz np. skonfigurować przyciski, zmienić rozmiar i kolor wskaźnika, ustalić szybkość dla dwukrotnego kliknięcia i wskaźnika oraz dostosować funkcje rolki. Do każdej zakupionej myszy powinny być dołączone sterowniki i oprogramowanie.

W sprzedaży, podobnie jak w przypadku klawiatury, mamy wybór pomiędzy myszkami **przewodowymi** i **beprzewodowymi**. Myszy bezprzewodowe łączą się przez moduł Bluetooth. Technologia bezprzewodowa pozwala na komunikowanie się bez użycia kabli, co znacznie ułatwia obsługę. Do myszy dołączany jest mały nadajnik, który podłącza się do portu USB.

W tanich modelach myszy bezprzewodowych mogą występować zakłócenia połączenia. W związku z tym dla graczy polecane są raczej myszy przewodowe, ponieważ nie mają zakłóceń i opóźnień.

#### UWAGA:

Bardzo łatwo możesz rozpoznać, który link na stronie można kliknąć. Wystarczy najechać na niego kursorem. Jeśli zamieni się w „rączkę”, możesz go kliknąć i link się otworzy. Jeśli symbol rączki mimo to się nie pojawi, możesz najechać kursorem na link, wcisnąć na klawiaturze przycisk CTRL i kliknąć w link.

## AKCESORIA DODATKOWE

Do swojego zestawu komputerowego możesz dokupić dodatkowe urządzenia. Jeśli monitor nie jest wyposażony w głośniki, warto je kupić. Będziesz mógł słuchać muzyki, oglądać filmy oraz rozmawiać przez wideo ze swoimi bliskimi.

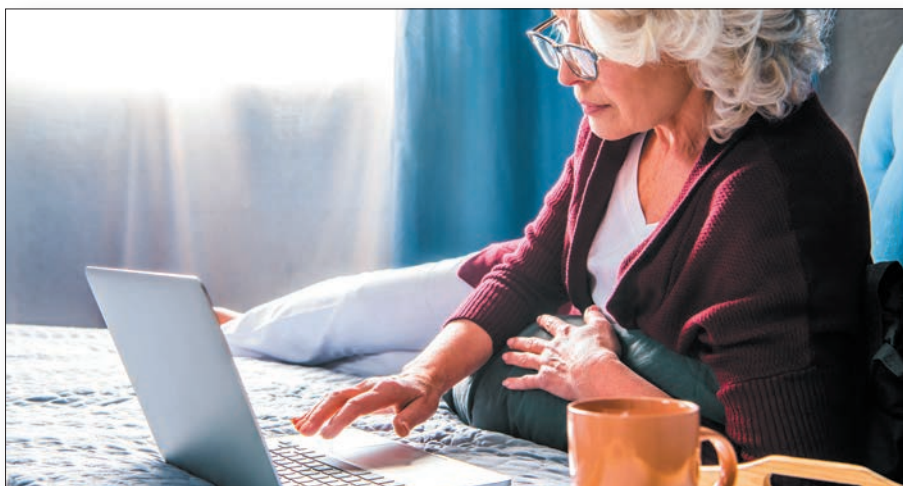
Możesz również dokupić drukarkę, jeśli planujesz tworzyć dokumenty tekstowe i je drukować.

Jeśli planujesz prowadzić wideorozmowy z najbliższymi, dokup również kamerę internetową do swojego komputera stacjonarnego. Laptopy są już w nią wyposażone.



## 2.4.5. LAPTOP (NOTEBOOK)

**Laptop (notebook)** to przenośny komputer wyposażony w ekran, klawiaturę i panel dotykowy – *touchpad*<sup>22</sup>. 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.



<sup>22</sup> Czyt. taczpad. Niewielki, zlokalizowany poniżej klawiatury dotykowy panel w kształcie prostokąta, który zastępuje działanie myszy.

**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.

Żeby móc korzystać ze wszystkich funkcji laptopa, takich jak wysyłanie maili, przeglądanie stron internetowych czy logowanie się do banku, niezbędne jest podłączenie go do sieci internet. W rozdziale 2.9. omówiliśmy stacjonarny dostęp do internetu, a w rozdziale 2.11. dostęp mobilny.

Współczesne laptopy mogą konkurować pod względem wydajności z wieloma komputerami stacjonarnymi.

**RADA:**

Zazwyczaj laptopy o tych samych parametrach co komputery stacjonarne są od nich znacznie droższe.

W przeciwieństwie do komputerów stacjonarnych, sprzedawane laptopy mają już gotową konfigurację i nie ma możliwości jej zmiany bądź rozbudowy. W zależności od producenta mogą różnić się między sobą różnymi parametrami, np. przekątną ekranu, typem ekranu, procesorem, kartą graficzną, pamięcią RAM, wagą, pojemnością baterii, zainstalowanym oprogramowaniem.

**UWAGA:**

Warto kupić specjalne etui lub torbę na laptopa, aby łatwiej go przenosić i uchronić przed uszkodzeniami.

Laptopy posiadają wszystkie niezbędne rodzaje złączy, takie jak: różne typy USB, HDMI, wyjście słuchawkowe, wejście zasilania oraz czytnik kart pamięci. Nowsze laptopy często nie mają wejścia na kabel internetowy, dlatego do zestawu dołączana jest specjalna przejściówka z USB na RJ-45. Więcej o rodzajach złączy internetowych przeczytasz w rozdziale 2.6.

**RADA:**

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

Standardowo notebook jest wyposażony we wszystkie potrzebne podzespoły, nie ma więc konieczności podłączania zewnętrznych urządzeń takich jak głośniki, klawiatura czy monitor. Jeśli jednak planujesz spędzać dużo czasu przed swoim laptopem i masz miejsce w domu, dobrym rozwiązaniem będzie dokupienie zewnętrznego monitora. Ekran w laptopie można jedynie pochylić do przodu i do tyłu, monitory oferują zazwyczaj znacznie więcej. Możesz dodatkowo regulować jego wysokość, odchyłać na boki, a nawet obracać do pionu. Ważne jest, aby postawić go na wysokości odpowiedniej dla oczu, co wymusi prawidłową postawę ciała.

#### 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.

Laptopy, tak jak i smartfony, są wyposażone w technologię Bluetooth. Dzięki niej możesz przesyłać różne dane na swoje urządzenie oraz łączyć się z innymi urządzeniami metodą bezprzewodową na niewielkie odległości. Do swojego laptopa możesz dokupić mysz bezprzewodową; jest ona zdecydowanie łatwiejsza w obsłudze niż touchpad.

Z budową i funkcją myszy zapoznasz się w rozdziale 2.4.4.

#### 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.

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.

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).

#### **UWAGA:**

Wszystkie akumulatory mają swoją określoną żywotność. Jest czymś normalnym, że po pewnym czasie użytkowania bateria może wyładowywać się szybciej. Taką zużytą baterię można bardzo łatwo wymienić na nową. Aby sprawdzić, jaką baterię musisz dokupić, wystarczy wyjąć starą baterię z komputera (jeśli jest możliwość demontażu) i na naklejce znamionowej odszukać parametry takie jak: kod baterii, napięcie i pojemność baterii.

W porównaniu do komputera stacjonarnego naprawa laptopa lub wymiana zepsutych części nie jest taka prosta. Często koszt naprawy jest porównywalny do ceny nowego urządzenia lub naprawa jest wręcz niemożliwa.

## 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.

Do niedawna na rynku obecne były trzy główne systemy operacyjne na urządzenia mobilne (smartfon, tablet): **Google Android**, **Apple iOS** i **Windows Phone (Windows 10 Mobile)**. Ten ostatni obecnie nie jest już jednak rozwijany przez firmę Microsoft.

Na komputerach stacjonarnych i laptopach dostępnych jest kilka systemów operacyjnych: **Microsoft Windows**, **Apple MacOS**, **Linux** oraz **Chrome OS**.



System operacyjny **Google Android** to obecnie lider rynku mobilnego. Instalowany jest na smartfonach i tabletach większości producentów na świecie, takich jak Huawei, LG, Samsung, Sony czy Xiaomi.



System operacyjny **Apple iOS** jest instalowany wyłącznie na iPhone'ach<sup>23</sup> firmy Apple. System operacyjny na iPadach<sup>24</sup> nazywa się **iPadOS**. W przypadku tego oprogramowania można liczyć na częste aktualizacje, większą prywatność i poufność danych niż w przypadku systemu Google.



**Microsoft Windows** zaliczyć można do najpopularniejszych z systemów operacyjnych na komputery. Obecnie prawie wszystkie nowe komputery są sprzedawane z właśnie tym systemem. System Windows jest również instalowany na tabletach i urządzeniach mobilnych firmy Microsoft (np. marka Surface).

23 iPhone – smartfon produkowany przez firmę Apple.

24 iPad – tablet produkowany przez firmę Apple.





**MacOS** należący do firmy Apple jest drugim znanym systemem instalowanym na komputerach. Można go zainstalować tylko na komputerach Mac firmy Apple.

Do najmniej popularnych systemów zaliczyć można system **Linux** oraz system utworzony przez firmę Google – **Chrome OS**, który jest instalowany na komputerach Chromebook.

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 dowiesz się w rozdziale 6.

#### **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.

Przed zainstalowaniem aktualizacji połącz urządzenie z internetem. Aktualizacje online powodują zużycie danych w transmisji komórkowej, dlatego zalecamy korzystanie z sieci Wi-Fi. Upewnij się również, że podczas aktualizowania poziom naładowania baterii przekracza 30%.

## **2.6. RODZAJE ZŁĄCZY NA URZĄDZENIACH**

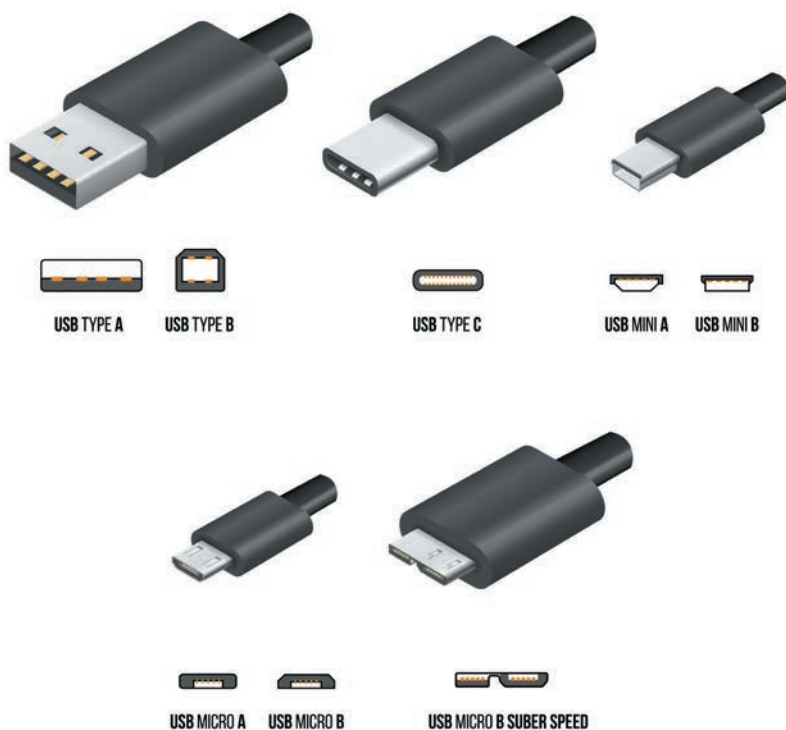
### **ZŁĄCZE ZASILANIA**

Do tego gniazda podpina 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.

# ZŁĄCZA USB

USB to najpopularniejszy rodzaj portu, który ma charakter uniwersalny. Można go wykorzystać do podłączenia do siebie różnych urządzeń.

Obok uniwersalności, dodatkowym atutem tego portu jest automatyczne wykrywanie oraz rozpoznawanie przez system. Dzięki temu instalowanie i konfigurowanie sterowników<sup>25</sup> urządzeń jest niemal automatyczne. W urządzeniach można znaleźć zarówno starsze USB 1.0, jak i USB 2.0, a także najnowsze USB 3.0. Poszczególne wersje różnią się prędkością przesyłania danych.



- **USB typu A** – jest to standardowa końcówka kabla USB, którą podłącza się do komputera lub ładowarki. Jest prostokątna w przekroju i pasuje do gniazda tylko w jednym, konkretnym ustawieniu.

<sup>25</sup> Oprogramowanie umożliwiające komputerowi komunikację z urządzeniami.

- **USB typu B** – bardzo rzadko stosowany w komputerach czy laptopach, nigdy w smartfonach. Kabel ze złączem tego typu najczęściej stosuje się w drukarkach, skanerach czy kopiarkach.

- **USB typu C** – jest to najnowsza wersja gniazda i końcówki USB. Niezwykle wygodna w użyciu, pasuje do gniazda bez względu na to, w którym ustawieniu będzie używana. Decyzją Komisji Europejskiej, pod koniec 2024 roku port USB-C stanie się standardem w Unii Europejskiej. Oznacza to, że wszystkie smartfony, tablety, czytniki e-booków, słuchawki i inne urządzenia będą korzystać z takich samych ładowarek.

Wyróżniamy również inne typy USB służące do podłączania smartfonów czy tabletów do innego sprzętu:

- **USB mini/micro A oraz USB mini/micro B** – dziś są stosowane coraz rzadziej, głównie w starszych modelach smartfonów czy tabletów.

## ZŁĄCZE MINIJACK

To złącze „audio”, które pozwala podłączyć do naszego urządzenia słuchawki. Czasem w smartfonach i tabletach nie ma osobnego portu na słuchawki. Żeby je podłączyć, należy użyć specjalnej przejściówki, która zazwyczaj jest dołączona do zestawu.

## CZYTNIK KART PAMIĘCI

Czytnik kart pamięci pozwala na włożenie karty pamięci, np. z aparatu fotograficznego, i przesłanie na urządzenie zdjęć i filmów zrobionych na wakacjach.

# ZŁĄCZA HDMI<sup>26</sup>, DVI, VGA, DISPLAYPORT

Wszystkie te złącza pozwalają przestać obraz oraz dźwięk z urządzenia na monitor, telewizor czy projektor. Niektóre z nich wykorzystywane są w starszych sprzętach i przenoszą sygnał analogowy (VGA), inne zaś, wykorzystywane w nowszych urządzeniach, przenoszą sygnał cyfrowy (HDMI, DisplayPort, DVI).

Najpopularniejszym obecnie złączem jest HDMI. Można je spotkać w komputerach stacjonarnych, laptopach i tabletach. W rozwiązaniach mobilnych najczęściej można spotkać jego mniejszą wersję – micro HDMI typu D bądź mini HDMI typu C.

## 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 router<sup>27</sup>. 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.

<sup>26</sup> Ang. *High Definition Media*.

<sup>27</sup> Router to urządzenie, które rozdziela sygnał w ramach prywatnej sieci, np. w domu. Dzięki niemu można mieć internet jednocześnie na kilku komputerach czy urządzeniach mobilnych.

## 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



Edge Chromium



Safari



Mozilla Firefox



Google Chrome



Opera

Pod koniec 2022 roku aż 64,68% urządzeń komputerowych na świecie miało zainstalowaną przeglądarkę Chrome, Safari 18,29%, Edge 4,23% (przeglądarka firmy Microsoft), Firefox 3,01%, oraz 2,25% przeglądarkę Opera. W Polsce w tym samym roku najpopularniejszymi przeglądarkami były Chrome 70,76%, Opera 9,62% oraz Safari 7,36%<sup>28</sup>.

W każdej przeglądarce jest możliwość zainstalowania dodatków, które mogą wzbogacić ją o różne przydatne funkcje. Jedną z nich jest np. **Tłumacz Google**, który potrafi tłumaczyć słowa, wyrażenia lub całe strony internetowe z obcego języka np. na język polski.

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<sup>29</sup>. Przeglądarki, które cieszą się dobrą reputacją i są popularne wśród użytkowników, często mają większe szanse na zapewnienie

28 Źródło: <https://gs.statcounter.com/browser-market-share/all/worldwide/2022>

29 Adres IP (ang. *Internet Protocol*) – numer identyfikacyjny komputera lub serwera w sieci, który służy do prawidłowej komunikacji między urządzeniami.

bezpieczeństwa. Czytaj recenzje, opinie i porównania przeglądarek internetowych, aby dowiedzieć się, jakie są ich mocne strony pod względem bezpieczeństwa.

Zawsze zwracaj uwagę na to, czy serwis, z którego korzystasz, oferuje połączenia szyfrowane. Stosowane są one w celu ochrony danych osobowych. Polega to na tym, że twoja przeglądarka szyfruje wszelkie dane jeszcze przed ich wysłaniem. Dopiero gdy dotrą one do serwera, zostają odkodowane. Takie dane, nawet przechwycone przez osobę nieupoważnioną, są dla niej zupełnie bezużyteczne.

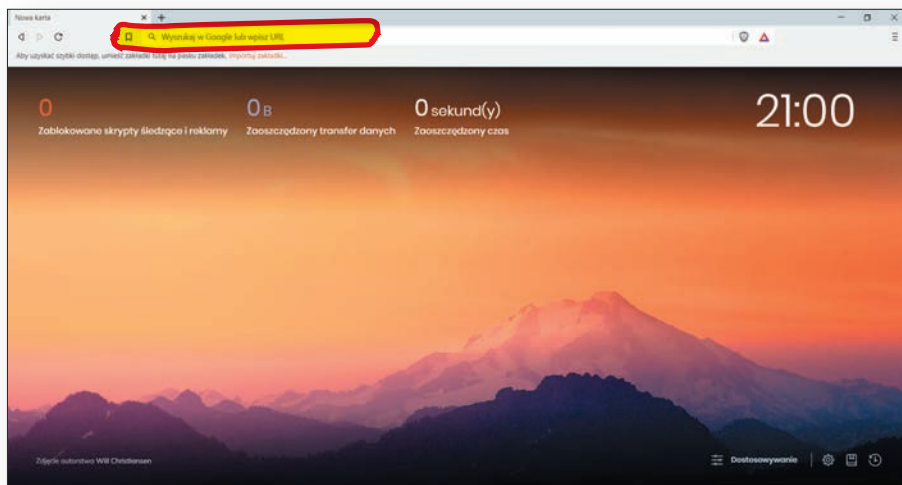
Bardzo łatwo możesz sprawdzić, czy serwis, z którego korzystasz, oferuje połączenia szyfrowane. Wystarczy spojrzeć na adres strony internetowej. Jeśli zaczyna się od HTTPS, a obok znajduje się ikona zamkniętej kłódki, możesz być spokojny o bezpieczeństwo twoich danych.

Popularnym rozwiązaniem jest zainstalowanie tak zwanej wtyczki do blokowania reklam. Wtyczka Ghostery służy do ochrony prywatności użytkownika. Blokuje reklamy, wstrzymuje tzw. tropiciele i przyspiesza działanie stron internetowych. Pamiętaj jednak, że blokując wyświetlanie reklam ze stron, pozbawiasz zarobku twórcę strony internetowej, który oferuje ci ją w zamian za wyświetlanie reklam.

#### **UWAGA:**

Pamiętaj, że bezpieczeństwo w Internecie to nie tylko kwestia samej przeglądarki. Ważne jest również, aby mieć zaktualizowany system operacyjny, zainstalować odpowiednie oprogramowanie antywirusowe i zachować ostrożność podczas korzystania z internetu, unikając podejrzanych witryn i klikania w podejrzane linki.

Korzystanie z przeglądarki jest proste. Wystarczy wpisać adres strony w pasek adresu. Poniżej zaprezentowano okno przeglądarki **Brave** z paskiem adresu, zainstalowanej na komputerze z systemem Windows.



Adres www lub szukaną frazę należy wpisać w podłużne prostokątne pole z lupką na górze strony (na ilustracji powyżej zaznaczyliśmy je na czerwono). Po wpisaniu 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. Zwróć uwagę, że istnieją różne wyszukiwarki internetowe. Najpopularniejszy jest [Google.com](https://www.google.com), istnieją jednak takie wyszukiwarki jak [Bing.com](https://www.bing.com), [DuckDuckGo.com](https://www.duckduckgo.com) (popularny na Android) czy Yandex.

Przeoglądane 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.

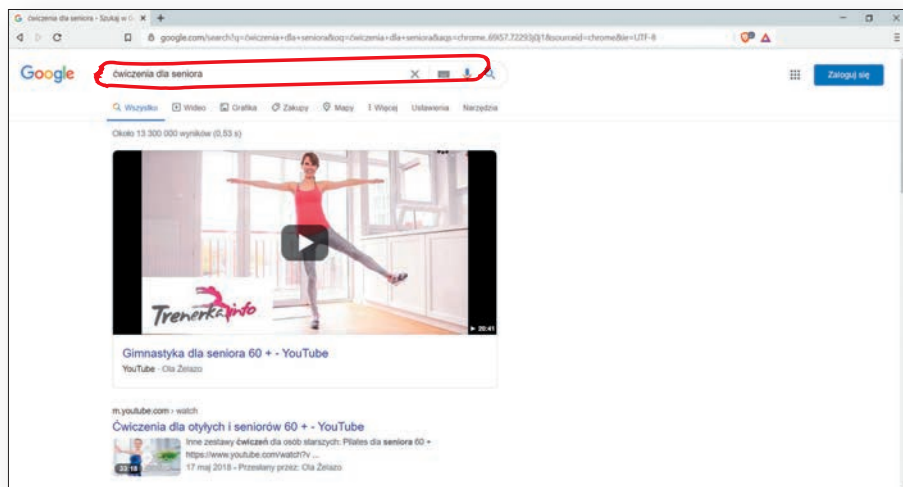
#### UWAGA:

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.

Dla przykładu wpisaliśmy w wyszukiwarkę frazę „ćwiczenia dla seniora”. Wyświetliły nam się różne propozycje stron. Możesz nawet wybrać, czy szukasz treści wideo, czy na przykład grafiki.



# A TERAZ SPRÓBUJ SAM, ZOBACZ, JAKIE TO PROSTE!



## 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.

**UWAGA:**

Dane udostępnione w ten sposób najczęściej są wykorzystane w działaniach marketingowych. Zdarza się, że taki rodzaj połączeń nie jest szyfrowany, czyli odpowiednio zabezpieczony przed atakami hakerów. Unikaj w takich miejscach logowania do newralgicznych stron internetowych, jak np. strona banku.

W rozdziale 7. zapoznasz się z zasadami bezpieczeństwa w sieci, które mogą ci w przyszłości oszczędzić wielu kłopotów i nerwów.

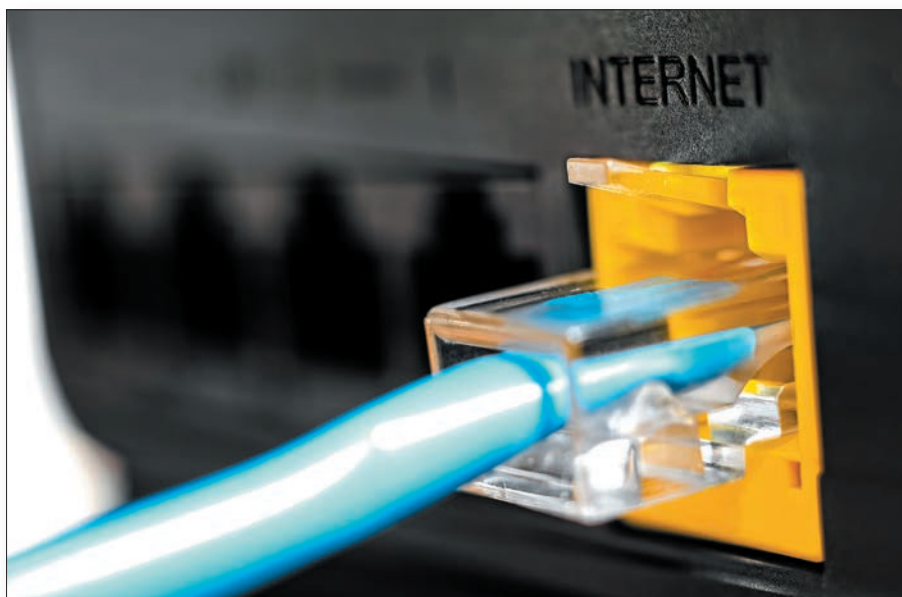


**Połączenia prywatne** to twój własny sposób, w jaki uzyskujesz możliwość wejścia do sieci internetowej. Możesz uzyskać takie połączenie, wykupując u operatora dostęp **stacjonarny**, **mobilny** oraz **satelitarny** do internetu.

## 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.

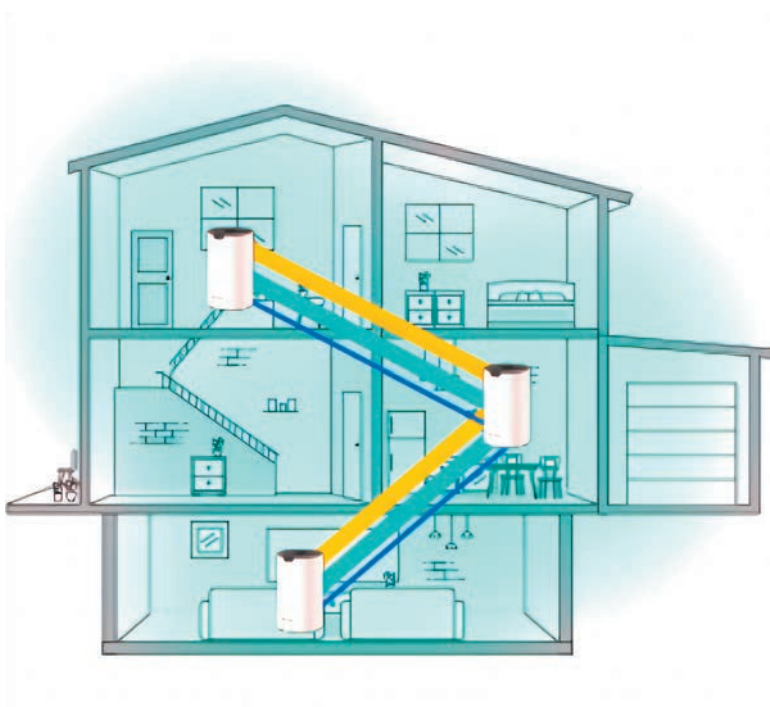
Doprowadzony przez operatora kabel jest następnie podłączany **do modemu** lub **routera** (który zawiera już modem), którego głównym zadaniem jest odbieranie i przekazywanie danych z i do internetu do podłączonych do niego urządzeń. Do urządzenia typu komputer, smartfon albo tablet najwygodniej przyłączamy się za pośrednictwem domowej sieci bezprzewodowej (tzw. sieć Wi-Fi lub WLAN)<sup>30</sup>. **Nazwa sieci bezprzewodowej zwana jest SSID** i najczęściej znajdziesz ją na naklejce umieszczonej na routerze lub w umowie z operatorem, który dostarczył router. Dzięki routerowi z Wi-Fi możesz korzystać z internetu na różnych urządzeniach bez konieczności doprowadzania instalacji kablowej do każdego pomieszczenia. Jeśli chcesz podłączyć komputer stacjonarny do internetu kablem, należy podłączyć go bezpośrednio do domowego routera kablem sieciowym **ethernet** (tzw. **RJ-45**).



30 Ang. *Wireless Local Area Network* – bezprzewodowa sieć lokalna.

## RADA:

Jeśli twój komputer stacjonarny stoi daleko od routera, np. w innym pokoju, zamiast prowadzić do niego długi kabel, możesz zakupić 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. Jeden z nich należy postawić w miejscu głównego przyłącza do Internetu, a drugi umieścić w miejscu, w którym stoi komputer. Następnie należy połączyć komputer stacjonarny ze stojącym blisko routerem kablem ethernet (RJ-45). Zakup dodatkowych routerów bezprzewodowych sprawdzi się również w przypadku, kiedy sieć Wi-Fi ma problem z dotarciem do niektórych pomieszczeń w dużym mieszkaniu lub domu, np. z powodu grubych ścian. W ten sposób stworzymy własną sieć Wi-Fi, która z łatwością pokryje zasięgiem cały dom.



Źródło: TP-LINK

Zdecydowaną **zaletą internetu stacjonarnego** jest to, że nie ma najczęściej żadnego limitu transferu danych i ma niskie opóźnienia (tzw. ping), co może być szczególnie ważne na przykład dla osób korzystających z gier komputerowych w internecie na żywo. Kiedy masz internet stacjonarny, nieistotne jest, ile godzin oglądasz swoje ulubione filmy, jak duże pliki ściągasz lub jak często łączysz się 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. Niektórzy operatorzy sprzedają pakiety, w których możesz kupić np. internet stacjonarny z dostępem do telewizji, telefonu stacjonarnego oraz dodatkowo zakupić abonament komórkowy.

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 zamierza 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 usług do indywidualnych wymagań.

**UWAGA:**

W przypadku dwuosobowego, standardowego gospodarstwa domowego w zupełności wystarczą: prędkość pobierania danych w przedziale 100–300 Mb/s<sup>31</sup> oraz wysyłania danych – do 30 Mb/s.

Może się okazać, że wraz z zapoznawaniem się z kolejnymi możliwościami, jakie oferuje internet (oglądanie filmów, seriali czy prowadzenie rozmów wideo), będą rosły twoje wymagania co do parametrów łącza. Jeśli szybkość internetu okaże się z czasem niewystarczająca, zapytaj swojego operatora o możliwość zmiany abonamentu.

**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.

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.

31 Mb/s – megabitów na sekundę.

## UWAGA:

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 migotać diody świadczące o zestawieniu połączenia. Sprzęt będzie działać prawidłowo w momencie, gdy na obudowie zaświecą się najczęściej wszystkie diody, szczególnie od internetu, Uplink, Downlink.

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](http://speedtest.net). Pamiętaj, by w trakcie testu nie pobierać filmów, wynik bowiem może być wtedy błędny. Dodatkowo zwróć uwagę, że twoje urządzenie może nie być w stanie, szczególnie przy połączeniu bezprzewodowym, uzyskać najwyższych parametrów – możesz mieć starsze urządzenie, które nie spełnia najnowszych standardów Wi-Fi.

Certyfikowanym przez prezesa Urzędu Komunikacji Elektronicznej mechanizmem monitorowania jakości dostępu do internetu jest **system pomiarowy PRO Speed Test**. Pozwala on nie tylko sprawdzić szybkość posiadanej usługi, lecz także dochodzić swoich praw, jeśli dostawca nie wywiązuje się z umowy. Aby zrobić pomiar jakości dostępu do internetu należy zarejestrować się na stronie [pro.speedtest.pl](http://pro.speedtest.pl). Następnie zalogować się na utworzone konto oraz pobrać i zainstalować jedną z aplikacji do pomiaru jakości dostępu do internetu. Możesz dokonać pomiaru bez rejestracji, ale wynik pomiaru będzie miał charakter wyłącznie informacyjny. Pamiętaj, żeby podczas testu na komputerze nie działały żadne inne programy. Test wymaga podłączenia się kablem do routera. Połączenie bezprzewodowe nie może być uznane jako podstawa do reklamacji. Przykłady innych stron i aplikacji mierzących prędkość internetu znajdziesz w rozdziale 5.13. oraz w rozdziale 6.

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



Jakość połączenia Wi-Fi czy prędkość internetu zależy od tego, jakie standardy Wi-Fi spełnia 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<sup>32</sup>** i **5 GHz**. W niedalekiej przyszłości będzie można kupić router, który wykorzystuje najnowsze pasmo 6 GHz. Każde z tych pasm oferuje inne możliwości, a twój wybór może mieć wpływ na komfort codziennego korzystania z internetu. Jeżeli twój laptop pracuje tylko w paśmie 2,4 GHz, a router wspiera też pasmo 5 GHz, to najpewniej na paśmie 2,4 GHz nigdy nie osiągniesz pełnej prędkości dostępu do internetu, jaki oferuje dostawca. W takim przypadku najlepszym rozwiązaniem jest użycie urządzenia

<sup>32</sup> Herc – to jednostka miary częstotliwości. Definiuje się ją jako liczbę cykli na sekundę. Nazwa jednostki pochodzi od nazwiska niemieckiego fizyka Heinricha Hertza, zajmującego się m.in. badaniem fal elektromagnetycznych. Gigaherc oznacza mnożnik 1 000 000 000.



domowego, które wykorzystuje obie te częstotliwości Wi-Fi. Umożliwi to przyłączenie starszych urządzeń na częstotliwości 2,4 GHz, a nowszych na częstotliwości 5 GHz.

**UWAGA:**

Częstotliwość 5 GHz jest odporniejsza na zakłócenia, pozwala osiągać wyższe prędkości transmisji, ale charakteryzuje się mniejszym zasięgiem niż 2,4 GHz.

**Standard Wi-Fi to rzecz, na którą również musisz zwrócić uwagę podczas planowania podłączenia internetu oraz zakupu nowego sprzętu. Wyróżniamy kilka standardów Wi-Fi i do najnowszych z nich można zaliczyć:**

- Standard 802.11n (obsługuje pasmo 2,4 GHz oraz 5 GHz),
- Standard 802.11ac (obsługuje pasmo 5 GHz – Wi-Fi 5),
- Standard 802.11ax (obsługuje pasmo 2,4 GHz oraz 5 GHz – najnowsze Wi-Fi 6).

Bardzo ważne jest dopasowanie standardu urządzenia do standardu routera i odwrotnie. Pomimo szybkiego łącza światłowodowego w domu i najnowszego routera, na swoim laptopie lub smartfonie możesz nie wykorzystać tych najszybszych prędkości, jeśli urządzenia nie będą kompatybilne.

