



CYFROWY SENIOR – CZYLI CO I JAK Z IT



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

Spis treści:

I. Wstęp	4
II. Komunikatory internetowe	5
1. Wstęp	5
2. Messenger	5
3. Skype	8
4. WhatsApp	9
III. Bankowość elektroniczna i płatności online	10
IV. E-usługi i E-sprawy	12
1. Wstęp	12
2. Profil Zaufany	12
3. e-PUAP	13
V. E-zdrowie	15
1. Internetowe Konto Pacjenta	15
2. Znany lekarz	15
3. Kto ma lek	15
VI. E-zakupy	16
1. Wstęp	16
2. Allegro	17
VII. Bezpieczeństwo w Internecie	20
1. Fake news	20
2. Bezpieczeństwo danych	21
3. Zapisywanie haseł w przeglądarce	22



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

4.Spam i Phishing	22
5.Ciasteczka - czyli pliki cookies	23
VIII. Uwagi końcowe	24



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

I. Wstęp

Podręcznik powstał w ramach projektu "Cyfrowy senior" realizowanego przez Stowarzyszenie Instytut Nowych Technologii finansowanego z środków Europejskiego Korpusu Solidarności. Zaprojektowany został z myślą o seniorach, którzy chcieliby zapoznać się z możliwościami jakie oferuje Internet w życiu codziennym, osobistym i społecznym.

W kolejnych rozdziałach znajdują się informacje pomocne w sprawnym korzystaniu z aplikacji i stron internetowych oraz dotyczące bezpieczeństwa w sieci. Czytelnik dowie się między innymi jak w Internecie:

- posługiwać się komunikatorami internetowymi
- załatwić sprawy finansowe poprzez banki internetowe
- załatwić sprawy urzędowe
- dokonać bezpiecznych zakupów (on-line)
- załatwić sprawy związane ze zdrowiem
- dbać o bezpieczeństwo swoje i swoich danych osobowych

W każdym z rozdziałów przedstawiono podstawowe informacje dotyczące poszczególnych zagadnień.

Niniejszy podręcznik powstał w 2025 roku i wszystkie informacje w nim zawarte są aktualne na tę chwilę. Ponieważ Internet i jego usługi ewoluują w szybkim tempie, treść zawartych tu stron internetowych, ich wpisy, sposoby działania, a także instrukcje na nich zawarte mogą na przestrzeni czasu ulec zmianom.

W zawartych w podręczniku ilustracjach dla pokazania wyglądu ekranów zostały użyte albo tymczasowe, albo fikcyjne dane użytkowników, albo użyte zostały ekrany rzeczywistych użytkowników ze zanonimizowanymi lub zniekształconymi danymi tych użytkowników. Zamieszczone nazwy, loginy, imiona, nazwiska itp. służą tylko celom edukacyjnym.



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

II. Komunikatory internetowe

1. Wstęp

Komunikator internetowy to program komputerowy/aplikacja umożliwiający przesyłanie komunikatów pomiędzy dwoma lub więcej osobami poprzez jakiś rodzaj sieci komputerowej. Z wielu komunikatorów można korzystać zarówno z komputera, jak i ze smartfona. Komunikować można się poprzez rozmowy tekstowe, głosowe, a także połączenie video. W wielu przypadkach podczas korzystania z komunikatora internetowego można wymieniać się również zdjęciami lub innymi plikami.

Przykładowe komunikatory to:

- Messenger
- Microsoft Teams
- Signal
- Skype
- WhatsApp
- Zoom

W dalszej części podręcznika omówimy następujące darmowe komunikatory: Messenger, Skype oraz WhatsApp.

2. Messenger

a) Informacje ogólne

Messenger jest to komunikator internetowy stworzony przez Meta Platforms (twórcy Facebooka). Oferuje on możliwość wysyłania wiadomości tekstowych, głosowych, zdjęć, filmów i innych plików, a także dodawanie reakcji na wiadomości przysyłane przez znajomych. Messenger umożliwia również wykonywanie połączeń głosowych (w tym połączenia grupowe), a także wideorozmowy.



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

Z Messengera można korzystać zarówno poprzez aplikację jak i stronę internetową.

b) Zakładanie konta

Do niedawna nie było możliwości posiadania Messengera bez konta na Facebooku, jednak od 2024r. pojawiła się taka możliwość. Jeśli nie masz konta na Facebooku i nie chcesz go mieć, Messenger daje możliwość założenia konta wyłącznie dla tej aplikacji. By to zrobić musimy najpierw pobrać aplikację Messenger (nie ma możliwości założenia konta na Messengera przez stronę internetową), a po jej uruchomieniu kliknąć przycisk "Utwórz nowe konto". Następnie postępujemy zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie i podajemy wszystkie wymagane dane.

c) Dostępne funkcje

Poniżej przedstawiamy przykładowy widok rozmowy.

Po naciśnięciu i przytrzymaniu dymku otrzymanej wiadomości pojawi się okno z możliwymi reakcjami.

