



Współfinansowane przez
Unię Europejską

ZESTAW PORADNIKÓW
w formie broszur
do programu szkoleniowego „Seniorzy w sieci”



**Uckermärkischer
Bildungsverbund**

ZAFOS



**OPRACOWANIE POWSTAŁO W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY W
SIECI” FINANSOWANEGO PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH
PROGRAMU ERASMUS +**

OPRACOWANIE:

1. ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
2. UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND

AUTORZY:

1. ANNA BLOCK- NIEMCY
2. DARIUSZ RUTKOWSKI –POLSKA

NADZÓR MERYTORYCZNY:

IWONA ŻUKIERT - POLSKA



Wstęp.

Poradnik stanowi materiał pomocniczy do modułowego programu szkoleń, jaki powstał w ramach projektu „Seniorzy w sieci”.

Rezultatem projektu jest 11 broszur stanowiących uzupełnienie 5 modułów szkoleniowych opracowanych na potrzeby potencjalnych użytkowników. Wszystkie razem stanowią poradnik do pomocniczego wykorzystania w ramach szkoleń, zarówno przez trenerów, jak i uczestników szkoleń.

Szkolenia i broszury skierowane są szczególnie do osób starszych, które mają niewielką styczność z komputerem lub smartfonem, a chciałyby poznać zagadnienia związane z obsługą komputera w celu szybkiego komunikowania się przez Internet z rodziną i znajomymi, przeglądania interesujących wiadomości i wyszukiwania informacji w Internecie, poznawania nowych ludzi, wyszukiwania filmów i programów, dokonywania zakupów przez Internet, a także dokonywania przelewów, czytania książek, napisania pisma z użyciem edytora tekstu.

Zachęcamy też młodszych członków rodziny do korzystania z narzędzi, jakie oferuje nasz projekt, do pomocy seniorom w poznawaniu cyfrowego świata.

Nasz poradnik nie zastąpi oczywiście ogromu wiedzy z jaką mamy do czynienia w stosowaniu narzędzi cyfrowych, Internetu itp. Jednak chcemy przybliżyć wybrane elementy związane z cyfrowym światem, które były wynikiem badań prowadzonych wśród seniorów Polski i Niemiec w ramach naszego Projektu. Nie ma wątpliwości, iż Seniorzy w dużej mierze już od dawna korzystają z narzędzi cyfrowych, komputerów, czy smartfonów. Jest jednak duża grupa osób, która nie czuje się zbyt pewnie w tym świecie i potrzebuje wsparcia. To wsparcie może dotyczyć bardzo różnych problemów – jednak spróbowaliśmy wyodrębnić te, na które zwracała uwagę największa grupa Seniorów z Polski i Niemiec. Stąd pewien wybór.

Mamy nadzieję, iż ten przewodnik pozwoli na zrozumienie kilkunastu kwestii dotyczących cyfrowego świata, a także pośrednio pomoże odpowiedzieć na inne pytania, których nasze broszury nie poruszają. W naszych poradnikach chcemy znaleźć równowagę pomiędzy szczegółowością różnych zagadnień, a prostotą przekazu informacji o nich. Zatem jeśli ktoś będzie czuł niedosyt pewnych informacji to mamy nadzieję, iż uda nam się również wskazać miejsca poszukiwań bardziej szczegółowych informacji. W publikacji znajdziecie pigułki wiedzy, które dotyczą z jednej strony wirtualnych zagrożeń, a z drugiej – dobrych praktyk i cyfrowych nawyków.



Szczególnie polecamy szkolenia, których programy powstały w ramach naszego Projektu. Na te szkolenia zapraszamy zarówno osoby początkujące w świecie cyfrowym, jak i już korzystające z różnych urządzeń. Informacje o szkoleniach prowadzonych w ramach sieci ZAFOS znajdziecie na naszej stronie internetowej: <http://www.zafos.pl/>

Osoby, które obawiają się, czy poradzą sobie ze szkoleniami, niezależnie od skorzystania z naszych broszur/poradników zachęcamy do skorzystania z materiałów znajdujących się w Internecie, np. z Poradnika Seniora – podstawy obsługi komputera: <https://cyberplac.pl/2020/10/19/poradnik-seniora-podstawy-obslugi-komputera/>

Tam znajdziecie podstawy.



Broszura nr 1

Cyberbezpieczeństwo- bezpieczne poruszanie się w sieci Ochrona własności intelektualnej.



Uckermärkischer
Bildungsverbund



**OPRACOWANIE POWSTAŁO W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY W
SIECI” FINANSOWANEGO PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH
PROGRAMU ERASMUS +**

OPRACOWANIE:

1. ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
2. UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND

AUTORZY:

ANNA BLOCK - NIEMCY

DARIUSZ RUTKOWSKI- POLSKA

NADZÓR MERYTORYCZNY:



IWONA ŻUKIERT - POLSKA

1. Bezpieczny senior w sieci internetowej.

W Internecie nic nie znika – znacie to powiedzenie? Korzystając z sieci, wszyscy pozostawiamy za sobą cyfrowe ślady – np. adres IP („odcisk” w sieci naszego komputera -Internet Protocol), wyszukiwania jakie robiliśmy w przeglądarce, dane geolokalizacyjne (czyli informacja o miejscu przebywania) i inne. Z kolei dzięki tzw. ciasteczkom (pliki cookies) serwery stron internetowych śledzą naszą aktywność w sieci. Wszystkie te informacje mogą trafić w niepowołane ręce i służyć m.in. do szpiegowania czy kradzieży tożsamości. I tu z pomocą przychodzą narzędzia, które pozwalają zachować anonimowość w sieci oraz utrudniają cyberprzestępcom dotarcie do wrażliwych danych.

Rozwiązaniem może być m.in.: łączenie się z Internetem za pomocą VPN (Virtual Private Network) – tzw. sieci tunelowej, korzystanie z trybu incognito w przeglądarce i tymczasowych skrzynek poczty e-mail. To rozwiązania dość zaawansowane i w razie potrzeby mogą wymagać pomocy ze strony osób bardziej zaawansowanych w informatyce. Warto jednak po prostu nie przesadzać z ujawnianiem swoich danych. Szczególnie tam gdzie nie jest to wymagane przepisami prawa. Chcąc zachować anonimowość online, zwracajcie również uwagę na publikowane treści, m.in. w mediach społecznościowych (nigdy nie udostępniajcie tam np. skanów dokumentów lub innych wrażliwych informacji!).

A co, jeśli chcemy zniknąć z sieci? Umożliwia nam to prawo do bycia zapomnianym, wynikające z rozporządzenia unijnego RODO (Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych). Dokument ten daje osobom fizycznym, a zatem nam wszystkim, prawo żądania od administratora niezwłocznego usunięcia swoich danych osobowych. Dlatego też przy wszelkiego rodzaju rejestracjach, zachowujecie potwierdzenia jakie otrzymujecie – w nich z reguły są zawarte dane do administratora waszych danych, czasem nawet są linki do możliwości usunięcia danych.

Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej o anonimowości w Internecie, koniecznie zajrzyjcie do e-kursu:

<https://it-szkola.edu.pl/kkurs,kurs,137>

Dane osobowe

Zgodnie z definicją Komisji Europejskiej dane osobowe to wszelkie informacje dotyczące zidentyfikowanej lub możliwej do zidentyfikowania żyjącej osoby fizycznej.



Skomplikowane, prawda? Mówiąc prościej, to m.in. imię i nazwisko, adres zamieszkania, adres e-mail – taki jak imię.nazwisko@firma.com, numer dowodu tożsamości czy dane geolokalizacyjne (np. ustawienia lokalizacji w telefonie komórkowym) i adres IP. Naszymi danymi osobowymi, niestety, coraz częściej interesują się cyberprzestępcy. Dlatego trzeba je szczególnie chronić – zwłaszcza w Internecie.

Jak możecie to zrobić? Pierwsza i najlepsza rada: bądźcie czujni. Zwracajcie uwagę na otrzymywane SMS-y czy e-maile. Cyberprzestępcy wykorzystują takie wiadomości m.in. do ataku phishingowego, którego celem może być wyłudzenie nie tylko danych osobowych, ale i np. danych dostępowych do bankowości elektronicznej. Phishing to jeden z najpopularniejszych typów ataków opartych o wiadomości e-mail lub SMS. Wykorzystuje inżynierię społeczną, czyli technikę polegającą na tym, że przestępcy internetowi próbują Cię oszukać i spowodować, abyś podjął działanie zgodnie z ich zamierzeniami.

Cyberprzestępcy podszywając się m.in. pod firmy kurierskie, urzędy administracji, operatorów telekomunikacyjnych, czy nawet naszych znajomych, starają się wyłudzić nasze dane do logowania np. do kont bankowych lub używanych przez nas kont społecznościowych, czy systemów biznesowych. Kradzież danych bywa dotkliwsza niż utrata rzeczy materialnych!

Porady dotyczące bezpiecznego korzystania z aplikacji znajdziecie w aktualności „Bezpieczni w sieci z OSE: aplikacje mobilne” na stronie ose.gov.pl :

<https://ose.gov.pl/aktualnosci/wpis/bezpieczni-w-sieci-z-ose-aplikacje-mobilne>

Cyberstalking

To internetowa odmiana stalkingu, która polega na nękanii drugiej osoby w sieci (np. przy wykorzystaniu serwisów społecznościowych czy komunikatorów). Ten rodzaj cyberprzemocy może mieć swoje źródło zarówno w świecie online, jak i offline.

Cyberstalkingiem określamy m.in. nękanie poprzez wielokrotne wysyłanie komuś w sieci lub przy użyciu urządzeń cyfrowych niechcianych materiałów i informacji, cyberdręczenie, kradzież tożsamości, nielegalny monitoring, śledzenie, rozsyłanie wiadomości w imieniu – ale wbrew woli – innej osoby. Działania stalkera wywołują u ofiary nieprzyjemne uczucia – strach, panikę, wstyd i poczucie winy.

Cyfrowy ślad

Wszyscy zostawiamy w Internecie swój cyfrowy ślad – odciska go każda aktywność w sieci. Nasze dane (m.in. wpisywane w formularzach e-sklepów, wysyłane w wiadomościach czy przekazywane razem z komentarzami w mediach



społecznościowych) trafiają do baz danych i chmur obliczeniowych, a tam... zaczynają żyć własnym życiem.

Swoj cyfrowy ślad możemy zostawiać celowo – gdy wysyłamy e-maile, komentujemy posty w mediach społecznościowych, publikujemy zdjęcia czy filmy. Bierne ślady to m.in. informacja o systemie operacyjnym, adresie IP, używanej przeglądarce internetowej, ale też dane geolokalizacyjne czy godzina i data wykonania zdjęcia dodanego do posta w social mediach. Nawet jeśli wydaje nam się, że pozostajemy anonimowi, udostępniamy informacje o swoich kliknięciach, które mogą być analizowane, rejestrowane i przechowywane.

Profilowane reklamy i bańki informacyjne to dopiero początek – dziś jeszcze nie do końca wiemy, jak nasze dane będą wykorzystywane w przyszłości! Czy można zminimalizować swój cyfrowy ślad? Tak! Przede wszystkim bądźcie uważni w mediach społecznościowych – dostosujcie ustawienia prywatności i rozważnie dzielcie się treściami w Internecie. Dodatkowo używajcie trybu prywatnego (incognito, In Private) w przeglądarkach, dzięki czemu uchronicie się przed zapisywaniem Waszej historii przeglądania, danych w formularzach czy tzw. ciasteczek. Pamiętajcie też o regularnych porządkach – pozbywajcie się nieużywanych kont czy adresów e-mail oraz sprawdźcie, czy aplikacje, z których korzystacie, nie mają dostępu do zbyt wielu Waszych danych.

Chcecie dowiedzieć się więcej o cyfrowym śladzie i ochronie swojego wizerunku online? Sięgniecie do aktualności na stronach ose.gov.pl i OSE IT Szkoła:

„Letnia Akademia OSE 2022: wizerunek online i cyfrowy ślad” i „Bezpieczni w sieci z OSE na wakacje: wizerunek online i cyfrowy ślad”:

<https://it-szkola.edu.pl/news,art,446>

<https://ose.gov.pl/aktualnosci/wpis/bezpieczni-w-sieci-z-ose-na-wakacje-wizerunek-online-i-cyfrowy-slad>

Fałszywe domeny

Oszuści stosują różne metody, aby wyłudzić od internautów dane osobowe, dane uwierzytelniające do kont bankowych lub serwisów społecznościowych. Jedną z nich jest tworzenie stron internetowych podszywających się pod znane podmioty, firmy i instytucje. Co je odróżnia? Zazwyczaj niewiele – może to być błąd w nazwie strony, np. cyfra „0” zamiast litery „O”.

Bądźcie czujni, bardzo łatwo jest wpaść w sidła przestępców i przez nieuwagę zalogować się w oknie fałszywej strony banku, bramce płatności internetowej czy witrynie instytucji łudząco podobnej do tej prawdziwej. Dlatego zawsze zwracajcie szczególną uwagę na to w co klikacie i gdzie wpisujecie swoje hasła i loginy! Jeśli traficie na taką fałszywą stronę, warto to zgłosić do CERT Polska.



Wystarczy wypełnić formularz dostępny na CERT.PL – zgłoś incydent:

<https://incydent.cert.pl/domena#!/lang=pl>

Aby ograniczyć zagrożenie warto więc czasami zrezygnować z nagle pojawiającej się „okazji” na tani zakup i korzystać ze stron sprawdzonych sklepów, gdzie być może ceny nie będą aż tak „atrakcyjne” ale jednak uchronimy się przed łatwą utratą pieniędzy i nerwów.

Hasło

To nic innego jak szyfr, który chroni Wasz sprzęt przed atakiem cyberprzestępców. Silne, bezpieczne hasło to strażnik cyfrowych danych przechowywanych w różnych miejscach. Dostęp do portalu społecznościowego, bankowości elektronicznej czy skrzynki e-mail powinien być chroniony odpowiednim zabezpieczeniem. Czyli jakim?

Zasady tworzenia silnych haseł stale się zmieniają, bo też przestępcy doskonalą swoje metody działania. Ostatnie rekomendacje CERT Polska zwracają uwagę na długość hasła – minimum 12 znaków. Dobrze jest też stosować szyfry łatwe do zapamiętania, ale niemożliwe do odgadnięcia dla potencjalnych przestępców. Sprawdzi się wplatanie obcojęzycznych zwrotów we frazy, które tworzą długie hasło, np. DwaBialeLatajaceSophisticatedKroliki.

Zasady tworzenia silnych i bezpiecznych haseł znajdziecie na ose.gov.pl w aktualności „Bezpieczni w sieci z OSE: bezpieczne logowanie”:

<https://ose.gov.pl/aktualnosci/wpis/bezpieczni-w-sieci-z-ose-bezpieczne-logowanie>

Login

Gdy zakładacie internetowe konta – np. w mediach społecznościowych czy sklepach internetowych – pierwszą informacją, jaką musicie podać, jest Wasz login (dopiero po nim podajemy hasło). To swoisty identyfikator użytkownika sieci lub systemu komputerowego. Swoją nazwę możecie wymyślić sami (np. dodając cyfry czy znaki do Waszego imienia lub pseudonimu), często jest nią np. adres e-mail lub jego początkowa część. Login będziecie wpisywać za każdym razem podczas logowania do danego systemu, razem z hasłem.

2. Ochrona własności intelektualnej.

Internet (sieć internetowa) daje nam ogromny dostęp do różnego rodzaju materiałów, zdjęć, filmów, muzyki, audiobooków, itp. Nie oznacza to jednak, iż stają się one naszą własnością. Najczęściej ich dostępność oznacza, iż możemy się z tymi materiałami zapoznać, wysłuchać, obejrzeć ale bardzo często nie możemy ich legalnie ściągać na nasz komputer, przechowywać na naszym dysku, a tym bardziej przetwarzać i samemu upubliczniać! Stanowi o tym prawo autorskie.



Nie będziemy wchodzić w szczegóły i zawiłości tego prawa ale warto mieć świadomość istnienia takiego prawa. Dlatego jeśli zależy nam na jakimś filmie/zdjęciu/ muzyce powinniśmy korzystać z tzw. legalnych źródeł, które z reguły w dość przejrzysty sposób informują o sposobie korzystania z ich zasobów. Przykładem są tu legalne dostępy np. do muzyki na takich platformach jak Spotify, Tidal, Apple Music, Deezer, YouTube Music, Amazon Music i innych. Co ważne, niektóre z nich dają możliwość całkowicie nieodpłatnego korzystania z ich zasobów, a co najważniejsze jest to zawsze legalne. Podobnie rzecz się ma z platformami z filmami typu VOD, które dają dostęp (również czasem bezpłatny) do wielu filmów (Netflix, HBO MAX, TVP VOD, Player, Canal+ on line, Amazon Prime Video i inne).

Podobnie rzecz się ma z dostępem do tak popularnych ostatnio audiobooków, zdjęć, książek itp. Trzeba uważać, gdyż istnieją platformy (strony internetowe), które mimo iż mogą pobierać opłaty za korzystanie z ich zasobów nie gwarantują praw autorskich właścicielom muzyki, czy filmów. W razie problemów będą informowały, iż jedynie umożliwiają wymianę plików między ludźmi, a nie umożliwiają dostępu do własnych zasobów.

Może więc się zdarzyć, iż mimo iż wykupimy dostęp do takiej pozornie legalnej platformy – to nasze zasoby mogą zniknąć lub będą wręcz nielegalne jeśli ściągniemy je na własny komputer. Warto więc przed skorzystaniem z takiej okazji obejrzenia filmu najpierw sprawdzić czy źródło jest legalne. Prosty test może być sytuacja, gdy na platformie, co do której nie mamy pewności, iż jest legalna pojawia się film, który właśnie wszedł na ekrany kin – z dużym prawdopodobieństwem można uznać, iż taki dostęp może być nielegalny, mimo opłaty za dostęp. Nie zdarza się bowiem, aby jakiś film był legalnie dostępny jednocześnie w kinach i na platformach internetowych. W tych ostatnich z reguły pojawia się po kilku, kilkunastu miesiącach od premiery kinowej. Oczywiście nie dotyczy to filmów, które co do zasady od razu są publikowane z myślą o Internecie i z reguły do kin nie trafiają.