Maksymalna szybkość internetu w twojej domowej sieci powinna być zgodna z prędkością internetu, jaką wybrałeś, podpisując umowę z operatorem. Możesz łatwo sprawdzić szybkość swojego łącza internetowego na różnych stronach internetowych lub pobierając odpowiednią aplikację na urządzenie. Przykłady takich stron znajdziesz w rozdziale 5.13. oraz w rozdziale 6.

## 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 zwykle kucia ścian, by doprowadzić kabel do pomieszczenia.

W dzisiejszych czasach większość z nas korzysta już z internetu mobilnego w smartfonie czy tablecie. W ramach umowy z operatorem na wykonywanie i odbieranie połączeń oraz wysyłanie i odbieranie SMS-ów<sup>33</sup> i MMS-ów<sup>34</sup> możemy również korzystać z internetu. Operatorzy komórkowi, podobnie jak operatorzy stacjonarni, oferują routery do umieszczenia w domu i udostępnienia sieci bezprzewodowej dla domowników.

### 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.



33 Ang. *Short Message Service* – usługa przesyłania krótkich wiadomości tekstowych pomiędzy telefonami.

34 Ang. *Multimedia Messaging Service* – usługa przesyłania wiadomości zawierających tekst, grafikę, zdjęcia, dźwięk oraz wideo pomiędzy telefonami.

Możliwości korzystania z internetu mobilnego nie kończą się na używaniu go w smartfonie czy tablecie. U każdego operatora sieci komórkowej dostępne są oferty sprzedaży samego internetu bezprzewodowego na **abonament** lub na **kartę**.

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 tę 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). Operatorzy często w najdroższych pakietach taryfowych oferują też dostęp nielimitowany w zakresie danych. Sprawdź jednak, czy po przekroczeniu jakiegoś progu (np. 100 GB), dopuszczalna prędkość transmisji danych nie spada np. do 20 Mbps. Często operatorzy komórkowi oferują abonamenty na bardzo korzystnych warunkach, w których można prowadzić rozmowy telefoniczne oraz korzystać z internetu bez limitu.

W przypadku internetu na **kartę prepaid** nie musisz wiązać się żadną umową z operatorem telefonii komórkowej. Wystarczy, że kupisz tzw. starter, zarejestrujesz swój numer telefonu w punkcie sprzedaży oraz włożysz kartę SIM do telefonu. Operatorzy dają na start pewną ilość danych do wykorzystania. Kiedy skończą ci się środki na karcie, możesz w łatwy sposób doładować konto wybraną kwotą.

Takie karty startowe kupisz w punktach sprzedaży operatora komórkowego, w sklepach, kioskach i na stacjach benzynowych. Zaletą internetu mobilnego na kartę jest możliwość łatwego kontrolowania kosztów. Taka karta sprawdzi się np. na wakacjach, kiedy potrzebujesz korzystać z internetu tylko przez określony czas.

Przy wyborze odpowiedniej oferty powinieneś zwrócić szczególną uwagę na zasięg danej sieci, limit danych, jaki oferuje operator, i czas trwania umowy. Zanim zdecydujesz się na ofertę jednego z operatorów sieci komórkowej, upewnij się, że w miejscu, w którym chcesz korzystać z usługi, jest jego zasięg. 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. Warto sprawdzić na stronie internetowej wybranego operatora mapę zasięgu internetu mobilnego oraz czy na interesującym cię obszarze jest dostępny internet 4G/LTE<sup>35</sup> lub – obecnie najszybszy 5G<sup>36</sup>.

---

35 Nazwa technologii, za pośrednictwem której odbywa się transmisja danych w sieci 4G.

36 Standard sieci komórkowej, będący następcą standardu 4G.

Po włożeniu karty SIM do telefonu, na górze ekranu po lewej stronie paska stanu pojawi się m.in. nazwa operatora i siła sygnału, który odbiera telefon. Jeśli w danym miejscu jest dostępna sieć 4G/LTE, taka informacja również pojawi się na pasku.



#### 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.

Przy wyborze internetu mobilnego zwróć uwagę na oferowany przez operatora pakiet danych, czyli **liczbę gigabajtów (GB)**<sup>37</sup>, jaką możesz wykorzystać w swoim abonamencie w ciągu okresu rozliczeniowego. Jeżeli wybierzesz zbyt mały pakiet, możesz być zmuszony do dokupienia dodatkowych gigabajtów za wyższą cenę.

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.

Kiedy kupujesz internet mobilny, operator oferuje maksymalną prędkość wysyłania i pobierania danych. Nie oznacza to jednak, że sieć nie może działać wolniej. Na prędkość działania internetu bezprzewodowego wpływają różne czynniki, takie jak miejsce świadczenia usługi, warunki pogodowe, odległość od routera oraz liczba osób, które z niego korzystają. Aktualną prędkość przesyłania danych możesz sprawdzić, korzystając z dostępnych darmowych aplikacji lub zrobić test na stronie internetowej. Pamiętaj, żeby podczas testu żadne inne programy na komputerze nie były włączone. Postaraj się również stać blisko routera, ponieważ im dalej od niego odchodzisz, tym gorszą prędkość Wi-Fi uzyskujesz. Przykłady stron internetowych i aplikacji z testami prędkości znajdziesz w rozdziale 5.13. oraz w rozdziale 6.

<sup>37</sup> Bajty – jednostki używane do określania ilości danych. Gigabajt oznacza miliard bajtów.

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 użycia karty SIM, takich jak laptopy oraz niektóre modele tabletów. Z internetu rozsyłanego przez tego typu router może korzystać zarówno jedna osoba, jak i wszyscy domownicy.

Najczęściej routery mobilne mają zamontowaną bardzo pojemną baterię, która po pełnym naładowaniu pozwala na długie użytkowanie – również w miejscu, w którym nie ma możliwości skorzystania z prądu.

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.



Obecnie sieć komórkowa **4G/LTE** dorównuje prędkością tej, którą oferują dostawcy internetu stacjonarnego. Wciąż rozwijane są nowe technologie, mające ulepszyć internet przenośny. W 2020 roku do kilku polskich miast została wprowadzona sieć **5G**. Jest ona nawet kilkadziesiąt razy szybsza i odporniejsza na przeciążenia niż poprzednia generacja sieci. Internet mobilny z siecią 5G ma duże szanse zdystansować internet stacjonarny.

Głównym minusem internetu mobilnego jest limit transferu danych do wykorzystania. Jeśli używasz internetu do przeglądania stron internetowych, portali społecznościowych lub sporadycznego oglądania treści wideo czy słuchania muzyki lub radia internetowego, z pewnością wystarczy ci 40 GB miesięcznie. Wybierz ofertę, która będzie dla ciebie najkorzystniejsza i zaspokoi twoje potrzeby, bez znaczenia, czy będzie to internet stacjonarny, czy 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 transmisji danych. W związku z tym może nie spełnić wymagań potrzebnych do korzystania z gier komputerowych czy rodzinnego wykorzystywania interaktywnych aplikacji, również wideo rozmów.

## 2.12. DOSTĘP MOBILNY – ILE TRANSFERU DANYCH POTRZEBUJĘ?

Bardzo ważnym aspektem przed podpisaniem umowy na internet mobilny jest ustalenie, jaką ilość transferu potrzebujesz. Obecnie dostawcy prześcigają się w oferowaniu coraz to większego transferu danych, za który trzeba jednak więcej płacić. Nie ma sensu płacić za duży transfer danych, jeśli go nie będziesz wykorzystywać.

Z internetu często zamierza korzystać cała rodzina na wielu urządzeniach jednocześnie: telefonie, tablecie, inteligentnym telewizorze z aplikacjami (Smart TV), laptopie i tradycyjnie na komputerze. Współczesnemu użytkownikowi sieci trudno jest dokładnie oszacować, ile GB transferu może zużywać w ciągu miesiąca.

Żeby ustalić, ile transferu potrzebujesz, powinieneś odpowiedzieć sobie na pytanie, do czego będziesz wykorzystywał internet oraz ile osób będzie z niego korzystało. Pozwoli to ustalić przybliżoną ilość transferu, jaką jesteś w stanie wykorzystać. Jeśli planujesz sporadycznie zaglądać do internetu, żeby przejrzeć strony internetowe, wysłać maila lub czasem zdjęcia z wakacji, to niecelowe jest inwestowanie w duży pakiet. Z kolei, jeśli zamierzasz dodatkowo ściągać i oglądać filmy, nagrania wideo w wysokiej jakości oraz korzystać z map i nawigacji, konieczne będzie kupienie większego transferu danych.

Poniższe zestawienie powinno ci pomóc w obliczeniu, ile transferu danych będziesz potrzebował w ciągu miesiąca. Podane wartości mogą się różnić w zależności od jakości filmów, klipów wideo, zdjęć lub zawartości załączników w e-mailu.

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. Skype)	Od 100 B do 1 GB (w zależności od jakości przesyłanego obrazu)



Słuchanie muzyki (np. Spotify)	W zwykłej jakości – około 120 MB
Oglądanie filmu (np.: <a href="#">Player.pl</a> , <a href="#">Netflix.pl</a> )	Okolo 250 MB w trybie auto, na smartfonie
Oglądanie filmu w jakości 4K	Okolo 7 GB

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

- 1000 GB (gigabajtów) = 1 TB (terabajt)<sup>38</sup>

Wysłanie np. stu średniej jakości zdjęć wykorzysta średnio 500 MB, wysłanie lub odebranie 200 maili bez załączników – około 50 MB transferu.

Prawdziwym pożeraczem transferu są różnego rodzaju filmy i filmiki, szczególnie te w wysokiej rozdzielczości. Wystarczy korzystać z serwisu YouTube przez godzinę, żeby wykorzystać od 1 do 3 GB (w zależności od rozdzielczości). Najwięcej danych zajmują jednak najnowsze produkcje gier komputerowych, z których jedna gra potrafi zużyć nawet 75 GB.

Pakiet danych zużywa też np. komunikator Messenger. Zwykła rozmowa, bez przesyłania filmików, zdjęć, obrazków GIF<sup>39</sup>, zużywa 1 megabajt w ciągu około pięciu minut. GIF-y mogą „ważyć” nawet kilka megabajtów. Przejrzenie samej galerii dostępnych GIF-ów może w ciągu minuty pochłonąć do kilkudziesięciu megabajtów.

Są sposoby, które mogą pomóc ci zmniejszyć zużycie danych internetowych. Jednym z nich jest obniżenie jakości oglądanych filmów czy słuchanej muzyki. Dobrym rozwiązaniem jest również słuchanie muzyki i oglądanie filmów w trybie offline<sup>40</sup>. Jest mnóstwo treści, które możesz oglądać w trybie offline – wystarczy, że wcześniej pobierzesz je do pamięci swojego urządzenia, korzystając z zasięgu Wi-Fi internetu stacjonarnego.

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

39 Format zapisu plików graficznych; może przechowywać wiele obrazków w jednym pliku, tworząc z nich animację.

40 Offline – dosłownie „odłączony od linii, poza linią”. Tu: sposób oglądania pobranych wcześniej materiałów z internetu.

Dobrym sposobem na zmniejszenie zużycia pakietu danych jest ściąganie aplikacji, programów i wszystkich aktualizacji tylko wtedy, kiedy załogujesz się do sieci Wi-Fi internetu stacjonarnego.

Z pomocą w kontrolowaniu zużycia gigabajtów przychodzą specjalne aplikacje, które służą do zarządzania transferem danych. Więcej o przydatnych aplikacjach dowiesz się w rozdziale 6.2.



3.

**e-mail potrzebny do wszystkiego**

Internet daje możliwość bycia w ciągłym kontakcie ze swoją rodziną i znajomymi. Przez internet możesz wysyłać i odbierać listy elektroniczne, które nazywane są **e-mailem** lub po prostu mailem<sup>41</sup>. 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 wystaniu, a samo wystanie nic nas nie kosztuje.

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, np. Twoja firma.

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! Zwróć również uwagę na adres mailowy – zdarza się, że hakerzy podszywają się pod innych, zmieniając na przykład w adresie tylko dwie litery. W momencie otwarcia niechcianego pliku wirus może ukraść poufne dane z komputera (np. zapisane hasła) lub nawet doprowadzić do zniszczenia systemu czy zaszyfrowania dysku. Niektóre firmy proszą o zgodę na dostarczanie reklam, które są specjalnie dopasowane do ciebie. Pamiętaj, że nie musisz się na to zgadzać.

Nie musisz obawiać się korzystania z poczty. Jest to bardzo proste, jeśli zastosujesz się do kilku zasad. Więcej o bezpieczeństwie w sieci dowiesz się w rozdziale 7.

### Przykłady adresów bezpłatnych dostawców poczty elektronicznej:

- [www.onet.pl](http://www.onet.pl) – dostępna jest również wersja płatna, bez reklam
- [www.outlook.live.com](http://www.outlook.live.com)
- [www.o2.pl](http://www.o2.pl)
- [www.wp.pl](http://www.wp.pl) – dostępna również wersja płatna, bez reklam
- [www.interia.pl](http://www.interia.pl)
- [www.gmail.com](http://www.gmail.com)

41 Czyt. *imeil* lub *mejł*.

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.

### Przykłady adresów płatnych dostawców poczty elektronicznej:

- [home.pl](http://home.pl)
- [nazwa.pl](http://nazwa.pl)
- [premium.pl](http://premium.pl)
- [office.com](http://office.com)
- [ovhcloud.com/pl/](http://ovhcloud.com/pl/)
- [one.com](http://one.com)
- [cyberfolks.pl](http://cyberfolks.pl)
- [az.pl](http://az.pl)

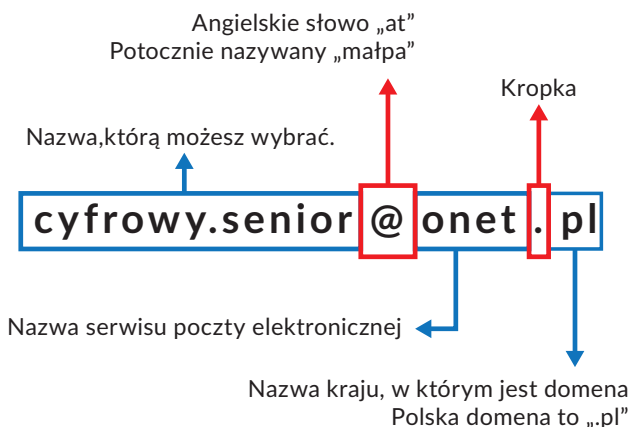
Posiadanie e-maila przydaje się również w prowadzeniu korespondencji z urzędami, jak np. ePUAP, ponieważ należy się w tym przypadku zalogować Profilem Zaufanym, który można założyć, posiadając adres e-mail<sup>42</sup>.

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.

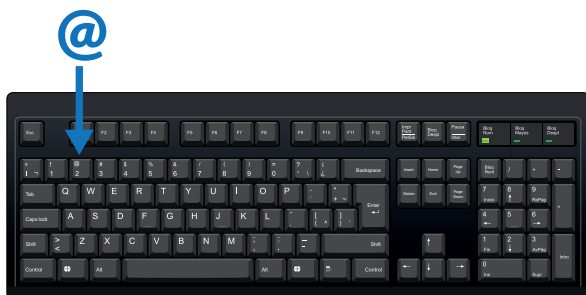
Wszystkie adresy e-mail na całym świecie mają taki sam schemat, składają się z nazwy użytkownika, symbolu @ oraz domeny dostawcy poczty elektronicznej<sup>43</sup>.

42 Dzięki profilowi zaufanemu możesz kontaktować się z podmiotami publicznymi drogą elektroniczną i załatwiać wiele spraw urzędowych przez internet.

43 Domeny są kojarzone najczęściej z nazwami własnymi firm lub produktów.



Znaczek @ potocznie w Polsce zwany „małpa” (ang. *at*) znajdziesz najczęściej nad cyfrą 2. Aby go wpisać, wciśnij i przytrzymaj klawisz SHIFT, a następnie wciśnij klawisz 2. Więcej o budowie klawiatury dowiesz się w rozdziale 2.4.4.



Dostęp do poczty e-mail możesz uzyskać za pośrednictwem strony internetowej, aplikacji na urządzenie mobilne lub programu pocztowego na komputerze stacjonarnym bądź laptopie. Aplikacje i programy do obsługi maila omówione są w rozdziale 6.2. oraz w rozdziale 6.4.

Często programy pocztowe są częścią systemów operacyjnych lub wchodzi w skład pakietu Office<sup>44</sup>. Dla mniej wymagających użytkowników w zupełności powinien wystarczyć program pocztowy wbudowany w system Microsoft Windows. Natomiast dla bardziej wymagających użytkowników dobrym wyborem będzie program Microsoft Outlook wbudowany w pakiet biurowy Microsoft Office. Darmowe programy, takie jak Mozilla Thunderbird lub Windows Live Mail, możesz pobrać z internetu i zainstalować na swoim komputerze.

44 Pakiet aplikacji biurowych opracowany przez firmę Microsoft.



## 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.

A teraz w prostych krokach pokażemy ci, jak założyć bezpłatne konto e-mail na serwisie informacyjnym [Onet.pl](http://Onet.pl).

## KROK 1.

Wejź na stronę [www.poczta.onet.pl](http://www.poczta.onet.pl) i kliknij na przycisk „Zarejestruj się”.

onet POCZTA

**Poczta Onet - bezpieczne logowanie**

Adres email

Hasło [Nie pamiętam hasła](#)

DALEJ

NIE MASZ JESZCZE KONTA?

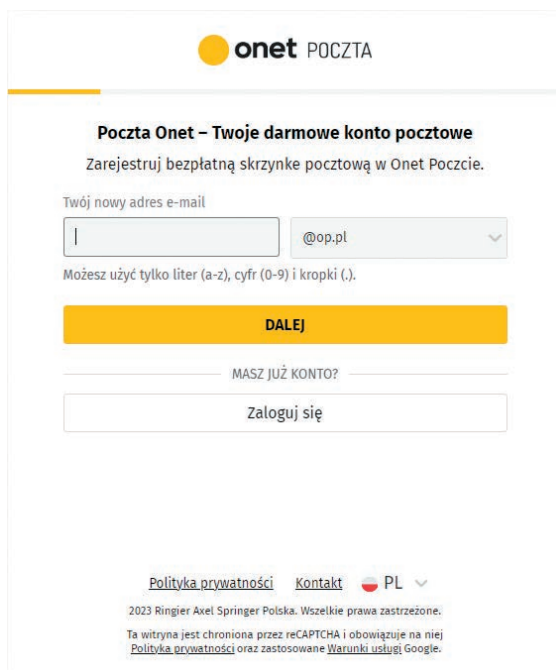
**Zarejestruj się**

[Polityka prywatności](#) [Kontakt](#) PL

2023 Ringier Axel Springer Polska. Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Ta witryna jest chroniona przez reCAPTCHA i obowiązuje na niej [Polityka prywatności](#) oraz zastosowane [Warunki usługi](#) Google.

## KROK 2.

Zostaniesz przekierowany na stronę z formularzem rejestracyjnym.



The screenshot shows the registration page for Onet Poczta. At the top, there is the Onet logo and the word "POCZTA". Below this, the heading reads "Poczta Onet – Twoje darmowe konto pocztowe" followed by the instruction "Zarejestruj bezpłatną skrzynkę pocztową w Onet Poczcie." The form asks for "Twój nowy adres e-mail" and features a text input field, a dropdown menu currently showing "@op.pl", and a note: "Możesz użyć tylko liter (a-z), cyfr (0-9) i kropki (.)." A prominent yellow button labeled "DALEJ" is positioned below the input fields. Underneath, there is a section titled "MASZ JUŻ KONTO?" with a button labeled "Zaloguj się". At the bottom of the page, there are links for "Polityka prywatności" and "Kontakt", a flag for "PL", and a small copyright notice: "© 2023 Ringier Axel Springer Polska. Wszelkie prawa zastrzeżone. Ta witryna jest chroniona przez reCAPTCHA i obowiązuje na niej Polityka prywatności oraz zastosowane Warunki usługi Google."

## KROK 3.

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 4.

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

## KROK 5.

Kolejnym krokiem będzie ustawienie hasła, którego będziesz używać do logowania się do swojej nowej skrzynki. Pamiętaj, aby wybrać unikalne hasło, którego nie używasz w innych miejscach, zapewniając tym samym



bezpieczeństwo swojego konta. Wpisz nowe hasło w górne pole, a następnie powtórz je w dolnym polu. Kliknij przycisk „Dalej”. W rozdziale 7.7. dowiesz się, jak utworzyć silne i bezpieczne hasło.

## KROK 6.

W kolejnym kroku 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 7.

Przejdź do uzupełnienia pól dotyczących danych osobowych, a następnie kliknij przycisk „Dalej”.

**onet** POCZTA

**< Utwórz konto Onet**

Wypełnij poniższe pola, żeby założyć nowe konto **cyfrowysenior2023@onet.pl**

Jak się mamy do Ciebie zwracać?

Pani  Pan

Imię i nazwisko

Data urodzenia

Kod pocztowy (opcjonalnie)

Podając kod pocztowy masz szansę otrzymywać oferty lokalne, lepiej dopasowane do Twoich potrzeb i miejsca zamieszkania.

**DALEJ**

[Polityka prywatności](#) [Kontakt](#) PL

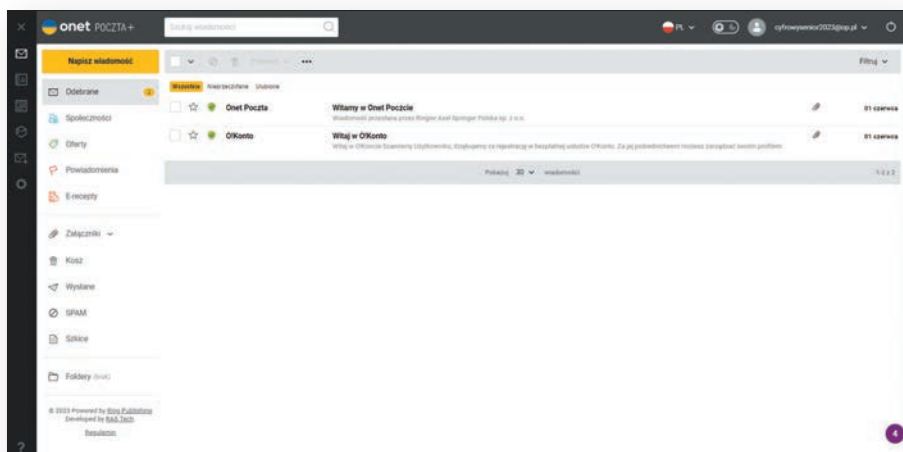
2023 Ringier Axel Springer Polska. Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Ta witryna jest chroniona przez reCAPTCHA i obowiązuje na niej [Polityka prywatności](#) oraz zastosowane [Warunki usługi](#) Google.

## KROK 8.

Zaakceptuj wymagane zgody (pola wymagane są zaznaczone gwiazdką) i kliknij przycisk „Dalej”.

# GRATULACJE!

Twoje konto zostało utworzone. Kliknij przycisk „Przejdź do poczty” i zaloguj się za pomocą swoich danych logowania. Teraz możesz przeczytać maile powitalne i wysłać swój pierwszy list.



W pierwszym kroku 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.



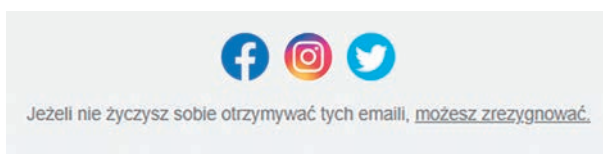
**Dodawanie załącznika:** Kliknij na symbol spinacza, a następnie wybierz plik, który chcesz dołączyć do listu. Po kliknięciu wybranego pliku zostanie on dodany do e-maila jako załącznik. Jeśli twój list jest gotowy, kliknij „Wyślij”.

W każdej chwili możesz zmienić swoje konto na wersję płatną. Dzięki temu będziesz mógł korzystać z poczty bez reklam.

Teraz możesz zalogować się na swoją pocztę za pośrednictwem strony internetowej [poczta.onet.pl](https://poczta.onet.pl), aplikacji na urządzenie mobilne „Onet Poczta” lub programu pocztowego na komputerze stacjonarnym lub laptopie. Aplikacje i programy do obsługi maila omówione są w rozdziale 6.2. oraz w rozdziale 6.4.

Coraz więcej sklepów internetowych rozsyła **newslettery**<sup>45</sup>, do których można się zapisać, aby być zawsze na bieżąco z ofertą. Ich otrzymywanie niesie ze sobą korzyści. Sklepy coraz częściej za zapisanie się na newslettera kuszą rabatem na pierwsze zakupy, wysyłają co jakiś czas zniżki, a swoich subskrybentów jako pierwszych informują o planowanych wyprzedażach. Otrzymywanie tego typu wiadomości na skrzynkę pocztową ma też jednak minusy. Po pierwsze, powierzamy w ten sposób sklepowi swoje dane osobowe, które ten niekoniecznie wykorzysta tak, jak byśmy tego chcieli. Po drugie, po pewnym czasie na naszą skrzynkę może trafiać duża ilość spamu. Newslettery z jednego sklepu nie zapchają nam skrzynki, ale jeżeli zapiszemy się do kilku, może to już się okazać męczące. Świetnym rozwiązaniem jest więc posiadanie osobnej skrzynki mailowej na newslettery – w ten sposób pozbedziemy się problemu spamu w skrzynce używanej na co dzień.

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. Gdy w niego klikniesz, zostaniesz poproszony o potwierdzenie chęci rezygnacji lub od razu dostaniesz informację, że wypisałeś się z listy subskrybentów.



#### **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.

45 Forma reklamy poprzez e-mail, biuletyn wysyłany cyklicznie do subskrybentów.



4.

**pierwsze kroki ze smartfonem**



Przed pierwszym włączeniem swojego nowego smartfona powinieneś **naładować całkowicie baterię**. Jest to bardzo ważne, ponieważ 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 wyjąć 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. Zwracamy uwagę, że najnowsze smartfony pozwalają również na zainstalowanie wirtualnej karty e-SIM. Warto sprawdzić, czy smartfon jest wyposażony w tę funkcję oraz czy operator sieci komórkowej oferuje możliwość skorzystania z karty wirtualnej.

#### UWAGA:

Jeśli posiadasz smartfon z oprogramowaniem android i chcesz pobierać aplikacje ze sklepu Play, niezbędne jest posiadanie konta Google. Konto możesz założyć wcześniej na komputerze lub podczas procesu konfiguracji urządzenia. Nie musisz posiadać konta pocztowego w serwisie Gmail, by móc się zarejestrować do konta Google. Możesz mieć konto w dowolnym serwisie pocztowym. Wystarczy podczas procesu zakładania nowego konta Google wybrać opcję „Zamiast tego użyj mojego obecnego adresu e-mail”. Następnie należy wpisać adres mailowy oraz utworzyć silne hasło. W kolejnym kroku należy wejść na swoje konto pocztowe, otworzyć maila, który otrzymałeś od Google i potwierdzić jednorazowym tokenem, że konto należy do ciebie.

W przypadku smartfonów iPhone trzeba posiadać Apple ID do aktywacji telefonu i korzystania z usług. Apple ID to po prostu twój dowolny adres e-mail. Jeśli korzystasz ze smartfona marki Huawei, w procesie konfiguracji niezbędne będzie założenie ID Huawei, czyli wykorzystanie adresu e-mail. Możesz to zrobić wcześniej przez witrynę internetową na komputerze, co znacznie skróci cały proces, lub podczas konfiguracji urządzenia. W wielu z tych przypadków możesz np. wykorzystać darmowe konto e-mail.

Bardzo często popularne modele smartfonów są chętnie pokazywane na platformach wideo, takich jak YouTube, również w formie tzw. rozpakowywania paczki i pokazywania smartfona z bliska (ang. *unboxing*). Na takich filmach możesz również zobaczyć, jak przeprowadzić konfigurację swojego urządzenia.

## ZACZNIJMY ZATEM WSPÓLNIE PRZYGODĘ ZE SMARTFONEM!

Kiedy smartfon jest już naładowany i ma włożoną kartę SIM, można włączyć urządzenie i przystąpić do procesu konfiguracji. W rozdziale 2.4.1. dowiesz się, jak poprawnie włożyć kartę SIM do urządzenia. **Pamiętaj, że karty SIM nie należy wkładać ani wyjmować, jeżeli urządzenie jest włączone.**

### UWAGA:

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

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 użytkownika. 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.

Następnie, jeśli **włożyłeś kartę SIM, będziesz mógł połączyć się z siecią komórkową**. Zalecamy to pominąć i w kolejnym kroku nawiązać połączenie z domową siecią Wi-Fi. Jest to szczególnie ważne w pierwszych momentach korzystania ze smartfona, ponieważ system może

dokonać aktualizacji i zużyć przy tym całkiem sporo transmisji danych. Takie rozwiązanie polecamy szczególnie osobom, które dysponują małym pakietem transferu danych lub nie są pewne jego wielkości.

Kolejnym krokiem jest **połączenie 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. Jeśli pomylisz się przy wpisywaniu hasła, zostaniesz poinformowany, że hasło jest błędne, i będziesz mógł wprowadzić je jeszcze raz. W momencie, kiedy telefon uzyska połączenie z siecią, pod nazwą swojej sieci na liście zobaczysz napis „Połączono”. Wybierz „Dalej”, aby przejść do następnego kroku.

#### RADA:

Dla ułatwienia przy wprowadzaniu hasła możesz dotknąć symbol przekreślonego oka. Spowoduje to, że zamiast gwiazdek będziesz widział wprowadzane przez siebie hasło. Zwróć uwagę na wielkie i małe litery oraz znaki specjalne. Niektóre litery, jak małe „l” jak listwa, wyglądają podobnie, jak np. duże „l” jak igła. Podobnie może być z literami „q” i „g” czy znakami „0” (zero) oraz „O” jak Ola.

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.

Jeśli konfigurujesz iPhone'a – zaloguj się do Apple ID, podając swój identyfikator i hasło. Jeżeli nie pamiętasz hasła – wybierz opcję „Nie pamiętasz hasła lub nie masz Apple ID?”. Jeśli to twoje pierwsze urządzenie firmy Apple i nie zrobiłeś tego wcześniej – będziesz musiał utworzyć nowe konto Apple ID.

Jeśli konfigurujesz smartfona marki Huawei, należy zalogować się do konta ID Huawei. Jeśli nie pamiętasz hasła lub nie masz ID Huawei, wybierz „Nie pamiętasz hasła?” lub „Stwórz ID Huawei”. Jeśli to twoje pierwsze urządzenie marki Huawei i nie zrobiłeś tego wcześniej, będziesz musiał utworzyć nowe konto ID Huawei. Możesz również zalogować się przez SMS.

#### 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. Posłuży to do określenia, z których usług będziesz mógł legalnie korzystać. Dzieci poniżej 13. roku życia mają ograniczony dostęp do funkcji telefonu i nie powinny korzystać z aplikacji mediów społecznościowych.

Na smartfonie będziesz przechowywał zdjęcia, filmy czy też ważne wiadomości. Smartfon może pomóc również w bankowości oraz realizacji e-recept. Dlatego konieczne jest zadbanie o bezpieczeństwo znajdujących się na nim danych. Aby chronić swoje urządzenie przed dostępem niepożądanych osób, powinieneś skorzystać z funkcji ochrony, jakie oferuje smartfon.

W kolejnym etapie konfiguracji będziesz mógł ustawić sposób **odblokowywania smartfona**. Swoje urządzenie możesz odblokowywać za pomocą hasła, wzoru, rozpoznawania twarzy lub odcisku palca. Po skończonej konfiguracji będziesz odblokowywał swój telefon w zależności od wybranej przez siebie metody. Wybierz jedną z nich teraz lub ustaw ją później, wybierając „Pomiń”. Jeśli zdecydujesz się na odblokowywanie urządzenia odciskiem palca, wybierz tę metodę z listy, a następnie zarejestruj swój odcisk palca, postępując zgodnie z poleceniami wyświetlanymi na ekranie. Kiedy odcisk palca zostanie zarejestrowany, możesz przejść do skonfigurowania funkcji rozpoznawania twarzy. Jeśli chcesz pominąć ten krok, wybierz „Pomiń”.

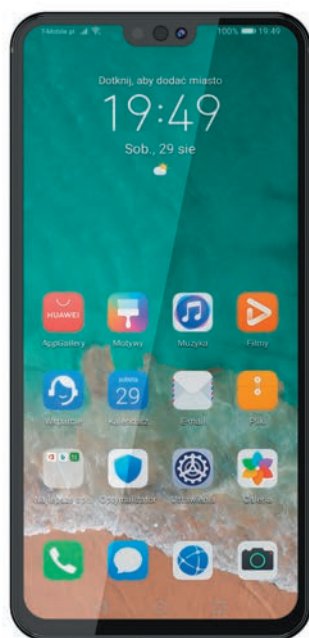


Stosownie do modelu smartfona zostaniesz poinformowany, że możesz skorzystać z rozszerzonych usług na swoim smartfonie. Możesz je teraz włączyć, skonfigurować lub przejść dalej, wybierając „Nie, dziękuję”.

Możesz również zostać zapytany o chęć włączenia aktualizacji urządzenia nocą. Zawsze przed planowaną aktualizacją zostaniesz o tym poinformowany. Jest to bardzo przydatna funkcja, pamiętaj tylko, aby w czasie aktualizacji bateria w urządzeniu była naładowana.

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.



Co jakiś czas będziesz otrzymywał komunikaty o dostępnych nowych wersjach systemu operacyjnego. Zawsze zgadzaj się na nie i pamiętaj, aby podczas aktualizacji bateria zawsze była dobrze naładowana. Aktualizuj również na bieżąco swoje aplikacje. Podpowiadamy, jak to robić, w 6. rozdziale. Aktualny system i najnowsze wersje aplikacji to podstawa wydajności i bezpieczeństwa oprogramowania smartfona.