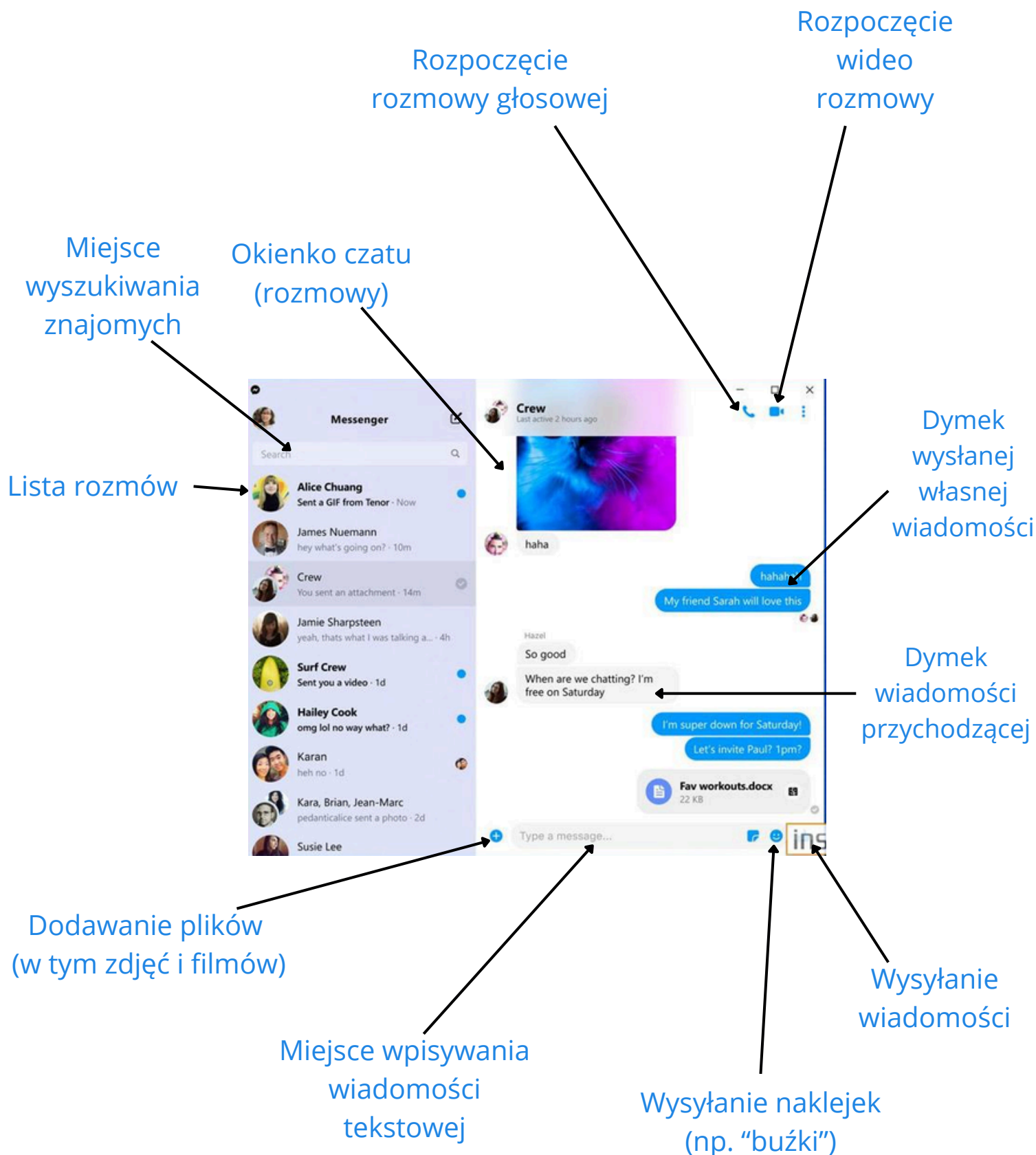
Z Messengera możemy również korzystać poprzez stronę internetową: www.messenger.com, jeśli nie posiadamy konta na Facebooku.



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii



źródło obrazu: <https://www.instalki.pl/download/programy/windows/internet/komunikatory/messenger-2/>



