

PODRĘCZNIK ANGIELSKIEGO DLA SENIORÓW

Przygotowane przez
COLL-OYA CONSORTIUM



Częstochowa, 2024



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Potwierdzenie

Niniejsza książka otrzymała dofinansowanie od Komisji Europejskiej w ramach umowy o dotację —2022-1-TR01-KA220-ADU-000088953, ERASMUS+

Wydawca: Instytut Badań i Innowacji w Edukacji – Polska
Czecha 13 lok 65, 42 – 224 Częstochowa
2024

Zastrzeżenie

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia treści, które odzwierciedlają wyłącznie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Informacja o prawach autorskich

© 2022 - 2024 KONSORCJUM COLL-OYA

Licencja Creative Commons Uznanie autorstwa CC BY pozwala innym rozpowszechniać, remiksować, dostosowywać i rozwijać Twoje dzieło, nawet komercyjnie, pod warunkiem, że uznają Cię za oryginalne dzieło. Jest to najbardziej dostosowana z oferowanych licencji. Zalecane w celu maksymalnego rozpowszechniania i wykorzystania materiałów licencjonowanych.



„Starsi dorośli uczą się języka angielskiego i rozwijają umiejętności cyfrowe we współpracy z młodymi dorosłymi”
COLL-OYA 2022-1-TR01-KA220-ADU-000088953
<http://colloyaproject.eu/>

DOI: 10.5281/zenodo.11211556

ISBN: 978-83-960065-8-5

Spis treści

WSTĘP	6
MODUŁ 1: KOMUNIKACJA INFORMACYJNA I DANYCH.....	7
Streszczenie	7
Cele kształcenia	8
Wstęp	8
1.1. Przeglądanie, wyszukiwanie i filtrowanie danych, informacji i treści cyfrowych	8
1.2. Ocena danych, informacji i treści cyfrowych	18
1.3. Zarządzanie danymi, informacjami i treściami cyfrowymi.....	26
Pytania i Odpowiedzi.....	34
Linki wideo dotyczące informacji i umiejętności korzystania z danych	36
MODUŁ 2: KOMUNIKACJA I WSPÓŁPRACA.....	36
Streszczenie	36
Cele kształcenia	37
Wstęp	37
2.1 Interakcja poprzez technologie cyfrowe	38
2.2. Udostępnianie poprzez technologie cyfrowe	40
2.3 Angażowanie się w obywatelstwo poprzez technologie cyfrowe	68
2.4 Współpraca poprzez technologie cyfrowe.....	69
2.5 Netykieta	71
2.6 Zarządzanie tożsamością cyfrową.....	73
Pytania i Odpowiedzi.....	79
Linki wideo do komunikacji i współpracy	81
MODUŁ 3: TWORZENIE TREŚCI CYFROWYCH	82
Streszczenie	82
Cele kształcenia	83
Wstęp	83
3.1 Tworzenie treści cyfrowych.....	83
3.2 Integracja i ponowne opracowanie treści cyfrowych	90

3.3 Prawa autorskie i licencje	92
3.4 Programowanie	94
Pytania i Odpowiedzi	98
MODUŁ 4: BEZPIECZEŃSTWO	101
Streszczenie	101
Cele kształcenia	101
Wstęp	102
4.1. Ochrona urządzeń	102
4.1.1. Konfigurowanie silnych haseł do routera Wi-Fi.	107
4.2. Ochrona danych osobowych i prywatności	113
4.3. Ochrona zdrowia i dobrego samopoczucia	121
4.3. Ochrona naszego zdrowia psychicznego. i dobre samopoczucie	126
4.4. Chronić środowisko	129
Pytania i Odpowiedzi	140
Bezpieczeństwo łączy wideo	144
MODUŁ 5: ROZWIĄZANIE PROBLEMÓW	145
Streszczenie	145
Cele kształcenia	145
Wstęp	146
5.1. Rozwiązywanie problemów technicznych	146
5.2. Identyfikacja potrzeb i odpowiedzi technologicznych	148
5.3 Twórcze wykorzystanie technologii cyfrowych	153
5.4 Identyfikacja luk w kompetencjach cyfrowych	160
Pytania i Odpowiedzi	170
Linki wideo rozwiązywanie problemów	175
PYTANIA DO TESTU CERTYFIKACYJNEGO	176
Przegląd gotowości testu: Moduł 1	176
Przegląd gotowości testu: Moduł 2	177
Przegląd gotowości testu: Moduł 3	178
Przegląd gotowości testu: Moduł 4	179

Przegląd gotowości testu: Moduł 5.....	180
ODPOWIEDZI NA ZATRZYMANIE ZAWARTOŚCI MODUŁU	181
Odpowiedzi: Moduł 1	181
Odpowiedzi: Moduł 2	182
Odpowiedzi: Moduł 3	186
Odpowiedzi: Moduł 4	188
Odpowiedzi: Moduł 5	192
ODPOWIEDZI NA PRZEGLĄD GOTOWOŚCI TESTOWEJ	196
BIBLIOGRAFIA/REFERENCJE	201

WSTĘP

Projekt COLL-OYA, finansowany w ramach programu Erasmus+ KA220, ma na celu zwiększenie cyfrowego włączenia społecznego osób starszych poprzez współpracę z młodymi dorosłymi w celu poprawy ich znajomości języka angielskiego i umiejętności cyfrowych. W projekcie biorą udział partnerzy z Turcji, Polski i Hiszpanii i koncentruje się na zwiększaniu umiejętności cyfrowych osób starszych poprzez wspólne nauczanie i dostosowane do indywidualnych potrzeb możliwości uczenia się. Projekt promuje europejską tożsamość obywatelską i aktywne uczestnictwo osób starszych w społeczeństwie poprzez dzielenie się wiedzą i umiejętnościami między pokoleniami.

Projekt zachęca osoby starsze do aktywnego uczestnictwa w cyfrowym świecie i wspiera ich włączenie społeczne, ucząc je języka angielskiego na praktycznych przykładach sytuacji międzynarodowych i technologii cyfrowych. Projekt łączy dwa pokolenia: młodych dorosłych, którzy biegle władają językiem angielskim i umiejętnościami cyfrowymi, oraz starszych dorosłych, którzy mają ograniczoną wiedzę w tych obszarach.

Projekt obejmuje różne działania, takie jak opracowanie systemu zarządzania nauką online i podręcznika do języka angielskiego dla starszych dorosłych. „Podręcznik dla trenerów” ma za zadanie pomóc trenerom w skutecznym stosowaniu metodologii nauczania opartej na treści, dostosowanej do tempa, możliwości i potrzeb osób starszych. Ma na celu zwiększenie cyfrowego włączenia społecznego, zapewnianie dostosowanych możliwości uczenia się, rozwijanie umiejętności cyfrowych, doskonalenie umiejętności trenerów, promowanie uczenia się na zasadzie współpracy, wspieranie tożsamości obywatelstwa europejskiego, wzmacnianie pozycji osób starszych w procesie starzenia się oraz ułatwianie transferu wiedzy.

Docelowymi odbiorcami podręcznika są trenerzy językowi pracujący z osobami starszymi, osoby starsze o niskiej znajomości języka angielskiego i zainteresowane nauką języków, a także osoby posiadające niewielką wiedzę lub nie posiadające żadnej wiedzy na temat ICT, które muszą poszerzyć swoją wiedzę technologiczną i umiejętności cyfrowe. Projekt dotyczy umiejętności cyfrowych i barier językowych kluczowych dla promowania włączenia społecznego, zwiększania umiejętności cyfrowych i zmniejszania przepaści cyfrowej wśród osób starszych. Łącząc naukę języków ze szkoleniem w zakresie umiejętności cyfrowych, projekt przygotowuje osoby starsze do aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie cyfrowym XXI wieku.

MODUŁ 1: KOMUNIKACJA INFORMACYJNA I DANYCH

Streszczenie

W stale zmieniającym się krajobrazie nowoczesnych technologii koncepcja umiejętności czytania i pisania w XXI wieku przechodzi głęboką i dynamiczną transformację. Opanowanie umiejętności czytania i pisania w dzisiejszej erze cyfrowej wymaga czegoś więcej niż tylko podstawowego zrozumienia technologii; to wymaga wieloaspektowy repertuar wiedzy, umiejętności, postaw i wartości dostosowany do celowego, wnikliwego i wspólnego wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych.

W tym współczesnym paradygmacie biegłość wykracza poza zwykłą znajomość narzędzi cyfrowych; obejmuje zdolność do sprawnego poruszania się, krytycznej oceny i bezproblemowej syntezy ogromnych ilości danych i treści cyfrowych w celu spełnienia spektrum celów użytkownika. Te całościowe ramy ucieleśniają podstawowe założenia umiejętności korzystania z informacji i danych, starając się wzmocnić pozycję dorosłych uczniów nie tylko w zakresie doskonalenia ich kompetencji cyfrowych, ale także wzbogacania ich umiejętności językowych w języku angielskim.

Ta transformacyjna podróż wyposaża jednostki w niezbędne narzędzia i wiedzę, aby móc prosperować w świecie, w którym opanowanie umiejętności cyfrowych służy jako możliwość sukcesu i wzmocnienia. Dzięki połączeniu rozwoju umiejętności praktycznych i zrozumienia teoretycznego uczestnicy wyłaniają się gotowi do poruszania się po zawłościach cyfrowego krajobrazu z pewnością i skutecznością, umożliwiając im wykorzystanie niezliczonych możliwości, jakie oferuje era cyfrowa, jednocześnie wspierając uczenie się przez całe życie i rozwój.

Cele kształcenia

W ramach tej jednostki uczniowie mogą...

- efektywnie poruszać się po stronach internetowych, korzystając z menu, łączy i funkcji przeglądarki,
- stosować odpowiednie strategie wyszukiwania, aby zawęzić wyniki wyszukiwania.
- wykorzystywać techniki filtrowania w celu uściślenia i zawężenia wyników wyszukiwania.
- oceniać i analizować treści cyfrowe, takie jak artykuły, filmy, podcasty lub zasoby do nauki języków online.
- oceniać wiarygodność, dokładność i stosowność treści cyfrowych.
- ulepszyć doświadczenia związane z nauką języków, aby efektywnie korzystać z zasobów cyfrowych.
- posiadać podstawową znajomość angielskich słów używanych podczas przeglądania Internetu
- Twórz i udostępniaj treści cyfrowe, korzystając z odpowiednich struktur językowych i słownictwa.

Wstęp

„Umiejętność korzystania z informacji i danych” odnosi się do umiejętności skutecznego wyszukiwania, rozumienia i wykorzystywania informacji. „Informacje” oznaczają fakty lub wiedzę, których możemy się dowiedzieć z książek, stron internetowych lub innych źródeł. „Dane” to informacje, które są gromadzone i przechowywane. Umiejętność czytania i pisanie w tych obszarach oznacza posiadanie umiejętności poruszania się, oceniania i interpretowania informacji i danych, co pozwala nam podejmować świadome decyzje i rozwiązywać problemy w cyfrowym świecie.

1.1. Przeglądanie, wyszukiwanie i filtrowanie danych, informacji i treści cyfrowych

Witamy w świecie Internetu! Moduł ten został zaprojektowany, aby pomóc dorosłym uczniom, takim jak Ty, w poruszaniu się i eksplorowaniu ogromnych zasobów dostępnych online. Niezależnie od tego, czy szukasz informacji, rozrywki czy kontaktu z innymi, zrozumienie podstaw przeglądania Internetu umożliwi Ci maksymalne wykorzystanie tego niesamowitego narzędzia. Zacznijmy!

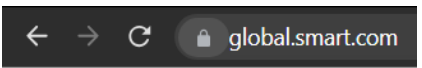
Posiadanie podstawowych umiejętności cyfrowych, w tym umiejętności korzystania z informacji i danych, przetwarzania tekstu i przeglądania Internetu, ma kluczowe znaczenie na każdym etapie kariery zawodowej. Stworzenie profesjonalnego profilu w Internecie

i zbudowanie życiorysu online to także ważne kwalifikacje, których nie należy lekceważyć, nawet w przypadku osób dorosłych powyżej 55. roku życia. Portale społecznościowe stają się coraz ważniejszym sposobem na budowanie profesjonalnej obecności. Jednak utworzenie i utrzymanie wpływowego profilu online wzbogaconego tekstem i obrazami może nie być proste w przypadku osób o niskich kwalifikacjach. Wielu dorosłych stoi przed istotną potrzebą nabycia umiejętności cyfrowych, aby uniknąć ryzyka wykluczenia cyfrowego (Faure, 2020).

Czy kiedykolwiek korzystałeś z wyszukiwarki takiej jak Google lub Bing w celu wyszukiwania określonych informacji? Czy było to przydatne? Czy było łatwe w użyciu? Jakie są inne sposoby przeglądania Internetu? W tej sekcji zostaną zaprezentowane sposoby przeglądania Internetu oraz wskazówki, których można przestrzegać, aby efektywnie i prawidłowo korzystać ze źródeł cyfrowych.



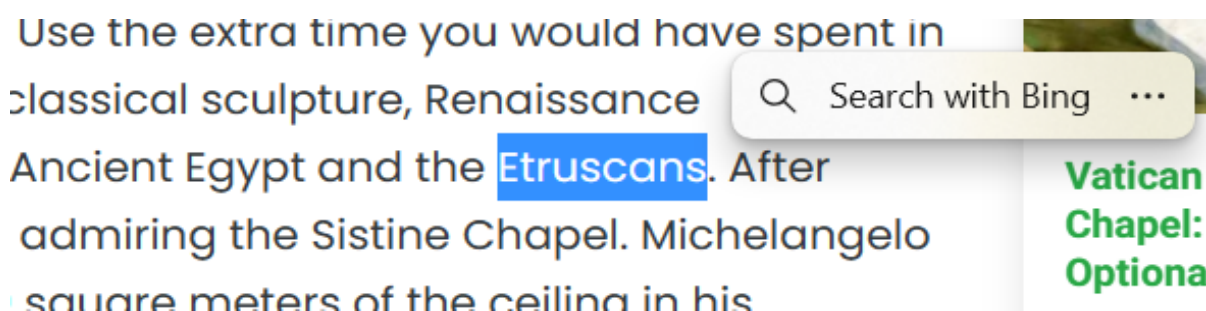
Poniżej znajdziesz kilka podstawowych terminów, których świadomie lub nieświadomie używamy w naszych inteligentnych urządzeniach.

	1. Przeglądarki: Przeglądarka to aplikacja umożliwiająca dostęp do stron internetowych i przeglądanie ich. Popularne przeglądarki to Google Chrome, Mozilla Firefox i Microsoft Edge. Aby otworzyć przeglądarkę, wystarczy kliknąć jej ikonę na pulpicie lub pasku zadań komputera.
	2. Pasek adresu: Pasek adresu to miejsce, w którym wpisujesz adres lub adres URL witryny internetowej (Uniform Resource Locator). Na przykład www.google.com jest adresem URL. Po prostu kliknij pasek adresu, wpisz żądany adres witryny i naciśnij klawisz Enter lub Return, aby załadować stronę.

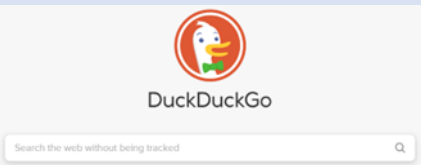
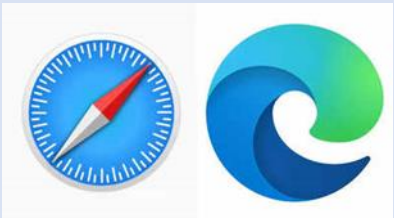
 designed by freepik	3. Paski wyszukiwania: Paski wyszukiwania znajdują się zwykle w witrynach wyszukiwarek, takich jak Google, Bing lub Yahoo. Umożliwiają wyszukiwanie informacji poprzez wpisanie określonych słów kluczowych lub fraz. Na przykład, jeśli szukasz przepisu na szarlotkę, wpisz „przepis na szarlotkę” w pasku wyszukiwania, a wyszukiwarka wyświetli odpowiednie wyniki.
	4. Wyszukiwarki: Wyszukiwarki to potężne narzędzia pomagające znaleźć informacje w Internecie. Gromadzą i indeksują strony internetowe z całego Internetu, dzięki czemu łatwiej Ci znaleźć to, czego szukasz. Google jest najczęściej używaną wyszukiwarką, ale są też inne, takie jak Bing, Yahoo i DuckDuckGo. Wystarczy odwiedzić witrynę wyszukiwarki, wpisać zapytanie w pasku wyszukiwania i nacisnąć Enter lub kliknąć przycisk wyszukiwania.
	5. Hiperłącza: Hiperłącza to klikalny tekst lub obrazy strona internetowa, która po kliknięciu przenosi Cię do innej strony internetowej lub zasobu. Często są one podkreślane lub wyświetlane jako inny kolor, aby odróżnić je od zwykłego tekstu. Na przykład, jeśli czytasz artykuł i natkniesz się na hiperłącze z informacją „kliknij tutaj, aby uzyskać więcej informacji”, możesz je kliknąć, aby przejść do wskazanej strony internetowej.
	6. Zakładki: Zakładki to przydatna funkcja, która umożliwia zapisywanie ulubionych stron internetowych i łatwy dostęp do nich. Gdy znajdziesz stronę internetową, do której chcesz wrócić później, możesz dodać ją do zakładek, klikając ikonę zakładki w przeglądarce lub używając skrótu Ctrl+D (Command+D na komputerze Mac). W ten sposób możesz szybko wrócić na tę stronę, bez konieczności zapamiętywania jej adresu.

Dzięki tym wskazówkom masz teraz podstawową wiedzę na temat przeglądania Internetu. Pamiętaj, aby używać paska adresu do wprowadzania konkretnych adresów witryn internetowych, korzystać z wyszukiwarek w celu wyszukiwania informacji i klikać hiperłącza, aby przeglądać powiązane treści. Nie zapomnij dodać zakładek do swoich ulubionych stron internetowych, aby mieć do nich łatwy dostęp w przyszłości. Życzymy miłego przeglądania i miłego spędzania czasu online! Przyjrzyjmy się zawartościom przeglądania Internetu.

Kiedy przeglądając stronę internetową natrafiamy na nowe słowo, znalezienie jego definicji jest proste! Jednym z prostych sposobów jest wybranie słowa myszą lub palcem i kliknięcie go prawym przyciskiem myszy (lub długim naciśnięciem). Następnie wybierz wyświetloną opcję „Szukaj” lub „Wyszukaj”. Wskakujące okienko wyświetli znaczenie słowa ze słownika internetowego. Inną opcją jest wpisanie słowa bezpośrednio do wyszukiwarki, po której następuje słowo „definicja”. Dzięki temu uzyskasz natychmiastowy dostęp do różnych definicji i objaśnień. Odkrywanie znaczenia nieznanych słów nigdy nie było prostsze!



Przeglądarka internetowa to aplikacja umożliwiająca dostęp do stron internetowych i przeglądanie ich w Internecie. Dostępnych jest wiele różnych typów przeglądarek internetowych, w tym popularne, takie jak Google Chrome, Mozilla Firefox, Apple Safari i Microsoft Edge. Przeglądarki te zazwyczaj mają funkcje takie jak śledzenie historii, dodawanie zakładek i karty ułatwiające przeglądanie. Każda przeglądarka ma swoje unikalne funkcje i możliwości, dlatego ważne jest, aby wybrać tę, która spełnia Twoje potrzeby.

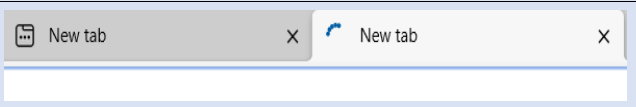
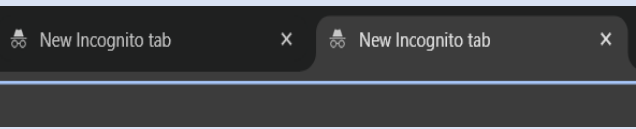
Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi	
	Zakładki to przydatna funkcja, która umożliwia zapisywanie ulubionych stron internetowych i łatwy dostęp do nich. Gdy znajdziesz stronę internetową, którą chcesz odwiedzić później.
	Wyszukiwarki to potężne narzędzia pomagające znaleźć informacje w Internecie.
	Paski wyszukiwania zwykle znajdują się w witrynach wyszukiwarek, takich jak Google, Bing lub Yahoo. Umożliwiają wyszukiwanie informacji poprzez wpisanie określonych słów kluczowych.
	Przeglądarka to aplikacja umożliwiająca dostęp do stron internetowych i przeglądanie ich.
	Pasek adresu to miejsce, w którym wpisujesz adres lub adres URL witryny internetowej (Uniform Resource Locator).

Ćwiczenie: Przeglądanie

Teraz wpisz słowo „pieniądze” i obserwuj wyniki w sekcji „obrazy”. Następnie otwórz nową kartę i ponownie wpisz słowo „pieniądze”, ale tym razem w swoim ojczystym języku. Porównaj wyniki w sekcji obrazów, aby zobaczyć różnice w wynikach w zależności od preferowanego języka.

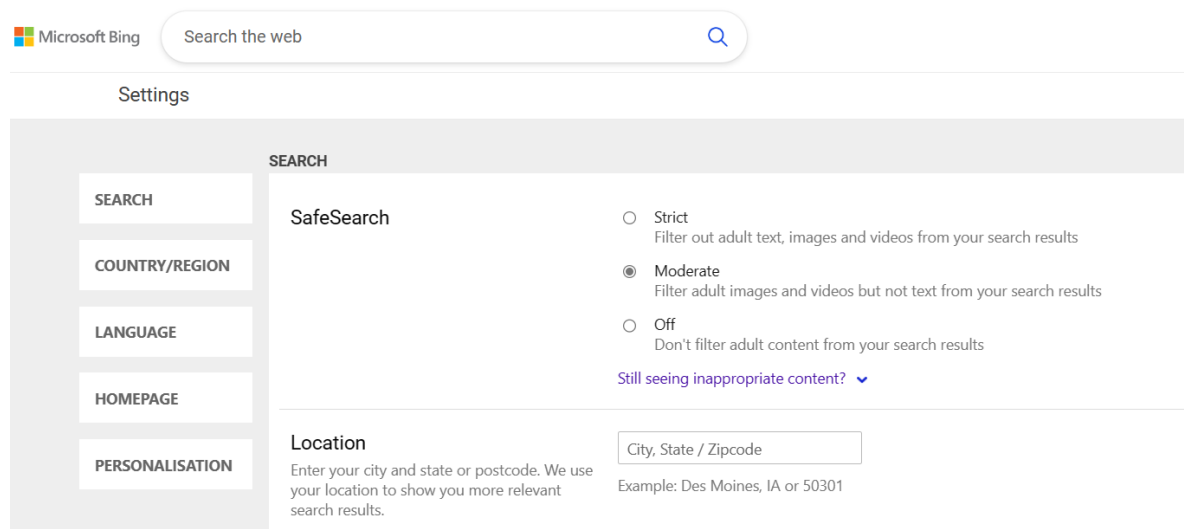
Przeglądarki internetowe posiadają wiele funkcji ułatwiających przeglądanie i interakcję ze stronami internetowymi. Niektóre typowe funkcje obejmują śledzenie historii, które rejestruje odwiedzane witryny, tworzenie zakładek, które umożliwia zapisywanie ulubionych witryn w celu ułatwienia dostępu oraz przeglądanie na kartach, które umożliwia otwieranie wielu stron internetowych w jednym oknie. Przeglądarki posiadają także paski wyszukiwania ułatwiające szybkie znajdowanie informacji oraz ustawienia prywatności umożliwiające kontrolę sposobu gromadzenia i wykorzystywania danych. To tylko kilka z wielu funkcji oferowanych przez przeglądarki, dzięki którym korzystanie z Internetu będzie przyjemniejsze.

Otwieranie nowych kart w przeglądarce internetowej to wygodny sposób na jednoczesne otwarcie wielu witryn internetowych. Aby to zrobić, możesz skorzystać z kilku prostych metod. Najpierw poszukaj przycisku wyglądającego jak znak plus (+) lub zakładka z symbolem „+” na pasku narzędzi przeglądarki. Kliknij na nią, a pojawi się nowa zakładka. Innym sposobem jest naciśnięcie klawiszy „Ctrl+T” na klawiaturze. Możesz także kliknąć link prawym przyciskiem myszy i wybrać z menu opcję „Otwórz link w nowej karcie”. Otwieranie nowych kart pomaga szybko i sprawnie przełączać się między stronami internetowymi, dzięki czemu przeglądanie jest wygodniejsze.

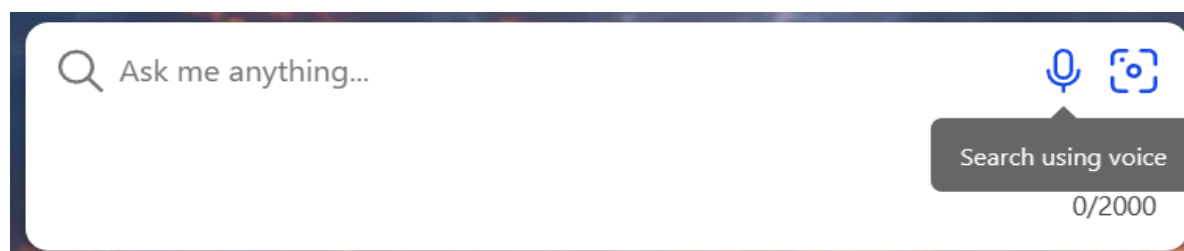
Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi	
	„Karta” w przeglądarce jest jak osobna przestrzeń, w której możesz otwierać różne strony internetowe w jednym oknie.
	„Karta incognito” to specjalna karta, która zapewnia prywatność Twoich działań w Internecie, nie zapisując takich rzeczy, jak historia czy pliki cookie.

Bezpieczne wyszukiwanie to ważna funkcja wyszukiwarki, której zadaniem jest pomaganie osobom dorosłym w wieku powyżej 55 lat w bezpieczniejszym przeglądaniu Internetu. Działa poprzez filtrowanie treści jawnych lub nieodpowiednich, chroniąc Cię przed niechcianymi obrazami lub stronami internetowymi, które mogą być nieodpowiednie lub obraźliwe. Po włączeniu funkcji bezpiecznego wyszukiwania możesz eksplorować ogromną przestrzeń informacji w Internecie, nie martwiąc się, że natkniesz się na rzeczy, których nie chcesz

widzieć. To jak posiadanie cyfrowej tarczy, która gwarantuje, że korzystanie z Internetu będzie bezpieczne, przyjemne i wolne od przykrych niespodzianek. Pamiętaj więc, aby włączyć bezpieczne wyszukiwanie i surfować po Internecie w spokoju!



Wyszukiwanie informacji za pomocą poleceń głosowych w przeglądarce jest łatwe. Aby rozpocząć, otwórz przeglądarkę i upewnij się, że mikrofon w Twoim urządzeniu jest włączony. Następnie kliknij ikonę mikrofonu w polu wyszukiwania (patrz obrazek poniżej).



Następnie po prostu powiedz słowo kluczowe lub pytanie, które chcesz wyszukać. Powiedz na przykład „Jaka jest dzisiaj pogoda?” lub „Opowiedz mi o znanych naukowcach”. Przeglądarka przetworzy Twoje polecenie głosowe i wyświetli odpowiednie wyniki wyszukiwania. Możesz także użyć określonych poleceń, takich jak „Otwórz witrynę „ABC” lub „XYZ” lub „Wyszukaj zdjęcia piłkarzy”. Pamiętaj, aby mówić wyraźnie i poczekać, aż przeglądarka odpowie, zanim zaczniesz mówić ponownie. Polecenia głosowe sprawiają, że wyszukiwanie w Internecie nie wymaga użycia rąk i jest dostępne dla każdego, od młodych dorosłych po osoby starsze.

Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi



Słowo kluczowe w przeglądaniu to słowo lub fraza wpisywane w wyszukiwarce w celu znalezienia informacji w Internecie.

Słowo kluczowe w przeglądaniu to słowo lub fraza wpisywane w wyszukiwarce w celu znalezienia informacji w Internecie. To jak specjalne słowo, które mówi wyszukiwarce, czego szukasz. Po wpisaniu słowa kluczowego wyszukiwarka wyświetli listę stron internetowych pasujących do tego słowa lub frazy. Słowa kluczowe pomagają szybko i łatwo znaleźć potrzebne informacje.

Ćwiczenie: Odkrywanie przeglądania głosowego i podstawowych umiejętności języka angielskiego

Otwórz przeglądarkę i kliknij ikonę mikrofonu. Podaj monit o uzyskanie prognozy pogody w mieście, które wkrótce odwiedzisz. Wpisz zwrot: „pogoda w Stambule dzisiaj” w swoim języku, a następnie wpisz tę samą zachętę po angielsku. Porównaj wyniki.

Kiedy szukasz czegoś za pomocą wyszukiwarki, możesz uzyskać wiele wyników. Aby znaleźć najbardziej istotne informacje, możesz filtrować wyniki. Oto kilka kroków, jak to zrobić:

- Użyj konkretnych słów kluczowych: Użyj konkretnych i opisowych słów podczas wyszukiwania, aby uzyskać dokładniejsze wyniki.
- Użyj zaawansowanych opcji wyszukiwania: Wiele wyszukiwarek ma zaawansowane opcje wyszukiwania, które pozwalają zawęzić wyniki według daty, języka lub lokalizacji.
- Sortuj według trafności: większość wyszukiwarek automatycznie sortuje wyniki według trafności, ale możesz także posortować je według daty lub innych kryteriów.
- Sprawdź źródło: spójrz na źródło informacji, aby upewnić się, że jest wiarygodne.
- Wykonując poniższe kroki, możesz filtrować wyniki wyszukiwania, aby znaleźć najbardziej odpowiednie i wiarygodne informacje.

Ćwiczenie: Filtrowanie wyników

Otwórz wyszukiwarkę i wpisz „Puchar Świata”. Zobacz wyniki, a następnie dostosuj wyszukiwanie według lokalizacji i daty. Na przykład napisz następujące podpowiedzi:

Sprecyzuj wyszukiwanie, mówiąc: Puchar Świata w Katarze w 2022 roku

Aby wyszukiwać filmy w przeglądarce internetowej, możesz skorzystać z wyszukiwarki takiej jak Google lub Bing. Oto kroki, jak to zrobić:

- Otwórz przeglądarkę internetową i przejdź do wyszukiwarki takiej jak Google lub Bing.
- Wpisz wyszukiwane hasła w pasku wyszukiwania wraz ze słowem „video”, aby określić, że szukasz filmów.
- Naciśnij Enter lub kliknij przycisk wyszukiwania, aby zobaczyć wyniki.
- Przeglądaj wyniki, aby znaleźć filmy pasujące do wyszukiwanych haseł. Możesz kliknąć plik wideo do obejrzenia lub odwiedzenia witryny internetowej, na której jest on hostowany.
- Wykonując poniższe kroki, możesz łatwo znajdować i oglądać filmy za pomocą przeglądarki internetowej.

Ćwiczenie: Udoskonalanie wyników wyszukiwania

Otwórz wyszukiwarkę i wpisz ograniczenia i zasady związane z COVID-19 podczas lotów międzynarodowych. Zobacz wyniki, a następnie dostosuj wyszukiwanie według czasu. Wyeliminuj nieaktualne informacje z wyników i użyj najbardziej aktualnej.



Ćwiczenia

Korzystając z przeglądarki, znajdź zdjęcia z okazji Dnia Ojca lub Matki.

Szukaj tutaj:

Wybierz jedno zdjęcie i zrób zrzut ekranu, aby mieć tylko zdjęcie, ale bez innych szczegółów.

Zapisz zdjęcie w swojej galerii

Wyślij to przez WhatsApp.

Ćwiczenia

- Otwórz pole wyszukiwania i wpisz jedno słowo kluczowe, które chcesz wyszukać. Na przykład: tenis

Zobacz wyniki.

- Rozszerz swoje wyszukiwanie, dodając kolejne powiązane z nim słowo. Na przykład: „kort tenisowy”.
- Wybierz film powiązany z Twoim wyszukiwaniem: gracze na korcie tenisowym
- Porównaj różnice w wynikach

Ćwiczenia

Otwórz pole wyszukiwania, aby znaleźć odpowiedzi na następujące pytania w języku angielskim:

Najwyższa góra świata

Najdłuższe słowo w języku angielskim

Najdłuższa rzeka w Twoim kraju

Ćwiczenia

Znajdź witrynę popularnej organizacji informacyjnej i udostępnił trzy nagłówki.

1.2. Ocena danych, informacji i treści cyfrowych

Ocena danych, informacji i treści cyfrowych” odnosi się do procesu uważnego sprawdzania i oceniania jakości, wiarygodności i przydatności informacji, które znajdziemy w Internecie. W świecie umiejętności cyfrowych ważne jest rozwijanie umiejętności, które pomogą nam określić, czy dane informacje, na które natrafiamy, są dokładne, wiarygodne i istotne.

Oceniając dane, musimy sprawdzić, czy pochodzą one z wiarygodnych źródeł, takich jak renomowane serwisy, eksperci, czy zaufane organizacje. Należy także wziąć pod uwagę datę publikacji lub aktualizacji danych, gdyż nieaktualne informacje mogą już nie być wiarygodne.

Podobnie, oceniając informacje lub treści cyfrowe, musimy krytycznie myśleć. Powinniśmy zadać sobie pytania typu: Czy informacja ma sens? Czy jest to poparte dowodami? Czy w grę wchodzi jakieś uprzedzenie lub opinie?

Możliwość oceny danych, informacji i treści cyfrowych ma kluczowe znaczenie dla podejmowania świadomych decyzji, unikania dezinformacji i ochrony przed oszustwami i fałszywymi roszczeniami. Ćwicząc te umiejętności, stajemy się bardziej pewnymi siebie i świadomymi obywatelami cyfrowymi, którzy potrafią odpowiedzialnie poruszać się po świecie online.



Pliki cookie to małe pliki tekstowe, które witryna internetowa zapisuje na Twoim komputerze lub urządzeniu mobilnym podczas odwiedzania witryny. Służą one do zapamiętywania Twoich działań i preferencji przez pewien czas, dzięki czemu nie musisz ich ponownie wprowadzać za każdym razem, gdy wrócisz na witrynę lub przejdziesz z jednej strony na drugą.

Pliki cookie mogą być wykorzystywane do różnych celów, takich jak uwierzytelnianie, personalizacja, analityka i reklama. Uwierzytelniające pliki cookie mogą być używane do utrzymywania Cię zalogowanego na stronie internetowej, personalizacyjne pliki cookie mogą być używane do zapamiętywania Twoich preferencji językowych lub elementów dodanych do koszyka, analityczne pliki cookie mogą być wykorzystywane do śledzenia Twojej aktywności przeglądania w witrynie internetowej oraz Reklamowe pliki cookie mogą być wykorzystywane do śledzenia Twojej aktywności przeglądania na wielu stronach internetowych i dostarczania Ci ukierunkowanych reklam.

Pliki cookie można podzielić na dwa typy: pliki cookie pierwszej kategorii i pliki cookie stron trzecich. Własne pliki cookie są tworzone przez odwiedzaną witrynę. Pliki cookie stron trzecich są tworzone przez witryna internetowa strony trzeciej, taka jak sieć reklamowa. Możesz kontrolować sposób wykorzystania plików cookies na Twoim komputerze lub urządzeniu mobilnym, dostosowując ustawienia swojej przeglądarki. Możesz zablokować wszystkie pliki cookie, zezwolić tylko na pliki cookie pierwszej kategorii lub zezwolić na wszystkie pliki cookie.

Ćwiczenie: O plikach cookie

Kliknij poniższe łącza, aby znaleźć szczegółowe odpowiedzi na poniższe pytania. Więcej zasobów możesz wyszukać w Internecie.

Jakie informacje mogą przechowywać pliki cookie?

Czy akceptacja plików cookies jest obowiązkowa?

Czy pliki cookie mogą być niebezpieczne i w jaki sposób?

Jak działają pliki cookie?

Jak długo działają pliki cookie?

Jak mogę usunąć pliki cookie?

Niektóre linki i zasoby:

<https://www.kaspersky.com/resource-center/definitions/cookies>

<https://www.trendmicro.com/vinfo/us/security/definition/cookies>

<https://support.google.com/accounts/answer/61416?co=GENIE.Platform%3DAndroid&hl=en>

Pliki cookie to małe pliki tekstowe, które strony internetowe umieszczają na Twoim urządzeniu podczas ich odwiedzania. Służą one stronom internetowym do zapamiętywania informacji o Tobie i Twoich działaniach związanych z przeglądaniem. Większość plików cookie jest nieszkodliwa i pomaga poprawić jakość korzystania z Internetu, ale istnieją pewne rodzaje informacji, które mogą przechowywać pliki cookie, a które można uznać za potencjalnie niebezpieczne.

Na przykład pliki cookie mogą zapamiętać Twoje dane logowania, takie jak nazwy użytkownika i hasła, jeśli wybierzesz opcję „Zapamiętaj mnie” na stronach internetowych. Jeśli ktoś uzyska dostęp do Twojego urządzenia, może potencjalnie wykorzystać te informacje do zalogowania się na Twoje konta bez Twojej zgody.

Pliki cookie mogą również śledzić Twoje zachowanie w Internecie i zbierać dane o Twoich preferencjach, zainteresowaniach i historii przeglądania. Informacje te są często wykorzystywane przez reklamodawców do wyświetlania spersonalizowanych reklam. Chociaż może to nie być bezpośrednio niebezpieczne, budzi obawy dotyczące prywatności i może prowadzić do ukierunkowanych reklam i potencjalnie natrętnego profilowania.

Należy pamiętać, że większość renomowanych witryn internetowych korzysta z plików cookie w sposób odpowiedzialny i podejmuje kroki w celu ochrony Twoich danych. Aby jednak zachować bezpieczeństwo, dobrą praktyką jest regularne czyszczenie plików cookie, używanie silnych i unikalnych haseł oraz zachowanie ostrożności podczas udostępniania danych osobowych w Internecie.

your browser gives you quite a lot of control over which ones you keep, and how (and how often) you get

This site, like most other sites on the web, uses cookies. For more information, see our [privacy policy](#)

GOT IT

Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi



Pliki cookies to małe pliki tekstowe. Strony internetowe umieszczają je na Twoim urządzeniu, gdy je odwiedzasz. Zapamiętują informacje o Twojej aktywności przeglądania.

Dorośli potrzebują wskazówek, aby ocenić, czy informacje, które napotykają w Internecie, są przydatne i godne zaufania. Powinni nauczyć się sprawdzać, czy treść jest aktualna i czy pochodzi z wiarygodnych źródeł, takich jak znane portale lub eksperci w danej dziedzinie.

Aby zweryfikować fakty w Internecie, mogą skorzystać z innych wiarygodnych źródeł, aby ponownie sprawdzić napotkane informacje. Oto jak mogą to zrobić w prosty sposób:

- Szukaj wielu źródeł: Poszukaj informacji na ten sam temat w różnych witrynach internetowych lub źródłach. Jeśli fakty pochodzą z różnych zaufanych źródeł, zwiększa to prawdopodobieństwo ich trafności.
- Odsyłacze do renomowanych witryn internetowych: sprawdź, czy dobrze znane i wiarygodne witryny internetowe, takie jak agencje rządowe, instytucje edukacyjne lub uznane organizacje informacyjne, potwierdzają te informacje. Źródła te często cieszą się reputacją podmiotów sprawdzających fakty i dostarczających wiarygodnych treści.
- Skonsultuj się z ekspertami lub profesjonalistami: Poszukaj opinii lub wypowiedzi ekspertów w dziedzinie, której dotyczą informacje. Eksperci mogą zaoferować cenne spostrzeżenia i wiarygodność, które pomogą zweryfikować fakty.
- Witryny weryfikujące fakty: korzystaj ze witryn weryfikujących fakty, które szczegółowo badają i weryfikują twierdzenia. Witryny te często dostarczają dokładnych informacji i obalają fałszywe lub wprowadzające w błąd twierdzenia.

FALSE

(International: [Australia](#)): Australia has announced plans for mass injections of mRNA vaccines into livestock.

[AP News](#) rating: False

[Australia hasn't announced 'mass injections' of mRNA vaccines for livestock](#)

Ćwiczenie: Fakt czy fałsz

Czas trwania: Około 20 minut

Potrzebne materiały:

- Komputery lub laptopy z dostępem do Internetu dla każdego uczestnika

Instrukcje:

1. Wprowadzenie (3 minuty):

- Rozpoznaj znaczenie sprawdzania faktów w swoich działaniach online.
- Rozważ potencjalny wpływ dezinformacji na Twoje zrozumienie i podejmowanie decyzji.
- Rozumieć znaczenie krytycznego myślenia i wiarygodnych źródeł przy ocenie informacji w Internecie.

2. Ćwiczenie sprawdzające fakty (15 minut):

- Użyj komputera lub laptopa, aby wyszukać konkretne roszczenie podane poniżej.
 - „Codzienne jedzenie czekolady poprawia pamięć i funkcje poznawcze”.
 - „Nowe badanie sugeruje, że picie kawy zmniejsza ryzyko chorób serca o 30%”.
 - „Zmiany klimatu to cykl naturalny, na który nie ma wpływu działalność człowieka”.
 - „Platformy mediów społecznościowych sprzedają dane użytkowników firmom zewnętrznym bez ich zgody”.
 - „Szczepionki powodują autyzm i inne zaburzenia rozwojowe”.
- Przejrzyj twierdzenie lub artykuł ustnie lub w formie ulotki.
- Szybko analizuj informacje i oceniaj ich wiarygodność.
- Pamiętaj o sprawdzeniu źródła, szczegółach odsyłaczy i zasięgnięciu dowodów potwierdzających lub opinii ekspertów.
- Skorzystaj ze stron internetowych służących do sprawdzania faktów lub poznanych wcześniej strategii wyszukiwania, aby ułatwić sobie ocenę.

3. Autorefleksja (2 minuty):

- Poświęć chwilę na przemyślenie swoich ustaleń i wniosków.
- Zastanów się, co wpłynęło na Twoją ocenę wiarygodności twierdzenia.
- Odnies się do wszelkich pytań lub niepewności, które napotkałeś podczas oceny.

4. Podsumowanie i aplikacja osobista (2 minuty):

- Podsumuj najważniejsze wnioski z tego ćwiczenia.
- Zastanów się nad znaczeniem sprawdzania faktów w swoim codziennym życiu i nad tym, jak planujesz zastosować te umiejętności w przyszłości.

Dezinformacja to fałszywe lub wprowadzające w błąd informacje, które są celowo rozpowszechniane w celu oszukania ludzi. To jest jak „fałszywe wiadomości”, których celem jest oszukiwanie i manipulowanie innymi. Dezinformacją można dzielić się za pośrednictwem różnych źródeł, takich jak media społecznościowe, strony internetowe, a nawet rozmowy. Jego celem jest wywoływanie zamieszania, manipulowanie opiniami lub promowanie określonych programów.