Bardzo pomocna w obsłudze telefonu może być instrukcja obsługi. Możesz ją znaleźć i ściągnąć na urządzenie ze strony internetowej producenta lub wpisując w wyszukiwarkę nazwę i model urządzenia oraz hasło „instrukcja obsługi”. Kliknij w link z instrukcją w pdf, pobierz ją na urządzenie i zacznij odkrywać wszystkie funkcje, które posiada twój zaawansowany smartfon.





5.

**polecane witryny internetowe  
dla seniorów**

## 5.1. BEZPIECZEŃSTWO

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

## 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.

### Przepisy kulinarne

- [kwestiasmaku.pl](http://kwestiasmaku.pl) – przepisy i apetyczne zdjęcia potraw. Najlepsze ciasta, desery i wypieki. Szybkie obiady, pyszne sałatki i dania fit;



- [mojewypieki.com](http://mojewypieki.com) – blog z tradycyjnymi i nowoczesnymi przepisami na ciasta, ciasteczka, desery i inne słodkości. Najlepsze inspiracje na domowe wypieki;
- [smaker.pl](http://smaker.pl) – przepisy dla ludzi ze smakiem, którzy lubią gotowanie, sałatki i tworzą własne przepisy kulinarne;
- [nawidelcu.pl](http://nawidelcu.pl) – opinie i komentarze, felietony, ciekawostki i nowości kulinarnego świata, przepisy, porady, kulinarne triki kucharzy i cukierników, porady dietetyków;
- [whiteplate.com](http://whiteplate.com) – miejsce stworzone przez Elizę Mórąwską, autorkę trzech książek kucharskich.

## Dostawa i wyszukiwanie jedzenia

- [pyszne.pl](http://pyszne.pl) – możliwość odnalezienia szybko i łatwo najlepszych restauracji i pizzerii w okolicy! Można sprawdzić opinie i wybrać spośród ponad 9500 restauracji w ofercie.

## Opinie o restauracjach

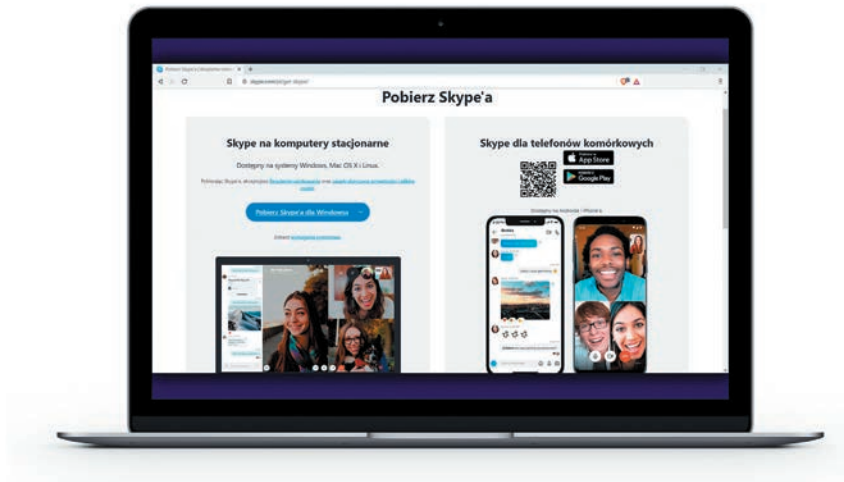
- [tripadvisor.com](http://tripadvisor.com) – opinie i zdjęcia z restauracji z całego świata.

## 5.3. KOMUNIKATORY INTERNETOWE

Większość komunikatorów internetowych umożliwia bezpłatne rozmowy, chat oraz wideo. By rozmawiać z drugą osobą czy grupą osób, należy mieć zainstalowane te same aplikacje. W przeciwnym wypadku komunikacja nie jest możliwa. Komunikatory internetowe nie pozwalają na wykonanie połączeń alarmowych, w tym na policję czy pogotowie ratunkowe.

- [messenger.com](https://messenger.com) – komunikator internetowy stworzony przez Facebooka. Umożliwia prowadzenie darmowych rozmów tekstowych, głosowych oraz rozmów wideo. Żeby z niego korzystać, nie trzeba mieć konta na portalu społecznościowym Facebook;
- [signal.org](https://signal.org) – prywatna komunikacja, szyfruje przesyłane treści, których nie odczyta nikt poza nami i naszym rozmówcą – dotyczy to tekstu, obrazów i plików wideo, a także rozmów głosowych;
- [skype.com](https://skype.com) – umożliwia prowadzenie darmowych rozmów głosowych oraz wideo, a także płatnych, z posiadaczami telefonów stacjonarnych lub komórkowych, za pomocą technologii VoIP<sup>46</sup>;
- [telegram.org](https://telegram.org) – popularny 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](https://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](https://zoom.us) – popularne rozwiązanie do rozmów wideo, szczególnie grupowych;
- [viber.com](https://viber.com) – darmowe rozmowy wideo, głosowe i wiadomości, a także płatne, z posiadaczami telefonów stacjonarnych lub komórkowych, za pomocą technologii VoIP.

46 VOIP (ang. *Voice over Internet Protocol*) – wykonywanie rozmów telefonicznych poprzez internet.



## 5.4. PODRÓŻE, PLANOWANIE WAKACJI I WYPOCZYNEK W SANATORIACH

### Sanatoria

- [sanatoria.com.pl](http://sanatoria.com.pl) – polskie sanatoria: uzdrowiska, leczenie, zabiegi, rehabilitacja, wypoczynek;
- [sanatoria.org](http://sanatoria.org) – możliwość zarezerwowania pobytu prywatnego w sanatorium przez internet.

### Wyszukiwarki miejsc do spania

- [airbnb.pl](http://airbnb.pl) – wynajem prywatnych pokoi i mieszkań;
- [booking.com](http://booking.com) – wyszukiwarka hoteli, apartamentów i hosteli;
- [hotelscombined.pl](http://hotelscombined.pl) – wyszukiwarka hoteli na całym świecie;

- [noclegi.pl](http://noclegi.pl) – noclegi na wakacje w Polsce;

- [noclegowo.pl](http://noclegowo.pl) – pokoje, apartamenty i domki;

- [trivago.pl](http://trivago.pl) – porównywarka cen w hotelach.

## Opinie gości i propozycje zwiedzania

- [tripadvisor.com](http://tripadvisor.com) – opinie i zdjęcia obiektów nadsyłane przez gości hotelowych oraz propozycje zwiedzania w wybranym miejscu.

## Wakacje z biur turystycznych

- [wakacje.pl](http://wakacje.pl) – oferta wyjazdów z różnych biur podróży;

- [travelplanet.pl](http://travelplanet.pl) – oferta wyjazdów z różnych biur podróży;

- [traveligo.pl](http://traveligo.pl) – porównywarka ofert biur podróży.

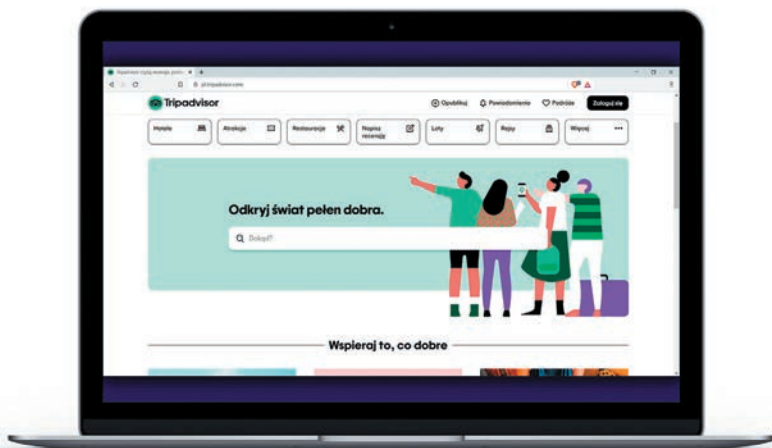
## Wyszukiwarki połączeń lotniczych

- [www.fly4free.pl](http://www.fly4free.pl) – wyszukiwarki połączeń lotniczych;

- [kayak.pl](http://kayak.pl) – wyszukiwarki połączeń lotniczych;

- [skyscanner.pl](http://skyscanner.pl) – wyszukiwarki połączeń lotniczych.





## Wyszukiwarka samochodów do wypożyczenia

- [rentalcars.com](https://www.rentalcars.com) – wyszukiwarka aut do wypożyczenia;
- [happycar.pl](https://www.happycar.pl) – wyszukiwarka samochodów do wypożyczenia.

## Szlaki turystyczne

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

## Mapy

- [google.pl/maps](https://www.google.pl/maps) | [openstreetmap.org](https://www.openstreetmap.org) | [targeo.pl](https://www.targeo.pl) | [wikimapia.org](https://www.wikimapia.org)

## Rozkłady pociągów i PKS

- [e-podroznik.pl](https://www.e-podroznik.pl) – wyszukiwarka biletów na pociągi i PKS;
- [intercity.pl](https://www.intercity.pl) – strona internetowa pociągów PKP Intercity;

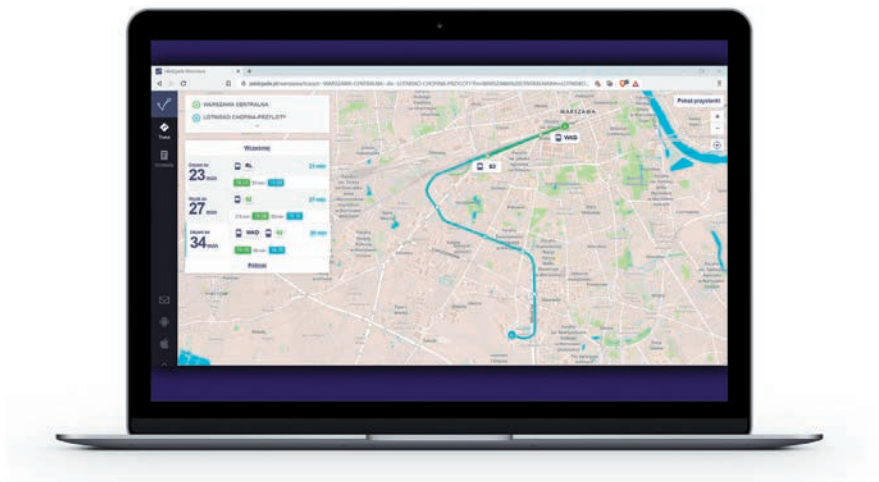
- [koleo.pl](http://koleo.pl) – rozkład jazdy PKP i bilety;

- [rozklad.pkp.pl](http://rozklad.pkp.pl) – wyszukiwarka połączeń i biletów PKP;

- [rozklady.com.pl](http://rozklady.com.pl) – wyszukiwarka i rozkład jazdy połączeń autobusów i pociągów.

## Podróżowanie po mieście

- [jakdojade.pl](http://jakdojade.pl) – kompleksowe narzędzie do planowania podróży komunikacją miejską, pozwalające również na zakup biletów. Dostępna jest aplikacja na smartfona.



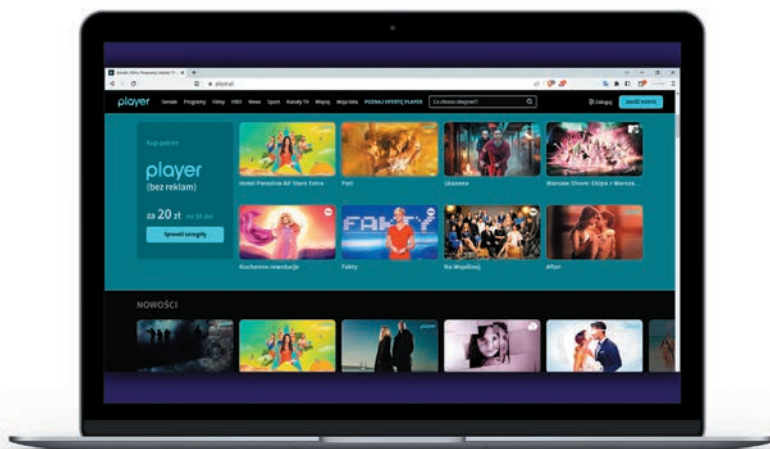


## 5.6. OGRÓD I ROŚLINNOŚĆ

Poniżej znajdziesz najciekawsze naszym zdaniem serwisy o ogrodnictwie i roślinności

- [poradnikogrodniczy.pl](http://poradnikogrodniczy.pl) – najnowsze, aktualne porady ogrodnicze. Uprawa roślin ozdobnych, krzewów i drzew owocowych oraz kwiatów doniczkowych;
- [twojogrodek.pl](http://twojogrodek.pl) – portal ogrodniczy dla miłośników zielonej przestrzeni wokół domu. Zakładanie i pielęgnacja ogrodu bez tajemnic;
- [ogrodowyportal.pl](http://ogrodowyportal.pl) – strona poświęcona amatorskiemu ogrodnictwu w przydomowych ogrodach;
- [zielonyogrodek.pl](http://zielonyogrodek.pl) – portal ogrodniczy. Porady, projekty ogrodów, pielęgnacja roślin, katalog roślin ogrodowych i doniczkowych.

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



## Filmy i seriale – portale z filmami

- [vod.pl](http://vod.pl) – najpopularniejszy serwis z filmami w Polsce;
- [player.pl](http://player.pl) – internetowy serwis wideo na życzenie i telewizja internetowa grupy TVN;
- [polsatboxgo.pl](http://polsatboxgo.pl) – serwis wideo i zarazem telewizja internetowa należąca do Cyfrowego Polsatu;
- [pl.chili.com](http://pl.chili.com) – serwis z filmami i serialami;
- [cda.pl](http://cda.pl) – serwis z filmami, dostępna jest również płatna wersja premium;
- [hbomax.com](http://hbomax.com) – najlepsze seriale, filmy i produkcje dla dzieci. Istnieje możliwość bezpłatnego wypróbowania i oglądania online w dowolnym czasie i miejscu, bez reklam;
- [netflix.pl](http://netflix.pl) – serwis z filmami i serialami firmy Netflix;
- [primevideo.com](http://primevideo.com) – serwis z filmami i serialami firmy Amazon;
- [youtube.com](http://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](http://vod.tvp.pl) – wideo i telewizja na życzenie, Telewizja Polska.

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

- [filmweb.pl](http://filmweb.pl) – polski serwis internetowy poświęcony filmom i ludziom kina, zawiera opinie na temat filmów i seriali;
- [imdb.com](http://imdb.com) – najlepsze miejsce w internecie z ocenami filmów. Filmy z punktacją powyżej 7.0 warto oglądać;

- [upflix.pl](http://upflix.pl) – aktualna oferta filmów w Polsce, lista dostępnych filmów i seriali z lektorem lub napisami;

- [programtv.onet.pl](http://programtv.onet.pl) – program telewizyjny;

- [rottentomatoes.com](http://rottentomatoes.com) – drugie najlepsze miejsce z oceną filmów w internecie.

## Muzyka

- [deezer.com](http://deezer.com) – serwis do słuchania muzyki oraz podcastów, również do pobrania na smartfona czy komputer;

- [spotify.com](http://spotify.com) – serwis do słuchania muzyki oraz podcastów, również do pobrania na smartfona czy komputer;

- [tidal.com](http://tidal.com) – serwis do słuchania muzyki oraz podcastów, również do pobrania na smartfona czy komputer;

- [lyrics.com](http://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](http://tekstowo.pl) – możliwość znalezienia tekstu piosenki lub tłumaczenia piosenek i obejrzenia teledysków ulubionych utworów.

## Radio

- [fm.tuba.pl](http://fm.tuba.pl) – internetowa platforma radiowa Agory udostępniająca w internecie polskie stacje radiowe oraz radio internetowe;

- [open.fm](http://open.fm) – polska internetowa platforma radiowa, której właścicielem jest Wirtualna Polska. Posiada ponad 120 kanałów muzycznych;

- [rmfon.pl](http://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](http://radiozet.pl) – serwis radiowy Radia ZET;
- [polskieradio24.pl](http://polskieradio24.pl) – serwis internetowy radia Polskie Radio;
- [tokfm.pl](http://tokfm.pl) – serwis radia TOK FM;
- [radiokatolickie.pl](http://radiokatolickie.pl) – serwis internetowy niezależnych katolickich rozgłośni radiowych.

## Bilety – wyszukiwarki

- [ebilet.pl](http://ebilet.pl) | [kicket.com](http://kicket.com) | [eventim.pl](http://eventim.pl) | [empikbilety.pl](http://empikbilety.pl) | [biletyna.pl](http://biletyna.pl) | [ticketmaster.pl](http://ticketmaster.pl) | [livenation.pl](http://livenation.pl)

## Teatr, kultura i sztuka

- [e-teatr.pl](http://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](http://kultura.onet.pl) – największy serwis zawierający ciekawe informacje na temat wydarzeń kulturalnych, nowych książek, sztuki w najlepszym wydaniu oraz repertuary;
- [terazteatr.pl](http://terazteatr.pl) – setki repertuarów na każdy dzień. Wyszukiwarka teatrów, artystów, spektakli. Codziennie nowe premiery;
- [dziennikteatralny.pl](http://dziennikteatralny.pl) – pierwszy polski wortal teatralny, założony w 1998 roku;
- [ninateka.pl](http://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;

- [teatralny.pl](http://teatralny.pl) – portal o teatrze. Recenzje spektakli, zapowiedzi premier, repertuary kilkudziesięciu teatrów. Rozmowy z ludźmi teatru;
- [vod.teatr Wielki.pl](http://vod.teatr Wielki.pl) – biblioteka Teatru Wielkiego online;
- [artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com) – wirtualne zwiedzanie muzeów i sztuki.

## Książki i materiały audio

- [audioteka.pl](http://audioteka.pl) – największy w Polsce serwis z audiobookami i słuchówkami online;
- [legimi.pl](http://legimi.pl) – stały dostęp do ponad 60 000 cyfrowych książek (e-booków) i audiobooków;
- [biblionetka.pl](http://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 Czytatnik – miejsce, w którym użytkownicy serwisu mogą dzielić się swobodnymi refleksjami na temat swoich lektur oraz zamieszczać własne utwory literackie;
- [lubimyczytac.pl](http://lubimyczytac.pl) – serwis dla miłośników książek. Opinie, recenzje książek i oceny czytelników, wirtualna biblioteczka i rekomendacje książek;
- [nakanapie.pl](http://nakanapie.pl) – wszystko o książkach. Recenzje książek, opinie czytelników, informacje o nowościach literackich;
- [polona.pl](http://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.

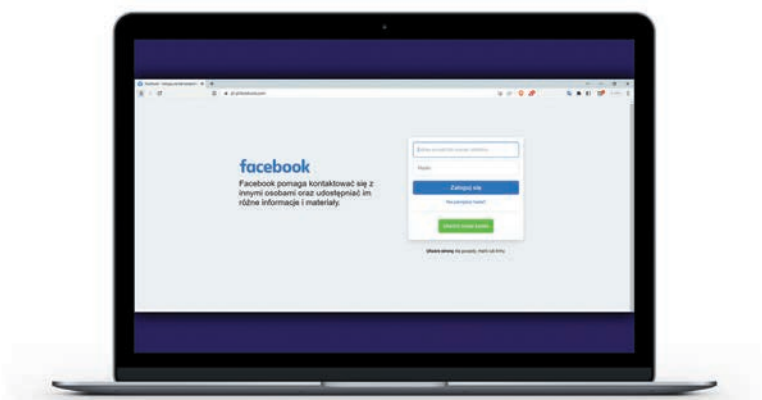


## Życie gwiazd

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



## 5.8. SIECI SPOŁECZNOŚCIOWE

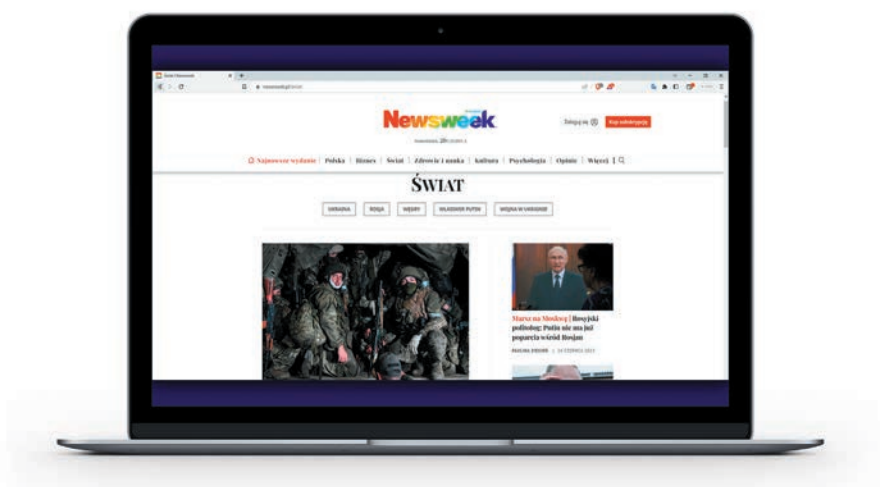


Sieć społecznościowa pozwala na komunikację pomiędzy osobami na całym świecie. Konto na jednym z portali społecznościowych umożliwia kontakt z rodziną i znajomymi, nawet tymi z czasów szkolnych, oraz dzielenie się informacjami lub zainteresowaniami. Powinieneś pamiętać,

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.

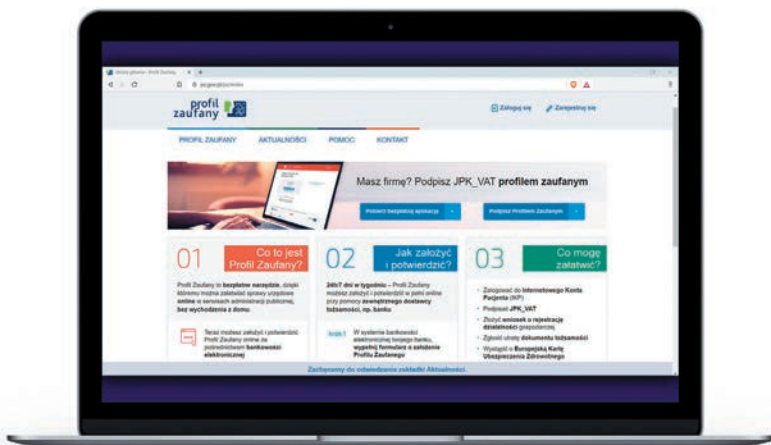
- [facebook.com](https://www.facebook.com) – popularny serwis społecznościowy dla wielu pokoleń;
- [instagram.com](https://www.instagram.com) – popularny serwis społecznościowy, służący głównie do publikacji zdjęć;
- [twitter.com](https://www.twitter.com) – popularny serwis społecznościowy do wymiany opinii, informacji i dyskusji o polityce.

## 5.9. SERWISY DZIENNIKÓW, TYGODNIKÓW I MIESIĘCZNIKÓW



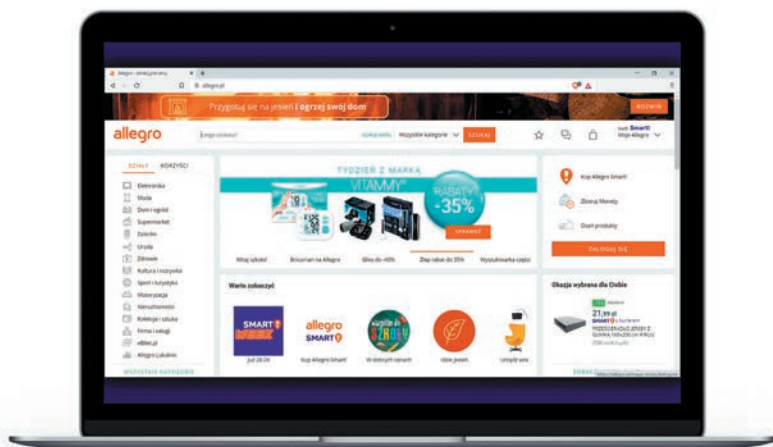
- [newsweek.pl](http://newsweek.pl) – witryna internetowa tygodnika „Newsweek”. Najnowsze wydarzenia oraz opinie z kraju i ze świata, a także artykuły z takich kategorii, jak np. społeczeństwo, biznes, kultura, historia i psychologia;
- [polityka.pl](http://polityka.pl) – witryna internetowa tygodnika „Polityka”;
- [wprost.pl](http://wprost.pl) – witryna internetowa tygodnika „Wprost”;
- [dorzeczy.pl](http://dorzeczy.pl) – witryna internetowa tygodnika opinii „Do Rzeczy”;
- [fakt.pl](http://fakt.pl) – witryna internetowa dziennika „Fakt”. Dostępny jest również płatny serwis oraz specjalna aplikacja na smartfony;
- [se.pl](http://se.pl) – witryna internetowa dziennika „Super Express”;
- [dziennik.pl](http://dziennik.pl) – witryna internetowa gazety „Dziennik”;
- [rp.pl](http://rp.pl) – witryna internetowa gazety „Rzeczpospolita”;
- [wyborcza.pl](http://wyborcza.pl) – witryna internetowa gazety „Gazeta Wyborcza”;
- [forbes.pl](http://forbes.pl) – witryna internetowa miesięcznika „Forbes”, opisuje najważniejsze wydarzenia gospodarcze w kraju i na świecie oraz strategię biznesowe;
- [komputerswiat.pl](http://komputerswiat.pl) – witryna internetowa miesięcznika „Komputer Świat”, czasopisma o nowych technologiach;
- [przegladSPORTOWY.onet.pl](http://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](http://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](http://gov.pl) – główna strona rządu;
- [biznes.gov.pl](http://biznes.gov.pl) – możliwość załatwienia wielu spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej;
- [obywatel.gov.pl](http://obywatel.gov.pl) oraz [epuap.gov.pl/wps/portal](http://epuap.gov.pl/wps/portal) – portale te pozwalają załatwić różne sprawy urzędowe przy wykorzystaniu Profilu Zaufanego. Profil Zaufany to bezpłatna cyfrowa tożsamość, dzięki której można załatwiać sprawy urzędowe online w serwisach administracji publicznej bez wychodzenia z domu;
- [podatki.gov.pl](http://podatki.gov.pl) – możliwość składania rocznego rozliczenia podatkowego PIT. Do logowania będzie potrzebny Profil Zaufany;
- [pz.gov.pl](http://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/pue](http://zus.pl/pue) – możliwość załatwienia spraw związanych z ubezpieczeniami społecznymi przez internet, bez wychodzenia z biura lub domu, także poza godzinami działania urzędów.

## 5.11. ZAKUPY, PORÓWNYWARKI CEN PRODUKTÓW, SERWISY OGŁOSZENIOWE

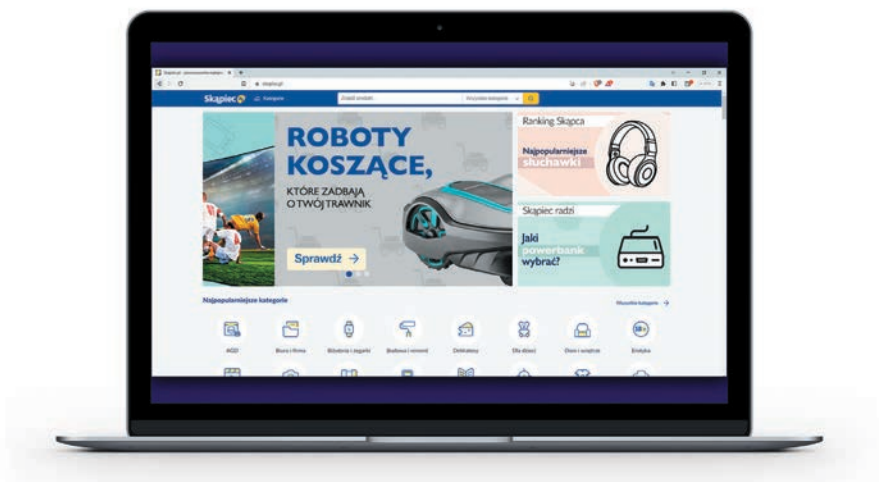


### Serwisy aukcyjne lub ogłoszeniowe

- [aliexpress.com](https://www.aliexpress.com) – chiński serwis sprzedażowy uruchomiony w 2010 roku jako platforma poświęcona wyłącznie sprzedaży detalicznej;
- [allegro.pl](https://allegro.pl) – platforma handlowa umożliwiająca kupno oraz sprzedaż przedmiotów posiadanych przez użytkowników;
- [empik.com](https://empik.com) – ponad 2,5 miliona produktów w kategoriach Książka, Muzyka, Film, Zdrowie i uroda, Zabawki, Dom i ogród, Elektronika, AGD, Sport;
- [gratka.pl](https://gratka.pl) – polski serwis ogłoszeniowy. Posiada bazę ogłoszeń – ponad 770 tys. ofert;
- [sprzedajemy.pl](https://sprzedajemy.pl) – polski serwis ogłoszeniowy;
- [olx.pl](https://olx.pl) – to darmowe ogłoszenia lokalne w kategoriach: Moda, Zwierzęta, Dla Dzieci, Sport i Hobby, Muzyka i Edukacja, Usługi i Firmy.

## Porównywarki cen produktów

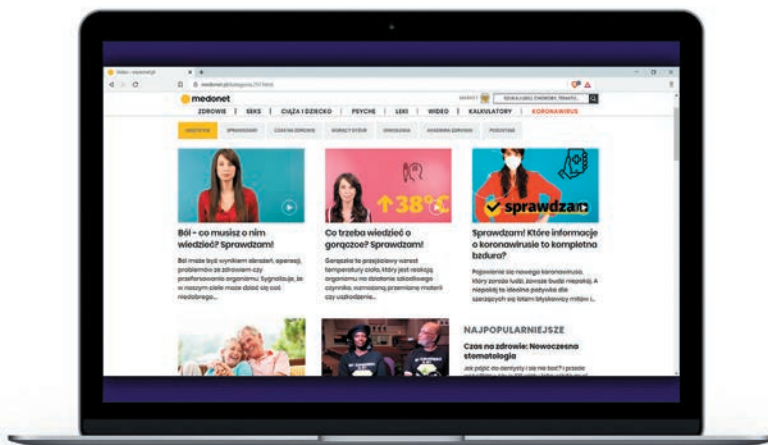
- [skapiec.pl](http://skapiec.pl) | [ceneo.pl](http://ceneo.pl) | [nokaut.pl](http://nokaut.pl)



## Gazetki ze sklepów, rabaty i kupony

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

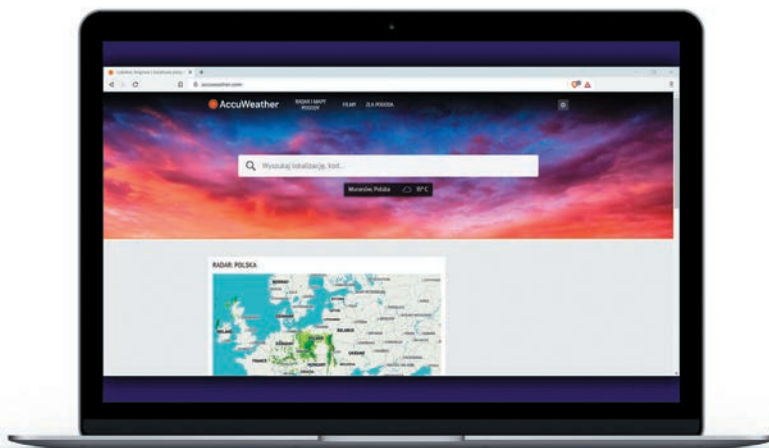
## 5.12. ZDROWIE



- [medonet.pl](https://www.medonet.pl) – informacje dotyczące zdrowia i medycyny, profesjonalna i szeroka wiedza oraz porady z zakresu chorób i ich leczenia;
- [gemini.pl](https://www.gemini.pl) – największa apteka internetowa w Polsce;
- [kobieta.onet.pl/zdrowie](https://www.kobieta.onet.pl/zdrowie) – artykuły i porady ekspertów dotyczące zdrowia;
- [ktoMaLek.pl](https://www.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](https://www.lekarzebez kolejki.pl) – możliwość znalezienia lekarzy specjalistów i zarezerwowania dogodnego terminu wizyty lekarskiej na NFZ lub prywatnie, bez czekania w kolejkach;
- [lekinfo24.pl](https://www.lekinfo24.pl) – możliwość sprawdzenia informacji o lekach;
- [znanylekarz.pl](https://www.znanylekarz.pl) – możliwość przeczytania opinii o lekarzach różnych specjalności oraz umówienia się na wizytę przez internet;
- [ilekarze.pl](https://www.ilekarze.pl) – serwis medyczny z artykułami i poradami lekarzy i ekspertów dotyczącymi różnych dolegliwości i chorób;

- [pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta](https://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](https://www.accuweather.com) – prognoza pogody;
- [www.translate.google.pl](https://www.translate.google.pl) oraz [www.deepl.com/translator](https://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](https://speedtest.net.pl) – popularna strona mierząca szybkość łącza internetowego;
- [pro.speedtest.pl](https://pro.speedtest.pl) – z tej strony można pobrać certyfikowany przez Prezesa UKE mechanizm monitorowania jakości dostępu do internetu PRO Speed Test;



- [radarburz.pl](http://radarburz.pl) – serwis, na którym można sprawdzić, gdzie są burze, zobaczyć mapę opadów oraz zapoznać się z aktualnymi komunikatami i ostrzeżeniami meteorologicznymi IMGW<sup>47</sup>;
- [sympatia.onet.pl](http://sympatia.onet.pl) – serwis randkowy, który istnieje w Polsce od 2002 roku;
- [ventusky.com](http://ventusky.com) – interaktywna prognoza pogody;
- [pl.wikipedia.org](http://pl.wikipedia.org) – internetowa encyklopedia tworzona przez wolontariuszy;
- [siecpokolen.pl](http://siecpokolen.pl) – darmowy kurs korzystania z urządzeń elektronicznych oraz internetu dla seniorów;
- [gotowibezgotowkowi.pl](http://gotowibezgotowkowi.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](http://digitalfestival.pl/strefa-wiedzy) – na tej stronie dostępne są ciekawe artykuły, podcasty, materiały wideo oraz raporty z zakresu cyfryzacji i nowych technologii.