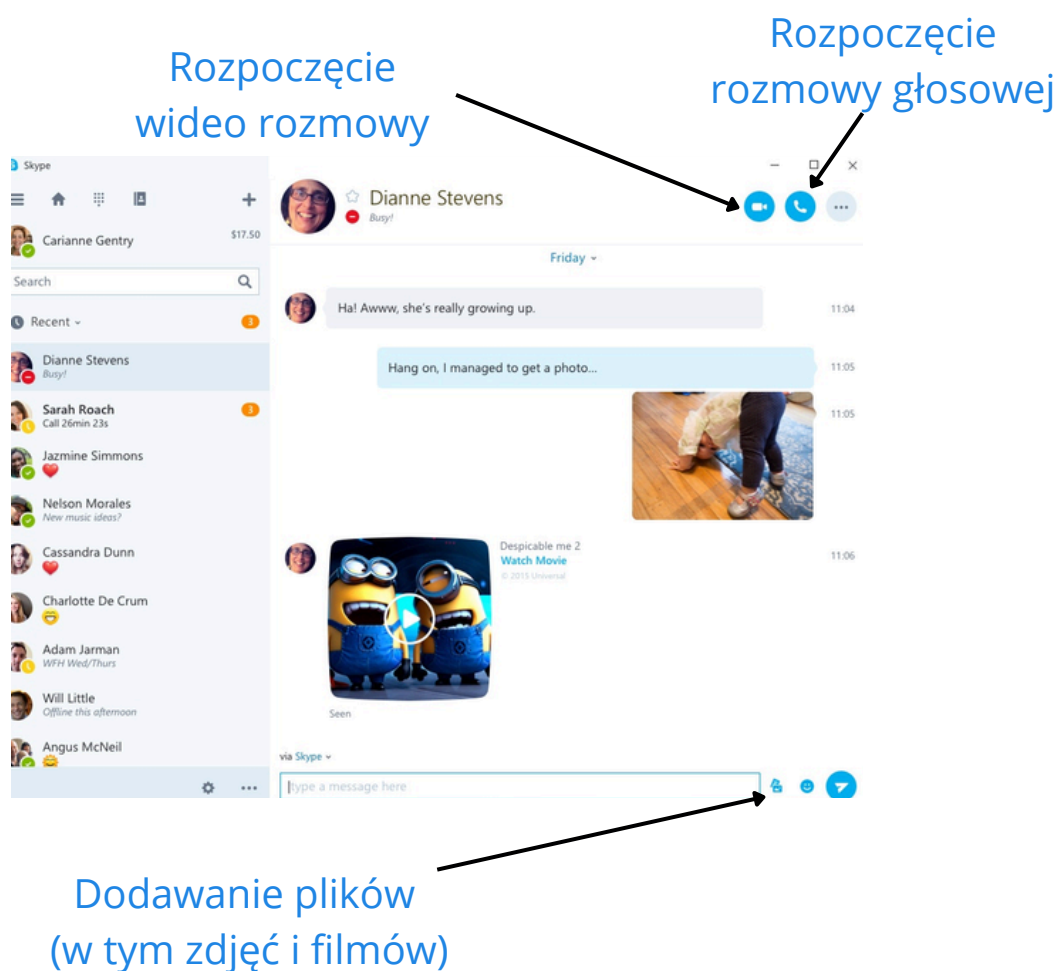
Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

3. Skype

Skype również jest darmowym komunikatorem umożliwiającym kontakt z drugą osobą za pomocą wiadomości (czatu), rozmów audio (sam dźwięk), wideo (dźwięk z obrazem) oraz rozmów grupowych. Można go pobrać w formie aplikacji zarówno na komputer, jak i telefon komórkowy. Przy tworzeniu konta można powiązać go z kontem Microsoft (jeśli posiadamy) lub utworzyć nowe konto przy wykorzystaniu adresu email/numeru telefonu. Jak widać na poniższym obrazie widok rozmowy jest skonstruowany w bardzo podobny sposób do Messengera.



Źródło obrazu: <https://www.purepc.pl/skype-juz-niebawem-w-nowej-uniwersalnej-odslonie>



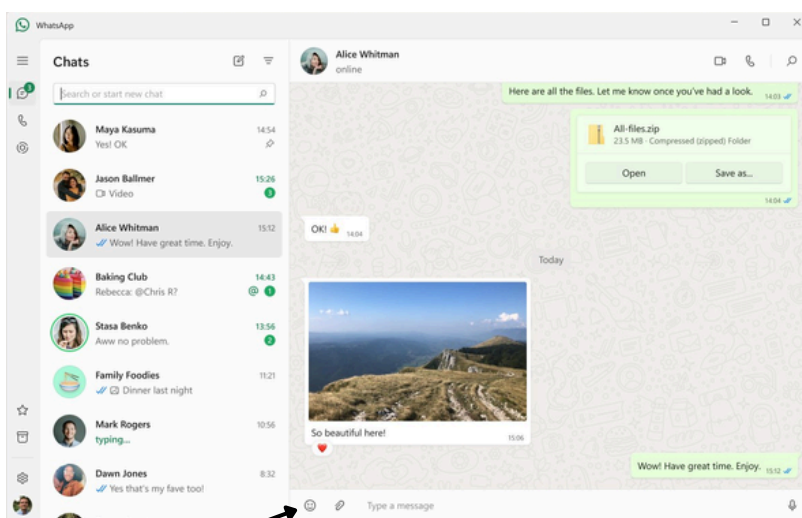
Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

4. WhatsApp

Ostatnim przedstawionym przez nas komunikatorem jest WhatsApp. Różni się on od poprzednich tym, że początkowa lista kontaktów, które w nim mamy tuż po utworzeniu konta jest powiązana z listą kontaktów, które mamy zapisane na telefonie. Przy tworzeniu konta na WhatsAppie podajemy numer telefonu komórkowego. Znajomych również możemy dodawać poprzez dodawanie numerów komórkowych do listy kontaktów na telefonie. Aplikacja ta również oferuje identyczne funkcje, takie jak: wiadomości tekstowe, audio i wideo oraz tworzenie konwersacji grupowych. Jej wygląd również nie odbiega za bardzo od przedstawionych wyżej innych komunikatorów. Aplikacja dostępna jest zarówno na telefon, jak i komputer.