Domena publiczna.

W Internecie mamy często do czynienia z tzw. „domeną publiczną”. Domena publiczna to w pewnym uproszczeniu twórczość, z której można korzystać bez ograniczeń wynikających z uprawnień, które mają posiadacze autorskich praw majątkowych, gdyż prawa te wygasły lub twórczość ta nigdy nie była lub nie jest przedmiotem prawa autorskiego. Jeśli zatem chcemy coś co znaleźliśmy w Internecie zachować na swoim komputerze to upewnijmy się, czy treści te stanowią domenę publiczną, lub autorzy zgadzają się na nasze działania.



Broszura nr 2

Netykieta



**Uckermärkischer
Bildungsverbund**

ZAFOS 2023 r.



**OPRACOWANIE POWSTAŁO W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY W
SIECI” FINANSOWANEGO PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH
PROGRAMU ERASMUS +**

OPRACOWANIE:

1. ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
2. UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND

AUTOR:

ANNA BLOCK- NIEMCY

DARIUSZ RUTKOWSKI - POLSKA

NADZÓR MERYTORYCZNY:

IWONA ŻUKIERT - POLSKA



1. Co to jest netykieta I jej podstawowe zasady.

Netykieta to zbiór zasad przyzwoitego zachowania się w społeczności internetowej, które są swoistym niepisany kodeksem postępowania. Mogą się one różnić w zależności od wybranego kanału komunikacji.

2.1 Podstawowe zasady netykiety

- **Szacunek do innych ludzi i traktowanie ich tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani** - Internet to przede wszystkim ludzie. Podczas rozmów internetowych na forach, w portalach społecznościowych należy zachowywać się przyzwoicie.
- **Nienadużywanie klawisza CAPS LOCK** - w komunikacji w Internecie przyjęło się, że pisanie całych zdań lub fragmentów wyłącznie WIELKIMI LITERAMI jest postrzegane jako krzyk lub rozkaz. Wbrew zasadom netykiety jest także pisanie na przemian dUŻYml i MaŁyMi LiTeRaMi – to tzw. poke pismo, które jest męczące dla czytelników.
- **Stosowanie się do zasad poprawnego pisania** - ortografia, odmiana, zwroty grzecznościowe - działają w Internecie tak samo, jak w codziennym, nie cyfrowym życiu. Częstym niepożądanym zjawiskiem jest powielanie utartych błędów ortograficznych. Urządzenia mobilne oraz przeglądarki stron internetowych podpowiadają, jeśli popełnimy błąd ortograficzny.
- **Nieprzesadzanie z emotikonami** (symbole oznaczające emocje, np. 😊). Ułatwiają one komunikację, ale nie powinny jej zdominować. Należy je dostosować pdo rodzaju treści. Emotikony rezerwuje się głównie do komunikacji nieformalnej.
- **Nie należy „trollować”** - trollowanie to publikowanie zaczepnych treści wyłącznie po to, żeby wywołać reakcję. Lepiej dyskutować merytorycznie, kulturalnie i trzymać się faktów.
- **Nie należy „flamować”** – flamowanie to przesadne, agresywne reagowanie na „trollowanie” lub spamowanie.
- **Nierozpowszechnianie tzw. fake news** – w Internecie łatwo natrafić na wiele fałszywych wiadomości (tzw. fake news), które mają na celu wzbudzić sensację, wywołać określone emocje. Pamiętajmy, że w Internecie nie jesteśmy całkowicie



anonimowi. Zanim opublikujemy szokującą wiadomość, postarajmy się ją zweryfikować albo zaznaczmy, że wymaga potwierdzenia.

- **Szacunek dla praw autorskich i wartości niematerialnych, intelektualnych** - publikując obrazek, wypowiedź, przepis kulinarny, podawajmy autora i źródło. Nigdy nie należy przywłaszczać sobie cudzych treści ani pozwalać innym na wykorzystanie naszych autorskich treści bez zezwolenia.
- **Dbanie o prywatność swoją i innych** - nie publikujemy wiadomości, które pochodzą z prywatnej rozmowy bez zgody drugiego rozmówcy, nie pokazujemy innym adresu, nazwiska ani żadnych danych nadawcy. Nie umieszczamy w sieci własnych zdjęć dokumentów czy umów. W Internecie nic nie ginie.
- **Respektowanie zasad i regulaminów** - na grupach tematycznych czy forach dyskusyjnych jesteśmy gościem i powinniśmy szanować zasady panujące w danym miejscu. Szczególnie jest to istotne w grupach tematycznych czy grupach specjalistów. Jeśli mamy wątpliwości, czy możemy opublikować daną treść – spytajmy o to administratora.
- **Zchowywanie umiaru** - w wielu sytuacjach warto skończyć rozmowę, wylogować się, jeśli dyskusja przeciąga się w nieskończoność.

2.2 Netykieta podczas korzystania z poczty elektronicznej

- **Pisanie zgodnie z zasadami ortografii i gramatyki** - poczta elektroniczna upraszcza i przyspiesza komunikację, jednak pisanie poprawnym językiem sprawia, że zostaniemy lepiej zrozumiani i pokazuje jednocześnie szacunek do innych.
- **Niepowielanie łańcuszków i innych niepożądanych treści** (spamowanie) – nie należy przesadzać z liczbą wiadomości wysyłanych do grona znajomych czy komentarzy zamieszczanych w grupach i na forach
- **Nieprzesyłanie zbyt dużych załączników** – może to komuś zablokować skrzynkę. Duże załączniki można udostępnić w inny sposób.
- **Nieprzesadzanie z formatowaniem** - zachowajmy prostą, czytelną formę.
- **Stosowanie ukrytych kopii** - przy wysyłaniu wiadomości do wielu adresatów jednocześnie, należy szanować ich prywatność i ukrywać adresy jako kopie oznaczone jako UDW lub BCC.



- **Używanie odpowiednich zwrotów grzecznościowych** – w sposób odpowiedni do typu relacji i stopnia zażyłości, np. Szanowny Panie, Pani Prezes, Drogi Marku.
- **Regularne sprawdzanie poczty i odpisywanie na nią** - jeśli wiadomość była skierowana bezpośrednio do nas, odpisujemy bez zbędnej zwłoki. Gdy na sformułowanie pełnej odpowiedzi potrzebujemy więcej czasu, dajmy znać, że wiadomość dotarła i zajmujemy się nią.
- **Uwaga na wirusy** - nie przekazujemy dalej wiadomości niewiadomego pochodzenia lub z załącznikami, które wydają się nietypowym plikiem. Nigdy nie klikajmy w takie załączniki, ponieważ możemy trafić na tzw. złośliwe oprogramowanie (ransomware) lub inny rodzaj wirusa.

2.2 Netykieta dla użytkowników urządzeń mobilnych

- Oglądamy filmy i słuchamy muzyki używając słuchawek.
- Nie używamy telefonu w miejscach, gdzie to może komuś przeszkadzać.
- Starajmy się nie rozmawiać przez telefon w miejscach publicznych.
- Uważajmy na to, o kim i o czym rozmawiamy.
- Ważne informacje przekazujemy wyłącznie osobiście.
- Nie róbmy zdjęć i nie kręćmy filmów osobom, które nie wyraziły na to zgody.
- Wyciszajmy telefon, gdy inni pracują lub śpią
- Zwracajmy uwagę na to, co publikujemy.



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Broszura nr 3

Media społecznościowe, grupy i fora dyskusyjne, komunikatory



**Uckermärkischer
Bildungsverbund**

ZAFOS 2023 r.



**OPRACOWANIE POWSTAŁO W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY
W SIECI” FINANSOWANEGO PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH
PROGRAMU ERASMUS +**

OPRACOWANIE:

1. ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
2. UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND

AUTORZY:

ANNA BLOCK- NIEMCY
DARIUSZ RUTKOWSKI - POLSKA

NADZÓR MERYTORYCZNY:

IWONA ŻUKIERT - POLSKA



1. Media społecznościowe

Media społecznościowe (z angielskiego social media) to media, które umożliwiają wymianę informacji w Internecie lub urządzeniach mobilnych. Łączą technologię, telekomunikację, interakcje społeczne z obrazem, tekstem i dźwiękiem. Dzięki nim można tworzyć sieci kontaktów i relacji, tworzyć bazy tekstów, zdjęć, audio, video i dzielić się z nimi z innymi użytkownikami. Dzięki mediom społecznościowym można wymieniać się doświadczeniami, poglądami i opiniami (np. poprzez polubienia, oceny, komentarze).

Do mediów społecznościowych zaliczamy:

- **Serwisy, inaczej portale społecznościowe** (np. Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn) – są to miejsca spotkań ludzi, którzy poszukują nowych znajomości, chcą wymieniać się informacjami i doświadczeniami. Dzięki nim można się zaprezentować w sieci szerokiemu gronu internautów, poznać i odszukać osoby o tych samych zainteresowaniach, aktywnościach, mentalności, problemach. Na portalach społecznościowych tworzymy indywidualne konto użytkownika wraz z naszym profilem, który zawiera nasze dane osobowe. Konto opatrzone jest hasłem. Każda zarejestrowana osoba może wyszukiwać znajomych, przyjaciół, wysyłać wiadomości do osób, które wzbudziły jej zainteresowanie i budować własne grupy, fora i sieci o nieskończonej liczbie członków. Np. najpopularniejszy portal społecznościowy Facebook ma blisko 2,5 miliarda użytkowników, do których dostęp możemy uzyskać zakładając własne konto.
- **Blogi (np. Twitter)** – jest to rodzaj witryny (strony) internetowej prowadzonej w formie regularnego dziennika, która składa się z samodzielnych, odrębnych i różnorodnych wpisów, uporządkowanych przez autora w sposób chronologiczny. Twórca bloga sam musi zadbać o jego treści i uporządkowanie ich. Dzięki blogom ich autorzy mają możliwość zaprezentowania siebie, swoich umiejętności, poglądów. Bloga można założyć na bezpłatnych platformach. Odmianą blogów są mikroblogi,



na których można publikować krótkie materiały tekstowe, zdjęcia, filmy lub linki lub wyłącznie materiały graficzne (Instagram).

- **Grupy dyskusyjne** – są to serwisy internetowe, który działa jak tablica ogłoszeń dla specjalnej lub określonej grupy dyskusyjnej. Użytkownicy mogą logować się do grupy dyskusyjnej i czytać pytania, odpowiedzi i komentarze pozostawione przez innych użytkowników. W niektórych grupach dyskusyjnych użytkownicy grup mogą przysyłać lub pobierać pliki, obrazy, programy itp. Istnieją grupy zamknięte (dostępne tylko dla wybranej grupy osób), półotwarte (dostępne dla wszystkich, ale pod pewnymi warunkami), moderowane (dostępne dla wszystkich, ale cenzurowane), otwarte dla zarejestrowanych, całkowicie otwarte. Udzielając się na grupach należy przestrzegać zasad ich użytkowania oraz ogólnych zasad netykiety.
- **Fora dyskusyjne** – jest to rodzaj serwisu WWW, na którym użytkownicy wymieniają się poglądami i radami. Internetowe fora dyskusyjne mają zazwyczaj wydzielone kategorie tematyczne lub działy, w których dyskusje dotyczą podobnych tematów, na przykład programowania lub nowinek sprzętowych. Użytkownicy mogą czytać wypowiedzi wysłane na forum (tak zwane posty). Użytkownicy forum posługują się najczęściej pseudonimami (tzw. nicki). Fora internetowe są obecnie bardzo ważnym źródłem informacji z różnych dziedzin życia, jednak należy uważać na niektóre publikowane treści (np. na forach dotyczących zdrowia).
- **Platformy do bezpłatnego udostępniania zdjęć** – np. Dropbox, Zdjęcia Google, WIX
- **Społeczności kontentowe (np. Wikipedia, You Tube)** – są to społeczności użytkowników, którzy skupiają się wokół danej strony internetowej (np. wokół bloga, portalu lub serwisu społecznościowego) ze względu na dostarczane przez nią treści.

1.1. Jak założyć konto na Facebooku?

- **Wyszukujemy** stronę **facebook.com/r.php**.
- Wprowadzamy imię i nazwisko, którym posługujemy się na co dzień.



- Wprowadzamy datę urodzenia.
- Wprowadzamy swój numer telefonu komórkowego.
- Dotykamy: Kobieta, Mężczyzna lub Inna, aby wybrać płeć.
- Wprowadzamy datę urodzenia.
- Wybieramy hasło i dotykamy opcję „Zarejestruj się”.
- Aby zakończyć tworzenie konta, potwierdzamy swój adres e-mail lub numer telefonu komórkowego.

2. Komunikatory internetowe

Komunikator internetowy to **program, który umożliwia szybkie przesyłanie wiadomości między użytkownikami**. To najbardziej naturalna i przyjazna forma rozmowy w Internecie. Główną część komunikatora stanowi zawsze lista kontaktów, czyli spis osób, z którymi możesz rozmawiać. **Od poczty elektronicznej** różni się tym, że oprócz samej wiadomości uzyskujemy także informacje o obecności użytkowników, co zwiększa znacznie szansę na prowadzenie bezpośredniej konwersacji.

Najpopularniejsze komunikatory internetowe w 2023 roku:

- **Messenger (Facebook Messenger)** – umożliwia wysyłanie wiadomości i multimediiów (np. zdjęcia, filmiki, linki). Dzięki niemu możemy nawiązywać rozmowy głosowe i video. Atutami Messengera są: szeroka baza użytkowników, przystępność i funkcjonalność. Aby zainstalować Messengera odwiedzamy sklep internetowy z aplikacjami (w przypadku systemów Apple – AppStore, w przypadku androida (Sklep Play). W pole wyszukiwarki wpisujemy frazę „Messenger” I wybieramy pierwszy wynik, akceptujemy wszystkie umowy, klikamy przycisk “zainstaluj”.
- **Signal** – komunikator bardzo podobny do Messengera, jeden z najbezpieczniejszych komunikatorów. Można z niego korzystać na urządzeniach mobilnych wyposażonych w system Google Android lub Apple iOS, jak również na komputerze czy laptopie z Windows, Mac OS lub Linux. Instalujemy go podobnie jak Messengera.



- **Skype** - umożliwia prowadzenie darmowych rozmów głosowych oraz obserwację rozmówcy poprzez kamerę internetową. Istnieje wersja Skype pod nazwą Premium, która umożliwia prowadzenie płatnych rozmów z posiadaczami telefonów stacjonarnych lub komórkowych za pomocą technologii VoIP (Voice over IP) tzw. usługa *SkypeOut*. Oprócz tego Skype oferuje funkcje bezpośredniej wymiany informacji tekstowych za pomocą ręcznie wpisywanych wiadomości i przesyłanie plików. Aby zainstalować aplikację Skype, należy wejść na stronę internetową skype.com/pl, a następnie wybrać opcję "Pobierz Skype'a". W ten sposób zostaniemy przeniesieni do nowego okna, w którym można wybrać, czy chcemy pobrać Skype'a na telefon komórkowy (dostępny na Androida i iPhone'a), czy może wolimy pobrać Skype'a na komputer (dostępny na systemy Windows, Mac OS X i Linux). Skype na telefon można pobrać także przez sklep Google Play lub App Store. Następnie należy postępować zgodnie z kolejnymi wskazówkami zamieszczonymi na ekranie.
- **WhatsApp** – jest to dostępna nieodpłatnie na całym świecie aplikacja na telefony, umożliwiająca proste, bezpieczne i niezawodne przesyłanie wiadomości i wykonywanie połączeń, przesyłanie filmów, plików, tworzenie konferencji video. Od Messengera różni się tym, że nie wymaga powiązania z jakimkolwiek kontem zewnętrznym (Messenger wymusza niejako korzystanie z Facebooka). Aby go zainstalować, wchodzimy do sklepu Google Play, wyszukujemy hasło WhatsApp Messenger. Klikamy „Zainstaluj”, Następnie otwieramy WhatsApp i przechodzimy do natępnego ekranu, akceptujemy regulamin. Rejestrujemy nasz numer telefonu.



Broszura nr 4

Korzystanie z dostępnych programów/aplikacji, instalacja, usuwanie, aktualizacja.



Uckermärkischer
Bildungsverbund

ZAFOS 2023 r.



**OPRACOWANIE POWSTAŁO W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY W
SIECI” FINANSOWANEGO PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH
PROGRAMU ERASMUS +**

OPRACOWANIE:

1. ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
2. UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND

AUTORZY:

ANNA BLOCK- NIEMCY

DARIUSZ RUTKOWSKI- POLSKA

NADZÓR MERYTORYCZNY:

IWONA ŻUKIERT - POLSKA



Internet.

Co to właściwie jest Internet?

To ogólnosiwiatowa sieć komputerowa, która jest zbiorem wielu mniejszych sieci. Nazywana jest czasami „światową siecią sieci”. W skład Internetu wchodzi: serwery, routery, komputery użytkowników.

Dzięki połączeniu do sieci możecie – niezależnie od kraju i strefy czasowej – wymieniać się informacjami, komunikować z różnymi osobami, firmami, urzędami, edukować na odległość (np. za pomocą e-learningu) czy korzystać z różnych e-usług. Można dotrzeć do informacji zgromadzonych w komputerach niemal na całym świecie, odszukać interesujące nas informacje, przeglądać zbiory biblioteczne, po prostu zdobywać informacje. Wydaje się, iż możliwości Internetu są niemal nieograniczone.

Zobaczcie kurs e-learningowy „Techniki Internetu” i dowiedzcie się więcej o Internecie oraz możliwościach, jakie otwiera przed użytkownikami nowych technologii. Materiał znajdziecie na platformie OSE IT Szkoła: <https://it-szkola.edu.pl/kkurs,kurs,21>

Sieć komputerowa.

Wyżej użyliśmy określenia sieć komputerowa. Co to takiego?