#### INFO:

Wejdź na stronę [cyfrowiseniorzy.pl](http://cyfrowiseniorzy.pl) i poznaj nową koalicję, której celem jest włączenie seniorów do cyfrowego świata. By pomóc zrobić pierwsze kroki w cyfrowym świecie, koalicja 14 listopada 2023 roku uruchomi infolinię pod numerem 608 201 000. Partnerem technologicznym infolinii jest firma T-Mobile Polska.



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** (znane jako **apps**) to nieodłączne elementy systemu operacyjnego smartfona oraz tableta. 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.

Zanim zaczniesz korzystać z aplikacji sklepu, konieczne jest założenie konta i zalogowanie się do niego. Nie jest to trudne, zostaniesz poprowadzony przez proces rejestracji krok po kroku.



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**.

**Powyższych aplikacji nie musisz pobierać, są one od początku zainstalowane na urządzeniu.**

Najwięksi producenci urządzeń mają własne sklepy, z których również możesz pobierać aplikacje i gry.



HUAWEI – App Gallery



Samsung – Galaxy Store



Xiaomi – GetApps

Są również dostępne inne sklepy, takie jak Amazon Appstore, APKMirror oraz Aptoide.

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. W Google Play i App Store każdy użytkownik ma możliwość wystawienia oceny aplikacji (1 gwiazdka to najniższa ocena, 5 – maksymalna). Przed pobraniem warto sprawdzić, jak oceniana jest aplikacja oraz ile osób ją ściągnęło. Te najpopularniejsze są najczęściej najlepiej dopracowane. Jeśli aplikacja jest płatna, zawsze podana jest jej cena, w przypadku aplikacji bezpłatnych nie ma widocznej ceny w opisie.

Kiedy zdecydujesz się pobrać na swoje urządzenie aplikację **bezpłatną**, np. w Google Play, wystarczy odszukać i wybrać aplikację, i stuknąć w przycisk „Zainstaluj”, a następnie „Otwórz”. W następnym kroku zostaniesz poproszony o zalogowanie się do aplikacji. Najczęściej możesz zalogować się przy użyciu e-maila Google, konta Facebook, Huawei ID lub Apple ID.



**UWAGA:**

W pierwszych krokach instalacji zostaniesz poinformowany, że przechodząc dalej, akceptujesz warunki użytkowania aplikacji. Rekomendujemy, by zawsze przed udzieleniem takiej zgody zapoznać się z dokumentem „Polityka prywatności”.

W przypadku kiedy zdecydujesz się na aplikację **płatną** w Google Play, należy wybrać przycisk z ceną.



### Następnie będziesz miał do wyboru różne formy płatności:

- karta kredytowa i debetowa (należy wpisać numer karty, imię i nazwisko, datę ważności karty oraz numer CVV<sup>48</sup>),
- płatność w ramach rachunku za telefon (taką usługę oferuje m.in. operator T-Mobile). Koszt zakupu zostanie dodany do najbliższej faktury,
- saldo Google Play, karty podarunkowe Google Play (karty można kupić w wielu sklepach w Polsce),
- My Paysafecard (płatności przez internet bez konta bankowego lub karty kredytowej),
- PayPal (usługi płatnicze działające na zasadzie wirtualnego portfela).

#### **UWAGA:**

Nie jest możliwe zapłacenie za aplikację zwykłym przelewem bankowym.

<sup>48</sup> Kod CVV jest specjalnym kodem zabezpieczającym (znacząco poprawia bezpieczeństwo transakcji z użyciem bezgotówkowych środków płatniczych). Umieszczany jest na odwrocie karty płatniczej, a dokładnie na pasku podpisu.

Wszystkie pobrane aplikacje znajdziesz wśród innych dostępnych na urządzeniu. Każdą z ikon aplikacji można łatwo przenieść na główny ekran. W tym celu należy ją dotknąć, przytrzymać i umieścić w wybranym miejscu.

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.



Aplikacje pobrane i zainstalowane na urządzeniu z Androidem możesz aktualizować samodzielnie lub włączyć dla nich aktualizacje automatyczne.

Aby skonfigurować aktualizacje tylko dla **wybranych aplikacji na urządzeniu**, otwórz Sklep Google Play, następnie wybierz „Moje gry i aplikacje” i wybierz aplikacje, które chcesz zaktualizować.

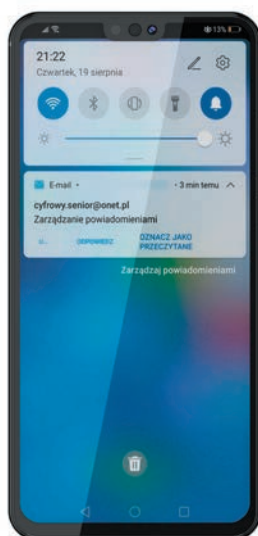
Aby skonfigurować aktualizacje dla **wszystkich aplikacji na urządzeniu**, otwórz Sklep Google Play, następnie wybierz „Ustawienia” i „Aktualizuj aplikacje automatycznie” (wybierz aktualizację tylko przez Wi-Fi).

Możesz odinstalować każdą z aplikacji, która jest zainstalowana na urządzeniu. Pamiętaj, że jeśli będziesz chciał ponownie zainstalować kupioną kiedyś aplikację, nie musisz za nią ponownie płacić.

Żeby **odinstalować** aplikację, otwórz aplikację Sklep Google Play, w Menu wybierz „Moje gry i aplikacje”, znajdź aplikację, którą chcesz usunąć, i wybierz opcję „Odinstaluj”.

Można zarządzać swoimi powiadomieniami z aplikacji na smartfonie. W przypadku telefonu z systemem Android należy wejść w **Ustawienia → Powiadomienia →** wybrać aplikację i wyłączyć lub włączyć zezwolenie na powiadomienia.

Możesz również wejść w opcję zarządzania powiadomieniami **bezpośrednio z ekranu głównego**. W zależności od modelu telefonu wystarczy pod powiadomieniem na pasku stanu wybrać **Zarządzaj powiadomieniami**, a zostanie wyświetlona lista aplikacji, którymi możesz zarządzać.



## 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.





Operatorzy sieci komórkowych oferują aplikacje dla swoich klientów, które pozwalają na łatwiejsze zarządzanie kontem oraz monitorują stan zużycia pakietów danych, wysłanych SMS-ów i wykonanych połączeń.

W sklepach Apps dostępnych jest mnóstwo aplikacji, które można pobrać na urządzenie. Zdajemy sobie sprawę, że wcale nie jest tak łatwo znaleźć aplikacje ciekawe, godne zaufania i poprawnie działające na urządzeniu, dlatego przygotowaliśmy zestawienie najpopularniejszych i najciekawszych aplikacji, które mogą dostarczyć wiedzy, rozrywki oraz ułatwić codzienne życie.

## KONTAKT Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI

### Portale społecznościowe



**Facebook** – największy portal społecznościowy na świecie.



**Twitter (obecnie X)** – serwis społecznościowy do wymiany opinii, informacji i dyskusji o polityce.

## Komunikatory



Messenger



WhatsApp



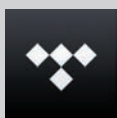
Skype



Viber

## 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.

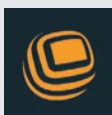
## Filmy i seriale na żądanie



**cda.pl** – seriale i filmy.



**Player** – serwis z filmami i serialami, również TVN.



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

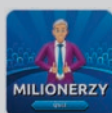


**UPC TV GO** – telewizja i filmy dla klientów operatora UPC.



**Netflix** – portal z filmami i serialami.

## CZAS WOLNY, ROZRYWKA



**Milionerzy** – gra wzorowana na telewizyjnym teleturnieju Milionerzy.



**Krzyżówki po polsku.**



**Flora Incognita** – możliwość automatycznej identyfikacji kwiatów i roślin.



Rozpoznanie grzybów ze zdjęć.



Shazam – aplikacja do rozpoznawania muzyki.



Kalkulator



Kalendarz Google

## POGODA, JAKOŚĆ POWIETRZA



AirVisual – monitorowanie poziomu zanieczyszczeń powietrza.



AccuWeather – prognoza pogody.



Monitor Burz

## INFORMACJE



Onet – serwis informacyjny.



TVN 24 – serwis informacyjny.



Polsat News



Gazeta.pl



INTERIA Wiadomości

## APLIKACJE DO OBSŁUGI POCZTY



Onet Poczta



Gmail



Wirtualna Polska



Microsoft Outlook

---

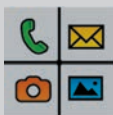
## ŻYCIE CODZIENNE



**Program TV** – Onet – program telewizyjny.



**Przepisy.pl** – przepisy kulinarne.



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



**Szkló Powiększające (Lupa)** – służy do powiększenia tekstu lub innych obiektów. Przydatne dla osób niedowidzących.



**Budzik Xtreme** – Zegar, Stoper.



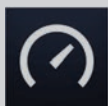
**Lista zadań** – pozwala utworzyć listę zadań do zrealizowania.



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



**Ghostery** – bloker reklam chroniący prywatność.



**Speedtest** – tester szybkości połączenia internetowego.

## ZAKUPY

Wiele popularnych sieci handlowych i sklepów internetowych oferuje swoje aplikacje na telefon. Niektóre z nich umożliwiają robienie zakupów przez internet. W aplikacjach tych można znaleźć również informacje o specjalnych ofertach i promocjach, a także skorzystać z programu lojalnościowego. Swoje aplikacje z kuponami promocyjnymi mają też popularne sieci restauracji, barów i kawiarni.



**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 wyszukać polskie produkty na sklepowych półkach, po kodzie kreskowym.

**allegro**

**Allegro** – największa i najpopularniejsza platforma handlowa w Polsce.



**OLX** – serwis z ogłoszeniami lokalnymi w różnych kategoriach.

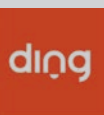
## Zniżki i programy rabatowe



**Groupon** – serwis z grupowymi zakupami i zniżkami.



**Qpony** – serwis z kuponami i rabatami.



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

## ZDROWIE



**MojelPK** – 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 i dziennik zdrowia** – 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** – prezentuje informacje o wartości wskaźnika indeksu glikemicznego różnych produktów oraz zawartości węglowodanów, a także listę ładunków glikemicznych produktów.



**Test na depresję** – aplikacja do przesiewowej diagnozy zaburzeń depresyjnych.

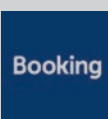


**Pierwsza pomoc** – aplikacja stanowiąca kompendium wiedzy z zakresu udzielania pierwszej pomocy, a także wielu innych czynności ratowniczych.

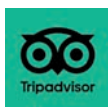
---

## PLANOWANIE PODRÓŻY

Obecnie większość korporacji taksówkowych w Polsce i na świecie udostępnia swoim klientom aplikacje na urządzenia mobilne. Na telefonie można zobaczyć, gdzie są najbliższe taksówki, zamówić taksówkę, a po skończonym kursie zapłacić mobilnie i ocenić kierowcę. **Popularne aplikacje na taxi: Uber, Bolt, Taxi Polska, FREE NOW oraz iTaxi.**

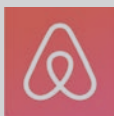


**Booking** – wyszukiwarka hoteli, apartamentów i hosteli.



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

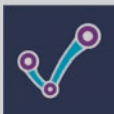
---



**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.

## 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).



**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.



**CanCell Cancer** – ocena ryzyka zachorowania na najczęściej występujące nowotwory i informacja, jak im zapobiegać.



**Asystent Zdrowego Żywienia** – informacje o tym, jak utrzymać zbilansowaną dietę i poprawić kondycję fizyczną.

## 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 są za darmo, inne trzeba kupić. Najczęściej można pobrać je ze specjalnych stron internetowych lub sklepów, a także kupić programy na płytach CD, DVD, Bluray czy przenośnych dyskach typu pendrive.

Przed pobraniem programu zwróć uwagę na podejrzane wyglądające strony i pobieraj je tylko ze sprawdzonych stron. Najlepiej jest ograniczyć pobieranie plików do oficjalnych stron producentów lub czasopism komputerowych, takich jak np. „Komputer Świat”. Użytkownicy posiadający komputer z systemem Microsoft Windows mogą ściągać programy również poprzez sklep **Microsoft Store**, a korzystający z komputerów Mac w sklepie **App Store**. Posiadacze Chromebooka mogą korzystać ze sklepu **Google Play**.

Każdy system operacyjny na początek 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. W tym celu w systemie Windows należy otworzyć „Panel sterowania”, wybrać „Programy”, a następnie wybrać z listy program i kliknąć „Odinstaluj”.

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.

W systemie Windows, aby wejść w aktualizacje programów, otwórz sklep Microsoft Store, następnie wybierz pozycję „Więcej” (trzy kropki na górze po prawej stronie) → „Pliki do pobrania i aktualizacje” → „Pobierz aktualizacje”.

## 6.4. POLECANE PROGRAMY NA KOMPUTERY

Poniżej znajdują się polecane programy na komputer, które znacząco poszerzają jego funkcjonalność.

### Programy antywirusowe

**Bitdefender** – bardzo skuteczny płatny antywirus.

**Norton Antywirus** – jeden z najlepszych płatnych antywirusów.

**AVG AntiVirus** – posiada darmowy moduł antywirusowy.

**Kaspersky Free** – posiada darmowy moduł antywirusowy.

**Comodo AntiVirus**

**Avira Antivirus**

## 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.

## Programy do edycji tekstów

**Microsoft Office** – najbardziej znany na świecie pakiet Office firmy Microsoft.

**LibreOffice** – wieloplatformowy pakiet oprogramowania biurowego o otwartym kodzie źródłowym.

**Appache OpenOffice** – pakiet oprogramowania biurowego typu open source do przetwarzania tekstu, arkuszy kalkulacyjnych, prezentacji, grafiki, baz danych i nie tylko.

**Zoho Writer** – darmowy edytor tekstu.

## 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 Codeck pack** – najlepszy zestaw kodeków do odtwarzania filmów na Windows.

**iTunes** – odtwarzacz plików firmy Apple.

**Media Player Classic** – oprócz standardowych opcji odtwarzania multimedialnych program umożliwiał 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.

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.



7.

**bezpieczeństwo w sieci**



Urządzenie mobilne i komputer z dostępem do internetu dają wiele możliwości. Za pośrednictwem sieci można zdobywać wiedzę, robić zakupy online, opłacać rachunki, konsultować się z lekarzem, odbierać wyniki badań laboratoryjnych, a także korzystać z dostępnej w sieci rozrywki. Rozwój internetu umożliwił rozmowy twarzą w twarz z osobami nawet mieszkającymi daleko czy też czytanie artykułów pochodzących z całego świata. **Nasza codzienna aktywność w internecie oznacza jednak również, że możemy paść ofiarą oszustów i cyberprzestępców.**



## 7.1. 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 nieznanymi plików z załącznikami poczty elektronicznej. Wirus może skasować i zniszczyć dane, rozesłać spam, czyli niechciane informacje, uniemożliwić pracę komputera czy wyświetlać niechcianą grafikę na ekranie. Można spotkać również takie, które szyfrują dyski i wymagają opłacenia okupu na rzecz twórcy wirusa, aby uzyskać dostęp do własnych danych.



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 także **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.

Pamiętaj o systematycznym **aktualizowaniu systemu operacyjnego** oraz oprogramowania chroniącego przed wirusami i atakami hakerów. Regularne aktualizacje to podstawowy krok na drodze do pełnego bezpieczeństwa. Nieaktualne oprogramowanie może stanowić potencjalne zagrożenie dla komputera, ponieważ hakerzy wykorzystują luki w zabezpieczeniach.

## 7.2. PHISHING

Warto zaopatrzyć się w profesjonalny program antywirusowy, który wykrywa tzw. phishing w wiadomościach e-mail, a ponadto rozpoznaje spam i inne próby oszustw internetowych. **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**. Niestety coraz częściej oszuści działają także za pośrednictwem portali społecznościowych i komunikatorów.

**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.

Oszuści, chcąc skłonić swoją ofiarę do otworzenia wiadomości, **podszycją 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. 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. Najczęściej cyberprzestępcy i oszuści wykorzystują strach internautów przed negatywnymi skutkami niespełnienia podanych wymagań, nie dając przy tym wiele czasu na ustalenie, że kłamią. Mogą twierdzić, że sprawa jest pilna, wyznaczać krótkie terminy lub wywierać presję w inny sposób. Jeśli oferta brzmi zbyt dobrze, aby mogła być prawdziwa, to zapewne faktycznie prawdziwa nie jest. Zanim spełnisz czyjąś prośbę lub skorzystasz z okazji, zawsze poświęć czas na odpowiednie jej sprawdzenie.

#### **UWAGA:**

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 umożliwia przejęcie kontroli nad sytuacją i tym samym uniknięcie pułapki.

**Link, w który ofiara ma kliknąć, jest pułapką zastawioną na nieostrożnych internautów, ponieważ prowadzi do strony identycznie wyglądającej jak ta należąca do danej firmy czy instytucji.** Na tej specjalnej stronie oszuści przechwytyją dane logowania, które udostępnią 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:

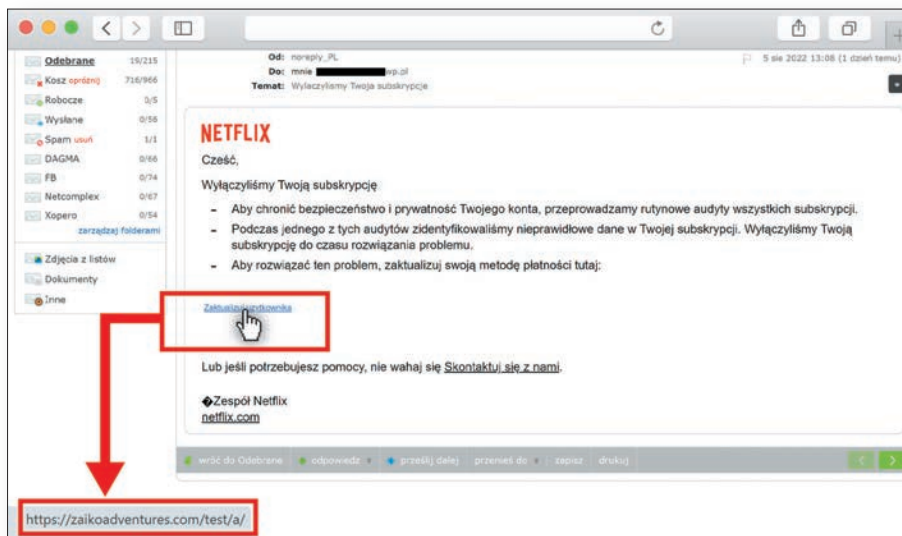
Na stronie internetowej [niebezpiecznik.pl](http://niebezpiecznik.pl) możesz zapoznać się z aktualnymi ostrzeżeniami o oszustwach internetowych. Znajdziesz tam również wiele różnych przykładów phishingu.

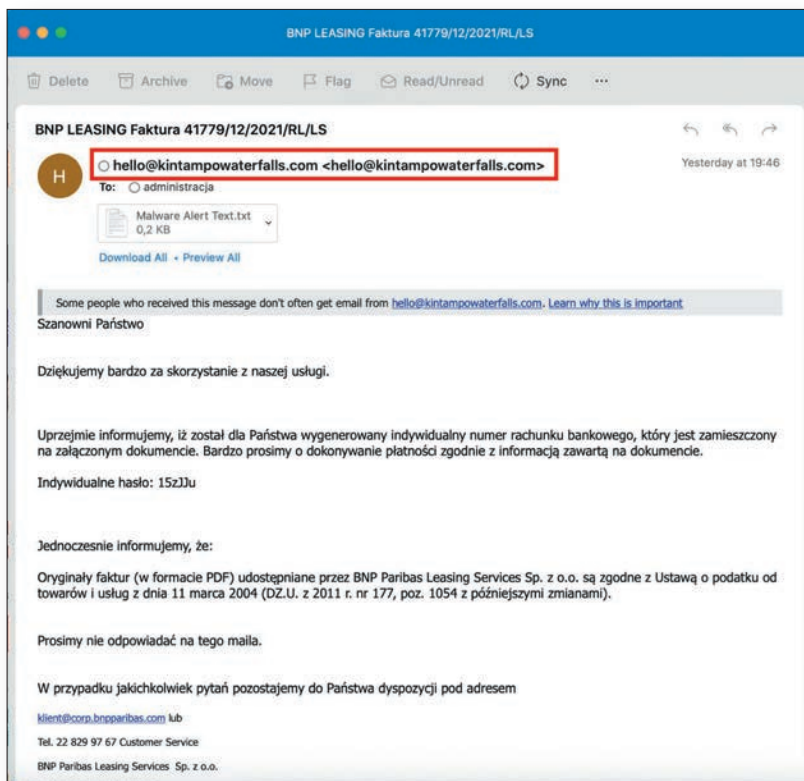
Wiele oszustw opartych na wiadomościach e-mail lub SMS-ach można łatwo wykryć, ponieważ zawierają błędy ortograficzne i literówki. Przede wszystkim zwróć szczególną uwagę na subtelne różnice w adresie e-mail nadawcy lub w linkach. Na przykład [esklep.pl](http://esklep.pl) to nie ta sama domena co [e-sklep.pl](http://e-sklep.pl). Jeśli wiadomość wydaje się napisana niechlujnie lub adres e-mail bądź linki wyglądają niepoprawnie, możesz mieć do czynienia z oszustwem.

## 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.

Poniżej przedstawiamy przykłady phishingu w wiadomościach e-mail:





**Dobrym sposobem na zminimalizowanie prawdopodobieństwa włamania na twoje konto bankowe lub do poczty elektronicznej jest stosowanie tzw. weryfikacji dwuetapowej.** Jest to funkcja, którą oferuje coraz więcej stron internetowych. Jej zadaniem jest dodatkowa ochrona konta przed nieuprawnionymi próbami logowania. Przy każdym logowaniu oprócz hasła należy wprowadzić jednorazowy kod, który otrzymujemy za pośrednictwem wiadomości SMS lub który generujemy przy użyciu aplikacji uwierzytelniającej<sup>49</sup>.

Korzyścią takich systemów jest to, że wiemy, że ktoś przejął hasło i właśnie próbuje się włamać na nasze konto. Dzięki temu możemy od razu zareagować i zmienić hasło.

**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.

49 Aplikacja, która po odpowiedniej konfiguracji generuje automatycznie kody zabezpieczające.

Innym rodzajem oszustw są **wyłudzenia przez telefon**. Polegają one 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 proszą o podanie, w celu „weryfikacji”, m.in. numeru PESEL, daty urodzenia oraz serii i numeru dowodu osobistego.

Gdyby pod twoim domem pojawił się ktoś podający się za przedstawiciela agencji rządowej lub banku, przed wpuszczeniem do domu najprawdopodobniej poprosiłbyś go o okazanie dowodu potwierdzającego pełnioną funkcję. Należy pamiętać, że te same zasady obowiązują w internecie. Większość instytucji finansowych i agencji rządowych nie dzwoni bezpośrednio i zniechęca. Zachowaj ostrożność także w przypadku próśb o darowiznę od nieznanymi osób. Poproś o imię i nazwisko osoby, która dzwoni, oraz inne istotne informacje. Poszukaj w internecie organizacji lub firmy, która próbuje się z tobą skontaktować, aby sprawdzić, czy faktycznie istnieje.

Na próby wyłudzenia danych powinny szczególnie uważać osoby korzystające z usług finansowych online. Istnieją bowiem oszuści, którzy podszywają się pod pośredników banków i instytucji finansowych. Na atrakcyjnych stronach internetowych zachęcają do złożenia wniosku o pożyczkę, obiecując znalezienie korzystnej oferty. Niestety jest to tylko sposób na pozyskanie danych klientów. Najczęściej, po zdobyciu odpowiedniej liczby informacji przez oszustów, strona przestaje istnieć.

#### 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.

Wyłudzenie danych z dowodu osobistego powinno skłonić do natychmiastowego jego zastrzeżenia. **Zastrzeżenia dokumentów można dokonać w banku** lub poprzez **portal BIK** na stronie internetowej [bik.pl](http://bik.pl) **po założeniu konta**. Zastrzeżenie dokumentów online jest bezpłatne dla wszystkich klientów BIK.

Istnieje możliwość **bezpłatnego zastrzeżenia w internecie** swojego numeru PESEL na stronie [bezpiecznypesel.pl](http://bezpiecznypesel.pl). Możesz zastrzec numer prewencyjnie, jeśli aktualnie nie jesteś zainteresowany wzięciem pożyczki, lub w przypadku utraty dokumentów. Zastrzeżone dane trafiają

do bazy danych Systemu CRIF i służą weryfikacji konsumentów zaciągających pożyczki. W każdej chwili możesz cofnąć zastrzeżenie swojego numeru PESEL.

Mając wiedzę o sposobach wycieku danych, pamiętaj, żeby nie otwierać maili od nieznanymi adresatów. Nie otwieraj również podejrzanych linków rozsyłanych pocztą, w wiadomościach SMS lub przez komunikatory. Zachowaj ostrożność i nie podawaj nikomu swoich prywatnych danych, takich jak np. numery kart płatniczych oraz kody PIN. Zawsze przyglądaj się dokładnie stronom, z których korzystasz. Ponadto staraj się samodzielnie wpisywać adres strony, szczególnie do banku, czy numer konta do przelewu. Masz wtedy pewność, że nie zostaniesz oszukany.

## 7.3. PUBLICZNE WI-FI

Podczas korzystania z **publicznego dostępu do internetu** należy zawsze zachować czujność, ponieważ często takie połączenia nie są szyfrowane, czyli odpowiednio zabezpieczone przed atakami hakerów. Osoba udzielająca dostępu do internetu może monitorować, co się w jej 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. Uniemożliwia śledzenie twoich działań oraz uzyskanie dostępu do twoich danych.

Na rynku znajdziesz płatne i bezpłatne oferty sieci VPN. Bezpłatne wersje programów mają zazwyczaj limitowany transfer, słabsze protokoły szyfrujące oraz udostępniają niewiele lokalizacji serwerów. I wiadomo – jeśli są dostępne za darmo, to najprawdopodobniej oddajesz w zamian swoje dane osobowe. Aby założyć konto u dostawcy bezpłatnego VPN, musisz zwykle podać pełne dane osobowe, które często są udostępniane innym podmiotom.

Oferty płatne są zróżnicowane pod względem ceny i funkcjonalności. Cena VPN jest uzależniona od pakietu, który wybierzesz, i okresu, na jaki wykupujesz usługę. Im ten okres jest dłuższy, tym cena za jeden miesiąc będzie niższa.

**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, czy że wybierasz się w długą podróż za granicę. Możesz również codziennie wgrzywać zdjęcia i filmy z wakacji. Kiedy jednak dzielisz się faktami ze swojego życia, musisz pamiętać, żeby nie robić tego publicznie. 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.

Wejdz w „Ustawienia i prywatność” → „Kontrola prywatności” → „Kto może zobaczyć to, co udostępniasz” → „Kontynuuj”, a następnie zdecyduj, komu chcesz udostępnić informacje ze swojego profilu.

W internecie **zachowaj największy dystans do treści publikowanych na mediach społecznościowych**. To główny kanał dystrybucji dezinformacji (ang. *fake news*) w internecie. Przykładowo, ponad 25% treści umieszczonych na YouTube dotyczących pandemii koronawirusa, wprowadzało w błąd<sup>50</sup>. Co więcej, niektóre państwa wręcz kupują kampanie i tworzą fałszywe wpisy, by wprowadzić opinię publiczną w błąd<sup>51</sup>.

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 dyskusje (trolle), zwiększać popularność pewnych osób bądź tematów, a także udostępniać nieprawdziwe informacje.

W rozdziale 13. przewodnika dowiesz się m.in. jak rozpoznać fałszywe konto w mediach społecznościowych oraz sprawdzić prawdziwość informacji lub artykułu.

## 7.6. BEZPIECZNE ZAKUPY

Internet sprawia, że możemy kupować produkty w różnych sklepach w dogodnym dla nas czasie, pozostając w komfortowym i bezpiecznym zaciszu domowym. Sytuacja spowodowana rozprzestrzenianiem się koronawirusa na świecie spowodowała, że wiele osób przekonało się do robienia zakupów przez internet. 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. Są również bezpieczniejsze, co szczególne znaczenie miało w czasie pandemii Covid-19. Jednak w sieci, tak samo jak w realnym świecie, możemy podczas zakupów spotkać nieuczciwe osoby. Zakres działań cyberprzestępców jest szeroki. Kierują się sprytem, wykorzystują techniki socjotechniczne i zaawansowaną technologię. Skuteczność ich działań zależy jednak od popełnianych przez nas błędów. Pamiętaj o kilku prostych zasadach oraz poświęć czas na sprawdzenie źródeł, a znacznie zmniejszysz szanse powodzenia ich prób.

---

50 <https://www.bbc.com/news/technology-52662348>

51 <https://www.politico.com/story/2019/06/05/study-russia-cybersecurity-twitter-1353543>





Przede wszystkim należy kierować się ograniczonym zaufaniem przy zakupach w sieci. Wygląd sklepu jest kluczowy dla sprzedaży, dlatego profesjonalne firmy przywiązują dużą wagę do dbałości o aktualny i estetyczny wygląd strony. 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. Niekoniecznie skończy się to oszustwem, ale być może oczekiwanie na przesyłkę będzie wydłużone, a zwrot utrudniony. Należy również pamiętać o sprawdzaniu, **czy strona internetowa jest prawdziwa**. Jedną z metod na zweryfikowanie autentyczności sklepu jest **sprawdzenie nazwy strony** i tego, czy adres zaczyna 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. Jeżeli na takiej stronie nie musisz podawać loginu ani hasła, nie wiąże się to z większym niebezpieczeństwem. 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, że przestępcy wykorzystują komunikatory czy serwisy społecznościowe, by podszywać się pod bliskich bądź znajomych. Chcą w ten sposób namówić do przestępstwa im wrażliwych danych lub wykonania przelewu, wyłudżając pieniądze. W przypadku zakupów internetowych dobrze więc zwracać uwagę na adres i wygląd strony www – jeśli coś wzbudzi twoje podejrzenia, warto przed dokonaniem transakcji skontaktować się ze sprzedawcą.

Przed zakupem warto **sprawdzić opinie** w sieci o danym sklepie oraz w miarę możliwości uzyskać opinię o nim od rodziny czy znajomych. Podczas kupowania na aukcji internetowej należy koniecznie **zapoznać się z komentarzami o sprzedającym**. Ważna jest nie tylko ich **liczba**, ale i  **jakość oraz czas udzielenia** (najlepiej, aby sprzedawca posiadał w miarę aktualne opinie). **Należy unikać podejrzanych okazji cenowych** i promocji. Prowadzenie sklepu internetowego to biznes, który właścicielowi musi się opłacać. Cudów nie ma, a zbyt niska cena lub wyjątkowo korzystna promocja mogą świadczyć o tym, że potencjalna oferta jest próbą oszustwa. Może się zdarzyć tak, że cena produktów sprzedawanych online będzie niższa od cen w sklepach stacjonarnych, trzeba jednak zachować zdrowy rozsądek i podchodzić do promocji z głową. 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:

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.

Podczas zakupów online należy zwrócić uwagę na to, 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. Oczywiście nie jest to zasada, ale warto mieć taką możliwość na uwadze, jeśli mamy wątpliwości co do autentyczności sklepu. Płacąc za zakupy przelewem elektronicznym, korzystaj z **zaufanych pośredników**, takich jak PayU, Przelewy24, TPAY czy dotpay.

**UWAGA:**

Na stronie internetowej [legalniewsieci.pl](http://legalniewsieci.pl) możesz sprawdzić, czy sklep internetowy, w którym chcesz zrobić zakupy, jest bezpieczny, a także zapoznać się z aktualnymi zagrożeniami w sieci.

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.

**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 płacenia online.

Bardzo ważne jest, aby proces płatności w internecie był bezpieczny. Banki oraz liderzy płatności w internecie, np. Visa, dokładają wszelkich starań, aby sprostać temu oczekiwaniu. W tym celu wdrażają różne rozwiązania przeciwdziałające transakcjom oszukańczym, a także chronią wrażliwe dane i pomagają w odzyskaniu pieniędzy w przypadku nieautoryzowanego użycia karty. Visa do weryfikacji tego, kto posługuje się kartą, nie tylko używa zaawansowanych technologii, lecz także rozwiązań opartych na sztucznej inteligencji. Pomaga ona wychwytywać podejrzane i nietypowe płatności, a tym samym zapobiegać oszustwom.

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:

Warto wiedzieć, że są rozwiązania, które umożliwiają bezpieczne przechowywanie danych karty na stronie sprzedawcy. Wiele sklepów korzysta z opracowanej przez Visa technologii tokenizacji, która zmienia wrażliwe dane w skomplikowany szyfr, niemożliwy do wykorzystania przez oszustów. Co więcej, dane karty pobrane od konsumentów mogą być automatycznie aktualizowane, ułatwiając płatności nawet w przypadku np. wygaśnięcia karty.