Wysyłanie naklejek
(np. "buźki")

Dodawanie plików
(w tym zdjęć i filmów)

Nagrywanie wiadomości
głosowej (nie to samo co
połączenie głosowe)

Źródło obrazu: <https://apps.microsoft.com/detail/9nksqgp7f2nh?hl=pl-PL&gl=PL>



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

III. Bankowość elektroniczna i płatności online

Banki internetowe pełnią te same funkcje co tradycyjne placówki, lecz umożliwiają dostęp do konta z dowolnego miejsca na świecie.

a) Zalety bankowości internetowej:

- całodobowy dostęp do konta i możliwość wykonywania operacji,
- oszczędność czasu dzięki eliminacji wizyt w placówce,
- brak kolejek i uproszczone formalności,
- szybka realizacja transakcji,
- ułatwione zakupy online,
- niższe koszty operacji bankowych ze względu na mniejsze zapotrzebowanie na personel.

b) Wady bankowości internetowej:

- trudności z wpłatą gotówki na konto,
- ryzyko phishingu i przechwycenia danych logowania,
- duże zagrożenie w przypadku kradzieży loginu i hasła,
- ograniczona dostępność pomocy (kontakt głównie przez e-mail lub infolinię, brak fizycznej placówki w niektórych przypadkach).

c) Zakładanie konta – online czy osobiście?

W dobie rozwoju technologii internetowej zakładanie konta bankowego online jest coraz bardziej powszechne i wygodne. Proces ten pozwala zaoszczędzić czas, a efekt jest taki sam, jak w przypadku wizyty w placówce. W razie wątpliwości odpowiedzi na większość pytań można znaleźć na stronach internetowych banków. Obecnie otwarcie konta przez Internet nie stanowi większego problemu. Większość formalności można załatwić online lub za pośrednictwem firmy kurierskiej. Wymaga to zazwyczaj pobrania



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

i wypełnienia formularza, a następnie przesłania go drogą elektroniczną. Niekiedy konieczne jest także dostarczenie zdjęcia oraz skanu dowodu osobistego lub paszportu, co banki mają prawo wymagać.

d) Koszty związane z rachunkiem bankowym

Przy wyborze konta internetowego warto zwrócić uwagę na:

- opłaty za otwarcie i prowadzenie konta,
- koszty przelewów,
- opłaty za obsługę kart debetowych i kredytowych.

e) Porównywarki ofert bankowych

Aby podjąć świadomą decyzję dotyczącą wyboru banku, warto skorzystać ze stron porównujących oferty rachunków:

- rankingkontosobistych.pl
- tanie-konto.pl
- kontomaniak.pl

f) Aplikacje bankowe

Zastanawiając się nad wyborem banku należy wziąć pod uwagę również dostępność aplikacji danego banku. Dzięki niej do robienia przelewów, płacenia i wielu innych opcji będziemy mieli dostęp za pomocą smartfona. Nie potrzebny nam będzie laptop, a płacić za zakupy będziemy mogli za pomocą telefonu (bez użycia plastikowej karty płatniczej). Wszystkie przelewy będziemy mogli zrealizować z poziomu aplikacji na telefonie.



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

IV. E-usługi i E-sprawy

1. Wstęp

Załatwianie spraw urzędowych przez Internet?

Aby złożyć wniosek, pismo urzędowe lub inne dokumenty online, konieczne jest posiadanie Profilu Zaufanego lub Kwalifikowanego Podpisu oraz konta na platformie ePUAP. Profil Zaufany można założyć bezpłatnie i służy on do uwierzytelniania tożsamości w kontaktach z urzędami. Alternatywą jest Certyfikat Kwalifikowany, który również umożliwia podpisywanie dokumentów online, jednak jego uzyskanie wiąże się z kosztami oraz koniecznością posiadania specjalnego urządzenia (np. czytnika kart lub pendrive'a). Certyfikat ten jest dostępny dla każdego obywatela, który zdecyduje się na jego zakup. Po uzyskaniu Profilu Zaufanego lub Certyfikatu Kwalifikowanego, załatwienie sprawy urzędowej na ePUAP wymaga jedynie wypełnienia odpowiedniego formularza i wysłania go do właściwego urzędu. Poniżej znajduje się kilka informacji i instrukcji dotyczących rejestracji Profilu Zaufanego, zakładania konta na ePUAP oraz sposobu korzystania z tych narzędzi.

2. Profil Zaufany

a) Czym jest profil zaufany?