Jako dorośli w wieku powyżej 65 lat musimy zdawać sobie sprawę z dezinformacji, ponieważ może ona być szczególnie szkodliwa. Dezinformacja może obejmować porady zdrowotne, oszustwa finansowe lub twierdzenia polityczne skierowane do osób starszych, które mogą być bardziej podatne na manipulację. Aby się chronić, zawsze powinniśmy weryfikować informacje w wiarygodnych źródłach, takich jak zaufane serwisy informacyjne, rządowe strony internetowe lub renomowani eksperci. Krytyczne myślenie i kwestionowanie źródła, dowodów i motywów informacji, na które natrafiamy, może pomóc nam uniknąć padnięcia ofiarą dezinformacji i podejmować świadome decyzje.

Aby zaradzić rozprzestrzenianiu się fałszywych informacji w Internecie, oto kilka prostych rzeczy, które możemy zrobić:

1. Sprawdź przed udostępnieniem: Przed udostępnieniem jakichkolwiek informacji poświęć chwilę na sprawdzenie ich dokładności. Dokładnie sprawdź fakty, wyszukując wiarygodne źródła lub strony internetowe weryfikujące fakty, które mogą potwierdzić lub obalić informacje.



2. Bądź sceptyczny: nie wierz we wszystko, co przeczytasz lub zobaczysz w Internecie. Fałszywe informacje często rozprzestrzeniają się szybko, dlatego do wszelkich nieznanych lub szokujących twierdzeń należy podchodzić ze sceptycyzmem. Poszukaj dowodów i wielu źródeł na poparcie informacji.
3. Udostępniaj odpowiedzialnie: udostępniaj wyłącznie informacje, co do których masz pewność, że są dokładne. Udostępniając fałszywe informacje, nawet nieumyślnie, przyczyniasz się do ich rozprzestrzeniania. Pomyśl, zanim coś udostępnisz i rozważ potencjalny wpływ, jaki może to mieć na innych.
4. Zgłaszanie fałszywych informacji: wiele platform internetowych posiada mechanizmy zgłaszania fałszywych lub wprowadzających w błąd treści. Jeśli natkniesz się na takie informacje, zgłoś to administratorom platformy lub serwisu. Pomaga im to w podjęciu odpowiednich działań i ogranicza widoczność fałszywych treści.
5. Edukuj innych: podnoś świadomość znaczenia sprawdzania faktów i krytycznego myślenia. Podziel się wskazówkami, jak rozpoznać fałszywe informacje i zachęć znajomych i rodzinę do sprawdzenia faktów przed udostępnieniem. Rozpowszechniając wiedzę, możesz przyczynić się do powstania bardziej świadomej społeczności internetowej.



Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi

 🔊 📷 🔍	
🔍 All 📖 Books 🖼️ Images 📺 Videos 📰 News ⋮ More Tools	
	Przeszukuj całą dostępną zawartość
	Wyszukaj książki
	Wyszukaj obrazy
	Wyszukaj filmy
	Szukaj wiadomości
	Szukanie głosowe
	Wyszukiwanie kamerą

Kolejnym istotnym aspektem zarządzania danymi jest zachowanie spójności w nazewnictwie plików. Na przykład zapisując dokumenty, używaj opisowych i jasnych nazw, które wskazują na treść. Zamiast nazywać plik „Dokument1” lub „Bez tytułu”, użyj zrozumiałego tytułu, np. „Plan wakacji” lub „Budżet miesięczny”.

Co więcej, możesz utworzyć wyznaczony folder na rozrywkę cyfrową, taką jak muzyka i filmy. W tym folderze możesz mieć podfoldery dla różnych gatunków i artystów. Na przykład możesz mieć foldery „Muzyka rockowa”, „Muzyka klasyczna” lub „Ulubieni wykonawcy”. W ten sposób możesz łatwo znaleźć swoje ulubione utwory lub filmy, kiedy tylko chcesz.

Pamiętaj, że zarządzanie danymi polega na stworzeniu systemu, który będzie najlepiej odpowiadał Tobie i Twoim unikalnym potrzebom. Regularne porządkowanie i konserwacja plików cyfrowych nie tylko pozwoli Ci zaoszczędzić czas, ale także zmniejszy stres podczas wyszukiwania określonych informacji lub wspomnień. Wykorzystaj cyfrowy system archiwizacji i pozwól, aby był Twoim cyfrowym asystentem w utrzymaniu porządku i dostępności danych.

Ćwiczenia

Krok 1: Utwórz strukturę folderów

- 1.1. Rozpocznij od utworzenia nowego folderu na pulpicie lub w folderze Dokumenty. Nadaj mu nazwę „Zdjęcia rodzinne” lub inną, którą wolisz.
- 1.2. W folderze „Zdjęcia rodzinne” utwórz podfoldery dla różnych wydarzeń lub okazji, takich jak „Urodziny”, „Wakacje”, „Święta”, „Wydarzenia specjalne” itp.
- 1.3. Poświęć kilka minut na przemyślenie typów zdjęć, które posiadasz, i utwórz odpowiednie podfoldery. Na przykład, jeśli masz wiele zdjęć z wakacji, możesz utworzyć podfoldery dla każdego miejsca docelowego.

Krok 2: Uporządkuj zdjęcia

- 2.1. Znajdź swoje zdjęcia cyfrowe na komputerze i rozpocznij ich kopiowanie lub przenoszenie do odpowiednich podfolderów utworzonych w kroku 1.
- 2.2. Zwróć uwagę na zawartość każdego zdjęcia i umieść je w folderze, który najlepiej odzwierciedla wydarzenie lub okazję uchwyczone na obrazie.
- 2.3. Podczas porządkowania zdjęć możesz także zmieniać ich nazwy, nadając im bardziej opisowe tytuły, np. „Przyjęcie urodzinowe Johna” lub „Wakacje w Paryżu 2022”.

Krok 3: Usuń duplikaty i niechciane zdjęcia

- 3.1. Podczas porządkowania możesz natknąć się na zduplikowane zdjęcia lub obrazy, których już nie potrzebujesz. Poświęć chwilę, aby usunąć te duplikaty lub niechciane zdjęcia, aby uporządkować swoją kolekcję.

Krok 4: Utwórz kopię zapasową

- 4.1. Aby zapewnić bezpieczeństwo zdjęć cyfrowych, utwórz kopię zapasową folderu „Zdjęcia rodzinne”. Możesz skopiować go na zewnętrzny dysk twardy lub dysk flash USB albo przesłać do usługi przechowywania w chmurze, takiej jak Dysk Google lub Dropbox.

Krok 5: Utrzymuj zorganizowany system

- 5.1. Dodając w przyszłości nowe zdjęcia, nadal porządkuj je w istniejącą strukturę folderów. Dzięki temu nawykowi Twoja kolekcja będzie dobrze zorganizowana i łatwo dostępna.



Zarządzanie treściami cyfrowymi: Wyobraź sobie swoje urządzenia cyfrowe jako skrzynie skarbów wypełnione cenną treścią. Aby zarządzać treściami cyfrowymi, traktuj pamięć urządzenia jak przegródki w skrzyni skarbów. Na przykład możesz mieć przedział „Wideo” na filmy i przedział „Muzyka” na utwory. Organizując treści cyfrowe, możesz szybko uzyskać dostęp do potrzebnych plików i uniknąć bałaganu.

Kontynuując zarządzanie treściami cyfrowymi, konieczne jest okresowe porządkowanie i przeglądanie skrzyni skarbów. Podobnie jak skarby mogą gromadzić się z biegiem czasu, tak

samo mogą być niepotrzebne pliki na Twoich urządzeniach. Poświęć trochę czasu na przejrzenie folderów i usunięcie duplikatów, starych plików, których już nie potrzebujesz, oraz elementów, które nie mają już wartości. Ten proces czyszczenia nie tylko zwolni cenne miejsce na dysku, ale także zapewni porządek i przydatność treści cyfrowych.

Pamiętaj, że zarządzanie treściami cyfrowymi to proces ciągły, podobny do zarządzania osobistą kolekcją. Gdy zdobywasz nową zawartość, poświęć chwilę na posortowanie jej w odpowiednie przegródki i utrzymanie dobrze zorganizowanego systemu. Przyjmij rolę cyfrowego kuratora, a Twoja skrzynia skarbów z treściami cyfrowymi będzie nadal zapewniać radość, wydajność i wygodę dostępu do cennych wspomnień i cennych zasobów na wyciągnięcie ręki.

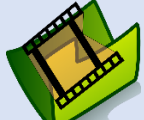
Zarządzanie informacją: Wyobraź sobie Internet jako ogromną bibliotekę z niezliczoną liczbą książek. Zarządzając informacjami, stajesz się zręcznym bibliotekarzem, sortującym książki w celu znalezienia tych najbardziej wiarygodnych i odpowiednich. Podobnie, przeglądając Internet, podchodź krytycznie do znalezionych informacji. Sprawdź wiarygodność źródła i rozważ wiele perspektyw, aby podejmować świadome decyzje.

Poruszając się po Internecie, zwracaj uwagę na źródła, z którymi się spotykasz. Nie wszystkie strony internetowe i artykuły są sobie równe, dlatego niezwykle ważne jest sprawdzenie wiarygodności informacji przed przyjęciem ich jako prawdy. Weź pod uwagę referencje autora, datę publikacji i to, czy witryna reprezentuje renomowaną organizację. Uważaj na źródła stroniczne lub źródła o wątpliwych motywach, ponieważ mogą one przedstawiać informacje w sposób wprowadzający w błąd lub jednostronny. Jako zręczny bibliotekarz informacji masz moc odfiltrowywania niewiarygodnych źródeł i priorytetyzowania tych, które dostarczają dokładnych i dobrze uzasadnionych spostrzeżeń.

Podobnie jak w bibliotece, w której różne książki oferują różne punkty widzenia na dany temat, Internet zapewnia szeroki wachlarz opinii i punktów widzenia. Wciel się w rolę czytelnika o otwartym umyśle, chcącego poznać wiele stron historii. Takie podejście pozwala uzyskać szersze zrozumienie złożonych zagadnień i podejmować świadome decyzje. W przypadku napotkania sprzecznych informacji poświęć czas na krytyczną analizę dowodów i rozważ wiarygodność każdego punktu widzenia. Pamiętaj, że bycie umiejętnym bibliotekarzem informacji nie polega na ślepym akceptowaniu jednej perspektywy, ale raczej na otwieraniu się na intelektualną ciekawość w celu poznawania różnych punktów widzenia i formułowania zrównoważonych opinii.

W epoce cyfrowej zarządzanie informacjami nie polega jedynie na zdobywaniu wiedzy, ale także na doskonaleniu umiejętności krytycznego myślenia i przemyślanego angażowania się w świat. Przyjmując sposób myślenia zręcznego bibliotekarza, zyskujesz możliwość skutecznego poruszania się po ogromnej bibliotece internetowej, odróżniania faktów od fikcji i dokonywania świadomych wyborów, które przyczyniają się do Twojego osobistego rozwoju

i zrozumienia otaczającego Cię świata. Rozpocznij więc swoją przygodę z biblioteką cyfrową i obydź zawsze odnajdywał mądrość w książkach w Internecie!

Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi	
	Teczka: W dobrze zorganizowanej szafce możesz uporządkować informacje. Kategoryzujesz pliki cyfrowe w folderach na swoim komputerze.
	Folder muzyczny: W tym folderze możesz umieścić wszystkie swoje pliki muzyczne.
	Folder wideo: możesz umieścić wszystkie swoje pliki wideo w tym folderze.
	Folder obrazów: możesz umieścić wszystkie swoje zdjęcia w tym folderze.

Opanowanie organizacji plików: od chaosu do przejrzystości



Odkryj trzy typy metod organizacji plików i odblokuj klucz do skutecznego zarządzania danymi cyfrowymi z łatwością i pewnością.

Chaotyczne przechowywanie: Wyobraź sobie pliki cyfrowe rozrzucone po całym pokoju, jak zabawki rzucone losowo na podłogę. Chaotyczne przechowywanie przypomina tę

nieuporządkowaną sytuację, w której pliki są zapisywane bez żadnego porządku i organizacji. Znalezienie określonych plików w razie potrzeby może być mylące i czasochłonne, podobnie jak szukanie ulubionej zabawki w bałaganie. Aby uniknąć chaotycznego przechowywania, spróbuj utworzyć foldery dla różnych typów plików, takich jak zdjęcia, dokumenty i muzyka. W ten sposób możesz uporządkować swoje pliki i szybko znaleźć to, czego szukasz.

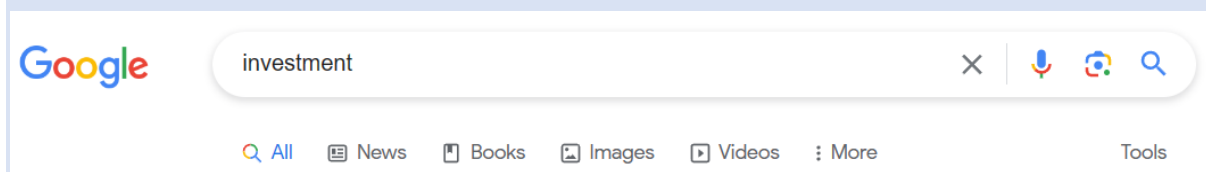
Masowy dumping: Wyobraź sobie ogromną stertę ubrań wrzuconych do kosza na pranie bez żadnego sortowania. Właśnie na tym polega masowe zrzucanie plików — wrzucanie wszystkich plików cyfrowych do jednego folderu bez żadnej struktury. Może to prowadzić do pomieszania plików i utrudniania ich zlokalizowania. Aby uniknąć masowego wyrzucania plików, poświęć chwilę na posortowanie plików w odpowiednich folderach. Na przykład utwórz osobne foldery na dokumenty związane z pracą, zdjęcia rodzinne lub ulubione piosenki. Pomoże Ci to zachować porządek i będzie łatwo dostępny.

Struktura hierarchii: Wyobraź sobie budowanie piramidy z różnych warstw, zaczynając od podstawy i wznosząc się w górę. Struktura hierarchiczna opiera się na podobnym pomysle, w którym pliki są zorganizowane w sposób przypominający piramidę. Na górze masz folder główny lub główne, w którym tworzysz podfoldery dla bardziej szczegółowych kategorii. Na przykład głównym folderem mogą być „Pliki osobiste”, a wewnątrz niego mogą znajdować się podfoldery, takie jak „Zdjęcia z wakacji”, „Rachunki” i „Przepisy”. Ta hierarchiczna struktura ułatwia systematyczne poruszanie się po plikach, podobnie jak znajdowanie odpowiedniego poziomu w piramidzie.

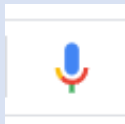
Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi

Ćwiczenie 1.

Instrukcje: Teraz omów funkcje widoczne na obrazku poniżej. Czy znasz definicje słów na obrazku w swoim ojczystym języku?



Ćwiczenie 2. Dopasuj ikony do ich nazw.

		Szukaj według tekstu
		Wyszukiwanie głosowe
		Szukaj według obrazu
		Wyszukaj filmy
		Wyszukiwarka
		Bezpieczne wyszukiwanie
☐ Strict Filter out adult text, images and videos from your search results ☒ Moderate Filter adult images and videos but not text from your search results ☐ Off Don't filter adult content from your search results		Zakładka
		Szukaj
		Nowe zakładki

Ćwiczenie 3. Poniżej znajduje się kilka plotek. Przeszukaj sieć lub portal społecznościowy X (Twitter) i zdecyduj, czy każda plotka jest prawdziwa, czy fałszywa. Weź pod uwagę wiarygodność źródeł.

Plotka 1. W przyszłym tygodniu Celine Dion leci do Afryki.

Plotka 2. Tesla zamknie wszystkie swoje fabryki w 2024 roku.

Plotka 3. Indie wkrótce zmienią stolicę.

Plotka 4. Donald Trump powiedział na swoim koncercie X: „Przekazę wszystkie moje pieniądze potrzebującym rodzinom na całym świecie”.

Ćwiczenie 4.

Instrukcje: Wybierz odpowiednią opcję.

Pytanie 1: Co należy zrobić, aby odwiedzić witrynę w późniejszym czasie?

- A. Naciśnij przycisk „wstecz” w przeglądarce.
- B. Dodaj stronę do zakładek, klikając znak „gwiazdki”.
- C. Udostępnij link do strony w mediach społecznościowych.
- D. Odśwież stronę internetową kilka razy.
- E. Kliknij znak „plus” na stronie internetowej.

Pytanie 2: Co należy zrobić, aby otworzyć nową kartę?

- A. Kliknij znak „gwiazdki” na stronie internetowej.
- B. Jedno kliknięcie na logo serwisu.
- C. Kliknij dwukrotnie logo serwisu.
- D. Zamknij bieżące okno.
- E. Kliknij znak „plus” na stronie internetowej.

Pytanie 3. Jaki jest jeden ze sposobów bezpiecznego wyszukiwania w sieci?

- A. Kliknij losowe linki.
- B. Udostępniaj dane osobowe nieznanym.
- C. Skorzystaj z niezawodnej wyszukiwarki.
- D. Pobieraj pliki z nieznanych źródeł.
- E. Ignoruj ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa.

1. Czy aby otworzyć nową kartę muszę ponownie uruchomić przeglądarkę?

Nie, nie musisz ponownie uruchamiać przeglądarki, aby otworzyć nową kartę. Nowa karta w przeglądarce może zostać uruchomiona na kilka sposobów. Oto kilka z nich: (1) Pasek menu: Kliknij menu Plik i wybierz Nowa karta. (2) Przycisk Tab: W lewym górnym rogu okna przeglądarki znajduje się przycisk ze znakiem plus. Kliknij ten przycisk, aby rozpocząć nową kartę. (3) Kliknij łącze prawym przyciskiem myszy: Kliknij łącze prawym przyciskiem myszy i wybierz opcję Otwórz w nowej karcie.

2. Czy chcąc później odwiedzić stronę internetową, powinienem kliknąć na znak „plus” znajdujący się na stronie?

Nie, kliknięcie znaku „plus” na stronie internetowej zazwyczaj powoduje otwarcie nowej karty. Aby później odwiedzić stronę internetową, możesz skorzystać z omówionej wcześniej funkcji tworzenia zakładek. Poszukaj ikony gwiazdki i słowa „Zakładka” lub naciśnij „Ctrl+D” na klawiaturze, aby zapisać stronę internetową i uzyskać do niej łatwy dostęp w przyszłości.

3. Aby uzyskać „bezpieczne wyszukiwanie” w przeglądarce, jedyne, co mogę zrobić, to odwiedzić oficjalne strony internetowe. Czy zgadzasz się z tym stwierdzeniem?

Nie, to stwierdzenie nie jest dokładne. „Bezpieczne wyszukiwanie” w przeglądarce oznacza funkcję filtrującą treści dla dorosłych lub nieodpowiednie z wyników wyszukiwania. Pomaga zapewnić, że wyniki wyszukiwania będą bardziej odpowiednie i bezpieczniejsze dla użytkowników. Chociaż odwiedzanie oficjalnych witryn internetowych może zazwyczaj dostarczyć rzetelnych i wiarygodnych informacji, bezpieczne wyszukiwanie wykracza poza to, odfiltrując potencjalnie szkodliwe lub jawne treści z wyników wyszukiwania, niezależnie od oficjalnego statusu witryny. Dlatego bezpieczne wyszukiwanie pomaga zapewnić bezpieczniejsze przeglądanie, filtrując zawartość różnych witryn, nie tylko oficjalnych.

4. W Google możesz wyszukiwać wyłącznie tekstowo. Czy zgadzasz się z tym stwierdzeniem?

Nie, to stwierdzenie nie jest dokładne. Chociaż wyszukiwania tekstowe są najpopularniejszą i najczęściej stosowaną metodą w Google, oferuje ona również inne opcje wyszukiwania. Na przykład Google obsługuje wyszukiwanie oparte na obrazach, dzięki czemu możesz użyć

obrazu, aby znaleźć powiązane informacje lub podobne obrazy. Ponadto Google umożliwia wyszukiwanie głosowe, dzięki czemu użytkownicy mogą wyszukiwać poprzez wypowiedzianie zapytań zamiast ich wpisywania.

5. Czy media społecznościowe to idealne miejsce na dostęp do autentycznych informacji w sieci?

Platformy mediów społecznościowych nie są ogólnie uważane za idealne miejsca dostępu do autentycznych informacji w sieci. Chociaż media społecznościowe mogą dostarczyć wielu informacji, ważne jest, aby podchodzić do treści zamieszczanych w nich z ostrożnością. Charakter mediów społecznościowych pozwala na szybkie udostępnianie i rozpowszechnianie informacji, ale ułatwia także szybkie rozprzestrzenianie się dezinformacji, plotek i niewiarygodnych źródeł. Dlatego warto w pierwszej kolejności weryfikować informacje pozyskiwane z mediów społecznościowych w wiarygodnych źródłach.

6. Kiedy czytam treści w internetowych serwisach informacyjnych, nie ma powodu wątpić w ich prawdziwość.

Twierdzenie, że nie ma powodu wątpić w prawdziwość treści internetowych serwisów informacyjnych, nie jest dokładne. Chociaż wiele internetowych źródeł wiadomości dąży do dokładności, nadal mogą występować dezinformacje i stronnicze raporty. Zawsze ważne jest krytyczne podejście do wiadomości internetowych, sprawdzanie informacji z wiarygodnymi źródłami oraz uwzględnienie reputacji i wiarygodności serwisu informacyjnego. Zachowanie ostrożności i ocena informacji są niezbędne w erze cyfrowej.

7. Jak skutecznie uporządkować pliki i foldery na komputerze?

O: Aby uporządkować pliki, zacznij od utworzenia określonych folderów dla różnych typów treści, takich jak „Dokumenty”, „Zdjęcia”, „Muzyka” i „Wideo”. W każdym folderze możesz dodatkowo kategoryzować pliki na podstawie dat, tematów lub projektów. Nie zapomnij użyć opisowych nazw plików, aby ułatwić znalezienie tego, czego potrzebujesz. Regularnie usuwaj lub przenoś pliki, których już nie potrzebujesz, aby uniknąć bałaganu.

8. Jakie znaczenie ma tworzenie kopii zapasowych moich danych i jak mogę to zrobić?

Odp.: Tworzenie kopii zapasowych danych ma kluczowe znaczenie w celu ochrony przed utratą danych w wyniku awarii urządzenia lub wypadków. Do utworzenia kopii zapasowej można użyć zewnętrznych urządzeń pamięci masowej, takich jak dyski USB lub zewnętrzne dyski twarde. Alternatywnie możesz skorzystać z usług przechowywania w chmurze, aby

bezpiecznie przechowywać swoje pliki online. Ustaw harmonogram regularnych kopii zapasowych, aby zawsze mieć aktualną kopię ważnych plików.

9. Jak mogę wyszukać określone pliki na moim komputerze?

O: Większość systemów operacyjnych ma wbudowaną funkcję wyszukiwania, która pozwala znaleźć pliki na podstawie słów kluczowych lub określonych kryteriów. W systemie Windows możesz użyć paska wyszukiwania w Eksploratorze plików. Na komputerze Mac możesz korzystać z funkcji wyszukiwania Spotlight. Wystarczy wpisać nazwę lub słowa kluczowe związane z plikiem, którego szukasz, a system wyświetli odpowiednie wyniki.

10. Jak efektywnie zarządzać przestrzenią dyskową na urządzeniach cyfrowych?

O: Zarządzanie przestrzenią dyskową jest ważne, aby zapewnić płynne działanie urządzeń i wystarczającą ilość miejsca na nową zawartość. Zacznij od regularnego sprawdzania pojemności urządzenia, aby sprawdzić, ile jest dostępnego miejsca. Usuń wszystkie niepotrzebne pliki lub aplikacje, których już nie używasz. Możesz także przysyłać duże pliki, takie jak zdjęcia i filmy, na zewnętrzne urządzenie pamięci masowej lub do chmury, aby zwolnić miejsce. Rozważ użycie narzędzi do kompresji dużych plików, aby zmniejszyć ich rozmiar bez utraty jakości. Ponadto porządkowanie plików w folderach i usuwanie zduplikowanych plików może pomóc zoptymalizować przestrzeń dyskową na urządzeniu.

Linki wideo dotyczące informacji i umiejętności korzystania z danych

https://www.youtube.com/watch?v=erZ3lyBCXdY&ab_channel=BRIGHTSIDE

<https://www.youtube.com/watch?v=g2AdkNH-kWA>

<https://www.youtube.com/watch?v=gfPujXtQqwc&t=149>

<https://www.youtube.com/watch?v=uSnpAnhV2Jo>

MODUŁ 2: KOMUNIKACJA I WSPÓŁPRACA

Streszczenie

Znaczące relacje międzypokoleniowe rozwijają się na fundamencie skutecznej komunikacji i współpracy między starszymi dorosłymi a młodszymi pokoleniami. W sercu tych relacji leży głęboki zbiornik wzajemnego szacunku i zrozumienia, w którym starsze osoby cenią witalność i innowacyjność młodzieży, podczas gdy młodsza kohorta szanuje doświadczoną mądrość i doświadczenie starszych.

Kluczową kwestią w pielęgnowaniu tych więzi jest sztuka aktywnego słuchania – praktyka, która wymaga niezachwianej uwagi i zaangażowania bez zakłóceń, zapewniając, że obie strony poczuć się naprawdę wysłuchane i docenione. W tej otwartej atmosferze otwartość na nowatorskie perspektywy i pomysły nie tylko pobudza kreatywność, ale także wzbogaca zrozumienie przez oba pokolenia stale zmieniającego się świata wokół nich.

Pielęgnowanie wspólnych zainteresowań, wymiana wiedzy i wykazywanie się cierpliwością to istotne elementy budowania trwałych więzi. Wykorzystanie technologii jako narzędzia komunikacji niweluje podziały pokoleniowe, a jednocześnie zapewnia niezachwiane wsparcie w trudnych czasach cementuje więzi rodzinne. Ustalanie wspólnych celów rodziny zapewnia wspólny cel i wzmacnia więzi międzypokoleniowe.

Przejrzysty dialog na temat oczekiwań służy jako środek zapobiegawczy przeciwko konfliktom, wspierając środowisko harmonii i zrozumienia. Uznanie i celebrowanie wyjątkowej dynamiki każdej relacji międzypokoleniowej podkreśla znaczenie akceptowania różnic i zaangażowania na rzecz wzajemnego wzrostu i dobrostanu, zapewniając trwałość i rozkwit tych więzi przez pokolenia.

Cele kształcenia

W tej jednostce uczniowie mogą...

- Zrozum nowe technologie.
- Zdobać umiejętności korzystania z narzędzi komunikacji.
- Zrozumienie różnic pokoleniowych.
- Rozwijaj umiejętności komunikacji w Internecie.
- Rozwiń wiedzę na temat bezpieczeństwa w Internecie.
- Angażuj się w interakcję poprzez ćwiczenia praktyczne.
- Naucz się twórczego wykorzystania technologii.
- Dowiedz się, jak rozwiązywać problemy techniczne.
- Monitorowanie postępów.
- Promuj dialog międzypokoleniowy.
- Korzystaj z narzędzi komunikacji

Wstęp

Współczesny świat w coraz większym stopniu zależy od umiejętności cyfrowych, które stały się kluczowym narzędziem komunikacji i współpracy. Niezależnie od wieku, coraz ważniejsza staje się umiejętność korzystania z nowoczesnych technologii. W szczególności budowanie mostów komunikacyjnych pomiędzy osobami starszymi i młodymi jest nie tylko ważne, ale także niezbędne dla rozwoju społeczeństwa.

Starsi dorośli, którzy mogą nie być tak zaznajomieni z nowoczesną technologią, często mają trudności z nawiązaniem kontaktu i współpracą z młodszym pokoleniem. Jednak w tym przypadku kluczową rolę mogą odegrać umiejętności cyfrowe. Starsi dorośli, którzy nabędą te umiejętności, mogą odnieść korzyść ze zwiększonej niezależności, możliwości uczenia się i dostępu do informacji. Z drugiej strony młodzi ludzie mogą wykorzystać swoje umiejętności cyfrowe, aby pomóc starszym dorosłym w pokonywaniu barier technologicznych. Wspólna nauka, dzielenie się wiedzą i cierpliwość w nauce korzystania z nowych technologii mogą pomóc w budowaniu silniejszych więzi między pokoleniami. W dalszej części tego tekstu omówimy konkretne przykłady tego, jak umiejętności cyfrowe mogą służyć jako narzędzie poprawiające komunikację i współpracę między osobami starszymi i młodymi ludźmi. Pokażemy, jakie korzyści można osiągnąć dzięki tej synergii pokoleń i jakie wyzwania można pokonać.

2.1 Interakcja poprzez technologie cyfrowe

Zdobycie umiejętności cyfrowych jest kluczem do skutecznej komunikacji i współpracy między osobami starszymi i młodymi ludźmi w dzisiejszym cyfrowym świecie.

Ćwiczenie: Technologie cyfrowe

Zastanów się, jak ważne jest wykorzystanie technologii cyfrowych do budowania relacji i komunikacji. Opisz, czy korzystasz z tych samych kanałów komunikacji z osobami w każdym wieku.

Oto kilka przykładów tego, jak umiejętności cyfrowe mogą pomóc w poprawie komunikacji i współpracy:

1. **Komunikacja online:** Komunikacja online odnosi się do wymiany informacji, wiadomości lub danych pomiędzy osobami lub grupami za pomocą platform cyfrowych lub Internetu. Starsi dorośli mogą nauczyć się korzystać z różnych platform komunikacyjnych, takich jak e-mail, SMS-y, Skype czy Zoom, aby utrzymywać kontakt z młodszymi członkami rodziny, przyjaciółmi lub współpracownikami.
2. **Spółeczności internetowe:** Internet oferuje wiele społeczności internetowych, które umożliwiają osobom starszym poznanie osób o podobnych zainteresowaniach. Mogą dołączać do grup dyskusyjnych, forów internetowych lub mediów społecznościowych, aby nawiązywać nowe kontakty i dzielić się swoimi doświadczeniami.
3. **Udostępnianie informacji:** starsze osoby mogą nauczyć się korzystać z narzędzi do udostępniania plików, takich jak Dysk Google lub Dropbox, aby łatwo udostępniać młodszym osobom zdjęcia, dokumenty i inne informacje.
4. **Nauka online:** Dla osób starszych, które chcą się rozwijać, istnieje wiele możliwości nauki online. Mogą brać udział w kursach i seminariach internetowych lub korzystać z platform edukacyjnych, aby rozwijać swoje umiejętności i wiedzę.
5. **Korzystanie z aplikacji mobilnych:** Aplikacje mobilne to aplikacje zaprojektowane do działania na urządzeniach mobilnych, takich jak smartfony i tablety. Osoby starsze mogą także nauczyć się obsługi aplikacji mobilnych ułatwiających codzienne życie, takich jak aplikacje bankowe, mapy, aplikacje do zakupów online czy aplikacje związane z opieką zdrowotną.

6. Bezpieczeństwo w Internecie: Oprócz nauki korzystania z Internetu osoby starsze powinny także zdobywać wiedzę na temat bezpieczeństwa w Internecie. Obejmuje to naukę rozpoznawania zagrożeń, takich jak oszustwa internetowe, phishing lub ataki złośliwego oprogramowania.
7. Wsparcie techniczne: młodszy ludzie mogą pomóc starszym osobom w rozwiązywaniu problemów technicznych i zapewnić wsparcie w razie potrzeby. Mogą to być ich wnuki, dzieci lub personel pomagający starszym członkom rodziny.
8. Dzielenie się wiedzą: młodsze pokolenie może dzielić się swoją wiedzą i umiejętnościami cyfrowymi ze starszymi osobami, organizując warsztaty lub sesje szkoleniowe.
9. Dostosowanie do indywidualnych potrzeb: Ważne jest, aby dostosować proces uczenia się i współpracy do indywidualnych potrzeb osób starszych, biorąc pod uwagę ich tempo i poziom zaawansowania cyfrowego.

Komunikacja i współpraca między pokoleniami może przynieść wiele korzyści, m.in. wzajemne zrozumienie, utrzymanie więzi rodzinnych i społecznych oraz wspólne uczenie się i rozwój. Umiejętności cyfrowe są kluczowym narzędziem do osiągnięcia tych celów w dzisiejszym świecie.

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa	
	Aplikacje mobilne to aplikacje zaprojektowane do działania na urządzeniach mobilnych, takich jak smartfony i tablety.
	Komunikacja online to wymiana informacji, wiadomości lub danych między osobami lub grupami za pomocą platform cyfrowych lub Internetu.



Bezpieczeństwo w Internecie oznacza ochronę siebie, swoich danych osobowych i urządzeń przed potencjalnymi zagrożeniami podczas korzystania z Internetu.

2.2. Udostępnianie poprzez technologie cyfrowe

Dzielenie się za pośrednictwem technologii cyfrowych odgrywa we współczesnym świecie ogromną rolę, umożliwiając łatwą i szybką wymianę informacji, plików, treści i danych. Oto niektóre sposoby, w jakie technologie cyfrowe umożliwiają udostępnianie:

1. **Udostępnianie plików:** Udostępnianie plików oznacza czynność przesyłania lub zapewniania dostępu do plików cyfrowych, dokumentów lub danych od jednego użytkownika lub urządzenia do innego. Technologie cyfrowe ułatwiają udostępnianie plików, takich jak dokumenty, zdjęcia, filmy czy muzyka. Można tego dokonać korzystając z usług chmurowych takich jak Dropbox, Google Drive czy Microsoft



OneDrive, które umożliwiają przechowywanie i udostępnianie plików online.

<https://blog.internxt.com/dropbox-alternatives/>

Technologie cyfrowe	Opis narzędzia
	Dropbox to popularna usługa przechowywania danych online. Umożliwia przechowywanie w chmurze różnych typów plików, takich jak dokumenty i zdjęcia. Oznacza to, że możesz uzyskać dostęp do swoich plików z dowolnego urządzenia z dostępem do Internetu. Kluczowe cechy: Zapisuj pliki online, aby mieć do nich dostęp z różnych urządzeń. Zmiany wprowadzone na jednym urządzeniu są automatycznie aktualizowane na innych. Udostępniaj pliki publicznie lub prywatnie w celu współpracy. Zachowaj historię zmian i w razie potrzeby przywróć wcześniejsze wersje. Użyj aplikacji mobilnych na iOS i Androida, aby zarządzać plikami na telefonach i tabletach. Dropbox zapewnia bezpieczeństwo danych dzięki funkcjom takim jak uwierzytelnianie dwuskładnikowe i szyfrowanie. Dostępna jest darmowa wersja z ograniczoną przestrzenią dyskową, a płatne plany oferują więcej miejsca i dodatkowe funkcje. Narzędzie do tworzenia i udostępniania dokumentów w czasie rzeczywistym.

dysk Google 	Dysk Google to najlepsza usługa w chmurze. Oferuje wiele przydatnych narzędzi do tworzenia treści, zapisywania plików i pracy z zespołem. Interfejs jest łatwy w użyciu. Jest bezpłatna, ale pamiętaj, że korzystanie z niej może oznaczać mniejszą prywatność Twoich danych. Google to najlepsza opcja, jeśli koncentrujesz się na udostępnianiu plików i współpracy. Prawie każdy korzysta z Google, co sprawia, że jest to niezwykle popularna opcja.
Internet  	Internet to bezpieczna i prywatna opcja, taka jak Dropbox. Zapewnia pełne szyfrowanie plików i jest oprogramowaniem typu open source. Dostęp do Twoich plików masz tylko Ty i wybrane osoby, co gwarantuje prywatność. Interfejs internetowy jest elegancki i działa na wszystkich urządzeniach. Umożliwia udostępnianie zdjęć i przesyłanie plików. To niedroga alternatywa dla tych, dla których bezpieczeństwo i prywatność są priorytetem. Bezpłatny plan 10 GB ma wszystkie funkcje premium. Internet doskonale nadaje się do przetwarzania poufnych i wrażliwych informacji. Twoje dane pozostaną zaszyfrowane i udostępnione tylko określonym współpracownikom.
	pCloud to nowa usługa w chmurze z dobrym bezpieczeństwem. Umożliwia łatwe przechowywanie i udostępnianie plików. Jest niedrogi, z opcją bezpłatną, ale niektóre funkcje nie

	są bezpłatne. Automatycznie tworzy kopie zapasowe plików, co jest przydatne, jeśli zapomnisz. Interfejs nie jest tak prosty jak inne i nie działa tak dobrze z różnymi aplikacjami. pCloud ma plany dożywotnie, co jest dobre, jeśli nie chcesz miesięcznych płatności. Brakuje jednak niektórych funkcji, chyba że zapłacisz dodatkowo, a bezpłatny plan ma ograniczenia.
Synchronizuj.com 	Sync.com to mała i niedroga usługa. Dobrze współpracuje z Windowsem i macOS. Nie jest tak wyszukany jak inne, ale jest wystarczająco dobry. Coraz lepiej współpracuje się ze sobą i udostępnia narzędzia dla zespołów. Czasami można z niego korzystać bez Internetu. To prosta i tania opcja, jeśli chcesz zaprzestać korzystania z Dropbox.
MicrosoftOneDrive 	Microsoft OneDrive to wielka marka usług w chmurze. Wiele osób i grup lubi z niego korzystać. Dobrze współpracuje z Windowsem i Office 365 i wygląda bardzo profesjonalnie. Korzystanie z aplikacji Microsoft razem jest łatwe. Usługa OneDrive ma dobre funkcje fotograficzne i łatwo jest współpracować z innymi. Wolna przestrzeń, którą otrzymujesz, nie jest niczym specjalnym i nie ma silnych funkcji prywatności. Jest jednak niezawodny i zapewnia dobrą pomoc, dzięki czemu jest dobrym wyborem dla studentów, pracowników i osób często korzystających z pakietu Microsoft Office. To fajna opcja zamiast Dropbox.
Icedrive	Icedrive jest jak inny Dropbox. Posiada specjalne oprogramowanie, które sprawia, że działa jak dysk

	twardy w komputerze. Dzięki temu korzystanie z niego jest szybkie i łatwe. Choć wygląda dobrze, nie jest tak prosty jak Dropbox i ma mniej funkcji. Icedrive jest bezpieczny dzięki specjalnemu szyfrowaniu. Miej na to oko, ponieważ dodają więcej funkcji.
NordLocker 	NordLocker, stworzony przez tę samą firmę co NordVPN, to dobra opcja, jeśli chcesz mieć większą prywatność swoich plików, tak jak Dropbox. Dobrze współpracuje z Dropbox i zapewnia bezpieczeństwo Twoich danych. Można z niego korzystać na różnych urządzeniach, bez konieczności instalowania aplikacji. NordLocker jest prosty i łatwy w użyciu, a jego konstrukcja jest bezpieczna. Twoje pliki są szyfrowane, ale nie mają uwierzytelniania dwuskładnikowego. Jeśli korzystasz już z produktów Nord i bardzo zależy Ci na bezpieczeństwie, NordLocker jest dla Ciebie dobrym wyborem.

Kieruj uwagę na angielskie słowa	
	Udostępnianie plików oznacza przesyłanie lub zapewnianie dostępu do plików cyfrowych, dokumentów lub danych od jednego użytkownika lub urządzenia do innego.
	Dropbox to oparta na chmurze usługa przechowywania plików, która umożliwia użytkownikom przechowywanie i udostępnianie plików i folderów online.
	Dysk Google to oparta na chmurze usługa przechowywania i synchronizacji plików świadczona przez Google. Umożliwia dostęp do plików z różnych urządzeń.

2. Udostępnianie treści w mediach społecznościowych: Platformy mediów społecznościowych, takie jak Facebook, Twitter, Instagram czy LinkedIn, umożliwiają użytkownikom udostępnianie treści, takich jak zdjęcia, posty lub filmy, innym użytkownikom lub publicznie.

Media społecznościowe to media dostępne przede wszystkim w Internecie i na urządzeniach mobilnych, które umożliwiają wymianę informacji pomiędzy użytkownikami. To media, które łączą technologię, telekomunikację i interakcje społeczne za pomocą obrazu, tekstu i dźwięku.

W odróżnieniu od mediów tradycyjnych, media społecznościowe charakteryzują się dwukierunkową komunikacją. Wcześniej kontakt medium (telewizja) z odbiorcą (klientem) miał raczej charakter monologu. Obecnie przekształciła się w dialog pomiędzy adresatem komunikatu (np. treści, zdjęcia, wideo) a jego odbiorcą (polubienie, skomentowanie).

Dodatkowo media społecznościowe zapewniają łatwość interakcji użytkowników, powszechny dostęp do twórców, łatwość modyfikowania treści na portalu oraz szybkość dostarczania informacji z całego Świata.



<https://e-pasje.pl/social-media-media-spoiecznosciowe-co-to-jest-jakie-mozliwosci-daje-prowadzenie-kanalu/>

Rozłóżmy dwa składniki terminu:

- Pierwszy komponent „społeczny” - oznacza umożliwienie ludziom komunikowania się ze sobą i interakcji, ale także budowania relacji, nawiązywania przyjaźni i wymiany zainteresowań, a także dzielenia się i przekazywania wszelkich informacji i wiadomości ze Świata.
- Drugi „media” – odnosi się do płaszczyzny technologicznej, na której realizowane są potrzeby użytkowników. W tradycyjnym sensie „media” obejmują prasę, radio i telewizję. Do mediów zaliczają się także wszelkie sposoby wzajemnego komunikowania się, czy to za pomocą znaków, słowa pisanego, mówionego, rozmowy telefonicznej, wiadomości e-mail czy zdjęć.



<https://www.dobreprogramy.pl/zmiany-na-facebooku-i-instagramie-dotyczaj-nieletnich,6836796722498240a>

Szukając tworzonych przez użytkowników definicji mediów społecznościowych (social media), nie sposób nie zacytować definicji z Wikipedii.

„Media społecznościowe” to media, dostępne przede wszystkim w Internecie i urządzeniach mobilnych, które umożliwiają wymianę informacji pomiędzy użytkownikami. To media, które łączą technologię, telekomunikację i interakcje społeczne za pomocą obrazu, tekstu i dźwięku. Sposób interakcji i prezentacji informacji zależy od punktu widzenia użytkowników i treści udostępnianych przez społeczności (historie i doświadczenia).”

Celem mediów społecznościowych jest więc tworzenie sieci i relacji, tworzenie baz danych materiałów i treści: tekstów, plików audio, wideo i zdjęć oraz dzielenie się nimi z innymi. Ponadto umożliwiają wielokierunkową wymianę doświadczeń, opinii i poglądów przez ich użytkowników (polubienia, oceny, komentarze).

Przedstawione cechy definiują bardzo szeroki wachlarz usług¹:

- blogi i mikroblogi (np. Twitter),
- sieci społecznościowe (np. Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn),
- społeczności treści (np. Wikipedia, YouTube),
- wirtualne światy społecznościowe (np. Second Life).

Kieruj swoją uwagę na angielski	
	Kliknięcie „Udostępnij” oznacza, że ponownie publikujesz lub przekazujesz treść do swojego profilu lub innych osób.
	Kliknięcie przycisku „Lubię to” pozwala wyrazić uznanie lub akceptację wpisu bez pozostawiania komentarza
	Kliknięcie „Skomentuj” oznacza, że dodajesz swoje przemyślenia lub odpowiedzi do wpisu.