Sieć komputerowa to system przesyłania informacji między połączonymi komputerami znajdującymi się w różnych miejscach. Głównym celem jest szybka wymiana informacji między komputerami. Zaletą istnienia sieci jest dostęp do zasobów komputerów umieszczonych nawet w bardzo odległych miejscach całego świata. Pamiętaj jednak o tym, iż nawet jeśli wyświetli ci się strona w języku polskim – to jej treść dzięki sieci może być zlokalizowana na serwerze/komputerze nawet w odległym kraju lub w „chmurze”.

Chmura

Choć nazwa ta pewnie przywołuje Wam na myśl głównie meteorologiczne skojarzenia, to w kontekście Internetu i nowych technologii jako chmurę rozumiemy przestrzeń w sieci, w której dane są przechowywane i zarządzane przez dostawcę usługi. Taka wirtualna przestrzeń pozwala m.in. na tworzenie backupu, czyli kopii zapasowych cyfrowych zasobów.

Więcej o chmurze dowiedziecie się na stronie ose.gov.pl „Bezpieczni w sieci z OSE: przechowywanie danych w chmurze”:



<https://ose.gov.pl/aktualnosci/wpis/bezpieczni-w-sieci-z-ose-przechowywanie-danych-w-chmurze>

Programy i aplikacje.

Przydatność cyfrowego świata oparta jest o dostępne programy i aplikacje (apki). Program i aplikacja to mniej więcej to samo, z tym że o programach mówimy w kontekście komputerów (laptopów), zaś w przypadku smartfonów posługujemy się pojęciem aplikacji. Kupiony komputer lub smartfon z reguły zawiera już w sobie szereg takich programów. Jednak aby móc w pełni korzystać z dobrodziejstwa Internetu, programów cyfrowych i aplikacji trzeba je najpierw zainstalować a następnie aktualizować. Nie należy się tego obawiać, szczególnie jeśli przestrzegamy kilku zasad.

Nawigacja, krokomierz, rozkład jazdy autobusów, serwisy streamingowe, komunikatory, bankowość mobilna, czytnik e-booków – z tych i innych aplikacji chętnie korzystamy na swoich urządzeniach przenośnych, takich jak smartfony czy tablety. Aplikacje ułatwiają nam wiele codziennych czynności: używanie poczty e-mail, kontakty z bliskimi, załatwianie formalności, zakupy czy oglądanie filmów lub seriali.

Na pewno znacznie zalety aplikacji: należą do nich wygoda, powszechny dostęp, sprawne działanie, angażujące funkcje, możliwość personalizacji i zmiany ustawień.

Jeśli zależy Wam na bezpiecznym korzystaniu z aplikacji, musicie pamiętać o kilku zasadach. Przede wszystkim pobierajcie apki tylko z oficjalnych, bezpiecznych źródeł, czyli ze sklepów z aplikacjami przeznaczonymi dla odpowiednich systemów operacyjnych (najpopularniejsze to Google Play dla systemu Android i App Store dla systemu iOS).

Pierwsze kroki w Google Play:

https://support.google.com/googleplay/answer/4355207?hl=pl&ref_topic=3364260

Pierwsze kroki w App Store:

<https://support.apple.com/pl-pl/apps>

Pamiętajcie też o ograniczeniu uprawnień aplikacji – np. odmowie dostępu do danych lokalizacyjnych czy innych danych na Waszym urządzeniu. Wreszcie – nie podawajcie swoich danych na nieznanym urządzeniu, logujcie się do nich tylko ze swojego smartfonu czy tabletu. Jeśli musicie skorzystać z komputera w kawiarence internetowej lub hotelu to zwróćcie uwagę aby nie zapisywać loginów i haseł, o co często będzie Was pytał komputer!

Warto wiedzieć, że każda aplikacja może mieć luki, których efektem jest np. naruszenie prywatności. Z tego powodu regularnie przeglądajcie apki na swoim smartfonie i instalujcie



aktualizacje zalecane przez producenta. Od jakiegoś czasu nie korzystacie z którejś aplikacji? Usuńcie ją!

Instalacja Programów i Aplikacji

Instalacja programów i aplikacji nie jest trudna! W przypadku smartfonu musimy znaleźć właściwy dla naszego urządzenia „sklep” (Google Play albo App. Store) i wcisnąć na ekranie „zainstaluj”. System sam nami pokieruje. Pamiętajcie, że słowo „sklep” nie oznacza konieczności płatności. Większość potrzebnych nam aplikacji jest dostępnych całkowicie za darmo. Nieco trudniej jest w przypadku komputerów. W tym przypadku musimy poszukać dystrybutora danego oprogramowania albo skorzystać z licznych portali na których dostępne jest oprogramowanie. Po odnalezieniu właściwego programu postępujemy podobnie do procedury jak w smartfonach. Pewną uciążliwością są wymogi wielu programów i aplikacji polegające na konieczności tzw. rejestracji, co wiąże się z zakładaniem konta na danym portalu. Po jakimś czasie możecie mieć wiele różnych kont w aplikacjach i programach. Aby się w tym połapać nie należy tworzyć w każdym programie i aplikacji tego samego loginu i hasła (loginem jest często adres poczty elektronicznej i wtedy jest ten sam). Takie hasła jest dość trudno zapamiętać więc warto je gdzieś zapisać w bezpiecznym miejscu, niedostępnym dla niepowołanych osób. Jak nabierzecie wprawy to zauważycie, iż np. aplikacje bankowe i systemowe Waszych smartfonów zaproponują takie bezpieczne miejsce. Na początek lepiej gdzieś je zapisać (zaszyfrować).

Instalacja to proces, w którym aplikacja zostaje zapisana na dysku twardym komputera (dysku smartfonu) i jest tam do czasu jej usunięcia. W przypadku smartfonów pojawi się na ekranie ikonka, w większości przypadków również ikonka pojawi się na ekranie komputera. Jeśli nie – to trzeba tej aplikacji poszukać na dysku i warto utworzyć tzw. skrót na ekranie. W przypadku komputerów możecie spotkać jeszcze starsze wersje oprogramowania na płytach CD, DVD lub dyskietkach – wymagają one odpowiedniego wejścia w Waszym komputerze, ale w praktyce nawet w takiej sytuacji można znaleźć dany program w sieci komputerowej.

Deinstalacja. Usuwanie programów i aplikacji.

Jeśli jakiś program jest nam już niepotrzebny, należy go odinstalować. Czasem jeśli program nie działa poprawnie można go usunąć i ponownie zainstalować. Często to pomaga w awaryjnych sytuacjach. W przypadku smartfonu deinstalacja jest bardzo łatwa. Wystarczy chwycić ikonkę i przenieść ją do tzw. „kosza” na ekranie smartfonu.

W przypadku komputera metod jest kilka, ale chyba najłatwiejsze to:



- wybrać folder Panel sterowania (z menu START) lub kliknąć ikonkę „Mój komputer”. Wyświetli się ekran na którym znajdujemy „odinstaluj lub zmień program” (różne wersje systemów mogą mieć trochę inny zapis, np. „dodaj lub usuń programy”, itp.)
- znajdujemy program do usunięcia
- potwierdzamy chęć usunięcia
- jeśli program o to pyta, usuwamy raczej wszystko co jest związane z danym programem, chyba że zależy nam na danych. Jednak w większości przypadków osoby mniej zaawansowane powinny usunąć wszystkie pliki powiązane.

Aktualizacja.

Aktualizacje są niezbędne do właściwej pracy naszych programów i aplikacji. Zarówno na smartfonie jak i komputerze system z reguły domyślnie ustawia tzw. automatyczną aktualizację. Jeśli o to zostaniemy zapytani – warto się zgodzić. Wtedy w tle (np. nocą) nasze programy i aplikacje będą się aktualizowały. Z tego powodu nasze smartfony mogą i powinny być włączone również nocą. W przypadku komputerów dzieje się to w tle normalnej pracy i nie wymagają one „nocnego czuwania” a z powodu bezpieczeństwa i oszczędności energii powinny być wyłączone po zakończeniu pracy, poza bardzo specyficznymi sytuacjami. Jeśli jakiś program lub aplikacja nie działa prawidłowo, czasem z pomocą może przyjść właśnie aktualizacja, którą czasami możemy przyspieszyć w takich awaryjnych sytuacjach. Wtedy w aplikacji i jej ustawieniach trzeba znaleźć opcję: „aktualizacja” i postępować zgodnie z poleceniami na ekranie.

Systematyczne aktualizacje oprogramowania – czyli instalacje jego nowszych, poprawionych wersji – to podstawa! Pozwalają chronić urządzenia i dbać o Wasze bezpieczeństwo w sieci. Nowe wersje programów czy aplikacji zwykle naprawiają błędy, zawierają nowe funkcjonalności, wpływają również na wygodę użytkownika sprzętów. Dzięki częstym aktualizacjom oprogramowania możecie czuć się bezpiecznie, korzystając z aplikacji bankowych czy innych programów przechowujących dane osobowe lub istotne informacje. Jak być zawsze na bieżąco z kolejnymi aktualizacjami? Możecie np. włączyć automatyczne pobieranie aktualizacji (w ustawieniach telefonu czy komputera). Więcej o aktualizacjach dowiedziecie się z aktualności na stronie ose.gov.pl:

<https://ose.gov.pl/aktualnosci/wpis/akcja-aktualizacja-zadbaj-o-swoj-sprzet-w-wakacje>

Poniżej kilka pojęć, które mogą „zaskoczyć” mniej doświadczonych użytkowników. IP

Adres IP (ang. IP address) to unikatowy numer identyfikacyjny nadawany urządzeniom podłączonym do sieci (np. komputerom, tabletom). Jego rolę można porównać do tej, którą pełni adres na kopercie lub paczce wysyłanej tradycyjną drogą pocztową. Adres IP składa się z czterech części oddzielonych kropkami: dwie pierwsze oznaczają numer sieci, natomiast kolejne – numer komputera w tej sieci. Każdy Wasz sprzęt posiada unikalne IP, które może być przydzielone na stałe (adres statyczny) lub na określony czas (adres



dynamiczny). Adres IP pomaga odpowiednim służbom (Policji) w ustaleniu, np. kto jest autorem jakiejś treści, np. oszustwa w Internecie.

Link

W świecie Internetu pewnie nikomu nie trzeba przedstawiać linków – odnośników, dzięki którym, po kliknięciu, w ułamku sekundy przenosimy się pod dany adres w sieci. Linki, to inaczej mówiąc: hiperłącza. Te internetowe odsyłacze albo występują w postaci adresu strony, albo mogą być ukryte pod innym tekstem (ang. anchor text).

Korzystanie z linków przyspiesza wymianę informacji oraz rozpowszechnianie wiadomości w Internecie, a przede wszystkim ułatwia sprawny dostęp do zasobów online. Wiele takich linków do różnych potrzebnych informacji znajdziecie w naszych broszurach. Jednak czy wszystkie hiperłącza są bezpieczne? Niestety nie.

Rosyłanie linków, które pobierają złośliwe oprogramowanie i w efekcie prowadzą do zainfekowania urządzenia lub utraty danych osobowych czy pieniędzy, to częsta metoda stosowana przez cyberprzestępców. Uważajcie na wszystkie podejrzane linki: zawierające nietypowe kombinacje znaków czy literówki. Często możecie otrzymać je np. od rzekomej firmy kurierskiej żądającej dopłaty za paczkę. Jeśli link, który dostaniecie (nawet od znajomego!), prowadzi do systemu elektronicznych płatności – nie klikajcie w niego.

To najskuteczniejsza obrona przed oszustwem!

Oprogramowanie antywirusowe

Jedną z pierwszych czynności przy korzystaniu z komputera powinno być sprawdzenie, czy nasze urządzenie jest chronione przez program antywirusowy. Takie programy są z reguły dostarczane wraz z oprogramowaniem komputera/laptopa/smartfonu ale warto się upewnić.

Antywirus - co to takiego?

Główną funkcją antywirusa – zawartą już w nazwie – jest skanowanie, wykrywanie, rozpoznawanie oraz usuwanie złośliwego oprogramowania (malware) z komputera lub innego urządzenia, na którym zostało zainstalowane. Można powiedzieć, że program antywirusowy to swego rodzaju szczepionka: jeśli na bieżąco go aktualizujemy, ryzyko cyfrowej infekcji się zmniejsza. Zapewnianie bezpiecznego przeglądania zasobów Internetu polega na skanowaniu dostępnych na urządzeniu obiektów i porównywaniu z dostępną bazą, czyli sygnaturami wirusów. Odbywa się na dwa sposoby: poprzez skanowanie ręczne, gdy sami uruchamiamy program antywirusowy, lub w trakcie automatycznego poszukiwania intruzów na naszym urządzeniu. Jeśli antywirus wykryje



złośliwe oprogramowanie, natychmiast zareaguje i zaproponuje potrzebne działanie – usunięcie, zablokowanie lub przeniesienie zainfekowanego pliku do kwarantanny.

Wśród popularnych i darmowych antywirusów zwracamy uwagę na:

AVAST: <https://www.avast.com/pl-pl/free-antivirus-download#pc>

TotalAv: <https://www.totalav.com/free-antivirus-software-2>

Jeśli na swoim komputerze masz legalne oprogramowanie, np. Windows to jednocześnie korzystasz z ochrony zawartej w tym oprogramowaniu – jest to już w cenie Windowsa (Microsoft Defender) – w większości przypadków taka ochrona może Ci wystarczyć!

Backup czyli kopia zapasowa.

Urządzenia cyfrowe to dla wielu z nas prawdziwe kopalnie wspomnień – zdjęć, filmów i innych plików, mających wartość sentymentalną. Co w sytuacji, gdy utracicie Wasz sprzęt lub znajdujące się na nim pliki? Wtedy przyda się backup! To kopia zapasowa danych przechowywana w innych miejscach niż ich oryginalne wersje. Dzięki temu rozwiązaniu możecie zabezpieczyć ważne materiały przed utratą, np. na skutek usunięcia plików, kradzieży lub zainfekowania sprzętu złośliwym oprogramowaniem (malware). Najprościej mówiąc, backup to taki cyfrowy plan B, który pozwoli Wam szybko i bez zbędnego stresu odzyskać utracone cenne dane.

Jak przygotować się do stworzenia backupu? Wszystkiego dowiedziecie się z aktualności „Masz już swój plan B?”, którą znajdziecie na platformie OSE IT Szkoła:

<https://it-szkola.edu.pl/news,art,384>

CAPTCHA – co to jest?

Zakładacie konto na portalu lub forum dyskusyjnym, uzupełniacie formularz online, zmieniacie hasło do poczty e-mail – procedura już niemal zakończona, ale jeszcze... „Potwierdź, że nie jesteś robotem”. To tzw. CAPTCHA: rodzaj dodatkowego zabezpieczenia, znanego jako uwierzytelnianie typu wywołanie – reakcja. CAPTCHA polega na wyświetleniu prostego testu, który ma za zadanie sprawdzić, czy użytkownik próbujący się logować jest człowiekiem, a nie komputerem włamującym się na konto chronione hasłem. Trzeba się do tego przyzwyczaić, a czasem nawet kilka razy potwierdzać tożsamość, gdyż wyświetlane zadania/obrazki/cyfry/litery bywają niejednoznaczne. Czasem wymaga to cierpliwości ale pamiętajcie, że to chroni Was przed niektórymi atakami na Wasze dane.



Broszura nr 5

Zakupy w Internecie. Wydarzenia kulturalne i sportowe.



**Uckermärkischer
Bildungsverbund**

ZAFOS 2023 r.



**OPRACOWANIE POWSTAŁO W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY W
SIECI” FINANSOWANEGO PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH
PROGRAMU ERASMUS +**

OPRACOWANIE:

1. ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
2. UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND

AUTORZY:

ANNA BLOCK-NIEMCY

DARIUSZ RUTKOWSKI- POLSKA

NADZÓR MERYTORYCZNY:

IWONA ŻUKIERT - POLSKA



1. Zakupy w Internecie, czyli e-zakupy.

E-zakupy to kupowanie za pośrednictwem Internetu. Możemy w ten sposób kupić to samo co w sklepach stacjonarnych (nawet artykuły spożywcze) a także dobra wirtualne (np. muzykę, filmy, programy, audiobooki, gazety i czasopisma). Możemy kupić też bilety na dowolny transport w dowolnym zakątku świata, bilety na koncerty, spektakle, do muzeów. Możemy zarezerwować i wynająć pokój w hotelu, kwaterę prywatną, jacht i motorówkę. Możemy wykupić wycieczkę. Innymi słowy w praktyce niemal wszystko co da się kupić w stacjonarny sposób – da się kupić za pośrednictwem Internetu. Wiele z tych możliwości pozwoliło nam na zwiększenie bezpieczeństwa w okresie pandemii COVID 19 na całym świecie. Oczywiście nie wszystko wygodnie jest kupować przez Internet. Ubrania, buty trudno przymierzyć w ten sposób, ale wychodząc naprzeciw tym trudnościom, wiele internetowych sklepów oferuje darmowy i bezproblemowy zwrot nieudanych zakupów.

Zalety zakupów internetowych:

- Kupowanie bez wychodzenia z domu (szczególnie ważne dla osób z niepełnosprawnościami, osób chorych, mieszkających z dala od dużych miast);
- Spokojny wybór towaru, wycieczki, często z dużej większej oferty niż w normalnym sklepie;
- Możliwość porównania wielu towarów, parametrów technicznych, cen różnych przewoźników, cen biur podróży, itp.;
- Zapoznanie się z opiniami innych klientów o sklepie, biurze, przewoźniku, towarze, wycieczce, itp.
- Tańsze zakupy ale to zawsze wymaga sprawdzenia;

Wady zakupów internetowych:

- Brak możliwości dotknięcia przedmiotu, przymierzenia itp.;
- Dodatkowy koszt przesyłki (czasem sklepy oferują darmową przesyłkę i zwrot);
- Czas czekania na przesyłkę (zakupionych towarów)
- Konieczność wydrukowania biletów (choć co raz częściej wystarczy pokazać bilet na smartfonie)
- Niebezpieczeństwo oszustwa lub pomyłki (przesyłka nie dociera, jest nie taka jak być powinna).
- **Jak kupować? Ogólne zasady.**
- Wchodzimy do sklepu, czyli na odpowiednią stronę WWW lub wchodzimy do aplikacji sprzedawcy zainstalowaną ze sklepu Google Play dla systemu Android i App Store dla systemu IOS;
- Pamiętajcie o zasadach bezpieczeństwa opisanych w innej broszurze;
- Przeglądamy towary, oferty, ceny;
- To co chcemy kupić wkładamy do wirtualnego koszyka. Mamy jeszcze czas na rezygnację;



- Wybieramy formę zapłaty, podajemy adres dostawy lub mail w przypadku wirtualnego towaru (np. bilety);
- Opłacamy zakup lub wybieramy opcję „za pobraniem” (nie zawsze jest dostępna);
- Pamiętajmy, iż w większości przypadków możemy towar zwrócić w ciągu 14 dni, czasem ten czas jest dłuższy. Powyższe nie dotyczy zakupu biletów na loty, transport lądowy, biletów do kina, teatru, koncerty, które z reguły mają duże obostrzenia przy zwrocie (np. pobierana jest duża prowizja przy zwrocie biletu lub konieczność zakupów u danego sprzedawcy usługi).