Jest to środek identyfikacji elektronicznej. Dzięki niemu możesz potwierdzić swoją tożsamość w Internecie oraz podpisać dokument podpisem elektronicznym, jeśli jest to niezbędne do załatwienia twojej sprawy.

b) Co możemy załatwić posiadając profil zaufany?

- uzyskać odpis aktu stanu cywilnego
- sprawdzić liczbę punktów karnych



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

- uzyskać Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego
- złożysz PIT
- zgłosisz zniszczenie/utratę dowodu osobistego lub prawa jazdy

c) Zakładanie Profilu Zaufanego

Aby założyć profil zaufany należy wejść na stronę internetową o adresie: <https://www.gov.pl/web/gov/zaloz-profil-zaufany> i postępować zgodnie z poleceniami zamieszczonymi na stronie.

Do założenia profilu zaufanego możemy wykorzystać: konto internetowe w banku, Envelo lub kwalifikowany podpis elektroniczny. Jeśli nie mamy możliwości skorzystać z żadnej z powyższych opcji możemy ubiegać się o założenie tymczasowego profilu zaufanego, co będzie wymagało umówienia się na rozmowę online z urzędnikiem.

3. ePUAP - elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej

a) Wstęp

ePUAP, czyli Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej, to system umożliwiający załatwianie wielu spraw urzędowych online, bez konieczności wychodzenia z domu. Dzięki niemu wszystkie dokumenty mają formę elektroniczną, co usprawnia procesy administracyjne.

Za pomocą ePUAP obywatele mogą m.in.:

- realizować sprawy związane z dokumentami tożsamości i obywatelstwem,
- obsługiwać kwestie dotyczące transportu i motoryzacji,
- regulować zobowiązania podatkowe i opłaty,
- uzyskiwać informacje i załatwiać formalności dotyczące pracy oraz zatrudnienia



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

b) Zakładanie konta

By założyć konto na ePUAP musimy najpierw wejść na stronę: epuap.gov.pl, gdzie w prawym górnym rogu znajduje się przycisk "zarejestruj się". Po jego kliknięciu zostaniemy przeniesieni do formularza, w którym musimy uzupełnić nasze dane osobowe i na końcu kliknąć przycisk "zarejestruj się". Po zarejestrowaniu na głównej stronie również w prawym górnym rogu znajduje się przycisk "zaloguj się". Po jego kliknięciu wybieramy sposób logowania w postaci Profilu Zaufanego i postępujemy zgodnie dalszymi z poleceniami.

c) Załatwianie spraw przez ePUAP

W zakładce "Katalog spraw" znajdziemy spis możliwych do załatwienia spraw podzielonych na różne kategorie, co ułatwia wyszukiwanie konkretnych wniosków. Na początku musimy wybrać urząd lub wpisać kod pocztowy miasta, w którym dany urząd się znajduje. Następnie wybieramy go z listy urzędów, by po chwili wybrać interesujący nas wniosek. Wypełniamy wszystkie brakujące dane i na samym końcu wybieramy "podpisz Profilem Zaufanym".



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

V. E-zdrowie

1. IKP - Internetowe Konto Pacjenta

IKP jest to usługa, którą oferuje Ministerstwo Zdrowia oraz NFZ. Dzięki niej jesteśmy w stanie m.in. zobaczyć naszą historię choroby, mamy dostęp do e-recept i ich kodów, skierowań i zwolnień lekarskich. Logujemy się do niej przez wpisanie adresu: <https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta>

2. Znany Lekarz

Jest to strona internetowa (znanylekarz.pl) na której mamy możliwość wyszukania lekarza według miasta, nazwiska lub specjalizacji. Po wpisaniu odpowiednich kryteriów mamy dostęp do danych teleadresowych poszczególnych placówek, w których przyjmują wyszukani przez nas lekarze oraz możemy zarezerwować u nich wizytę. Należy pamiętać, że po złożeniu rezerwacji musimy jeszcze poczekać na potwierdzenie terminu. Musimy również mieć na uwadze, że nie wszystkie placówki medyczne i lekarze są tam zarejestrowani.

3. Kto ma lek?

Jest to strona internetowa (<https://ktomalek.pl>), która służy do wyszukiwania dostępności leków w aptekach. W pierwszym etapie jesteśmy pytani o miasto lub ulicę. Służy to do zawężenia obszaru poszukiwań. W następnym etapie wpisujemy nazwę interesującego nas leku. Poniżej pokazuje nam się rozwijana lista nazw leków. Po wybraniu odpowiedniego możemy wybrać konkretną formę i moc (dawkę, np. 500mg lub 1000mg). Następnie klikamy "sprawdź dostępność w aptece".