Media społecznościowe to platformy lub aplikacje internetowe, które umożliwiają użytkownikom tworzenie, udostępnianie i interakcję z treściami oraz innymi użytkownikami online. Główne cechy mediów społecznościowych są następujące:

- Tworzenie profilu: Użytkownicy mogą tworzyć swoje profile, w których zamieszczają informacje o sobie, zdjęcia i inne dane osobowe.
- Udostępnianie treści: użytkownicy mogą udostępniać różnorodne treści, takie jak zdjęcia, filmy, posty, artykuły i komentarze, udostępniając je swoim kręgom znajomych lub publicznie.
- Interakcja społeczna: Media społecznościowe umożliwiają interakcję między użytkownikami, która obejmuje polubienia, komentarze, udostępnianie i reakcje na treści innych użytkowników.

¹ <https://e-pasje.pl/social-media-media-spoecznosciowe-co-to-jest-jakie-mozliwosci-daje-prowadzenie-kanalu>

- Śledzenie treści i osób: Użytkownicy mogą śledzić inne profile i strony, aby być na bieżąco ze swoją aktywnością i publikowanymi treściami.
- Komunikacja: wiele mediów społecznościowych oferuje narzędzia komunikacyjne, takie jak prywatne wiadomości, czaty, komunikatory internetowe i wideokonferencje.
- Tworzenie społeczności: Media społecznościowe pozwalają na tworzenie społeczności o podobnych zainteresowaniach i celach, w których użytkownicy mogą dyskutować, dzielić się informacjami i wspólnie budować relacje.
- Reklama i promocja: platformy mediów społecznościowych są również wykorzystywane przez firmy i marki do promowania swoich produktów i usług, docierając do docelowych odbiorców.
- Przechowywanie treści: media społecznościowe często przechowują treści użytkowników na swoich serwerach, co ułatwia dostęp z różnych urządzeń i lokalizacji.

Popularne platformy mediów społecznościowych to Facebook, Instagram, X (dawniej Twitter), LinkedIn, Snapchat, TikTok i kilka innych. Media społecznościowe stały się ważną częścią życia wielu ludzi w Internecie, umożliwiając im budowanie relacji, dzielenie się informacjami i wyrażanie swoich opinii na różne tematy.

Facebook 	Facebook to jedna z największych i najpopularniejszych platform mediów społecznościowych na świecie. Powstała w 2004 roku jako platforma społecznościowa. Od tego czasu stała się jedną z najważniejszych sieci społecznościowych na świecie. Użytkownicy mogą tworzyć własne profile, na których zamieszczają informacje o sobie, zdjęcia i inne dane osobowe. Facebook służy do utrzymywania kontaktu z przyjaciółmi i rodziną. Możesz nawiązywać przyjaźnie, wysyłać wiadomości i pokazywać, co Ci się podoba, za pomocą komentarzy i polubień. Użytkownicy mogą udostępniać różnorodne treści, takie jak zdjęcia, filmy, posty i linki, aby udostępniać je znajomym lub publicznie. Grupy i wydarzenia: Facebook pozwala użytkownikom tworzyć grupy tematyczne i organizować wydarzenia. Dzięki temu
---	---

	użytkownicy mogą łączyć się wokół wspólnych zainteresowań i działań. Facebook oferuje narzędzia do reklamowania produktów i usług poprzez płatne kampanie reklamowe. Facebook Messenger to narzędzie komunikacyjne umożliwiające wysyłanie wiadomości tekstowych, głosowych, zdjęć oraz prowadzenie wideokonferencji. Kwestie prywatności i bezpieczeństwa: Facebook stał się przedmiotem dyskusji na temat prywatności danych użytkowników i szerzenia dezinformacji. To spowodowało, że platforma wprowadziła środki bezpieczeństwa.
X (dawniej Twitter) 	X to platforma społecznościowa i usługa mikroblogowania, która umożliwia użytkownikom publikowanie krótkich wiadomości zwanych „postami”. Oto krótki opis X: Główną cechą X są posty, czyli krótkie wiadomości o ograniczonej liczbie znaków (280 znaków). Dzięki temu treść jest zwięzła i szybko się ją czyta. Użytkownicy mogą obserwować innych użytkowników i otrzymywać ich posty na ekranie głównym. Dzięki temu mogą śledzić ciekawe tematy, osoby czy wydarzenia. X spopularyzował użycie hashtagów, które pomagają grupować wiadomości na określone tematy. Hashtagi ułatwiają znalezienie treści związanych z konkretnym zagadnieniem.  Użytkownicy mogą oznaczać innych użytkowników, dodając „@” przed ich nazwą. Dzięki temu możesz wspomnieć o konkretnej osobie lub odpowiedzieć na jej post.

	Użytkownicy mogą udostępniać (repostować) posty innych użytkowników, co pomaga w rozpowszechnianiu treści i komunikowaniu się z szerszą publicznością. Oprócz postów publicznych użytkownicy mogą także wysyłać wiadomości prywatne (DM) do innych osób. X (dawniej Twitter) umożliwia budowanie sieci kontaktów poprzez obserwowanie innych użytkowników (followers) i bycie śledzonym przez innych (obserwowanie). Firmy, gwiazdy i media wykorzystują X jako narzędzie marketingowe do promowania swoich produktów, usług i treści oraz do komunikacji z klientami lub fanami.
Instagram 	Instagram to platforma mediów społecznościowych, która koncentruje się głównie na udostępnianiu zdjęć i krótkich filmów wizualnych. Oto krótka funkcja Instagrama: Instagram koncentruje się na treściach wizualnych, umożliwiając użytkownikom publikowanie zdjęć i krótkich filmów, zwanych „postami”. Każdy użytkownik posiada profil, na którym zamieszcza zdjęcia, opisy, zdjęcia profilowe i inne informacje o sobie. Historie: Instagram umożliwia użytkownikom tworzenie krótkich filmów lub zdjęć widocznych przez 24 godziny, zwanych „historiami”. Narzędzie to jest często wykorzystywane do raportowania bieżących wydarzeń i życia codziennego. Funkcja IGTV umożliwia udostępnianie dłuższych filmów, dzięki czemu Instagram staje się także platformą do publikowania treści wideo. Podobnie jak X, Instagram używa hashtagów do grupowania treści związanych z konkretnym tematem.

	Polubienia i komentarze: Użytkownicy mogą wyrazić swoje uznanie dla postów, klikając „Lubię to” i zostawiając komentarze. Wiadomości bezpośrednie: Instagram umożliwia także komunikację za pośrednictwem wiadomości prywatnych, zwanych „wiadomościami bezpośrednimi” (DM). Reklama: Firmy mogą wykorzystywać Instagram jako platformę reklamową, promując swoje produkty i usługi za pomocą sponsorowanych postów i historii. Filtrowanie i edycja: Instagram oferuje narzędzia do edycji i filtrowania zdjęć w celu poprawy jakości i estetyki publikowanych treści.
Snapchat 	Snapchat to aplikacja społecznościowa, która koncentruje się na udostępnianiu krótkich filmów i zdjęć, często dostępnych tylko przez krótki czas. Oto krótka funkcja Snapchata: Główną funkcją Snapchata są „snapy”, czyli krótkie filmy lub zdjęcia, które można udostępniać swoim kontaktom. Snapy mogą trwać od kilku sekund do kilku minut i są dostępne tylko przez krótki czas po ich otwarciu. Snapchat wprowadził funkcję „Stories”, która pozwala użytkownikom tworzyć sekwencje krótkich filmów i zdjęć, dostępnych dla ich kontaktów przez 24 godziny. Snapchat oferuje różne narzędzia do edycji i filtrowania treści, dzięki czemu możesz dodawać efekty, tekst i rysunki do swoich snapów. Oprócz snapów użytkownicy mogą prowadzić prywatne rozmowy za pośrednictwem „czatów”, które mają również opcję znikania po przeczytaniu. Snap Map pozwala użytkownikom udostępniać swoją lokalizację swoim kontaktom, co pozwala im śledzić, gdzie są ich znajomi.

	Snapchat wprowadził popularne filtry czasu rzeczywistego (Soczewki Selfie), które pozwalają użytkownikom zmieniać wygląd twarzy podczas robienia zdjęć selfie. Snapchat umożliwia tworzenie awatarów zwanych „Bitmoji” i używanie ich w snapach i wiadomościach. Użytkownicy mogą dodawać innych użytkowników, skanując ich kod Snap lub wprowadzając nazwę użytkownika.
TIK Tok 	TikTok to aplikacja społecznościowa służąca do tworzenia i oglądania krótkich filmów, zwykle trwających od 15 do 60 sekund. Użytkownicy tworzą treści takie jak taniec, humor lub wyzwania. Kluczowe cechy: Użytkownicy wybierają z dużej biblioteki muzycznej, którą chcą zsynchronizować ze swoimi filmami. TikTok oferuje narzędzia, filtry i efekty do kreatywnej edycji wideo. Użytkownicy tworzą filmy zgodnie z trendem i zapraszają innych do przyłączenia się. Użytkownicy mogą polubić, komentować i udostępniać filmy, budując więzi. TikTok sugeruje spersonalizowane treści za pomocą algorytmów. Ta funkcja umożliwia użytkownikom kreatywne reagowanie na istniejące filmy. Użytkownicy mogą transmitować na żywo w celu interakcji w czasie rzeczywistym. TikTok jest popularny wśród młodych użytkowników ze względu na rozrywkę i komunikację. TikTok dba o bezpieczeństwo moderując treści, zwłaszcza dla młodszych użytkowników.

LinkedIn



LinkedIn to platforma społecznościowa poświęcona pracy i karierze. Użytkownicy tworzą profile zawierające swoją historię zawodową, wykształcenie, umiejętności i osiągnięcia.

Użytkownicy łączą się z kontaktami służbowymi, aby zbudować profesjonalną sieć.

Użytkownicy otrzymują rekomendacje i potwierdzają umiejętności innych.

LinkedIn pomaga w poszukiwaniu pracy i rekrutacji. Użytkownicy mogą wyszukiwać oferty pracy, aplikować i rozmawiać z rekruterami.

Firmy tworzą strony, na których prezentują swoją pracę, oferty pracy i aktualności branżowe.

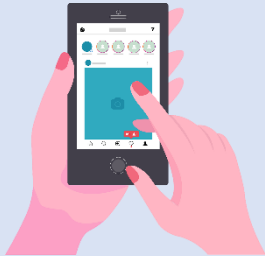
LinkedIn ma grupy, w których można rozmawiać na tematy związane z pracą i dzielić się doświadczeniami.

Platforma oferuje kursy i narzędzia umożliwiające zdobywanie nowych umiejętności.

Istnieją płatne plany obejmujące więcej funkcji, takich jak wysyłanie wiadomości do osób spoza Twojej sieci.

Użytkownicy mogą pisać artykuły na temat swojej dziedziny pracy, aby pokazać swoją wiedzę.

LinkedIn pomaga profesjonalistom w karierze, kontaktach, pracy i nauce. To ważne, żeby odnieść sukces w pracy.

Kieruj swoją uwagę na angielski	
	DM: Prywatne wiadomości wysyłane bezpośrednio pomiędzy użytkownikami, umożliwiające komunikację jeden na jednego.
	Historie: Tymczasowe posty, które znikają po określonym czasie.
	Hashtagi: słowa lub frazy poprzedzone symbolem „#”, używane do kategoryzowania i odkrywania treści na platformach mediów społecznościowych.
	Raport: Udostępnianie na swoim profilu treści innej osoby z podaniem autorstwa oryginalnego twórcy.

Ćwiczenie: Media społecznościowe

Załącz konto w jednym z mediów społecznościowych: Facebook lub Instagram. Dodaj członka rodziny lub przyjaciela do listy znajomych. Rozpocznij korespondencję. Spróbuj nawiązać połączenie wideo.

3. Udostępnianie i przesyłanie strumieniowe wideo: usługi przesyłania strumieniowego, takie jak YouTube czy Twitch, umożliwiają publiczne lub prywatne udostępnianie treści wideo w czasie rzeczywistym lub nagranych.

Przesyłanie strumieniowe wideo to proces przesyłania strumieniowych danych wideo przez Internet; użytkownicy mogą oglądać w czasie rzeczywistym bez konieczności pobierania całego pliku wideo na swój komputer lub urządzenie.

Transmisja wideo to popularna forma dostarczania treści wideo online, takich jak filmy, seriale, transmisje na żywo, koncerty, gry wideo i wiele innych.

Istnieje wiele platform i usług przesyłania strumieniowego, które zapewniają dostęp do różnych typów treści wideo. Do najpopularniejszych platform streamingowych należą:

Netflix 	To jedna z największych i najbardziej znanych platform streamingowych oferująca szeroki wybór filmów, seriali i filmów dokumentalnych.
Youtube 	Jest to popularna platforma, która umożliwia użytkownikom przysyłanie, udostępnianie i oglądanie filmów na różne tematy.
Wideo Amazon Prime 	Amazon oferuje swoją platformę streamingową dla filmów, seriali i produkcji oryginalnych.
Disney+ 	Platforma ta koncentruje się na treściach Disneya, takich jak filmy animowane, seriale i filmy związane z Marvelem i Gwiezdnymi Wojnami.
HBO Max 	Platforma HBO Max oferuje dostęp do treści HBO, w tym popularnych seriali takich jak „Gra o tron” i wielu innych.
Skurcz 	Jest to platforma streamingowa skupiająca się głównie na grach wideo i streamingu na żywo.

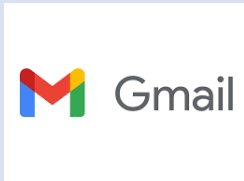
Na żywo na Facebooku	Użytkownicy mogą przysyłać strumieniowo transmisje na żywo na Facebooku, aby dzielić się swoimi doświadczeniami i treściami.
	

Aby oglądać wideo w czasie rzeczywistym na platformie streamingowej, zazwyczaj musisz mieć dostęp do Internetu o odpowiedniej prędkości. Warto również przyjrzeć się opłatom abonamentowym, jeśli korzystasz z płatnej usługi przesyłania strumieniowego. Przesyłanie strumieniowe wideo stało się w ostatnich latach niezwykle popularne i jest powszechnie dostępne na różnych urządzeniach, w tym na komputerach, smartfonach, tabletach i telewizorach Smart TV.

Ćwiczenie: Udostępnianie i przesyłanie strumieniowe wideo

Odwiedź jedną z witryn omówionych powyżej i udostępnij film lub post osobie ze swojej listy znajomych.

4. Udostępnianie plików za pośrednictwem poczty elektronicznej: udostępnianie plików za pośrednictwem poczty elektronicznej jest powszechne. Możesz załączyć plik do wiadomości e-mail lub użyć załącznika do udostępnienia dokumentów, zdjęć i innych plików.

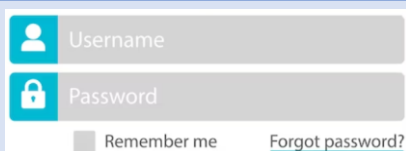
Gmaila	Logowanie Na komputerze otwórz Gmaila. Wprowadź adres e-mail lub numer telefonu swojego konta Google i hasło. Jeżeli dane zostały już wprowadzone, a chcesz zalogować się na inne konto, kliknij Użyj innego konta. Jeśli zamiast strony logowania widzisz stronę z opisem Gmaila, w prawym górnym rogu kliknij Zaloguj się. ZALOGUJ SIĘ DO GMAILA
	

	Wskazówka: jeśli logujesz się z komputera publicznego, pamiętaj o wylogowaniu się ze swojego konta przed jego opuszczeniem. Dowiedz się jak zalogować się na urządzeniu, które nie należy do Ciebie.
poczta Yahoo 	Wieśniak! Mail to bezpłatna usługa pocztowa Yahoo. Przy koncie ma 1000 GB miejsca, dzięki czemu możesz wysyłać i odbierać duże załączniki bez konieczności korzystania z usług takich jak Dropbox czy Google Drive. Ponadto możesz skonfigurować skrzynkę odbiorczą, aby w jednym miejscu sprawdzać swoje pozostałe konta u innych dostawców usług e-mail, takich jak Gmail, Hotmail czy AOL. Aby utworzyć konto Yahoo! konto, wystarczy wykonać kilka prostych kroków. Przejdź do strony głównej Yahoo i kliknij Poczta w prawym górnym rogu, a następnie Zarejestruj się, aby się zarejestrować. Wprowadź informacje w wymaganych polach. Wpisz swój numer telefonu. Po wypełnieniu wszystkich pól kliknij Kontynuuj. W kolejnym oknie kliknij Wyślij mi kod. Wprowadź kod weryfikacyjny, który otrzymałeś na swój telefon komórkowy, a następnie kliknij Prześlij kod. Gratulacje, Twoje konto zostało utworzone. Aby uzyskać dostęp do strony poczty Yahoo, kliknij opcję Zaczynamy. Możesz także używać swojego konta Yahoo, aby rozmawiać ze znajomymi w czasie rzeczywistym za pośrednictwem Yahoo! Poślaniec.

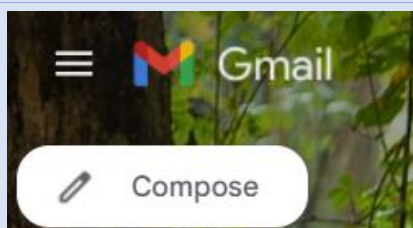
Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa



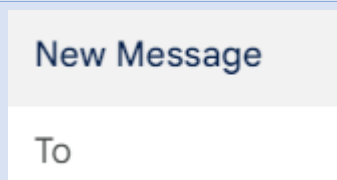
Zarejestruj się: Proces tworzenia nowego konta



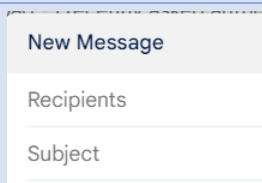
Zaloguj się: Wprowadź nazwę użytkownika i hasło, aby uzyskać dostęp do istniejącego konta



Utwórz: Tworzenie nowej wiadomości e-mail



Do: Pole, w którym podajesz adres e-mail odbiorcy



Temat: krótki opis lub tytuł podsumowujący treść lub cel wiadomości e-mail.



Wyślij: Przesyłanie utworzonej wiadomości e-mail do określonych odbiorców.

Ćwiczenie: E-mail

Przeszukaj Internet, aby dowiedzieć się, którzy dostawcy usług e-mail są najpopularniejsi w Twoim kraju i na świecie.

Ćwiczenie: Przeszukiwanie Internetu

Chcesz posłuchać swojej ulubionej muzyki. Pamiętasz tytuł utworu, ale nie przesuwaj go po żadnym nośniku. Co więcej, możesz go słuchać za pomocą YouTube. Natychmiast wpisz nazwę utworu w Google lub YouTube i wyszukaj go.

5. Udostępnianie aplikacji i oprogramowania: sklepy internetowe, takie jak App Store i Google Play, umożliwiają udostępnianie aplikacji i oprogramowania użytkownikom na całym świecie.

Sklepy internetowe, takie jak App Store (dla urządzeń Apple) i Google Play (dla urządzeń z systemem Android), odgrywają kluczową rolę w udostępnianiu aplikacji i oprogramowania użytkownikom na całym świecie. Oto kilka kluczowych aspektów związanych z tym zagadnieniem:

- **Dystrybucja aplikacji mobilnych:** App Store i Google Play to dwie najważniejsze platformy umożliwiające twórcom aplikacji mobilnych publikowanie swoich produktów. Programiści mogą przysyłać swoje aplikacje na te platformy, skąd są one dostępne do pobrania dla milionów użytkowników.
- **Bezpieczeństwo i kontrola jakości:** Sklepy internetowe ściśle kontrolują aplikacje zanim zostaną udostępnione użytkownikom. Sprawdzają aplikacje pod kątem potencjalnych zagrożeń i upewniają się, że spełniają one określone standardy jakości i zgodności.
- **Płatność i monetyzacja:** sklepy internetowe oferują różne modele płatności i monetyzacji aplikacji. Możesz wybierać pomiędzy aplikacjami płatnymi, aplikacjami freemium (bezpłatnymi z opcjonalnymi zakupami w aplikacji) i reklamami. Programiści otrzymują część przychodów ze sprzedaży aplikacji lub z reklam wyświetlanych w aplikacji.
- **Aktualizacje i wsparcie:** twórcy aplikacji mogą regularnie aktualizować swoje produkty, aby ulepszać funkcje i usuwać błędy. Sklepy internetowe ułatwiają także świadczenie wsparcia dla użytkowników oraz zbieranie informacji zwrotnych i recenzji.
- **Globalny zasięg:** sklepy internetowe pozwalają na globalną dostawę aplikacji, co oznacza, że programiści mogą dotrzeć do użytkowników na całym świecie. Dzięki temu tworzenie i dystrybucja aplikacji są bardziej dostępne niż kiedykolwiek wcześniej.
- **Ekosystem platformy:** sklepy internetowe są często częścią większych ekosystemów platform, takich jak iOS (w przypadku App Store) i Android (w przypadku Google Play).

Oznacza to, że aplikacje mogą korzystać z innych usług i funkcji platformy, co może znacznie zwiększyć ich funkcjonalność.

Sklepy internetowe, takie jak App Store i Google Play, odgrywają kluczową rolę w rozwoju i dystrybucji aplikacji i oprogramowania mobilnego, co przyczyniło się do eksplozji rynku aplikacji i narzędzi cyfrowych dostępnych dla użytkowników na całym świecie.

Sklep z aplikacjami 	App Store to cyfrowa platforma dystrybucji aplikacji i oprogramowania stworzona przez firmę Apple Inc. Jest to sklep internetowy, w którym użytkownicy urządzeń Apple, takich jak iPhone, iPad i Mac, mogą przeglądać, pobierać i instalować aplikacje na swoich urządzeniach. Oto główne funkcje i informacje o App Store: • Dystrybucja aplikacji: App Store to główne źródło, z którego użytkownicy Apple mogą pobierać aplikacje. Koncentruje się zarówno na aplikacjach mobilnych na urządzenia takie jak iPhone i iPad, jak i aplikacjach komputerowych na komputery Mac. • Bezpieczeństwo i kontrola jakości: Apple ściśle kontroluje każdą aplikację przed jej udostępnieniem w App Store. Aby mieć pewność, że aplikacja jest bezpieczna, nie narusza polityki prywatności i działa zgodnie z wytycznymi Apple, przeprowadzany jest proces certyfikacji. Ma to na celu zapewnienie użytkownikom wysokiej jakości i bezpiecznych aplikacji. • Płatności i model biznesowy: w App Store dostępne są różne modele biznesowe aplikacji. Możesz znaleźć aplikacje płatne, bezpłatne z opcjonalnymi zakupami w aplikacji (tzw. freemium) oraz aplikacje finansowane z reklam. Apple pobiera prowizję od sprzedaży płatnych aplikacji i zakupów w aplikacjach. • Aktualizacje i wsparcie: Twórcy aplikacji mogą regularnie aktualizować swoje produkty w App Store, wprowadzać nowe funkcje, usuwać błędy i zapewniać wsparcie użytkownikom. Aktualizacje mogą być dostarczane automatycznie lub użytkownicy mogą zdecydować się na ich instalację. • Recenzje i oceny: Użytkownicy mogą recenzować i oceniać aplikacje w sklepie App Store, co pomaga innym użytkownikom w
---	---

	dokonywaniu wyborów. Dzięki temu możesz dowiedzieć się, które aplikacje są popularne i dobrze oceniane przez społeczność. • Ekosystem Apple: App Store jest integralną częścią ekosystemu Apple, co oznacza, że aplikacje mogą korzystać z usług i funkcji innych platform, takich jak Siri, Apple Pay i wiele innych. • Globalna dostępność: App Store jest dostępny na całym świecie, umożliwiając twórcom aplikacji dotarcie do użytkowników na różnych rynkach. App Store odegrał kluczową rolę w rozwoju aplikacji na platformy mobilne i komputerowe Apple, umożliwiając użytkownikom korzystanie z szerokiej gamy aplikacji, od gier i produktów multimedialnych po narzędzia biznesowe i edukacyjne. Jest to także główne źródło dochodów wielu twórców aplikacji na całym świecie.
Google Play 	Google Play to sklep internetowy firmy Google dla urządzeń z systemem Android. Możesz pobrać aplikacje, gry, filmy, muzykę, książki i nie tylko. Oto, co musisz wiedzieć: Pobierz aplikacje i gry na swój telefon lub tablet z Androidem. Google sprawdza aplikacje, aby upewnić się, że są bezpieczne i zgodne z zasadami. Mają także narzędzia do ochrony przed szkodliwym oprogramowaniem. Niektóre aplikacje są płatne, inne są bezpłatne i można je dokupić. Google pobiera trochę pieniędzy od płatnych. Aplikacje mogą być ulepszane dzięki aktualizacjom. Mogą przyjść automatycznie lub możesz wybrać. Użytkownicy mogą wyrazić swoją opinię o aplikacjach. Pomaga to innym podjąć decyzję. Google Play współpracuje z innymi usługami Google, takimi jak Mapy i Dysk. Z Google Play mogą korzystać ludzie z całego świata.

	To nie tylko aplikacje. Możesz także pobrać filmy, muzykę, książki i nie tylko. Google Play jest ważny dla Androida. Daje fajne rzeczy i pomaga ludziom tworzącym aplikacje zarabiać pieniądze.
--	---

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa	
	Płatność: Zapewnienie pieniędzy lub rekompensaty finansowej za produkt lub usługę.
	Bezpłatne: aplikacje lub treści, które można pobrać i używać bez żadnych kosztów dla użytkownika.

6. Udostępnianie danych w chmurze: Firmy i organizacje korzystają z usług w chmurze do przechowywania i udostępniania danych swoim pracownikom i klientom, ułatwiając dostęp do informacji z dowolnego miejsca.

Udostępnianie danych w chmurze, zwane także przetwarzaniem w chmurze, to proces przechowywania, zarządzania i uzyskiwania dostępu do danych i zasobów komputera za pośrednictwem Internetu. W chmurze dane i aplikacje nie są przechowywane lokalnie na urządzeniach użytkownika, ale można uzyskać do nich dostęp na zdalnych serwerach zarządzanych przez dostawców usług w chmurze. Oto główne cechy i zalety udostępniania danych w chmurze:

- **Przechowywanie danych:** Usługi w chmurze umożliwiają użytkownikom przechowywanie różnych typów danych, takich jak dokumenty, pliki multimedialne, bazy danych i wiele innych, na zdalnych serwerach. Eliminuje to potrzebę posiadania dużego dysku twardego w urządzeniu użytkownika.

- Dostęp z dowolnego miejsca: przechowując dane w chmurze, użytkownicy mogą uzyskać do nich dostęp z dowolnego miejsca i na różnych urządzeniach, pod warunkiem, że mają dostęp do Internetu. Dzięki temu praca zdalna i mobilność są znacznie wygodniejsze.
- Zapewnienie bezpieczeństwa danych: Dostawcy usług w chmurze zazwyczaj stosują środki bezpieczeństwa, takie jak szyfrowanie danych, kopie zapasowe i uwierzytelnianie, aby chronić dane użytkowników przed utratą i nieautoryzowanym dostępem.
- Skalowalność: usługi w chmurze umożliwiają elastyczne zwiększanie lub zmniejszanie przestrzeni dyskowej w zależności od potrzeb. Nie musisz się martwić zakupem nowego sprzętu ani przeprowadzaniem kosztownych aktualizacji.
- Współpracuj i udostępniaj: Chmura ułatwia udostępnianie plików i współpracę nad nimi z innymi. Możesz udostępniać dokumenty, zapraszać innych użytkowników do edycji razem lub podaj linki do udostępnienia.
- Elastyczność i oszczędność czasu: Korzystanie z usług chmurowych umożliwia dostęp do zaawansowanych narzędzi i aplikacji, z których można korzystać w dowolnym miejscu i czasie. Umożliwia to również szybkie wdrażanie nowych aplikacji i rozwiązań bez długiego procesu instalacji.
- Płatność na żądanie: wielu dostawców usług w chmurze oferuje elastyczne modele płatności, które pozwalają użytkownikom płacić tylko za wykorzystane zasoby. Może to przynieść oszczędności w porównaniu z tradycyjnymi modelami zakupu sprzętu i oprogramowania.

Przykłady popularnych usług w chmurze obejmują Amazon Web Services (AWS), Microsoft Azure, Google Cloud Platform, Dropbox, Google Drive, iCloud i wiele innych. Udostępnianie danych w chmurze stało się integralną częścią dzisiejszego świata technologii, umożliwiając łatwiejszy dostęp do danych i aplikacji, zwiększając elastyczność i ułatwiając współpracę pomiędzy użytkownikami.

Usługi internetowe Amazona (AWS) 	Amazon Web Services (AWS) przypomina duży zestaw narzędzi firmy Amazon do obsługi komputera w Internecie. Oto kilka fajnych rzeczy na ten temat: W zależności od potrzeb możesz łatwo zdobyć więcej lub mniej narzędzi komputerowych. To jak dostosowywanie swojej kolekcji narzędzi.
---	---

	AWS ma wiele różnych narzędzi, takich jak przechowywanie rzeczy, analizowanie danych, korzystanie ze sztucznej inteligencji i nie tylko. Możesz wybrać narzędzia, które najlepiej sprawdzają się w tym, co chcesz robić. AWS bardzo dba o bezpieczeństwo i przestrzeganie zasad. Używają narzędzi i przestrzegają standardów, aby mieć pewność, że Twoje rzeczy są bezpieczne. AWS jest dostępny w wielu częściach świata. Oznacza to, że możesz używać go w różnych miejscach i udostępniać rzeczy osobom na różnych rynkach. Płacisz tylko za narzędzia, z których korzystasz. To tak, jakby płacić za dokładną liczbę pożyczonych narzędzi, zamiast kupować wszystko. AWS pomoże Ci, jeśli masz pytania. Udostępniają także materiały, dzięki którym możesz dowiedzieć się, jak lepiej korzystać z ich narzędzi. AWS zawsze otrzymuje nowe narzędzia i funkcje, aby nadążać za potrzebami ludzi i nowymi technologiami.
Microsoft Azure 	Microsoft Azure to platforma chmurowa firmy Microsoft, która umożliwia organizacjom i programistom korzystanie z różnych usług i narzędzi online. Oto krótkie spojrzenie na Microsoft Azure: Platforma Azure oferuje różne usługi, takie jak przetwarzanie w chmurze, przechowywanie danych, analiza danych, sztuczna inteligencja i rozwiązania IoT. Usługi te mogą się zmieniać i rozwijać w miarę potrzeb. Azure dobrze łączy się z narzędziami Microsoft, takimi jak Windows Server i Office. Ułatwia to przenoszenie i zarządzanie aplikacjami i danymi w chmurze. Azure ma silne zabezpieczenia i przestrzega zasad ochrony danych. Oznacza to, że organizacje mogą bezpiecznie przechowywać dane i pracować z nimi.

	Platforma Azure ma centra danych w wielu miejscach na całym świecie. Dzięki temu może dostarczać aplikacje i usługi użytkownikom w różnych częściach świata. Platforma Azure oferuje elastyczne opcje płatności. Płacisz tylko za zasoby, z których korzystasz. Microsoft zapewnia pomoc techniczną oraz dostęp do przewodników i materiałów szkoleniowych. Ułatwia to korzystanie z platformy i zdobywanie nowych umiejętności.
Platforma chmurowa Google 	Google Cloud Platform (GCP) to usługa w chmurze firmy Google oferująca różne usługi, takie jak przetwarzanie, przechowywanie danych, analityka i sztuczna inteligencja. GCP zapewnia wiele usług, takich jak przetwarzanie danych, przechowywanie danych, analityka i uczenie maszynowe, dzięki czemu można je dostosować do różnych potrzeb. GCP ma elastyczne modele płatności, pobierające opłaty tylko za zasoby wykorzystane do zarządzania kosztami.
Dropbox 	Dropbox to usługa przechowywania danych online, w której możesz przechowywać swoje pliki. Ułatwia to dostęp do nich z dowolnego urządzenia z dostępem do Internetu. Oto najważniejsze rzeczy, które warto wiedzieć o Dropbox: Twoje pliki są przechowywane online, więc możesz uzyskać do nich dostęp w dowolnym miejscu, jeśli masz internet. Jeśli zmienisz plik na jednym urządzeniu, zmieni się on również na innych. Dzięki niemu Twoje pliki będą takie same na wszystkich gadżetach. Możesz łatwo udostępniać pliki i foldery. Udostępnij je wszystkim lub tylko wybranym osobom.

	Dropbox dba o bezpieczeństwo Twoich plików, korzystając z szyfrowania. Możesz także dodać dodatkowe zabezpieczenia, takie jak uwierzytelnianie dwuskładnikowe. Jeśli zepsujesz plik, możesz wrócić do wcześniejszej wersji. Pobierz pliki, aby korzystać z nich bez Internetu. Istnieją aplikacje na komputery, telefony i tablety. Współpracuje z wieloma innymi narzędziami i usługami. Płatność: Możesz korzystać z Dropbox za darmo przy ograniczonej przestrzeni. Lub zapłacić za więcej miejsca i dodatkowe funkcje.
dysk Google 	Dysk Google to usługa przechowywania danych stworzona przez Google. Możesz zapisywać, synchronizować i udostępniać pliki online. Oto jego główne punkty: Zapisuj pliki online, aby mieć do nich dostęp z dowolnego urządzenia z dostępem do Internetu. Zmiany w plikach na jednym urządzeniu zachodzą na wszystkich Twoich urządzeniach. Udostępniaj pliki publicznie lub prywatnie i decyduj, kto może je przeglądać i edytować. Dysk Google ze względów bezpieczeństwa korzysta z szyfrowania i uwierzytelniania dwuskładnikowego. Zobacz poprzednie wersje i zmiany dokumentów. Pobieraj pliki do użytku w trybie offline, bez Internetu. Google zapewnia bezpłatną przestrzeń, którą możesz dokupić w razie potrzeby.
iCloud	iCloud to usługa firmy Apple służąca do przechowywania, synchronizowania i udostępniania danych na urządzeniach Apple, takich jak iPhone i iPad. Kluczowe funkcje obejmują:

	Zapisuj zdjęcia, filmy, dokumenty i inne materiały w chmurze. Dostępne na wszystkich urządzeniach podłączonych do tego samego konta iCloud. Aktualizacje i zmiany wprowadzone na jednym urządzeniu Apple są natychmiast widoczne na innych urządzeniach korzystających z tego samego konta iCloud. iCloud umożliwia tworzenie kopii zapasowych całych urządzeń Apple. Pomocne przy przywracaniu danych w przypadku zgubienia lub uszkodzenia urządzenia. Dostęp online: przeglądaj dane za pomocą przeglądarki internetowej, nawet bez fizycznego dostępu do urządzeń Apple. Dodatkowa przestrzeń: użytkownicy otrzymują bezpłatną przestrzeń iCloud i w razie potrzeby mogą dokupić więcej.
---	---

7. Udostępnianie dokumentów w pracy: w miejscu pracy technologie cyfrowe ułatwiają współpracę oraz udostępnianie dokumentów i projektów między pracownikami.
8. Udostępnianie map i lokalizacji: Aplikacje do map i nawigacji umożliwiają użytkownikom udostępnianie ich bieżącej lokalizacji lub tras podróży, co może być przydatne przy organizowaniu spotkań lub wskazywaniu innym wskazówek.
9. Dzielenie się w edukacji: w edukacji technologie cyfrowe umożliwiają nauczycielom i uczniom współpracę oraz udostępnianie materiałów do nauki, zadań domowych lub wyników ocen.
10. Udostępnianie danych zdrowotnych: w sektorze opieki zdrowotnej technologie cyfrowe umożliwiają wymianę danych medycznych, wyników badań i informacji zdrowotnych między lekarzami i pacjentami.

Warto pamiętać, że obok korzyści płynących z udostępniania za pośrednictwem technologii cyfrowych, istnieją również kwestie związane z prywatnością i bezpieczeństwem danych. Dlatego ważne jest, aby zachować ostrożność i stosować odpowiednie środki bezpieczeństwa, takie jak hasła i uwierzytelnianie dwuskładnikowe, aby chronić swoje dane przed nieuprawnionym dostępem.

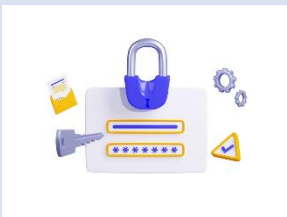
2.3 Angażowanie się w obywatelstwo poprzez technologie cyfrowe

Angażowanie się w obywatelstwo cyfrowe, zwane także e-livingiem, to proces, dzięki któremu obywatele korzystają z narzędzi i platform internetowych w celu uczestniczenia w życiu publicznym, wyrażania swoich opinii, podejmowania działań społecznych i politycznych oraz wpływania na kształtowanie decyzji rządów. Oto kilka kluczowych aspektów zaangażowania w obywatelstwo cyfrowe:

1. Aplikacje i platformy społecznościowe: Obywatele korzystają z różnych aplikacji i platform mediów społecznościowych, takich jak Facebook, X (dawniej Twitter), Instagram i LinkedIn, aby dzielić się swoimi poglądami, organizować akcje społeczne i nawiązywać kontakt z innymi aktywistami.
2. Petycje internetowe: Portale umożliwiające tworzenie i podpisywanie petycji online umożliwiają obywatelom wyrażanie swoich opinii i zdobywanie wsparcia w kwestiach, które uważają za ważne.
3. Kampanie crowdsourcingowe: Crowdsourcing to metoda pozyskiwania pomysłów, finansowania i wsparcia od szerokiego grona osób za pośrednictwem Internetu. Obywatele mogą korzystać z platform finansowania społecznościowego, takich jak Kickstarter i GoFundMe, w celu wspierania projektów społecznych i politycznych.
4. Akcja społeczna online: wydarzenia i akcje społeczne są często organizowane za pośrednictwem mediów społecznościowych, gdzie ludzie mobilizują się wokół wspólnych celów i zainteresowań.
5. Dziennikarstwo obywatelskie: Obywatele wykorzystują media społecznościowe i blogi do dzielenia się informacjami i opiniami na temat bieżących wydarzeń, przyczyniając się do tworzenia alternatywnych źródeł informacji.
6. Monitorowanie rządu i polityków: portale i aplikacje umożliwiają obywatelom śledzenie działań rządu, polityków i urzędników publicznych oraz przekazywanie informacji zwrotnych na temat podjętych decyzji.
7. E-uczestnictwo: Rządy i instytucje publiczne często tworzą platformy e-uczestnictwa, które umożliwiają obywatelom uczestnictwo w procesie decyzyjnym, głosowanie online i składanie wniosków legislacyjnych.
8. Edukacja obywatelska: technologie cyfrowe ułatwiają dostęp do edukacji obywatelskiej oraz informacji o prawach i obowiązkach obywateli.
9. Przejrzystość rządu: rządy publikują dane i informacje w Internecie, aby informacje publiczne były bardziej przejrzyste i dostępne.

10. Bezpieczeństwo i prywatność: Angażując się w obywatelstwo cyfrowe, obywatele muszą być świadomi kwestii bezpieczeństwa i prywatności w Internecie.

Angażowanie się w obywatelstwo za pośrednictwem technologii cyfrowych może zwiększyć aktywność obywatelską, stworzyć lepsze zrozumienie i dialog między obywatelami a rządami, a także przyczynić się do rozwoju społeczeństwa obywatelskiego. Ważne jest jednak, aby korzystać z tych narzędzi z ostrożnością i odpowiedzialnością oraz przestrzegać zasad bezpieczeństwa w Internecie.

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa	
	Bezpieczeństwo: środki podjęte w celu ochrony danych osobowych, urządzeń i kont internetowych przed nieautoryzowanym dostępem.
	Ustawienia prywatności: Kontrolowanie dostępu do danych osobowych w Internecie.

2.4 Współpraca poprzez technologie cyfrowe

Współpraca cyfrowa to proces, dzięki któremu ludzie, zespoły lub organizacje łączą się i współpracują, wykorzystując narzędzia i platformy internetowe do komunikacji, udostępniania zasobów, koordynowania działań i osiągania wspólnych celów. Jest to istotna część dzisiejszego świata pracy i życia społecznego. Oto kilka kluczowych aspektów współpracy za pośrednictwem technologii cyfrowych:

1. Komunikacja online: Narzędzia komunikacyjne, takie jak poczta elektroniczna, komunikatory internetowe (np. Slack, Microsoft Teams) i wideokonferencje (np.

Zoom, Skype), ułatwiają komunikację i wymianę informacji pomiędzy uczestnikami współpracy, niezależnie od lokalizacji.

2. Udostępnianie dokumentów: platformy udostępniania dokumentów, takie jak Google Workspace (dawniej G Suite) i Microsoft Office 365, umożliwiają użytkownikom wspólne edytowanie i przechowywanie dokumentów online.
3. Zarządzanie zadaniami i projektami: Narzędzia do zarządzania projektami, takie jak Trello, Asana czy Monday.com ułatwiają planowanie, monitorowanie i śledzenie postępu projektów.
4. Wspólna praca nad dokumentami: narzędzia do wspólnej edycji, takie jak Dokumenty Google i Microsoft SharePoint, umożliwiają jednoczesną pracę wielu osób nad tym samym dokumentem.
5. Wirtualne biura: Wirtualne biura i platformy do pracy zdalnej umożliwiają pracownikom wykonywanie zadań i obowiązków z dowolnego miejsca na świecie, co jest szczególnie ważne w dobie pracy zdalnej.
6. Współpraca między organizacjami: Firmy i organizacje korzystają z technologii cyfrowych, aby współpracować z partnerami, dostawcami i klientami na całym świecie.
7. Media społecznościowe: Platformy społecznościowe służą do budowania relacji i współpracy z innymi użytkownikami, zarówno w celach zawodowych, jak i społecznych.
8. Analizowanie danych i udostępnianie wyników: Technologie cyfrowe umożliwiają gromadzenie, analizę i udostępnianie danych, aby pomóc w podejmowaniu decyzji w oparciu o dowody.
9. Edukacja i szkolenia online: Platformy szkoleń i uczenia się online umożliwiają uczestnictwo w kursach i rozwijanie umiejętności bez konieczności fizycznego uczęszczania na zajęcia.
10. Bezpieczeństwo danych i prywatność: Podczas współpracy za pośrednictwem technologii cyfrowych należy dbać o bezpieczeństwo i prywatność danych, stosując odpowiednie środki bezpieczeństwa.

Współpraca za pośrednictwem technologii cyfrowych ma kluczowe znaczenie dla wydajności i innowacji w dzisiejszym świecie biznesu i społeczeństwa. Pozwala na szybką wymianę informacji, sprawne rozwiązywanie problemów oraz dostęp do globalnej puli wiedzy i talentów. Aby jednak odnieść sukces, ważny jest dobór odpowiednich narzędzi i platform oraz umiejętność skutecznego nimi zarządzania.