Ważne zasady przy e-zakupach:

- Kupuj w zaufanych sklepach (platformach internetowych). Sprawdź opinie u znajomych, opinie w Internecie, na forach dyskusyjnych. Stosuj porównywarki cen (takie jak np. Ceneo.pl, skapiec.pl i inne);
- Nie wierz „w wyjątkowe okazje”. Może to być próba wyłudzenia pieniędzy;
- Gdy przesyłasz dane, zwłaszcza dane karty kredytowej/debitowej upewnij się, że połączenie jest szyfrowane (Podstawowy znacznik, pozwalający na stwierdzenie, że dane połączenie internetowe jest szyfrowane, to symbol zamkniętej kłódki obok adresu strony WWW);
- Zapoznaj się z warunkami gwarancji, czy jest instrukcja w języku polskim, jakie są warunki reklamacji, zwrotu, czy towar spełnia normy europejskie (szczególnie ważne gdy kupujesz w sklepach z krajów azjatyckich, takich jak Chiny).
- Nie spiesz się z decyzją. Bardzo często tzw. kończące się promocje są nadal kontynuowane, a w ten sposób unikniesz pozornych promocji.

2. Zakupy/rezerwacje biletów lotniczych, autobusowych, transport kolejowy

Transport lotniczy.

Kupując bilety na transport lotniczy, autobusowy, czy na pociąg należy przestrzegać wszystkich ww. zasad ogólnych.

Warto zwrócić uwagę na specyfikę tych zakupów:

- Bilety można kupować zarówno u bezpośrednich przewoźników jak i na tzw. portalach, które oferują różnych przewoźników. Ma to swoje wady i zalety. Zaletą portali otwartych (np. fru.pl, scayscanner.pl, lataj.pl, kayak.pl, bilety lotnicze.pl, fly4free.pl, inne) jest to, że porównują one oferty wielu różnych przewoźników. Wadą z reguły jest to, że cena może być (ale nie zawsze tak jest) trochę wyższa niż u przewoźnika oraz sposób komunikacji nie zawsze jest bezpośredni z linią lotniczą co ma szczególne znaczenie przy zmianach lotu, danych pasażera itp. Najlepiej porównać oferty zarówno na portalach, jaki bezpośrednio w liniach lotniczych;
- Większość linii lotniczych, nawet tych zagranicznych ma strony w języku polskim;



- Płatności możesz dokonać zarówno w walucie obcej jak i w złotych. Pamiętaj jednak iż tzw. przeliczniki kursowe mogą być niekorzystne (choć taka płatność jest wygodna). Serwis internetowy z reguły podpowiada walutę jak stwierdzi z jakiego kraju rezerwujesz. Możesz to zmienić jeszcze przed podaniem danych karty;
- Szczególnie po okresie pandemii COVID 19 zmienił się rynek usług transportowych w tym lotniczych i co raz trudniej liczyć na naprawdę tanie bilety. W praktyce tani bilet można kupić albo w specjalnych promocjach oferowanych przez linie lotnicze (najczęściej na 1-2 miesiące przed wyjazdem) albo tuż po ogłoszeniu rozkładu jazdy na danej trasie – z reguły przez kilka- kilkanaście dni bilety bywają dość tanie, potem ich cena mocno rośnie wraz z wypełnianiem się samolotu. W praktyce trudno dzisiaj liczyć, tak jak to było kilka kilkanaście lat temu, na „last minute”. Oznacza to, iż naprawdę tani bilet można kupić tylko kilka, kilkanaście miesięcy przed podróżą;
- Biletów lotniczych z reguły nie można zwrócić bez straty finansowej. Aby się zabezpieczyć czasem warto wykupić ubezpieczenie od rezygnacji z biletu (imprezy turystycznej). Takie ubezpieczenie to niewielki koszt w porównaniu do ceny biletu i z reguły jest znacznie tańsze niż wzrost ceny biletu wraz z upływającym czasem do podróży;
- Praktyką ostatnich lat, szczególnie tzw. tanich linii lotniczych (Ryanair, Easyjet, Wizzair, inne) jest oferowanie biletów standardowych (najtańszych) z bardzo małym bagażem kabinowym mieszczącym się pod siedzeniem. Trzeba na to zwrócić uwagę, gdyż po dodaniu nieco większego bagażu kabinowego lub bagażu nadawanego przy stanowiskach check - in cena biletu drastycznie rośnie, często ponad 100% wartości wyjściowej! Zatem gdy potrzebujemy nieco większego bagażu, naprawdę warto poświęcić nieco więcej czasu, aby porównać również inne linie lotnicze. Kupując bilet przez Internet trzeba też zwrócić uwagę na liczne opcje dodatkowe oferowane przez sprzedawcę:
 - dodatkowy bagaż;
 - pierwszeństwo wejścia (Speed boarding);
 - wybór miejsca w samolocie;
 - dodatkowe pakiety ubezpieczeń;

Każda taka propozycja wiąże się z dodatkowymi, często dość wysokimi dopłatami i warto zastanowić się, czy dana opcja jest nam rzeczywiście potrzebna. Przykładem jest tzw. pierwszeństwo wejścia – z reguły wcześniej przejdziemy przez bramkę przed wejściem do samolotu, ale wszyscy będą jechali i tak jednym autobusem do samolotu albo czy koniecznie chcemy wybrać sobie konkretne miejsce siedzące w samolocie, czy ma to dla nas znaczenie, że system nam je przydzieli losowo?

Transport kolejowy i autobusowy.

Kupno biletów na pociąg jest nieco prostsze i z reguły zawiera mniej opcji dodatkowych. Jednak warto zwrócić uwagę, czy dany portal oferuje wszystkie dostępne połączenia na danej linii – czasem bowiem oferta jest ograniczona do jednego przewoźnika i pewne pociągi nam uciekają. W Polsce warto zajrzeć m.in. do: intercity.pl, koleo.pl, europodroze.pl, polregio.pl, bilkom.pl;



Bilet internetowy można wydrukować lub okazać na ekranie urządzenia mobilnego (np. smartfonu). Na przejazdy w wagonach z miejscami do leżenia, w wagonach sypialnych oraz na przejazdy międzynarodowe na niektórych trasach, bilet kupiony przez Internet trzeba wydrukować;

W Polsce PKP oferuje regularne zniżki na bilety. Zasada jest bardzo prosta: im wcześniej kupujemy tym bilet jest tańszy (a więc trochę inaczej niż w lotach, gdzie o cenie z reguły decyduje stopień zapełnienia samolotu i bywa, że bilet lotniczy jest już bardzo drogi na wiele miesięcy przed lotem (np. w okresie wakacji na kierunkach turystycznych)

Bilety autobusowe to m.in.: flixbus.pl, bilety autokarowe.pl, e-podroznik.pl, infobus.eu i inne. Tu mamy mieszankę zasad podobnych do PKP i zakupu biletów lotniczych. Ale zawsze regułą jest: im wcześniej tym lepiej!

3. Zakupy biletów na wydarzenia kulturalne i sportowe (koncerty, teatr, muzea, mecze).

Coraz większą popularnością w Internecie cieszą się też bilety wstępu do placówek kultury. Bilety do teatru, opery, filharmonii, czy muzeum z reguły kupimy na stronach internetowych tych placówek. Systemy zakupowe nie są trudne i jeśli ktoś dokonywał już jakiś zakupów przez Internet nie powinien mieć kłopotów z zakupem tych biletów.

Nieco inaczej wygląda sprawa przy tzw. wydarzeniach okazjonalnych, najczęściej są to koncerty, wydarzenia w dużych halach, na wolnym powietrzu lub w miejscach wynajmowanych okazjonalnie przez organizatora. W takiej sytuacji bilety można kupić na różnych portalach. W Polsce jest ich (niestety) bardzo dużo, przez co jeśli nie szukamy biletów na konkretne wydarzenie, czeka nas sporo poszukiwań, żeby znaleźć coś interesującego. Na szczęście większość tych bileterii (sprzedawców biletów) ma tzw. newslettery i po podaniu naszego maila i miejsca zamieszkania dana bileteria sama prześle nam na maila informację o różnych wydarzeniach blisko naszego miejsca zamieszkania. Przykładem takich portali sprzedających bilety są: ebilet.pl, kupbilecik.pl, eventim.pl, bilety.fm, ticketmaster.pl, empikbilety.pl, bilety24.pl, ale bilet.pl, biletyna.pl i inne.

Pamiętajmy o wszystkich zasadach kupowania przez Internet! Poniżej kilka porad dotyczących specyfiki kupowania biletów:

- Usługi związane z wydarzeniami rozrywkowymi, kulturalnymi czy sportowymi w ustawie o prawach konsumenta są potraktowane jako wyjątek, co oznacza, że nawet jeżeli kupiliśmy bilet przez Internet, nie mamy możliwości zwrotu w terminie 14 dni;
- Jeżeli regulamin umożliwia taką transakcję, możemy odsprzedać bilet po cenie pierwotnej. Stosowanie wyższej ceny uznawane jest za wykroczenie



i podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny. Czasami firmy prowadzące sprzedaż biletów wyłączają możliwość odsprzedaży, dlatego przed kliknięciem „kupuję i płacę” warto zapoznać się regulaminem. Regulamin stanowi część naszej umowy ze sprzedawcą. Z tego powodu odradzamy kupowanie biletów poza oficjalną dystrybucją, np. od osób prywatnych;

- Unikajmy tzw. platform wymiany biletów, z reguły nie dają gwarancji, że kupimy legalny bilet. Niektóre platformy sprzedaży umożliwiają wystawienie biletu z którego rezygnujemy na swojej stronie (fan to fan) – wtedy jest to bezpieczniejsze;
- Zakupu najlepiej dokonać za pomocą karty kredytowej lub debetowej. W przypadku, gdy nie otrzymasz biletu, możesz zwrócić się do swojego banku z prośbą o rozpoczęcie procedury obciążenia zwrotnego (ang. charge back).

Wydarzenia sportowe.

Wydarzenia sportowe rządzą się podobnymi zasadami jak imprezy kulturalne. Bilety kupimy z reguły u organizatora, np. w klubie piłkarskim organizującym mecz.

Jednak jest kilka specyficznych zasad:

- kibice polskiej reprezentacji piłkarskiej mogą kupować bilety na mecze reprezentacji Polski bezpośrednio na oficjalnym serwisie Polskiego Związku Piłki Nożnej (PZPN) – www.laczynaspilka.pl.
- Dzięki systemowi [Płatności Online Blue Media](#), zakup biletów na mecze można dokonywać poprzez [płatności online](#) (np. mTransfer, Przelew24 Banku BZWBK czy „płacę z iPKO”), kartą płatniczą lub [BLIK-iem](#).
- Kupując bilet na mecze piłkarskie z reguły będziemy proszeni o podanie nr PESEL, a wchodząc na stadion możemy być poproszeni o okazanie dowodu tożsamości. Jest to normalna procedura, która ma poprawić bezpieczeństwo na wydarzeniach sportowych.



Broszura nr 6

Onlinebanking



**Uckermärkischer
Bildungsverbund**

ZAFOS 2023 r.



**OPRACOWANIE POWSTAŁO W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY W
SIECI” FINANSOWANEGO PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH
PROGRAMU ERASMUS +**

OPRACOWANIE:

1. ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
2. UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND

AUTORZY:

ANNA BLOCK- NIEMCY

DARIUSZ RUTKOWSKI- POLSKA

NADZÓR MERYTORYCZNY:

IWONA ŻUKIERT



I. E bankowość

E bankowość, czyli inaczej bankowość elektroniczna / internetowa, to możliwość korzystania z funkcji finansowych poprzez system, który swoim klientom udostępnia bank.

To właśnie dzięki bankowości elektronicznej można między innymi płacić telefonem, sprawdzać historię rachunków, przelewać pieniądze.

To tylko niektóre z możliwości, jakie oferuje bankowość internetowa.

Rozwiązanie jest bardzo wygodne, przy zachowaniu środków ostrożności również bezpieczne. Każdy bank posiada swój własny system, dzięki któremu klient może załatwić wiele spraw związanych ze swoimi finansami.

Wystarczy posiadać konto, połączenie z internetem i odpowiedni sprzęt. Mowa tutaj o telefonie, laptopie czy też tablecie.

Funkcje bankowości elektronicznej różnią się, w zależności od tego, co dany bank oferuje w tej kwestii swoim klientom. Najczęściej dzięki bankowości internetowej można:

- Sprawdzić stan konta
- Wykonać przelew.
- Wziąć pożyczkę.
- Skorzystać z opcji zlecenia stałego, czyli comiesięcznego przelewu na konkretny numer konta.
- Założyć lokatę.
- Założyć profil zaufany.

Bankowość elektroniczna to również aplikacje na telefon, karty płatnicze czy korzystanie z bankomatów.

Do form tego rodzaju bankowości zalicza się także ta w formie telefonicznej, gdy można skorzystać z rozmowy z konsultantem, połączenia z automatem albo skorzystać z funkcji SMS.

I.1 Zalety i wady E bankowości

Zalety bankowości elektronicznej:

- Bankowość elektroniczna jest **bezpłatna** albo dużo tańsza niż tradycyjna forma (np. e-wyciągi zamiast ich papierowych odpowiedników).
- Nie ogranicza nas godzina czy dni wolne od pracy. Bankowość elektroniczna daje dostęp do jej usług przez **24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu**.



- To bardzo **wygodne rozwiązanie** – z usług bankowości elektronicznej można korzystać z każdego miejsca na świecie. Wystarczy konto w banku, połączenie z Internetem i oczywiście telefon, laptop albo tablet.
- **Można zaoszczędzić czas** – nie trzeba tracić go na dojazd do banku, oczekiwanie w kolejce czy konsultacje z pracownikiem placówki bankowej.
- Dla klienta to również możliwość **systematycznego sprawdzania stanu konta**. To bardzo wygodne rozwiązanie, które daje większe poczucie bezpieczeństwa. Klient może zauważyć ewentualne nieprawidłowości i podjąć kroki, które uchronią go przed utratą znacznej ilości środków.
- **Szybkość** – w przypadku zakupów internetowych, bankowość elektroniczna sprawdza się bardzo dobrze. Dzięki niej dokonanie płatności za zakupiony towar odbywa się szybko i łatwo.
- Dla banku to również możliwość **stworzenia produktu/usługi**, która będzie wyróżniała go na tle konkurencji. Dzięki rozbudowanej ofercie bankowości elektronicznej, klient chętniej założy konto w banku. To także zaleta dla klienta, ponieważ otrzymuje on wiele możliwości i lepsze warunki.

Wady bankowości elektronicznej:

Ta forma bankowości ma wiele zachęcających zalet. Nie jest jednak pozbawiona **wad**:

Klienci, którzy **nie posiadają dostępu do internetu** są pozbawieni tej formy bankowości. Dzięki bankowości elektronicznej ilość placówek stacjonarnych zmniejsza się, więc jest to duże utrudnienie dla osób, które nie potrafią albo nie mogą korzystać z dostępu do Internetu.

Bez zadbania o odpowiednie **środki ostrożności**, można paść ofiarą hakerów, oszustów lub być narażonym na inne niebezpieczeństwa. Dlatego warto stosować się do zaleceń banku, nie logować się do bankowości elektronicznej na obcych urządzeniach. Nie warto także używać do korzystania z bankowości internetowej połączeń publicznych. To tylko kilka kwestii bezpieczeństwa, każdy bank radzi jak zabezpieczyć się przed ewentualnymi zagrożeniami. Z zaleceniami można zapoznać się na stronie internetowej banku, w aplikacji albo podczas rozmowy z jego pracownikiem.

Awaryjne – niestety nawet w przypadku banków mogą się zdarzyć. Taka awaria jest zazwyczaj dużym utrapieniem, ponieważ uniemożliwia skorzystanie z bankowości elektronicznej.

Prace techniczne – co jakiś czas przeprowadza je każdy bank. Zazwyczaj odpowiednio wcześniej pojawia się stosowna informacja, warto więc śledzić je na bieżąco aby uniknąć zaskoczenia, czy też kłopotliwej sytuacji.

I.2 Formy bankowości elektronicznej:

- 1) Home banking – **umożliwia klientom korzystanie z usług bankowych bezpośrednio z siedziby Klienta**. Taka operacja jest możliwa przy wykorzystaniu linii telefonicznej i komputera. Połączenie to umożliwia dokonywanie szeregu



operacji finansowych i uzyskanie informacji, bez konieczności odwiedzenia placówki bankowej.