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

Wyświetli nam się lista aptek, w której lek jest dostępny, odległość od wpisanego adresu, adres apteki, godziny otwarcia, numer telefonu do apteki (warto zadzwonić, gdyż często stan w magazynie w aptece różni się od stanu podanego na stronie) oraz przycisk “rezerwuj i odbierz w aptece”. Na tej stronie u góry mamy możliwość zmiany widoku z listy na mapę z zaznaczonymi na niej apteki dzięki przyciskowi “pokaż apteki na mapie”. Ułatwi nam to orientację gdzie dana apteka się znajduje, zwłaszcza jeśli nie znamy konkretnej nazwy ulicy. Po kliknięciu przycisku “rezerwuj i odbierz w aptece” uzupełniamy puste pola w formularzu, zaznaczamy wymaganą zgodę (ta z czerwoną gwiazdką przy niej), wybieramy liczbę opakowań i klikamy “zarezerwuj leki”. Opłata za zamówione leki odbywa się przy ich odbiorze w aptece.

VI. E-zakupy

1. Wstęp

Robienie zakupów drogą internetową stało się integralną częścią naszego życia, szczególnie jeśli mówimy o elektronice, dużych gabarytach, czy książkach. Jednak w niektórych kategoriach nadal trzymamy się wersji offline np. żywność, czy odzież z uwagi na możliwość wyboru i świeżość, a także dopasowanie do ciała. Zakupy internetowe to jednak nie same zalety.

Zalety zakupów on-line:

- Zakupy dokonujemy będąc w domu
- Mamy możliwość szybkiego wyszukania produktów
- Oferta jest dostępna przez 24 godziny /7 dni w tygodniu /365 dni w roku



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

- Stosunkowo niska cena (możliwość porównania cen, tania dystrybucja)
- Mamy możliwość zapoznania się z opiniami innych klientów co do towaru oraz sklepu internetowego
- Większa różnorodność towarów

Wady zakupów on-line:

- Ryzyko oszustwa
- Brak 'testowania' przedmiotu
- Ograniczona pomoc sprzedawcy
- Koszt wysyłki
- Czas transportu
- Legalność (źródło towaru, podatki)

Do największych platform zakupowych na świecie możemy zaliczyć: Amazon, Allegro, eBay czy AliExpres

2. Allegro.pl **allegro**

Jest to jedna z największych i najpopularniejszych platform zakupowych w Polsce i na Świecie. Znajdziemy tam miliony produktów i tysiące sprzedawców zarówno z Polski, jak i z zagranicy.

a) Zakładanie konta

By założyć konto najpierw wchodzimy na stronę allegro.pl. W prawym górnym rogu ekranu zobaczymy przycisk „Moje Allegro”. Po jego kliknięciu pojawi nam się okienko z możliwością zalogowania lub założenia konta. Wybieramy przycisk „załóż konto”. Następnie wybieramy rodzaj konta - „Konto Zwykłe” i podajemy swój email. Po zatwierdzeniu na podany przez nas email przyjdzie wiadomość z potwierdzeniem rejestracji oraz kodem sprawdzającym (jeśli jej nie dostałeś najpierw sprawdź segregatory oraz spam).



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

Na podany przy rejestracji email będą przychodzić wszelkie informacje dotyczące zakupów, sprzedaży, powiadomień i inne informacje od serwisu Allegro. Na następnym etapie wymyślamy hasło do serwisu. Powinno ono mieć min. 8 znaków, zawierać małe i duże litery oraz cyfry. Po wpisaniu wybranego hasła zaznaczamy opcję „Mam 18 lat i więcej” i pierwszą, obowiązkową zgodę (tę z czerwoną gwiazdką obok), pozostałe zgody są opcjonalne. Klikamy przycisk „UTWÓRZ KONTO”.

The screenshot shows the 'Utwórz konto' (Create account) page on Allegro. It features two account types: 'Konto Zwykłe' (selected) and 'Konto Firma'. The registration process is divided into three steps: 1. 'Dane do rejestracji' (Registration data) with fields for 'E-mail' and 'Hasło' (password), the latter having a 'POKAŻ' (show) button. 2. 'Twój wiek' (Your age) with two buttons: 'Mam mniej niż 18 lat' and 'Mam 18 lat i więcej'. 3. '3. Zgody i oświadczenia' (Agreements and declarations) with a red asterisk indicating a required agreement, and three checkboxes for consent. At the bottom is an orange 'UTWÓRZ KONTO' button. Arrows point to the 'Konto Zwykłe' radio button, the password field, the 'Mam 18 lat i więcej' button, and the 'UTWÓRZ KONTO' button.

Utwórz konto

English version

Konto Zwykłe
Konto dla klientów indywidualnych.

Konto Firma
Konto dla klientów biznesowych.

1. Dane do rejestracji

E-mail

Hasło POKAŻ

min. 8 znaków • wielka litera • mała litera • cyfra

2. Twój wiek

Dzięki tej informacji możemy pokazać oferty odpowiednie dla Ciebie.

3. Zgody i oświadczenia

* Wymagane zgody lub oświadczenia

Zaznacz wszystkie zgody

* Oświadczam, że znam i akceptuję postanowienia [Regulaminu Allegro](#).