2.5 Netykieta

Netykieta, skrót od etykiety internetowej lub etykiety sieciowej (z francuskiego, co oznacza „dobre maniery” lub „etykieta”), to zbiór zasad i norm zachowań w Internecie, zaprojektowany w celu zapewnienia cywilizowanego, pełnego szacunku dla innych i wolnego od konfliktów środowiska online. Netykieta ma zastosowanie w kontekście komunikacji w Internecie, w tym w mediach społecznościowych, poczcie elektronicznej, forach dyskusyjnych, chatach i innych platformach. Oto kilka kluczowych zasad netykiety:

1. Szacunek i uczciwość: Szanuj innych użytkowników Internetu. Nie używaj obraźliwego lub wulgarnego języka. Staraj się być szczery i nie rozpowszechniaj dezinformacji.
2. Przepraszanie i dziękowanie: Odpowiadając na prośby, pytania lub pomoc innych użytkowników, pamiętaj, aby używać słów „proszę” i „dziękuję”. To proste gesty, które czynią komunikację bardziej przyjazną.
3. Zasady prywatności: Szanuj prywatność innych. Nie publikuj prywatnych danych osobowych innych osób bez ich zgody. Daj ludziom prawo do zachowania prywatności w Internecie.
4. Zasady dyskusji i komentarzy: Dyskutując i komentując inne treści, staraj się być konstruktywny. Unikaj agresywnego tonu i ostrych debat.
5. Zarządzanie spamem: Nie wysyłaj niechcianych e-maili (spamu) ani nie publikuj niepotrzebnych komentarzy lub treści na forach i w komentarzach.
6. Dbanie o bezpieczeństwo: Uważaj na swoje dane i informacje. Nie udostępniaj hasła do konta ani innych poufnych informacji. Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa w Internecie.
7. Cytat i źródła: Jeśli korzystasz z treści lub informacji innej osoby, zawsze podaj źródło lub autorstwo. Nie plagiatuj treści.
8. Unikanie Caps Locka: Pisanie wielkimi literami (CAPS LOCK) w wiadomościach internetowych jest uznawane za krzyk i może być postrzegane jako agresywne. Spróbuj użyć prawidłowego rozmiaru litery.
9. Unikanie nadmiernego udostępniania: Nie przekraczaj granic prywatności, publikując nadmierne informacje na temat życia osobistego lub innych osób.
10. Rozwiązywanie konfliktów z kulturą i etyką w Internecie: Kiedy pojawiają się konflikty lub różnice zdań, staraj się je rozwiązywać z szacunkiem i otwartością na dialog. Unikaj obrażania innych.

Netykieta jest ważna, ponieważ pomaga stworzyć pozytywne, przyjazne i skuteczne środowisko online, w którym ludzie mogą swobodnie komunikować się i dzielić swoimi opiniami. Szacunek do innych i przestrzeganie zasad netykiety wpływa na jakość i kulturę Internetu oraz sprzyja pozytywnym relacjom pomiędzy użytkownikami.

Internet to fantastyczne narzędzie do nawiązywania kontaktów z przyjaciółmi, uczenia się nowych rzeczy i dobrej zabawy. Ważne jest jednak, aby używać go w dobry i pełen szacunku sposób. Oto kilka wskazówek, jak postępować etycznie podczas korzystania z Internetu.

1. Kwestie prywatności:

Dobra praktyka: Zachowaj prywatność danych osobowych. Nie udostępniaj danych innej osoby bez uprzedniego zapytania. Szanuj ich prywatność.

Przykład: Unikaj udostępniania numerów telefonów, adresów i zdjęć bez pozwolenia.

2. Bądź prawdomówny:

Dobra praktyka: Dziel się dokładnymi informacjami. Nie publikuj rzeczy, które nie są prawdą.

Przykład: Zanim udostępnisz wiadomości lub historie, sprawdź fakty. Unikaj rozpowszechniania dezinformacji.

3. Powiedz „nie” cyberprzemocy:

Dobra praktyka: Bądź miły dla innych w Internecie. Nie znęcaj się ani nie nękać nikogo.

Przykład: Jeśli się z kimś nie zgadzasz, wyrażaj swoją opinię z szacunkiem. Unikaj raniących komentarzy.

4. Chroń swoje konto:

Dobra praktyka: Korzystaj wyłącznie ze swoich kont. Nie używaj cudzych treści bez pozwolenia.

Przykład: chroń swoje hasła i nie udostępniaj ich innym osobom. Hakowanie nie jest w porządku.

5. Odpowiedzialne korzystanie z Internetu:

Dobra praktyka: Korzystaj ze stron internetowych w sposób szanujący innych. Nie rób rzeczy, które mogą zaszkodzić innym.

Przykład: Pomyśl zanim opublikujesz lub skomentujesz. Pamiętaj, jak Twoje słowa mogą wpłynąć na innych. Odpowiedzialne korzystanie z Internetu tworzy pozytywną społeczność internetową.

Postępując zgodnie z tymi prostymi wskazówkami, możemy uczynić Internet lepszym miejscem dla każdego. Bądźmy dobrymi obywatelami korzystającymi z Internetu!

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa	
	Netykieta to połączenie „internetu” i „etykiety”. Odnosi się do zbioru zasad i wytycznych regulujących grzeczność i szacunek zachowania w komunikacji internetowej.
	Spam oznacza niechciane lub niezamówione wiadomości.
	Caps Lock: Po włączeniu Caps Lock wpisuje wszystkie litery wielkimi lub wielkimi literami. W komunikacji internetowej często jest to odbierane jako krzyk.

2.6 Zarządzanie tożsamością cyfrową

Zarządzanie tożsamością cyfrową i dostępem (IAM) to proces, którego celem jest zarządzanie tożsamością i dostępem do zasobów cyfrowych, takich jak aplikacje, dane i systemy komputerowe, w sposób bezpieczny i zgodnie z politykami organizacyjnymi. Jest to ważny element zapewnienia bezpieczeństwa i ochrony informacji w środowiskach cyfrowych. Oto główne aspekty zarządzania tożsamością cyfrową:

1. Uwierzytelnianie: Uwierzytelnianie to proces weryfikacji tożsamości użytkownika, zwykle poprzez podanie nazwy użytkownika i hasła. W zaawansowanych systemach IAM można również zastosować inne metody uwierzytelniania, takie jak

- uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA) czy uwierzytelnianie biometryczne (np. odcisk palca, rozpoznawanie twarzy).
2. Autoryzacja: Autoryzacja oznacza nadanie uprawnień użytkownikom po pomyślnym uwierzytelnieniu. Oznacza to określenie, do jakich zasobów użytkownik ma dostęp i na jakich warunkach.
 3. Pojedyncze logowanie (SSO): SSO to mechanizm, który pozwala użytkownikowi zalogować się raz i uzyskać dostęp do wielu zasobów bez konieczności wielokrotnego logowania. Zwiększa to wygodę i jednocześnie może zwiększyć bezpieczeństwo.
 4. Zarządzanie uprawnieniami: IAM pozwala zdefiniować, jakie uprawnienia ma użytkownik w kontekście dostępu do zasobów. Możesz kontrolować, kto może wykonywać jakie operacje na danych i aplikacjach.
 5. Zarządzanie cyklem życia tożsamości: Procesy IAM obejmują także tworzenie, modyfikację, zawieszanie i usuwanie kont użytkowników w organizacji. Zarządzanie cyklem życia tożsamości umożliwia efektywne zarządzanie tymi procesami.
 6. Bezpieczeństwo i audyt: IAM obejmuje funkcje monitorowania aktywności użytkowników, rejestrowania zdarzeń oraz wykrywania i reagowania na anomalie lub próby naruszeń bezpieczeństwa.
 7. Zgodność i regulacje: IAM pomaga organizacjom przestrzegać wymogów regulacyjnych i prawnych związanych z ochroną danych i bezpieczeństwem informacji.
 8. Szyfrowanie i bezpieczeństwo: IAM zapewnia mechanizmy szyfrowania i bezpieczeństwa w celu ochrony danych podczas przechowywania i transmisji.
 9. Integracja zasobów: Tożsamościami użytkowników można zarządzać w jednym centralnym systemie IAM, który następnie integruje się z różnymi aplikacjami, systemami i usługami.
 10. Samoobsługa: w zaawansowanych systemach IAM użytkownicy mogą zarządzać swoimi danymi i dostępem, na przykład resetować hasła lub aktualizować informacje o sobie.

Zarządzanie tożsamością cyfrową jest szczególnie ważne w organizacjach, w których bezpieczeństwo danych i zasobów cyfrowych jest priorytetem. Dzięki skutecznym IAM organizacje mogą kontrolować dostęp do danych, minimalizować ryzyko naruszeń bezpieczeństwa i zapewnić zgodność z przepisami, jednocześnie zwiększając wydajność i wygodę użytkowników.

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa

Ćwiczenie 1.

Ćwiczenie: Fakt czy fałszywe polowanie

Czas trwania: Około 20 minut

Potrzebne materiały:

- Komputery lub laptopy z dostępem do Internetu dla każdego uczestnika

Instrukcje:

1. Wprowadzenie (3 minuty):

- Ważne jest posiadanie nazwy e-mail składającej się z imienia i nazwiska. Jaki wpływ ma to na Twój wizerunek ORAZ jak ważne jest to w dzisiejszym świecie?

- Omów potencjalne konsekwencje posiadania adresu e-mail takiego jak buziaczek@o2.pl .

2. Ćwiczenie e-mailowe (30 minut):

- Jeśli jeszcze go nie masz - utwórz plik-mailkonto.
- Jeśli masz już mailkonto, zapoznaj się z jego możliwościami - telefonowaniem czy wysyłaniem plików na dysk.
- Poszukaj informacji na temat jakich e-mailusług cieszą się największą popularnością w Twoim kraju

3. Dyskusja grupowa (10 minut):

- omów które e-mailusługi cieszą się największą popularnością w Twoim kraju
- zastanów się dlaczego,
- opisz swoje emocje i argumenty, które skłoniły Cię do otwarcia skrzynki pocztowej na tej lub innej stronie.

Ćwiczenie 2

Dopasuj poniższe słowa do ich definicji.

1. IGG to -
2. Facebook –
3. Pinterest –
4. YouTube –
5. Vimeo –
6. Google –
7. LinkedIn –
8. Twitter –
9. WordPress –
10. Instagram –
11. Reddit –
12. Skype -

A. Google – wyszukiwarka służąca do wyszukiwania informacji w Internecie.

B. LinkedIn – strona służąca do nawiązywania kontaktów zawodowych i poszukiwania pracy.

C. Twitter — platforma mediów społecznościowych, na której ludzie dzielą się krótkimi wiadomościami i aktualizacjami.

D. WordPress - Narzędzie do tworzenia i zarządzania blogami i stronami internetowymi.

E. Pinterest — witryna służąca do wyszukiwania i zapisywania kreatywnych pomysłów, takich jak przepisy kulinarne i projekty DIY.

F. Skype - narzędzie do prowadzenia rozmów wideo i głosowych z ludźmi na całym świecie.
Reddit — witryna internetowa, na której ludzie dyskutują i dzielą się treściami na różne tematy.

H. Facebook to – platforma umożliwiająca udostępnianie zdjęć, aktualizacji i wiadomości znajomym i rodzinie.

I. YouTube — witryna internetowa umożliwiająca oglądanie i udostępnianie filmów na różne tematy.

J. IGG to - strona internetowa służąca do grania w gry i kontaktowania się ze znajomymi.

k. Vimeo - Kolejna platforma do przesyłania i oglądania filmów.
l. Instagram — platforma do udostępniania zdjęć i filmów, skupiająca się na wizualnym opowiadaniu historii.

Ćwiczenie 3

Znajdź prawidłowe odpowiedzi.

Pytanie 1: Jaka jest definicja bezpieczeństwa w Internecie?

- A) Tworzenie pysznych przepisów przy użyciu internetowych aplikacji do gotowania
- B) Zapewnienie bezpieczeństwa podczas poruszania się po platformach mediów społecznościowych
- C) Ochrona siebie i swoich danych podczas korzystania z Internetu
- D) Granie w gry wideo online bez żadnych zakłóceń
- E) Uprawa warzyw przy pomocy stron ogrodniczych

Pytanie 2: Jaka jest definicja komunikacji online?

- A) Tradycyjne rozmowy twarzą w twarz
- B) Wysyłanie pism pocztą
- C) Komunikowanie się za pomocą telepatii
- D) Wymiana informacji kanałami cyfrowymi
- E) Rozgłaszanie wiadomości na duże odległości

Pytanie 3: Jaka jest definicja mediów społecznościowych?

- A) Rodzaj tradycyjnej usługi pocztowej służącej do wysyłania listów i paczek.
- B) Sposób rozpowszechniania programów telewizyjnych poprzez Internet.
- C) Platformy internetowe ułatwiające komunikację, wymianę informacji i interakcję między użytkownikami.
- D) Forma osobistych spotkań towarzyskich organizowanych przez społeczności.
- E) System elektronicznego wysyłania i odbierania telegramów.

Pytanie 4: Wybierz poprawną definicję „usługi e-mail”.

- A) Usługa dostarczania listów fizycznych do osób fizycznych.
- B) Metoda wymiany komunikatów cyfrowych pomiędzy ludźmi, umożliwiająca szybką i sprawną komunikację.
- C) Usługa dostarczająca aktualizacje pogody za pośrednictwem wiadomości cyfrowych.
- D) Platforma do zakupów online.
- E) Usługa oferująca przepisy kulinarne za pośrednictwem wiadomości cyfrowych.

Ćwiczenie 4.

Połącz każde słowo z jego poprawną definicją.

Słowa:

1. Szyfrowanie danych
2. Internet
3. Bezpieczeństwo w Internecie
4. 2FA (uwierzytelnianie dwuskładnikowe)

Definicje:

- A. Zachowaj ostrożność i dokonuj właściwych wyborów, aby uniknąć niebezpieczeństw podczas korzystania z Internetu
- B. System przekształcania informacji w tajny kod
- C. Proces bezpieczeństwa wymagający dwóch kroków w celu sprawdzenia tożsamości
- D. Globalna sieć łącząca komputery

Ćwiczenie 5.

Przeczytaj poniższe scenariusze i zdecyduj, czy każdy z nich wykazuje dobrą, czy złą netykietę. Zakreśl „G” w przypadku dobrego lub „P” w przypadku złego.

Scenariusz 1. Otrzymujesz e-mail i nie zgadzasz się z opinią nadawcy. W odpowiedzi piszesz niegrzecznego e-maila, w którym informujesz ich, że się mylą i nie wiedzą, o czym mówią.

Scenariusz 2. Jesteś na czacie grupowym i chcesz udostępnić zabawny obrazek. Obraz zawiera jednak język, który może być dla niektórych osób obraźliwy.

Scenariusz 3. Jesteś na internetowym forum dyskusyjnym i ktoś zadaje pytanie, które uważasz za głupie. Odpowiadasz, kpiąc z nich i twierdząc, że powinni znać odpowiedź.

Scenariusz 4. Jesteś częścią społeczności graczy online. Podczas gry wieloosobowej jeden z członków twojej drużyny popełnia błąd. Zamiast ich obrażać, dajesz wskazówkę, jak się poprawić.

Ćwiczenie 6.

Opisz obrazek i odpowiedz na poniższe pytania.

"Co widzisz na obrazku?"

„Ile osób jest na spotkaniu?"

"Co oni robią?"

„Co jest na ekranie komputera?"



Pytania i Odpowiedzi

1.Czy można przeglądać treści na Facebooku nie posiadając tam konta?

Tak, w interesie sieci społecznościowych leży przyciągnięcie jak największej bazy użytkowników. Pojedyncze firmy czy marki często decydują się na założenie swoich fanpage'y jeszcze przed powstaniem oficjalnej strony zewnętrznej. Powodem takiego zachowania jest to, że łatwiej jest pozyskać obserwatorów, choćby poprzez trwające kampanie reklamowe. Użytkownicy mają także łatwiejszy i szybszy dostęp oraz stały podgląd aktualności udostępnianych przez wcześniej polubioną stronę. W związku z tym, aby uzyskać dostęp do zamieszczonych na nich materiałów, należy najpierw założyć konto. Istnieje jednak szansa, że przeglądanie Facebooka bez rejestracji stanie się możliwe. Jedyną komplikacją może być komunikat zapraszający do rozpoczęcia procesu tworzenia profilu.

2 -Jak założyć bezpłatne konto Gmail?

Tworzenie konta Gmail

1. Otwórz stronę tworzenia konta Google.
2. Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby skonfigurować swoje konto.
3. Zaloguj się do Gmaila przy użyciu utworzonego konta.

3. Czy korzystanie z konta Dropbox jest bezpłatne?

Tak. Dropbox to popularna pamięć masowa w chmurze, która umożliwia bezpieczne przechowywanie plików i dostęp do nich na dowolnym urządzeniu, gdziekolwiek jesteś. Producent udostępnia bezpłatną licencję Dropbox dla użytkowników indywidualnych oraz licencje Dropbox Business do użytku komercyjnego.

4. Czy można pisać komentarze na Pinterście?

Tak. Jeśli masz coś dobrego do powiedzenia na temat Pina, możesz zostawić komentarz lub wskazać użytkownika, któremu chcesz pokazać danego Pina. Zanim dodasz komentarz, przejrzyj i zaakceptuj Zasady komentowania, aby móc tworzyć komentarze zgodne z Wytycznymi dla społeczności. Wystarczy je raz zaakceptować.

1. Zaloguj się na swoje konto na Pinterście.
2. Kliknij Pinę.
3. Kliknij sekcję Komentarze pod Pinem.
4. Możesz dodać komentarz w odpowiednim polu lub wspomnieć nawet o 5 osobach na Pinterście, wpisując symbol „@” i nazwy wybranych użytkowników.
5. Kliknij Gotowe, aby zapisać.

W swoich komentarzach możesz dodawać wyłącznie linki do Pinteresta. Maksymalna długość komentarza to 500 znaków. Uwaga: w przypadku niektórych Pinów możliwość komentowania może być wyłączona.

5. Czy z Internetu można korzystać w telefonie?

Tak, na przykład w App Store dostępna jest aplikacja internetowa.

6. Czy znajomi mogą zobaczyć moje komentarze na Instagramie?

Tak. Jeśli użytkownik posiadający profil prywatny wyśle zdjęcie lub film do określonej grupy osób za pośrednictwem Instagram Direct, tylko osoby oglądające profil prywatny zobaczą komentarze lub wzmianki związane z tym zdjęciem lub filmem.

7 Jaka jest różnica między phishingiem a atakiem phishingowym Spear?

Spear phishing, czyli phishing ukierunkowany, to odmiana phishingu. W odróżnieniu od zwykłego oszustwa, które jest wysyłane w kampaniach e-mailowych, ukierunkowany phishing atakuje konkretną osobę, na przykład pracownika konkretnej firmy.

8 Jaka jest kara za phishing?

Kto w celu osiągnięcia korzyści majątkowej doprowadza inną osobę do niekorzystnego rozrządzenia swoim lub cudzym majątkiem, posługując się fałszywym oświadczeniem lub wykorzystaniem błędu lub niezdolności do zrozumienia zamierzonego działania, podlega karze pozbawienia wolności na czas określony od 6 miesięcy do 8 lat.

9. Czy na Instagramie możesz zobaczyć, ile razy ktoś odwiedził profil?

Nie. Obecnie Instagram nie posiada oficjalnego systemu statystyk pokazującego, kto i co ogląda.

10. Czy WhatsApp zaliczamy do mediów społecznościowych?

Tak. Analiza serwisów społecznościowych pod kątem popularności i skali ich występowania w skali globalnej wskazuje na najpopularniejsze media: Facebook, YouTube, Instagram, Twitter, Snapchat, WhatsApp i LinkedIn.

Linki wideo do komunikacji i współpracy

[Jak korzystać z WhatsApp](#)

[WhatsApp dla zespołów](#)

[Jak współpracować przy postach na Instagramie](#)

[Jak zarządzać komunikacją międzypokoleniową](#)

[Pokonanie komunikacji międzypokoleniowej](#)

[Komunikacja międzypokoleniowa w środowisku pracy](#)

[Niwelowanie przepaści cyfrowej w celu zwiększenia zaangażowania społecznego](#)

MODUŁ 3: TWORZENIE TREŚCI CYFROWYCH

Streszczenie

Kurs tworzenia treści cyfrowych stanowi kompleksową wyprawę w zawiłą dziedzinę platform internetowych i mediów społecznościowych, wyposażając jednostki w niezbędne umiejętności, aby z finezją poruszać się po tym stale zmieniającym się krajobrazie. Obejmując bogaty zbiór mediów cyfrowych, począwszy od fascynujących tekstów po urzekającą grafikę i wciągające filmy, kurs służy jako latarnia morska prowadząca uczestników przez strategiczne tworzenie, rozpowszechnianie i wzmacnianie treści dostosowanych do szeregu platform, takich jak centra mediów społecznościowych, blogi i strony internetowe.

W swej istocie kurs wskazuje ścieżkę do opracowania strategii dotyczących treści precyzyjnie dostosowanych do konkretnych celów i docelowych grup demograficznych, umożliwiając uczniom wykorzystanie kreatywności jako potężne narzędzie dzięki różnorodnej gamie instrumentów i technologii cyfrowych. Nie kończy się to jedynie na tworzeniu treści; sięga głębiej i zajmuje się kluczowymi aspektami, takimi jak sztuka optymalizacji SEO, sztuka kultywowania społeczności i nauka o wspieraniu zaangażowania odbiorców, wspierając w ten sposób kultywowanie silnej obecności cyfrowej.

Co więcej, kurs zagłębia się w tematykę analityki, śledzenia konwersji i oceny zaangażowania, oferując kompas do poruszania się po labiryncie oceny efektywności treści. Koncentrując się na efektywnej alokacji zasobów i zarządzaniu tymczasowym, uczestnicy są również szkoleni w zakresie niuansów praw autorskich, etyki w Internecie i względów prawnych, zapewniając etyczne i zrównoważone podejście do tworzenia treści cyfrowych.

Kurs ten, dostosowany do potrzeb osób pragnących zwiększyć swoje umiejętności w marketingu i komunikacji online lub pragnących zająć niszę jako twórcy treści, blogerzy, vlogerzy, pisarze online lub mistrzowie mediów społecznościowych, stanowi prawdziwą skarbnicę, zapewniając uczestnikom całościowe zrozumienie współczesne zasady i techniki tworzenia treści, niezbędne do zatriumfowania w kalejdoskopowym krajobrazie dzisiejszej domeny cyfrowej.

Cele kształcenia

W ramach tej jednostki uczniowie mogą...

- rozwijać umiejętności twórcze
- rozumieć różne platformy i narzędzia
- zoptymalizować treść z perspektywy widza
- ćwiczyć optymalizację wyszukiwarek
- zbudować profesjonalne portfolio
- Zapoznaj się z prawami autorskimi i etyką internetową
- ćwiczyć zarządzanie czasem i zasobami
- przeprowadzić analizę efektywności treści
- przygotować się do kariery zawodowej

Wstęp

W dzisiejszym dynamicznym cyfrowym świecie tworzenie treści stało się kluczowym elementem komunikacji, zarówno osobistej, jak i biznesowej. Treści cyfrowe, takie jak teksty, grafika, wideo i audio, stanowią podstawę Internetu i mediów społecznościowych. Ich rolą jest nie tylko dostarczanie informacji, ale także budowanie marki, angażowanie odbiorców i kształtowanie opinii. W tym kontekście nauka tworzenia treści cyfrowych ma ogromne znaczenie, dlatego warto poznać zasady, narzędzia i strategie, które pomogą tworzyć atrakcyjne treści online.

3.1 Tworzenie treści cyfrowych

Tworzenie treści cyfrowych to proces tworzenia wartościowego i atrakcyjnego materiału, który jest publikowany i udostępniany w Internecie. Treści cyfrowe mogą przybierać różne formy, takie jak teksty, grafiki, filmy, treści audio lub interaktywne, i są wykorzystywane do różnych celów, w tym do celów informacyjnych, rozrywkowych, marketingowych lub edukacyjnych. Proces ten składa się z kilku kluczowych etapów:

1. Planowanie treści

- **Określenie swoich celów:** Co chcesz osiągnąć dzięki swoim treściom cyfrowym? Czy powinna to być informacja, rozrywka, promocja produktu, czy coś innego?
- **Badania grupy docelowej:** Kto stanowi odbiorcę Twoich treści? Jakie są ich potrzeby, zainteresowania i preferencje?
- **Strategia dotycząca treści:** Jakie rodzaje treści będą najskuteczniejsze w osiągnięciu Twoich celów? Jakie tematy będą interesujące dla Twojej grupy docelowej?

Ćwiczenie: Planowanie treści

Pracujcie w parach.

Przygotuj post z ogłoszeniem w Centrum społeczności dotyczący wydarzenia. Może to być zaproszenie na popołudniowe szkolenie dla osób starszych na temat zakładania konta na Facebooku.

1. Zdefiniuj cele do osiągnięcia.
2. Wyjaśnij grupę docelową
3. Wypisz proponowane hasła promujące wydarzenie

2. Tworzenie treści

- **Copywriting:** Tworzenie treści tekstowych, które są czytelne, zrozumiałe i wartościowe dla czytelników.
- **Grafika i wideo:** Tworzenie grafik, zdjęć, filmów i innych elementów wizualnych, które wzbogacają treść i czynią ją bardziej atrakcyjną.
- **Produkcja dźwięku:** Nagrywanie i edycja dźwięku, szczególnie w przypadku podcastów i innych treści audio.

Ćwiczenie: Tworzenie treści

Pracujcie w parach.

Przygotuj post z ogłoszeniem w Centrum społeczności dotyczący wydarzenia. Może to być zaproszenie na popołudniowe szkolenie dla osób starszych na temat zakładania konta na Facebooku.

1. Przygotuj treść tekstową, która jest jasna, zrozumiała i wartościowa dla czytelników.
2. Zastanów się, jakie darmowe pliki - zdjęcia możesz wykorzystać (Pixabay, Pexels.com; freepik)
3. Produkcja audio: nagrywanie i edycja dźwięku, szczególnie w przypadku podcastów lub innych treści audio. Przedyskutujcie w grupie, czy w Waszym przypadku uzasadnione jest publikowanie plików audio np. z Facebooka.

3. Optymalizacja treści:

- SEO (Search Engine Optimization): Dostosowywanie treści dla wyszukiwarek w celu zwiększenia jej widoczności w wynikach wyszukiwania.
- UX (User Experience): Tworzenie treści, które są łatwe w użyciu i zapewniają pozytywne doświadczenia użytkownika. Doświadczenie użytkownika (UX) i interfejs użytkownika (UI) to dwie kluczowe koncepcje w projektowaniu interfejsu użytkownika, ale mają różne cele i obszary zainteresowania. Oto kluczowe różnice między UX i UI:
 - Doświadczenie użytkownika (UX): UX to ogólny termin odnoszący się do ogólnego doświadczenia użytkownika podczas interakcji z produktem lub usługą. To, jak użytkownik postrzega produkt, jakie emocje wywołuje i czy spełnia jego potrzeby, to kluczowe aspekty UX.
 - Interfejs użytkownika (UI): interfejs użytkownika skupia się na określonych elementach, które użytkownik może zobaczyć i z którymi może bezpośrednio wchodzić w interakcję. Interfejs użytkownika obejmuje projektowanie interfejsów, takich jak przyciski, ikony, kolory i układ, które umożliwiają użytkownikowi korzystanie z produktu lub usługi.

Zakres:

- User Experience (UX): UX obejmuje całe doświadczenie użytkownika, od pierwszego kontaktu z produktem lub usługą, poprzez interakcje, aż po ogólną ocenę doświadczenia. Dotyczy to zarówno aspektów funkcjonalnych, jak i emocjonalnych.
- Interfejs użytkownika (UI): interfejs użytkownika koncentruje się na projektowaniu określonych elementów interfejsu, które umożliwiają użytkownikowi wykonywanie określonych działań. Interfejs użytkownika obejmuje wygląd i układ elementów.

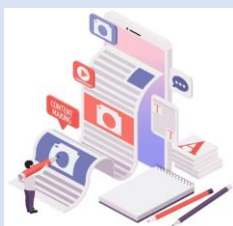
Cel:

- Doświadczenie użytkownika (UX): Głównym celem UX jest zapewnienie, że produkt lub usługa jest użyteczna i zapewnia satysfakcję użytkownika. UX projektuje całą ścieżkę użytkownika i stara się zrozumieć, jakie są cele i potrzeby użytkownika.
- Interfejs użytkownika (UI): Celem interfejsu użytkownika jest zapewnienie estetycznego i funkcjonalnego interfejsu użytkownika. Interfejs użytkownika projektuje określone elementy, które ułatwiają użytkownikowi nawigację i interakcję z produktem.

UX	vs	Interfejs użytkownika
Projektowanie interakcji		Projekt wizualny
Analiza użytkowników		Marka
Użyteczność		Pragnienie
Nawigacja		Układ
Intuicyjność		Makiety

<https://pl.wix.com/blog/arttykul/ux-design-co-to>

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa



Treści cyfrowe: wszelkie informacje, multimedia lub interaktywne doświadczenia tworzone i rozpowszechniane w formatach cyfrowych.



Interfejs: Punkt interakcji pomiędzy użytkownikiem a systemem komputerowym

Przykłady:

- User Experience (UX): Rozważmy przykład aplikacji mobilnej do zamawiania jedzenia. UX obserwuje cały proces od momentu otwarcia aplikacji, wyboru restauracji i złożenia zamówienia, aż do przyjęcia i ostatecznej oceny zamówienia. UX bada, czy użytkownik może łatwo znaleźć restaurację, czy może śledzić status swojej restauracjizamówienie, i czy są zadowoleni z całego procesu.
- Interfejs użytkownika (UI): W tym samym kontekście interfejs użytkownika projektuje poszczególne elementy interfejsu, takie jak przyciski „Dodaj do koszyka”, listy dań z opisami, koszyk z zamówieniami oraz przycisk „Zamów teraz” . Interfejs użytkownika dba o czytelność i estetykę elementów oraz umożliwia intuicyjne korzystanie z aplikacji.

Podsumowując, UX i UI to dwie różne, ale powiązane ze sobą dziedziny projektowania interfejsu użytkownika. UX koncentruje się na ogólnym doświadczeniu użytkownika, podczas gdy UI zajmuje się konkretnymi elementami interfejsu. Obydwa aspekty są kluczowe, aby produkt lub usługa była użyteczna i satysfakcjonująca dla użytkowników.

27 prostych i bezpłatnych narzędzi SEO, które natychmiast usprawnią Twój marketing [aktualizacja na rok 2023].²

1. Statystyki Google PageSpeed
2. Narzędzia dla webmasterów Ahrefs
- 3 Odpowiedz opinii publicznej
4. Google Analytics
5. Konsola wyszukiwania Google
6. Narzędzie do sprawdzania linków zwrotnych Ahrefs
7. Planer słów kluczowych Google Ads
8. Narzędzie do optymalizacji fragmentów SERP
9. Trendy Google
10. Pasek narzędzi SEO Ahrefs
11. Wynik lokalny Moz
12. Yoast SEO
13. Generator schematów JSON-LD dla SEO
14. Przeglądarka danych strukturalnych o schemacie klasycznym
15. Podobna sieć
16. Robot SERPow
17. Mapy witryn XML
18. Generator pliku robots.txt
- 19 Copyscape
20. Alerty Google

²<https://buffer.com/library/free-seo-tools/>

- 21. Analizator plików dziennika SEO Screaming Frog
- 22. eksplodujące tematy
- 23. Narzędzie do generowania znaczników Hreflang
- 24. Surfer słów kluczowych
- 25. test optymalizacji mobilnej Google
- 26. Kontroler uprawnień witryny internetowej
- 27. Generator linków do recenzji Google firmy Whitespark

Ćwiczenie: Optymalizacja treści

Pracujcie w parach.

Omów zalety i wady korzystania z możliwości SEO lub UX.

4. Publikowanie treści

- **Wybór platformy:** Wybór odpowiednich platform do publikowania treści, takich jak blogi, strony internetowe, media społecznościowe lub platformy streamingowe.
- **Planowanie kalendarza:** zdefiniuj harmonogram publikacji, aby zachować spójność i regularność.

Ćwiczenie: Publikowanie treści

Pracujcie w parach.

Zaplanuj kalendarz pracy: zdefiniuj harmonogram publikacji, aby zachować spójność i regularność.

5. Promocja treści

- **Strategia promocji:** Planowanie sposobów promocji treści, takich jak udostępnianie w mediach społecznościowych, marketing e-mailowy, reklama w Internecie czy współpraca z influencerami.
- **Budowanie społeczności:** Tworzenie zaangażowanej społeczności wokół treści i interakcji z nimi.

Ćwiczenie: Promocja treści

Pracujcie w parach.

Przedyskutujcie w grupie, jakie elementy podczas budowania społeczności będą kluczowe w Waszym przypadku.

6. Monitorowanie i analiza

- **Analiza wydajności:** Monitoruj wydajność i analizowańcy cele dotyczące treści są realizowane. Pomocne narzędzia do analizy danych i statystyk.

7. Aktualizuj i udoskonalaj

Na podstawie wyników monitorowania dostosowuj i udoskonalaj treść i strategię, aby osiągnąć lepsze wyniki.

Tworzenie treści cyfrowych to proces kreatywny i strategiczny, który wymaga zarówno umiejętności tworzenia wartościowego materiału, jak i zrozumienia preferencji odbiorców oraz współczesnych trendów w świecie online. Jest kluczowym elementem strategii marketingowych, komunikacyjnych i edukacyjnych w epoce cyfrowej.

3.2 Integracja i ponowne opracowanie treści cyfrowych

Integracja i ponowne tworzenie treści cyfrowych to procesy, których celem jest efektywne wykorzystanie istniejących treści, dostosowanie ich do różnych platform i grup docelowych oraz stworzenie spójnego i aktualnego materiału. Oto opis tych dwóch procesów:

1. Integracja treści cyfrowych

- Łączenie treści na różnych platformach: Integracja treści cyfrowych polega na łączeniu i udostępnianiu tych samych lub podobnych treści na różnych platformach internetowych. Na przykład artykuł na blogu można udostępnić w mediach społecznościowych, w biuletynach lub jako materiał do prezentacji.
- Dostosowanie do formatu i kanału: Podczas integracji treści ważne jest dostosowanie formatu treści do konkretnej platformy. Oznacza to, że treść może wymagać zmiany w celu dostosowania do różnych wymagań technicznych i wizualnych.
- Spójność i branding: Integracja treści pomaga budować spójny wizerunek marki w Internecie. Treść powinna być spójna z tonem komunikacji i stylem wizualnym marki.
- Optymalizacja treści: Podczas procesu integracji treści treść można również zoptymalizować pod konkretną platformę, biorąc pod uwagę słowa kluczowe, tagi i inne elementy ważne dla widoczności w wyszukiwarkach.

2. Reengineering treści cyfrowych

- Aktualizacja treści: Ponowne opracowywanie treści to proces aktualizacji istniejącego materiału. Treść może wymagać aktualizacji ze względu na zmiany danych, trendy, ustawodawstwo lub zmiany w branży.
- Udoskonalanie treści: ulepszanie treści to także proces ulepszania istniejącego materiału w celu zwiększenia jego atrakcyjności, wartości i czytelności. Może to obejmować poprawę grafiki, uzupełnienie informacji lub dodanie elementów interaktywnych.
- Personalizacja i targetowanie: Ponowne opracowywanie treści może obejmować dostosowywanie treści do różnych grup docelowych. Możesz tworzyć wersje treści kierowane do określonych segmentów odbiorców.
- Zwiększanie wydajności: jest to również proces optymalizacji treści pod kątem wydajności. Może obejmować optymalizację treści pod kątem szybkości ładowania się na stronie internetowej lub poprawę czytelności treści na urządzeniach mobilnych.
- Testowanie i analiza: Po przerobieniu treści ważne jest monitorowanie jej skuteczności i analizowanie, czy zmiany przyniosły pożądane rezultaty.

Integracja i ponowne tworzenie treści cyfrowych to kluczowe procesy skutecznego zarządzania treścią online. Pozwalają na maksymalne wykorzystanie już istniejącego

materiału, zwiększenie jego wartości i dostosowanie do aktualnych potrzeb i trendów, co przyczynia się do skuteczniejszej komunikacji i wydajności w Internecie.

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa



Optymalizacja treści: ulepszanie i udoskonalanie treści cyfrowych, aby uczynić je bardziej skutecznymi, dostępnymi i atrakcyjnymi dla docelowych odbiorców.

3.3 Prawa autorskie i licencje

Prawa autorskie i licencjonowanie to kluczowe pojęcia związane z tworzeniem, udostępnianiem i wykorzystywaniem treści cyfrowych. Oto krótki opis tych terminów:

Prawo autorskie

Prawa autorskie to prawnie ustanowione prawa przysługujące twórcy dzieła literackiego, artystycznego lub naukowego. Prawa te dają twórcy kontrolę nad wykorzystaniem jego utworu przez inne osoby i firmy. Należą do nich m.in.:

- Prawa autorskie: Twórca ma prawo decydować, czy i w jakim zakresie jego dzieło może być kopiowane przez innych.
- Prawo do rozpowszechniania: Twórca ma prawo zdecydować, czy jego dzieło może być publikowane i rozpowszechniane przez inne osoby.
- Prawo do modyfikacji: Twórca ma prawo kontrolować, czy inni mogą modyfikować jego dzieło i jakie zmiany są dozwolone.
- Prawo do publicznego wykonania: obejmuje prawo do publicznego wykonywania utworu, które może dotyczyć koncertów, występów publicznych lub transmisji w Internecie.
- Wtórne prawo do publikacji: Twórca ma prawo zdecydować, czy jego utwór może zostać wykorzystany w innych utworach, np. zacytowany lub wykorzystany jako fragment większego projektu.

Prawa autorskie przysługują twórcy automatycznie w momencie powstania dzieła, niezależnie od tego, czy dzieło zostało opublikowane, czy nie. Czas trwania praw autorskich może być ograniczony i zależy od kraju oraz rodzaju dzieła.

Licencje

Licencje to narzędzia, które pozwalają twórcom na przyznanie innym prawa do korzystania z ich utworów pod pewnymi warunkami. Licencje pozwalają twórcom kontrolować sposób, w jaki ich dzieła są wykorzystywane przez innych, jednocześnie zachęcając do udostępniania treści.

Najpowszechniejszą licencją stosowaną w kontekście treści cyfrowych jest Creative Commons. Licencje Creative Commons pozwalają twórcom określić, czy inni mogą kopiować, modyfikować, publikować lub wykorzystywać ich dzieło oraz na jakich warunkach. Istnieją na przykład licencje Creative Commons, które umożliwiają swobodne kopiowanie i rozpowszechnianie treści pod warunkiem podania odpowiedniego źródła. Inne licencje mogą wymagać, aby utwór był używany wyłącznie w celach niekomercyjnych lub bez modyfikacji.

W świecie treści cyfrowych licencje są ważne zarówno dla twórców, którzy chcą mieć kontrolę nad sposobem udostępniania i wykorzystywania ich dzieł przez innych, jak i dla użytkowników, którzy chcą wiedzieć, jakie są zasady korzystania z treści. Dzięki licencjom treści cyfrowe można swobodnie udostępniać, zachowując prawa autorskie i etykę.

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa	
	Prawo przyznane twórcy oryginalnego dzieła.
	Licencja: zezwolenie lub upoważnienie udzielone przez właściciela praw autorskich innym osobom.

3.4 Programowanie

Programowanie, znane również jako kodowanie, to proces tworzenia zestawów instrukcji lub kodu komputerowego, które określają, w jaki sposób komputer ma wykonywać określone zadania lub funkcje. Programowanie ma fundamentalne znaczenie w informatyce i stanowi podstawę do tworzenia oprogramowania, aplikacji i systemów komputerowych. Oto niektóre z głównych celów i powodów, dla których programowanie jest ważne:

1. Rozwiązywanie problemów: Programowanie pozwala rozwiązywać różnorodne problemy i wyzwania za pomocą komputera. Może to obejmować analizę danych, automatyzację procesów, tworzenie narzędzi do zarządzania informacjami lub rozwiązywanie złożonych problemów matematycznych.
2. Tworzenie oprogramowania: Programowanie jest kluczową częścią tworzenia oprogramowania, czyli zestawu programów komputerowych i aplikacji używanych do wykonywania różnych zadań. Oprogramowanie może być wykorzystywane w różnych obszarach, od gier komputerowych po systemy operacyjne i narzędzia biurowe.
3. Tworzenie aplikacji mobilnych: Programowanie jest niezbędne do tworzenia aplikacji mobilnych na platformy takie jak iOS i Android. Dzięki programowaniu programiści mogą tworzyć aplikacje dostępne na smartfonach i tabletach.
4. Automatyzacja procesów: Programy komputerowe mogą służyć do automatyzacji powtarzalnych zadań i procesów, oszczędzając czas i redukując błędy ludzkie.
5. Analiza danych: Programowanie jest niezbędne w dziedzinie analityki danych i uczenia maszynowego. Pomaga w analizie dużych zbiorów danych, wykrywaniu wzorców i podejmowaniu decyzji na podstawie danych.
6. Tworzenie stron internetowych: Programowanie stron internetowych umożliwia tworzenie interaktywnych stron internetowych, aplikacji internetowych i usług online. Jest to kluczowy element rozwoju Internetu.
7. Badania: Programowanie jest szeroko stosowane w badaniach naukowych, w tym w modelowaniu procesów naukowych, analizie danych eksperymentalnych i symulacjach.
8. Tworzenie gier komputerowych: Programowanie jest integralną częścią procesu tworzenia gier komputerowych. Pozwala projektantom gier programować rozgrywkę, grafikę, dźwięk i sztuczną inteligencję.
9. Rozwój technologii: Programowanie jest motorem rozwoju technologicznego. Innowacje w programowaniu umożliwiają tworzenie nowych technologii, urządzeń i rozwiązań.

10. Uczenie się i edukacja: Programowanie jest ważną częścią edukacji informatycznej i technologicznej. Pomaga uczniom rozwijać umiejętności logicznego myślenia, rozwiązywania problemów i kreatywnego projektowania.

Ogólnie rzecz biorąc, programowanie to narzędzie, które pozwala kontrolować zachowanie komputera i wykorzystywać jego potencjał w różnych obszarach. Jest to niezbędne w dzisiejszym cyfrowym świecie i stanowi podstawę rozwoju nowych technologii i innowacji. Współpraca online umożliwia wielu osobom wspólną pracę nad tym samym projektem oprogramowania, nawet jeśli znajdują się one w różnych lokalizacjach.

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa

Ćwiczenie 1.

Instrukcje: Połącz się w pary z uczniem i przeczytaj na głos poniższe zdania. Podczas gdy jedna para czyta na głos, druga para numeruje to, co jest czytane na głos.

Zdania dla pary 1: Przeczytaj te zdania na głos, jedno po drugim.

YouTube to świetne miejsce do oglądania filmów.

Lubię oglądać tutoriale na YouTube.

YouTube to popularna platforma mediów społecznościowych.

Możesz subskrybować swoje ulubione kanały na YouTube.

Filmy na YouTube mogą być bardzo pouczające.

Korzystam z YouTube, aby uczyć się nowych rzeczy.

YouTube to świetny sposób na rozrywkę.