- 2) Bankowość internetowa - to komunikacja z bankiem za pośrednictwem Internetu. Witryna internetowa banku umożliwia klientom dokonywanie on-line różnorodnych operacji na ich rachunkach. Klient banku internetowego powinien mieć dostęp do komputera z zainstalowaną przeglądarką stron WWW podłączonego do sieci Internet.
- 3) Bankowość telefoniczna i mobilna - Usługi bankowe dostępne za pośrednictwem telefonu nazywamy bankowością telefoniczną lub *phone bankingiem*. Te dostępne dzięki urządzeniom przenośnym, głównie telefonom komórkowym, określamy jako bankowość mobilną lub *mobile banking*. Operacje bankowe przez telefon mogą być realizowane na kilka sposobów: poprzez kontakt z operatorem (call center) lub automatyczny serwis telefoniczny IVR oraz przy użyciu telefonu komórkowego za pomocą SMS lub technologii WAP.
- 4) E-mail banking - Istnieją dwa rodzaje tej usługi. Pierwsza z nich ma bierny charakter. Klient posiada na serwerze bankowym skrzynkę poczty elektronicznej. Na koniec każdego dnia bank wysyła na tę skrzynkę informację o dokonanych tego dnia transakcjach i aktualnym stanie konta, chyba że danego dnia nie została wykonana żadna operacja. Drugą oferowaną formą email banking (aktywną), jest usługa *E-mail Money*, choć faktycznie jest ona odmianą WWW lub WAP banking. Umożliwia dokonywanie przelewów. Aby skorzystać z tej usługi nie trzeba znać numeru rachunku odbiorcy, wystarczy adres jego poczty elektronicznej. W celu dokonania takiego przelewu na stronie internetowej banku podaje się adres e-mail odbiorcy, kwotę, jaką chce się mu przelać oraz pytanie i odpowiedź dla celów weryfikacyjnych. Odbiorca takiego przekazu dostaje od banku powiadomienie o nim na swoją skrzynkę pocztową. Następnie loguje się na witrynie banku w celu podania odpowiedzi na zadane pytanie, a gdy się wszystko zgadza, podaje numer rachunku bankowego, na który mają być przelane środki pieniężne.

I.3 Zasady bezpieczeństwa w e-bankowości

Korzystanie z bankowości internetowej wydaje się być korzystnym rozwiązaniem, i jest takie w rzeczywistości. Największą obawą mogą być kwestie związane z **bezpieczeństwem**. Na szczęście banki na bieżąco wprowadzają nowe rozwiązania, które zwiększają poziom bezpieczeństwa finansów klienta i jego wrażliwych danych. Nie powinno się jednak liczyć na to, że systemy bezpieczeństwa zadbają o jego najwyższy poziom bez inicjatywy klienta.

O czym należy pamiętać, korzystając z bankowości internetowej:



1) Uważajmy na podejrzane linki

Oszuści mają wiele sposobów na to, aby wyłudzić dane i okraść klienta banku. Pamiętajmy, że wszystkie ważne informacje przekazuje telefonicznie pracownik banku, wiadomość na koncie bankowości elektronicznej. Jeśli zauważymy na poczcie wiadomość, która wydaje się być wysłana przez pracownika banku, zachowajmy czujność. Najlepiej w takiej sytuacji skontaktować się z bankiem i po prostu nie otwierać wiadomości. Klikanie w linki może skończyć się wyłudzeniem danych i utratą środków, które posiadamy.

2) Chrońmy swoje dane logowania

Nie podawajmy nikomu swoich danych do logowania, **nawet jeśli jest to najbliższa osoba. Jeśli dane trafią w niepowołane ręce, sytuacja robi się niebezpieczna i na pewno skończy się źle.**

3) Jeśli podczas korzystania z bankowości internetowej używamy nośników do tego przeznaczonych, zadbajmy o ich odłączenie po zakończeniu korzystania z bankowości elektronicznej. Pamiętajmy również o tym, iż należy trzymać je w bezpiecznym miejscu.

4) Podczas autoryzacji za pomocą SMS zachowajmy czujność. Sprawdźmy wszystkie dane: godzinę i datę, szczegóły dotyczące przelewu, numer konta i kwotę.

5) Jeśli kopiujemy dane do przelewu, sprawdźmy ich zgodność.

6) Sprawdzajmy transakcje, które zostały wykonane.

To pozwoli nam zauważyć ewentualne nieprawidłowości i zadziałać w odpowiednim czasie. Oszuści często dokonują przelewów na niskie kwoty, dzięki czemu poszkodowany tego nie zauważa. Korzystajmy z możliwości kontroli naszego konta o każdej porze.

7) Antywirus i zapora sieciowa – o tym nie można zapominać.

8) Do bankowości elektronicznej logujemy się tylko poprzez przeglądarkę, która jest zaktualizowana.

9) Nie instalujmy na urządzeniu niczego, co jest nieznanego pochodzenia.

Takie oprogramowania mogą być wirusem, [keyloggerem](#) (złośliwy program szpiegujący) czy czymkolwiek, co zagrozi naszym finansom. Często w takich plikach jest keylogger, który śledzi pracę użytkownika na urządzeniu. Dzięki niemu oszust ma dostęp do historii przeglądania, znaków wpisywanych na klawiaturze a nawet screenshotów ekranu. To bardzo niebezpieczne narzędzie, które śledzi ofiarę bez jej świadomości.



10) Jeśli mamy taką możliwość, używajmy jednego urządzenia tylko do korzystania z bankowości internetowej.

11) Zadbajmy o odpowiednie hasło.

Hasło powinno być silne, zawierać duże i małe litery, cyfry oraz znaki specjalne. Nie używajmy hasła, które ustawiamy do logowania do bankowości internetowej w innych miejscach. Pamiętajmy również o tym, aby regularnie zmieniać hasło.

12) Aplikacje bankowości mobilnej pobierajmy tylko z zaufanych źródeł: App Store, Google Play etc.

13) Zapoznajmy się z radami banku w kwestii bezpieczeństwa bankowości elektronicznej.

Pamiętajmy o ich stosowaniu, a także o aktualizowaniu swojej wiedzy. Jeśli klient podczas korzystania z bankowości elektronicznej zadba o te 13 zasad, poziom bezpieczeństwa pozostanie na wysokim poziomie. Warto również mieć przynajmniej dwa konta, co umożliwi jeszcze większe zadbanie o bezpieczeństwo środków.

I.4 Bankowość elektroniczna - lista banków polskich wraz z ich systemami bankowości elektronicznej

Bank	Bankowość internetowa	Bankowość mobilna
Millenium	Millenet	Bank Millenium
Alior Bank	Alior Online	Alior Mobile
Bank pocztowy	Pocztowy24/EnveloBank	EnveloBank
Bank Pekao S.A.	Pekao24	PeoPay
BPS	e25	BPS Mobilnie
PKO BP	iPKO	IKO
BNP Paribas	GOonline	GOmobile
Getin Bank	Bankowość Internetowa	Getin Mobile
City Handlowy	Citibank Online	City Mobile
Credit Agricole	CA24	CA24 Mobile
Santander Bank (BZWBK)	Santander Internet	Santander mobile
mBank	mBank Serwis Transakcyjny	mBank
BOŚ Bank	BOŚBank24	BOŚBank24
Nest Bank	Bankowość elektroniczna	Nest Bank nowy



I.5 Systemy płatności elektronicznych

1) **BLIK** to metoda płatności, dzięki której łatwo i szybko można zapłacić w sklepie i przez Internet, a dodatkowo wpłacić i wypłacić gotówkę. Z BLIKIEM można też natychmiastowo rozliczyć się ze znajomymi, używając zaledwie ich numeru telefonu. Do płatności BLIKIEM nie potrzebna jest karta płatniczej ani portfel. Blik jest usługą bezpłatną. Aby zapłacić przy pomocy BLIKA, informujemy sprzedawcę, że chcemy zapłacić BLIKIEM. Uruchamiamy aplikację banku i wyświetlamy kod BLIK. Przepisujemy kod BLIK na terminalu i potwierdzamy zielonym przyciskiem. Potwierdzamy transakcję PINem w aplikacji banku.

2) **PayPal** jest serwisem umożliwiającym dokonywanie płatności, wysyłanie pieniędzy oraz otrzymywanie płatności bez konieczności ujawniania swoich danych finansowych i osobowych. Aby móc korzystać z PayPal należy założyć darmowe konto, a następnie dodać do niego jednorazowo swoją kartę kredytową lub debetową. Aby dokonać płatności w trybie online, wystarczy, że na stronie realizacji płatności wybierzemy PayPal, zalogujemy się i potwierdzisz płatność. PayPal dokończy proces płatności bez ujawniania sprzedającym naszych informacji finansowych. Z PayPal można bezpiecznie płacić i otrzymywać płatności na całym świecie. Po zalogowaniu się na PayPal i podaniu hasła potwierdzamy kwotę i dane karty płatniczej, potwierdzamy i czekamy na PIN na adres mailowy lub SMS-em na telefon mobilny. Przepisujemy PIN i potwierdzamy.



Broszura nr 7

Poczta elektroniczna



**Uckermärkischer
Bildungsverbund**

ZAFOS 2023 r.



**OPRACOWANIE POWSTAŁO W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY W
SIECI” FINANSOWANEGO PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH
PROGRAMU ERASMUS +**

OPRACOWANIE:

1. ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
2. UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND

AUTORZY:

ANNA BLOCK - NIEMCY

DARIUSZ RUTKOWSKI- POLSKA

NADZÓR MERYTORYCZNY:

IWONA ŻUKIERT - POLSKA



4. Poczta elektroniczna jako narzędzie komunikowania za pomocą laptopa (komputera) i smartfona.

Poczta elektroniczna (określana skrótowo e-mail) to bardzo popularna usługa internetowa. Czym jest e-mail?

E-mail

Chyba każdy internauta ma przynajmniej jeden adres e-mailowy. To właśnie on pozwala nam korzystać z wielu możliwości, jakie oferuje dostęp do sieci. E-mail to poczta elektroniczna (ang. electronic mail), dzięki której komunikujemy się przez Internet. Określenie to stosujemy też do samej wiadomości elektronicznej. Posiadając swój osobisty adres mailowy, możecie przysyłać wiadomości i otrzymywać je od innych, odbierać newslettery czy zakładać konta w różnych mediach społecznościowych oraz sklepach internetowych. Aby korzystać z poczty elektronicznej, wystarczy urządzenie (np. komputer, smartfon) z dostępem do Internetu i skrzynka, którą można założyć bezpłatnie. Ważne, by zabezpieczyć ją silnym, unikalnym hasłem, a także skorzystać z uwierzytelniania dwuskładnikowego (np. podczas logowania wprowadzać kod przesłany na Wasz numer telefonu) – pozwoli to skuteczniej chronić konto przed cyberprzestępcami.

Nie zapominajcie też o czujności! Wielu oszustów wykorzystuje wiadomości elektroniczne w swoich kampaniach phishingowych. Mogą w nich podszywać się pod Waszych znajomych, zaufane instytucje czy firmy, z których usług korzystacie. Otrzymując wiadomość na wirtualną skrzynkę, zawsze bądźcie ostrożni. Uważajcie na te oznaczone jako spam, nie klikajcie w żadne podejrzane linki zawarte w ich treści i nie pobierajcie załączników – najpierw upewnijcie się, że nadawca rzeczywiście jest tym, za kogo się podaje i nie ma złych intencji.

Co powinno wzbudzić Waszą podejrzliwość? Wiadomość napisana niepoprawnym językiem lub nakłaniająca do nieprzemyślanego i szybkiego działania, np. udostępnienia wrażliwych danych, adres zawierający błędy czy ton wypowiedzi, w którym nadawca ostrzega Was, że wydarzy się coś złego, jeśli natychmiast nie wykonacie jego polecenia.

Chcicie dowiedzieć się więcej o poczcie elektronicznej? Zajrzyjcie do kursu e-learningowego „Techniki Internetu” dostępnego na platformie OSE IT Szkoła oraz aktualności „Bezpieczni w sieci z OSE: poczta e-mail”, którą znajdziecie na stronie ose.gov.pl:

<https://it-szkola.edu.pl/kkurs,kurs,21>

<https://ose.gov.pl/aktualnosci/wpis/bezpieczni-w-sieci-z-ose-poczta-e-mail>



Kilka pojęć dotyczących poczty elektronicznej:

Skrzynka poczty elektronicznej [skrzynka (e-)mejlowa] – to obszar pamięci serwera przeznaczony do przechowywania plików zawierających wiadomości internetowe przesyłane za pomocą poczty elektronicznej.

Ma formę listy zawierającej foldery z wiadomościami; może zawierać dodatkowe narzędzia np. kalendarz, książkę kontaktów, komunikator internetowy itp., które rozszerzają funkcjonalność poczty elektronicznej. Pod względem funkcjonalności jest odpowiednikiem rzeczywistej skrzynki pocztowej.

Adres poczty elektronicznej [adres (e-)mailowy] – identyfikuje skrzynkę poczty elektronicznej, do której dostarczana jest konkretna wiadomość i dzięki temu umożliwia przesyłanie wiadomości przez Internet. Internetowy adres poczty elektronicznej składa się z identyfikatora użytkownika, znaku „@” oraz pełnej nazwy domenowej serwera poczty elektronicznej – np. adres „anna.kowalska@gmail.com” odpowiada kontu użytkownika anna.kowalska, założonemu na serwerze poczty gmail.com. Adres może składać się maksymalnie z 255 znaków.

Jednym z popularniejszych serwerów poczty jest gmail.com. Poniżej wskazówka jak założyć sobie skrzynkę na serwerze Gmail (usługa Google):

W przeglądarce internetowej otwórz stronę tworzenia **konta Google**:

<https://accounts.google.com/signup/v2/webcreateaccount?flowName=GlifWebSignl n&flowEntry=SignUp>

Aby skonfigurować swoje konto postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami.

W podobny sposób możemy założyć sobie skrzynkę poczty elektronicznej na wielu innych portalach, np.:

Onet.pl: <https://pomoc.poczta.onet.pl/baza-wiedzy/jak-zalozyc-nowe-konto-w-onet-poczcie/>

Wirtualna Polska wp.pl: <https://pomoc.wp.pl/jak-zalozyc-konto-pocztowe>

Spam

Na naszą skrzynkę internetową przychodzą wiadomości nie tylko od znajomych i znanych nam instytucji. Przychodzi też SPAM. Najprościej mówiąc, spam to niechciane wiadomości przesyłane drogą e-mailową, SMS-ową lub za pośrednictwem serwisów społecznościowych. Termin pochodzi od... mielonki (oszukanego, mało wartościowego mięsa), co raczej nie budzi dobrych skojarzeń. Czym charakteryzuje się spam? Wysyłany jest do wielu nadawców, przez co nie jest spersonalizowany. Zazwyczaj zawiera informacje marketingowe, ale też propagandowe.



Spam to również narzędzie popularne wśród cyberprzestępców! Za jego pomocą oszuści stosują np. phishing, czyli wysyłają wiadomości, które zawierają m.in. zainfekowane załączniki lub linki kierujące do niebezpiecznych witryn internetowych. Celem ataku jest wyłudzenie poufnych danych – loginów i haseł do bankowości internetowej lub serwisów społecznościowych – a nawet zainfekowanie urządzenia ofiary złośliwym oprogramowaniem (malware) i przejęcie nad nim kontroli.

Specjalnie przygotowany spam potrafi wyglądać bardzo wiarygodnie, ponieważ oszuści często podszywają się pod znane firmy i instytucje. Spreparowana wiadomość ma skłonić ofiarę do działania – nagminne jest straszenie, że wydarzy się coś złego, jeśli nie podąży za otrzymaną instrukcją. Niestety, spełnienie prośb nadawcy kończy się źle dla odbiorcy – najczęściej utratą środków na koncie.

Zalety poczty elektronicznej:

Ten sam list możemy wysłać jednocześnie do wielu osób. Wpisuje się wszystkich adresatów lub wybiera jednego głównego (Do), a pozostałych jako otrzymujących kopię wiadomości (DW). Jeśli nie chcemy, aby adresaci widzieli adresy pozostałych osób, do których list został wysłany, można wpisać odbiorców w pole UDW (ukrycie adresaci) i podawać adresata głównego w polu (Do);

Praktycznie każda skrzynka pocztowa umożliwia tworzenie książki adresowej – jest to bardzo wygodne, gdyż później nie musimy już pamiętać konkretnych adresów. Bardzo często książka ta tworzy się automatycznie, gdy choć raz wpisujemy jakiś adres;

Nasz list w praktyce dotrze natychmiast do adresata!

Listów wysłanych i odebranych możemy nie kasować i zaglądać do nich gdy są nam potrzebne ale uwaga: niektóre serwery poczty elektronicznej mają ograniczoną pojemność i nasza skrzynka może w pewnym momencie nie przyjmować nowych listów. Wtedy niezbędne jest usunięcie starych lub ich zarchiwizowanie;

5. Komunikatory.

Dzisiaj obok poczty elektronicznej ogromną popularność zyskują tzw. komunikatory. Jest o nich osobna broszura ale w tym miejscu napiszemy kilka słów „technicznych”.

Komunikatory internetowe

Zapewne korzystacie z nich bardzo chętnie! Nic dziwnego – narzędzia te łączą w sobie wiele funkcji. Dzięki nim możecie wysyłać wiadomości, prowadzić rozmowy –



a nawet wideoczaty – przesyłać zdjęcia, linki czy lubiane przez wszystkich GIF-y (obrazki, uśmiechy, animacje).

O czym warto pamiętać, korzystając z komunikatorów internetowych? Przede wszystkim bądźcie ostrożni i z rezerwą podchodźcie do dziwnie wyglądających wiadomości. Jeśli otrzymacie łańcuszki szczęścia, budzące wątpliwość linki czy prośby o dopłatę do paczki lub przesłanie kodu BLIK – nie reagujcie na takie komunikaty! Podejrzane wiadomości najlepiej skonsultować telefonicznie z nadawcą, jeśli to potencjalny znajomy, lub zgłosić incydent do CERT.