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych i otrzymywanie informacji handlowych od Allegro.pl sp. z o.o. z wykorzystaniem środków komunikacji elektronicznej (m.in. e-mail). [Rozwiń](#)


Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych i otrzymywanie informacji handlowych od podmiotów współpracujących z Allegro.pl spo. z o.o. z wykorzystaniem środków komunikacji elektronicznej (m.in. e-mail). [Rozwiń](#)



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

Na nasz email powinien przyjść email z linkiem aktywacyjnym. Mamy 24 godziny na kliknięcie przycisku „POTWIERDŹ REJESTRACJĘ”. Od tego momentu możemy bezproblemowo logować się na nasze konto używając swojego adresu email oraz ustalonego wcześniej hasła. Nie jest to jednak koniec. Po zalogowaniu na nasze konto musimy uzupełnić wszystkie nasze dane personalne, tylko po tym etapie będziemy mogli robić zakupy. W prawym górnym rogu znajduje się przycisk  lub „Client...”, po jego klikaniu wybieramy opcję „KONTO”, następnie „ustawienia konta” i „Twoje dane” - „ZMIENĆ”. Uzupełniamy wszystkie brakujące pola. Dopiero po ich wypełnieniu możemy korzystać z pełni funkcji serwisu. Warto do rozważenia opcją jest wykupienie opcji smart (14,99zł/mies. lub 59.90zł/12mies.). Opcja ta pozwala na wykupienie abonamentu na dostarczanie towarów do paczkomatów za darmo, jeśli wartość zakupu jest większa niż 40-45zł (zawsze należy to sprawdzić przy dodawaniu przedmiotu do koszyka, przy opcjach dostawy). Przeciętny koszt dostawy do paczkomatu to ok. 10zł/paczkę, więc jest to dobra opcja dla osób zamawiających min. 2 razy/mies. (abonament miesięczny) lub średnio 1/mies. (abonament roczny).



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

VII. Bezpieczeństwo w Internecie

1. Fake news

Fake news jest to fałszywa wiadomość/informacja, mająca na celu osiągnięcie pewnych korzyści (finansowych czy politycznych) poprzez wprowadzenie odbiorcy w błąd. Często są to informacje sensacyjne lub budzące kontrowersje, po to, by przyciągnąć jak największą liczbę osób.

a) Jak możemy się ochronić przed fake newsami?

Jedynym sposobem na walkę z fake newsami jest ich weryfikacja. Każdą przeczytaną informację, z którą wydaje nam się, że coś jest nie tak lub wywołuje w nas duże emocje powinniśmy weryfikować zwracając szczególną uwagę na jej źródło, czyli stronę Internetową, na której ją znaleźliśmy.

b) Na co zwracać uwagę?

1. Analiza strony - czy wygląda wiarygodnie i profesjonalnie, czy ma nietypowy adres, czy domena pochodzi z egzotycznego kraju.
2. Źródło - autor artykułu/newsa powinien podać, na co się powołuje. Prawdziwe artykuły powinny na końcu zawierać listę źródeł, z których korzystał autor oraz gdzie możemy je znaleźć.
3. Struktura artykułu - prawdziwe artykuły pisane są w sposób spokojny i rzeczowy, nie grają one na naszych emocjach. Powinniśmy również sprawdzić, czy artykuł oparty jest na opinii autora, czy na faktach.
4. Sprawdzaj w kilku źródłach - jeśli informacja nie jest fake newsem, to obecna będzie w dużej liczbie miejsc



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

c) Gdzie mogę zgłosić fake newsa?

Do weryfikacji stron (zgłaszania stron podejrzanych o fake newsy) służy strona: demagog.org.pl. Po wejściu na nią, w prawym górnym rogu znajduje się przycisk „Zgłoś do weryfikacji”. Zanim zgłosimy stronę powinniśmy upewnić się, czy artykuł nie wyraża opinii, gdyż mamy wolność słowa i opinie nie mogą być traktowane jako fakty, a więc po zgłoszeniu do weryfikacji nie będą one sprawdzane, o czym przypomni nam komunikat w nowym oknie. Ponownie klikamy przycisk „Zgłoś do weryfikacji”, który przekieruje nas do formularza zgłoszeniowego. Tam wpisujemy swoje imię i nazwisko, adres mailowy, opis fake news'a oraz link do artykułu. Następnie zaznaczamy wymaganą zgodę i klikamy wyślij.

2. Bezpieczeństwo danych

Jak możesz zadbać o swoje dane w Internecie?