Notatki dla Pary 2: Posłuchajcie zdań czytanych przez Parę 1 i zapiszcie kolejność, w jakiej je słyszycie

Korzystam z YouTube, aby uczyć się nowych rzeczy.	
Filmy w YouTube mogą być bardzo pouczające.	
Możesz subskrybować swoje ulubione kanały na YouTube.	

YouTube to popularna platforma mediów społecznościowych.	
YouTube to świetne miejsce do oglądania filmów.	
YouTube to świetny sposób na rozrywkę.	
Lubię oglądać tutoriale na YouTube.	

Ćwiczenie 2.

Instrukcja: Tylko jedno z działań podanych w każdym pytaniu uważane jest za etyczny sposób korzystania ze stron internetowych. Znajdź prawidłowe odpowiedzi.

Pytanie 1.

- A. Logowanie się na konto innej osoby bez jej zgody.
 - B. Kopiowanie i wykorzystywanie cudzej pracy bez podania odpowiedniego źródła.
 - C. Nękanie lub przeszkadzanie innym w Internecie, często za pomocą komentarzy lub wiadomości.
 - D. Udostępnianie danych osobowych, takich jak hasła, adresy i numery telefonów, bez zgody.
- mi. Dziel się informacjami w sposób przemyślany i pełen szacunku, biorąc pod uwagę wpływ na innych ludzi.

Pytanie 2.

- A. Udostępnianie danych osobowych innej osoby bez jej zgody.
 - B. Korzystanie z konta innej osoby bez jej zgody.
 - C. Publikowanie fałszywych informacji.
 - D. Korzystanie ze strony internetowej w sposób nie wyrządzający szkody innym.
- mi. Wysyłanie wiadomości z pogrózkami do innej osoby na platformie mediów społecznościowych.

Pytanie 3.

- A. Pobieranie licencjonowanego filmu i udostępnianie go innym.
 - B. Zaczynij śledzić niektórych polityków na Twitterze.
 - C. Udostępnienie wpisu zawierającego mowę nienawiści.
 - D. Używanie czyichś słów do przygotowania raportu dla Twojej firmy bez podawania źródła.
- mi. Kopiowanie i wklejanie postów na blogu innej osoby i uznawanie ich za własne.

Ćwiczenie 3.

Przeczytaj poniższe zdania i oceń, czy są prawdziwe, czy fałszywe.

1. Zawsze można używać dowolnego obrazu znalezione w Internecie w projektach lub prezentacjach.
2. W przypadku korzystania ze zdjęć z Internetu, podanie autora nie jest konieczne.
3. Z obrazów objętych licencją Creative Commons można swobodnie korzystać, należy jednak sprawdzić szczegółowe warunki.
4. Wykorzystywanie dowolnego obrazu pochodzącego z Google w celach komercyjnych bez pozwolenia jest dozwolone.
5. Zrzuty ekranu obrazów chronionych prawem autorskim można swobodnie wykorzystywać bez żadnych zastrzeżeń prawnych.

Ćwiczenie 4.

Przeczytaj poniższe zdania na temat współpracy online przy tworzeniu stron internetowych i oprogramowania. Zdecyduj, czy każde stwierdzenie jest prawdziwe, czy fałszywe.

1. Możesz rozwiązać problem z aplikacją mobilną, kontaktując się z programistą za pośrednictwem sklepu Google Play.
2. Współpraca online nie jest istotna w przypadku projektów rozwoju oprogramowania.
3. Aplikacje mobilne mogą być tworzone wyłącznie przez indywidualnych programistów; praca zespołowa nie jest możliwa.

1. Czym jest UI UX?

Projektowanie UX i UI – jaka jest różnica?

Mówiąc najprościej, interfejs użytkownika to wszystkie elementy wizualne produktu cyfrowego, podczas gdy UX to suma interakcji budujących doświadczenie użytkownika. To, co łączy UX i UI, to wspólny cel – stworzenie atrakcyjnego i użytecznego produktu końcowego	vs	Interfejs użytkownika
UX		
Projektowanie interakcji		Projekt wizualny
Analiza użytkowników		Marka
Użyteczność		Pragnienie
Nawigacja		Układ
Intuicyjność		Makiety

<https://pl.wix.com/blog/artykul/ux-design-co-to>

2. Czy możliwe jest dalsze publikowanie zdjęć zamieszczonych przez kogoś na Facebooku?

Nie. Jesteś twórcą i decydujesz się opublikować zdjęcie na Facebooku. Czy inna osoba może wykorzystać go do zilustrowania artykułu na blogu? Odpowiedź brzmi nie. Drugi użytkownik nie ma żadnych praw do rozpowszechnianego zdjęcia.

3. Jakie zdjęcia i grafiki publikować, aby było to legalne?

Obrazy i grafiki, których używamy na stronie, muszą być legalne. Oznacza to, że nie możemy skopiować zdjęcia z żadnego serwisu i samodzielnie go opublikować. Zdjęcia, podobnie jak teksty, objęte są prawem autorskim i wykorzystanie ich w tak dowolny sposób jest po prostu kradzieżą.

4. Czy SEO opiera się na nielegalnych działaniach?

Tak, w przypadku stosowania niedozwolonych praktyk cały proces można nazwać nielegalnym i może zaszkodzić witrynie, jednak postępowanie zgodnie z wytycznymi Google dla webmasterów jest w pełni legalne, a co więcej – oczekiwane!

5. Czy SEO jest płatne?

SEO (od Search Engine Optimization) to proces składający się z działań on-site i off-site, które poprawiają widoczność stron internetowych w organicznych (tj. bezpłatnych) wynikach wyszukiwania. Co można zrozumieć z tej definicji? Google NIE wymaga od nas płacenia za pojawianie się w SERP (stronie wyników wyszukiwania). Zamiast tego w przypadku kampanii Google Ads (PPC) za widoczność w wyszukiwarkach musimy płacić – bezpośrednio gigantowi z Mountain View.



Czy powyższe słowa oznaczają, że SEO jest darmowe i bez inwestycji możemy zaistnieć na pierwszym miejscu w wyszukiwarce? Nic nie może być dalej od prawdy. To, że Google nie każe nam płacić za widoczność w SERPach, nie zwalnia nas od konieczności podejmowania konkretnych i regularnych działań mających na celu podniesienie naszej pozycji w organicznych wynikach wyszukiwania. A to kosztuje – mnóstwo czasu (i pieniędzy na linki), jeśli robimy to sami, lub tylko pieniądze, jeśli zlecimy SEO wyspecjalizowanej agencji³.

³https://semcore.pl/czy-seo-jest-platne-i-co-wchodzi-w-jego-sklad-podpowiadamy/#Czy_SEO_jest_platne_-_konkretna_odpowiedz_opracowana_przez_ekspertow_Semcore

Linki wideo do komunikacji i współpracy

[Tworzenie wysokiej jakości treści cyfrowych](#)

[Jak odnieść sukces jako twórca treści cyfrowych](#)

[5 najlepszych trików, które każdy twórca treści cyfrowych powinien znać](#)

[Jak zostać twórcą treści w 2023 r](#)

[Jak tworzyć treści cyfrowe](#)

[Tworzenie treści dla początkujących](#)

MODUŁ 4: BEZPIECZEŃSTWO

Streszczenie

W epoce charakteryzującej się burzliwą ewolucją technologii przeszkody, przed którymi stają osoby powyżej 50. roku życia w ochronie swoich danych i urządzeń, stają się rzeczywistością. Podczas gdy coraz większa liczba osób starszych korzysta z technologii cyfrowych w celach zawodowych, rekreacyjnych i kontaktach międzyludzkich, przejście ze świata analogowego do cyfrowego okazuje się dla wielu labiryntem. W związku z tym kluczowe pytanie o to, jak umiejętnie posługiwać się tymi cudami technologii, jednocześnie wzmacniając swoją prywatność, wydaje się sprawą o zasadniczym znaczeniu.

Zaskakujące statystyki dają wgląd w panujący krajobraz: jak wynika z corocznego badania technologii przeprowadzanego przez AARP, oszałamiające 44% starszych osób dorosłych zmaga się z niepewnością co do poufności ich wysiłków w Internecie (Kakulla, 2021). To kluczowe przejście z domen analogowych na cyfrowe stanowi wieloaspektową zagadkę, którą potęguje fakt, że starsze osoby miały w przeszłości minimalny wpływ na projektowanie i przyjazność dla użytkownika tych technologii (Brown, 2023).

Dlatego w ramach tego modułu wyruszamy w transformacyjną podróż, której celem jest wyposażenie Cię w bezcenne umiejętności umożliwiające poruszanie się po cyfrowych prądach z pewnością i zręcznością. Naszą misją jest wyposażenie Cię w wiedzę i narzędzia niezbędne do bezpiecznego poruszania się po „cyfrowych wodach”, umożliwiając Ci zwiększenie przenikliwości technologicznej oraz ochronę danych i urządzeń w coraz bardziej połączonym świecie.

Cele kształcenia

W tej jednostce uczniowie mogą...

- dowiedzieć się, jak aktualizować i konserwować oprogramowanie i aplikacje na urządzeniach.
- nabyć umiejętności ustawiania silnych haseł i umożliwiania uwierzytelniania dwuskładnikowego.

- rozumieć koncepcję phishingu oraz metody identyfikacji ataków phishingowych i zapobiegania im.
- dowiedz się o bezpiecznym korzystaniu z poczty elektronicznej i rozpoznawaniu podejrzanych wiadomości e-mail.
- dowiedz się o aplikacjach związanych ze zdrowiem i znaczeniu ustawień prywatności.
- poznaj praktyki oszczędzania energii i zmniejsz ślad węglowy związany z użytkowaniem urządzeń.

Wstęp

Chociaż osoby starsze w coraz większym stopniu korzystają z technologii cyfrowych w pracy, rozrywce i komunikacji, przejście z technologii analogowej na cyfrową pozostaje główną przeszkodą. Zwrócono uwagę na potrzebę skutecznego korzystania przez osoby starsze z inteligentnych urządzeń przy jednoczesnej ochronie ich prywatności. Ta zmiana, w połączeniu z ograniczonym wpływem osób starszych na kształtowanie technologii, wymaga od nich nabycia kluczowych umiejętności umożliwiających bezpieczne poruszanie się w środowisku cyfrowym oraz ochronę swoich danych i urządzeń w połączonym świecie. Jeśli chcesz zyskać większą wiedzę cyfrową i zadbać o bezpieczeństwo swoich urządzeń i danych, przeczytaj ten moduł, w którym nauczymy Cię przydatnych technik bezpieczeństwa.

4.1. Ochrona urządzeń

Witamy w świecie zabezpieczania urządzeń cyfrowych! Ta część modułu ma na celu pomóc dorosłym takim jak Ty w zdobyciu ważnych umiejętności zapewniających bezpieczeństwo i integralność urządzeń online. Niezależnie od tego, czy konserwujesz oprogramowanie i aplikacje, tworzysz silne hasła, czy konfigurujesz uwierzytelnianie dwuskładnikowe, znajomość tych podstaw jest kluczowa dla ochrony Twoich urządzeń przed potencjalnymi zagrożeniami. Zanurzymy się!

Technologia stała się integralną częścią naszego życia, nawet w przypadku starszych osób, których obecność w Internecie znacznie wzrosła w ostatnich latach. Przytoczę kilka liczb:

Według Ofcom⁴(2020) 58% osób w wieku 55–64 lat w Wielkiej Brytanii ma profil w mediach społecznościowych. W Europie w 2020 r. 28% populacji w wieku 65–74 lat dokonało co najmniej jednego zakupu online do celów osobistych (Eurostat). Chociaż trend ten oferuje wiele korzyści osobom starszym, ochrona ich urządzeń przed złośliwym oprogramowaniem i wirusami komputerowymi jest jeszcze ważniejsza. W dzisiejszej erze cyfrowej informacje są na wyciągnięcie ręki, a nieautoryzowany dostęp do Twoich urządzeń może prowadzić do naruszeń danych i prywatności. Dlatego ważne jest, aby nauczyć się podstawowych umiejętności ochrony swojej technologii. W tym rozdziale omówimy ważne tematy: aktualizację oprogramowania i aplikacji komputera oraz tworzenie silnych haseł do routera Wi-Fi w celu ochrony urządzeń.



Poniżej znajdziesz kilka podstawowych terminów, które są związane z użytkowaniem inteligentnych urządzeń.

<pre>attachEvent("readystatechange",H),e.attachE clean Number String Function Array Date RegE [1])===!&&e.stopOnFalse){r=!;break}n=!!u& ?o=u.length:r&&(s=t,(r))>return this},remove tion(){return u=!},this},disable:function(){ re:function(){return p.forward(this,argument ending",r={state:function(){return n},always: romise?e.promise().done(n.resolve).fail(n.re id(function(){n=s,t[i%2].disable,t[2][3]. e,n=h.call(arguments),r=n.length,i=i+1 e& (r),l=Array(r);r>t;t++)n[t]&&isFunction(n[t] "<table></table><a/><input type '<tagname('input')[0],r.style.cssText="top:top set(r.getAttribute("style")),hrefNormalized;</pre>	Oprogramowanie: programy, dane, instrukcje i kod zaprojektowane w celu umożliwienia komputerowi wykonywania określonych zadań. Zasadniczo pełni funkcję pośrednika pomiędzy użytkownikiem a sprzętem komputerowym, umożliwiając użytkownikowi komunikację z komputerem i korzystanie z jego możliwości.
--	--

⁴(w Wielkiej Brytanii) Office of Communications, organ regulacyjny nadzorujący branżę telekomunikacyjną.

	2. Sprzęt: Fizyczne i elektroniczne części komputera. Rzeczy takie jak mysz, głośniki, klawiatura i drukarka są przykładami sprzętu, ale inne rzeczy, takie jak „mózg” komputera (zwany jednostką centralną lub procesorem)⁵⁾ i inne komponenty, takie jak pamięć krótkotrwała (RAM) komputera, są również przykładami sprzętu.
	3. Phishing: próba nakłonienia innej osoby do ujawnienia w Internecie informacji, które pozwolą innej osobie na przykład wyłudzić od niej pieniądze. Praktycznym przykładem może być wiadomość e-mail informująca o „podejrzanej aktywności” na Twoim koncie bankowym i konieczności natychmiastowego działania. W wiadomości e-mail może pojawić się prośba o „Kliknij tutaj, aby sprawdzić swoje konto”. Link ten wydaje się prawidłowy i przekieruje Cię do witryny internetowej, która wygląda bardzo podobnie do oficjalnej witryny Twojego banku. Fałszywa witryna poprosi Cię o podanie nazwy użytkownika i hasła. Oszuści stojący za tą wiadomością phishingową mają teraz dostęp do Twojego konta bankowego.
	4. Złośliwe oprogramowanie: oprogramowanie zaprojektowane w celu uszkodzania informacji na komputerach innych osób i uniemożliwiania normalnego funkcjonowania komputerów. Niektóre złośliwe oprogramowanie są tworzone tylko po to, aby powodować chaos i szkody. Może to obejmować między innymi destrukcyjne złośliwe oprogramowanie, które usuwa informacje lub

⁵⁾Jednostka centralna (CPU), główna część każdego cyfrowego systemu komputerowego, zazwyczaj składająca się z pamięci głównej, jednostki sterującej i jednostki arytmetyczno-logicznej. Stanowi fizyczne serce całego systemu komputerowego (Encyklopedia Britannica).

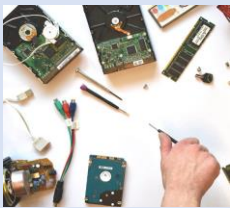
	uszkadza pliki. Na przykład ransomware to rodzaj złośliwego oprogramowania, które „szyfruje” pliki ofiary (zapisuje informacje w formacie, który mogą odczytać tylko osoby posiadające pozwolenie) i żąda okupu za klucz „odszyfrowujący”. Sieci korporacyjne są bardziej podatne na ataki cyberprzestępców niż ataki na komputery prywatne, ponieważ okup jest zwykle bardziej lukratywny.
	5. Hakowanie: czynność polegająca na przedostawaniu się do cudzego systemu komputerowego bez pozwolenia w celu uzyskania informacji lub zrobienia czegoś nielegalnego (Cambridge Dictionary, 2023).
	6. Cyberatak: Cyberatak to każda celowa próba uzyskania nieautoryzowanego dostępu do sieci, systemu komputerowego lub urządzenia cyfrowego w celu kradzieży, ujawnienia, zmiany, wyłączenia lub zniszczenia danych, aplikacji lub innych urządzeń cyfrowych (IMB, sd).
	7. Dane osobowe lub dane osobowe: Dane osobowe to według Komisji Europejskiej wszelkie informacje dotyczące zidentyfikowanej lub możliwej do zidentyfikowania żyjącej osoby fizycznej. Jeśli ktoś uzyska dostęp do Twojego komputera i plików bez Twojej zgody, ogólnie uważa się to za naruszenie Twoich danych i naruszenie Twojej prywatności. Dane osobowe mogą obejmować wiele rodzajów informacji, takich jak dokumenty, obrazy, e-maile, hasła, wyciągi

	bankowe, adresy domowe, informacje zdrowotne i inne.
--	--

Nie chcemy, aby ktokolwiek miał dostęp do naszego komputera lub routera Wi-Fi bez pozwolenia. Dlatego, aby je chronić, ustalamy hasła logowania. Jednak hakerom/cyberprzestępcom nadal udaje się uzyskać dostęp do systemu bez naszej wiedzy. Oto niektóre z najczęstszych powodów, dla których te osoby mogą pomyślnie uzyskać dostęp do naszych urządzeń:

- Słabe hasła – do zapamiętywania haseł w większości przypadków używamy jako haseł naszych urodzin, imion współmałżonka lub dzieci. To najlepszy prezent dla hakera, ponieważ takie hasła można szybko i łatwo złamać. Podobnie staraj się nie używać ponownie haseł na wielu kontach.
- Ataki wykorzystujące socjotechnikę – jak wspomniano w sekcji „typowe terminy”, phishing wykorzystuje wiadomości e-mail, media społecznościowe lub wiadomości bezpośrednie, aby nakłonić ludzi do kliknięcia „złośliwych” linków.
- Błąd ludzki: wierz lub nie, ale jest to bardzo powszechne. Przypadkowe kliknięcie łącza w wiadomości e-mail typu „phishing” lub pobranie pliku z podejrzanej witryny internetowej może spowodować wiele uszkodzeń urządzeń i potencjalnie narazić Twoje dane na ryzyko (Seth, 2023).

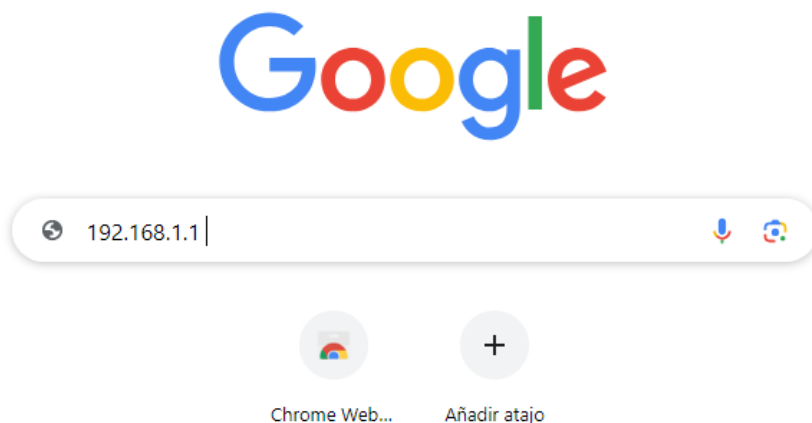
Korzystanie z dobrego oprogramowania antywirusowego, aktualizowanie urządzeń, unikanie klikania podejrzanych wiadomości e-mail lub pobierania załączników z nieznanych źródeł to dobre strategie zmniejszające ryzyko stania się ofiarą włamań lub cyberataków. W kolejnych wierszach wyjaśniamy, w jaki sposób możesz wdrożyć te strategie w życie.

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa	
	Sprzęt komputerowy: Fizyczne i elektroniczne części komputera.
	Oprogramowanie: Programy, dane, instrukcje i kod zaprojektowane w celu wykonania określonych zadań przez komputer.
	Hakerstwo: Dostanie się do systemu komputerowego innej osoby bez pozwolenia.
	Wirus: Oprogramowanie zaprojektowane do uszkodzania informacji na komputerach innych osób

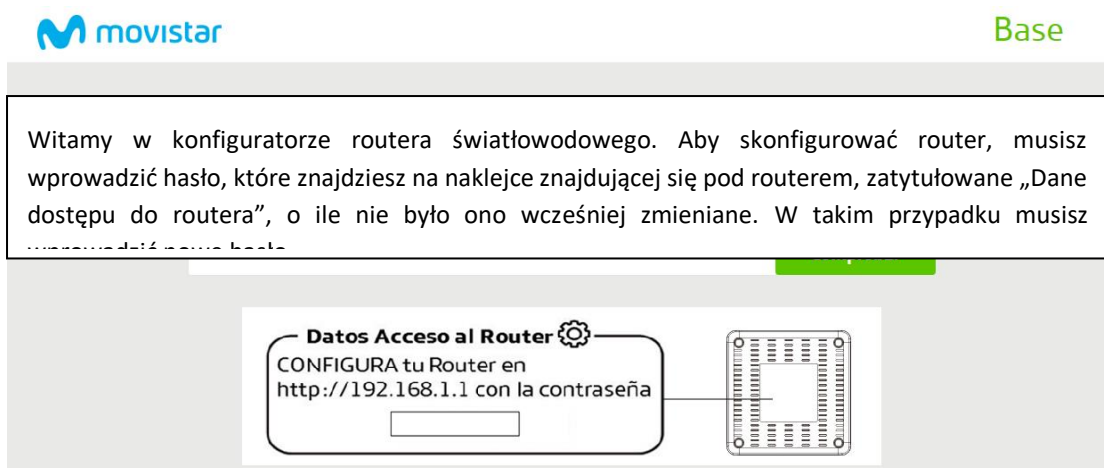
4.1.1. Konfigurowanie silnych haseł do routera Wi-Fi.

Po pierwsze: zachowaj ostrożność, dając komukolwiek dostęp do swojego komputera i danych, nie wszystkie ataki na Twoje urządzenia i prywatność mają charakter „cyber”. W każdym przypadku zwracaj uwagę na nietypową aktywność lub próby uzyskania dostępu do swoich urządzeń, sieci Wi-Fi lub prywatnych informacji. Pamiętaj, że router Wi-Fi jest bramą do Twojej sieci domowej. Dlatego ważne jest, aby chronić go silnym hasłem. Dowiedz się, jak utworzyć silne hasło Wi-Fi, wykonując następujące kroki:

- Szukać routera Wi-Fi, komputer powinien być podłączony do sieci Wi-Fi lub routera za pomocą kabla. Po sprawdzeniu, czy wszystko jest podłączone i działa, otwórz przeglądarkę internetową i wprowadź swój adres IP ter w pasku adresu (typowe adresy to 192.168.1.1 lub 192.168.0.1).
- Zaloguj się przy użyciu danych uwierzytelniających administratora routera. Często można je znaleźć na naklejce na routerze lub w instrukcji obsługi routera. Jeśli ich nie zmieniłeś, domyślną nazwą użytkownika i hasłem mogą być „admin” i „password”.



- Poruszaj się po menu ustawień routera, aby znaleźć sekcję dotyczącą ustawień Wi-Fi lub WLAN. Wyszukaj opcje związane z hasłem WiFi lub kluczem bezpieczeństwa.



- Gdy już to zrobisz, utwórz silne hasło. Unikaj popularnych słów lub łatwych do odgadnięcia słów, takich jak „hasło”. Zamiast tego wybierz kombinację wielkich i małych liter, cyfr i symboli. Rozważ hasła zawierające mieszankę słów i symboli. Na przykład „P2OJ3CT co11/oy4” jest silnym hasłem.

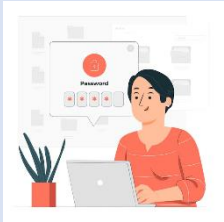
- Następnie wpisz nowo utworzone bezpieczne hasło w odpowiednim polu i na koniec zapisz lub zastosuj zmiany, co może wymagać ponownego uruchomienia routera. Przygotuj się na chwilową przerwę w połączeniu Wi-Fi.
- Po zaktualizowaniu pliku hasła, będziesz musiał/a nowo połączyć wszystkie swoje urządzenia do sieci Wi-Fi za pomocą nowego hasła. Pamiętaj o zaktualizowaniu hasła na wszystkich urządzeniach, które automatycznie łączą się z Twoją siecią, np. telefony komórkowe, tablety i inne.

Jeśli uważasz, że Twoje urządzenia, a tym samym Twoja prywatność, zostały naruszone, musisz działać szybko, zmienić hasła lub, w najgorszym przypadku, skontaktować się z odpowiednimi organami i w razie potrzeby zwrócić się o pomoc prawną. To powiedziawszy, przejdźmy dalej, podając więcej przykładów bezpieczeństwa chroniącego Twoje urządzenia.

Ćwiczenie: Zaktualizuj swoje hasła w telefonie

Poniżej znajduje się link do filmu pokazującego krok po kroku, jak zmienić hasło Wi-Fi z telefonu komórkowego (a nie z komputera).

[\(1\) Jak zmienić hasło Wi-Fi za pomocą telefonu! - Jak rozwiązać - YouTube](#)

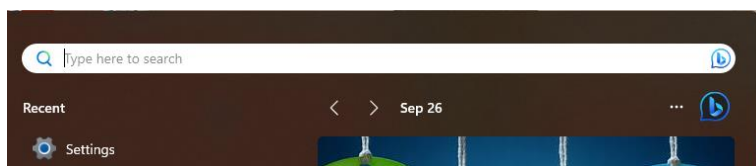
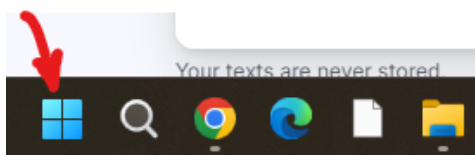
Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa	
	Hasło: Tajna kombinacja znaków (liter, cyfr, symboli) zapewniająca bezpieczeństwo cyfrowe.
	Ustawienia: Opcje dostosowywania i dostosowywania różnych funkcji urządzeń lub aplikacji.
	Wi-Fi: Technologia bezprzewodowa umożliwiająca urządzeniom łączenie się z Internetem bez użycia kabli.

4.1.2. Aktualizowanie i konserwacja oprogramowania komputerowego i aplikacji na urządzeniach.

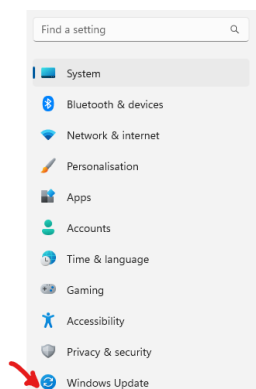
Jednym z najważniejszych sposobów ochrony komputera i danych jest aktualizowanie systemu operacyjnego i oprogramowania. Programiści stale publikują aktualizacje, aby zamknąć luki w zabezpieczeniach, które mogą wykorzystać hakerzy. Aktualizowanie urządzeń zmniejsza ryzyko padnięcia ofiarą cyberataków, a także poprawia wydajność urządzeń. Mówiąc najprościej, aktualizacja systemu Windows jest jak regularne oddawanie samochodu do konserwacji, aby zapewnić jego bezpieczne i dobre działanie.

Jak mogę zaktualizować system Windows? Firma Microsoft regularnie publikuje aktualizacje naprawiające błędy bezpieczeństwa i poprawiające stabilność systemu. Zawsze instaluj te aktualizacje niezwłocznie, aby zapewnić bezpieczeństwo komputera. Aby zaktualizować oprogramowanie swojego komputera, wykonaj poniższe kroki>

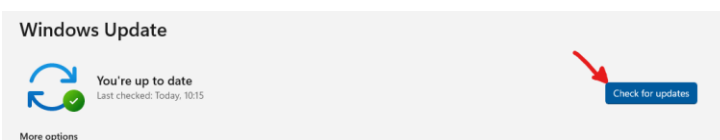
- W lewym dolnym rogu ekranu zobaczysz logo systemu Windows. Kliknij na to.
- W menu Start kliknij „Ustawienia”, które wygląda jak koło zębate.  Jeśli nie możesz go znaleźć, wpisz „Ustawienia” w pasku wyszukiwania i kliknij ikonę. W oknie „Ustawienia” znajdziesz opcję o nazwie „Aktualizacja i zabezpieczenia”. Kliknij na nią.



- W sekcji „Aktualizacja i zabezpieczenia” kliknij „Windows Update” po lewej stronie.



- Kliknij przycisk „Sprawdź dostępność aktualizacji”. Twój komputer połączy się następnie z serwerami Microsoft, aby sprawdzić, czy aktualizacje są dostępne.



- Jeśli aktualizacje są dostępne, zostaną wyświetlone na Twoim komputerze. Kliknij „Zainstaluj”, aby rozpocząć proces aktualizacji. Po zainstalowaniu aktualizacji na

komputerze może pojawić się monit o jego ponowne uruchomienie. W takim przypadku kliknij „Uruchom ponownie teraz”.

4.1.3. Użyj oprogramowania antywirusowego.

Jak wspomniano wcześniej, niektóre z najczęstszych powodów, dla których cyberprzestępcy mogą skutecznie uzyskać dostęp do naszych urządzeń, wynikają z błędu ludzkiego. Mimo, że dobrym środkiem bezpieczeństwa jest ostrożne surfowanie po Internecie (np. nieklikanie podejrzanych wiadomości e-mail), takim przypadkom nie można w 100% zapobiec. Zainstalowanie oprogramowania antywirusowego może chronić komputer przed zagrożeniami związanymi ze złośliwym oprogramowaniem, takimi jak wirusy. Dobry program antywirusowy działa jak tarcza przed różnymi infekcjami i zapewnia bezpieczeństwo Twoich danych.

Dobrym programem antywirusowym dla systemu Windows jest „Windows Defender” (znany również jako „Microsoft Defender Antivirus”). Jest wbudowany w systemy Windows 10 i Windows 11, więc nie trzeba go kupować osobno (jest bezpłatny). Zapewnia solidną ochronę przed wirusami i złośliwym oprogramowaniem. Jeśli chodzi o aktualizacje, program Windows Defender jest automatycznie aktualizowany wraz z aktualizacjami systemu Windows. W przypadku urządzeń Apple systemem operacyjnym (oprogramowaniem) jest iOS, który ma silne funkcje bezpieczeństwa. Apple nie zaleca ani nie zezwala na stosowanie aplikacji antywirusowych innych firm dla systemu iOS. Twój komputer Apple lub iPad jest już całkiem bezpieczny, jeśli aktualizujesz urządzenie do najnowszej wersji iOS i pobierasz aplikacje tylko ze sklepu Apple App Store, który jest dokładnie sprawdzany pod kątem bezpieczeństwa.

Ćwiczenie: Sprawdź, czy Twoje oprogramowanie antywirusowe jest zaktualizowane

Otwórz oprogramowanie antywirusowe, które zainstalowałeś na swoim komputerze. Zwykle można go znaleźć, wyszukując opcję Antywirus w menu Start komputera. Kliknij opcję „Sprawdź dostępność aktualizacji” lub podobną opcję w sekcji aktualizacji. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby je zainstalować. Zwykle będziesz musiał kliknąć przycisk, taki jak „Zainstaluj aktualizacje” lub podobną opcję.

Aby chronić swoje urządzenia, ważne jest podjęcie środków bezpieczeństwa, takich jak używanie silnych i unikalnych haseł, regularne aktualizowanie oprogramowania oraz instalowanie niezawodnego oprogramowania antywirusowego i zabezpieczającego. Jednakże zabezpieczenie urządzeń, z których korzystamy, to po prostu pierwszy krok w szerszym kontekście ochrony danych osobowych. W poniższej sekcji przyjrzymy się bliżej środkom ochrony danych. Zaczniemy teraz poszerzać naszą wiedzę na temat metod zabezpieczania integralności danych.

4.2. Ochrona danych osobowych i prywatności

Porozmawiajmy o ochronie Twoich danych i prywatności! Ta część modułu ma na celu pomóc dorosłym takim jak Ty w zdobyciu ważnych umiejętności zapewniających bezpieczeństwo danych osobowych w Internecie. Niezależnie od tego, czy komunikujesz się za pośrednictwem mediów społecznościowych, poczty e-mail, czy też zarządzasz oprogramowaniem i aplikacjami na swoich urządzeniach, zrozumienie tych podstaw jest kluczem do ochrony Twoich danych. Zanurmy się!

Oprócz korzystania z poczty e-mail, Facebook i inne platformy są doskonałymi sposobami nawiązywania kontaktu ze znajomymi i rodziną, umożliwiając wymianę wiadomości z bliskimi. Badania wykazały, że osoby starsze, które angażują się w aktywność online, poprawiają swoje funkcje poznawcze i są mniej narażone na rozwój depresji lub demencji. Należy jednak wiedzieć, że korzystanie z poczty elektronicznej i mediów społecznościowych przez osoby w wieku 50 lat i starsze może również wiązać się z pewnymi zagrożeniami. Dlatego ważne jest, aby osoby starsze były świadome potencjalnych zagrożeń związanych z tymi systemami przesyłania wiadomości i podejmowały kroki w celu uniknięcia oszustw.

Pamiętasz lekcję z dzieciństwa, aby nie rozmawiać z nieznajomymi na placu zabaw? Cóż, te same zasady i czujność obowiązują w sferze online, niezależnie od tego, ile masz lat. Jest to szczególnie ważne, ponieważ osoby starsze są nieproporcjonalnie podatne na oszustwa internetowe i nieuczciwą działalność. Dlatego poniżej przedstawiamy kilka wskazówek, jak uniknąć tego typu niekomfortowych sytuacji.

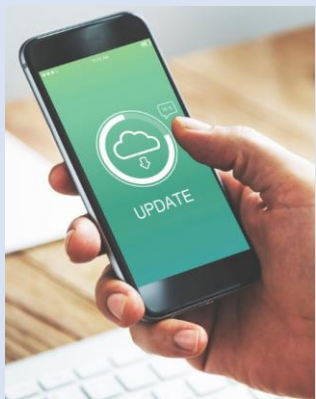
4.2.1. *Chroń swoje dane w mediach społecznościowych.*

Według ankiety przeprowadzonej przez True Link Financial starsze osoby dorosłe (według ankiety w wieku 50–70 lat) ponoszą rocznie straty finansowe w wysokości 36,48 miliarda dolarów z powodu „nadużyć finansowych, jak podkreślono w ich raporcie na temat nadużyć finansowych osób starszych (2015). Przeczytaj następujące środki bezpieczeństwa w mediach społecznościowych i zastanów się nad nimi:

- ❖ Bądź wybiórczy w stosunku do zaproszeń do znajomych i obserwujących: akceptuj tylko znajomych i wykonuj prośby od osób, które znasz i którym ufasz. Zachowaj ostrożność podczas przyjmowania prośb od nieznajomych.
- ❖ Zastanów się, zanim opublikujesz: Zanim podasz dane osobowe, zadaj sobie pytanie, czy konieczne jest opublikowanie czegoś. Unikaj udostępniania poufnych danych, takich jak pełny adres, numer telefonu lub informacje finansowe.
- ❖ Uważaj na zbyt częste udostępnianie planów wakacyjnych: nie udostępniaj zdjęć i aktualności z wakacji, dopóki nie wrócisz. Rozpowszechnianie informacji o Twojej nieobecności może sprawić, że staniesz się celem włamań.
- ❖ Aktywuj uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA): 2FA zapewnia dodatkową warstwę bezpieczeństwa, nawet jeśli ktoś zna Twoje hasło. Włącz 2FA na swoich kontach w mediach społecznościowych, aby zwiększyć bezpieczeństwo.
- ❖ Bądź sceptyczny wobec niechcianych wiadomości: oszuści często kontaktują się z Tobą za pośrednictwem mediów społecznościowych. Nie odpowiadaj na niechciane wiadomości, szczególnie te z prośbą o podanie informacji osobistych lub finansowych. Zachowaj szczególną ostrożność w przypadku wiadomości od znanych Ci osób, które nie brzmią jak one; czasami oszuści mogą podszywać się pod przyjaciół i znajomych i prosić Cię o pieniądze lub inne dane osobowe.



Pamiętaj, że w sekcji 4.1 dotyczącej ochrony urządzeń omówiliśmy znaczenie aktualizacji haseł i nieklikania linków pochodzących z podejrzanych wiadomości (phishing). Musisz zdawać sobie sprawę z potencjalnych zagrożeń w Internecie i podejmować proaktywne kroki, aby uniknąć oszustw – oto dlaczego i jak im zapobiegać.

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa	
	Antywirus: Oprogramowanie zabezpieczające przed zagrożeniami cybernetycznymi.
	Bezpieczeństwo: Środki ochrony systemów, danych i informacji na urządzeniach cyfrowych.
	Ochrona danych: Ochrona informacji wrażliwych i zapewnienie ich poufności.
	Aktualizacja: zapewnienie aktualności i bezpieczeństwa systemów.

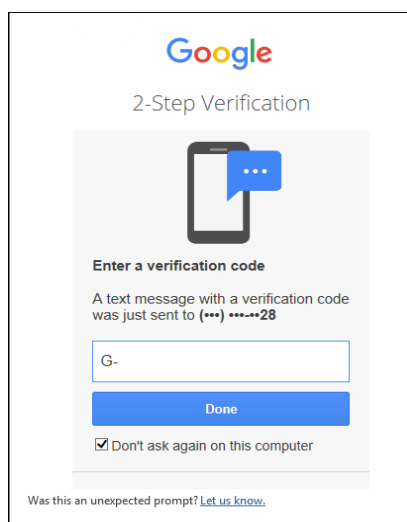
4.2.2. Konfigurowanie uwierzytelniania dwuskładnikowego i unikanie prób phishingu.

Przyjrzyjmy się dwóm ważnym aspektom bezpieczeństwa w Internecie: korzystaniu z uwierzytelniania dwuskładnikowego w celu zabezpieczenia kont oraz rozpoznawaniu i unikaniu prób phishingu (patrz wspólne terminy). Są to ważne umiejętności, które pomogą Ci zachować prywatność i skutecznie chronić swoje dane. Więc zaczynamy!

- Uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA) jest równoznaczne z posiadaniem dodatkowych zamków w cyfrowych drzwiach zamiast jednego. Gdy potrzebujesz uzyskać dostęp do czegoś ważnego, np. poczty e-mail lub konta bankowego, 2FA zapewnia dodatkową warstwę bezpieczeństwa poza zwykłym hasłem. Żąda dodatkowych szczegółów, aby upewnić się, że to Ty próbujesz uzyskać dostęp. Drugim czynnikiem może być coś, co znasz (np. kod), coś, co posiadasz (np. telefon) lub coś, czym jesteś (np. odcisk palca). Wiele ważnych kont i aplikacji internetowych korzysta z 2FA w celu ochrony Twoich informacji, na przykład Gmail i Outlook, Facebook i X (dawniej Twitter) oraz inne aplikacje bankowe.

Po skonfigurowaniu weryfikacji dwuetapowej możesz zalogować się na swoje konto:

- Twoje hasło
- Twój telefon



Źródło: <https://support.microsoft.com/en-gb/office/add-a-gmail-account-to-outlook-70191667-9c52-4581-990e-e30318c2c081>

Ćwiczenie: Włącz 2FA na swoim koncie Gmail

Włącz 2FA w Gmailu (nazywaną również weryfikacją dwuetapową)

- ❖ Otwórz swoje konto Google i kliknij swoje zdjęcie  . Następnie kliknij przycisk „Zarządzaj swoim kontem Google” lub przejdź na stronę <https://myaccount.google.com/>
- ❖ Wybierz „Bezpieczeństwo” w panelu nawigacyjnym.
- ❖ W sekcji „Logowanie się do Google” wybierz opcję Weryfikacja dwuetapowa, a następnie Rozpocznij.
- ❖ Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

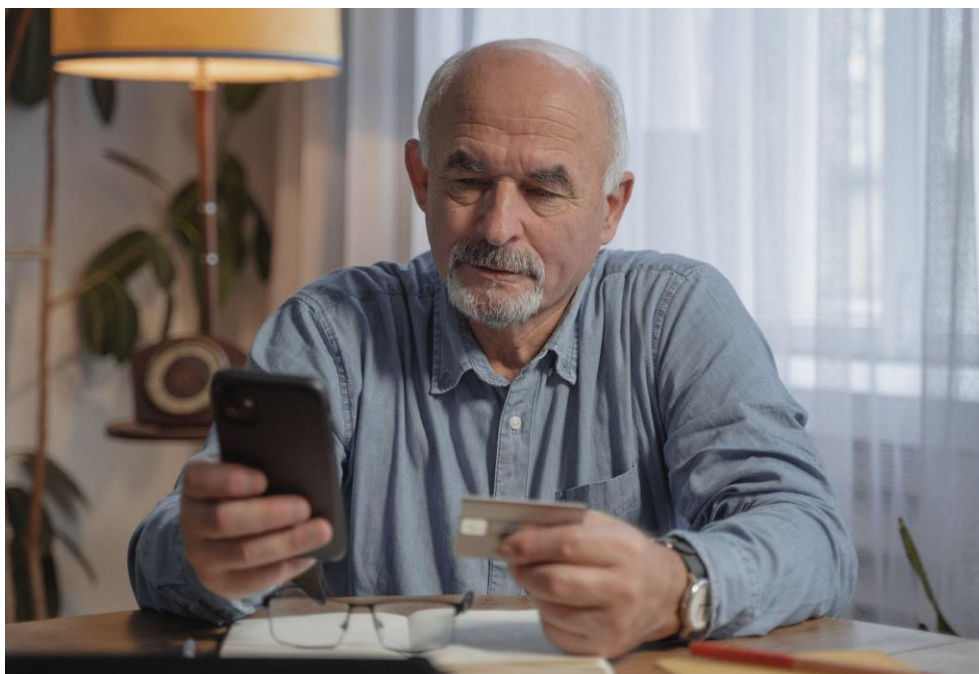
Wskazówka: jeśli używasz konta w pracy, szkole lub innej grupie, te kroki mogą nie zadziałać. Jeśli nie możesz skonfigurować weryfikacji dwuetapowej, poproś administratora o pomoc.

W drugim kroku sprawdź, czy to Ty

Po włączeniu weryfikacji dwuetapowej musisz wykonać drugi krok, aby podczas logowania sprawdzić, czy to Ty. Aby chronić Twoje konto, Google poprosi Cię o wykonanie określonego drugiego kroku.