Więcej informacji znajdziecie na ose.gov.pl w aktualności „Bezpieczni w sieci z OSE: komunikatory internetowe”: <https://ose.gov.pl/aktualnosci/wpis/bezpieczni-w-sieci-z-ose-komunikatory-internetowe>

Dostępnych jest wiele komunikatorów, wśród nich zwracamy Waszą uwagę na grupę chyba najpopularniejszych i co do zasady darmowych

Skype: <https://www.skype.com/pl/>

Microsoft Teams: <https://www.microsoft.com/pl-pl/microsoft-teams/log-in>

Facebook Messenger: https://www.messenger.com/?locale=pl_PL

Viber: <https://www.viber.com/en/>

TeamSpeak: <https://www.teamspeak.com/pl/>

Discord: <https://discord.com/>

Google Meet: <https://apps.google.com/intl/pl/meet/>

WhatsApp: <https://www.whatsapp.com/?lang=pl>

Signal: <https://signal.org/pl/>

Telegram: <https://telegram.org/>

Wiele osób używa co najmniej kilku z nich, ale mając w miarę zamkniętą grupę (np. rodzina) warto wybrać taką, która wydaje nam się najbliższa. Na wyróżnienie zasługuje szczególnie WhatsApp, albo niegdyś lider komunikatorów Skype. Wśród młodzieży popularny jest Discord, a wśród użytkowników Facebooka – ich komunikator Messenger.



Broszura nr 8

Korzystanie z mediów w Internecie



**Uckermärkischer
Bildungsverbund**

ZAFOS 2023 r.



**OPRACOWANIE POWSTAŁO W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY
W SIECI” FINANSOWANEGO PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH
PROGRAMU ERASMUS +**

OPRACOWANIE:

1. ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
2. UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND

AUTORZY:

3. ANNA BLOCK- NIEMCY
4. DARIUSZ RUTKOWSKI- POLSKA

NADZÓR MERYTORYCZNY:

IWONA ŻUKIERT - POLSKA



1. Wstęp

Współczesne media są coraz częściej przestrzenią codziennego życia ludzi. Przy ich pomocy pracujemy, bawimy się, korzystamy z dóbr kultury, kontaktujemy się z przyjaciółmi. Dzięki Internetowi możemy uzyskać dostęp do prasy, książek, muzyki, telewizji. Dostęp do różnorodnych utworów — filmów, seriali, muzyki, książek, gier — jest niezwykle łatwy, przez co odbieramy bardzo dużo przekazów, a wartościowe dzieła kultury znacznie wzbogacają nasze życie.

Niniejsza broszura przybliży Państwu:

- Jak korzystać z prasy w Internecie
- Jak czytać książki w Internecie
- Jak słuchać muzyki i radia w Internecie
- Jak oglądać telewizję w Internecie – filmy, wiadomości, inne audycje

2. Jak korzystać z prasy w internecie.

E-wydania to cyfrowe odpowiedniki tradycyjnych publikacji, które na ekranie komputera wyglądają dokładnie tak, jak ich papierowe odpowiedniki. E-wydania zawierają identycznie wyglądające strony z artykułami i reklamami, niekiedy poszerzonymi o treści multimedialne (dźwięki, wideo, animacje), niedostępne w edycjach drukowanych. E-gazety nie mają nic wspólnego z telegazetą dostępną w telewizorze. E-gazety można oglądać strona po stronie poprzez proste przewracanie kartek na skutek przesunięcia palcem po ekranie dotykowym urządzenia lub kliknięcia myszką w komputerze albo skokowo, wybierając poszczególne interesujące nas artykuły. Obecnie większość gazet i czasopism wydawanych w Polsce ma już swoje odpowiedniki w postaci e-gazet.

Korzyści z prenumeraty e-gazet

- 1) Zamawiając e-gazety nie musimy martwić się o przechowywanie papierowych gazet i czasopism. E-gazety będą zawsze dostępne w wybranym przez Państwa folderze, na dowolnym urządzeniu przenośnym: laptopie, smartfonie, tablecie czy czytniku e-booków.
- 2) e-gazety dzięki cyfrowej formie nie niszczą się, nie gniją i nie brudzą, dzięki temu na dłużej zachowują świeżość i w każdym momencie, nawet po kilku latach można wrócić do archiwalnych numerów czy poszczególnych artykułów.
- 3) Wybierając prenumeratę e-gazet oszczędzamy sporo pieniędzy, ponieważ ze względów ekologicznych, mając na uwadze oszczędność papieru i tuszu, wydawnictwa obniżają cenę e-gazet po to, aby obniżyć wpływ druku tradycyjnych wydań na środowisko. Jak pokazują badania, e-gazety i czasopisma online to obecnie najlepsza alternatywa dla tradycyjnych papierowych form prasy.



Elektroniczny kiosk

Jest to strona lub aplikacja pozwalająca na zakup prasy w formie elektronicznej. Zwykle platformy te dostarczają potrzebne oprogramowanie.

Przydatne strony, na których można kupić e-gazety:

e-kiosk.pl

<https://www.e-kiosk.pl/>

<https://www.egazety.pl/index.html>

<https://www.publio.pl/e-czasopisma,darmowe.html>

3. Jak czytać książki w Internecie

Mimo licznych zalet czytania książek w Internecie wciąż wiele osób kojarzy taki proces z siedzeniem wyłącznie przed ekranem komputera. Wiele plików jest bowiem rozpowszechnianych w formacie PDF, w którym najlepiej czyta się na dużym ekranie. Niestety choć czytanie książek na monitorze komputera jest dobrym pomysłem na to jednak w dłuższej perspektywie czasu jest niewygodne i szkodliwe dla oczu. Dodatkowo e-booki czytane wyłącznie na komputerze mają ograniczoną mobilność.

Zalety e-booków

- nie zajmują miejsca (w wirtualnych czytelnich nie trzeba ich nawet ściągać na dysk)
- można je zabrać ze sobą wszędzie i czytać np. w środkach komunikacji miejskiej
- e-booki są zdecydowanie tańsze niż tradycyjne książki, a wiele wydawnictw udostępnia swoje zbiory całkowicie za darmo
- w wydawnictwach internetowych można znaleźć pozycje książkowe młodych pisarzy i debiutantów
- korzystając z wydawnictw internetowych możliwe jest otrzymywanie darmowych informacji na temat nowości wydawniczych, a dzięki temu można być ciągle na bieżąco z interesującą nas literaturą .

Nowoczesne technologie dostarczają jednak współczesnym czytelnikom licznych innych, mobilnych narzędzi elektronicznych dzięki którym można czytać książki znacznie wygodniej.

1) Telefon komórkowy

Jego zaletą jest przede wszystkim mobilność. Praktycznie każdy z nas nosi go bowiem ze sobą w kieszeni. Wielkość ekranu z jednej strony jest zaletą, gdyż pozwala na maksymalne skupienie się na danej partii tekstu, z drugiej jednak wadą, gdyż jest znacznie



bardziej męczące dla oczu. Na rynku można znaleźć różne modele telefonów dające możliwość elektronicznego czytania plików: PDF, EPUB itp. Chętnie wybierane są telefony z systemem Android, na które można pobrać wiele aplikacji, w tym przykładowo Google Books, Kindle.

2) Tablet

W erze mobilnej coraz bardziej popularnym urządzeniem wielofunkcyjnym staje się tablet. Jak wynika z badań wiele osób rezygnuje z prasy drukowanej na rzecz cyfrowych aplikacji. Duży, kolorowy wyświetlacz, możliwość interakcji z czytelnikiem, filmy, nagrania, bogata galeria zdjęć i interaktywne tytuły sprawiają, że tablet jest o wiele bardziej atrakcyjny niż zwykły, drukowany tekst. O ile czytanie e-booka np. dotyczącego budowy ziemi, zagadek historii itp. z multimedialnymi aplikacjami jest interesujące, o tyle czytanie samego tekstu na tablecie jest mniej atrakcyjne. Tablety, podobnie jak monitory tradycyjnych komputerów czy laptopów, posiadają bowiem ekrany LCD, które świecą całą powierzchnią. Nasz wzrok nie jest przyzwyczajony do dłuższego czytania podświetlonego ekranu dlatego też szybko się męczy.

3) Czytnik e-booków

Czytniki e-booków, zwane również e-czytnikami, są alternatywą dla tabletów. Ich wyświetlacz został dostosowany do potrzeb odbiorcy tekstu. Nie świeci i wyświetla tekst praktycznie z tą samą rozdzielczością co w tradycyjnej książce. Na e-czytniku można więc czytać tyle czasu, ile tylko się chce. Dodatkowo czytnik e-booków jest lekki, odporny na uszkodzenia i można go wszędzie zabrać. Najbardziej popularną wielkością ekranu jest 6, choć występują również modele o wielkości 9, przeznaczone do czytania plików w formacie PDF. Każde urządzenie tego typu ma możliwość obsługi plików TXT, PDF, MP3 czy HTML. Część czytników jest tzw. otwartych, inne są związane z określoną księgarnią. W zależności od modelu i marki posiadają udogodnienia typu moduł WiFi, dotykowy ekran itp.

Jeśli ktoś preferuje większą funkcjonalność, język polski oraz brak ograniczeń w Legimi czy EmpikGo definitywnie najlepszy będzie PocketBook Touch Lux 5. Jednakże jeśli ktoś już kiedyś korzystał z Kindle i wprawił się w ekosystem Amazon, Kindle 11 wypada lepiej pod kątem oferowanej rozdzielczości. Tablety, a przede wszystkim wyprodukowane specjalnie do czytania książek czytniki e-booków sprawiają, że czytać można wszędzie i zawsze wtedy, gdy pojawia się chwila wolnego czasu i ochota.

Inną odmianą e-booków są audiobooki. Aplikacja mobilna Publio umożliwia słuchanie za darmo audiobooków, które znajdziesz w zakładce Darmowe audiobooki, a także czytanie online, za darmo ebooków z zakładki Darmowe ebooki.

Gdzie można czytać książki przez Internet za darmo?



Wśród najczęściej odwiedzanych serwisów z darmowymi ebookami są: **Wolnelektury.pl** - rozbudowana baza lektur szkolnych i klasyków literackich w postaci ebooków. Dostępne e-woluminy zostały profesjonalnie wydane, opatrzone przypisami i udostępnione we wszystkich popularnych formatach.

4. Jak słuchać radia internetowego? Co jest potrzebne do słuchania radia online?

Wszystko, czego potrzebujemy, aby słuchać radia online, to **komputer stacjonarny, laptop lub tablet** z dostępem do Internetu. Wystarczy, że uruchomimy przeglądarkę i wpisujemy nazwę radia, by po chwili przejść na jego stronę i rozpocząć odtwarzanie.

Aby odbierać radio internetowe bez komputera, możemy skorzystać z **radioodbiornika z dostępem do Internetu**, np. marki Hama, Blaupunkt, Camry, Ferguson Regent, czy Lenco.

Radio internetowe w telefonie - równie dobrze możemy w tym celu wykorzystać smartfona, a potrzebujesz tylko Internetu. Np. smartfony marki Xiaomi Redmi, Samsung Galaxy, myPhone Halo Easy, Motorola są przystosowane do odbioru audycji radiowych.

Aby odbierać audycje radiowe możemy włączyć stację z poziomu przeglądarki albo też skorzystać z którejś z aplikacji. Niektóre radia mają własne, dedykowane programiki, ale możemy też skorzystać z aplikacji agregujących. Te ostatnie to na przykład:

- TuneIn
- Open.fm
- Patronite Audio
- RMF ON
- Replai
- VRadio

Telefon pozwoli odtwarzać radio internetowe także na innych urządzeniach.

Istnieje możliwość strumieniowania treści na dowolne urządzenie z Bluetooth. To może być na przykład głośnik przenośny, wieża czy soundbar bez dostępu do Internetu.

Najpopularniejsze internetowe stacje radiowe

Oto lista najciekawszych i najpopularniejszych stacji online w Polsce.

- **Radio Nowy Świat** – nadaje głównie audycje publicystyczne, ale nadawana jest również muzyka.



- **Radio 357** - profil radia jest muzyczno-publicystyczny i utrzymany w duchu „starej trójki”.
- **Newonce** - audycje i wywiady przeplatane są z muzyką – przede wszystkim hip-hopową, ale też rockową i elektroniczną.
- **halo.radio** - programy o tematyce społecznej i naukowej, muzyka stanowi tylko dodatek.
- **weszlo.fm** to darmowe radio internetowe stworzone specjalnie dla miłośników sportu, ze szczególnym uwzględnieniem piłki nożnej. Audycje pozwalają trzymać rękę na pulsie, jak i zaglądać za kulisy.
- **radiospacja** jest projektem zrodzonym w dobie pandemii. Kilkudziesięciu redaktorów nadaje audycje z własnych domów, serwując słuchaczom ciekawostki oraz muzykę – głównie rockową, elektroniczną i alternatywną.
- **rockserwis.fm** to internetowa stacja dla fanów rocka i metalu. Muzyka stoi tu na pierwszym miejscu, a autorskie programy są świetnym źródłem informacji.

5. Oglądanie telewizji przez Internet.

Aby oglądać TV w sieci, wystarczy skorzystać ze stron i aplikacji, które są dostępne w sieci. Najlepszym sposobem na oglądanie telewizji przez Internet jest skorzystanie z bezpłatnej usługi WP Pilot.

Możemy skorzystać również z częściowo płatnych lub płatnych serwisów internetowych, które oferują filmy i inne audycje telewizyjne.

Najpopularniejsze bezpłatne bazy kanałów w Polsce to:

1. Weeb.TV

Obecnie największa i najpopularniejsza w Polsce baza kanałów, które możemy oglądać za darmo w oknie przeglądarki. Po wejściu do zakładki "Telewizja na Żywo" wyświetli się lista dostępnych kanałów. Te otoczone zieloną ramką możemy oglądać natychmiastowo, natomiast na te, które są w czerwonej ramce będziemy musieli poczekać, gdyż ich strumień jest aktualnie wyłączony.

Znajdziemy tu takie kanały, jak TVP1 HD, TVP2 HD, Discovery Channel HD, Discovery Science, TVP Seriale, TLC HD, PULS, Comedy Central, Eska TV, History HD, Nat Geo Wild, Disney Junior, Canal+ Film HD, FilmBox HD, TVP Kultura oraz mnóstwo innych. W sumie dostępnych jest ponad 100 kanałów, należy jednak pamiętać, że to nie serwis Weeb.TV udostępnia strumienie, a prywatni użytkownicy, i to od nich zależy zarówno jakość jak i płynność transmisji.



2. TVN Player

To baza kanałów, które można oglądać całkowicie za darmo i legalnie, nawet na smartfonie. TVN Player umożliwia oglądanie seriali oraz innych programów, które znajdziemy w stacji TVN / TVN24. Dodatkowo udostępniony jest **darmowy strumień kanału TVN CNBC na żywo**. Aby go strumieniować, wystarczy pobrać wtyczkę Silverlight, do której link znajdziecie na stronie kanału.

Dla osób lubiących TVN24 znajdzie się także strumień i tego kanału, ale w darmowej wersji możemy jedynie odbierać dźwięk. Niemniej jednak to przydatna opcja, gdy chcemy posłuchać najświeższych wiadomości.

3. Telesztab.pl

Podobna strona do Weeb.TV - tu również znajdziemy całkiem sporo kanałów, które możemy oglądać w przeglądarce. Do dyspozycji mamy dwie zakładki - Telewizja online (kanały na żywo), a także Justin/Twitch (prywatne kanały nadawane przez serwisy Justin.TV oraz Twitch).

W sekcji Telewizja Online znajdziemy kilka kanałów ogólnych i filmowych, takich jak TVP 1, TVP 2, Polsat, HBO, Stream TVP, TVP Info oraz TV Trwam. Zdecydowanie więcej tu kanałów muzycznych - do dyspozycji mamy Eska TV, Eska Party TV, Eska Rock TV, Polo TV, Wawa TV, Vox TV, 4Fun TV, Rebel TV, TV Disco, Czwórka, Tuba TV oraz Stars TV.

Całkiem ciekawa jest zakładka Justin / Twitch, w której znajdziemy kanały prywatne. Użytkownicy strumieniują np. pełne sezony seriali takich jak Miodowe Lata czy Świat Według Kiepskich, a także polskie kabarety.

4. Megawypas.pl

Megawypas to strona, na której możemy obejrzeć mnóstwo ciekawych stacji TV, a także posłuchać radia online. Znajdziemy tu również bardzo dużo kanałów, które podzielone są na kanały polskie, muzyczne, filmowe czy sportowe. Wszystkie dostępne kanały znajdziemy po lewej stronie, w pasku bocznym.

Część kanałów wymaga do oglądania zainstalowanego w komputerze VLC Media Player wraz z wtyczką. Na liście kanałów znajdziemy TVP 1, TVP 2, Sport PL, Panorama Polska, 4funTV, lokalne stacje telewizyjne (TV Kujawy, TV Lubuszan itp), Viva, Tuba TV, Rebel.TV, Eurosport, Eurosport 2, a także zagraniczne stacje - CNN, Al Jazeera English, BBC News.

5. FreeTV.cba.pl

FreeTV to ciekawy serwis, który jednak na chwilę obecną wydaje się mieć mały problem z wyglądem strony (wyświetlające się błędy tekstowe). Nie przeszkadza to jednak w oglądaniu telewizji, gdyż większość strumieni działa poprawnie.

Strona składa się z dwóch części - niebieskiego menu górnego, na którym znajduje się lista kanałów. Standardowo mamy tutaj TVP 1, TVP 2, TVP Info, Polsat, TVN, a także kilka



bardziej tematycznych kanałów, takich jak Discovery, Animal Planet, C+ Family, TVN Style, TLC czy C+ Sport. Część odnośników znajduje się na górze paska, część w jego dolnej sekcji.

Po wybraniu któregoś kanału strona się odświeży, a użytkownik musi przesunąć się niżej, na białe tło i poczekać na załadowanie się odtwarzacza.



Broszura nr 9

Edukacja w Internecie



**Uckermärkischer
Bildungsverbund**

ZAFOS 2023 r.