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 płatania są **płatności mobilne**. Jak sama nazwa wskazuje, wykonuje się je urządzeniem przenośnym – smartfonem, tabletem czy smartwatchem. Do tej kategorii zalicza się zarówno płatności w sklepach internetowych czy aplikacjach, jak i **płatności zbliżeniowe**. Urządzeniem mobilnym można płać w sposób podobny do płatania kartą płatniczą. Większość smartfonów i smartwatchów pozwala już teraz na płatności mobilne, a kartę (np. Visa) można dodać do nich w bardzo łatwy sposób. Płatności mobilne umożliwiają również dwuetapową weryfikację, dzięki usłudze 3-D Secure. W trakcie finalizowania transakcji, po wpisaniu danych karty i kliknięciu „Zatwierdź” pojawia się okienko z informacją o konieczności dodatkowego uwierzytelnienia płatności, za pomocą np. kodu SMS przesłanego na numer telefonu przypisany do właściciela karty. Dopiero po jego uzupełnieniu transakcja jest realizowana, co znacznie zwiększa bezpieczeństwo płatności.

Zgubienie portfela pełnego kart i dokumentów zapewne każdego przyprawi o szybsze bicie serca i zimny pot. **Jeżeli jednak zgubisz swój smartfon, nikt nie będzie miał dostępu do twoich kart.** Powód jest prosty – gdy dodajesz swoją kartę do „portfela” w telefonie, dostawca karty, np. Visa, zastępuje informacje zapisane na karcie unikalnym ciągiem cyfr nazywanym cyfrowym tokenem. **W rezultacie wrażliwe dane karty nie będą dostępne dla nikogo.**

Wykorzystanie tokenów ma jeszcze jedną olbrzymią zaletę. Nawet jeżeli stracisz telefon z zapisanym w nim tokenem karty, nadal będziesz mógł korzystać ze swojej fizycznej karty bez konieczności jej wymiany. Token zaś można zastrzec, a w momencie odzyskania telefonu postarać się o nowy w miejsce tego zastrzeżonego.

#### 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.

Korzystaj również z takich udogodnień jak usługa **chargeback**. Dzięki tej usłudze twój bank może próbować odzyskać od sprzedawcy pieniądze za wadliwe albo niedostarczone zakupy opłacone np. kartą Visa lub Mastercard. Dotyczy to także takich przypadków, jak odwołanie lotu spowodowane bankructwem linii lotniczych lub dostarczenie przez sprzedawcę na przykład koszulki w za dużym rozmiarze i odmowa przyjęcia zwrotu towaru. Jeśli w takich sytuacjach nie możesz porozumieć się ze sprzedawcą, a strata nie jest pokryta przez ubezpieczenie lub Turystyczny Fundusz Gwarancyjny, masz możliwość skontaktowania się ze swoim bankiem, który może pomóc w odzyskaniu wydanych pieniędzy. Chargeback nie daje gwarancji odzyskania środków, ale warto mieć świadomość, że taka możliwość istnieje. Zasady działania kart zobowiązują bank i sprzedawcę do rzetelnego rozpatrzenia takiej reklamacji.

#### RADA:

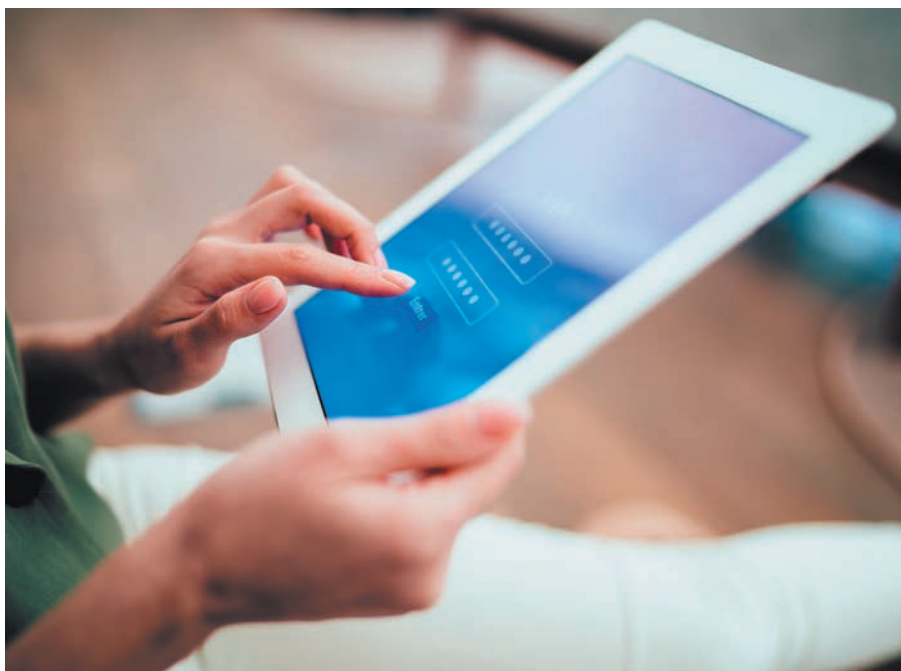
Dobłą metodą na zabezpieczenie się przed oszustwami w trakcie zakupów internetowych jest **stworzenie osobnego konta lub subkonta na zakupy w internecie**. Będziesz z niego korzystać tylko w celu robienia zakupów w sieci. Najlepiej na takie konto przelewać określoną kwotę. Dzięki temu, jeśli dojdzie 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.

Jeśli podejrzewasz, że ktoś mógł cię oszukać podczas zakupów, poinformuj bank oraz bliską osobę. Bank często jest w stanie pomóc w odzyskaniu pieniędzy. Spróbuj także nawiązać kontakt ze sprzedającym poprzez e-mail lub telefon. Kontakt do sprzedawcy powinieneś znaleźć na stronie sklepu w zakładce „Kontakt”.

## RADA:

W przypadku problemów prawnych związanych z zakupami online możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy Federacji Konsumentów na stronie [federacja-konsumentow.org.pl](http://federacja-konsumentow.org.pl). Pomoc możesz uzyskać również, jeśli zadzwonisz na infolinię konsumentką pod numer: 801 440 220 lub 22 266 76 76. 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. Na stronie Federacji Konsumentów znajdziesz wzór oświadczenia o odstąpieniu od umowy zawartej na odległość.

## 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 twoje hasło było silne, 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).

**Poniżej podpowiemy ci, jak utworzyć naprawdę silne hasło, którego nikt nie odgadnie.**

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 hasło: **Lsczmw.Am5laPd2!**

Aby stworzyć silne hasło, możesz skorzystać z bezpłatnego generatora haseł dostępnego online, takiego jak ESET Password Generator ([eset.com/pl/password-generator/](https://eset.com/pl/password-generator/)). Generator pozwala wybrać długość hasła oraz określić, czy ma zawierać małe litery, duże litery, cyfry i znaki specjalne. Dzięki temu narzędziu możesz dostosować ustawienia według własnych preferencji i wymagań dotyczących bezpieczeństwa. Generuje ono unikalne kombinacje znaków, które są trudne do odgadnięcia, co pomaga w zabezpieczaniu twoich kont online.

Pamiętaj jednak, że wygenerowane hasło powinno być odpowiednio zapisane i przechowywane w bezpiecznym miejscu, aby mieć do niego dostęp w razie potrzeby.

#### **UWAGA:**

**Ze względów bezpieczeństwa powinieneś co jakiś czas zmieniać swoje hasła.**

Z czasem będziesz miał co najmniej kilka haseł do różnych stron, portali, sklepów czy banku. Ale jak je wszystkie zapamiętać? Otóż wcale nie musisz ich pamiętać!

Bardzo dobrym sposobem na zarządzanie różnymi hasłami jest użycie **menedżera haseł**. Przechowuje on loginy, hasła oraz inne informacje w zaszyfrowanej bazie danych. Dostęp do niej uzyskujemy, podając hasło. Jednym z takich darmowych menedżerów jest **Keypass**. Można go używać w systemie operacyjnym Windows oraz na urządzeniach mobilnych z systemem Android lub MacOS.



## UWAGA:

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 DLA SENIORÓW Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA

Poniżej przedstawiamy wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z internetu

- Jak mówił noblista z dziedziny ekonomii, Milton Friedman, „Nie istnieje coś takiego jak darmowe obiady”. Kiedy coś jest oferowane za darmo, to zazwyczaj twoje dane są ceną, którą płacisz za produkt czy usługę. Korzystając z darmowych stron i treści w internecie, często możesz się spotkać z treściami sponsorowanymi oraz dużą liczbą reklam.
- Jeśli widzisz w internecie produkt po wyraźnie 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 oferty 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.
- Pamiętaj – bank ani firma usługowa nigdy nie prosi cię o hasło. Nigdy go nie podawaj.
- 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. Jak utworzyć bezpieczne hasło, przeczytasz w podrozdziale 7.7.
- 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.
- Niezwłocznie usuwaj podejrzane 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.
- Zwracaj uwagę zawsze 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.

- 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](http://demagog.org.pl) oraz [fakehunter.pap.pl](http://fakehunter.pap.pl). Na tym drugim zapoznasz się z *fake newsami* szczególnie dotyczącymi koronawirusa.

- 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.

#### RADA:

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

## 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. W kilkunastu pytaniach możesz sprawdzić swoją wiedzę z zakresu phishingu, tworzenia bezpiecznego hasła oraz sposobów zabezpieczania

swojego urządzenia, kiedy korzystasz z publicznego Wi-Fi. Dowiedz się, czy potrafisz robić bezpieczne zakupy oraz czy wiesz, jak w bezpieczny sposób przekazać zdjęcia do wywołania. Sprawdź, czy masz wiedzę, jak rozpoznać bezpieczną, szyfrowaną stronę i czy potrafisz poznać podejrzany adres e-mail. W quizie możesz również sprawdzić swoją wiedzę z zakresu bezpieczeństwa płatności zbliżeniowych smartfonem.

Na koniec, nie zapomnij podzielić się linkiem do quizu ze swoją rodziną i znajomymi. Upewnij się, że oni również są bezpieczni w cyberprzestrzeni. Pomóż swoim najbliższym stać się świadomymi użytkownikami internetu.

**Link do quizu:** [bit.ly/nowoczesnysenior](https://bit.ly/nowoczesnysenior) – wpisz go w przeglądarce internetowej.



8.

**bankowość online**



Choć jeszcze kilkanaście lat temu dostęp do konta bankowego i przeprowadzanie transakcji za pomocą komputera, a tym bardziej telefonu były nie do pomyślenia, dziś bankowość internetowa i mobilna stała się dla wielu z nas codziennością. Liczba klientów aktywnie korzystających z bankowości internetowej na koniec pierwszego kwartału 2023 roku wyniosła 23 miliony. Blisko 89% spośród nich aktywnie korzysta z bankowej aplikacji mobilnej – podał Związek Banków Polskich.

Bankowość internetowa i mobilna została zaprojektowana z myślą o wygodzie, bezpieczeństwie, oszczędzaniu czasu i dostępie do usług przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, a nie tylko w godzinach otwarcia lokalnego oddziału banku. Bankowanie w zaciszu swojego domu, o każdej porze dnia i nocy sprawia, że operowanie finansami jest znacznie łatwiejsze. Prawie wszystko, co możesz zrobić w tradycyjnym oddziale banku, bez trudu zrealizujesz online, począwszy od otwarcia konta.

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.



**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 parkometru, a parkowanie możesz zakończyć lub przedłużyć w dowolnej chwili w aplikacji mobilnej.

Oprócz tego 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](https://pz.gov.pl)), a także zalogować się do **Internetowego Konta Pacjenta (IKP)** – bezpłatnej

aplikacji Ministerstwa Zdrowia. Jest to bardzo proste, wystarczy wybrać Profil Zaufany jako sposób logowania, następnie wskazać swój bank i zalogować się swoim loginem i hasłem, takim samym jak do banku. Następnie należy zatwierdzić logowanie smsKodem, tokenem lub mobilną autoryzacją.

#### INFO:

Informacje o Profilu Zaufanym i IKP znajdują się w rozdziale 10. niniejszego poradnika.

Warto wiedzieć, że bez bankowości online trudno byłoby zrobić zakupy przez internet. Obecnie zakupy w sieci stały się popularne, bo można je zrobić szybko i wygodnie. 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**<sup>52</sup> czy **Google Pay** itp. pozwalają płacić zbliżeniowo za pomocą smartfona. W przypadku **Google Pay** dla telefonów z systemem Android wystarczy, że w aplikacji mobilnej banku dodasz swoją kartę płatniczą do **Google Pay**. Na iPhone'ach firmy Apple należy dodać kartę debetową lub kredytową w aplikacji **Wallet**. Przy dodawaniu karty do aplikacji **Apple Pay** oraz **Google Pay** system poprosi o zrobienie zdjęcia twojej karty. Możesz również wpisać jej dane ręcznie. Następnie trzeba podać znajdujący się na odwrocie karty kod CVV oraz datę ważności karty. Kolejny krok to etap weryfikacji – twój bank sprawdzi podane informacje i zadecyduje, czy możesz używać danej karty. Na tym etapie może nastąpić przekierowanie do aplikacji twojego banku. Płatność smartfonem będzie możliwa dopiero od momentu zweryfikowania karty przez bank.

#### UWAGA:

Pamiętaj, żeby na czas płacenia mieć włączoną w smartfonie funkcję NFC, która umożliwia płatność zbliżeniową. Opcja ta jest dostępna dla telefonów z oprogramowaniem iOS oraz Android (wersja 4.4 lub nowsza).

52 Apple Pay, logo Apple, iPhone, iPad, Apple Watch, Touch ID i Face ID są znakami towarowymi firmy Apple Inc. Apple Pay działa z iPhone'em 6 i nowszymi w sklepach, aplikacjach i stronach internetowych w Safari; z Apple Watch w sklepach i aplikacjach (wymaga iPhone'a 6 lub nowszego); z urządzeniami iPad Pro, iPad (5. generacji), iPad Air 2 i iPad mini 3 oraz nowszymi w aplikacjach i stronach internetowych w Safari; na komputerze Mac (2012 lub nowszym) w Safari za pomocą iPhone'a lub Apple Watch z Apple Pay. Listę zgodnych urządzeń Apple Pay można znaleźć na stronie <https://support.apple.com/pl-pl/HT208531>.

Podczas płatności zbliżeniowej ani Apple Pay, ani Google Pay **nie udostępniają sprzedawcy prawdziwego numeru twojej karty**, lecz jej niepowtarzalny, wirtualny token.

#### UWAGA:

**Płacąc z Google Pay czy Apple Pay, nie musisz już podawać kodu PIN.** Wystarczy, że odblokujesz swój telefon za pomocą hasła, odcisku palca, rozpoznawania twarzy lub innego zabezpieczenia, z którego korzystasz, i zbliżysz smartfon do terminala.

**Zaletą korzystania z karty płatniczej** jest nie tylko możliwość wygodnego płacenia w sklepach i punktach usługowych oraz w internecie, ale także zabezpieczenie w postaci bezpłatnej usługi reklamacyjnej **Chargeback** (tzw. obciążenia zwrotnego). Możesz z niej skorzystać np. gdy nie otrzymasz zamówionego towaru czy usługi albo przedmiot jest niezgodny z opisem, a także w przypadku podwójnego obciążenia płatnością.

#### INFO:

Usługa Chargeback obejmuje wszelkie transakcje wykonywane w terminalach płatniczych i internecie. Chargeback można zgłosić np. w sytuacji, kiedy nie otrzymałeś zamówionego towaru/usługi (bankructwo linii lotniczych/biura podróży, nieuczciwy kontrahent), podwójnie obciążono twój rachunek bądź zamówiony towar jest uszkodzony lub niezgodny z opisem.

Jeśli chcesz skorzystać z usługi Chargeback lub otrzymać zwrot za towar lub usługę, odszukaj potwierdzenie zamówienia produktu oraz wiadomość wskazująca na próbę wyjaśnienia zdarzenia ze sprzedawcą, np. potwierdzenie odesłanie towaru. Następnie wypełnij formularz i opisz, dlaczego chcesz skorzystać z reklamacji Chargeback, wskaż szczegóły transakcji (data, towar, cena). Dołącz potwierdzenie zamówienia produktu oraz korespondencję ze sprzedawcą.

Jak każda aktywność w internecie, także zdalne bankowanie wymaga zachowania przez użytkownika **podstawowych zasad bezpieczeństwa** w sieci. Banki korzystają z nowoczesnych technologii i dla wygody oraz ochrony swoich klientów wprowadzają dodatkowe zabezpieczenie przy logowaniu, np. usługę **biometrii**. Użytkownicy aplikacji mobilnych mogą za pomocą odcisku palca lub tzw. skanu twarzy (*Face ID*) zalogować się do aplikacji mobilnej banku. Ponadto, mogą ustawić funkcję powiadomień o wybranych przez siebie zdarzeniach dotyczących konta (wpływy, zmiana salda, transakcje kartowe, itd.).

Żeby zapobiegać cyberprzestępstwom, banki ostrzegają klientów o możliwych zagrożeniach i rodzajach oszustw – także tych internetowych. Tak długo, jak zachowujesz czujność i stosujesz się do podstawowych zasad bezpieczeństwa w internecie, **możesz spać spokojnie** – w końcu 23 miliony Polaków korzystają z bankowości elektronicznej!

#### **UWAGA:**

Związek Banków Polskich udostępnił na swojej **stronie internetowej** poradnik dotyczący bezpieczeństwa transakcji bankowych. Warto zapoznać się z zasadami bezpieczeństwa i przestrzegać ich, aby nie stać się ofiarą oszustwa.

## **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 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. Jeśli zauważysz dodatkowe pola do podania haseł jednorazowych lub jakiegokolwiek inne nieprawidłowości – nie podejmuj kolejnych prób, natychmiast skontaktuj się z bankiem.

### **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**

Nie loguj się z nieznannej, ogólnodostępnej, niezabezpieczonej sieci internetowej (zarówno prywatnej, jak i publicznej). Jeśli korzystasz z własnej sieci Wi-Fi, zabezpiecz ją hasłem. Pamiętaj też, aby wyłączyć „Bluetooth”, jeśli z niego nie korzystasz. W ten sposób dodatkowo zabezpieczasz się przed ewentualną utratą danych z urządzenia mobilnego.

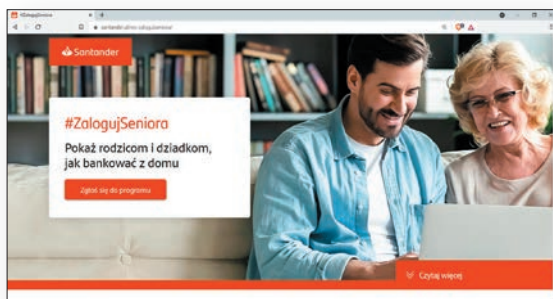


Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z internetem, czy już wykorzystujesz tę technologię na co dzień, bankowość mobilna i internetowa oferuje wiele korzyści, z których może skorzystać każdy, w dowolnym wieku. Aby rozpocząć swoją przygodę z bankowością online, nie jest wymagana żadna wyrafinowana wiedza. Wystarczy dobre chęci, komputer stacjonarny, laptop lub urządzenie mobilne z dostępem do internetu.

#### UWAGA:

W rozdziale 7. przewodnika przeczytasz więcej na temat bezpieczeństwa w internecie. W rozdziale 7.7. podpowiadamy, w jaki sposób stworzyć naprawdę silne hasło i jak poradzić sobie z zapamiętaniem wielu haseł.

## 8.1. NOWOCZESNY SENIOR BANKUJE ONLINE



W trosce o seniorów wiele banków stworzyło dla nich specjalne rozwiązania, które pomogą im korzystać z bankowości cyfrowej. Takim przykładem może być program „Zaloguj seniora” autorstwa Santander Bank Polska. W serwisie **Zaloguj seniora** znajdziesz: argumenty, którymi możesz zachęcić i przekonać daną osobę do zdalnego bankowania, pomocne materiały edukacyjne oraz formularz rejestracji do programu. Bank udostępnia m. in. praktyczny przewodnik po bankowości internetowej, serię krótkich filmów instruktażowych, w prosty sposób objaśniających, jak korzystać z usług i rozwiązań bankowych, podcasty, a także linki do stron ze szczegółowymi opisami funkcjonalności istniejących w bankowości internetowej i mobilnej.

Ilustrowany podręcznik „**Bankowość internetowa na twoim komputerze – praktyczny przewodnik dla Ciebie**” możesz pobrać na stronie Zaloguj seniora. Przewodnik przeprowadzi cię krok po kroku przez bankowość internetową dostępną na komputerze stacjonarnym lub laptopie. W podręczniku znajdziesz informacje m.in. na temat bezpiecznego logowania i zmiany hasła, przeglądania historii swojego konta, sprawdzania salda konta, przelewania pieniędzy na inne konto, ustawienia zlecenia stałego, zamówienia karty do konta oraz otworzenia lokaty.



## 8.2. ZALETY BANKOWOŚCI ONLINE

### MASZ BIEŻĄCĄ KONTROLĘ NAD WYDATKAMI

**Bankowość internetowa i mobilna** umożliwiają sprawdzenie obecnego salda na rachunku oraz historii transakcji i operacji na nim wykonanych. Możesz przeglądać historię transakcji według ram czasowych, kwoty, typu oraz słowa kluczowego. To również najszybszy sposób sprawdzenia, czy np. wpłynęło wynagrodzenie, emerytura lub inny przelew. Użytkownik konta może także zobaczyć transakcje zlecone z datą przyszłą, zlecenia stałe, nadchodzącą spłatę karty kredytowej oraz raty kredytu.

Co więcej, szereg aplikacji bankowych na telefon pozwala podejrzeć bieżące saldo konta nawet bez potrzeby logowania do aplikacji. Wystarczy, że w ustawieniach aplikacji ustawisz taką opcję. Aplikacje najczęściej pozwalają wybrać rachunek, którego saldo ma być widoczne w podglądzie, oraz zdecydować, czy wartość ma być kwotowa, czy procentowa. Dzięki temu można sprawdzić także ostatnie transakcje na kilku kontach.

Po zalogowaniu się do mobilnej aplikacji bankowej, na głównym ekranie zobaczysz wszystkie swoje konta, karty oraz ich bieżące saldo.

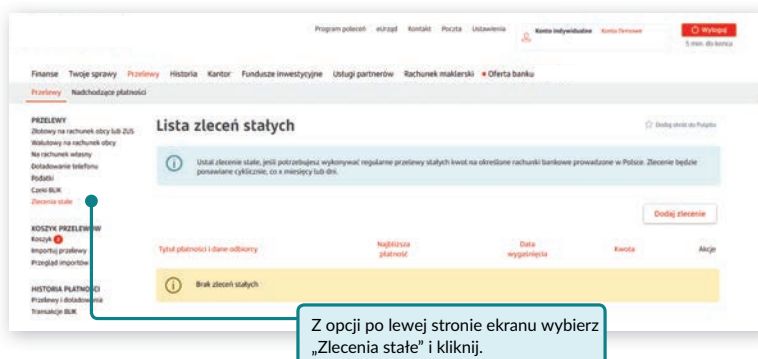
W dalszej części tego rozdziału krok po kroku opiszemy, jak otworzyć konto online w banku przez aplikację mobilną na smartfonie, a także pokażemy, jak łatwo zalogować się do swojego rachunku bankowego.

## PŁACISZ RACHUNKI ONLINE

Możesz skorzystać z bankowości internetowej swojego banku lub z aplikacji mobilnej, aby opłacić rachunki online. Możesz także skonfigurować stałych odbiorców swoich płatności, do których najczęściej wykonujesz przelewy. Mogą to być nie tylko twoi bliscy czy znajomi – warto dodać tam dostawców usług (prąd, gaz, internet, kablówka, telefon itp.). Dzięki temu przy kolejnym przelewie wybierzesz odbiorcę z listy, zamiast wpisywać numer jego konta od nowa. A jeśli zaznaczysz, że jest to odbiorca zaufany, nie będzie trzeba za każdym razem autoryzować przelewu, czyli potwierdzać przelewu smsKodem, tokenem lub Mobilną autoryzacją.

W bankowości internetowej można ustawić tzw. polecenie zapłaty – cykliczną płatność automatyczną w tej samej kwocie, np. co miesiąc. Ta funkcja jest przydatna w przypadku rachunków, takich jak opłata za internet, raty za samochód lub polisa ubezpieczeniowa, czy opłaty za subskrypcje w serwisach streaminowych, które **nie zmieniają się z miesiąca na miesiąc**.

Więcej informacji, m.in. na temat ustawiania stałego zlecenia lub zapamiętywania listy odbiorców, znajdziesz w 5. rozdziale przewodnika **Bankowość internetowa na twoim komputerze – praktyczny przewodnik dla ciebie**.



## PRZELEWASZ PIENIĄDZE MIĘDZY KONTAMI

Dzięki bankowości online możesz o dowolnej porze wysłać pieniądze ze swojego rachunku bankowego znajomym i rodzinie. Jeśli odbiorca przelewu ma konto w tym samym banku co ty, przelew zostanie wykonany jako wewnętrzny, a odbiorca powinien otrzymać pieniądze w kilka chwil. Jeśli oprócz konta osobistego posiadasz również rachunek oszczędnościowy, możesz w łatwy sposób przelewać środki między tymi kontami. Jest to zdecydowanie wygodniejsze i szybsze niż osobista wizyta banku i zlecenie przelewu bądź wypłata gotówki z bankomatu. Pamiętaj, że zazwyczaj jeden przelew w miesiącu z konta oszczędnościowego na rachunek bieżący jest bezpłatny. Za każdy następny może obowiązywać dodatkowa opłata.

Aby zrobić przelew w aplikacji mobilnej, po zalogowaniu do aplikacji należy wybrać odpowiednią opcję płatności, wybrać rachunek lub wpisać dane odbiorcy rachunku, a po upewnieniu się, że dane się zgadzają, należy zatwierdzić operację.

## JESTEŚ ZAWSZE NA BIEŻĄCO

Kolejną zaletą bankowości internetowej i aplikacji mobilnej jest możliwość skonfigurowania powiadomień. Dzięki nim możesz być na bieżąco z wieloma sprawami, które dzieją się na twoim koncie i karcie. Możesz otrzymywać powiadomienia, np. o zmianie salda czy przekroczeniu limitu środków na karcie przez SMS-a, e-maila lub w aplikacji mobilnej. Bank poinformuje cię też o nieudanym logowaniu czy innych zdarzeniach na koncie i karcie. Alerty nie tylko informują oraz pozwalają szybko zweryfikować to, co dzieje się z twoimi finansami. Dzięki temu możesz natychmiast skontaktować się z bankiem i wyjaśnić wątpliwości.

## ZARZĄDZASZ SWOIMI FINANSAMI

Za pomocą bankowości internetowej możesz również załatwić wiele spraw, np. doładować telefon na kartę, opłacić parking, opłacić przejazd autostradą, kupić bilet komunikacji miejskiej, na pociąg czy autobus, zasilać konta na platformach subskrypcyjnych z filmami, serialami, muzyką, gramy, zalogować się do Profilu Zaufanego, zachowywać zdjęcia paragonów, złożyć wniosek w programach 500+ lub Dobry Start.

## 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 przelać środki z innego konta, aby nie przekroczyć salda. W aplikacji mobilnej możesz również zakupić walutę po atrakcyjnym kursie wymiany i od razu masz ją na swoim koncie. Ponadto w aplikacji aktywujesz, zastrzeżesz lub zablokujesz kartę. Możesz również łatwo ustawić nowy PIN lub zmienić limity transakcji na karcie.

Nie musisz już chodzić do oddziału banku, by założyć w nim kolejne/dodatkowe konto i korzystać z niego w bankowości mobilnej. Możesz to zrobić całkowicie zdalnie i cieszyć się od razu dostępem do konta w smartfonie. Dla części usług może być najpierw wymagane

podpisanie dokumentów w oddziale banku. Pamiętaj, że bank rozwija swoje usługi i co jakiś czas może być konieczna aktualizacja aplikacji. Zawsze zrób to przez oficjalny sklep: Sklep Play lub App Store, w zależności od rodzaju telefonu, jaki posiadasz.

#### **UWAGA:**

Upewnij się, że korzystasz z aplikacji bankowej w bezpiecznej sieci. Aby uniknąć kradzieży poufnych informacji, staraj się nie uzyskiwać do nich dostępu za pośrednictwem publicznych sieci Wi-Fi (np. w kawiarni). Więcej o publicznym Wi-Fi w rozdziale 7.3.

## **8.3. OTRZYMYWANIE EMERYTURY I INNYCH ŚWIADCZEŃ Z ZUS-U NA KONTO BANKOWE**

Otrzymywanie świadczeń pieniężnych z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) na konto bankowe stało się preferowanym wyborem większości seniorów. W ciągu ostatnich kilkunastu lat coraz więcej wypłat przez ZUS przekazywanych jest w formie bezgotówkowej. W 2005 r. tego typu wypłaty stanowiły zaledwie nieco ponad 40%. Obecnie ponad 80% klientów ZUS otrzymuje swoje świadczenia długoterminowe na konta bankowe, co czyni tę formę płatności najbardziej popularną wśród świadczeniobiorców.

Ten pozytywny trend jednoznacznie ukazuje, że emeryci i renciści nie tylko zaufali instytucjom bankowym, ale także dostrzegli liczne zalety związane z otrzymywaniem świadczeń w formie elektronicznej. Dzięki otrzymywaniu emerytury na konto bankowe, seniorzy cieszą się większym bezpieczeństwem finansowym, unikając np. ryzyka kradzieży lub utraty pieniędzy.

Dodatkowo, korzystanie z osobistego konta bankowego przynosi wygodę i oszczędność czasu. W ustalonym terminie świadczenia pieniężne automatycznie trafiają na konto, eliminując konieczność oczekiwania na wypłatę gotówki w określonym miejscu. Kolejną istotną korzyścią posiadania konta bankowego jest możliwość płatności bezgotówkowych za pomocą karty płatniczej, co znacznie ułatwia zarówno codzienne

transakcje, jak i zakupy w internecie. Z wszystkimi zaletami bankowości online możesz zapoznać się w rozdziale 8.2., a w rozdziale 9.2. przeczytasz o zaletach płacenia kartą przez internet.

Po osiągnięciu wieku emerytalnego i zdecydowaniu się na przejście na emeryturę, każda osoba jest zobowiązana do wypełnienia odpowiednich wniosków w ZUS. Jednym z tych wniosków jest wniosek EMP, w którym należy wskazać preferowany sposób przekazywania świadczenia. Od 1 stycznia 2022 roku przelew emerytury z ZUS na konto stał się obowiązkowy dla wybranej grupy osób. Jeżeli emerytura została przyznana przed 1 stycznia 2022 roku, senior ma możliwość wyboru pomiędzy wskazaniem rachunku bankowego a odbiorem pieniędzy za pośrednictwem operatora pocztowego. Pozostali seniorzy mogą jedynie odebrać pieniądze drogą elektroniczną.

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

#### UWAGA:

W przypadku, gdy emeryt napotyka trudności uniemożliwiające korzystanie z rachunku bankowego, ma możliwość złożenia wniosku do ZUS o przekazywanie emerytury w postaci gotówki. Ostateczna decyzja w tej kwestii należy jednak do ZUS i jest rozpatrywana indywidualnie.

Podczas pobierania emerytury lub renty masz możliwość w dowolnym momencie zmienić preferowany sposób przekazywania świadczenia, wybierając konto bankowe zamiast operatora pocztowego. Dodatkowo, nie ma problemu ze zmianą obecnego rachunku bankowego na nowy. Wystarczy podać nowy numer konta we wniosku ZUS EZP – wniosku o zmianę danych osoby zamieszkałej w Polsce.





## 8.4. 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. BANKOMATOWA SIĘĆ

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.

Zanim podejmiesz decyzję odnośnie do wyboru banku i konta bankowego, warto skorzystać z możliwości, jakie daje internet. Przejrzyj opinie innych klientów na temat wybranych przez siebie banków. To pomoże ci uzyskać lepszy obraz ich usług i podejścia do klientów. Warto również zasięgnąć rady najbliższych, którzy mogą podzielić się swoimi doświadczeniami bankowymi. Z uwagi na szereg korzyści, np. natychmiastowe zasilenie konta, warto też rozważyć posiadanie konta w banku, w którym swoje konta mają inni członkowie rodziny.

Jeśli odczuwasz trudności w dokonaniu wyboru, nie wahaj się skorzystać z pomocy profesjonalnego doradcy banku. Specjalista ten może wspomóc cię w dopasowaniu najlepszego konta do twoich indywidualnych potrzeb i celów finansowych.

### 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.

W kontekście seniorów szczególnie ważne są dwa rodzaje rachunków bankowych:

## RACHUNEK OSZCZĘDNOŚCIOWO-ROZLICZENIOWY (ROR)

Rachunek ROR, czyli rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy, z pewnością zasługuje na miano jednego z najpopularniejszych typów kont bankowych dla klientów indywidualnych. 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. Dzięki łatwemu dostępowi do środków seniorzy mogą także bezproblemowo opłacać rachunki za media, czynsz czy inne wydatki, zachowując kontrolę nad swoim budżetem.

## UWAGA:

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.

Koszt założenia rachunku ROR może różnić się w zależności od banku oraz oferty, którą wybierzesz. Warto jednak podkreślić, że wiele banków obecnie oferuje darmowe założenie rachunku osobistego, co oznacza, że nie musisz ponosić żadnych opłat związanych z otwarciem konta.

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. To dobry powód, aby zawsze dokładnie zapoznać się z regulaminem i tabelą opłat i prowizji banku, aby upewnić się, czy nie ma jakichkolwiek opłat za prowadzenie konta lub ukrytych kosztów.