- Korzystaj z bezpiecznych Sieci. Otwarte Sieci publiczne (np. kawiarnie, restauracje) nie są najlepsze do załatwiania ważnych spraw przez Internet (np. logowanie do banku, czy na emaila).
- Twórz silne hasła. Silne hasło ma min. 8 znaków, w tym min. jedną małą i wielką literę, cyfrę i znak specjalny (np. !, %, &). Dobrym pomysłem jest posiadanie odrębnych haseł do ważnych portali (np. emaila, profilu zaufanego, Allegro, Messenger, itp.) i jednego hasła do pozostałych mało ważnych portali, które nie zawierają twoich wrażliwych danych osobowych (np. ktomalek.pl). Dzięki temu możesz ograniczyć ilość haseł do zapamiętania.
- Weryfikuj informacje. Dostałeś sms o niezapłaconym rachunku, czy wymaganej dopłacie do paczki wraz z linkiem do przelewu? Sprawdź to! Zadzwoń do wystawcy rachunku lub sprawdź



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

nr paczki. Jeśli okaże się, że to oszustwo, koniecznie je zgłoś. Wystarczy przesłać wiadomość na numer 8080 poprzez opcję prześlij dalej czy udostępnij, lub skopiuj wiadomość i wyślij ją na podany wyżej numer. Zostanie ona sprawdzona przez techników i jeśli okaże się oszustwem otrzymasz wiadomość zwrotną. Dzięki tej prostej czynności możesz zaoszczędzić problemów nie tylko sobie, ale i dużej liczbie innych osób.

- Sprawdź bezpieczeństwo strony - wystarczy spojrzeć, czy obok adresu strony widnieje zamknięta kłódka. Jeśli tak, to wszystko w porządku, a strona jest bezpieczna.

3. Zapamiętywanie haseł w przeglądarce

Zapamiętywanie haseł w przeglądarce jest kuszącą opcją. Jednakże warto pamiętać jakie zagrożenie to stwarza. Jeśli ktoś ukradnie nam komputer lub usiądzie do niego pod naszą nieobecność nie będzie miał najmniejszych problemów z uzyskaniem naszych loginów i haseł do wszystkich portali, które zostały zapamiętane. Dzieje się tak, gdyż wszystkie hasła są zapisane w jednym miejscu w naszej przeglądarce. Pamiętaj! Nie zapisuj haseł do ważnych stron posiadających twoje wrażliwe dane osobowe (np. bank, email, messenger).

4. Spam i Phishing

a) Definicje

Spam - wiadomości, które otrzymujemy mimo niechęci do nich. Zazwyczaj przyjmują formę emaila lub smsa i zawierają informacje o nowym produkcie lub promocjach.

Phishing - może być rodzajem spamu. Jest to wiadomość (email/sms), której celem jest wykradnięcie danych lub



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

zainfekowanie komputera. Często ma ona na celu wykradnięcie dostępu do konta bankowego, numerów karty kredytowej, czy innych stron Internetowych zawierających Twoje wrażliwe dane osobowe.

b) Skąd bierze się spam?

Zazwyczaj są 2 możliwe źródła. Pierwsze, to fora internetowe. Spamerzy poprzez przeszukiwanie forów mają dostęp do dużej liczby adresów mailowych. A przecież, żeby wysłać emaila do kogoś nie musisz znać hasła do jego emaila. Drugim źródłem jesteśmy my sami. Gdy zakładamy konto na różnych stronach internetowych musimy podać swojego emaila, a następnie zaakceptować różne regulaminy, czy zgody. Często zgoda na otrzymywanie powiadomień o nowych produktach, czy promocjach zawarta jest w regulaminie i wtedy nic nie możemy zrobić, gdyż musimy zaakceptować regulamin, by móc założyć konto. Jednak często pod regulaminem są do zaznaczenia nieobowiązkowe zgody jak dołączenie do newsletteru (czyli nic innego jak zgoda na przysyłanie nam powiadomień), czy przekazywanie naszych danych innym partnerom (w ten sposób zgadzamy się na przekazanie naszego emaila innym organizacjom). Należy pamiętać, by czytać na co wyrażamy zgodę, nawet jeśli jest to napisane „małym druczkiem”. Może nam to zaoszczędzić późniejszego przedzierania się przez dziesiątki emailii.

5. Ciasteczka - czyli pliki cookies

a) Co to jest?

Są to małe pliki, które powstają, gdy wchodzisz na strony internetowe. Mają one na celu generowanie danych statystycznych oraz dopasowanie procesu korzystania ze strony do potrzeb



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii

użytkownika. Zawierają one informacje takie jak: historia odwiedzanych stron, ich tematyka, czas jakie spędziłeś na danej stronie i w jaki sposób z niej korzystałeś. Dzięki temu strony mogą być modernizowane, a treść reklam dopasowana do Twojej historii przeglądarki.

VIII. Uwagi końcowe

W niniejszym podręczniku wykorzystano obrazy stron internetowych oraz ich części zgodnie z podanymi w treści adresami ich stron w Internecie. Zrzuty stron wykonano w 2025 roku.

Wykorzystane publikacje stron internetowych służą jedynie celom edukacyjnym i w żaden sposób nie miały i nie mają charakteru reklamowego. Przykładowe strony i portale zostały wybrane tylko jako przykłady. Tym bardziej nie zostały i nie zostaną też pobrane żadne opłaty jako reklama wyżej wymienionych stron internetowych.



Finansowane przez
Unię Europejską



Instytut
Nowych Technologii