**OPRACOWANIE POWSTAŁO W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY W SIECI”
FINANSOWANEGO PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH PROGRAMU ERASMUS +**

OPRACOWANIE:

1. ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
2. UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND

AUTORZY:

ANNA BLOCK- NIEMCY

DARIUSZ RUTKOWSKI- POLSKA

NADZÓR MERYTORYCZNY:

IWONA ŻUKIERT - POLSKA



I. Edukacja z wykorzystaniem stron internetowych

I.1. Edukacja przez strony internetowe

W dzisiejszych czasach żyjemy w społeczeństwie informacyjnym, gdzie największą wartość ma wiedza. Informacja to najcenniejsze dobro - często bardziej wartościowe niż dobra materialne. Ludzie wykształceni i ocytani mają szacunek w społeczeństwie, a eksperci ze specjalistyczną wiedzą szybciej znajdują dobrze płatną pracę czy zlecenia. Dostęp do Internetu otwiera przed użytkownikami nowe możliwości, dlatego ważna jest umiejętność sprawnego poruszania się po sieci, szybkiego dotarcia do potrzebnych źródeł. Dostęp do informacji jest dziś znacznie łatwiejszy niż jeszcze kilkanaście lat temu dzięki Internetowi. Komunikacja odbywa się tu szybko (podobnie jak bezpośredni przepływ informacji między ludźmi, nawet z różnych stron świata), a liczne strony internetowe zawierają wartościową i przydatną wiedzę. Niestety jednak w Internecie jest oprócz stron wartościowych także wiele nieprzydatnych treści i błędnych informacji, które niektórzy użytkownicy bezrefleksyjnie powielają. Wielokrotnie powielona informacja staje się w pewnym momencie wzorem do naśladowania.

Zalety edukacji z wykorzystaniem stron www:

- 1) Internet zapewnia szybki dostęp do informacji z całego świata dla większości ludzi. Ponad 55% Polaków korzysta dziś każdego dnia z jego zasobów. Dzięki temu również osoby o utrudnionym dostępie do edukacji mają dostęp do wiedzy i informacji z całego świata.
- 2) Internet daje nam bardzo szerokie możliwości rozwoju, zarówno w kwestii poszukiwania informacji, szukania pracy, jak również pogłębiania swojej wiedzy.
- 3) Dzięki Internetowi pogłęwiamy swoją wiedzę interdyscyplinarną, np. czytając teksty zawierające nieznaną nam słowa lub wyrazy obcojęzyczne sięgamy po definicje lub tłumaczenie tych stron.

Wady edukacji z wykorzystaniem stron www:

- 1) Brak naukowej weryfikacji zamieszczonych treści – w Internecie każdy może zamieszczać treści. Najczęściej umieszczane są one anonimowo, bo nie na każdej stronie lub portalu musimy podpisywać się swoim imieniem lub nazwiskiem. Niestety nie wszystkie strony www lub portale społecznościowe weryfikują wpisywane treści. Oprócz błędów natury merytorycznej niektóre teksty zawierają również błędy ortograficzne i stylistyczne. Dlatego starajmy się nie wierzyć bezrefleksyjnie we wszystkie informacje zamieszczane w Internecie i korzystajmy ze sprawdzonych stron czy portali. Szczególnie niebezpieczne mogą się okazać np. informacje dotyczące zdrowia.
- 2) Na niektórych stronach, portalach czy forach dyskusyjnych użytkownicy Internetu umieszczają teksty skopiowane z innych stron lub serwisów i podpisują się pod tym. Trudno jest w takim przypadku zweryfikować, kto tak naprawdę jest autorem tekstu, który w rzeczywistości został być może skradziony jakiejś osobie. Jeśli wielokrotnie przeczytamy takie materiały w Internecie, możemy je uznać za wiarygodne i rzetelne, gdyż w naszym mniemaniu pochodzi z pewnego źródła.



I.2. Jak znaleźć informacje w Internecie

1) Portale internetowe

➤ **Onet.pl** <http://www.onet.pl>

Największy polski portal. Posiada dwa narzędzia do wyszukiwania informacji: wyszukiwarkę Infoseek – do przeglądania zasobów polskiego Internetu, Altawistę – do przeszukiwania zasobów światowego Internetu. Ponadto katalog polskich zasobów Internetu, kompleksowe bazy danych. Znajduje się tu Encyklopedia, Słowniki, Multimedia, Film, Książki, Prasa.

➤ **Wirtualna Polska** <http://www.wp.pl>

Zawiera katalog zebranych i uszeregowanych tematycznie w 16 kategoriach stron WWW, serwisy tematyczne. Umożliwia przeszukiwanie polskich i globalnych zasobów Internetu, założenie konta pocztowego, korzystanie z encyklopedii.

➤ **Interia.pl** <http://www.interia.pl>

Posiada serwisy tematyczne, polską wyszukiwarkę NETsprint i światową Altawista, katalog stron internetowych. Istnieje możliwość założenia bezpłatnego konta pocztowego, korzystania z encyklopedii.

2) Wyszukiwarki Internetowe:

➤ **Google** <http://www.google.com.pl>

Umożliwia wyszukiwanie według wybranych narzędzi językowych. Pozwala na wyszukiwanie samych stron WWW, jak i wyłącznie grafiki. Znajduje tylko te dokumenty, które zawierają wszystkie wyrazy wpisane w oknie wyszukiwania bez potrzeby wpisywania operatora AND

➤ **Szukacz** <http://www.szukacz.pl>

Wyszukuje dokumenty w języku polskim. Składa się z dwóch modułów: zbieracza i odpowiadacza. Zbieracz wyszukuje dokumenty napisane w języku polskim. Tworzone jest w nim archiwum, z którego co pewien czas budowana jest nowa kolekcja.

➤ **e-mult i** <http://www.emulti.pl>

Zadaje pytania do kilku wyszukiwarek w tym samym czasie. Użytkownik otrzymuje wyniki

z dziesięciu polskich i światowych. Po pobraniu wyników usuwa duplikaty, sortuje je w zależności od celowości trafienia, następnie losuje i wyświetla wyniki.

3) Internetowe encyklopedie:

- #### ➤ **Wikipedia polskojęzyczna** (www.wikipedia.pl) – Wikipedia jest wielojęzyczną encyklopedią internetową, która działa na zasadzie tzw. otwartej treści (publikowanie dowolnej pracy twórczej dostępnej dla wszystkich). Powstała w 2001 roku, zawiera obecnie ponad 1,5 miliona haseł. Wikipedia umożliwia edycję każdemu użytkownikowi odwiedzającemu stronę oraz aktualizację jej treści w czasie rzeczywistym. Hasła w Wikipedii są opisywane encyklopedycznie i mają odzwierciedlenie w wiarygodnych źródłach. Nie wolno do Wikipedii wprowadzać twierdzeń, które wcześniej nie zostały opublikowane - wszystkie informacje muszą bazować na publikacjach. Każdy artykuł powinien być zapisany w sposób neutralny – z uwzględnieniem różnych istotnych punktów widzenia, bez wskazywania, który



pogląd jest słuszny. Na Wikipedii nie wolno plagiatować treści ze źródeł (przestrzeganie praw autorskich).

- **Internetowa encyklopedia PWN** (<https://encyklopedia.pwn.pl/>) - encyklopedia internetowa, która jest oferowana bezpłatnie i bez konieczności uprzedniej rejestracji przez Wydawnictwo Naukowe PWN. Na stronie głównej encyklopedii zaprezentowany został wycinek zawartości encyklopedii w formie skromnego kalendarium, który zawiera linki do haseł, ponadto prezentowane jest na niej wybrane zdjęcie, hasło oraz pytanie-ciekawostka i odpowiedź na nie. Taki prezentowany zestaw danych zmienia się z każdą odsłoną strony. Przeszukiwanie haseł jest możliwe przy użyciu ich listy lub okna wyszukiwarki.
- 4) **Internetowe biblioteki** (także: biblioteki cyfrowe, wirtualne, elektroniczne) – usługi internetowe, które umożliwiają udostępnianie w sieci publikacji cyfrowych, takich jak czasopisma elektroniczne lub e-booki, a także zdigitalizowanych tradycyjnych publikacji papierowych (czasopism, książek, map, zdjęć itp.).
 - **Polska Biblioteka Internetowa** - <https://www.bn.org.pl/>
 - **Projekt Gutenberg** - <https://www.gutenberg.org/> (strona w języku angielskim)
 - **Wolne lektury** - <https://wolnelektury.pl/>
 - **Książki Google** - <https://books.google.pl/>

II. E-Learning jako sposób edukacji – także dla dorosłych

E-learning to sposób przekazywania określonej wiedzy, która oparta oparty na technologii teleinformatycznej, przede wszystkim internetowej. Dzięki zastosowaniu Internetu i komputera osoby dorosłe mogą zdobywać wiedzę w elastyczny sposób z dowolnego miejsca i w dowolnym czasie. Edukacja E-learningowa polega na przekazywaniu wiedzy, kontrolę tego procesu i ocenę jego skuteczności.

Zalety E-learningu:

- różnorodność form oraz sposobów uczenia się,
- możliwość wyboru miejsca,
- możliwość wyboru czasu,
- swoboda wyboru tempa uczenia się
- możliwość nauki na odległość, wszędzie, niemal z dowolnego miejsca na świecie,
- większy i łatwiejszy dostęp do edukacji,
- łatwy udział w [szkoleniu online](#), często bez konieczności instalowania dodatkowego oprogramowania, wystarczy komputer/laptop/smartfon i dostęp do Internetu,
- oszczędność czasu i kosztów, związanych z udziałem czy dojazdem na szkolenie.

Wady e-learningu

- trudności w korzystaniu ze szkolenia online, wynikające z problemów technicznych (słaby sprzęt lub łącze internetowe),
- niewystarczający poziom kompetencji cyfrowych, aby w pełni zrozumieć możliwości i potencjał e-learningu oraz komfortowo uczestniczyć w szkoleniu online,
- brak możliwości bezpośredniego kontaktu z trenerem lub osobą prowadzącą szkolenie online, zadania pytania czy krótkiej rozmowy,
- brak możliwości kontaktu z innymi uczestnikami szkolenia online,
- uciążliwa i czasochłonna komunikacja, np. w oczekiwaniu na odpowiedź mailową lub poprzez komunikat internetowy,



- trudności ze skupieniem na treściach online z powodu nadmiaru bodźców dookoła,
- niższa jakość merytoryczna kursów online, przez to, że są tak łatwo dostępne i może tworzyć je każdy, na rynku jest wiele kursów niskiej jakości.

W Internecie można znaleźć mnóstwo bezpłatnych szkoleń, warsztatów czy wykładów online dla seniorów. Oferują je w ramach aktywizacji cyfrowej osób starszych np. Uniwersytety Trzeciego Wieku, Gminy I Powiaty, organizacje pozarządowe czy prywatne instytucje szkoleniowe. **Można je znaleźć np. na następujących Stronach:**

<https://e-pasje.pl/darmowe-kursy-online-z-certyfikatem-top-10/>

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/bezplatne-kursy-online-na-platformie-navoica>

<https://puzzleproduktywnosci.pl/darmowe-kursy-online/>

<https://learndigital.withgoogle.com/internetowerewolucje/courses>

<https://navoica.pl/>



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Broszura nr 10 E – urząd. E-zdrowie.



**Uckermärkischer
Bildungsverbund**

ZAFOS 2023 r.



**OPRACOWANIE POWSTAŁO W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY W
SIECI” FINANSOWANEGO PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH
PROGRAMU ERASMUS +**

OPRACOWANIE:

1. ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
2. UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND

AUTOR:

ANNA BLOCK - NIEMCY

DARIUSZ RUTKOWSKI- POLSKA

NADZÓR MERYTORYCZNY:

IWONA ŻUKIERT - POLSKA



1. E-urząd

Rozwój technologii cyfrowych i wyzwania współczesnego świata oraz różne zagrożenia (np. światowa pandemia COVID19) przyspieszyło rozwój tzw. e-usług, a więc usług które możemy załatwić poprzez cyfrowy świat. To co jeszcze kilka lat temu wymagało osobistego kontaktu z urzędem administracji publicznej, z przychodnią zdrowia, z bankiem itp. jest w ogromnej większości możliwe za pośrednictwem narzędzi cyfrowych, wykorzystując programy i aplikacje.

Aby załatwić szereg spraw nie musimy już iść do urzędu, stać w kolejce, przynosić szereg dokumentów – wiele z tych spraw załatwimy poprzez Internet za pomocą komputera lub smartfonu. Służą do tego specjalne programy i aplikacje, które po zainstalowaniu pomogą nam uniknąć wielu niedogodności związanych z osobistym kontaktem. Poniżej przybliżymy kilka z nich, prosimy jednak abyście mieli na uwadze, iż rozwój tych możliwości i aplikacji jest bardzo dynamiczny, a zachowując opisane w innej broszurze zasady bezpieczeństwa, są one nie tylko wygodne ale i bezpieczne.

a. Profil zaufany.

Chcesz załatwiać sprawy urzędowe online? Potrzebujesz profilu zaufanego. To **bezpłatne** narzędzie, dzięki któremu możesz potwierdzać swoją tożsamość w Internecie oraz składać *podpis zaufany*.

Profil zaufany to podpis elektroniczny do podpisywania podań i wniosków składanych do podmiotów publicznych. Podpiszesz nim niemal każdy wniosek, podanie, pismo bez wychodzenia z domu!

Najłatwiej założyć go sobie przez Internet.

Profil zaufany możesz założyć bez wychodzenia z domu, jeśli masz:

- konto w systemie banku lub innego przedsiębiorcy, który ma zgodę na potwierdzanie profilu zaufanego (lista banków się ciągle rozszerza, są na niej m.in.: Alior Bank, Bank PEKAO, PKO Bank Polski, BOŚ Bank, Millenium Bank, Velo Bank, ING, mBank, Kasa Stefczyka, inne),
- kwalifikowany podpis elektroniczny.



Czym jest profil zaufany

Profil zaufany to potwierdzony zestaw danych, które jednoznacznie identyfikują jego posiadacza w usługach podmiotów publicznych w Internecie. Te dane to imię (imiona), nazwisko, data urodzenia oraz numer PESEL. Profil zaufany jest tak zabezpieczony, aby nikt — poza jego właścicielem — nie mógł go użyć. Dzięki temu każda osoba, która ma profil zaufany i użyje go w usłudze internetowej podmiotu publicznego, jest wiarygodna.

Za pomocą profilu zaufanego skutecznie potwierdzisz swoją tożsamość w Internecie (to pozwala automatycznie udostępniać dane, które są przeznaczone tylko dla ciebie) oraz podpiszesz wnioski, jeśli jest to niezbędne do załatwienia sprawy.

Co zyskasz ?

Dzięki profilowi zaufanemu możesz korzystać z setek usług online na wielu portalach urzędowych. Takimi portalami są między innymi:

- [Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej \(ePUAP\)](#) — na przykład złożysz tu wniosek o dowód osobisty, uzyskasz odpisy aktów stanu cywilnego, zgłosisz urodzenie dziecka, złożysz odwołanie od decyzji administracyjnej,
- [Platforma Usług Elektronicznych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych \(PUE ZUS\)](#) — na przykład możesz tu umówić się na wizytę w placówce ZUS, wysłać wnioski, sprawdzać swoje zwolnienia lekarskie, sprawdzić, czy pracodawca zgłosił cię do ubezpieczeń, sprawdzić informacje o stanie swojego konta ubezpieczeniowego w ZUS,
- [Centralna Ewidencja Działalności Gospodarczej \(CEIDG\)](#) — na przykład możesz tu założyć firmę, wznowić lub zawiesić działalność gospodarczą, uzyskać dane osób, które prowadzą firmy w Polsce.

W serwisie OBYWATEL.GOV.PL również korzystamy z profilu zaufanego. Dzięki temu potwierdzamy, kim jesteś. Za pomocą profilu zaufanego możesz tu sprawdzić:

- [swoje punkty karne](#),
- [swoje dane w Rejestrze Dowodów Osobistych](#),
- [czy twój dowód jest unieważniony](#),
- [swoje dane w rejestrze PESEL](#).
- swoje dane medyczne w [Internetowym Koncie Pacjenta \(IKP\) na pacjent.gov.pl](#) — [więcej informacji o IKP znajdziesz pod tym linkiem](#).

Kto może założyć profil zaufany? - każdy, kto ma numer PESEL.

Kiedy można założyć profil zaufany? -w dowolnym momencie.



Najprościej można założyć profil za pośrednictwem bankowości elektronicznej. Można to zrobić bezpośrednio w swoim banku po zalogowaniu do bankowości elektronicznej lub można skorzystać z poniższego linku. Należy postępować zgodnie z pojawiającą się na ekranie instrukcją: <https://pz.gov.pl/dt/registerByXidp>

b. mObywatel

Jest to aplikacja na nasze smartfony. Jest ona całkowicie darmowa. Można ją pobrać z właściwego dla systemu naszego smartfonu sklepu: Google Play lub App Store. W wyszukiwarce sklepu wpisujemy mObywatel i postępujemy zgodnie z poleceniami.

Z usługi mObywatel mogą korzystać wyłącznie osoby posiadające polskie obywatelstwo i ważny dowód osobisty.

Czym jest mObywatel?

mObywatel to cyfrowy portfel na dokumenty i usługi. Dzięki aplikacji:

- bezpiecznie pobierasz i okazujesz swoje dane (zamiast pokazywać np. dowód osobisty),
- szybko i skutecznie zalogujesz się do e-Urzędu Skarbowego (i rozliczysz PIT),
- realizujesz eRecepty bez podawania numeru PESEL,
- Realizujesz zniżki, korzystasz z przywilejów dla dużych rodzin (3+)
- przechowujesz potwierdzenie szczepienia przeciwko COVID-19,
- potwierdzasz nabyte uprawnienia kierowcy (dane z prawa jazdy),
- sprawdzasz swoje punkty karne,
- okazujesz i sprawdzasz dane swojego samochodu (dane z dowodu rejestracyjnego, obowiązkowych przeglądów ubezpieczenia OC kierowcy),

Aplikacja mObywatel umożliwia okazanie i potwierdzenie danych, np. w pociągach, podczas kontroli, podczas wyborów, przy zakładaniu kart lojalnościowych, odbierając „polecony” na poczcie, na siłowni, w sklepie, w recepcji, w przychodni, w hotelu, itp. W większości sytuacji jest ona na równi z dowodem osobistym. Jednak np. przekraczając granicę musimy mieć fizyczny dowód osobisty. Podobnie załatwiając sprawy u notariusza, rejestrując kartę SIM do telefonu, odbierając nowy dowód osobisty lub paszport lub stawiając się w Sądzie musimy okazać normalny dowód osobisty.