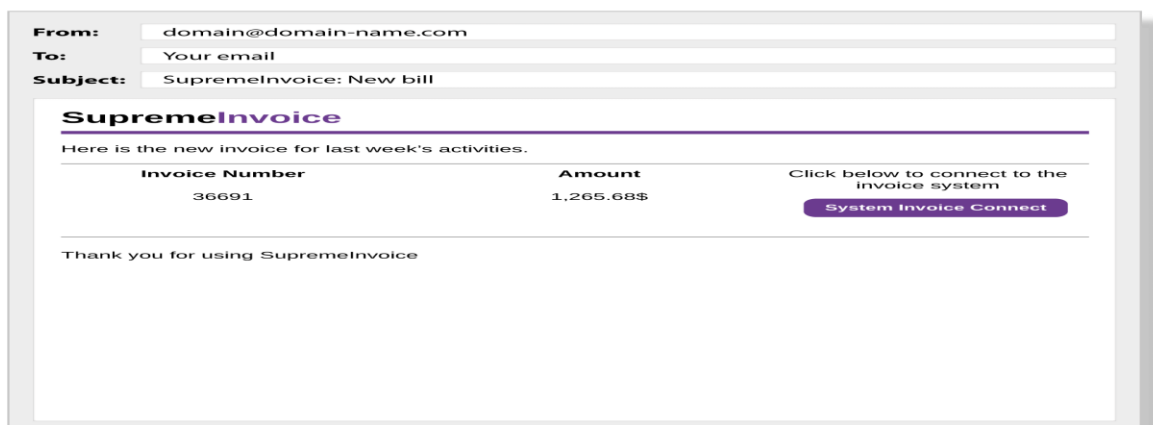
Niektóre linki i zasoby:

<https://support.google.com/accounts/answer/185839?hl=en&co=GENIE.Platform%3DDesktop>



- Phishing to powszechne zagrożenie internetowe, w ramach którego cyberprzestępcy próbują nakłonić ludzi do ujawnienia poufnych informacji w Internecie. Informacje te mogą zostać wykorzystane do szkodliwych celów, takich jak kradzież pieniędzy.

Wyobraź sobie, że otrzymujesz wiadomość e-mail o tytule „Podejrzana aktywność na Twoim koncie bankowym”. Wiadomość pilnie ostrzega o możliwym nieautoryzowanym dostępie i zaleca natychmiastowe działanie. Aby dokładniej zbadać sprawę, zostaniesz poproszony o „kliknięcie tutaj, aby sprawdzić swoje konto”. Link w wiadomości e-mail wydaje się autentyczny i prowadzi do witryny internetowej, która wygląda niemal identycznie z oficjalną witryną Twojego banku. Fałszywa witryna prosi Cię o podanie nazwy użytkownika i hasła w celu sprawdzenia Twojej tożsamości. Bez Twojej wiedzy oszuści stojący za tą wiadomością phishingową uzyskali dostęp do Twojego konta bankowego.



Źródło: <https://terrانovasecurity.com/top-examples-of-phishing-emails/>

Ćwiczenie: Lista kontrolna dotycząca phishingu

Aby uchronić się przed staniem się ofiarą takiego oszustwa, postępuj zgodnie z poniższą trzyetapową listą kontrolną:

❖ Sprawdź źródło:

Przed kliknięciem linku lub podaniem jakichkolwiek informacji dokładnie sprawdź adres e-mail nadawcy oraz adres URL linku. Renomowane organizacje używają oficjalnych nazw domen w swoich adresach internetowych. W powyższym przykładzie upewnij się, że adres e-mail i domena witryny są dokładnie zgodne z oficjalną domeną Twojego banku.

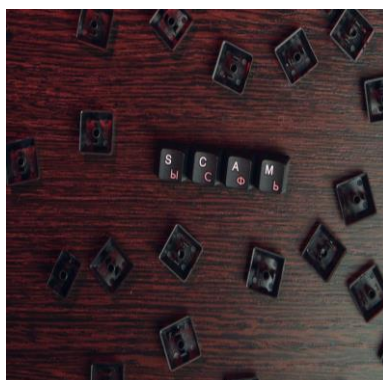
❖ Sprawdź wiadomość:

Zwróć uwagę na treść wiadomości. Zachowaj ostrożność w przypadku e-maili, które wywołują poczucie pilności, nawiązują do natychmiastowego działania lub zawierają groźby. Renomowane instytucje zazwyczaj komunikują się o ważnych sprawach za pośrednictwem bezpiecznych kanałów, a nie niechcianych e-maili.

❖ Unikaj klikania linków:

Zamiast klikać linki w podejrzanych e-mailach, wpisz ręcznie oficjalny adres strony internetowej firmy (w tym przypadku Twojego banku) w pasku adresu przeglądarki. Dzięki temu będziesz miał pewność, że odwiedzasz legalną witrynę. Korzystaj także z zakładek lub zapisanych linków, aby uzyskać dostęp do swoich ważnych kont.

Wykonując poniższe kroki, możesz znacznie zmniejszyć ryzyko stania się ofiarą prób phishingu oraz chronić swoje dane osobowe i finanse przed cyberprzestępcami.



4.3. Ochrona zdrowia i dobrego samopoczucia

W dzisiejszych czasach nie sposób znaleźć pracy, która w mniejszym lub większym stopniu nie wiąże się z obsługą komputera. Również w domu używamy urządzeń elektronicznych do wszystkiego, od organizowania wycieczki, szukania przepisu lub rozmów z przyjaciółmi. Wydłuża to czas, który spędzamy w pozycji siedzącej, wystawiając oczy na światło ekranów, nadwyrężając nadgarstki, pisząc godzinami lub używając myszy do wykonywania setek tysięcy kliknięć.

Każda czynność, którą wykonujemy przy użyciu komputerów lub urządzeń elektronicznych, naraża nas na obrażenia i pogorszenie stanu zdrowia. Dobra wiadomość jest taka, że możemy wypracować zdrowsze nawyki bez konieczności znaczącej zmiany naszej rutyny.

Dbając o siebie, musimy wziąć pod uwagę zarówno nasze zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

4.3.1. Ochrona naszego zdrowia fizycznego.

Ergonomia jest ważna, aby zapobiec urazom i zachować komfort podczas korzystania z komputera. Oto kilka wskazówek dotyczących ergonomii dotyczących prawidłowego skonfigurowania stacji roboczej. Dostosuj swoje stanowisko pracy zgodnie z tymi wskazówkami, aby zmniejszyć napięcie mięśni, zmęczenie oczu i inne problemy związane z postawą i korzystaniem z komputera.

Ćwicz ergonomię:

Skonfiguruj swoje stanowisko pracy z myślą o ergonomii. Upewnij się, że krzesło, klawiatura i monitor są ustawione prawidłowo, aby zmniejszyć ryzyko nadwyrężenia lub obrażeń.

Jakie cechy powinien mieć fotel ergonomiczny?

- Zagłówek, aby zapobiec bólowi lub dyskomfortowi w okolicy szyjnej.
- Regulowane siedzisko umożliwiające dopasowanie do wysokości stołu.

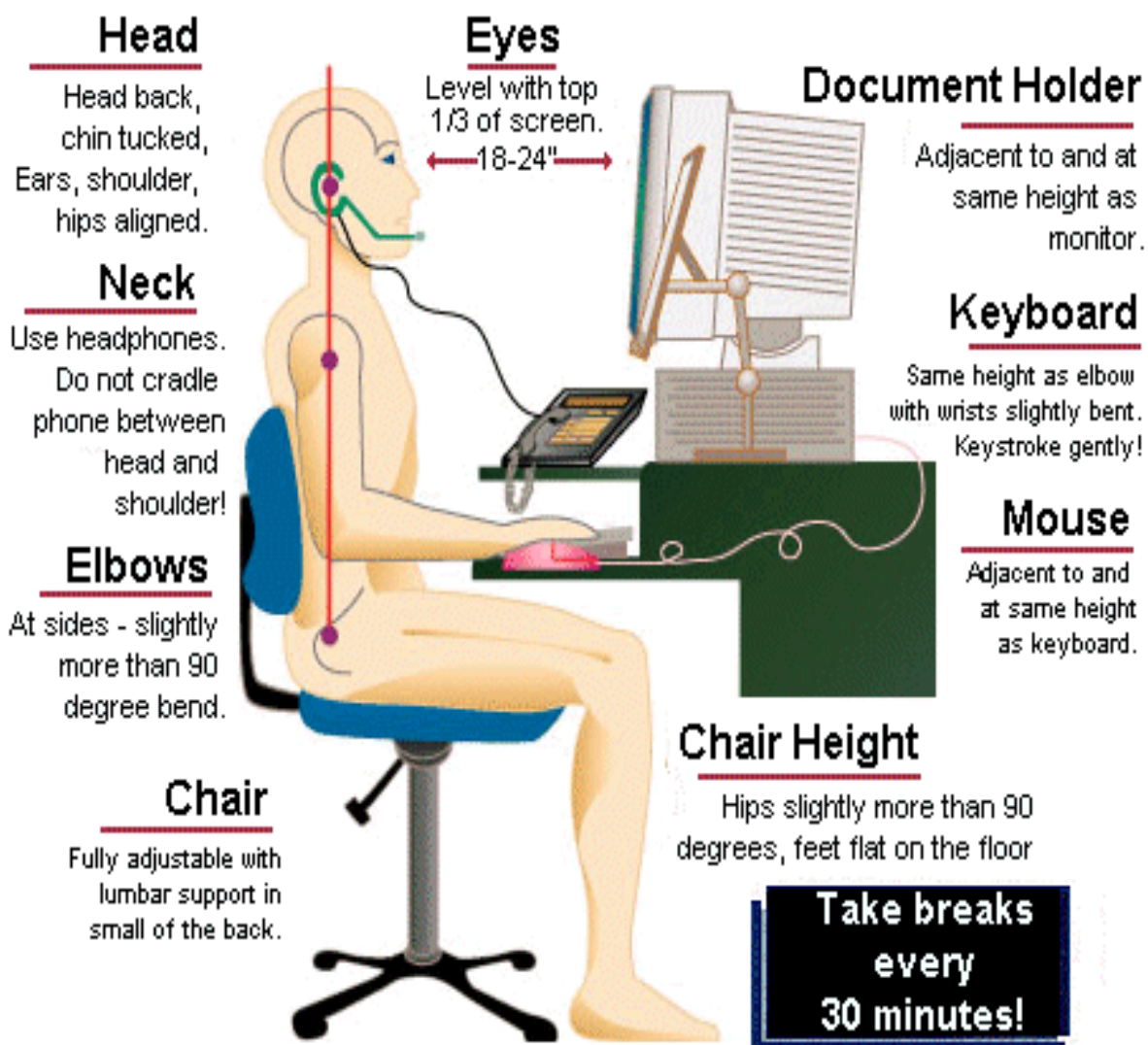
- Możliwość regulacji głębokości siedziska. Miednica musi być dobrze podparta, zapewniając wolną przestrzeń pomiędzy krawędzią siedziska a kolanami, która sprzyja krążeniu krwi.
- Podłokietniki: Dzięki tej funkcji ramiona są dobrze podparte, a ciężar nie spada na ramiona.
- Odchylane i regulowane oparcie, które dopasowuje się do krzywizny pleców, tworząc miękkie i subtelne oparcie, imitujące kształt ludzkiego kręgosłupa.
- Oddychające materiały, które pozwalają na ciągłą wentylację ciała i nie gromadzą zbyt dużo ciepła w ciele, zapewniając poczucie komfortu.

Wysokość biurka: Upewnij się, że powierzchnia robocza znajduje się na odpowiedniej wysokości, tak aby podczas pisania lub używania myszy łokcie tworzyły kąt zbliżony do 90 stopni.

Klawiatura i mysz: Umieść klawiaturę i mysz bezpośrednio przed sobą, w odległości umożliwiającej trzymanie łokci blisko ciała i rozluźnienie ramion.

Monitor:

- Ustaw monitor na poziomie oczu lub nieco poniżej linii wzroku. Pozwala to uniknąć napięcia szyi i ramion.
- Upewnij się, że monitor znajduje się w odległości około 50-70 centymetrów od oczu.
- Dostosuj ustawienia ekranu, aby uniknąć odbić i odblasków. Dostosuj także jasność i kontrast, aby zmniejszyć zmęczenie oczu.
- Jeśli używasz dwóch monitorów, upewnij się, że znajdują się na tej samej wysokości i są wyśrodkowane przed tobą, aby uniknąć niepotrzebnego obracania szyi.



Źródło: <https://inside.lanecc.edu/safelane/ergonomic-information>

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa	
	Klawiatura: Urządzenie wejściowe służące do wpisywania znaków na komputerze.
	Monitor: ekran wyświetlający obraz z komputera.
	Mysz: urządzenie wskazujące umożliwiające interakcję z komputerem.
	Regulowane siedzisko: krzesło, które można modyfikować w celu dostosowania do osobistego komfortu.
	Ergonomia: Konstrukcja zapewniająca wydajność i komfort w miejscu pracy.

4.3.2. Środowisko pracy.

Odpowiednie oświetlenie: Upewnij się, że oświetlenie w miejscu pracy jest wystarczające, aby uniknąć zmęczenia oczu i ułatwić czytanie dokumentów.

Organizacja przestrzeni: Utrzymuj miejsce pracy w czystości i porządku, aby uniknąć rozpraszania uwagi i ułatwić dostęp do narzędzi pracy.

Zastosowanie uchwytów na dokumenty: Jeśli musisz czytać dokumenty podczas pracy przy komputerze, użyj regulowanego uchwytu na dokumenty, aby uniknąć skręcenia szyi i pleców.

Ćwiczenie: Czy moje środowisko pracy jest bezpieczne?

Przeczytaj uważnie powyższe zalecenia i sprawdź, czy Twoje środowisko pracy jest bezpieczne, czy nie. Co możesz zrobić, aby mieć lepsze i bezpieczniejsze środowisko pracy, nie wydając dużych pieniędzy?

Może uda Ci się kupić używane meble. Skorzystaj z przeglądarki i szukaj możliwości w swojej okolicy.

4.3.3. Rób regularne przerwy.

- Rób częste, krótkie przerwy, aby rozciągnąć i rozluźnić mięśnie. Stosuj zasadę „20-20-20” (co 20 minut patrz na coś oddalonego o 20 stóp przez 20 sekund), aby zapobiec zmęczeniu oczu.
- Wykonuj określone ćwiczenia i ćwiczenia rozciągające, aby zachować elastyczność i zmniejszyć napięcie mięśni. Regularnie rozciągaj ramiona, dłonie, szyję i ramiona.



<https://www.erielasereye.com/reduce-eye-strain-with-the-20-20-20-rule>

Ćwiczenie: rozciąga się, aby zachować elastyczność i zmniejszyć napięcie mięśni

Jeśli ćwiczysz już ćwiczenia rozciągające, spróbuj ćwiczyć przynajmniej co godzinę, pracując przy komputerze. Jeśli nie, możesz poszukać w przeglądarce ćwiczeń rozciągających, które mogą Ci pomóc.

Poniżej znajduje się przykład filmu z 3 programami rozciągającymi.

https://www.youtube.com/watch?v=-es9VDr_31E

4.3. Ochrona naszego zdrowia psychicznego. i dobre samopoczucie

Korzystanie z komputerów i urządzeń cyfrowych ma znaczący wpływ na zdrowie psychiczne. Chociaż technologia może być potężnym narzędziem w pracy, edukacji i komunikacji, może również przyczyniać się do problemów ze zdrowiem psychicznym. Tutaj opisujemy niektóre skutki, jakie korzystanie z komputera może mieć na zdrowie psychiczne, oraz sposoby zdrowego radzenia sobie z nimi:

Niepożądane skutki	Wskazówki, jak sobie z nimi poradzić
Cyfrowe zmęczenie i stres: Nadmierne korzystanie z urządzeń i ciągła ekspozycja na ekrany mogą powodować zmęczenie psychiczne i stres. Stała dostępność e-maili i powiadomień może zwiększyć presję i niepokój.	• Ustaw limity czasowe korzystania z urządzenia. • Wyłącz niepotrzebne powiadomienia i twórz w swoim dniu chwile wolne od technologii. • Ćwicz uważność, aby zmniejszyć cyfrowy stres.
Technologia i zaburzenia snu: Ekspozycja na ekrany przed snem może zakłócać sen ze względu na niebieskie światło emitowane przez urządzenia.	• Unikaj korzystania z urządzeń elektronicznych co najmniej na godzinę przed snem. • Używaj aplikacji lub ustawień urządzenia, które redukują niebieskie światło w nocy.
Presja występów online: Potrzeba pokazania idealnego życia w mediach społecznościowych może powodować presję i niepokój związany z wynikami online.	• Pamiętaj, że media społecznościowe często pokazują wyidealizowaną wersję życia ludzi. • Skoncentruj się na tym, co jest dla Ciebie ważne, zamiast szukać akceptacji w Internecie.
Przeciążenie informacyjne: Ciągły kontakt z informacjami i nowościami może powodować niepokój i stres.	• Bądź selektywny w doborze źródeł informacji. • Ustaw określone godziny uzyskania informacji, a następnie rozłącz się.

Zależność od sieci społecznościowych:

Zbyt dużo czasu w sieciach społecznościowych może prowadzić do ciągłych porównań i niższej samooceny.

- Ustaw limity czasowe dla sieci społecznościowych.
- Wykonuj okresowe cyfrowe detoksy.

Istnieją inne, poważniejsze niepożądane skutki, takie jak cyberprzemoc, uzależnienie od technologii, depresja i izolacja społeczna. Jeśli zauważysz, że Ty lub ktoś w Twoim otoczeniu ma którykolwiek z tych objawów, powinieneś zwrócić się o profesjonalną pomoc.

Ćwiczenie: Cyfrowe detoksy.

Czy wiesz na czym polega cyfrowy detoks? Cyfrowy detoks to okres, w którym człowiek dobrowolnie powstrzymuje się od korzystania z urządzeń cyfrowych, takich jak smartfony, komputery i platformy mediów społecznościowych.

Wyznacz jeden dzień w tygodniu, w którym nie będziesz korzystać z technologii. Poinformuj rodzinę i przyjaciół, aby nie martwili się, jeśli nie odbierzesz. Zobaczysz, o ile lepiej się poczujesz i jestem pewien, że Twoi znajomi dołączą do Ciebie, gdy zobaczą rezultaty!

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa	
	Zmęczenie cyfrowe: Zmęczenie spowodowane nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych.
	Przeciążenie informacyjne: Przytłoczenie z powodu nadmiaru informacji
	Uzależnienie od sieci społecznościowych: nadmierne poleganie na platformach mediów społecznościowych

4.4. Chronić środowisko

4.4.1. Praktyki oszczędzające energię i ograniczające ślad węglowy związany z użytkowaniem urządzeń.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że należy podjąć działania w celu zmniejszenia naszego śladu węglowego i zminimalizowania skutków zmian klimatycznych. Kiedy o tym myślimy, pierwsze co przychodzi nam na myśl to między innymi ograniczenie lub kompensacja emisji w transporcie, rezygnacja z drukowania niepotrzebnych dokumentów czy ograniczenie zużycia i recyklingu.

„Cyfrowy ślad węglowy” odnosi się do wpływu działań i usług cyfrowych na środowisko pod względem emisji gazów cieplarnianych. Często określa się je mianem „niewidzialnego zagrożenia”, ponieważ znaczna część tego wpływu ma miejsce w Internecie i nie jest bezpośrednio widoczna dla użytkowników.

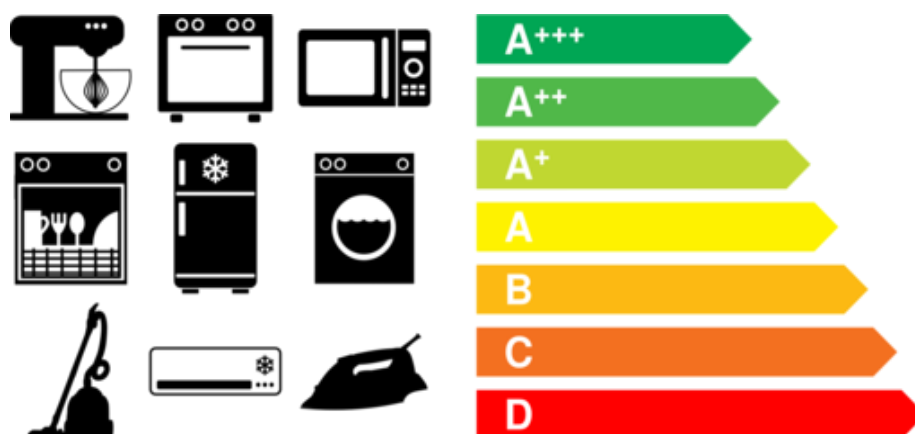
Zmniejszanie śladu węglowego urządzeń cyfrowych i przyjęcie praktyk oszczędzających energię jest niezbędne w dzisiejszym świecie, w którym technologia odgrywa kluczową rolę w naszym życiu i przyczynia się do emisji gazów cieplarnianych.

Poniżej znajduje się kilka pomysłów na zmniejszenie cyfrowego śladu węglowego:

- **Wybierz energooszczędne urządzenia**

Najbardziej wydajne urządzenia to te z etykietą A+++, A++ i A+. Następnie znajdują się urządzenia o umiarkowanym zużyciu, oznaczone A lub B, i wreszcie urządzenia o wysokim zużyciu, oznaczone C lub D.

Wybierając komputer, zamiast tradycyjnych dysków twardych wybieraj urządzenia z dyskami półprzewodnikowymi (SSD), ponieważ zużywają one mniej energii i wydłużają czas pracy baterii.



Obraz. [Wikimedia Commons](#)

- **Wybierz ustawienia niskiego zużycia energii:**

- Dostosuj ustawienia zasilania swoich urządzeń, aby automatycznie przełączały się w tryb uśpienia lub hibernacji, gdy nie są używane.
- Zmniejsz jasność ekranu i korzystaj z trybów oszczędzania energii na laptopach i smartfonach.
- Wyłączaj lub odłączaj urządzenia, gdy nie są używane, ponieważ zużywają one również energię w trybie gotowości.

Aby dostosować ustawienia zasilania swoich urządzeń, najlepiej skorzystać z wyszukiwarki i wpisać „jak dostosować ustawienia zasilania dla MARKI I MODELU/SYSTEMU OPERACYJNEGO”, ponieważ każdy model może mieć inne ustawienia zasilania.

Poniżej opisano, jak dostosować ustawienia systemu Windows 11, który jest jednym z najczęściej używanych systemów operacyjnych.

Ćwiczenie: Zmniejszanie jasności ekranu laptopa

Wpisz w przeglądarce „zmniejsz jasność ekranu w MARCE I MODELU/SYSTEMIE OPERACYJNYM”. Postępuj zgodnie z instrukcją. Można go wpisać bezpośrednio w przeglądarce takiej jak Google czy Bing. Jeśli czujesz się bardziej komfortowo oglądając film, możesz napisać te same instrukcje na YouTube.

Windows 11

Windows 10

To adjust power and sleep settings in Windows 11, select **Start > Settings > System > Power & battery > Screen and sleep**.

- Screen: Select how long you want your device to wait before turning the screen off when you're not using your device.
- Sleep: Select how long you want your device to wait before going to sleep when you're not using it.

[See more about how to shut down, sleep, or hibernate your PC](#)

[Open Power & sleep settings](#)

Aktualizuj swoje urządzenia i systemy operacyjne.

- Producenci często publikują aktualizacje zawierające ulepszenia oszczędzające energię.
- Regularnie czyść i konserwuj swoje urządzenia, aby mieć pewność, że działają wydajnie, ponieważ kurz i brud mogą prowadzić do przegrzania i zwiększonego zużycia energii.

Wykonaj aktualizacje zalecane przez system operacyjny. To bardzo proste, sam system ma powiadomienia, które ostrzegają, gdy dostępna jest aktualizacja.

- **Korzystaj z odnawialnych źródeł energii:**

- Jeśli to możliwe, zasilaj swoje urządzenia cyfrowe odnawialnymi źródłami energii. Możesz zainstalować panele słoneczne lub zapisać się do planu zielonej energii u swojego dostawcy energii elektrycznej.
- Rozważ użycie przenośnych ładowarek słonecznych lub power banków do ładowania urządzeń mobilnych, gdy jesteś poza domem.

- **Korzystaj z usług chmurowych i centrów danych:**

- Korzystaj z usług w chmurze i centrów danych, w których priorytetem jest efektywność energetyczna i odnawialne źródła energii. Firmy takie jak Google i Amazon poczyniły w tej dziedzinie ogromne postępy.
- Podczas przechowywania danych należy rozważyć kompresję i zmniejszenie rozmiaru plików, aby zmniejszyć zużycie energii potrzebnej do przechowywania danych.

Temat energooszczędnego przetwarzania w chmurze stał się priorytetem w agendzie politycznej UE i [Europejska strategia cyfrowa](#) wyznacza cel, jakim jest utworzenie neutralnych dla klimatu, wysoce energooszczędnych i zrównoważonych centrów danych nie później niż do 2030 r.

- **Gospodarka elektroodpadami:**

- Poddaj recyklingowi lub właściwie utylizuj stare i nie działające urządzenia w autoryzowanych centrach recyklingu elektroodpadów. Wiele urządzeń elektronicznych zawiera materiały niebezpieczne, z którymi należy się obchodzić w sposób odpowiedzialny.
- Rozważ naprawę lub modernizację urządzeń, zamiast je wymieniać, aby przedłużyć ich żywotność.

Ćwiczenie: Poszukaj w swojej okolicy centrów recyklingu elektroodpadów

Wykonaj poniższe czynności, aby znaleźć centrum recyklingu w-odpadów w swojej okolicy:

1. Sprawdź lokalne przepisy. Więcej informacji na temat lokalnych przepisów dotyczących elektroodpadów można znaleźć na stronach internetowych stanowej agencji ds. ochrony środowiska, wydziału gospodarki odpadami w okręgu lub mieście albo w lokalnym centrum recyklingu. Możesz także do nich zadzwonić lub odwiedzić ich osobiście i poprosić o więcej informacji.
2. Poszukaj certyfikowanych firm zajmujących się recyklingiem: Certyfikowane firmy zajmujące się recyklingiem elektroodpadów lub firmy świadczące usługi utylizacji możesz znaleźć, korzystając z internetowych katalogów lub baz danych, takich jak narzędzie e-Stewards Find a Recycler, R2 Recycling Leader Locator lub Międzynarodowy katalog Sustainable Electronics Recycling (SERI). .
3. Porównaj opcje i koszty. Niektórzy dostawcy usług recyklingu lub utylizacji mogą oferować bezpłatny odbiór, przywóz lub wysyłkę pocztą, podczas gdy inni mogą pobierać opłaty lub wymagać minimalnej ilości elektroodpadów
4. Przygotuj swoje elektroodpady. Przed wyrzuceniem urządzeń elektronicznych należy wykonać kopię zapasową wszystkich ważnych plików lub danych znajdujących się na urządzeniach oraz usunąć lub wyczyścić wszelkie informacje osobiste lub wrażliwe z dysków twardych, napędów optycznych, kart pamięci lub innych nośników pamięci.

Źródło: <https://www.linkedin.com/advice/1/how-do-you-find-reputable-certified-e-waste>

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa	
	Elektroodpady: zużyta elektronika pod koniec życia.
	Ślad węglowy: Całkowita emisja gazów cieplarnianych.
	Tryb oszczędzania energii: Zmniejsza zużycie energii podczas pracy.

- **Cyfrowy minimalizm:**
 - Zmniejsz liczbę używanych aplikacji i usług. To nie tylko zmniejsza Twój ślad węglowy, ale także porządkuje Twoje cyfrowe życie.
- **Odpowiedzialna konsumpcja:**
 - Podczas pobierania lub przesyłania strumieniowego treści należy wziąć pod uwagę wpływ na środowisko. Jeśli to możliwe, wybieraj opcje przesyłania strumieniowego o niższej jakości i pobieraj tylko to, czego potrzebujesz.
- **Promuj zmianę:**
 - Wspieraj firmy i polityki, które w swoich praktykach cyfrowych traktują priorytetowo zrównoważony rozwój środowiska.

91% wszystkich wyszukiwań odbywa się za pośrednictwem Google. Każde wyszukiwanie w Google generuje 0,2 grama CO₂. Tylko za to jest bezpośrednio odpowiedzialny, nie licząc np. energii zasilającej poszczególne komputery.

W 2020 r. zużyli 15,5 terawatogodzin energii elektrycznej, a ich łączna emisja wyniosła ponad 17 milionów ton CO₂, czyli mniej więcej tyle, ile produkują takie kraje jak Nepal, Chorwacja i Etiopia.

Na szczęście istnieją mniejsze wyszukiwarki, które są przyjazne dla środowiska i sprawiają, że codzienne zapytania stają się nieco bardziej ekologiczne.

4.4.2. Zrównoważone wyszukiwarki

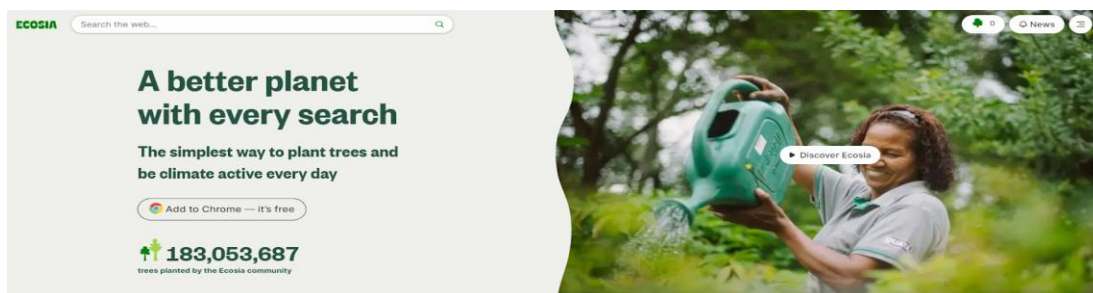
- Ekozja
- Ekoru
- Bohater Oceanu
- Dobre wyszukiwanie
- Rapusia
- Dawaj tak jak żyjesz
- Elliot dla wody

Ćwiczenie: Pobierz i korzystaj z ekologicznej przeglądarki

Otwórz przeglądarkę i poszukaj jednej z powyższych przeglądarek, pobierz ją i zainstaluj na swoim komputerze. Używaj go do codziennych czynności. Jakie było doświadczenie? Jak wypada przeglądanie w porównaniu z dużymi przeglądarkami i czy polecilibyś je znajomym i rodzinie? Pamiętaj, że to małe działania robią różnicę.

EKOSIA

Ecosia to negatywna pod względem emisji CO₂ wyszukiwarka, która zapewnia pełną przejrzystość finansową i chroni prywatność swoich użytkowników.

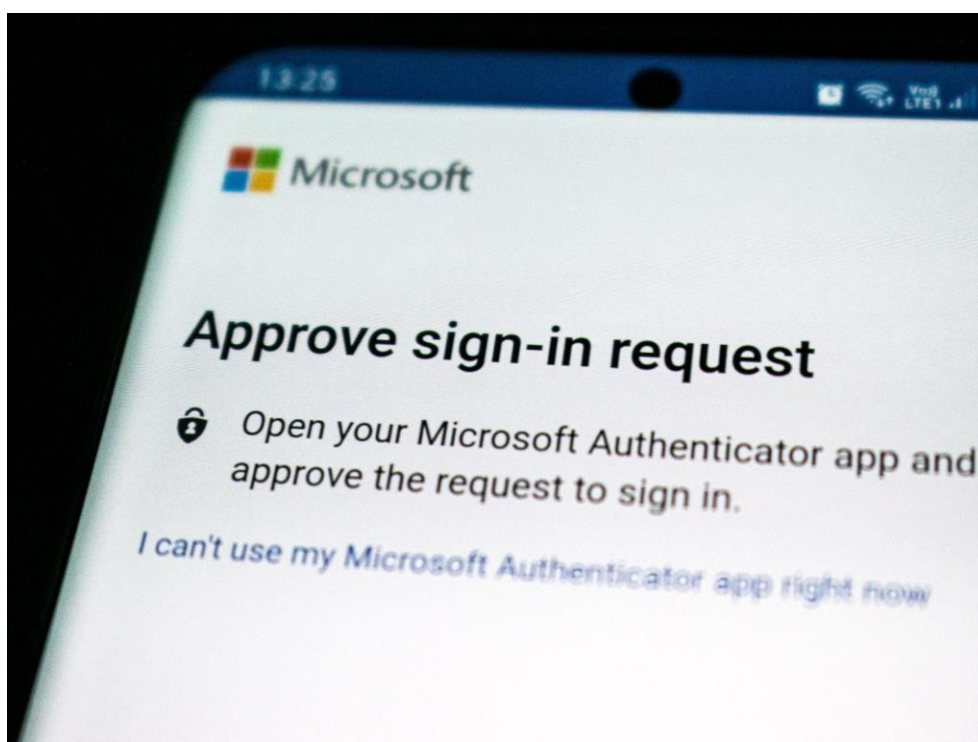


Ecosia posiada certyfikat B Lab, spełniający swoje standardy odpowiedzialności, zrównoważonego rozwoju i wydajności. Według szacunków do września 2023 r. firma od początku swojej działalności posadziła ponad 181 milionów drzew i sadzi jedno drzewo co 1,3 sekundy.

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa

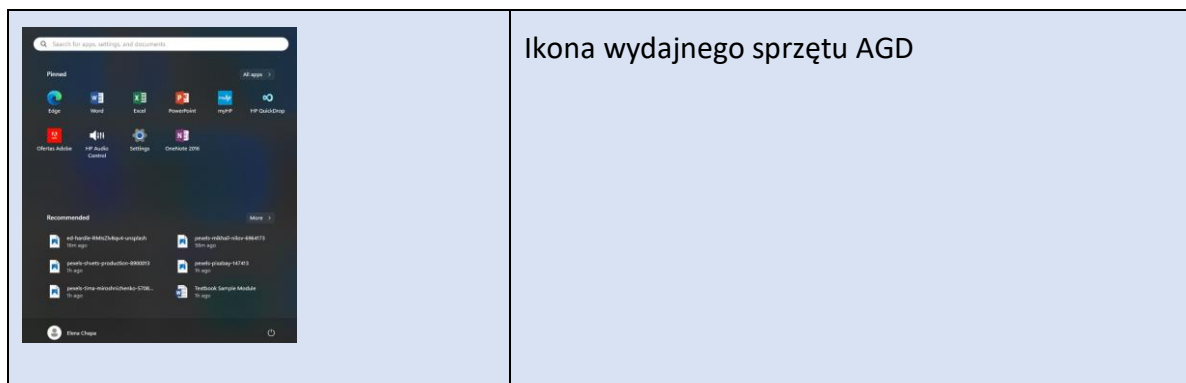
Ćwiczenie 1. Omów funkcje pokazane na obrazku poniżej. Czy wiesz, do czego służy ta wiadomość?

Wskazówka: tekst na zdjęciu to powiadomienie wysłane na telefon komórkowy w celu zatwierdzenia prośby o zalogowanie się na konto e-mail Microsoft (Outlook).



Ćwiczenie 2. Dopasuj ikony do ich nazw.

	System operacyjny firmy Apple Inc
	Menu startowe Windows
	Antywirus Windows
	Wyszukiwarka (Ecosia)
	„Ustawienia” komputera z systemem Windows
	Weryfikacja dwuetapowa lub ustawienie 2FA w Gmailu
	Aktualizacja systemu Windows



Ikona wydajnego sprzętu AGD

Ćwiczenie 3.

Instrukcja: Wypełnij puste miejsca właściwymi słowami lub wyrażeniami (społecznościowe, czas snu, rozłączenie, powiadomienia).

Wskazówki dotyczące radzenia sobie z:

Cyfrowe zmęczenie i stres > Wyłącz niepotrzebne _____ i stwórz w swoim dniu chwile wolne od technologii.

Zaburzenia snu > Unikaj korzystania z urządzeń elektronicznych co najmniej na godzinę przed _____.

Przeciążenie informacjami > Ustaw określone godziny otrzymywania informacji, a następnie _____.

Uzależnienie od sieci społecznościowych > Ustaw sobie limity czasowe dla _____ mediów.

Ćwiczenie 4.

Instrukcje: Dopasuj słowa do odpowiednich definicji poniżej.

Słownictwo:

Wyłudzanie informacji

Złośliwe oprogramowanie

Oprogramowanie

Hakerstwo

Sprzęt komputerowy

Dane osobowe lub dane osobowe

Definicje:

A. Kod, który sprawia, że komputery wykonują określone zadania, łącząc użytkowników i sprzęt. B. Fizyczne części komputera, takie jak procesor i pamięć RAM, oraz urządzenia, takie jak klawiatury.

C. Próba zdobycia poufnych informacji w Internecie, często za pośrednictwem fałszywych e-maili lub witryn.

D. Oprogramowanie powodujące uszkodzenie danych komputerowych

E. Nielegalne uzyskiwanie dostępu do czyjegoś komputera w celu uzyskania informacji lub nielegalnych działań.

F. Wszelkie informacje o osobie, które mogą ją zidentyfikować, w tym rodzaje danych osobowych.

Ćwiczenie 5.

Instrukcje: Połącz się w pary z uczniem i przeczytaj na głos poniższe zdania. Podczas gdy jedna para czyta na głos, druga para numeruje to, co jest czytane na głos.

Zdania dla pary 1: Przeczytaj te zdania na głos, jedno po drugim.

Zaktualizuj swój komputer.

Używaj silnych haseł.

Uważaj na phishing.

Chroń swoją sieć Wi-Fi silnym hasłem.

Rób regularne przerwy i rób ćwiczenia rozciągające.

Utrzymuj sprawność fizyczną podczas korzystania z komputera.

Unikaj korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem

Media społecznościowe mogą wywierać presję.

Notatki dla 2 Pary (po dwie osoby): Posłuchajcie zdań czytanych przez Paraę nr 1 i zapiszcie kolejność, w jakiej je słyszycie

Rób regularne przerwy i rób ćwiczenia rozciągające	
Zaktualizuj swój komputer.	
Unikaj korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem.	
Utrzymuj sprawność fizyczną podczas korzystania z komputera.	
Uważaj na phishing.	
Chroń swoją sieć Wi-Fi silnym hasłem	
Uważaj na phishing.	

Pytania i Odpowiedzi

1. Jakie cechy musi posiadać hasło, aby było bezpieczne?

Musi mieć co najmniej 12 znaków i zawierać kombinację co najmniej trzech z następujących elementów:

- Wielkie litery (AZ).
- Małe litery (az).
- Liczby (0-9).
- Znaki specjalne (takie jak !, @, #, \$,% itp.).

Unikaj wykorzystywania danych osobowych, takich jak imiona, daty urodzenia, imiona członków rodziny lub informacji łatwo dostępnych w sieciach społecznościowych.

2. Czym jest phishing i jak go unikać?

Phishing to forma cyberataku, podczas której przestępcy próbują nakłonić Cię do ujawnienia informacji osobistych, finansowych lub poufnych, takich jak hasła, numery kart kredytowych, numery ubezpieczenia społecznego, a nawet dane logowania do konta internetowego. Osoby atakujące często podają się za zaufany podmiot, taki jak bank, firma technologiczna lub organizacja rządowa, i wykorzystują techniki inżynierii społecznej, aby manipulować Tobą i uzyskać Twoje dane.

Aby unikać oszustwa typu phishing, zweryfikuj źródło: Przed kliknięciem łącza lub pobraniem załączników w wiadomościach e-mail lub wiadomościach sprawdź, czy nadawca jest prawdziwy. Sprawdź adres e-mail nadawcy i poszukaj w wiadomości błędów ortograficznych lub gramatycznych.

3. Dlaczego korzystanie z programu antywirusowego jest ważne?

Program antywirusowy jest istotną częścią strategii bezpieczeństwa cybernetycznego. Pomaga chronić Twoje urządzenia, dane i prywatność, wykrywając zagrożenia złośliwym oprogramowaniem i zapobiegając im. Bez odpowiedniej ochrony Twoje urządzenie jest narażone na różne zagrożenia, które mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu w Internecie i integralności danych. Dlatego ważne jest, aby zainstalować i aktualizować niezawodny program antywirusowy, aby zapewnić bezpieczeństwo swoim urządzeniom.

4. Jaka jest różnica pomiędzy wirusem a oprogramowaniem szpiegującym?

Główna różnica między wirusem a oprogramowaniem szpiegującym polega na ich celach i zachowaniach. Podczas gdy wirusy starają się uszkodzić system lub kontrolować go i aktywnie się rozprzestrzeniać, oprogramowanie szpiegowskie ma na celu zbieranie informacji bez wiedzy użytkownika i generalnie nie rozprzestrzenia się w ten sam aktywny sposób. Obydwa rodzaje złośliwego oprogramowania są szkodliwe i należy ich unikać, dlatego ważne jest, aby stosować środki bezpieczeństwa, takie jak programy antywirusowe i antyszpiegowskie, aby chronić swoje urządzenia.

5. Czy konieczne jest instalowanie oprogramowania antyszpiegującego na moim komputerze?

Tak, wskazane jest zainstalowanie na swoim komputerze programu antyspyware, szczególnie jeśli chcesz zachować bezpieczeństwo i prywatność swoich danych podczas surfowania po Internecie i korzystania z aplikacji internetowych. Zainstalowanie na komputerze programu antyszpiegującego jest ważnym środkiem bezpieczeństwa chroniącym prywatność, dane i integralność systemu. Zaleca się korzystanie ze sprawdzonego programu antyszpiegującego wraz z aktualnym programem antywirusowym, aby zapewnić kompleksową ochronę przed szeroką gamą zagrożeń internetowych.

6. Dlaczego producenci oprogramowania regularnie aktualizują swoje produkty?

Regularne aktualizacje oprogramowania są niezbędne do utrzymania bezpieczeństwa, wydajności i przydatności aplikacji i programów w stale rozwijającym się świecie technologii. Oprócz rozwiązywania problemów i luk w zabezpieczeniach aktualizacje umożliwiają także producentom oprogramowania dalsze zaspokajanie zmieniających się potrzeb użytkowników i utrzymanie konkurencyjności na rynku. Dlatego użytkownicy muszą aktualizować swoje oprogramowanie, aby w pełni korzystać z tych ulepszeń i zachować ochronę.

7. Jakie środki ostrożności należy zachować w stosunku do moich danych podczas korzystania z sieci społecznościowych?

Bądź ostrożny z informacjami, którymi się dzielisz. Oto kilka wskazówek:

- Skonfiguruj ustawienia prywatności na każdym ze swoich kont, aby nikt nie mógł zobaczyć Twoich danych.

- Nigdy nie publikuj danych ani zdjęć obszaru, w którym mieszkasz, adresu i numeru telefonu.
- Unikaj udostępniania swojej dokładnej lokalizacji w czasie rzeczywistym.
- Nie publikuj szczegółowych informacji o swoich planach podróży ani nie sygnalizuj, kiedy jesteś poza domem przez dłuższy czas. Może to przyciągnąć uwagę potencjalnych złodziei.

8. Jakie czynniki powinienem wziąć pod uwagę projektując ergonomiczne miejsce pracy?

Ergonomia ma kluczowe znaczenie w zapobieganiu długotrwałym problemom zdrowotnym, takim jak urazy układu mięśniowo-szkieletowego i zmęczenie. Projektując ergonomiczną przestrzeń do pracy, zastanów się, jak każdy element wpływa na Twój komfort i produktywność, i dostosuj w razie potrzeby, aby stworzyć środowisko, które pomoże Ci utrzymać zdrową i wygodną postawę podczas pracy. Projektując stanowisko pracy, należy wziąć pod uwagę kilka czynników ergonomicznych, w tym wysokość głowy, wysokość ramion, zasięg ramion, wysokość łokci, wysokość dłoni, długość nóg oraz rozmiar dłoni i ciała.