Ważne jest, aby zwrócić uwagę na szczegóły oferty i zrozumieć zasady, aby uniknąć niepotrzebnych opłat czy nieprzyjemnych niespodzianek. Warto także porównać oferty różnych banków, aby znaleźć najkorzystniejsze rozwiązanie dostosowane do twoich potrzeb i wymagań.

## PODSTAWOWY RACHUNEK PŁATNICZY (PRP)

PRP to konto bankowe prowadzone w polskiej walucie, które ma na celu zapewnienie każdej osobie, która ukończyła 18 lat darmowego dostępu do podstawowych usług bankowych. Celem PRP jest aktywne przeciwdziałanie społecznemu i finansowemu wykluczeniu, szczególnie wśród osób o ograniczonych dochodach, takich jak osoby starsze. Wiele z tych osób ma obawy związane z potencjalnymi opłatami bankowymi, które mogą wpłynąć na zmniejszenie ich dochodów. Dzięki PRP te osoby zyskują dostęp do podstawowych usług bankowych bez obaw o ukryte koszty.

### 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.

Podstawowy rachunek płatniczy wyróżnia się przede wszystkim tym, że nie ma żadnych opłat związanych z otwarciem i prowadzeniem konta, a także korzystaniem z dołączonej do niego karty płatniczej. Co najważniejsze, nie ma żadnych wymogów, które trzeba spełnić, aby uniknąć dodatkowych kosztów. Dzięki temu nie trzeba się obawiać, że bank niespodziewanie naliczy opłaty za prowadzenie rachunku, wypłaty z bankomatu czy płatności kartą.

PRP ma jednak znaczne ograniczenia w porównaniu do standardowego rachunku oszczędnościowo-rozliczeniowego (ROR). Na takim rachunku można wykonywać określone operacje, które obejmują:

- **5 darmowych przelewów miesięcznie** – w tym zarówno przelewy dokonywane w oddziale, jak i przez internet, wraz z możliwością ustawienia zleceń stałych.
- **5 darmowych wypłat gotówki z bankomatów i wpłat we wpłatomatach obcych** – korzystanie z bankomatów i wpłatomatów należących do tego samego banku nie podlega ograniczeniom.

Warto jednak zawsze dokładnie sprawdzić szczegółowe informacje dotyczące oferowanych usług w ramach PRP, ponieważ poszczególne oferty banków mogą się od siebie różnić.

#### **UWAGA:**

Po przekroczeniu limitu operacji w miesiącu, bank może naliczać opłatę za każdą kolejną transakcję. Warto zatem zachować świadomość tego ograniczenia i monitorować liczbę dokonywanych transakcji, aby uniknąć dodatkowych opłat.

## **8.5. JAK ZAŁOŻYĆ KONTO BEZ WYCHODZENIA Z DOMU**

Dzisiejsza cyfrowa rzeczywistość daje możliwość robienia wielu rzeczy zdalnie. Wiele czynności związanych z bankowaniem można zrobić nawet bez konieczności wychodzenia z domu. Dotyczy to także założenia konta, które możesz stworzyć na stronie internetowej banku, w aplikacji bankowej na twoim smartfonie lub poprzez infolinię. Oznacza to, że nie musisz jeździć do oddziału banku ani drukować i podpisywać papierowych formularzy. Wszystko odbywa się cyfrowo, a po otwarciu

konta możesz przesyłać pieniądze i płacić rachunki online. Założenie konta bankowego bez wychodzenia z domu oferuje wiele banków w Polsce, np. Bank Millennium, Credit Agricole, ING Bank Śląski, mBank, Pekao czy Santander Bank Polska.

Aby otworzyć konto bankowe online czy przez infolinię, przygotuj się na podanie danych osobowych, aby bank mógł zweryfikować twoją tożsamość. Miej pod ręką telefon i dowód osobisty. W przypadku chęci otrzymania umowy z bankiem w formie papierowej pamiętaj również o podaniu adresu zamieszkania. Możesz się również udać do placówki, by tam potwierdzić swoją tożsamość.

Poniżej prezentujemy typowe dziesięć kroków w bankowości online, które pozwolą założyć konto całkowicie zdalnie. Miej na uwadze, że proces zakładania konta w bankach może się nieznacznie różnić.

- KROK 1.** Pobierz aplikację mobilną banku w sklepie Google Play na telefony Android lub App Store na telefony iPhone.
- KROK 2.** Postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie lub skonsultuj proces otworzenia konta z konsultantem na infolinii banku. Najczęściej w tym kroku musisz wybrać konto z oferty banku, wskazując, że jeszcze nie jesteś klientem danego banku.
- KROK 3.** Wpisz swoje dane. Najczęściej bank poprosi cię również o wysłanie skanu dowodu osobistego oraz swojego zdjęcia.
- KROK 4.** Zaznacz również wszystkie niezbędne zgody.
- KROK 5.** Wyślij zdjęcie swojego dowodu osobistego. Ustaw przednią stronę dowodu osobistego w polu widzenia twojej kamery. Dopasuj obraz do ramki. Upewnij się, że obraz jest czytelny! W ten sam sposób zrób zdjęcie drugiej strony dowodu osobistego.
- KROK 6.** Zaznacz również wszystkie niezbędne zgody.
- KROK 7.** A teraz zrób sobie zdjęcie przy użyciu przedniej kamery telefonu, w razie potrzeby kliknij w przycisk Obróć kamerę. Upewnij się, że jesteś w odpowiednim świetle i ustaw się tak, aby cała twoja twarz była widoczna w środku obrysu. Sprawdź, czy tylko ty jesteś na zdjęciu

oraz czy fotografia jest wyraźna. W razie potrzeby przetrzyj obiektyw miękkim materiałem. Następnie aplikacja najczęściej poprosi cię o wykonanie gestu.

**KROK 8.** Bank zacznie weryfikować twoje dane. Sprawdź poprawność swoich danych na ekranie smartfona. Jeśli wszystko się zgadza, wybierz Akceptuj/Dalej.

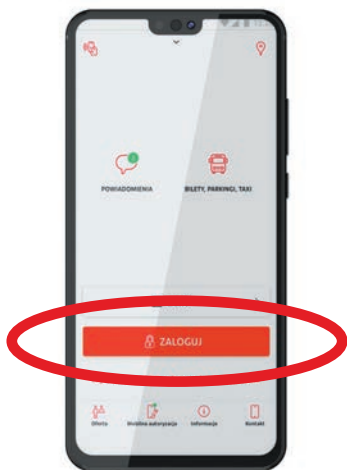
**KROK 9.** Zakładając konto, będziesz najczęściej mieć możliwość zamówienia karty płatniczej do konta. Jeśli zdecydujesz się na kartę, wybierz odpowiednią oraz sposób jej dostarczenia. Najbardziej przyjazna dla środowiska będzie korespondencja elektroniczna.

**KROK 10.** Wyślij wniosek do banku. Najczęściej na podany we wniosku adres e-mail lub numer telefonu powinieneś otrzymać potwierdzenie założenia konta. O otwarciu konta bank poinformuje cię SMS-em oraz e-mailem.

## **8.6. LOGOWANIE DO APLIKACJI MOBILNEJ**

Gdy już zawrzesz umowę usług z bankiem online, możesz zalogować się do aplikacji mobilnej. Dane do pierwszego logowania otrzymasz w bezpieczny sposób – na podany adres e-mail.

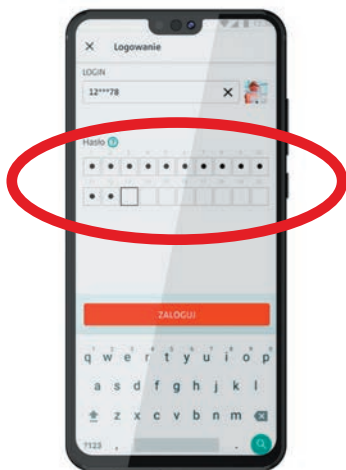
**KROK 1.** Otwórz aplikację mobilną i wybierz **Zaloguj**.



**KROK 2.** Wpisz swój login, a następnie kliknij **Zaloguj**.



### KROK 3. Wpisz hasło, a następnie wybierz **Zaloguj**.



## GRATULACJE!

Logowanie przebiegło pomyślnie i masz już dostęp do bankowości w aplikacji mobilnej na swoim smartfonie. Tak może wyglądać przykładowo główny ekran po zalogowaniu. Są na nim wszystkie twoje rachunki, ich salda oraz karty płatnicze. Zanim zaczniesz korzystać z aplikacji, możesz lepiej poznać jej funkcjonalność dzięki demonstracyjnej wersji aplikacji.





## 8.7. KARTA DO KONTA

Zamówioną do konta **kartę debetową** otrzymasz listem na podany wcześniej adres korespondencyjny. Pamiętaj, by ją aktywować. Zwróć uwagę, że karty możesz też używać do płatności telefonem w sposób bezstykowy, również dzięki dodaniu jej do Google Pay lub Apple Pay w swoim smartfonie. Coraz więcej banków oferuje swoim klientom również karty wirtualne – to oznacza, że karta płatnicza nie występuje fizycznie, ale w cyfrowej wersji, i służy np. do płatności mobilnych.

### UWAGA:

Kartę możesz aktywować podczas pierwszej transakcji w bankomacie lub w terminalu, gdzie będzie wymagane podanie numeru PIN. W bankomacie wybierz opcję Aktywacja karty i podaj poprawny numer PIN do karty. Jeżeli chcesz aktywować kartę w bankowości online lub aplikacji mobilnej, to po zalogowaniu wybierz na ekranie kartę, którą chcesz aktywować. Następnie kliknij **Opcje → Aktywuj kartę** oraz nadaj PIN do karty.

## RODZAJE KART PŁATNICZYCH DOSTĘPNYCH NA RYNKU

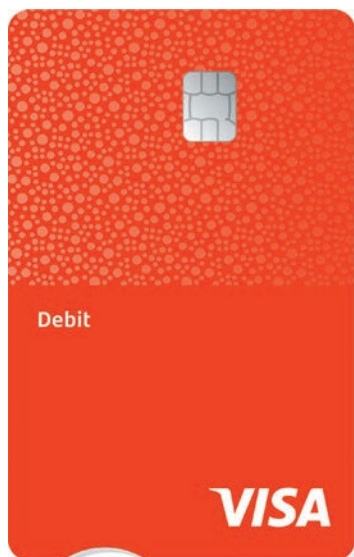
### KARTA DEBETOWA

Karta powiązana z twoim rachunkiem bankowym, która jest wydawana, gdy otwierasz rachunek płatniczy. 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.

### KARTA KREDYTOWA

Karta niepowiązana z twoim rachunkiem bankowym. Aby ją dostać, musisz złożyć stosowny wniosek w banku oraz posiadać zdolność kredytową. Karta kredytowa służy przede wszystkim do realizacji płatności bezgotówkowych i umożliwia korzystanie z określonego limitu kredytowego udostępnionego przez bank. Wykorzystane środki z karty kredytowej należy spłacić w ściśle określonym terminie – okresie bezodsetkowym. Jest to czas, jaki daje ci bank na darmową spłatę karty.

Coraz częściej banki oferują ekologiczne karty wykonane z plastiku odzyskanego w procesie recyklingu. Dzięki wykorzystaniu materiału z odzysku do produkcji tego środka płatniczego ślad węglowy może zostać znacznie zredukowany – nawet do 75%.

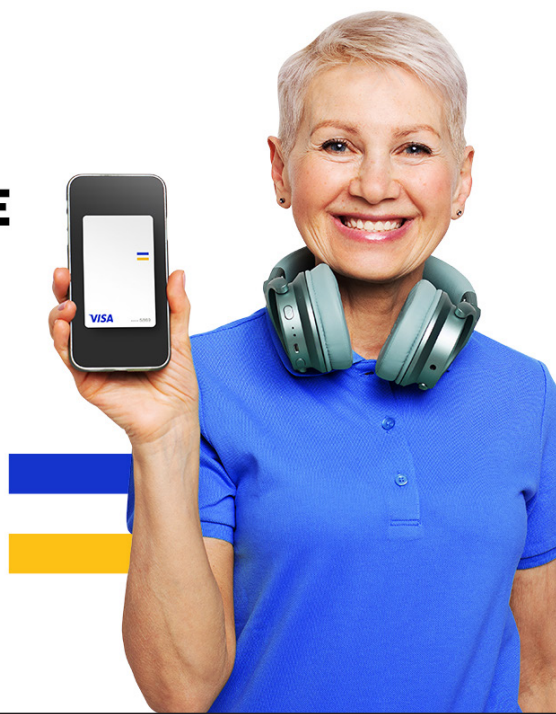


**VISA**

## **Z VISA JEJ PIENIĄDZE I DANE SĄ CHRONIONE DZIĘKI TOKENIZACJI.**

**Dołącz do ekspertów  
bezpiecznych płatności  
kartą Visa w telefonie.**

Tokenizacja to jedna z metod zabezpieczania płatności mobilnych, stosowana przez Visa od 2014 r. Więcej na [visa.pl](https://www.visa.pl)







9.

**płatności przez internet**

Rozwój cyfrowych innowacji, w tym internetu, sprawił, że można płacić za zakupy i rachunki w sposób prosty i wygodny, bo w zaciszu własnego domu. Dowiedz się, jak zaoszczędzić czas i energię oraz mieć domowe wydatki pod kontrolą.

## 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.

Dla niektórych cały proces może być jednak nieco przytłaczający. Skąd można mieć pewność, że strony, z których korzystamy, są wiarygodne? A co z zapisywaniem danych naszej karty? Czy to naprawdę jest bezpieczne? Czy warto założyć konto i podpiąć do niego nasz osobisty adres e-mail i czy nie doprowadzi to do zalania naszej skrzynki odbiorczej spamem?

Zobacz, jak w kilku krokach można szybko, bezpiecznie i wygodnie zacząć kupować w internecie.

### KROK 1. ZNALEZIENIE ODPOWIEDNIEJ STRONY INTERNETOWEJ I PRODUKTU

Początki bywają trudne. Najprościej jest po prostu 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.

Wiele wyszukiwarek internetowych posiada również przydatną funkcję tzw. zakupów, przy użyciu której możesz od ręki porównać ceny, a czasem sprawdzić też opinie np. na temat jakości obsługi klienta przez dany sklep. Jeśli korzystasz ze stron internetowych należących do znanych marek, jest dużo mniejsze ryzyko trafienia na oszustwo, niż w przypadku przeglądania mniej znanych witryn.

Wiele informacji o firmie można uzyskać z mediów społecznościowych takich jak Facebook. Jeśli jednak trudno znaleźć w internecie jakąkolwiek wzmiankę na temat wybranego przez nas sklepu, może to oznaczać, że sklep dopiero ruszył ze sprzedażą lub nie jest zaufaną stroną do dokonywania zakupów.

## UWAGA:

Upewnij się, że strona, na której kupujesz, jest bezpieczna i posiada certyfikat SSL, czyli symbol kłódki widoczny na początku paska adresu URL. Jeśli go nie ma, strona jest niezabezpieczona, a korzystanie z niej wiąże się z ryzykiem oszustwa. Więcej o bezpiecznych zakupach przeczytasz w rozdziale 7.6.

Przed dokonaniem zakupów zapoznaj się z regulaminem sklepu. Każdy sklep internetowy ma obowiązek umieszczenia w widocznym miejscu takiego regulaminu. 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.

### 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.

## 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. Jest to przydatne w przypadku robienia częstych zakupów, np. artykułów spożywczych. Dzięki temu możesz zapisać dane swojej karty i adres, aby przy następnym zakupie móc szybciej dokonać płatności.



## 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.

Warto zwrócić uwagę na metody płatności oferowane przez wybrany sklep. Klienci lubią mieć wybór, dlatego sklepy online najczęściej umożliwiają kilka sposobów płatności za zamówienie. 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.

KOSZYK — DOCTAWA — PŁATNOŚĆ

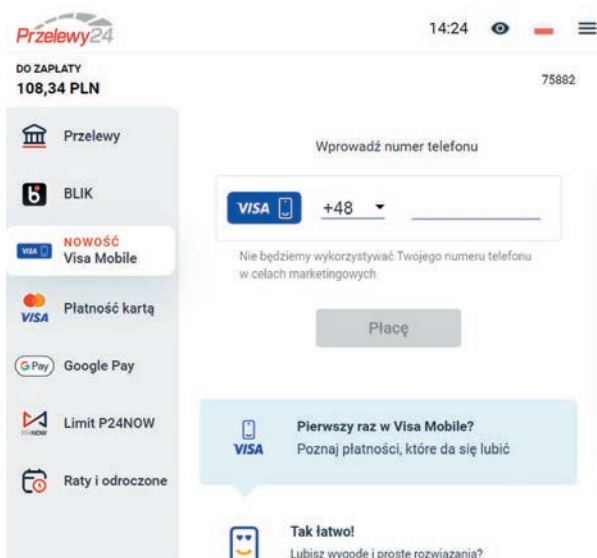
### METODA PŁATNOŚCI

Zakupy na firmę

 przelewy24	 blik	 applepay	 google pay
 karta płatnicza	 visa mobile		

Przeczytałem i akceptuję regulamin Przelewy24.

ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE



Po wybraniu metody płatności czas na wybór metody 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, oraz niekiedy odbiór osobisty. Zdecyduj, która opcja dostawy jest dla Ciebie najlepsza.

#### Opcje dostawy

<input checked="" type="radio"/>	<b>Dowolna firma kurierska</b> Wyberzemy najlepszą dla Ciebie firmę kurierską.	15,00 zł
<input type="radio"/>	<b>InPost Paczkomaty 24/7</b>	12,00 zł
<input type="radio"/>	<b>Kurier DPD</b>	15,00 zł
<input type="radio"/>	<b>Kurier GLS</b>	15,00 zł

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.

## PŁATNOŚĆ Z VISA MOBILE

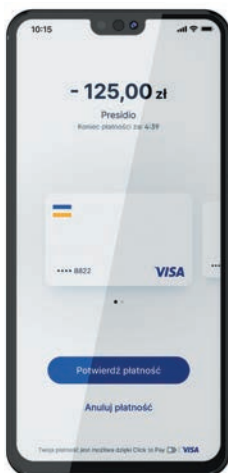
Visa wprowadziła na rynek rozwiązanie Visa Mobile, nową metodę płatności za zakupy w internecie. Dzięki Visa Mobile zakupy na stronach internetowych, w aplikacjach mobilnych czy platformach zakupowych mogą przebiegać jeszcze sprawniej i bardziej intuicyjnie niż dotychczas – wystarczy po prostu wpisać swój numer telefonu i zatwierdzić płatność na smartfonie.

### KROK 1.



By zapłacić z wykorzystaniem tego rozwiązania, wybieramy ikonę Visa Mobile podczas płatności w sklepie internetowym i podajemy swój numer telefonu.

### KROK 2.



Następnie potwierdzamy płatność w aplikacji bankowej lub aplikacji Visa Mobile na smartfonie. Będzie to smartfon, którego numer właśnie został podany.

### KROK 3.



Gotowe! W aplikacji możesz teraz sprawdzić historię swoich transakcji.

## KROK 4. BEZPIECZNA PŁATNOŚĆ

Gdy płacisz kartą w sklepie internetowym, będziesz poproszony o podanie jej numeru, daty ważności, a także numeru CVV2 (kodu bezpieczeństwa karty), który zwykle znajduje się na tylnej stronie karty i składa z trzech cyfr.





Konieczne może być również podanie swojego adresu lub samego kodu pocztowego, co jest dodatkową metodą weryfikacji tożsamości kupującego.

Jednym z zabezpieczeń może być konieczność podjęcia dodatkowego działania podczas płacenia kartą. Ten proces nazywamy podwójnym uwierzytelnianiem. Polega on na tym, że bank wymaga podania dodatkowej informacji w celu zidentyfikowania osoby posługującej się daną kartą. Nie ma potrzeby pobierać żadnych dokumentów, instalować oprogramowania czy dokonywać rejestracji – wystarczy postępować zgodnie z wyświetlaną instrukcją.

Klient, płacąc przez internet, powinien czuć się pewnie. Visa wspólnie z bankami dokłada wszelkich starań, aby zapewnić bezpieczeństwo transakcji. Każda płatność Visa (kartą, smartfonem lub innym urządzeniem mobilnym) jest chroniona kilkoma warstwami zabezpieczeń, z których część oparta jest na sztucznej inteligencji.

Podczas transakcji możemy też spotkać się z dodatkowym mechanizmem weryfikacji tożsamości przed autoryzacją, czyli 3-D Secure (3DS). Ma to na celu potwierdzenie, czy za transakcją na pewno stoi prawowity właściciel konta. Może to oznaczać potrzebę potwierdzenia płatności np. za pomocą aplikacji czy jednorazowego kodu SMS. 3DS zapewnia posiadaczowi karty proste i bezpieczne potwierdzenie autentyczności.

#### **UWAGA:**

Warto regularnie sprawdzać swoje konto i historię transakcji. Niektóre aplikacje bankowe pozwalają na przesyłanie powiadomień o nowych operacjach na koncie. Jeśli zauważysz nieuprawnioną transakcję, możesz skorzystać z usługi *chargeback*, aby odzyskać swoje pieniądze.

## 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.

Niektóre sklepy umożliwiają zarezerwowanie terminu dostawy, a inne wysyłają wiadomość e-mail lub SMS, gdy produkt zostanie przygotowany do wysyłki. Firmom dostawczym czasem trudno jest zrealizować dostawę w ściśle określonym czasie, ale wiele z nich informuje o planowanym terminie dostarczenia lub udostępnia możliwość śledzenia przesyłki w czasie rzeczywistym. Dzięki temu możesz odpowiednio zaplanować

swój dzień pod kątem odbioru zakupów. Jeśli masz możliwość wskazania czasu dostawy, zawsze wybieraj taki, podczas którego na pewno ktoś z domowników będzie w domu i będzie mógł odebrać paczkę.

**UWAGA:**

Jeśli przesyłka kurierska ma ewidentne oznaki naruszenia, jest uszkodzona lub poobijana, masz prawo wymagać protokolarnego jej otwarcia. Oznacza to, że otwarcie paczki następuje w obecności kuriera. Równocześnie sporządzany jest protokół opisujący sytuację i stan przesyłki.

**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. Ponadto zgodnie z ustawą o prawach konsumenta z dnia 30 maja 2014 r. w ciągu 14 dni możesz odstąpić do umowy zawartej na odległość – czyli zrezygnować z zakupów – bez konieczności podawania przyczyny.

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o zakupach w internecie lub nawet założyć własny sklep internetowy, koniecznie odwiedź stronę [polskabezgotowkowa.pl](http://polskabezgotowkowa.pl). W zakładce „Dla Ciebie” znajdziesz porady, artykuły – istne 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](http://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

Transakcja kartą to jeden z najczęściej wybieranych sposobów zapłaty w sklepach i serwisach internetowych. Niewątpliwą zaletą korzystania z karty płatniczej jest nie tylko możliwość wygodnego i bezpiecznego dokonywania płatności stacjonarnie, w sklepach i punktach usługowych oraz online, lecz także ochrona przez oszustwami.

Jeśli nie otrzymasz produktów albo usług, za które zapłaciłeś (lub np. okazały się uszkodzone), nastąpiła pomyłka w rozliczeniu transakcji bądź transakcja nosiła znamiona oszustwa, przysługuje ci tzw. **chargeback**, czyli obciążenie zwrotne.

Procedura dostępna jest dla wszystkich klientów płacących kartami debetowymi, kredytowymi czy przedpłaconymi. W przypadku wykrycia nieprawidłowości wystarczy skontaktować się ze swoim bankiem i zgłosić skargę. Jeśli chcesz lepiej zabezpieczyć swoje płatności elektroniczne, możesz ustawić limity płatności dla transakcji realizowanych zarówno przez internet (kartą płatniczą lub mobilnie), jak i dla płatności realizowanych na miejscu w sklepie. To oznacza, że po przekroczeniu np. limitu 1000 zł za płatność, twoja transakcja nie zostanie zaakceptowana. W każdej chwili możesz również zmienić limity płatności – jeśli np. spodziewasz się, że twoje zakupy przekroczą limitowaną kwotę. Ponadto, wiele banków oferuje ochronę w postaci usługi 3-D Secure. To dodatkowe uwierzytelnienie płatności – bank poprosi cię o wpisanie kodu przesłanego na twój numer telefonu. Dopiero po jego wpisaniu transakcja zostanie zatwierdzona.

Dla klientów większości banków procedura chargeback jest bezpłatna.

## 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 – czyli nazwę firmy, która oferuje usługi, jak dostawca prądu lub operator telekomunikacyjny,
- numer rachunku odbiorcy – numer konta bankowego należącego do dostawcy usług,
- kwotę przelewu – czyli wysokość rachunku,
- tytuł polecenia przelewu – napisz, za co wystawiony jest dany rachunek.

Następnie wystarczy tylko potwierdzić przelew za pomocą wpisania unikalnego kodu, który bank wysyła 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.

## PORADA 2. ZAPŁAĆ RACHUNKI TELEFONEM

Współcześnie telefon nie służy już tylko do komunikacji, lecz także do płacenia za zakupy, zarówno te robione w sklepach stacjonarnych, jak i w internecie. Płatności telefonem to takie, których możesz dokonać za pomocą smartfona, inteligentnego zegarka lub innego urządzenia z funkcją płatności. Oferują one szybki i wygodny dostęp do pieniędzy, nawet gdy nie mamy przy sobie portfela albo w pobliżu nie znajduje się działający komputer. Większość banków ma w swojej ofercie również aplikacje mobilne, za pomocą których można dokonać różnych płatności – w tym także uregulować rachunki. Procedura wygląda podobnie

jak w przypadku korzystania z konta bankowego w internecie, z tą różnicą, że wszystko odbywa się na ekranie telefonu – nie trzeba wpisywać kodu wysłanego SMS-em, a sam przelew potwierdza się za pomocą jednego kliknięcia.

### PORADA 3. USTAWIENIE OKRESOWEJ PŁATNOŚCI

Ustawienie okresowej płatności (tzw. płatności powtarzalnej) powoduje automatyczne pobranie środków z karty płatniczej na wyznaczony przez siebie cel. Sprawdza się to nawet w przypadku rachunków, których musimy dokonywać co miesiąc, również rachunków za telefon czy prąd, w których wysokość zależy od intensywności wykorzystania. Możesz zlecić w swoim banku bądź u innego wydawcy karty polecenie zapłaty. Sprawi to, że dostawca usług co miesiąc lub inny wyznaczony przez siebie okres obciąży rachunek o kwotę potrzebną do uregulowania zapłaty. Czasami nie musimy nawet zlecać zapłaty w banku, wystarczy raz wpisać dane karty w odpowiednim formularzu na stronie internetowej i zgodzić się na okresowe pobieranie opłaty. To bardzo wygodne rozwiązanie np. podczas płatności za wszelkiego rodzaju subskrypcje muzyczne czy telewizyjne.

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



10.

**e-zdrowie w opiece zdrowotnej  
w Polsce**



Postęp technologiczny sprawił, że przez internet można załatwić coraz więcej spraw. Pomimo tego postępu sfera opieki zdrowotnej w Polsce przez długi czas nie poddawała się zmianom. Zmiany w dziedzinie e-zdrowia w Polsce postępowały stopniowo, przez długi czas jedynym przejawem „cyfryzacji” opieki zdrowotnej były portale pozwalające na umówienie wizyty w prywatnych placówkach lub indywidualnych gabinetach. Dopiero w 2015 roku prawnie dopuszczono możliwość wykorzystania systemów łączności i teleinformatycznych do badania pacjentów. Efektem tych działań jest **e-zdrowie**, które obecnie bardzo dynamicznie rozwija się zarówno w Polsce, jak i na całym świecie.

Wdrażanie nowych technologii jest ogromną korzyścią dla pacjentów. Może pomóc w podniesieniu efektywności opieki medycznej i zmniejszyć kolejki do lekarzy przy jednoczesnej poprawie skuteczności leczenia. Aby było to możliwe, konieczne jest stworzenie całego ekosystemu współpracujących ze sobą elementów.

## TELEPORADA I E-WIZYTA



Rozwój telemedycyny umożliwia pacjentom zdalny dostęp do opieki zdrowotnej. Dla osób starszych, które często mają ograniczoną mobilność i trudności w dostępie do tradycyjnych usług medycznych, teleporady i e-wizyty stanowią prawdziwe błogosławieństwo.



Dzięki prostym narzędziom, takim jak komputery, smartfony czy tablety, pacjenci mogą teraz przeprowadzać konsultacje medyczne bez konieczności opuszczania swojego domowego zacisza. To szczególnie istotne dla osób zamieszkujących odległe miejsca, gdzie dostęp do opieki zdrowotnej był wcześniej utrudniony, a także dla tych, którzy zmagają się z ograniczeniami wynikającymi z podeszłego wieku.

Teleporady zapewniają szybki i wygodny dostęp do niezbędnej pomocy medycznej, eliminując konieczność oczekiwania w niewygodnych kolejkach. Dzięki temu proces diagnostyki i podejmowania odpowiednich działań leczniczych może zostać znacznie przyspieszony, co stanowi istotny czynnik wpływający na poprawę zdrowia i dobre samopoczucie pacjentów.

Naturalnie, nie można zapominać, że teleporady i e-wizyty mają swoje ograniczenia. Niektóre procedury diagnostyczne wciąż wymagają bezpośredniego kontaktu z lekarzem. Niemniej jednak telemedycyna sprawdza się w przypadku monitorowania przewlekłych chorób, przepisywania recept na leki, oceny wyników badań laboratoryjnych czy nawet wystawiania skierowań na specjalistyczne badania.

Od 2021 roku każda osoba ubezpieczona w NFZ i mieszkająca w Polsce może korzystać z Teleplatformy Pierwszego Kontakt. TPK działa na podobnych zasadach co nocna i świąteczna opieka zdrowotna, z tą różnicą, że konsultacje udzielane są przez telefon. Skorzystać z TPK możesz w nocy, w weekendy i święta, czyli poza godzinami pracy Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Przez TPK uzyskasz: poradę medyczną, e-receptę, e-skierowanie oraz e-zwolnienie. Wystarczy, że zadzwonisz pod bezpłatny numer telefonu 800 137 200 lub wypełnisz formularz dostępny na stronie [dom.mz.gov.pl/nocna-swiateczna-opieka](https://dom.mz.gov.pl/nocna-swiateczna-opieka). Infolinia obsługiwana jest w języku polskim, angielskim i ukraińskim.

#### **UWAGA:**

Osoby niestyszające również mogą korzystać z TPK. Teleplatforma oferuje im rozmowy przez specjalny wideoczat. Komunikacja odbywa się w języku migowym, przy wsparciu tłumacza polskiego języka migowego.

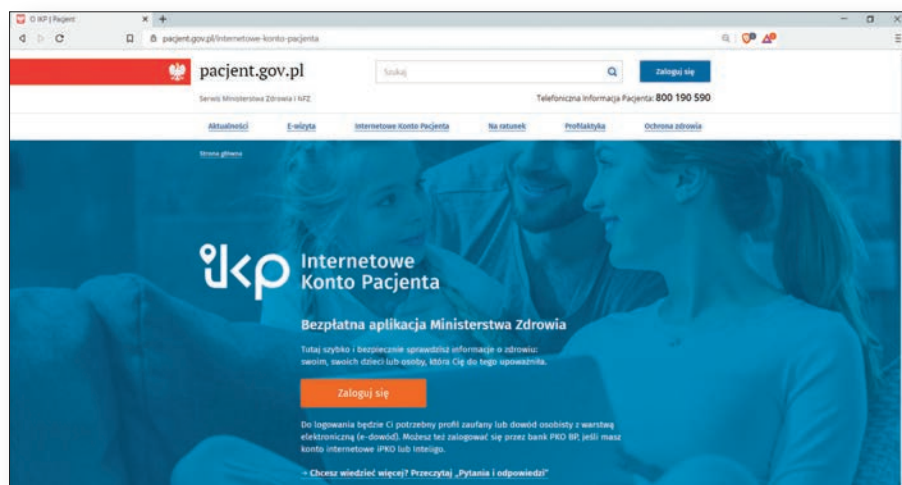
Więcej o tej usłudze przeczytasz na stronie [gov.pl/web/zdrowie/tpk](https://gov.pl/web/zdrowie/tpk).

W sierpniu 2020 roku Ministerstwo Zdrowia i konsultant krajowy w dziedzinie medycyny rodzinnej przygotowali standardy organizacyjne i wytyczne w zakresie udzielania teleporad w placówkach POZ<sup>53</sup>. Definiują one wymagania, które lekarze i placówki muszą spełniać, aby ten rodzaj

53 Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/teleporady---zbior-zasad-i-dobrych-praktyk-dla-lekarzy-poz>

usług świadczyć pacjentom. Wypracowane rozwiązania mają na celu poprawę jakości usług medycznych w podstawowej opiece zdrowotnej, przy jednoczesnym zapewnieniu bezpieczeństwa pacjentów i personelu medycznego w czasie epidemii wirusa SARS CoV-2. Rozporządzenie ministra zdrowia wprowadza m.in. obowiązek dwuetapowej weryfikacji tożsamości pacjenta, konieczność podjęcia trzech prób skontaktowania się z pacjentem w czasie nie krótszym niż 5 minut, a także obowiązku poinformowania go o możliwości wizyty stacjonarnej, w przypadku gdy uzasadnia to stan zdrowia. Rozporządzenie reguluje również kwestie przekazywania informacji dotyczącej stanu zdrowia pacjenta, tak by przepływ dokumentacji w formie elektronicznej był chroniony przed nieuprawnionym wykorzystaniem, ujawnieniem lub dostępem.