Lista możliwości jest stale uzupełniana! Być może z czasem nawet w powyższych sytuacjach wystarczać będzie smartfon z aplikacją mObywatel.

Co ważne jeśli Twój smartfon ma taką możliwość (a większość ma) to możesz się logować za pomocą odcisku palca, co ułatwia logowanie i zwiększa bezpieczeństwo Twoich danych.



UWAGA!

Profil zaufany i mObywatel NIE są tym samym. Profil zaufany musisz założyć jeśli chcesz korzystać z Tożsamości (zastępstwo dowodu osobistego) w aplikacji mObywatel. Potwierdza on Twoją tożsamość.

c. mZUS

Aplikacja mobilna mZUS, umożliwiająca szybkie i wygodne składanie wniosków o świadczenia 500 plus czy dobry start, została rozbudowana o rodzinny kapitał opiekuńczy i o dofinansowanie żłobkowe. To dość prosta aplikacja z dość ograniczonym zastosowaniem i w żadnym wypadku (na razie) nie zastępuje dostępu przez Internet do portalu PUE ZUS, który umożliwia pełną komunikację z Zakładem Usług Społecznych. Za pośrednictwem aplikacji mZUS można:

- złożyć wniosek o świadczenia 500+ i 300+ (jeśli wcześniej składałeś wniosek o jedno ze świadczeń możesz na jego podstawie utworzyć nowy wniosek, a do kreatora pobiorą się wszystkie dane; jeśli coś się zmieniło, można to edytować),
- sprawdzić status wysłanych wniosków i informacje o wypłacie świadczeń,
- otrzymywać powiadomienia z ZUS – np. o nowym okresie świadczeniowym,
- odczytać wiadomości, które pojawiły się na profilu na PUE ZUS,
- przejść do strony, która umożliwia rezerwację e-wizyty w ZUS,
- nawiązać telefoniczny kontakt z infolinią ZUS.

Aplikację znajdziemy we właściwym dla systemu naszego telefonu sklepie. Jest ona całkowicie bezpłatna.

6. E-zdrowie

a. pacjent.gov.pl i Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

Pandemia COVID 19 zmusiła wszystkich do jeszcze większego zainteresowania usługami wspomagającymi nasze sprawy zdrowotne w formule cyfrowej. Najważniejsze usługi cyfrowe w obszarze zdrowia możemy załatwić i sprawdzić za pośrednictwem platformy **pacjent.gov.pl**. Wszelkie informacje znajdziemy na stronie: <https://pacjent.gov.pl/>

Swoje konto IKP założymy dzięki profilowi zaufanemu, o którym piszemy wyżej. Po wejściu na powyższą stronę znajdujemy zakładkę „zaloguj się” i postępujemy zgodnie z poleceniami. Pamiętaj, że będziesz potrzebować profilu zaufanego, ale jeśli go nie masz – to system poprowadzi Cię za rękę aby go najpierw założyć.



W IKP znajdziesz **informacje** o:

- e-receptach wystawionych, zrealizowanych
- dawkowaniu leku, który przepisał Ci lekarz
- historii Twoich wizyt w przychodni/u lekarza oraz innych zdarzeniach medycznych, również finansowanych prywatnie
- pomocy, jakiej Ci udzielono, a także, ile NFZ zapłacił za świadczenia
- wystawionych skierowaniach i e-skierowaniach
- e-zwolnieniach i zaświadczeniach lekarskich wystawionych w związku z chorobą i macierzyństwem
- Twoich szczepieniach
- historii leczenia osoby bliskiej, która Cię do tego upoważniła tym, kto i kiedy Cię zgłosił do ubezpieczenia zdrowotnego, o wysokości opłaconych składek czy dacie zarejestrowania ostatniej składki
- lekach (możesz sprawdzić każdy lek dopuszczony do obrotu w Polsce)
- Twoich wyrobach medycznych zrefundowanych przez NFZ
- elektronicznej dokumentacji medycznej (EDM) np. wyniki badań np. wyniki i opisy badań, diagnozy lekarzy, wypis ze szpitala, dokumenty z SOR, o ile lekarz lub placówka umieścili ją w systemie.

3.2. moje IKP

mojeIKP to bezpłatna mobilna aplikacja, która daje dostęp do niektórych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta. Zapewnia m.in. wygodny dostęp do Twoich e-recept i e-skierowań, ułatwia wykup leków i przypomina o ich zażywaniu, zapewnia dostęp do dokumentów dziecka i osób, które Cię upoważniają.

Aplikację pobierasz bezpłatnie tak jak wszystkie, o których piszemy wyżej.



Broszura nr 11

Partycypacja społeczna



**Uckermärkischer
Bildungsverbund**

ZAFOS 2023 r.



**OPRACOWANIE POWSTAŁO W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY
W SIECI” FINANSOWANEGO PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH
PROGRAMU ERASMUS +**

OPRACOWANIE:

ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND

AUTORZY:

ANNA BLOCK- NIEMCY
DARIUSZ RUTKOWSKI- POLSKA

NADZÓR MERYTORYCZNY:

IWONA ŻUKIERT - POLSKA



I. Co to jest partycypacja

Partycypacja to branie udziału w podejmowaniu decyzji lub w jakichś wspólnych działaniach i wydarzeniach, które nas dotyczą.

Demokracja zakłada, że obywatelki i obywatele biorą udział w sprawowaniu władzy. W obecnych czasach jako obywatele i obywatelki oddajemy władzę swoim przedstawicielom/przedstawicielkom – np. radnym, posłom/posłankom i senatorom/senatorkom, których wybieramy w wyborach. To im powierzamy podejmowanie decyzji w naszym imieniu.

Aby nasi przedstawiciele wiedzieli, o naszych potrzebach i oczekiwaniach, muszą oni być w stałym kontakcie z nami, zbierać nasze opinie, dyskutować rozwiązania, a następnie brać je pod uwagę przy podejmowaniu decyzji. To jest właśnie partycypacja.

Nasz udział w podejmowaniu decyzji jest niezmiernie ważny, bo większość z nich dotyczy bezpośrednio naszego życia: zbudowania placu zabaw dla dzieci, przebiegu tras autobusowych w mieście czy gminie, wytyczenia nowych gruntów pod zabudowę itp. Nasz obywatelski głos w ważnych sprawach może w znacznym stopniu przyczynić się do tego, że podjęte decyzje będą lepsze i przyjazne dla wszystkich.

Pod pojęciem partycypacji rozumiemy:

- 1) **Partycypację obywatelską** - określaną mianem publicznej lub społecznej; stanowi ona rozległą, ale i nieostrą kategorię społeczną. Najbardziej znaczący element tej kategorii dotyczy świadomego uczestnictwa obywateli w życiu publicznym, gdzie w konsekwencji zapadają różne decyzje dla dobra publicznego.
- 2) **Partycypację publiczną** - jest ona formą aktywności obywateli w celu kształtowania przestrzeni publicznej dla dobra wspólnego w ramach samoorganizacji. Jej treścią są liczne, oddolne inicjatywy zorientowane na dobro wspólne, nawet jeśli dotyczą nie całej społeczności, lecz określonych grup.
- 3) **Partycypację społeczną** - mieszczą się w niej zinstytucjonalizowane działania jak: wybory, referenda, lokalne inicjatywy, wysłuchanie publiczne, konsultacje społeczne, a także działania o charakterze niesformalizowanym lub mało sformalizowanym: akcje protestacyjne, blokady instytucji publicznych, marsze, transparenty, akcje pisanie listów, happeningi i inne.

I.1 Partycypacja społeczna

Jest kategorią wyrażającą nie tylko różne formy aktywnej działalności obywateli w życiu publicznym dla dobra wspólnego. Jest postrzegana przez władze jako forma wpływu na



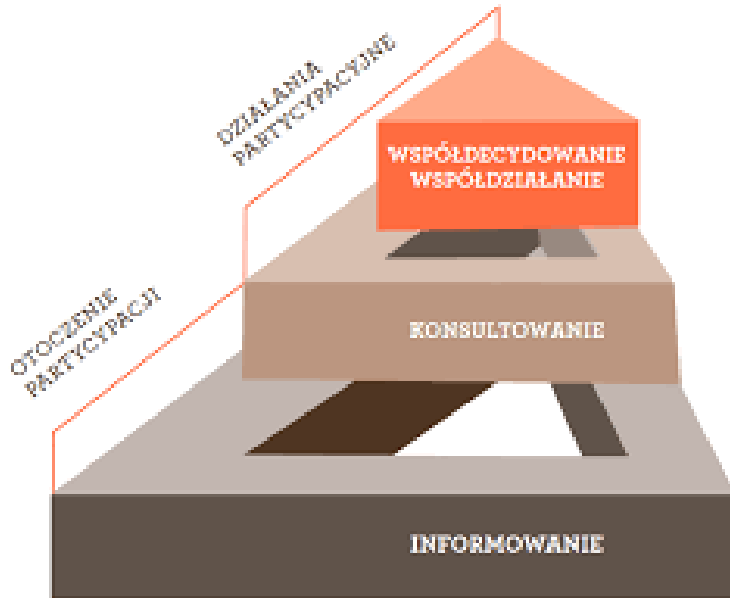
obywateli w celu zneutralizowania ich potencjalnej aktywności lub jej zminimalizowania czy osłabienia.

Aby włączyć się w sprawowanie władzy, nie wystarczy jedynie co kilka lat oddać głos w wyborach. Trzeba jeszcze przyglądać się, jak jest sprawowana władza i komunikować się z nią. Możemy chodzić na dyżury radnych, posłów i senatorów, zgłaszać własne inicjatywy, prosić o wyjaśnienia, ale również protestować i manifestować swoje niezadowolenie w przypadku, gdy nie można osiągnąć porozumienia.

I.2 Drabina partycypacji

Partycypacja może przyjmować różne formy, w zależności od stopnia zaangażowania obywateli i obywaterek w podejmowanie decyzji. Nazywamy to drabiną partycypacji, której głównymi stopniami są:

- 1) **Informowanie** – jest podstawą drabiny partycypacji. Możemy partycypować tylko wtedy, gdy mamy o czymś rzetelną i pełną wiedzę. Władza powinna nas w sposób przejrzysty informować o swoich działaniach i decyzjach. Oczywiście nie jest możliwe włączanie mieszkanki i mieszkańca we wszystkie decyzje, gdyż byłoby to zbyt czasochłonne i opóźniałoby podejmowanie decyzji. Dlatego władza powinna w rozsądny i uzasadniony sposób wybierać decyzje, w które powinni zostać włączeni obywatele. Informacje zaś powinny zawierać cele, przepisy prawa, dotychczasowe działania związane z danym działaniem, ale również i konsekwencje oraz ryzyka związane z nim.
- 2) **Konsultacje** – zasięganie opinii obywateli i obywaterek w danej kwestii. W tym przypadku władza daje nam możliwość wypowiedzenia się na temat planowanych działań. Osoby, które uczestniczą w konsultacjach występują niejako w roli „doradców”, których pyta się o zdanie w konkretnej sprawie. Głosy obywaterek i obywateli są często sprzeczne między sobą. Są one rozważane, choć nie ma gwarancji, że zostaną wzięte pod uwagę. W Polsce ta forma dialogu nazywana jest konsultacjami z mieszkańcami, konsultacjami społecznymi albo nawet publicznymi.
- 3) **Współdecydowanie** – to najwyższy stopień drabiny partycypacji. Polega na przekazaniu obywatelkom i obywatelom części kompetencji (ale i tym samym odpowiedzialności) dotyczących podejmowanych działań i decyzji. Obywatele i obywatelki mają w tym wypadku realny wpływ na planowane, dotyczące ich – bezpośrednio lub pośrednio – działania. Jednym z przykładów takiego współdecydowania jest budżet obywatelski. Podczas trwania procesu budżetu obywatelskiego możemy zdecydować, jakie działania i inwestycje wydarzą się w naszej okolicy – możemy zgłosić pomysł lub tylko zagłosować na pomysły innych. Decyzje podjęte przez mieszkańców i mieszkanki są wdrażane przez władze.



Drabina partycypacji, źródło: dr hab. Ryszard Szarfenberg, Link: rszarf.ips.uw.edu.pl/apub/13n.pdf

I.4 Planowanie i prowadzenie partycypacji

Proces partycypacji (zarówno w formie konsultacji, jak i współdecydowania) można przeprowadzić korzystając z bardzo różnych technik i form. Najważniejsze jest ustalenie celu partycypacji i jej uczestników tak, aby podjęte decyzje mogły zostać wypracowane w drodze dialogu i możliwego dla większości konsensusu.

Z punktu widzenia obywatela/ obywatelki możliwe są różnorodne działania, które mogą wpłynąć na podejmowanie decyzji przez władze. Mogą to być:

- 1) zinstytucjonalizowane działania jak: wybory, referenda, lokalne inicjatywy, wysłuchanie publiczne, konsultacje społeczne, budżet partycypacyjny
- 2) działania o charakterze niesformalizowanym lub mało sformalizowanym: akcje protestacyjne, blokady instytucji publicznych, marsze, transparenty, akcje pisanie listów, happeningi.

II. Konsultacje społeczne jako jedno z ważniejszych działań partycypacji społecznej

Konsultacje społeczne sposób uzyskiwania opinii, stanowisk, propozycji itp. od obywateli, ale także instytucji w sprawach, które ich będą dotyczyć – skutki działań podejmowanych w tych sprawach przez administrację będą miały pośredni lub bezpośredni wpływ na pytanych obywateli lub instytucje.

W ramach konsultacji przedstawiciele władz mogą przedstawiać obywatelom swoje plany dotyczące np. aktów prawnych (ich zmiany lub uchwalania nowych), inwestycji lub innych



przedsięwzięć, które będą miały wpływ na życie i pracę obywateli, wysłuchiwać ich opinii na ten temat oraz informować o ostatecznych decyzjach.

Konsultacje społeczne nie muszą ograniczać się jedynie do przedstawienia i opiniowania gotowych planów, ale mogą być też procesem, w którym władze od początku wspólnie z obywatelami wypracowują jakąś propozycję rozwiązania lub diagnozują ich potrzeby w obszarze, w którym w przyszłości podejmowane będą decyzje publiczne. Ogólnym celem konsultacji powinno być poszukiwanie rozwiązań, które pomogą władzom publicznym podejmować decyzje w największym stopniu realizujące zasadę dobra wspólnego w danej społeczności.

Na drabinie partycypacji konsultacje społeczne możemy umieścić pośrodku – biorąc w nich udział obywatele nie mają bezpośredniego wpływu na decyzje, bo one są ostatecznie zarezerwowane dla władz. Dają jednak szansę na znaczące wpływanie na podejmowane decyzje.

II.1 Podstawy prawne konsultacji

Głównym źródłem prawnym dla konsultacji społecznych jest Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, a konkretnie art. 4 Konstytucji, który stanowi, że władza zwierzchnia w Rzeczypospolitej Polskiej należy do Narodu i to On ją wykonuje, bądź to przez przedstawicieli wybieranych w wyborach powszechnych, bądź bezpośrednio, oraz art. 54, 61 i 74, wyznaczające standardy dostępu do informacji o działaniu organów władzy publicznej.

Bezpośrednią podstawą prawną do przeprowadzenia konsultacji społecznych w samorządzie są przepisy następujących ustaw:

Jeśli chodzi o konsultacje społeczne z mieszkańcami:

- **ustawa o samorządzie gminnym z 8 marca 1990 roku**
- **ustawa o samorządzie powiatowym z 5 czerwca 1998 roku**
- **ustawa o samorządzie wojewódzkim z 5 czerwca 1998 roku**

Jeśli chodzi o konsultacje społeczne z organizacjami pozarządowymi:

- **ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie z 24 kwietnia 2003 roku.**

Zgodnie z tymi przepisami rząd i samorzady mogą przeprowadzić konsultacje społeczne w wypadkach przewidzianych ustawą (wtedy często są one obowiązkowe) oraz w innych sprawach ważnych dla wspólnot samorządowych.

W realiach samorządów najczęstszymi konsultacjami o charakterze obowiązkowym są te wynikające z następujących przepisów:



- ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym z dn. 27.03.2003 r. (konsultacje planów zagospodarowania przestrzennego i studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego),
- ustawy o zasadach prowadzenia polityki rozwoju z dn. 6.12.2006 r. (konsultacje projektów strategii rozwoju JST)
- ustawy o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko z dn. 3.10.2008 r. (konsultacje w sprawie inwestycji oddziałujących na środowisko).

Zasady i tryb przeprowadzania konsultacji społecznych z mieszkańcami określają uchwały rad odpowiednich jednostek samorządu terytorialnego (gmin, miast, powiatów, województw). Najczęściej gminy uchwalają własne regulaminy konsultacji, czyli szczegółowe zasady dotyczące uruchamiania i prowadzenia procesów konsultacyjnych w danej gminie, w tym m.in. określające prawo do inicjowania konsultacji oraz minimalne wymagania odnośnie przebiegu każdej konsultacji (czas trwania, sposób informowania, metody zbierania opinii i dostarczania uczestnikom informacji zwrotnej).

Zasady konsultowania projektów aktów prawa lokalnego z organizacjami pozarządowymi muszą być obligatoryjnie zawarte w stosownej uchwale organu stanowiącego jednostki samorządu terytorialnego (ustawa o działalności pożytku, art. 5 ust. 5). Wymóg ten może być zrealizowany przez zawarcie tych zasad w rocznym lub jeszcze lepiej w wieloletnim programie współpracy.

Konsultacje prowadzone na szczeblu centralnym przez organy władzy wykonawczej i ustawodawczej regulowane są odrębnymi przepisami:

- **Regulamin Rady Ministrów z dnia 29 października 2013 roku**
- **Regulamin Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej – w przypadku poselskich projektów ustaw możliwe jest tzw. wysłuchanie publiczne**

Informacje na temat trwających konsultacji publicznych prowadzonych przez administrację centralną można sprawdzać na następujących stronach:

- Serwis Rządowego Procesu Legislacji
- Biuletyny Informacji Publicznej poszczególnych ministerstw,
- Zakładki o konsultacjach na portalu ngo.pl – www.konsultacje.ngo.pl
- Rządowa platforma do konsultacji online – www.konsultacje.gov