## INTERNETOWE KONTO PACJENTA (IKP)



Z punktu widzenia pacjenta IKP jest centralnym punktem systemu e-zdrowia. Jest to miejsce, w którym zbierane są wszystkie dane medyczne dotyczące pacjenta. Elektroniczna forma karty pacjenta zastąpiła te papierowe. W IKP są przechowywane m.in. wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych, wystawione e-recepty, e-skierowania, e-zwolnienia, historia choroby i udzielonych świadczeń, a także potwierdzenie ubezpieczenia czy deklaracje wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej.

Na Internetowym Koncie Pacjenta możesz sprawdzić nie tylko informacje o swoim zdrowiu, lecz także wszystkich osób, które cię do tego upoważniły. Dzięki Internetowemu Kontu Pacjenta wiele spraw związanych ze zdrowiem załatwisz bez wychodzenia z domu. Możesz odbierać e-recepty z informacją o dawkowaniu leków oraz udostępniać bliskiej osobie lub lekarzowi informację o swoim stanie zdrowia. Jeśli zdecydujesz się upoważnić kogoś z rodziny lub opiekunkę, ta osoba łatwiej wykupi dla ciebie leki i przypomni o wizytach u lekarza i terminach badań.

Więcej o Internetowym Koncie Pacjenta dowiesz się pod adresem: [pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta](http://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta)

#### **UWAGA:**

Na IKP możesz złożyć wniosek o kartę EKUZ – europejską kartę ubezpieczenia zdrowotnego. Karta EKUZ potwierdza, że masz prawo do leczenia w czasie wyjazdów turystycznych lub zawodowych do większości krajów europejskich. Zaloguj się na IKP i wejdź w zakładkę „Moje konto”. Poniżej informacji o Twoim ubezpieczeniu zdrowotnym znajdziesz informację o karcie EKUZ. Kliknij w „Złóż wniosek”.

**Internetowego Konta Pacjenta nie trzeba zakładać, ma je każdy obywatel Polski. Wystarczy się zalogować poprzez:**

- konto w jednym z wybranych banków;
- dowód osobisty z warstwą elektroniczną (tzw. e-dowód). Użyj w tym celu aplikacji mobilnej albo czytnika podłączonego do komputera;
- Profil Zaufany – bezpłatne narzędzie, dzięki któremu załatwisz sprawy urzędowe online i podpiszesz dokumenty elektronicznie. Rejestracji można dokonać pod adresem: [pz.gov.pl/pz/registerMainPage](http://pz.gov.pl/pz/registerMainPage);
- szczegółowa instrukcja logowania do IKP dostępna jest pod adresem: [pacjent.gov.pl/sites/default/files/2022-01/IKP%20instukcja\\_04.01.2022.pdf](http://pacjent.gov.pl/sites/default/files/2022-01/IKP%20instukcja_04.01.2022.pdf).

Profil Zaufany to bezpłatne narzędzie, dzięki któremu można załatwiać sprawy urzędowe przez internet. Profil Zaufany możesz szybko założyć poprzez bankowość internetową, np. banków ING, Millennium, PKO Bank Polski, Santander, mBank, Alior oraz T-Mobile usługi bankowe. Jeśli twój bank tego nie umożliwia, możesz złożyć wniosek przez internet na stronie<sup>54</sup>, a następnie potwierdzić go w urzędzie skarbowym lub oddziałach NFZ i ZUS.

#### INFO:

Możesz korzystać z bezpłatnej aplikacji mojejKP na smartfona. Aplikacja mojejKP daje dostęp do niektórych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta. Aplikację może zainstalować i uruchomić także osoba, która dotąd nie korzystała z Internetowego Konta Pacjenta. Możesz ją pobrać na systemy Android z Google Play lub iOS z Apple Store. Aplikacja jest dostępna również w języku angielskim oraz ukraińskim.

## E-RECEPTA

E-recepta to cyfrowa wersja dotychczasowej papierowej recepty. W Polsce obowiązek wystawiania takich dokumentów w postaci elektronicznej obowiązuje od 8 stycznia 2020 roku, przepisy dopuszczają jednak możliwość wystawienia recepty papierowej w szczególnych przypadkach. E-recepta została wprowadzona przede wszystkim po to, aby ułatwić proces realizacji recept, ograniczyć błędy, zaoszczędzić czas lekarzy i farmaceutów oraz wyeliminować problem nieczytelnych i fałszywych recept.

Lekarz może wystawić receptę w postaci elektronicznej zarówno w czasie wizyty zdalnej, jak i stacjonarnej. Jest ona wystawiana na komputerze, a w jej utworzeniu pomaga elektroniczny rejestr leków i dane pacjenta pobrane z bazy danych. Lekarz musi złożyć na niej elektroniczny podpis. Pacjent otrzymuje wydruk, e-mail lub SMS z czterocyfrowym kodem identyfikacyjnym recepty, który należy podać w dowolnej aptece w momencie realizacji recepty wraz z numerem PESEL.

#### RADA:

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

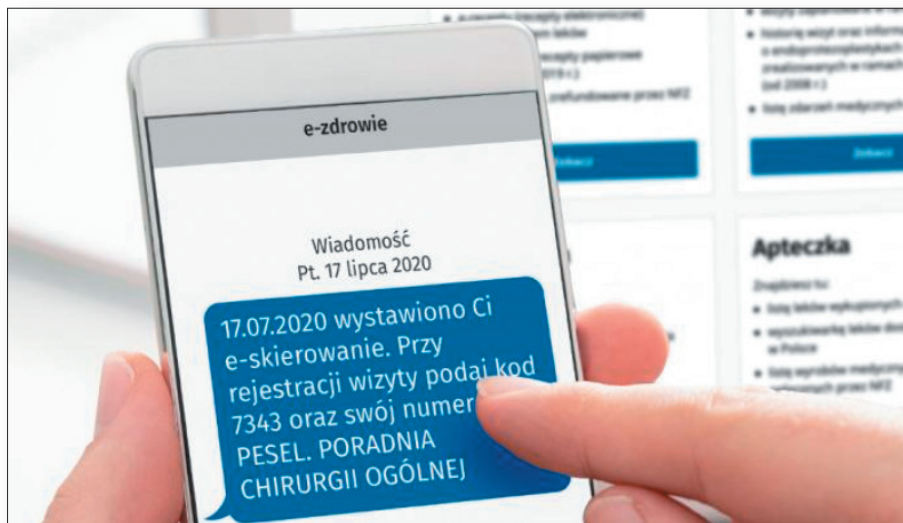
54 <https://www.gov.pl/web/gov/zaloz-profil-zaufany>

Z punktu widzenia pacjenta recepta w postaci elektronicznej umożliwia uzyskanie potrzebnych leków bez konieczności osobistego kontaktu z lekarzem. E-recepty nie można zgubić, sfalszować ani zniszczyć, można za to zrealizować ją częściowo. Jeśli lekarz wypisze kilka opakowań tego samego leku na e-receptce, istnieje możliwość zakupienia tych opakowań w różnym czasie. Jednak konieczne jest zrealizowanie recepty w tej samej aptece, w której zostało zakupione pierwsze opakowanie leku. Wprowadzenie zmian w systemie e-recept, tj. realizacja e-recepty w kilku lokalizacjach, jest zaplanowane na drugą połowę 2023 roku<sup>55</sup>. Co do zasady e-recepta jest ważna 30 dni, ale są i takie, które są ważne 7, 120 lub 365 dni. Żeby e-recepta była ważna rok, lekarz musi to zaznaczyć. Dłuższy czas na realizację recepty jest ogromnym ułatwieniem dla pacjentów z chorobami przewlekłymi.

#### UWAGA:

Jeżeli lekarz wystawił e-receptę na 365 dni, upewnij się, że wypisał na niej, jak dawkować lek. Jeśli nie określił dawkowania, e-receptę wystawioną na 365 dni musisz zrealizować w ciągu 30 dni.

## E-SKIEROWANIE



55 Źródło: <https://www.sejm.gov.pl/sejm9.nsf/interpelacja.xsp?documentId=CC8B816EABFEC9F2C1258905004C22B7&view=S>

E-skierowanie, obok e-recepty, stanowi jedną z kluczowych e-usług wdrażanych w ramach procesu informatyzacji sektora ochrony zdrowia w Polsce. Obowiązek obsługi elektronicznych skierowań wszedł w życie w styczniu 2021 roku.

E-skierowanie to dokument w formie elektronicznej, który uprawnia do odbycia specjalistycznej wizyty lekarskiej lub wykonania badań laboratoryjnych i obrazowych. Od 2023 roku skierowanie na leczenie uzdrowiskowe lub rehabilitację uzdrowiskową jest również wystawiane w formie elektronicznej.

Podobnie jak e-recepta, elektroniczne skierowania są dostępne w Internetowym Koncie Pacjenta. W przypadku korzystania z e-skierowania nie jest wymagane dostarczenie lekarzowi oryginalnego skierowania (w formie papierowej). Pacjent może zrealizować e-skierowanie w ciągu 30 dni, a zarejestrować się może tylko w jednej placówce, co ma wyeliminować praktykę wpisywania się na badania do kilku kolejek.

#### **UWAGA:**

Żeby otrzymywać e-skierowania i e-recepty w formie SMS-a lub e-maila, musisz zalogować się na swoje konto w Internetowym Koncie Pacjenta na stronie <https://pacjent.Gov.Pl/internetowe-konto-pacjenta> i w zakładce **Moje konto** uzupełnić dane kontaktowe (adres e-mail oraz numer telefonu).

Korzystanie z e-skierowania przypomina sposób postępowania z elektroniczną receptą. Pacjent, który posiada Internetowe Konto Pacjenta, otrzymuje SMS lub e-mail z kodem i kluczem. Potwierdzeniem wystawienia e-skierowania dla osób, które nie posiadają Internetowego Konta Pacjenta, jest wydruk informacyjny drukowany w placówce wystawiającej skierowanie. Następnie pacjent wybiera placówkę, w której chce zapisać się na poradę specjalistyczną lub badanie. Może dokonać tego telefonicznie lub osobiście. Podczas rejestracji podaje otrzymany kod i swój numer PESEL, które są wpisywane do systemu.

# E-ZWOLNIENIE

E-zwolnienie (tzw. e-ZLA) to elektroniczne zwolnienie lekarskie, dzięki któremu nie musisz już dostarczać zwolnienia swojemu pracodawcy lub do ZUS-u, jeśli prowadzisz działalność gospodarczą. E-zwolnienie jest automatycznie przesłane na profil Platformy Usług Elektronicznych płatnika składek i do systemu ZUS.

Na twoim Internetowym Koncie Pacjenta e-zwolnienie może być widoczne dopiero po 1–2 dniach od wystawienia.

E-zwolnienia lekarze mogą wystawiać już od 1 stycznia 2016 roku, nie były one jednak obowiązkowe aż do grudnia 2018 roku. W praktyce zastąpiły całkowicie druki L4.

## INFO:

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

Celem wprowadzenia elektronicznych zwolnień lekarskich było przyspieszenie całej procedury i odciążenie lekarza poprzez minimalizowanie jego obowiązków biurowych. Pozwoliło również wyeliminować fałszywe zwolnienia lekarskie. Wystawianie e-zwolnienia trwa znacznie krócej, niż wypisanie papierowego dokumentu. Lekarz podczas wizyty na podstawie numeru PESEL uzyskuje niezbędne dane pacjenta, jego członków rodziny i ewentualnych pracodawców. Znaczna część danych w formularzu jest wypełniana automatycznie, część można wybrać z listy. Dzieje się to na specjalnej platformie usług elektronicznych PUE ZUS lub w aplikacji zintegrowanej z tą platformą. Podpisany cyfrowo formularz e-ZLA z danymi pacjenta i informacją o chorobie lekarz podpisuje i wysyła do ZUS, a następnie trafia on do pracodawcy.

## UWAGA:

Lekarz specjalista nie może cię odesłać do lekarza pierwszego kontaktu po zwolnienie lekarskie. Jeśli w trakcie badania stwierdzi, że jesteś niezdolny do pracy, sam ma obowiązek wystawić ci zwolnienie lekarskie. Taki sam obowiązek ciąży na lekarzu, który przyjmuje cię w szpitalnym oddziale ratunkowym lub w izbie przyjęć szpitala.





11.

cyfrowa przyszłość

W dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie technologia odgrywa coraz większą rolę w naszym codziennym życiu. Przemysł cyfrowy i innowacyjne technologie rozwijają się w zawrotnym tempie, otwierając przed nami bezgraniczne możliwości. Odkrywanie cyfrowej przyszłości staje się nie tylko fascynującą podróżą, ale także szansą na pełne wykorzystanie potencjału, jaki kryje się w cyfrowym świecie.

W tym rozdziale zapraszamy cię do zgłębienia najnowszych trendów, które zdobyły serca i umysły ludzi na całym świecie. Odkryjesz rewolucyjne koncepcje, które nie tylko zmieniają nasze postrzeganie technologii, ale również udowadniają, że z powodzeniem mogą być wprowadzane do naszego codziennego życia.

## INTERNET RZECZY

Internetem rzeczy (IoT)<sup>56</sup> możemy nazwać inteligentne przedmioty bądź urządzenia, które da się w jakiś sposób połączyć z siecią. Podłączone do sieci rzeczy można obsługiwać i kontrolować z urządzeń mobilnych za pomocą przeznaczonej do tego aplikacji.

Oto kilka przykładów możliwości ich zastosowań:

### INTELIGENTNY DOM



56 Ang. *Internet of Things*.

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.

Z siecią inteligentnego domu może być także zintegrowana inteligentna elektronika. **Smart TV**<sup>57</sup> 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,

---

57 Telewizory, których cechą jest posiadanie systemu operacyjnego, takiego, jaki można znaleźć w komputerach, laptopach czy smartfonach.



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), takich jak Player, Netflix, Polsat Box Go czy HBO MAX, obsługiwać popularnego YouTube'a, surfować po internecie czy zarządzać mediami społecznościowymi. Co więcej, w zależności od modelu urządzenia można go sparować ze smartfonem lub tabletem, używać komunikatorów głosowych czy nawet sterować gestami.



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. Siedząc na kanapie, możesz poprosić asystenta o przyciemnienie światła, włączenie ulubionej muzyki oraz zapytać o przewidywaną pogodę.



Inteligentny dom oferuje rozwiązania np. dla osób o ograniczonej 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 dowolnym momencie zobaczyć, co się dzieje z domownikami. Instalacja kamer nie musi być skomplikowana, są modele, które wystarczy postawić lub przykleić do ściany i połączyć z Wi-Fi.

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.

Dostępny jest również dzwonek do drzwi z wmontowaną kamerą wideo, która zapewni podgląd na urządzeniu mobilnym lub inteligentnym telewizorze na osobę stojącą przed drzwiami. Łatwe sterowanie oświetleniem i ogrzewaniem to również bardzo duże ułatwienie dla osób starszych, mających ograniczenia ruchowe. Poza smartfonem, oświetleniem i ogrzewaniem można również sterować głosowo za pomocą smart asystenta lub przycisków, które można mieć zawsze przy sobie.

**UWAGA:**

Należy pamiętać, że do systemów inteligentnego domu potrzebne jest szybkie połączenie internetowe i wystarczający pakiet transferu danych. Takie połączenia oferuje np. dostawca telewizji i internetu UPC czy sieć T-Mobile.

## 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. W zależności od modelu są kompatybilne z różnymi systemami operacyjnymi, takimi jak Android czy iOS.

Inteligentne zegarki są praktycznymi urządzeniami. Dzięki wbudowanym czujnikom (akcelerometr, żyroskop, czujnik pola magnetycznego, pulsometr, czujnik światła oraz barometr) pomagają kontrolować nasz dzień i obrazować go za pomocą wielu parametrów. Inteligentny zegarek **szczególnie polecany jest seniorom i osobom aktywnym ruchowo**, pozwala bowiem mierzyć puls.

Na rynku dostępne są smartwatche, które łączą się z telefonem za pomocą modułu Bluetooth, oraz takie, do których można włożyć kartę SIM. Wówczas do korzystania z jego funkcji nie jest potrzebny smartfon w pobliżu. Dostępne są też zegarki inteligentne, które współpracują z wirtualnymi kartami e-SIM. W praktyce oznacza to, że nie trzeba już fizycznie wkładać karty SIM do smartwatcha. Urządzenie łączy się z siecią komórkową tak, jakby była w nim zwykła karta SIM.

**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. Aby zapłacić, wystarczy przyłożyć rękę z zegarkiem lub smartfon do czytnika kart. W wersjach zegarków z kartą SIM lub kartą e-SIM nie jest potrzebny smartfon, by np. zadzwonić czy wysłać SMS. Tego typu zegarki szczególnie polecane są osobom aktywnym fizycznie.

**INFO:**

W związku z tym, że smartbandy i smartwatche działają w połączeniu z aplikacją na urządzeniu mobilnym, wielu producentów smartfonów, takich jak Huawei, Apple, Xiaomi, HONOR czy Samsung, może pochwalić się swoimi modelami zegarków.



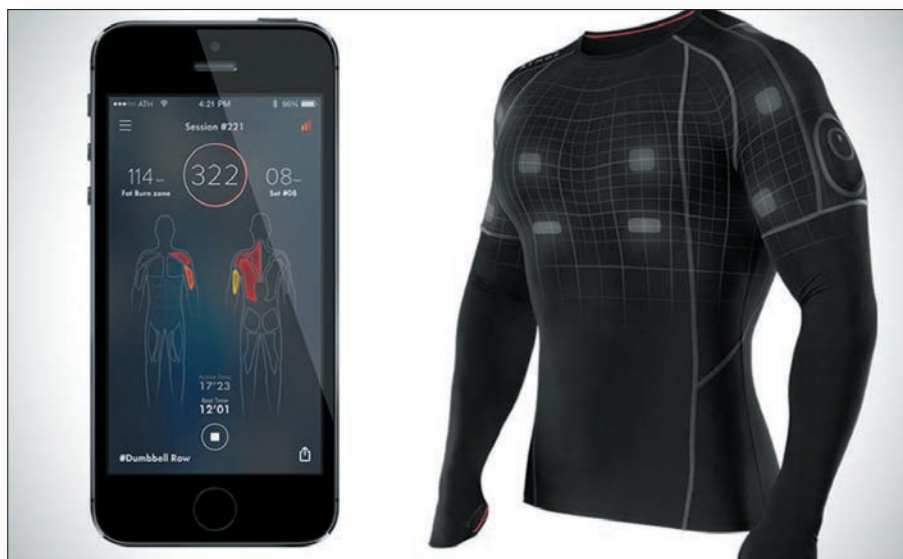
## OKULARY VR



Dzięki okularom **wirtualnej rzeczywistości** (VR, 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. Dostępne są okulary VR do smartfonów oraz do komputerów i konsol, które często są łączone ze słuchawkami. Okulary VR do smartfonów nie mają własnego wyświetlacza, w tym przypadku to smartfon pełni jego funkcję.

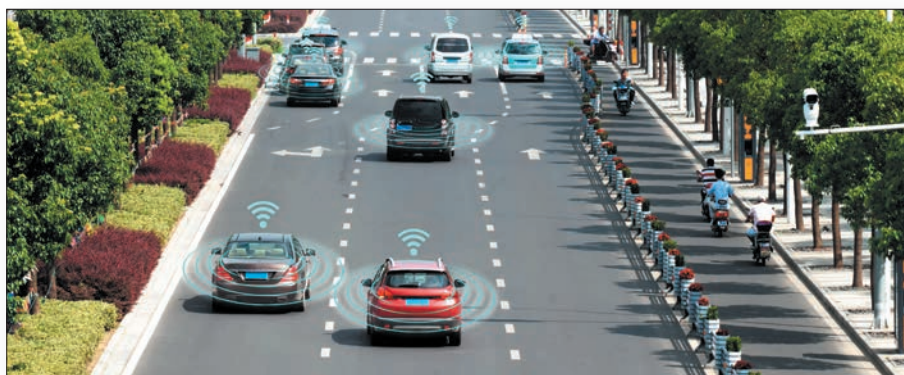
Wirtualna rzeczywistość świetnie się sprawdza w oglądaniu filmów i seriali, ponieważ pozwala na dużą dawkę realizmu. Można założyć okulary VR i przenieść się np. do parku rozrywki, w którym możemy wybrać się na pełną wrażeń przejażdżkę kolejką.

Zastosowań okularów wirtualnej rzeczywistości z roku na rok jest coraz więcej. Wirtualną rzeczywistość coraz częściej stosuje się w marketingu. Tradycyjne formy reklamy nie są w stanie dać takich emocji i osiągnąć takiego wskaźnika zapamiętania przekazu jak przy zastosowaniu technik VR. Niektórzy deweloperzy proponują swoim klientom wirtualny spacer po budynku, jeszcze zanim ten powstanie. Można „przejść się” po dowolnie wybranym mieszkaniu oraz wyjść na balkon. Biura podróży i hotele rezygnują z tradycyjnych katalogów i proponują klientom wirtualne spacer.



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. Do tego celu stosuje się specjalne surowce o właściwościach elektroprzewodzących, które mogą być sterowane za pomocą aplikacji. Ciekawostką są skarpetki dla cukrzyków, które poprzez specjalne czujniki monitorują, a następnie przekazują do urządzenia m.in. temperaturę stóp czy różnego rodzaju uszkodzenia tej partii ciała. Niektóre inteligentne tekstylia już istnieją, inne wciąż są w fazie badań i prób.

## SAMOCHODY INTELIWENTNE



W dzisiejszych czasach dostępne są już samochody, które bez pomocy kierowcy nie tylko potrafią jeździć, lecz także parkować. Samochody z zamontowanymi kamerami potrafią analizować otoczenie w poszukiwaniu zagrożenia (pieszego, rowerzysty, zwierzęcia itp.). W momencie jego wykrycia komputer rozpoczyna szereg procedur, które pozwalają uniknąć wypadku: ostrzega kierowcę, uruchamia hamulce, a w niektórych autach wykonuje ruch kierownicą. Obecnie dzięki użyciu sztucznej inteligencji (AI) pojawiły się też systemy, które przeciwdziałają niebezpiecznym sytuacjom na drodze podczas jazdy nocą. Coraz więcej producentów samochodów stawia sobie za cel uczynienie samochodów coraz bardziej inteligentnymi i w przyszłości bardziej autonomicznymi. Zapewni to przede wszystkim wygodę, bowiem w trakcie podróży zająć się będzie można innymi sprawami, oraz większe bezpieczeństwo, ponieważ to właśnie błędy kierowców są główną przyczyną wypadków.

## SZTUCZNA INTELIGENCJA (AI)<sup>58</sup>

Sztuczna inteligencja sprawia, że połączone w sieć maszyny lub przedmioty są inteligentne, co oznacza, że posiadają tzw. funkcje kognitywne, inaczej nazywane funkcjami poznawczymi człowieka. Obejmują one pamięć, uwagę, mowę, postrzeganie oraz inne, bardziej złożone procesy (np. wykonywanie obliczeń, myślenie abstrakcyjne, formułowanie sądów). Sztuczna inteligencja to tak naprawdę zestaw algorytmów, czyli zestaw przepisów na wykonanie określonego zadania. Program komputerowy po analizie ogromnej liczby danych potrafi np. rozpoznać psa na zdjęciu. Taki proces nazywamy uczeniem, a taki proces uczenia sztucznej inteligencji popularnie nazywa się uczeniem maszynowym.

Sztuczna inteligencja znajduje zastosowanie w wielu dziedzinach, takich jak medycyna, finanse, transport, edukacja czy rozrywka. Przykładowo, możemy spotkać ją w naszych smartfonach, gdzie inteligentni asystenci odpowiadają na nasze pytania i pomagają w różnych zadaniach. AI pomaga również lekarzom diagnozować choroby na podstawie wyników badań, co może poprawić skuteczność leczenia i szanse na nasze zdrowienie.

Niezwykle fascynującym przykładem wykorzystania sztucznej inteligencji są samochody autonomiczne, które korzystają z zaawansowanych algorytmów do poruszania się bez udziału kierowcy. Dzięki analizie danych z czujników, kamer i radarów, sztuczna inteligencja może interpretować otoczenie i podejmować odpowiednie decyzje na drodze.

---

58 Ang. *Artificial Intelligence*.

Innym obszarem, w którym sztuczna inteligencja odgrywa ważną rolę, jest prognozowanie pogody. Dzięki analizie ogromnych ilości danych meteorologicznych, takich jak dane z satelitów i stacji pogodowych, sztuczna inteligencja może generować bardziej precyzyjne prognozy i dostarczać szczegółowe informacje o warunkach atmosferycznych. Dzięki temu możemy lepiej przygotować się na zmieniające się warunki pogodowe.

#### UWAGA:

AI wywołuje u wielu osób obawy, również o utratę pracy. Najczęściej boimy się tego, czego nie znamy. Dlatego warto poznać podstawowe mechanizmy i pojęcia związane ze sztuczną inteligencją. Fundacja Digital Poland wraz z Uniwersytetem Jagiellońskim jest partnerem bezpłatnego internetowego kursu – Podstaw z AI. Więcej o kursie dowiesz się na stronie [elementsofai.pl](https://elementsofai.pl).

## GENERATYWNA SZTUCZNA INTELIGENCJA (GENAI)<sup>59</sup>

Generatywna sztuczna inteligencja to zaawansowana technologia, która potrafi tworzyć nowe i oryginalne treści na podstawie uprzednio otrzymanych wzorców i informacji. Może generować różnego rodzaju treści, takie jak obrazy, teksty, dźwięki i wideo, które wyglądają autentycznie, chociaż są całkowicie generowane przez komputer.

Jednym z przykładów strony, na której można skorzystać z generatywnej sztucznej inteligencji, jest [ChatGPT](#). ChatGPT to program, z którym można prowadzić interaktywne rozmowy, zadając mu pytania i otrzymując odpowiedzi. Działa na podstawie ogromnej ilości informacji zgromadzonych w swojej bazie danych. Może udzielać informacji na różnorodne tematy, odpowiadając na pytania dotyczące faktów, historii czy innych dziedzin wiedzy. ChatGPT potrafi również pomagać w redagowaniu i poprawianiu tekstów.

Innym przykładem strony wykorzystującej generatywną sztuczną inteligencję może być np. [Artbreeder](#). Na tej platformie można generować nowe obrazy poprzez eksperymentowanie z istniejącymi dziełami sztuki, łącząc je i modyfikując. Można tworzyć unikalne kompozycje graficzne. W Polsce od kilku lat organizowany jest konkurs „[Digital Ars](#)” dla sztuk wizualnych i melodii stworzonych przez AI.

59 Ang. *Generative Artificial Intelligence*.

Kolejną stroną jest [DeepDream Generator](#), gdzie można tworzyć wizualizacje na podstawie wprowadzonych zdjęć. Można eksperymentować z różnymi efektami i filtrami, aby uzyskać interesujące i artystyczne kompozycje.

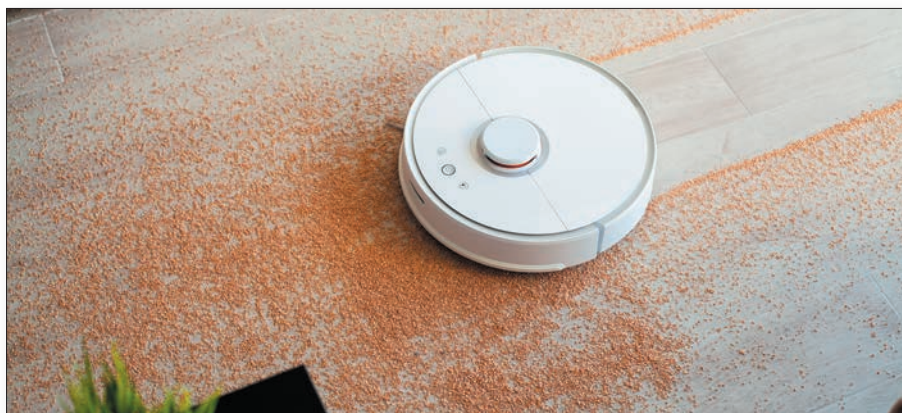
To tylko kilka przykładów stron wykorzystujących generatywną sztuczną inteligencję. Ta technologia znajduje zastosowanie w wielu dziedzinach, takich jak projektowanie graficzne, sztuka, muzyka, produkcja filmowa czy badania naukowe. Ma ogromny potencjał, a rozwój w tym obszarze jest dynamiczny.

## ROBOTYKA



Główną dziedziną robotyki jest rozwój i sterowanie robotami. Roboty to zaprogramowane maszyny sterowane przez oprogramowanie. Mogą one poruszać się samodzielnie i wykonywać różne zadania. Roboty są wykorzystywane w najróżniejszych obszarach: w przemyśle i badaniach naukowych, ale także coraz częściej w gospodarstwach domowych.





**Bardzo popularne w domach i mieszkaniach stały się roboty sprzątające**, które dodatkowo mopują oraz skutecznie sprzątają zwierzęcą sierść. Urządzenia te wyposażone są w szereg czujników i kamer, dzięki którym inteligentnie nawigują po pomieszczeniu i dokładnie sprzątają. Można spotkać się również z inteligentnymi wycieraczkami do podłóg, kosiarkami do trawy, a nawet zabawkami dla dzieci. Coraz więcej jest też tzw. robotów społecznych, które potrafią rozumieć ludzkie emocje i odpowiednio na nie reagować. Mogą one na przykład być wykorzystywane jako asystenci terapeutyczni w domach opieki lub szpitalach oraz podejmować się zadań w szkołach i przedszkolach. W przyszłości najprawdopodobniej nastąpi znaczna robotyzacja naszego życia. To istotne szczególnie w Polsce, ponieważ znacząco się ona wyludnia, co sprawia, że nie ma odpowiedniej liczby osób do pracy. Przykładowo, odpowiedzią na brak kierowców są autonomiczne i zrobotyzowane auta bez kierowcy, które pozwolą nam dotrzeć na miejsce, tak jak zautomatyzowany i bezobsługowy pociąg pozwoli nam dotrzeć bez maszynisty z Warszawy do Gdańska.



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. Nie musisz np. wyłączać domowego routera na noc, możesz być również spokojny, jeśli w twoim otoczeniu zacznie się budowa infrastruktury telekomunikacyjnej. Im taki maszt jest bliżej twojego domu, tym twój telefon, i sama stacja radiowa, mogą nadawać z mniejszą mocą. W internecie pojawiło się bardzo dużo nieprawdziwych informacji (ang. *fake news*) na ten temat, szczególnie w mediach społecznościowych takich jak Facebook, YouTube czy Twitter. W związku z tym warto je sprostować i przedstawić solidną naukową wiedzę w tym zakresie. Zacznijmy zatem od wyjaśnienia kluczowych pojęć.

## CZYM JEST PEM (POLE ELEKTROMAGNETYCZNE)?

PEM to skrót od wyrazów pole elektromagnetyczne (ang. *electromagnetic field* – EMF). Pole elektromagnetyczne jest wszechobecne w naszym otoczeniu, a Ziemia czy Słońce stanowią naturalne źródła PEM. To jednocześnie część spektrum energii elektromagnetycznej, na które składają się statyczne i magnetyczne pola elektryczne, częstotliwość sieci zasilania elektrycznego w naszych domach (50 Hz), częstotliwości radiowe, podczerwień, światło widzialne oraz promieniowanie rentgenowskie.

Doskonale obrazuje to poniższa infografika:



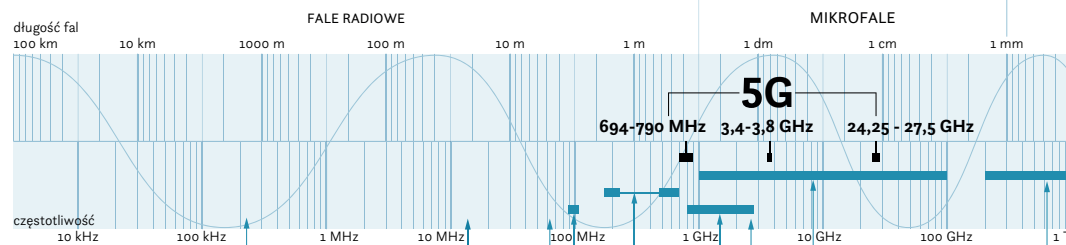
Źródło: badzwzasiegu.pl

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 wykorzystywane są do tworzenia sieci komputerowych czy łączenia z internetem<sup>60</sup>.

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 przy terapii antynowotworowej.

60 <http://www.emfexplained.info/pol/?ID=24897>

# NIEKTÓRE ZASTOSOWANIA FAL ELEKTROMAGNETYCZNYCH



**rezonans magnetyczny (1,5T)**  
**63,86 MHz**

**transmisja radiowa AM**  
**225 kHz**

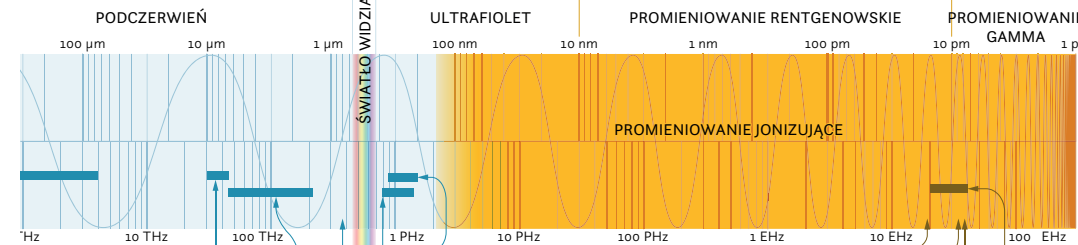
**karty płatnicze RFID**  
**13,56 MHz**

**transmisja radiowa FM**  
**87,5-108 MHz**

**telefonia komórkowa**  
**0,8-2,6 GHz**

**radar**  
**1-100 GHz**

**5G**  
**694-790 MHz, 3,4-3,8 GHz, 24,25-27,5 GHz**



**noktowizja**  
**30-43 THz**

**światłowód**  
**43-214 THz**

**światło widzialne**  
**428-681 THz**

**medyczne zdjęcie rentgenowskie**  
**19,3 EHz**

**utwardzanie plomb dentystycznych**  
**860-1500 THz**

**prześwietlenie bagażu na lotnisku**  
**39 EHz**

**scyntygrafia kości**  
**34 EHz**

**lotniskowy skaner ciała**  
**0,2-4 THz**

**pilot do telewizora**  
**353 THz**

**solarium**  
**750-1034 THz**

**tomografia komputerowa**  
**20-40 EHz**

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 mijalby nas dokładnie raz na sekundę. Oznacza to częstotliwość 1 herca. Gdyby długość fali była dwa razy mniejsza, w ciągu sekundy grzbiet mijalby nas 2 razy na sekundę, czyli częstotliwość 2 Hz – i tak dalej.

**transmisja telewizyjna DVB-T**  
**174-230 MHz, 470-694 MHz**

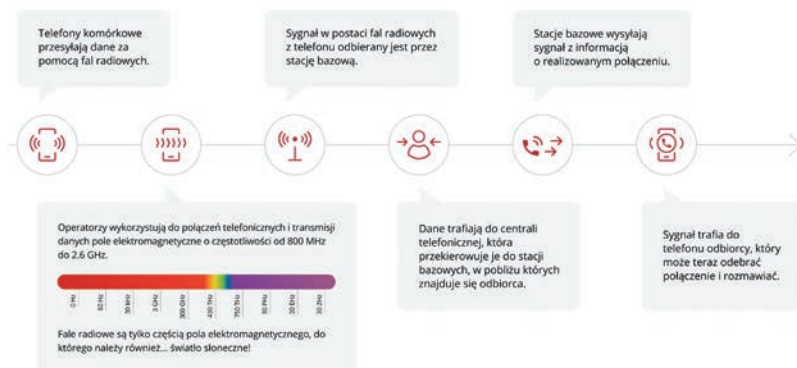
W przestrzeni publicznej pojawia się wiele informacji na temat złego wpływu PEM na człowieka i środowisko. Czy zatem każdy rodzaj promieniowania jest szkodliwy? Odpowiedź na to pytanie znajdziemy między innymi w obszernym opracowaniu Ministerstwa Cyfryzacji **Pole elektromagnetyczne a człowiek. O fizyce, biologii, medycynie, normach i sieci 5G**: określenie „promieniowanie” jest terminem czysto technicznym, używanym do opisywania różnych zjawisk związanych z przesyłaniem energii w formie fal lub cząsteczek w przestrzeni lub w innym medium – np. promieniowanie cieplne.

Promieniowanie niejonizujące, do którego zalicza się pole elektromagnetyczne, nie jest zdolne do wywołania jonizacji ośrodka materialnego: jego fotony mają zbyt małą energię, aby wywołać jonizację. Dzięki temu nie wywiera negatywnego wpływu na organizm. Nie ingeruje w budowę komórki, nie modyfikuje jej elementów składowych, takich jak np. błona komórkowa czy jądro, jak również nie wpływa na ich funkcje. Nie niszczy struktury atomowej materii, ponieważ nie wpływa na wiązania pomiędzy atomami, co mogłoby prowadzić do rozbijania cząstek i zmiany ich właściwości chemicznych. Ponadto nie wywołuje efektu kumulacji, a to oznacza, że oddziaływanie występuje wyłącznie podczas ekspozycji. Warto to zapamiętać – fale elektromagnetyczne z radiowego i mikrofalowego zakresu częstotliwości mają charakter niejonizujący<sup>61</sup>.

Jak widać, 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 włączać radia w domu lub w samochodzie. Fale radiowe pozwalają nam być w stałym kontakcie, to dzięki nim nasze urządzenia przesyłają dane, które w rezultacie docierają do nas (i od nas), gdy np. z kimś rozmawiamy, wysyłamy wiadomości czy korzystamy z bezprzewodowego internetu.

---

61 <https://www.gov.pl/web/5g/biala-ksiega1>



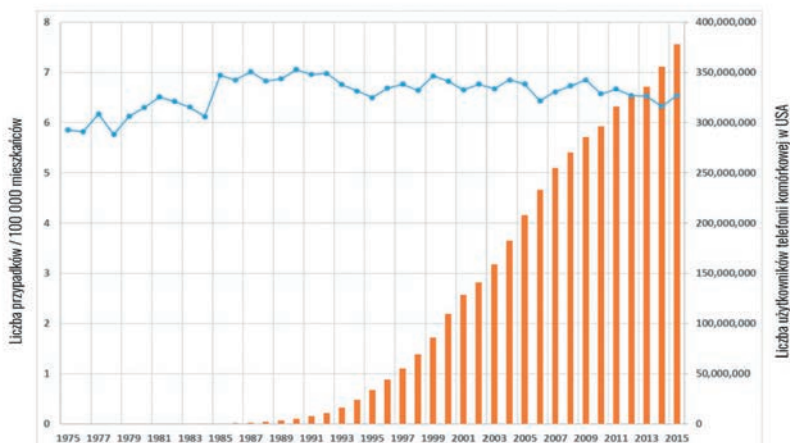
Źródło: badzwzasiegu.pl

Operatorzy wykorzystują do połączeń telefonicznych i transmisji danych częstotliwości od 400 MHz (z tego pasma korzysta również telewizja) do 90 GHz (górną granicą to głównie radiolinie). Należy wiedzieć, że taki zakres jest neutralny dla zdrowia (przy stosowanych w telekomunikacji mocach) i nie wywiera negatywnego wpływu na żywe organizmy.

Brak szkodliwego wpływu potwierdzają badania wielu zespołów naukowców z całego świata, w tym te przygotowane przez amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków, wskazujące, że badania z ostatniego dziesięciolecia nie wykazały negatywnego wpływu telefonii komórkowej na zdrowie człowieka<sup>62</sup>. Ponadto, badania epidemiologiczne wskazują, że bardzo szybki wzrost korzystania z telefonii komórkowej nie spowodował wzrostu zachorowań na nowotwory mózgu.

62 <https://elektrofakty.pl/2020/04/15/omowienie-raportu-fda-amerykanskiej-agencji-ds-zywnosci-i-lekow-analiza-ryzyk-wywołanych-przez-ekspozycje-pem/>

## Zachorowalność na nowotwory mózgu w USA, a rozwój telefonii komórkowej



Źródło: nafa.inaiki.pl

## ROUTERY WI-FI – CZY SĄ SZKODLIWE?

Skoro wiemy już o tym, jak oddziałuje pole elektromagnetyczne, w kontekście elektroniki i telefonii komórkowej, to czy powinniśmy obawiać się np. domowych routerów Wi-Fi? Zdecydowanie nie! To jedno z tych urządzeń, które emituje najmniej PEM. Sieć Wi-Fi działa w paśmie częstotliwości od 2400 do 2485 MHz (2,4 GHz) lub 4915 do 5825 MHz (5 GHz). Co więcej, routery Wi-Fi emitują znacznie mniej promieniowania niż np. telefony komórkowe, również nieszkodliwe dla otoczenia.



Zależności oddziaływania pola elektromagnetycznego stale badają naukowcy, a 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. Mimo to, jednym z najczęściej pojawiających się w środkach masowego przekazu zarzutów wobec sieci Wi-Fi jest jej rzekome negatywne oddziaływanie na najmłodszych. To sprawdziła z kolei grupa naukowców z ośrodków badawczych i naukowych w Danii, Słowenii, Holandii, Szwajcarii, USA oraz Hiszpanii, która przeprowadziła badania dotyczące wpływu Wi-Fi na osoby w przedziale wiekowym 8–18 lat, wyniki tych badań ogłoszono w 2018 roku. Na przykładzie grupy 529 dzieci wykazano, że Wi-Fi miało zdecydowanie najmniejszy udział w całkowitej osobistej ekspozycji na fale radiowe.

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. A tego byśmy nie chcieli, bo doskonale zdajemy sobie sprawę z zalet nowych technologii i ich pozytywnego wpływu na nasze życie. O bezpieczeństwo używania routerów Wi-Fi i telefonów możemy być spokojni, zarówno kiedy są włączone, jak i w stanie czuwania<sup>63</sup>.

---

63 <https://nafalinauki.pl/czy-spanie-przy-wlaczonym-wi-fi-jest-bezpieczne/>



# 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.



### 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 do lasu.



## 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.

Więcej na temat popularnych mitów i faktów na temat PEM i 5G można przeczytać m.in. na: [nafalinauki.pl](http://nafalinauki.pl), [badzwzasiegu.pl](http://badzwzasiegu.pl), [elektrofikty.pl](http://elektrofikty.pl) oraz [gov.pl/web/5g](http://gov.pl/web/5g).

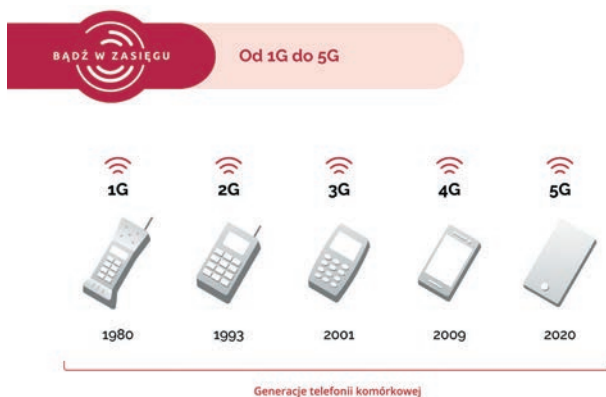
# 5G – EWOLUCJA, KTÓREJ NIE NALEŻY SIĘ OBAWIAĆ

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. Sieci telekomunikacyjne muszą przygotować się na przesyłanie ogromnej ilości danych. Dotychczasowe technologie, takie jak 4G, nie dają, w przeciwieństwie do 5G, wystarczających możliwości rozwoju<sup>64</sup>.

64 <https://www.gov.pl/web/5g/technologia-5g>



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. Już teraz zwiększa się liczba możliwości zarówno dla użytkowników indywidualnych, jak i dla całej gospodarki<sup>65</sup>.



Źródło: badzwzasiegu.pl

Wprowadzenie nowej generacji sieci komórkowych nie niesie jednak 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. Jednym z argumentów przeciwników tego rozwiązania są wyższe częstotliwości. To prawda, za kilka lat przy rozbudowie sieci będziemy sięgać po częstotliwości, które do tej pory nie były wykorzystywane w urządzeniach mobilnych, jednak korzystamy z nich od bardzo dawna w innych zastosowaniach,

65 <https://www.t-mobile.pl/c/oferta-specjalna/5g-lab>

np. w łączności radiowej między dwoma punktami (radiolinie wykorzystywane powszechnie w sieciach komórkowych), łączności satelitarnej czy łączności wojskowej.

Wróćmy jeszcze na moment do spektrum elektromagnetycznego, by zobrazować, jak daleko falom wykorzystywanym w telekomunikacji do promieniowania jonizującego, które (jak np. promieniowanie znane z Czarnobyla) może wywierać negatywny wpływ na zdrowie, a nawet życie człowieka. Co więcej, pomimo swojej ilości, stacje bazowe 5G emitują znacznie mniej PEM od dotychczasowej infrastruktury, a to m.in. za sprawą niezwykle precyzyjnego działania<sup>66</sup>. Co ciekawe, stacje bazowe (BTS) telefonii komórkowej obecnej technologii (3G, 4G) pracują z mniejszą mocą niż np. routery Wi-Fi, które przecież też nie są dla nas szkodliwe.



Źródło: nafalinauki.pl

5G to 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 eliminuje ten ostatni problem – gwarantuje znacznie mniejsze opóźnienia oraz wielokrotnie zwiększoną przepływność i możliwość podłączenia większej liczby urządzeń. To wszystko

66 <https://nafalinauki.pl/10-faktow-i-mitow-o-polu-elektromagnetycznym-pem-i-5g/>

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.

Oto przykład z innej branży: 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.

Już teraz technologia pozwala nam na przeprowadzanie operacji zdalnie przez wykwalifikowanego lekarza używającego specjalnego robota (np. Versus czy DaVinci, dostępne już w Polsce). Rozwój technologii 5G pozwoli na znacznie szersze zastosowanie tej technologii medycznej, możliwe będzie nawet przeprowadzanie zabiegów od razu w karetce, bez potrzeby przewożenia pacjenta do szpitala.

Takich przykładów jest znacznie więcej, a poniższa grafika pokazuje, jak wiele możemy zyskać dzięki 5G:



Źródło: badzwzasiegu.pl

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.





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. To ogromna jakościowa zmiana, dzięki której głos społeczności do tej pory marginalizowanych jest dużo bardziej obecny w debacie publicznej. Łatwiej też niż wcześniej odnaleźć osoby o podobnych zainteresowaniach i dzielić się z nimi własną twórczością.

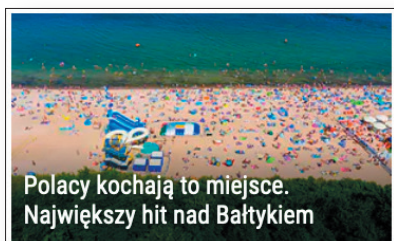
Niemal nieograniczone możliwości komunikowania się i tworzenia treści wiążą się jednocześnie z ryzykiem rozpowszechniania informacji nieprawdziwych, wprowadzających w błąd. Z jednej strony sami możemy paść ofiarą dezinformacji i w konsekwencji podjąć ważną decyzję, np. dotyczącą zdrowia, w oparciu o fałszywe przesłanki, z drugiej zaś, nawet bezwiednie, stać się trybem dezinformacyjnej maszyny, udostępniając niesprawdzone wcześniej treści. W związku z tym warto zdobyć choćby podstawowe umiejętności w zakresie weryfikowania informacji i zwiększyć swoją odporność na dezinformację. 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.

## 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](http://tvn24.com.pl) zamiast prawidłowego [tvn24.pl](http://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. Często jest nacechowany emocjonalnie, a niekiedy wprowadza również w błąd. Przeczytaj cały tekst, aby dobrze zrozumieć kontekst.

## 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.

4. **Zerknij na komentarze** pod tekstem. Jeśli artykuł zawiera fałszywe informacje, inni użytkownicy mogli już na to zwrócić uwagę.
5. Na koniec **zastanów się**, czy twoje poglądy nie wpływają na rzetelną ocenę informacji znalezionych w tekście. Zwróć szczególną uwagę na informacje, które wzbudzają w tobie silne emocje. Jeśli odczuwasz potrzebę natychmiastowego udostępnienia danej informacji – zatrzymaj się. Być może właśnie o to chodzi osobom stojącym za kampanią dezinformacyjną.

# JAK OCENIĆ PRAWDZIWOŚĆ WYPOWIEDZI?

Fałszywa wypowiedź to taka, która nie jest zgodna z żadną dostępną publicznie informacją opartą na reprezentatywnym i wiarygodnym źródle. Taka wypowiedź może też zawierać poprawne dane, ale pomijać kluczowe informacje i tym samym nie oddawać w pełni rzeczywistości.

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.). Treściami merytorycznymi nie są deklaracje na przyszłość czy opinie wartościujące.
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.

# JAK SPRAWDZIĆ PRAWDZIWOŚĆ CYTATU?

W mediach społecznościowych udostępniamy wiele informacji: swój aktualny nastrój, dopiero co obejrzone wideo, zdjęcia z wakacji. Formą, która pozwala w bardzo zwięzły, lecz niezwykle treściwy sposób skomen-

tować zastaną rzeczywistość, jest również mem. To połączenie obrazka lub zdjęcia z krótkim tekstem, tworzące nową – często ironiczną – całość. Pewnie niejednokrotnie spotkałeś/spotkałaś się z takim rodzajem treści.

## Dożyliśmy czasów, których obawiał się Albert Einstein.



**Kawa ze znajomymi**



**Dzień na plaży**



**Kibicowanie drużynie**



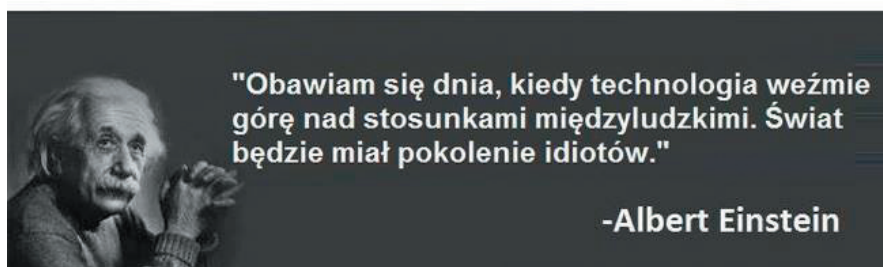
**Randka**



**Podziwianie widoków**



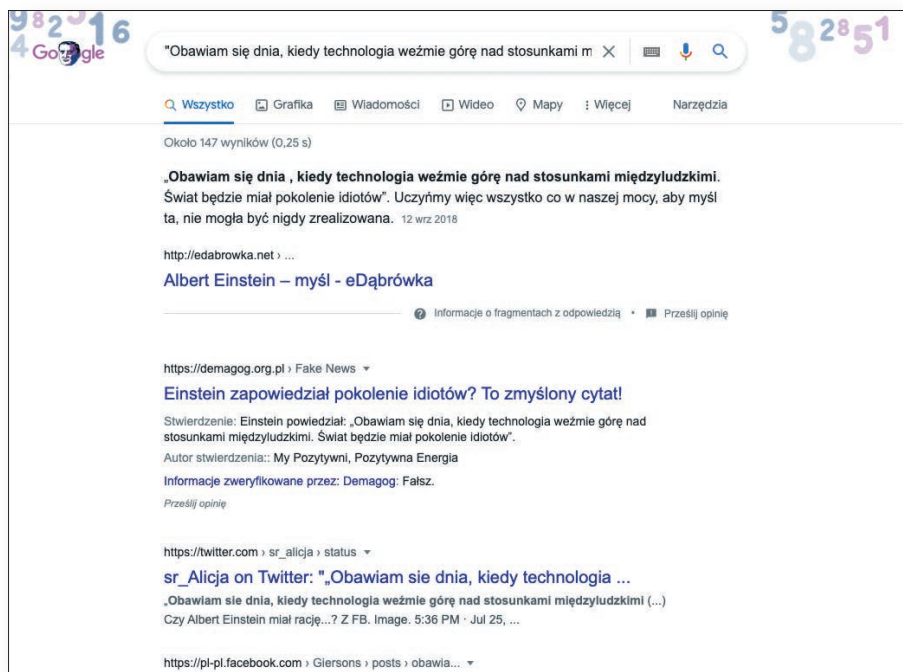
**Impreza**



Przykładowy mem z cytatem

Autorem memów może być dosłownie każdy użytkownik internetu. Dlatego podchodź do nich z ograniczonym zaufaniem. 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 powyżej).

Skorzystaj w tym celu z dowolnej wyszukiwarki internetowej (np. Google lub Bing). Wyszukiwaną frazę ujmij w cudzysłów – w ten sposób uzyskasz wyniki dla całej wypowiedzi, a nie dla poszczególnych wyrazów. 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. To propozycja dobrana automatycznie przez systemy wyszukiwarki Google, aby użytkownikowi łatwiej było dotrzeć do poszukiwanych informacji. Po kliknięciu w link trafiamy na stronę, która przypisuje wyszukiwane słowa Albertowi Einsteinowi.

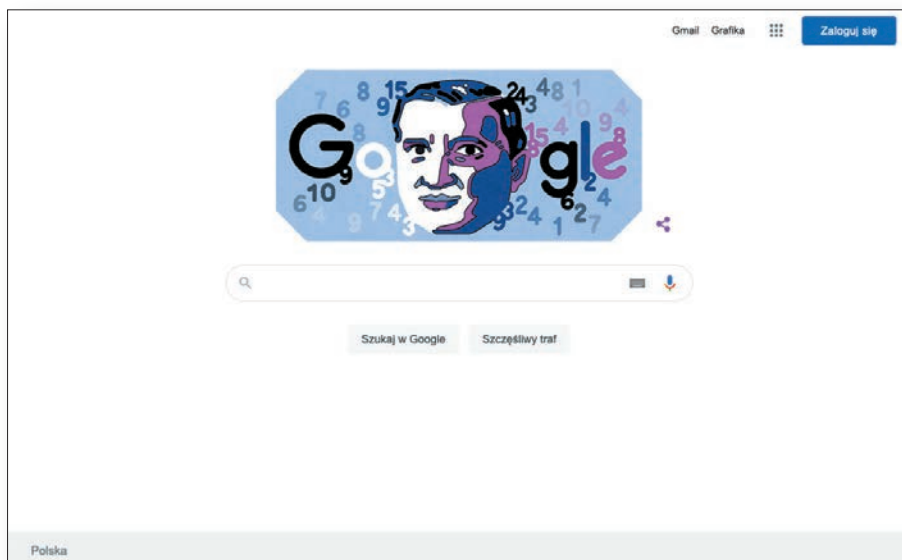


Czy to koniec naszych poszukiwań i możemy uznać cytaty za prawdziwe? Nie, ponieważ na stronie brakuje wiarygodnego źródła, nie mamy więc dowodu na to, że słowa zostały wypowiedziane lub napisane przez naukowca. Konieczne będzie przeanalizowanie dalszych wyników wyszukiwania. Jeśli chcesz się dowiedzieć, w jaki sposób tę treść zweryfikowali analitycy Demagoga, zajrzyj na stronę tego fact-checkera (czyt. fakt czekera). Warto przy tym zwrócić uwagę na wyniki wyszukiwania Google – nie zawsze najpopularniejsze linki i wyniki Google kierują do wiarygodnych informacji.

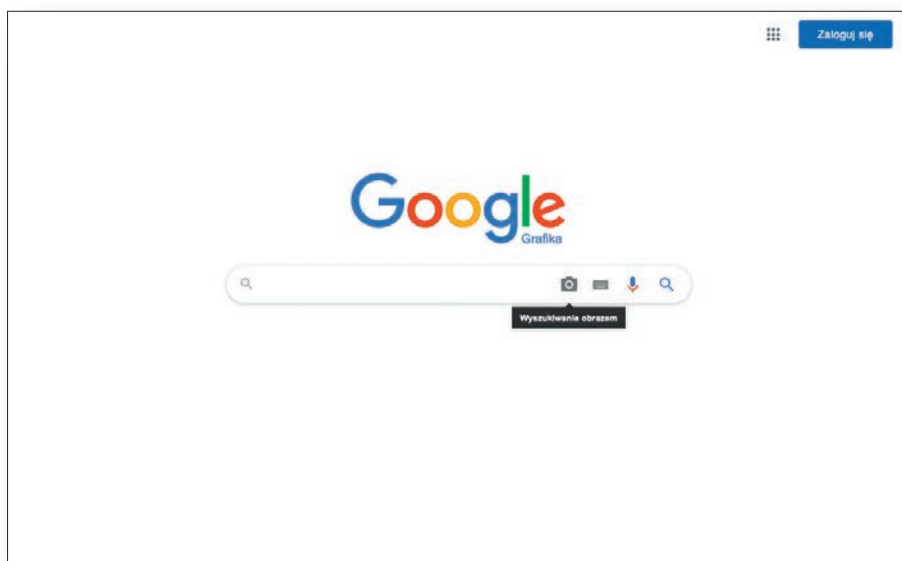
## JAK SPRAWDZIĆ, CZY ZDJĘCIE ZOSTAŁO WYKORZYSTANE W UPRAWNIONY SPOSÓB?

W internecie obok artykułów, postów czy memów publikowanych jest wiele zdjęć i grafik. 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 jednak proste i bezpłatne narzędzia pozwalające w kilku

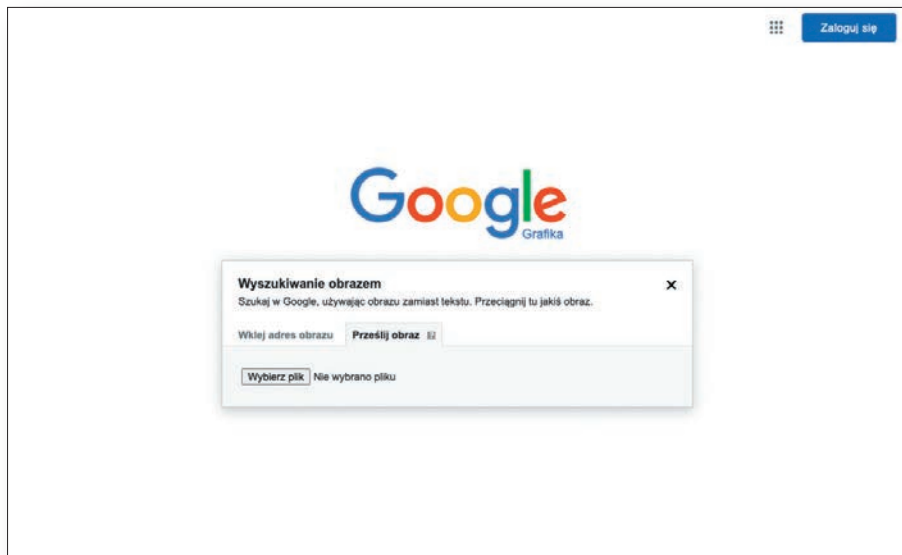
krokach stwierdzić, czy dany obraz został wykorzystany w nieuprawniony sposób. Rozpocznij od uruchomienia wyszukiwarki Google i wybrania zakładki „Grafika” w prawym górnym rogu.



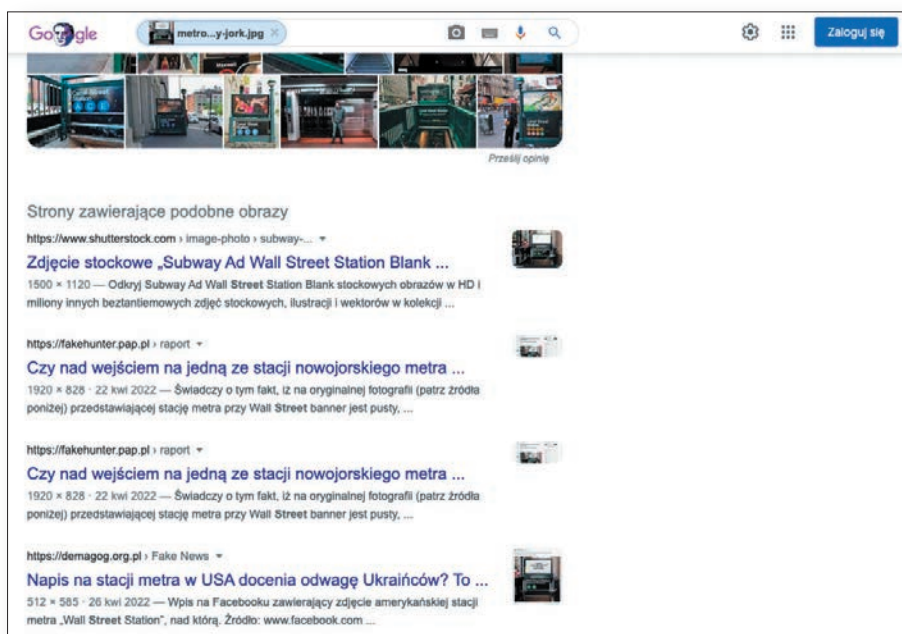
Kliknij w ikonę aparatu fotograficznego (po najechaniu na nią kursorem myszy pojawi się napis „Wyszukiwanie obrazem”), a następnie wklej adres obrazu lub prześlij plik z dysku komputera.







Zjedź w dół aż do sekcji „Strony zawierające podobne obrazy” i przejrzyj znajdujące się tam wyniki wyszukiwania. Sprawdź, czy zdjęcie pojawiło się wcześniej w innym kontekście. Możesz zawęzić wyniki wyszukiwania do konkretnych dat, korzystając z opcji „Narzędzia”.



## INFO:

Do wyszukiwania obrazem służy również narzędzie TinEye ([www.tineye.com](http://www.tineye.com)), dostępne bezpłatnie w angielskiej wersji językowej. Ma tę przewagę, że pozwala sortować wyniki od najstarszego, dzięki czemu dużo szybciej ustalisz pierwotne źródło zdjęcia.

# 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 (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.

### Strony

	<b>Robert Lewandowski</b> ✓ Sportowiec · 4,2 / 5 · 23 mln obserwujących · 5 postów w ciągu ostatnich 2 tygodni	Obserwuj
	<b>Robert Lewandowski Fanpage</b> Sportowiec · 15 tys. osób lubi to	Polub to
	<b>Robert Levandowski o melhor do mundo 19/20</b> Sportowiec · 2,4 tys. osób lubi to Ajudar o Lewandowski a ganhar a Bola de ouro no 2020	Polub to

Zobacz wszystkie

3. Zwróć uwagę na aktywność konta. Bardzo duża liczba postów i udostępnień pojawiających się w krótkim czasie może świadczyć o działaniach zautomatyzowanych (boty).

## POTRZEBUJESZ WSPARCIA? SKORZYSTAJ Z POMOCY FACT-CHECKERÓW, CZYLI PROFESJONALNYCH WERYFIKATORÓW INFORMACJI!

Weryfikowanie informacji znalezionych w sieci wymaga sporo wiedzy i znajomości narzędzi, ale przede wszystkim doświadczenia. Czasem może brakować nam czasu lub motywacji, aby zweryfikować treść, na jaką natknęliśmy się w internecie. Czy wiesz, że istnieją w Polsce organizacje profesjonalnie zajmujące się weryfikowaniem informacji, którym można zgłaszać podejrzane treści? Jedną z nich jest Stowarzyszenie Demagog publikujące swoje analizy na portalu [demagog.org.pl](https://demagog.org.pl). Na samej górze strony głównej znajdziesz przycisk „Zgłoś do weryfikacji”, który umożliwi przesłanie dowolnej informacji do sprawdzenia.

**DEMAGOG**

Zgłoś do weryfikacji    Zostań donoszącym

TEMATY    UKRAINA    WYPOWIEDZI    FAKE NEWS    SPRAWOZANI    ANALIZY I RAPORTY    CO ROBIMY?    O DEMAGOGU

**FAKTY SĄ NAJWAŻNIEJSZE**

### 10 MITÓW NA TEMAT LATA, KLIMATU I POGODY

ANALIZA

**10 mitów na temat lata, klimatu i pogody**

Gdy z nieba leje się żar, z mediów społecznościowych nie przestają napływać tradycyjnie utrwalone mądrości.

**FAKTY SĄ NAJWAŻNIEJSZE**

21.07.2022 Edukacja    Fact-Checking  
**Ruszyła rekrutacja do III Edycji SOCINGO. Zgłoś swoją organizację!**

Coraz częściej celem ataków w internecie stają się...

**FAKE NEWS NA TIKTOKU ZNAJDESIĘ W WIĘLEJ NIŻ GODZINĘ**

ANALIZA

19.07.2022    Utrudnia    Fake news  
**TikTok i dezinformacja. Na fake newsa natkniesz się w mniej niż godzinę**

Algorytm TikToka podsuwa nowemu użytkownikowi niep...

*Treści wykorzystane w tym rozdziale zostały stworzone w ramach projektu „Seniorzy w sieci” jako część programu „Seniors and Disinformation in the V4” / „Seniorzy i dezinformacja w krajach wschodnich”, który jest prowadzony przez cztery instytucje. W Polsce realizuje go Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”. Partnerem projektu jest Stowarzyszenie Demagog.*

# MAPA CYFROWEGO ŚWIATA DLA SENIORÓW

Jesteś seniorem i nie potrafisz korzystać z internetu? Chciałbyś rozpocząć cyfrową edukację, ale nie wiesz, od czego zacząć? Na naukę nigdy nie jest za późno! Dlatego Fundacja Digital Poland, z pomocą ekspertów, opracowała przewodnik po cyfrowym świecie *Nowoczesny senior*. Książka przełamuje strach przed nowymi technologiami i w prosty sposób tłumaczy zasady ich działania.

## Z NAMI DOWIESZ SIĘ, JAK:

- Korzystać ze smartfona, tabletu czy komputera
- Pobierać aplikacje na smartfony i tablety
- Utworzyć konto e-mail oraz wysyłać listy internetowe z załącznikami
- Zadbac o bezpieczeństwo w internecie i nie dać się internetowym oszustom
- Korzystać z internetowej bankowości i robić przelewy

To tylko część informacji z wielu, które znajdziesz w tej książce. Zależy nam na tym, aby wiek nie stanowił bariery w podążaniu za nowoczesnością. Odważ się i #RAZEM z nami postaw swój pierwszy krok w internecie!

— *Dzięki tej książce osoby starsze mogą liczyć na merytoryczne wsparcie w stawianiu pierwszych kroków w wirtualnej społeczności, poszerzać swoje technologiczne horyzonty i doskonalić umiejętności związane z obsługą komputera.*

Zarząd Uniwersytetu Trzeciego Wieku SGH w Warszawie

— *Bardzo doceniam prostą i zrozumiałą formę przekazu książki. Dziś wiele spraw można załatwić, nie wychodząc z domu – połączyć się z rodziną lub przyjaciółmi. Przewodnik wyczerpuje zagadnienia, który każdy senior powinien znać, aby żyło mu się łatwiej.*

Sławomira Pieńkowska

Prezes Pierwszego Żoliborskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

WYDAWCA

digitalpoland

PARTNERZY PUBLIKACJI



VISA

PARTNERZY MEDIALNI



WARNER BROS.  
DISCOVERY