9. Na co muszę zwrócić uwagę przy zakupie komputera lub innego urządzenia elektronicznego, aby było ono energooszczędne?

Kupując komputer lub inne urządzenie elektroniczne energooszczędne, należy wziąć pod uwagę kilka aspektów, aby zmniejszyć zużycie energii i zminimalizować swój ślad węglowy. Niektóre z tych czynników to między innymi certyfikat energetyczny (co najmniej A+, najlepiej A+++), wyświetlacz LED i półprzewodnikowy dysk twardy (SSD). Przed zakupem sprawdź w Internecie rzeczywistą efektywność energetyczną konkretnego urządzenia.

10. Jakie są zalety i wady korzystania z ekologicznej przeglądarki, takiej jak Ecosia?

Zalety:

- Zaangażowanie w ochronę środowiska: część swoich przychodów z reklam przeznacza na sadzenie drzew, co przyczynia się do ponownego zalesiania i łagodzenia zmiany klimatu.
- Przejrzystość w zakresie wykorzystania przychodów z reklam i realizacji inicjatyw na rzecz zrównoważonego rozwoju.

Możliwe wady:

- Mniej funkcjonalności

- Ograniczone wyniki wyszukiwania
- Potencjalne naruszenie prywatności

Bezpieczeństwo łączy wideo

Linki wideo w zakresie umiejętności korzystania z informacji i danych

Jak zobaczyć swoje hasło do Facebooka, jeśli je zapomniałeś !! - Jak to rozwiązać <https://www.youtube.com/watch?v=D3br71uBan8>

Jak zobaczyć swoje hasło do Facebooka !!

<https://www.youtube.com/watch?v=Mr-ofibDhZs&list=UULP4rTTBmZshJ3YOANhWLNcFQ&index=32>

Jak odzyskać hasło do Facebooka bez adresu e-mail i numeru telefonu !! - Jak to rozwiązać

https://www.youtube.com/watch?v=NG_ZEIzUKZQ&list=UULP4rTTBmZshJ3YOANhWLNcFQ&index=41

MODUŁ 5: ROZWIĄZANIE PROBLEMÓW

Streszczenie

W stale zmieniającym się krajobrazie ery cyfrowej, gdzie technologia płynnie przeplata się z naszym codziennym życiem, osoby w wieku 50 lat i starsze znajdują się na kluczowym rozdrożu: konieczne jest udoskonalenie swojej wiedzy i umiejętności, aby umiejętnie posługiwać się mediami społecznościowymi i chronić swoją obecność platformy. Moduł ten obejmuje wspólne wysiłki mające na celu sprostanie dwóm najważniejszym wyzwaniom stojącym przed tą grupą demograficzną: sztuką zarządzania kontami internetowymi i opanowaniem zawłości ustawień prywatności w mediach społecznościowych.

Labirynt polegający na żonglowaniu niezliczoną liczbą kont online, z których każde wymaga unikalnego zestawu haseł i protokołów bezpieczeństwa, stanowi potężną przeszkodę dla osób w każdym wieku. Żmudna próba przywoływania skomplikowanych haseł i nieodłączna złożoność związana z ich odzyskiwaniem często kończą się wirem frustracji i niepewności. Tymczasem w miarę jak platformy mediów społecznościowych stają się kluczowymi kanałami komunikacji i łączności, wiele starszych osób dryfuje w morzu zakłopotania, zmagając się z niuansami związanymi z dostosowywaniem ustawień prywatności i niechęć ujawniając wrażliwe informacje ciekawskim oczom.

W odpowiedzi na te ogromne wyzwania moduł ten służy jako latarnia wzmacniająca, wyposażając osoby starsze w niezbędną umiejętność rozwiązywania problemów, aby sprawnie poruszać się po zawłościach zarządzania kontami online i kultywować bezpieczną pozycję w świecie cyfrowym. Dzięki kompleksowemu programowi nauczania dostosowanemu do ich potrzeb uczestnicy są gotowi wyruszyć w transformacyjną podróż, obejmując krajobraz cyfrowy z pewnością i odpornością, umożliwiając w ten sposób bezpieczne i aktywne zaangażowanie w stale rozwijające się środowisko cyfrowe.

Cele kształcenia

W tej jednostce uczniowie mogą...

- zrozumieć, dlaczego ciągłe uczenie się i rozwój umiejętności w cyfrowym świecie jest ważne dla osób starszych.
- nauczyć się identyfikować i rozwiązywać drobne problemy techniczne oraz identyfikować potrzeby i rozwiązania technologiczne.
- twórczo wykorzystując technologie cyfrowe

- dowiedz się, jak dostosować ustawienia prywatności na platformach mediów społecznościowych, aby kontrolować, kto może uzyskać dostęp do danych osobowych.
- zbadaj możliwe konsekwencje przypadkowego udostępnienia poufnych informacji w mediach społecznościowych.
- rozwinąć umiejętność identyfikowania i pokonywania wyzwań związanych z zarządzaniem kontami internetowymi i ustawieniami prywatności w mediach społecznościowych.

Wstęp

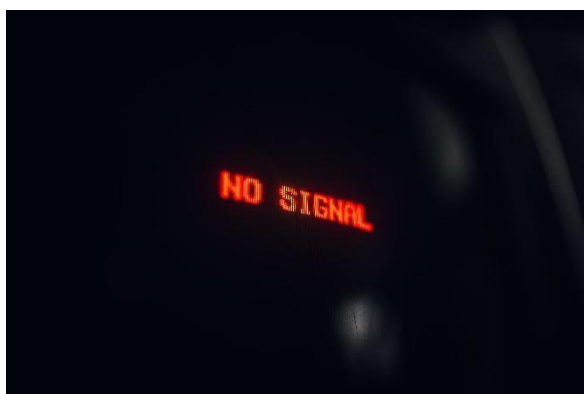
W dzisiejszej epoce cyfrowej, gdzie technologia stanowi integralną część naszego codziennego życia, dla osób w wieku 50 lat i starszych niezwykle ważne jest ciągłe doskonalenie swoich umiejętności cyfrowych. Moduł ten odpowiada na pilne potrzeby osób starszych, koncentrując się na zarządzaniu kontami online i ustawieniach prywatności w mediach społecznościowych. Wyzwania te dotyczą osób w każdym wieku, ale w przypadku osób starszych mogą być szczególnie trudne. Zarządzanie wieloma kontami internetowymi i utrzymywanie silnych, zapadających w pamięć haseł może być źródłem frustracji. Ważne jest również zrozumienie i skonfigurowanie ustawień prywatności w mediach społecznościowych, aby chronić dane osobowe. Moduł ten zapewnia osobom starszym ważne umiejętności rozwiązywania problemów, które pomagają im bezpiecznie poruszać się po cyfrowym świecie i chronić swoją obecność w Internecie.

5.1. Rozwiązywanie problemów technicznych

Podczas obsługi urządzeń elektronicznych mogą pojawić się pewne problemy techniczne. Problemy te mogą być spowodowane przez kilka czynników, takich jak problemy ze sprzętem, oprogramowaniem lub łącznością. Poniżej znajduje się kilka przykładów typowych problemów technicznych:

- Czarny lub biały ekran: Niezależnie od tego, czy jest to komputer, telefon czy telewizor, ekran urządzenia może wydawać się czarno-biały z powodu wadliwej karty graficznej, problemów z łącznością lub usterek oprogramowania.
- Awaria baterii: W telefonach komórkowych często występują problemy z baterią, takie jak szybkie wyczerpywanie się, brak naładowania lub niemożność naładowania baterii. Może to być spowodowane wadliwym akumulatorem lub problemami z układem ładowania.

- Awaria systemu operacyjnego: systemy operacyjne takie jak Windows, IOS i Android mogą ulec awarii lub zawiesić się z powodu problemów z oprogramowaniem lub braku dostępnych zasobów.



- Problemy z połączeniem: Na urządzeniach korzystających z Internetu, takich jak routery, mogą wystąpić problemy z połączeniem, takie jak wolne połączenia, rozłączenia lub niemożność połączenia z sieciami Wi-Fi.
- Błędy oprogramowania: programy i aplikacje mogą wyświetlać błędy lub awarie, takie jak nieoczekiwane awarie, komunikaty o błędach lub programy, których nie można otworzyć ani uruchomić. Awaria dysku twardego lub dysku SSD: W urządzeniach pamięci masowej, takich jak dyski twarde i dyski półprzewodnikowe, mogą wystąpić awarie, które mogą skutkować utratą danych lub brakiem dostępu do przechowywanych danych.
- Problemy sprzętowe: wewnętrzne elementy urządzenia, takie jak płyta główna, procesor, pamięć RAM lub karta graficzna, mogą ulec uszkodzeniu w wyniku zużycia, przegrzania lub innych czynników, które mogą powodować problemy w ogólnym działaniu urządzenia.
- Problemy z dźwiękiem i/lub obrazem: W urządzeniach multimedialnych, takich jak ekrany, głośniki i słuchawki, mogą występować problemy z dźwiękiem, takie jak brak dźwięku, zniekształcenia lub problemy z obrazem, takie jak martwe piksele lub zniekształcone obrazy.
- Wirusy i złośliwe oprogramowanie: Niektóre urządzenia mogą być podatne na złośliwe oprogramowanie lub infekcje wirusowe, co może powodować różne problemy, takie jak niska wydajność, kradzież danych lub uszkodzenie systemu operacyjnego.

To tylko kilka przykładów problemów technicznych, które mogą pojawić się podczas obsługi urządzeń elektronicznych. Rozwiązywanie tych problemów często wymaga diagnostyki i napraw przez ekspertów technicznych lub wyspecjalizowaną pomoc techniczną.

Ćwiczenie: Napisz pamiętnik

Czas trwania: Cały kurs

Potrzebne materiały: Książka

Instrukcje:

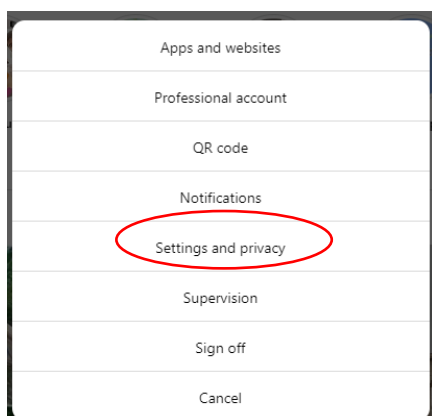
W trakcie kursu zapisuj w pamiętniku możliwe problemy techniczne, jakie napotkasz, i pod każdym problemem dodaj możliwe rozwiązanie, o którym pomyślałeś. Pod koniec kursu będziesz mógł skonsultować się z technikiem w sprawie napotkanych problemów i je rozwiązać.

5.2. Identyfikacja potrzeb i odpowiedzi technologicznych

Jak już wspomniano w module 4, bezpieczeństwo w Internecie stało się kluczową kwestią w epoce cyfrowej. W miarę wzrostu zależności od technologii i łączności urządzeń ochrona danych i prywatności stała się istotna. Zagrożenia cybernetyczne, od złośliwego oprogramowania i phishingu po ataki hakerów, mogą naruszyć integralność wrażliwych danych i spowodować znaczne szkody. Wdrożenie solidnych środków bezpieczeństwa, takich jak zapory ogniowe, szyfrowanie danych, uwierzytelnianie użytkowników i regularne aktualizacje oprogramowania, ma ogromne znaczenie dla zapewnienia bezpieczeństwa. Ponadto równie ważna jest świadomość i edukacja na temat bezpiecznych praktyk w Internecie. Współpraca w ramach społeczności cyfrowej jest kluczem do zwalczania pojawiających się zagrożeń i ochrony połączonego świata.

Poniżej skupimy się na aplikacji Instagram, aby omówić prywatność, edytować nasz profil lub dostosować ustawienia osobiste, a także inne przykłady rozwiązań technologicznych w kwestiach bezpieczeństwa.

Po wejściu do ustawień swojego profilu na Instagramie możesz kliknąć ustawienia i prywatność:



Jeśli chcesz, aby Twój profil był prywatny i tylko Twoi znajomi (osoby, które zaakceptowałeś na Instagramie) mogli zobaczyć Twoje treści, musisz ustawić swoje konto jako prywatne.

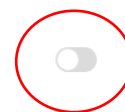
Who can see your content

Account Privacy

Private account

If your account is public, anyone on or off Instagram will be able to see your profile and posts, even those who don't have an Instagram account.

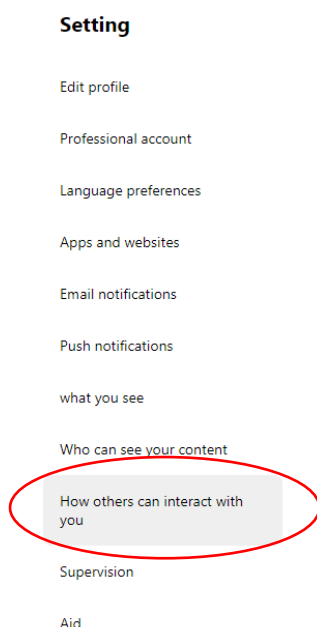
If your account is private, only followers you approve will be able to see the content you share, such as your photos or videos on location and hashtag pages and your followers and followed lists. [More information](#)



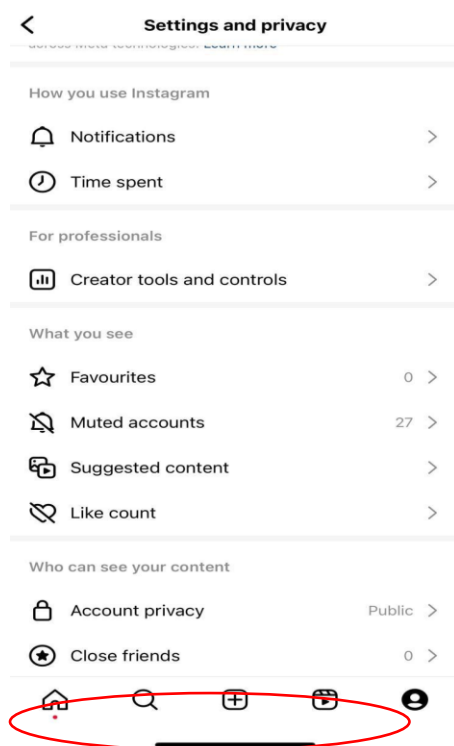
Privacy and security help

[Aid](#)

W sekcji „Kto może ze mną wchodzić w interakcję” możesz ograniczyć treść wiadomości, relacji i komentarzy. Możesz na przykład powiedzieć, że prywatne wiadomości wysyłają tylko Twoi znajomi lub że nikt nie wspomina o Tobie w komentarzu.



Oprócz tego Instagram niedawno zainstalował ustawienie najlepszych przyjaciół. Oznacza to, że w ramach całej społeczności znajomych, którą dodałeś na Instagramie, możesz wybrać swoich najlepszych znajomych, aby mogli zobaczyć ekskluzywne treści.



Możesz także edytować swój profil w serwisie Canva, dodając na przykład swoje zdjęcie profilowe. Dodawanie innych sieci społecznościowych lub informacji o Tobie, jeśli chcesz.

Edit profile



fer.tdla
[Change profile photo](#)

Website

Website

You can only edit your links on mobile. Visit the Instagram app and edit your profile to change the websites in your timeline.

Presentation

S.C: Lo mejor será que bailemos.
S.L: ¿Y que nos juzguen de locos Sr. Conejo?
S.C: ¿Usted conoce cuerdos felices?

141/150

Sex

Mujer

This will not be part of your public profile.

Show account suggestions in profiles

☒ Choose whether people can see suggestions for similar accounts on your profile, and whether your account can be suggested on other profiles. [\[?\]](#)

Send



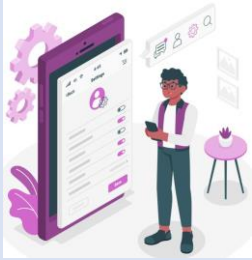
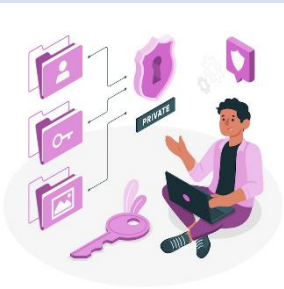
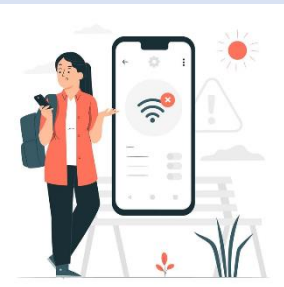
Ćwiczenia:

Czas trwania: 30 minut

Potrzebne materiały: Tablet lub telefon komórkowy z dostępem do Internetu

Instrukcje:

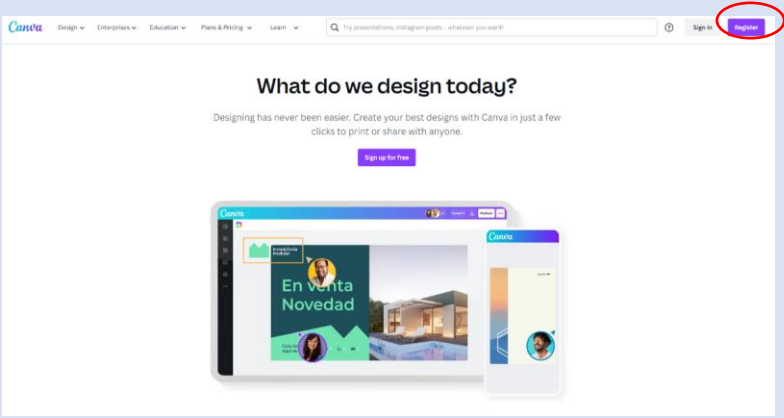
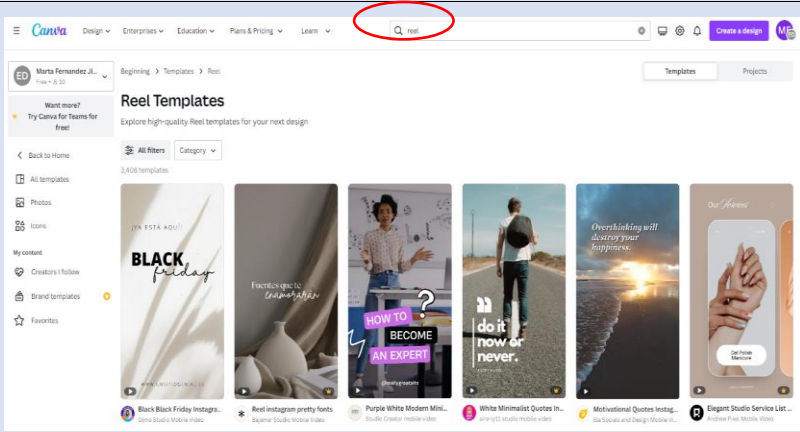
Pobierz aplikację Instagram, jeśli nigdy wcześniej jej nie używałeś, i skonfiguruj swój profil. Jeśli już ją masz zainstalowaną, prawdopodobnie nigdy nie tworzyłeś własnej listy na Instagramie. Utwórz go i zacznij udostępniać treści najbliższym osobom.

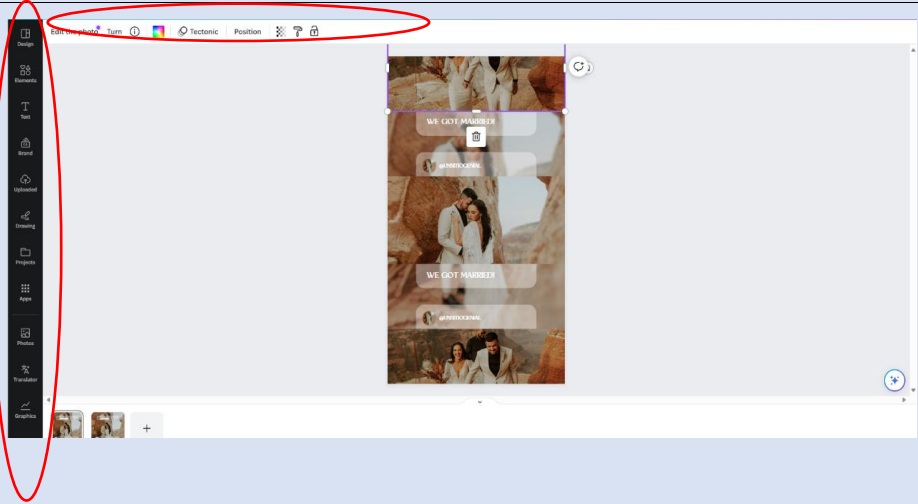
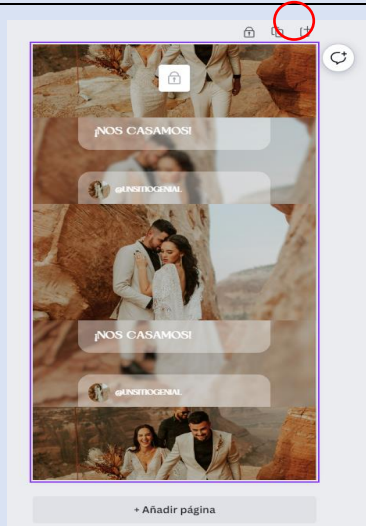
Kieruj swoje uwagi na angielskie słowa	
	Ustawienia profilu: Spersonalizowane preferencje konta.
	Awaria baterii: Awaria lub wyczerpanie baterii.
	Ustawienia prywatności: Kontroluje ograniczanie dostępu do danych osobowych.
	Problem z połączeniem: Awaria urządzenia uniemożliwiająca połączenie

5.3 Twórcze wykorzystanie technologii cyfrowych

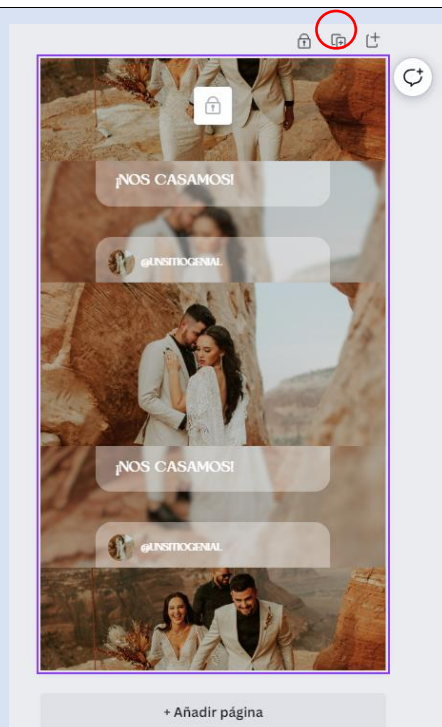
Kreatywne wykorzystanie technologii cyfrowych oznacza nadawanie wagi narzędziom i platformom cyfrowym w celu opracowywania nowych pomysłów, rozwiązywania problemów w innowacyjny sposób i wyrażania kreatywności na różne sposoby. Oto kilka narzędzi do edycji zdjęć dla mediów społecznościowych.

- Canva: to witryna zajmująca się projektowaniem graficznym i komponowaniem obrazów do komunikacji, oferująca narzędzia online do tworzenia projektów. Ich metoda polega na oferowaniu usługi freemium, z której można korzystać bezpłatnie, ale z alternatywą płacenia za opcje zaawansowane. Dowiedz się, jak tworzyć szpule w serwisie Canva i przećwicz później.

1. Zaloguj się do serwisu Canva i zarejestruj się	
2. Wybierz wybrany szablon rolki (możesz użyć pustego szablonu). Pamiętaj, że Instagram ma limit czasu dla rolek	

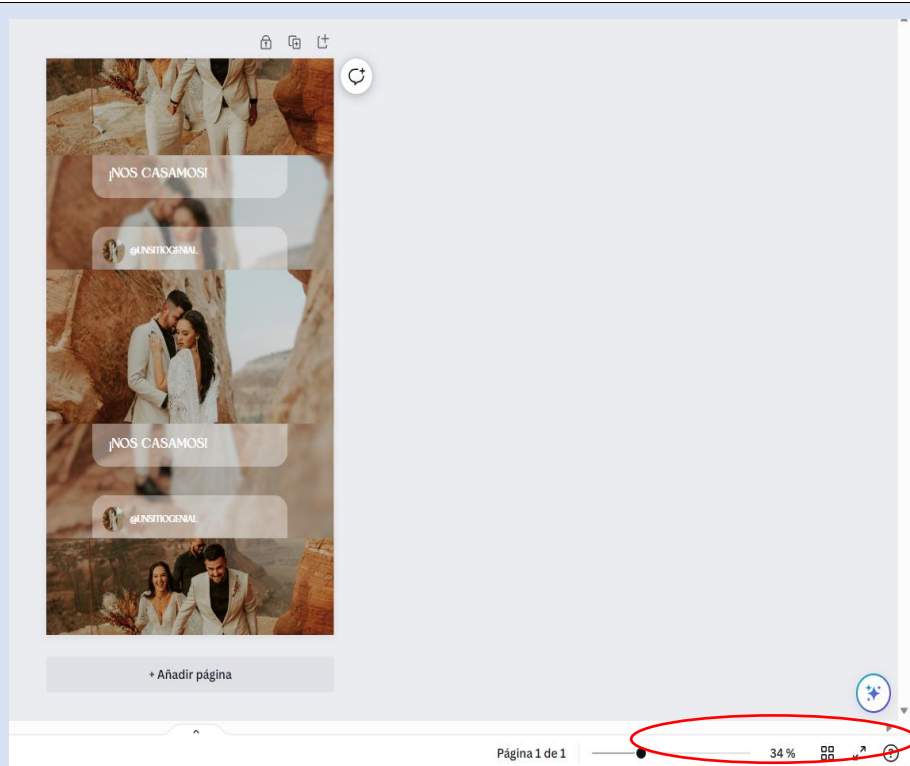
wynoszący 90 sekund.	
3. Wybierz tło w sekcji: projekt (tło wideo). Po wybraniu tego, który Ci się podoba, możesz zmienić jego wygląd za pomocą narzędzi u góry (przycinanie, obracanie, animacja, dodawanie przejść... itp.).	
4. Następnym krokiem jest zablokowanie wideo, aby można było dodać zawartość, dzięki czemu film zostanie zamrożony podczas tworzenia na nim.	

5. Aby kontynuować tworzenie, musisz kliknąć na górze swojego dzieła i poszukać ikony: duplikat (abyś mógł zduplikować swoje pierwsze dzieło i zmienić je według własnego uznania). Dzięki temu Twój projekt nie będzie się zmieniał przy każdym przejściu.

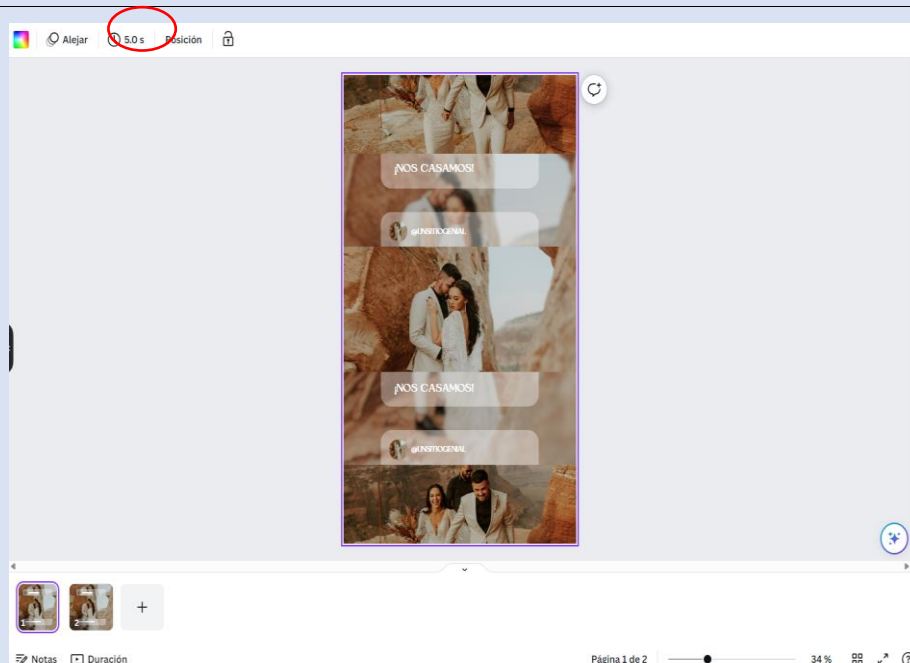


Dodaj do swojej strony numer 2, cokolwiek chcesz. Pamiętaj, że musi różnić się od pierwszej strony. Dodaj także dekorację (może to być ta sama dekoracja co strona 1).

Aby wykonać te kroki, możesz powiększyć lub zmniejszyć rozmiar swojego dzieła za pomocą poniższej linii, obok której znajduje się wartość procentowa.



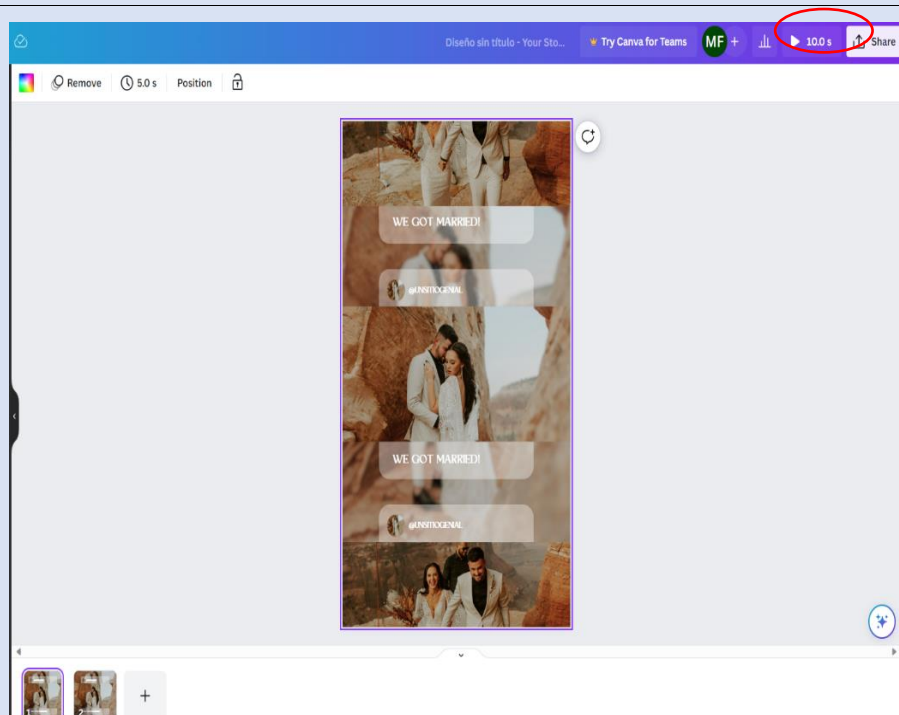
Aby kontrolować czas wyświetlania każdej strony, kliknij na przykład pierwszą stronę, a na górze zobaczysz wskazówkę sekundową z szacowanym czasem ustawionym przez samą witrynę.



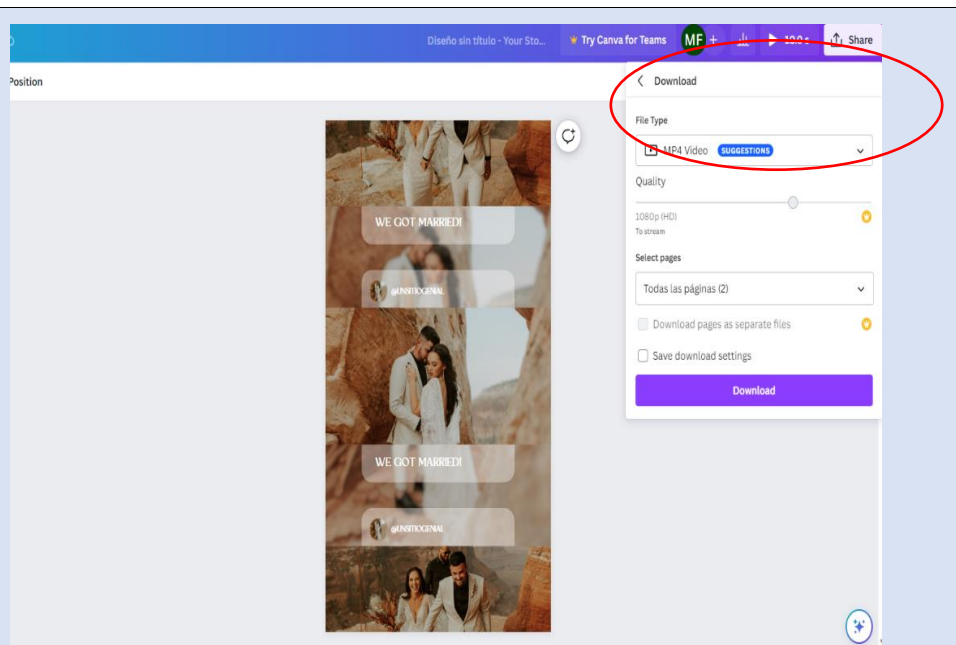
Możesz skrócić czas, przesuwając pasek sekund w przód i w tył lub odwrotnie.

Kontynuuj edycję swojego dzieła. Jeśli chcesz, aby Twoja rolka wyglądała tak samo od początku do końca, wykonaj kopię stron, zamiast tworzyć za każdym razem tę samą stronę. Jeśli chcesz różnych przejść, możesz pominąć ten krok.

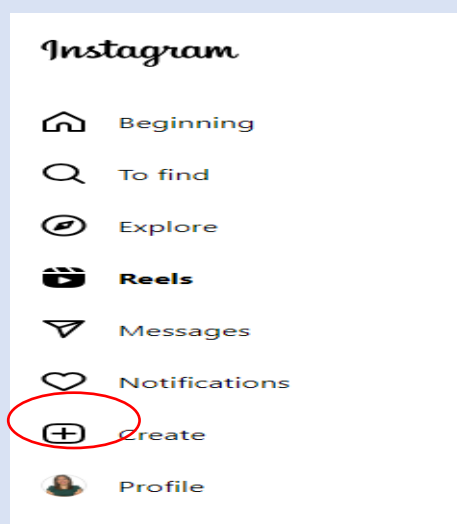
6. Na koniec, aby sprawdzić, czy Twoje dzieło wyszło tak, jak to sobie wyobrażałeś, kliknij podgląd (odtwórz dzieło). Następnie możesz wprowadzić niezbędne zmiany przed zakończeniem.



7. Pobierz go w formacie MP4 (po prawej stronie kliknij udostępnij. Na dole zobaczysz menu rozwijane z kilkoma opcjami, a wśród nich zobaczysz wersję MP4).



8. Po pobraniu filmu przejdź do Instagrama, wybierz ikonę + (u góry aplikacji, jeśli korzystasz z telefonu komórkowego lub po lewej stronie, jeśli korzystasz z komputera), a następnie kliknij Reel.



9. Wybierz z galerii klip, który utworzyłeś już w serwisie Canva i pobrałeś.

Na koniec, przed publikacją, możesz dodać muzykę (jeśli wolisz), a następnie dodać okładkę.

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa	
	Kopiuj-wklej: powielanie informacji z jednego miejsca i umieszczanie ich w innym miejscu
	Zapisz: Przechowywanie w celu zapobiegania utracie danych lub zmianom.
	Edycja: wprowadzanie zmian lub modyfikacji treści cyfrowych
	Pobieranie: pobieranie i zapisywanie pliku lub danych z Internetu

Ćwiczenie: Opublikuj film na Instagramie za pomocą serwisu Canva

Potrzebne materiały: Komputery, laptopy lub telefony komórkowe z dostępem do Internetu

Instrukcje:

1. Wstęp

Obejrzyj film o tworzeniu szpuli w serwisie Canva. Skorzystaj ze wskazówek na wykresie, które będą Ci pomocne. Pracujcie w parach, aby przygotować szpulę w serwisie Canva.

3. Dyskusja grupowa

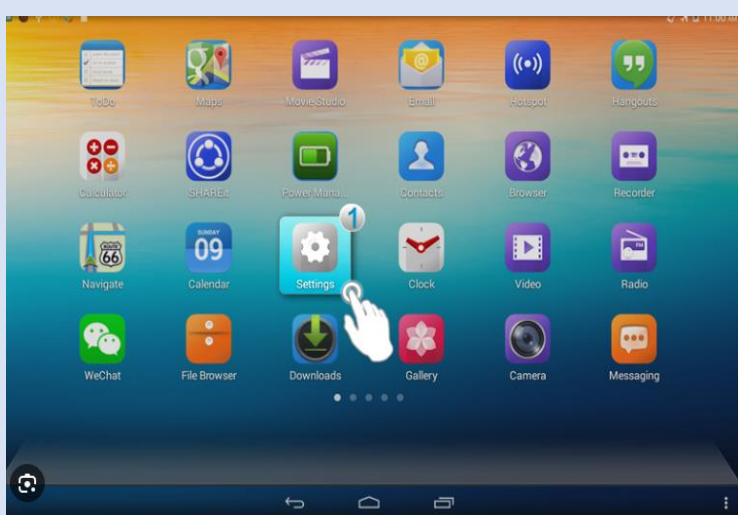
Na koniec każda para powinna pokazać swoje dzieło całej klasie. Nie chodzi o bycie najlepszym, ale o wykazanie, że teoria została zrozumiana. Posłuży to do sprawdzenia, czy nie ma żadnych wątpliwości.

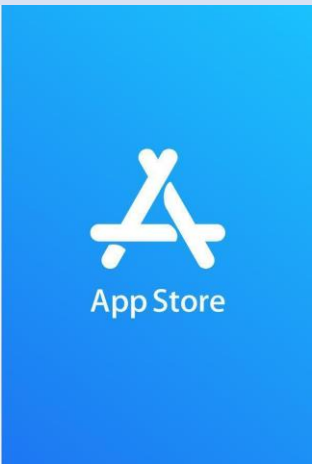
5.4 Identyfikacja luk w kompetencjach cyfrowych

Studium przypadku

Maria to 60-letnia kobieta, która nigdy nie korzystała z urządzenia elektronicznego, bo zawsze czuła się przytłoczona współczesną technologią. Wnuki postanowiły podarować jej na urodziny tablet. Chociaż była bardzo podekscytowana prezentem, wyzwanie, przed którym stanęła, było większe. Miała trudności z włączaniem i wyłączaniem tabletu, ponieważ na początku nie była zaznajomiona z przyciskami. Po pokonaniu pierwszego wyzwania przeszła do następnego, czyli poruszania się po ekranie głównym, łączenia się z siecią Wi-Fi i konfigurowania poczty e-mail w celu wysyłania i odbierania wiadomości. Kolejne trudności były jeszcze większe, ponieważ nie wiedziała, jak poruszać się po Internecie (wyszukiwać w Internecie lub otwierać linki), pobierać aplikacje ze sklepu z aplikacjami ani korzystać z preinstalowanych aplikacji. Ostatnie wyzwanie było dla niej najważniejsze, ponieważ chciała przechowywać wszystkie swoje wspomnienia na urządzeniu, ale nie wiedziała, jak korzystać z aparatu.

Dzięki połączeniu czasu i cierpliwości Maria będzie mogła nauczyć się samodzielnego i skutecznego korzystania ze swojego urządzenia oraz czerpania korzyści z jego zalet.

To jest główny ekran dowolnego tabletu. Jak widać, zaznaczona ikona jest ikoną ustawień. Jeśli go klikniesz, zostaniesz przeniesiony do ekranu konfiguracji sieci Wi-Fi. Wystarczy, że wpiszesz swoje prywatne hasło (zwykle hasło to widnieje pod urządzeniem WiFi, które masz w domu).	
Na tym innym przykładowym ekranie możesz zobaczyć folder z innymi aplikacjami. Jednym z nich jest e-mail.	
Klikając tę ikonę, możesz skonfigurować swoje konto e-mail. Jedyne, co musisz zrobić, to podać swój adres e-mail i hasło. Pierwszą rzeczą, którą zobaczysz po wejściu do środka, będzie Twoja	

skrzynka odbiorcza (otrzymane e-maile).	
Jeśli chodzi o surfowanie po Internecie, masz kilka możliwości (możesz wyszukiwać w kilku przeglądarkach). W powyższym przypadku masz przeglądarkę Google Chrome i Google. Kliknięcie jednej z tych dwóch ikon przeniesie Cię do ekranu, na którym możesz wpisać, czego chcesz szukać.	 
Na obrazku po prawej stronie zobaczysz ikony odnoszące się do sklepu z aplikacjami, niezależnie od tego, czy masz tablet z systemem Android, czy z systemem iOS. Zwykle tablet z Androidem jest dostarczany z preinstalowaną aplikacją Google Play, którą wystarczy otworzyć i zarejestrować się, podając swój adres e-mail i hasło. Aby skorzystać z tej aplikacji, możesz wpisać nazwę tego, co chcesz pobrać (na przykład	 

aplikacja do edycji zdjęć, taka jak Picsart, która zostanie domyślnie zainstalowana na Twoim tablecie i pojawi się na ekranie głównym).

Wreszcie, aby korzystać z aparatu na tablecie, musisz poszukać ikony widocznej po prawej stronie, kliknąć na nią i rozpocząć robienie zdjęć. Pamiętaj, że masz kilka możliwości, m.in. robienie zdjęć i nagrywanie filmów. Po zapisaniu zdjęcia w galerii tabletu możesz je edytować.



Ćwiczenie: Identyfikuje kompetencje, które Maria musi udoskonalić w oparciu o Dig Comp.

Czas trwania: 30 minut

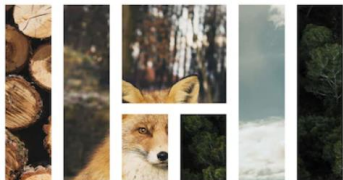
Potrzebne materiały: Tablet z dostępem do Internetu

Instrukcje:

Jeśli masz nowy tablet, zabierz go ze sobą, aby go skonfigurować. Jeśli jednak Twój tablet już działa, możemy wykonać następującą czynność.

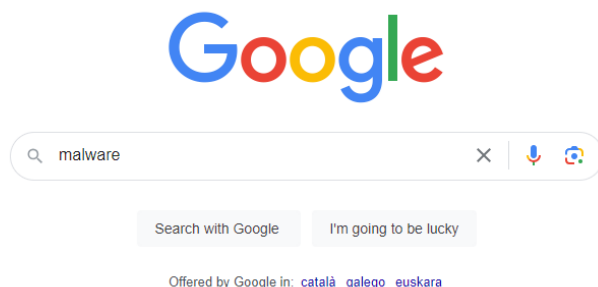
Otwórz aparat swojego tabletu i pobierając aplikację Picsart, możesz tworzyć kolaże ze zdjęć, które już masz w swojej galerii lub które zrobisz na miejscu. Zatytułuj swój kolaż i zaprezentuj go.

Jeśli jest ktoś, kto nie ma tabletu, możesz pracować w 3-osobowych grupach, a każda grupa może zastanowić się, z czego zrobić kolaż. Styl dowolny.

Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi	
	Hasło Wi-Fi: kod zabezpieczający wymagany do uzyskania dostępu do sieci bezprzewodowej.
	Kolaż: kompozycja artystyczna utworzona poprzez połączenie różnych obrazów.
	Reel Video: krótki klip wideo, często udostępniany na platformach mediów społecznościowych.
	Skrzynka pocztowa: Cyfrowy pojemnik używany do odbierania, przechowywania i porządkowania poczty lub wiadomości,

Kieruj swoją uwagę na angielskie słowa

Ćwiczenie 1. Teraz połącz siły z trzema kolegami z klasy, aby omówić funkcje pokazane na obrazku poniżej. Czy znasz definicje słów na obrazku w języku angielskim i swoim ojczystym języku?



Ćwiczenie 2. Dopasuj ikony do ich nazw.

	Sklep z aplikacjami
	Gmaila

	Dysk twardy
	Router Wifi
	Płyta podstawowa
	Karta graficzna

Ćwiczenie 3. Chcesz utworzyć szpulę za pomocą innych aplikacji niż Canva. Napisz nazwy 3 aplikacji i z jednej z nich utwórz szpulę. Do wykonania tej czynności użyj tabletu lub smartfona.

Ćwiczenie 4.

Instrukcje: Wpisz w puste miejsca właściwe słowo, aby utworzyć typowe kolokacje.

Jeśli chcesz utworzyć szpulę w serwisie Canva, musisz wyszukać szpulę _____. Po wybraniu możesz rozpocząć tworzenie wersji roboczej. Możesz _____ szablon, aby żadne elementy nie poruszały się w filmie. Aby mieć ten sam obraz po przejściu, możesz _____ pierwszy szablon. Jeśli chcesz zobaczyć, jak wygląda Twoje dzieło, możesz wyświetlić jego podgląd, klikając przycisk _____ w prawym górnym rogu. Kiedy już będziesz mieć gotowy efekt końcowy, który Ci odpowiada, pobierz go w _____.

Ćwiczenie 5.

Instrukcja: Dopasuj słowa do ich właściwej definicji.

1. Oprogramowanie
2. System operacyjny
3. Płótno

Definicje:

- A. Programy komputerowe zarządzają zasobami i pomagają innym programom. Działają w specjalnym trybie.
- B. Strona do tworzenia projektów i zdjęć. Oferuje bezpłatne narzędzia, ale ma także opcje płatne. Naucz się tworzyć szpule w serwisie Canva i ćwicz.
- C. Programy i procedury pomagające komputerowi wykonywać zadania.

Ćwiczenie 6. Wyszukaj przypadek phishingu w sieci i dowiedz się, jak się skończył. Znajdź film na ten temat w języku angielskim.

Ćwiczenie 7.

Dopasuj słowa po lewej stronie do odpowiadających im znaczeń po prawej stronie.

Zapory ogniowe	Aktualizowanie Twoich informacji
Szyfrowanie	Dodawanie lub usuwanie szczegółów
Aktualizacje oprogramowania	Ochrona przed zagrożeniami cybernetycznymi
Świadomość	Kontrolowanie tego, kto widzi Twoje treści
Naregulowanie	Regularna konserwacja dla bezpieczeństwa
Edytowanie profilu	Bycie informowanym o bezpiecznych praktykach
Ustawienia prywatności	Sprawienie, że informacje będą nieczytelne dla innych

Ćwiczenie 8.

Przeczytaj na głos poniższe zdania

„Chroń komputer dzięki aktualizacjom”.

„Tajne hasła chronią Twoje konto”.

„Bądź prywatny, bądź bezpieczny w Internecie”.

„Aktualizacje wzmacniają komputery”.

„Ustawienia prywatności są jak płoty”.

„Dostosuj ustawienia, zachowaj bezpieczeństwo”.

„Aktualizacje pomagają zwiększać bezpieczeństwo cyfrowe”.

Ćwiczenie 9.

Połącz się w pary z uczniem i przeczytaj na głos poniższe zdania. Podczas gdy jedna para czyta na głos, druga para numeruje to, co jest czytane na głos.

Zdania dla pary 1: Przeczytaj na głos poniższe zdania, jedno po drugim:

„Chroń komputer dzięki aktualizacjom”.

„Tajne hasła chronią Twoje konto”.

„Bądź prywatny, bądź bezpieczny w Internecie”.

„Aktualizacje wzmacniają komputery”.

„Ustawienia prywatności są jak płoty”.

„Dostosuj ustawienia, zachowaj bezpieczeństwo”.

„Aktualizacje pomagają zwiększać bezpieczeństwo cyfrowe”.

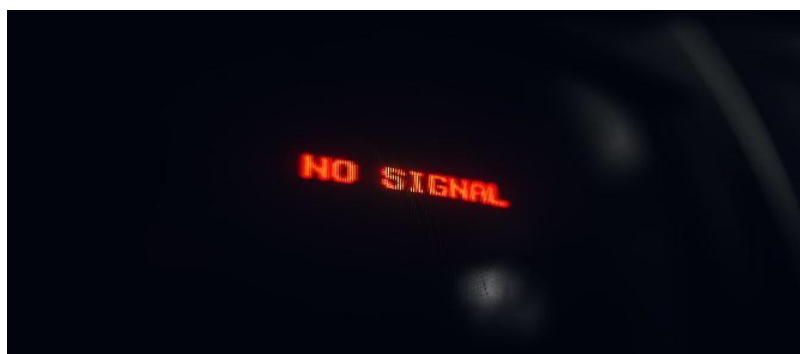
Notatki dla Pary 2: Posłuchajcie zdań czytanych przez Parę 1 i zapiszcie kolejność, w jakiej je słyszycie

„Bądź prywatny, bądź bezpieczny w Internecie”.	
„Chroń komputer dzięki aktualizacjom”.	
„Dostosuj ustawienia, zachowaj bezpieczeństwo”.	
„Aktualizacje wzmacniają komputery”.	
„Tajne hasła chronią Twoje konto”.	
„Ustawienia prywatności są jak płoty”.	

1. Czy mogę samodzielnie wymienić kartę graficzną w moim laptopie?

Wymiana karty graficznej w laptopie może być zadaniem skomplikowanym i w wielu przypadkach nie da się tego zrobić samodzielnie z kilku powodów:

- **Ograniczenia przestrzenne:** Laptopy są projektowane tak, aby były małe i lekkie, co oznacza, że elementy wewnętrzne, takie jak karta graficzna, są kompaktowe i wygodniejsze niż komputery stacjonarne. Utrudnia to lub uniemożliwia wymianę karty graficznej w niektórych modelach notebooków.
- **Lutowanie:** W wielu laptopach karta graficzna jest przylutowana do płyty głównej, dlatego nie można jej usunąć bez skomplikowanego i kosztownego procesu lutowania. Nawet jeśli nie jest lutowany, nadal można go solidnie przymocować do płyty głównej, co wymaga zaawansowanego demontażu i montażu.
- **Kompatybilność:** Nawet jeśli wymiana karty graficznej w laptopie jest technicznie możliwa, nadal należy wziąć pod uwagę kompatybilność. Karty graficzne są projektowane specjalnie dla konkretnych modeli laptopów, więc znalezienie kompatybilnej karty graficznej może być trudne.
- **Gwarancja i ryzyko uszkodzenia:** Otwarcie laptopa i dokonanie nieautoryzowanych modyfikacji często powoduje utratę gwarancji producenta. Ponadto istnieje znaczne ryzyko uszkodzenia innych części, w wyniku czego laptop przestanie działać.
- **Umiejętności techniczne:** Wymiana karty graficznej w laptopie wymaga zaawansowanych umiejętności technicznych, odpowiednich narzędzi i doświadczenia w obsłudze wrażliwych elementów elektronicznych. Jeśli nie masz doświadczenia w tej dziedzinie, lepiej nie próbować.



2. Jak mogę zmienić głośność mojego tabletu?

Dokładny sposób zmiany głośności na tablecie może się różnić w zależności od systemu operacyjnego i marki urządzenia, ale ogólnie rzecz biorąc, oto kilka ogólnych wskazówek, których możesz przestrzegać.

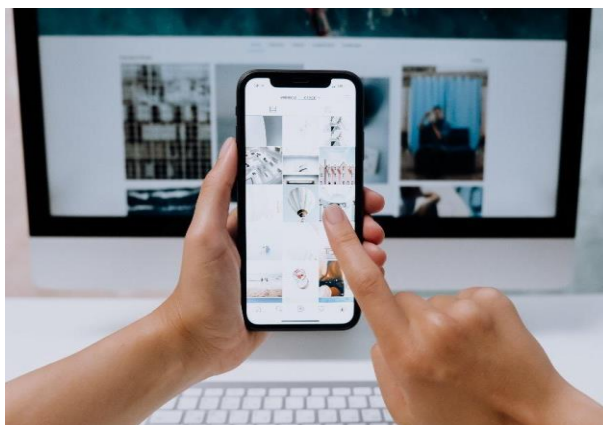
Użyj fizycznych przycisków głośności: większość tabletów ma fizyczne przyciski zwiększania i zmniejszania głośności. Przyciski te zwykle znajdują się z boku lub na górze urządzenia. Możesz nacisnąć przycisk głośności „+”, aby zwiększyć głośność, lub przycisk głośności „-”, aby zmniejszyć głośność.

Ustawienia systemowe:

- Android: otwórz ustawienia tabletu i wybierz „Dźwięk” lub „Głos”. Tam powinien znaleźć opcję regulacji głośności systemu, powiadomień i innych dźwięków. Możesz także szybko uzyskać dostęp do tych ustawień z paska powiadomień, przesuwając palcem w dół od góry ekranu i dotykając ikony głośności.
- iOS (iPad): Przejdź do „Ustawień” i wybierz „Dźwięki i wibracje”. Stamtąd możesz dostosować głośność alarmu, dzwonka i dźwięków systemowych.

3. Czy jeśli dodam znajomego do grona najlepszych znajomych na Instagramie, czy mogę go później usunąć z listy?

Tak, kiedy tylko chcesz.



4. Czy mogę otworzyć wiele kont Gmail na tym samym urządzeniu elektronicznym?

Tak, możliwe jest otwarcie wielu kont Gmail na jednym urządzeniu elektronicznym, czy to komputerze, tablecie czy smartfonie. Google umożliwia użytkownikom korzystanie z wielu kont Gmail i łatwe przełączanie się między nimi.

5. Czy w serwisie Canva mogę tworzyć inne typy treści na Instagram?

Tak, w Canvie możesz także tworzyć posty na Instagram i historie.

6. Czy mogę pobrać dowolną aplikację ze sklepu z aplikacjami?

Twierdzenie, że nie ma powodu wątpić w prawdziwość treści internetowych serwisów informacyjnych, nie jest dokładne. Chociaż wiele internetowych źródeł wiadomości dąży do dokładności, nadal mogą występować dezinformacje i stronnicze raporty. Zawsze ważne jest krytyczne podejście do wiadomości internetowych, sprawdzanie informacji z wiarygodnymi źródłami oraz uwzględnienie reputacji i wiarygodności serwisu informacyjnego. Zachowanie ostrożności i ocena informacji są niezbędne w erze cyfrowej.

7. Czy mogę zmienić swoją prywatność w dowolnym momencie na swoim koncie na Instagramie?

Tak, Twoja prywatność jest najważniejsza w każdej aplikacji i możesz ją zmienić, kiedy tylko chcesz.



8.Czy mogę użyć dowolnego szablonu w serwisie Canva?

Nie, ponieważ niektóre szablony są płatne.

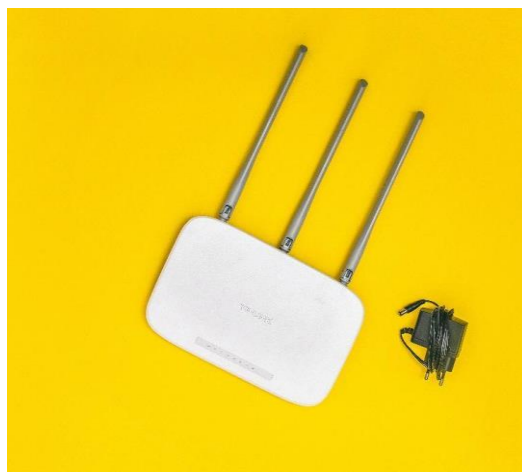
9.Czy wszystkie domyślne aplikacje na moim tablecie są bezpłatne?

Nie można pobierać żadnych aplikacji ze sklepu z aplikacjami na swoje urządzenie. Sklepy z aplikacjami zostały zaprojektowane tak, aby zapewnić bezpieczne i kontrolowane środowisko pobierania aplikacji. Jeśli chcesz zainstalować aplikację, która nie jest dostępna w oficjalnym sklepie z aplikacjami, pamiętaj, aby upewnić się, że pochodzi ona z zaufanego źródła, szczególnie w przypadku urządzeń z systemem Android.

10.Co mogę zrobić, jeśli moje połączenie Wi-Fi w domu jest wolne?

Jeśli Twoje domowe połączenie Wi-Fi jest wolne, możesz wykonać kilka kroków, aby poprawić jego prędkość. Oto kilka wskazówek dotyczących rozwiązywania problemów związanych z niską szybkością sieci Wi-Fi.

Uruchom ponownie router/modem: Poczekaj kilka sekund, a następnie włącz go ponownie. Może to pomóc w rozwiązaniu tymczasowych problemów z siecią.



- Zlokalizuj router: Umieść router w centralnym miejscu domu, aby uzyskać najlepszy zasięg we wszystkich obszarach. Unikaj ukrywania go w szafach lub za metalowymi przedmiotami. Trzymaj router z dala od urządzeń elektronicznych, które mogą powodować zakłócenia, takich jak kuchenki mikrofalowe i telefony bezprzewodowe.

- Częstotliwość Wi-Fi: Niektóre routery obsługują częstotliwości 2,4 GHz i 5 GHz. Częstotliwość 5 GHz zazwyczaj zapewnia większą prędkość, ale ma krótszy zasięg. Upewnij się, że masz połączenie z częstotliwością odpowiadającą Twoim potrzebom i lokalizacji urządzenia.
- Zaktualizuj oprogramowanie sprzętowe routera: Sprawdź witrynę internetową producenta routera, aby uzyskać aktualizacje oprogramowania sprzętowego. Aktualizacja oprogramowania sprzętowego może rozwiązać problemy i poprawić wydajność.
- Wi-Fi chronione hasłem: upewnij się, że Twoja sieć Wi-Fi jest zabezpieczona silnym hasłem, aby uniemożliwić innym nieautoryzowanym urządzeniom wykorzystanie przepustowości.
- Monitorowanie urządzeń: Sprawdź, czy do Twojej sieci są podłączone urządzenia, które zużywają dużo przepustowości. Możesz tymczasowo wyłączyć niepotrzebne urządzenia lub ograniczyć ich użycie.
- Optymalizuj ustawienia routera: Uzyskaj dostęp do ustawień routera za pośrednictwem przeglądarki internetowej i dostosuj ustawienia, aby zoptymalizować wydajność. Może to obejmować zmianę kanału Wi-Fi, włączenie funkcji QoS (Quality of Service) w celu nadania priorytetu określonym typom ruchu itp.
- Zaktualizuj swój sprzęt: Upewnij się, że Twoje urządzenie jest zaktualizowane do najnowszej wersji oprogramowania i sterowników sieciowych.
- Rozważ zastosowanie przedłużacza lub wzmacniacza Wi-Fi: jeśli masz problemy z zasięgiem poza domem, rozważ dodanie wzmacniacza Wi-Fi, aby wzmocnić sygnał.
- Skontaktuj się ze swoim dostawcą usług internetowych: Jeśli po wypróbowaniu wszystkich powyższych rozwiązań Twoja prędkość nadal jest niska, skontaktuj się ze swoim dostawcą usług internetowych, aby sprawdzić, czy masz łączność lub czy musisz uaktualnić swój plan internetowy.

Pamiętaj, że liczba urządzeń podłączonych do sieci i ich wykorzystanie również mogą mieć wpływ na prędkość Twojego połączenia Wi-Fi. Czasami prędkość może spaść w godzinach szczytu z powodu przeciążenia sieci dostawcy usług internetowych.

Linki wideo rozwiązywanie problemów

Jak naprawić szpule na Instagramie, które nie pokazują szpul na Instagramie, które nie pokazują rozwiązania problemu - Howtosolveit:

<https://www.youtube.com/watch?v=iCv7GUETSk8>

Jak TWORZYĆ KOLEKCJE na Instagramie w serwisie Canva:

<https://www.youtube.com/watch?v=6iT6e8w74Q>

Rozwiązywanie problemów

<https://youtu.be/huTvW7sbK4U?si=lcRy0EK0zuxEZMca>

PYTANIA DO TESTU CERTYFIKACYJNEGO

Przegląd gotowości testu: Moduł 1

Pytanie 1:

Jaki jest główny cel plików cookies na stronach internetowych?

- A. Aby zmienić kolor tła strony internetowej
- B. Aby sprawdzić hasła do swoich kont
- C. Aby zapisać opcje ustawień
- D. aby zapamiętać Twoje preferencje i zapewnić bardziej spersonalizowane doświadczenia.

Pytanie 2:

W jaki sposób dorośli mogą zweryfikować prawdziwość informacji znalezionych w Internecie?

- A. Sprawdzając wiele źródeł
- B. Pytając członka rodziny
- C. Pytając przyjaciela
- D. Udostępniając je na swoich kontach w mediach społecznościowych

Pytanie 3:

Jakie potencjalne ryzyko wiąże się z plikami cookie?

- A. Zwiększanie bezpieczeństwa w Internecie
- B. Zapamiętywanie preferencji
- C. Nieautoryzowany dostęp do danych logowania
- D. Poprawa komfortu korzystania z Internetu

Pytanie 4:

Jakie znaczenie mają strony internetowe weryfikujące fakty?

- A. Tworzą fałszywe informacje
- B. Badają i weryfikują roszczenia
- C. Promują treści wprowadzające w błąd
- D. Opierają się na niezetelnych źródłach

Przegląd gotowości testu: Moduł 2

Pytanie 1:

Jaki jest kluczowy aspekt komunikacji międzypokoleniowej, podkreślający wagę poświęcania pełnej uwagi i wartości każdej zaangażowanej stronie?

- A. Wspólne zainteresowania
- B. Cierpliwość
- C. Aktywne słuchanie
- D. Technologia jako narzędzie komunikacji

Pytanie 2:

Jaki jest jeden cel szkolenia dotyczącego nowych technologii w komunikacji międzypokoleniowej?

- A. Doskonalenie umiejętności rozwiązywania problemów technicznych
- B. Zwiększanie świadomości bezpieczeństwa w Internecie
- C. Promowanie otwartego dialogu między pokoleniami
- D. Rozwijanie umiejętności komunikacji w Internecie

Pytanie 3:

Która cecha platform do strumieniowego przesyłania wideo umożliwia użytkownikom oglądanie treści wideo w czasie rzeczywistym bez konieczności pobierania całego pliku?

- A. Udostępnianie i przesyłanie strumieniowe wideo
- B. Opłaty abonamentowe za strumieniowe przesyłanie wideo
- C. Bezpieczeństwo platformy do strumieniowego przesyłania wideo
- D. Rodzaje treści przesyłanych strumieniowo wideo

Pytanie 4:

Jaka jest ważna zasada etykiety, która skupia się na byciu uprzejmym, pełnym szacunku i unikaniu konfliktów w świecie online?

- A. Nauka bezpieczeństwa w Internecie
- B. Rozwijanie umiejętności komunikacji w Internecie
- C. Akcja społecznościowa w Internecie
- D. Szanowanie prywatności i unikanie nadmiernego udostępniania

Przegląd gotowości testu: Moduł 3

Pytanie 1:

Jakie są główne cele edukacji w zakresie tworzenia treści cyfrowych?

- A. Doskonalenie umiejętności technicznych
- B. Rozwijanie kreatywności i myślenia strategicznego
- C. Promowanie sprawności fizycznej
- D. Badanie wydarzeń historycznych

Pytanie 2:

Na czym skupia się przede wszystkim doświadczenie użytkownika (UX)?

- A. Projektowanie konkretnych elementów interfejsu
- B. Tworzenie estetycznego interfejsu
- C. Zapewnienie użyteczności i zadowolenia użytkowników
- D. Przeprowadzanie analiz statystycznych

Pytanie 3:

Co oznacza SEO?

- A. Sprzedaż opinii inżynierskich
- B. Sprzedaż ozdób przyjaznych dla środowiska
- C. Wyszukiwarka opinii
- D. optymalizacja wyszukiwarki

Pytanie 4:

Jakie są kluczowe procesy skutecznego zarządzania treścią w Internecie?

- A. Zaawansowane obliczenia
- B. Podróż w czasie
- C. Integracja i ponowne opracowanie treści cyfrowych
- D. Przepisy na pieczenie

Przegląd gotowości testu: Moduł 4

Pytanie 1: Dlaczego przejście z technologii analogowej na cyfrową stanowi wyzwanie dla osób starszych?

- A) Nie lubią zmian
- B) Mają zbyt duży wpływ na projektowanie technologii
- C) Często mieli niewielki wpływ na projektowanie i użyteczność technologii cyfrowych
- D) Są już ekspertami w zakresie umiejętności cyfrowych

Pytanie 2: Jaki jest cel włączenia uwierzytelniania dwuskładnikowego (2FA) na Twoich kontach w mediach społecznościowych?

- A) Bezpieczne udostępnianie danych osobowych
- B) Aby dodać znajomych i obserwujących
- C) Aby zapewnić dodatkową warstwę bezpieczeństwa, nawet jeśli ktoś zna Twoje hasło
- D) Do planów powakacyjnych

Pytanie 3: Według Modułu 4, dlaczego ważne jest umieszczenie monitora na wysokości oczu lub nieco poniżej linii wzroku?

- A) Aby zrobić miejsce na dodatkowe dekoracje na biurko
- B) Aby uniknąć napięcia szyi i ramion
- C) Stworzenie bardziej stylowego i nowoczesnego miejsca pracy
- D) Aby zachęcić do częstszych przerw od komputera

Pytanie 4: Która praktyka jest zalecana, aby zmniejszyć ślad cyfrowy związany z korzystaniem z urządzenia?

- A) Zwiększ jasność ekranu, aby poprawić widoczność
- B) Wybierz urządzenia z etykietą energetyczną C lub D
- C) Użyj opcji przesyłania strumieniowego wyższej jakości
- D) Odłącz urządzenie, gdy nie jest używane, aby oszczędzać energię

Przegląd gotowości testu: Moduł 5

Pytanie 1. Według Modułu 4, dlaczego dla osób starszych ważne jest ciągłe doskonalenie swoich umiejętności cyfrowych?

- A) Zaimponowanie młodszemu pokoleniu swoimi umiejętnościami technicznymi
- B) Aby bezpiecznie poruszać się po cyfrowym świecie i chronić swoją obecność w Internecie
- C) Aby uniknąć kontaktu z urządzeniami elektronicznymi
- D) Aby dowiedzieć się, jak rozwiązywać złożone problemy matematyczne

Pytanie 2. Który krok jest zalecany, aby poprawić niską prędkość Wi-Fi w domu?

- A) Zwiększ liczbę podłączonych urządzeń
- B) Przenieś router w ukryte miejsce
- C) Dezaktywuj ochronę hasłem Wi-Fi
- D) Uruchom ponownie router/modem

Pytanie 3. Który czynnik może przyczynić się do niskiej prędkości Wi-Fi?

- A) Korzystanie z częstotliwości 5 GHz
- B) Zbyt wiele urządzeń podłączonych do sieci jednocześnie
- C) Regularna aktualizacja oprogramowania routera
- D) Optymalizacja ustawień routera

Pytanie 4. Jakie ryzyko wiąże się z próbą wymiany karty graficznej w laptopie?

- A) Poprawiona wydajność laptopa
- B) Unieważnienie gwarancji producenta
- C) Uproszczony demontaż i montaż
- D) Kompatybilność z różnymi modelami laptopów

ODPOWIEDZI NA ZATRZYMANIE ZAWARTOŚCI MODUŁU

Odpowiedzi: Moduł 1

[Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi](#)

Ćwiczenie 4

Instrukcje: Wybierz odpowiednią opcję.

Pytanie 1: Co należy zrobić, aby odwiedzić witrynę w późniejszym czasie?

- A. Naciśnij przycisk „wstecz” w przeglądarce.
 - B. Dodaj stronę do zakładek, klikając znak „gwiazdki”.**
 - C. Udostępnij link do strony w mediach społecznościowych.
 - D. Odśwież stronę internetową kilka razy.
- mi. Kliknij znak „plus” na stronie internetowej.

Pytanie 2: Co należy zrobić, aby otworzyć nową kartę?

- A. Kliknij znak „gwiazdki” na stronie internetowej.
- B. Jedno kliknięcie na logo serwisu.
- C. Kliknij dwukrotnie logo serwisu.
- D. Zamknij bieżące okno.

mi. Kliknij znak „plus” na stronie internetowej.

Pytanie 3. Jaki jest jeden ze sposobów bezpiecznego wyszukiwania w sieci?

- A. Kliknij losowe linki.
 - B. Udostępniaj dane osobowe nieznanym.
 - C. Skorzystaj z niezawodnej wyszukiwarki.**
 - D. Pobieraj pliki z nieznanymi źródłami.
- mi. Ignoruj ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa.

Odpowiedzi: Moduł 2

[Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi](#)

Ćwiczenie 2

Dopasuj poniższe słowa do ich definicji.

1. IGG to -
2. Facebook –
3. Pinterest –
4. YouTube –
5. Vimeo –
6. Google –
7. LinkedIn –
8. Twitter –
9. WordPress –
10. Instagram –
11. Reddit –
12. Skype -

A. Google – wyszukiwarka służąca do wyszukiwania informacji w Internecie.

B. LinkedIn – strona służąca do nawiązywania kontaktów zawodowych i poszukiwania pracy.

C. Twitter — platforma mediów społecznościowych, na której ludzie dzielą się krótkimi wiadomościami i aktualizacjami.

D. WordPress - Narzędzie do tworzenia i zarządzania blogami i stronami internetowymi.

E. Pinterest — witryna służąca do wyszukiwania i zapisywania kreatywnych pomysłów, takich jak przepisy kulinarne i projekty DIY.

F. Skype - narzędzie do prowadzenia rozmów wideo i głosowych z ludźmi na całym świecie.

G. Reddit — witryna internetowa, na której ludzie dyskutują i dzielą się treściami na różne tematy.

H. Facebook to – platforma umożliwiająca udostępnianie zdjęć, aktualizacji i wiadomości znajomym i rodzinie.

I. YouTube — witryna internetowa umożliwiająca oglądanie i udostępnianie filmów na różne tematy.

J. IGG to - strona internetowa służąca do grania w gry i kontaktowania się ze znajomymi.

K. Vimeo - Kolejna platforma do przesyłania i oglądania filmów. L. Instagram — platforma do udostępniania zdjęć i filmów, skupiająca się na wizualnym opowiadaniu historii.

Odpowiedzi:

1. j 2. godz3. mi 4. l 5. k 6. a 7. b 8. ok 9. zm 10. l 11. g 12. f

Ćwiczenie 3

Znajdź prawidłowe odpowiedzi.

Pytanie 1: Jaka jest definicja bezpieczeństwa w Internecie?

- A) Tworzenie pysznych przepisów przy użyciu internetowych aplikacji do gotowania
- B) Zapewnienie bezpieczeństwa podczas poruszania się po platformach mediów społecznościowych
- C) Ochrona siebie i swoich danych podczas korzystania z Internetu**
- D) Granie w gry wideo online bez żadnych zakłóceń
- E) Uprawa warzyw przy pomocy stron ogrodniczych

Pytanie 2: Jaka jest definicja komunikacji online?

- A) Tradycyjne rozmowy twarzą w twarz
- B) Wysyłanie pism pocztą
- C) Komunikowanie się za pomocą telepatii
- D) Wymiana informacji kanałami cyfrowymi**
- E) Rozgłaszanie wiadomości na duże odległości

Pytanie 3: Jaka jest definicja mediów społecznościowych?

- A) Rodzaj tradycyjnej usługi pocztowej służącej do wysyłania listów i paczek.
- B) Sposób rozpowszechniania programów telewizyjnych poprzez Internet.
- C) Platformy internetowe ułatwiające komunikację, wymianę informacji i interakcję między użytkownikami.**
- D) Forma osobistych spotkań towarzyskich organizowanych przez społeczności.
- E) System elektronicznego wysyłania i odbierania telegramów.

Pytanie 4: Wybierz poprawną definicję „usługi e-mail”.

- A) Usługa dostarczania listów fizycznych do osób fizycznych.

B) Metoda wymiany komunikatów cyfrowych pomiędzy ludźmi, umożliwiająca szybką i sprawną komunikację.

C) Usługa dostarczająca aktualizacje pogody za pośrednictwem wiadomości cyfrowych.

D) Platforma do zakupów online.

E) Usługa oferująca przepisy kulinarne za pośrednictwem wiadomości cyfrowych.

Ćwiczenie 4.

Połącz każde słowo z jego poprawną definicją.

Słowa:

1. Szyfrowanie danych
2. Internet
3. Bezpieczeństwo w Internecie
4. 2FA (uwierzytelnianie dwuskładnikowe)

Definicje:

- A. Zachowaj ostrożność i dokonuj właściwych wyborów, aby uniknąć niebezpieczeństw podczas korzystania z Internetu
- B. System przekształcania informacji w tajny kod
- C. Proces bezpieczeństwa wymagający dwóch kroków w celu sprawdzenia tożsamości
- D. Globalna sieć łącząca komputery

Odpowiedzi:

1. b 2. zm. 3. za 4. ok

Ćwiczenie 5.

Przeczytaj poniższe scenariusze i zdecyduj, czy każdy z nich wykazuje dobrą, czy złą netykietę. Zakreśl „G” w przypadku dobrego lub „P” w przypadku złego.

Scenariusz 1. Otrzymujesz e-mail i nie zgadzasz się z opinią nadawcy. W odpowiedzi piszesz niegrzecznego e-maila, w którym informujesz ich, że się mylą i nie wiedzą, o czym mówią.

Scenariusz 2. Jesteś na czacie grupowym i chcesz udostępnić zabawny obrazek. Obraz zawiera jednak język, który może być dla niektórych osób obraźliwy.

Scenariusz 3. Jesteś na internetowym forum dyskusyjnym i ktoś zadaje pytanie, które uważasz za głupie. Odpowiadasz, kpiąc z nich i twierdząc, że powinni znać odpowiedź.

Scenariusz 4. Jesteś częścią społeczności graczy online. Podczas gry wieloosobowej jeden z członków twojej drużyny popełnia błąd. Zamiast ich obrażać, dajesz wskazówkę, jak się poprawić.

Odpowiedzi:

1. P 2. P 3. P 4. G

Ćwiczenie 6.

Opisz obrazek i odpowiedz na poniższe pytania.

"Co widzisz na obrazku?"

„Ile osób jest na spotkaniu?”

"Co oni robią?"

„Co jest na ekranie komputera?”

Odpowiedzi: Moduł 3

Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi

Ćwiczenie 2.

Instrukcja: Tylko jedno z działań podanych w każdym pytaniu uważane jest za etyczny sposób korzystania ze stron internetowych. Znajdź prawidłowe odpowiedzi.

Pytanie 1.

- A. Logowanie się na konto innej osoby bez jej zgody.
 - B. Kopiowanie i wykorzystywanie cudzej pracy bez podania odpowiedniego źródła.
 - C. Nękanie lub przeszkadzanie innym w Internecie, często za pomocą komentarzy lub wiadomości.
 - D. Udostępnianie danych osobowych, takich jak hasła, adresy i numery telefonów, bez zgody.
- mi. Dziel się informacjami w sposób przemyślany i pełen szacunku, biorąc pod uwagę wpływ na innych ludzi.**

Pytanie 2.

- A. Udostępnianie danych osobowych innej osoby bez jej zgody.
 - B. Korzystanie z konta innej osoby bez jej zgody.
 - C. Publikowanie fałszywych informacji.
 - D. Korzystanie ze strony internetowej w sposób nie wyrządzający szkody innym.**
- mi. Wysyłanie wiadomości z pogrózkami do innej osoby na platformie mediów społecznościowych.

Pytanie 3.

- A. Pobieranie licencjonowanego filmu i udostępnianie go innym.
- B. Zaczynj śledzić niektórych polityków na Twitterze.**
- C. Udostępnienie wpisu zawierającego mowę nienawiści.
- D. Używanie czyichś słów do przygotowania raportu dla Twojej firmy bez podawania źródła.

mi. Kopiowanie i wklejanie postów na blogu innej osoby i uznawanie ich za własne.

Ćwiczenie 3.

Przeczytaj poniższe zdania i oceń, czy są prawdziwe, czy fałszywe.

1. Zawsze można używać dowolnego obrazu znalezionej w Internecie w projektach lub prezentacjach.
2. W przypadku korzystania ze zdjęć z Internetu, podanie autora nie jest konieczne.
3. Z obrazów objętych licencją Creative Commons można swobodnie korzystać, należy jednak sprawdzić szczegółowe warunki.
4. Wykorzystywanie dowolnego obrazu pochodzącego z Google w celach komercyjnych bez pozwolenia jest dozwolone.
5. Zrzuty ekranu obrazów chronionych prawem autorskim można swobodnie wykorzystywać bez żadnych zastrzeżeń prawnych.

Odpowiedzi:

1. Fałsz 2. Fałsz 3. Prawda 4. Fałsz 5. Fałsz

Ćwiczenie 4.

Przeczytaj poniższe zdania na temat współpracy online przy tworzeniu stron internetowych i oprogramowania. Zdecyduj, czy każde stwierdzenie jest prawdziwe, czy fałszywe.

1. Możesz rozwiązać problem z aplikacją mobilną, kontaktując się z programistą za pośrednictwem sklepu Google Play.
2. Współpraca online nie jest istotna w przypadku projektów rozwoju oprogramowania.
3. Aplikacje mobilne mogą być tworzone wyłącznie przez indywidualnych programistów; praca zespołowa nie jest możliwa.

Odpowiedzi:

1. Prawda 2. Fałsz 3. Fałsz

Odpowiedzi: Moduł 4

[Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi](#)

Ćwiczenie 3.

Instrukcja: Wypełnij puste miejsca właściwymi słowami lub wyrażeniami (społecznościowe, czas snu, rozłączenie, powiadomienia).

Wskazówki dotyczące radzenia sobie z:

Cyfrowe zmęczenie i stres > Wyłącz niepotrzebne _____ i stwórz w swoim dniu chwile wolne od technologii.

Zaburzenia snu > Unikaj korzystania z urządzeń elektronicznych co najmniej na godzinę przed _____.

Przeciążenie informacjami > Ustaw określone godziny otrzymywania informacji, a następnie _____.

Uzależnienie od sieci społecznościowych > Ustaw sobie limity czasowe dla _____ mediów.

Odpowiedzi: **1. powiadomienia 2. czas snu 3. rozłączenie 4. społecznościowe**

Ćwiczenie 4.

Instrukcje: Dopasuj słowa do odpowiednich definicji poniżej.

Słownictwo:

Wyłudzanie informacji

Złośliwe oprogramowanie

Oprogramowanie

Hakerstwo

Sprzęt komputerowy

Dane osobowe lub dane osobowe

Definicje:

A. Kod, który sprawia, że komputery wykonują określone zadania, łącząc użytkowników i sprzęt.

B. Fizyczne części komputera, takie jak procesor i pamięć RAM, oraz urządzenia, takie jak klawiatury.

C. Próba zdobycia poufnych informacji w Internecie, często za pośrednictwem fałszywych e-maili lub witryn.

D. Oprogramowanie powodujące uszkodzenie danych komputerowych

E. Nielegalne uzyskiwanie dostępu do czyjegoś komputera w celu uzyskania informacji lub nielegalnych działań.

F. Wszelkie informacje o osobie, które mogą ją zidentyfikować, w tym rodzaje danych osobowych.

Odpowiedzi:

Wyłudzenie informacji /**C**

Złośliwe oprogramowanie /**D**

Oprogramowanie /**A**

Hakerstwo/**mi**

Sprzęt /**B**

Dane osobowe lub dane osobowe /**F**

Ćwiczenie 5.

Instrukcje: Połącz się w pary z uczniem i przeczytaj na głos poniższe zdania. Podczas gdy jedna para czyta na głos, druga para numeruje to, co jest czytane na głos.

Zdania dla pary 1: Przeczytaj te zdania na głos, jedno po drugim.

Zaktualizuj swój komputer.

Używaj silnych haseł.

Uważaj na phishing.

Chroń swoją sieć Wi-Fi silnym hasłem.

Rób regularne przerwy i rób ćwiczenia rozciągające.

Utrzymuj sprawność fizyczną podczas korzystania z komputera.

Unikaj korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem

Media społecznościowe mogą wywierać presję.

Notatki dla Pary 2: Posłuchajcie zdań czytanych przez Parę 1 i zapiszcie kolejność, w jakiej je słyszycie

Rób regularne przerwy i rób ćwiczenia rozciągające	
Zaktualizuj swój komputer.	
Unikaj korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem.	
Utrzymuj sprawność fizyczną podczas korzystania z komputera.	

Uważaj na phishing.	
Chroń swoją sieć Wi-Fi silnym hasłem	
Uważaj na phishing.	

Odpowiedzi: Moduł 5

[Kieruj się na angielskie słowa w centrum uwagi](#)

Ćwiczenie 4.

Instrukcje: Wpisz w puste miejsca właściwe słowo, aby utworzyć typowe kolokacje.

Jeśli chcesz utworzyć szpulę w serwisie Canva, musisz wyszukać szpulę _____. Po wybraniu możesz rozpocząć tworzenie wersji roboczej. Możesz _____ szablon, aby żadne elementy nie poruszały się w filmie. Aby mieć ten sam obraz po przejściu, możesz _____ pierwszy szablon. Jeśli chcesz zobaczyć, jak wygląda Twoje dzieło, możesz wyświetlić jego podgląd, klikając przycisk _____ w prawym górnym rogu. Kiedy już będziesz mieć gotowy efekt końcowy, który Ci odpowiada, pobierz go w _____.

Odpowiedzi:

1. szablon, 2. blokada, 3. duplikat, 4. odtwarzanie, 5. MP4.

Ćwiczenie 5.

Instrukcja: Dopasuj słowa do ich właściwej definicji.

1. Oprogramowanie
2. System operacyjny
3. Płótno

Definicje:

A. Programy komputerowe zarządzają zasobami i pomagają innym programom. Działają w specjalnym trybie.

B. Strona do tworzenia projektów i zdjęć. Oferuje bezpłatne narzędzia, ale ma także opcje płatne. Naucz się tworzyć szpule w serwisie Canva i ćwicz.

C. Programy i procedury pomagające komputerowi wykonywać zadania.

Odpowiedzi:

1. do 2. za 3. b

Ćwiczenie 6. Wyszukaj przypadek phishingu w sieci i dowiedz się, jak się skończył. Znajdź film na ten temat w języku angielskim.

Ćwiczenie 7.

Dopasuj słowa po lewej stronie do odpowiadających im znaczeń po prawej stronie.

Zapory ogniowe	Aktualizowanie Twoich informacji
Szyfrowanie	Dodawanie lub usuwanie szczegółów
Aktualizacje oprogramowania	Ochrona przed zagrożeniami cybernetycznymi
Świadomość	Kontrolowanie tego, kto widzi Twoje treści
Naregulowanie	Regularna konserwacja dla bezpieczeństwa
Edytowanie profilu	Bycie informowanym o bezpiecznych praktykach
Ustawienia prywatności	Sprawienie, że informacje będą nieczytelne dla innych

Odpowiedzi:

Zapory sieciowe — ochrona przed zagrożeniami cybernetycznymi

Szyfrowanie — sprawianie, że informacje stają się nieczytelne dla innych

Aktualizacje oprogramowania — regularna konserwacja zapewniająca bezpieczeństwo

Świadomość — bycie poinformowanym o bezpiecznych praktykach

Dopasowywanie — dodawanie lub usuwanie szczegółów

Edycja profilu — kontrolowanie, kto widzi Twoje treści

Ustawienia prywatności — a. Aktualizowanie Twoich informacji

Ćwiczenie 8.

Przeczytaj na głos poniższe zdania

„Chroń komputer dzięki aktualizacjom”.

„Tajne hasła chronią Twoje konto”.

„Bądź prywatny, bądź bezpieczny w Internecie”.

„Aktualizacje wzmacniają komputery”.

„Ustawienia prywatności są jak płoty”.

„Dostosuj ustawienia, zachowaj bezpieczeństwo”.

„Aktualizacje pomagają zwiększać bezpieczeństwo cyfrowe”.

Ćwiczenie 9.

Połącz się w pary z uczniem i przeczytaj na głos poniższe zdania. Podczas gdy jedna para czyta na głos, druga para numeruje to, co jest czytane na głos.

Zdania dla pary 1: Przeczytaj na głos poniższe zdania, jedno po drugim:

„Chroń komputer dzięki aktualizacjom”.

„Tajne hasła chronią Twoje konto”.

„Bądź prywatny, bądź bezpieczny w Internecie”.

„Aktualizacje wzmacniają komputery”.

„Ustawienia prywatności są jak płoty”.

„Dostosuj ustawienia, zachowaj bezpieczeństwo”.

„Aktualizacje pomagają zwiększać bezpieczeństwo cyfrowe”.

Notatki dla Pary 2: Posłuchajcie zdań czytanych przez Parę 1 i zapiszcie kolejność, w jakiej je słyszycie

„Bądź prywatny, bądź bezpieczny w Internecie”.	
„Chroń komputer dzięki aktualizacjom”.	
„Dostosuj ustawienia, zachowaj bezpieczeństwo”.	
„Aktualizacje wzmacniają komputery”.	
„Tajne hasła chronią Twoje konto”.	
„Ustawienia prywatności są jak płoty”.	

ODPOWIEDZI NA PRZEGLĄD GOTOWOŚCI TESTOWEJ

MODUŁ 1

Pytanie 1:

Jaki jest główny cel plików cookies na stronach internetowych?

- A. Aby zmienić kolor tła strony internetowej
- B. Aby sprawdzić hasła do swoich kont
- C. Aby zapisać opcje ustawień
- D. aby zapamiętać Twoje preferencje i zapewnić bardziej spersonalizowane doświadczenia.**

Pytanie 2:

W jaki sposób dorośli mogą zweryfikować prawdziwość informacji znalezionych w Internecie?

- A. Sprawdzając wiele źródeł**
- B. Pytając członka rodziny
- C. Pytając przyjaciela
- D. Udostępniając je na swoich kontach w mediach społecznościowych

Pytanie 3:

Jakie potencjalne ryzyko wiąże się z plikami cookie?

- A. Zwiększanie bezpieczeństwa w Internecie
- B. Zapamiętywanie preferencji
- C. Nieautoryzowany dostęp do danych logowania**
- D. Poprawa komfortu korzystania z Internetu

Pytanie 4:

Jakie znaczenie mają strony internetowe weryfikujące fakty?

- A. Tworzą fałszywe informacje
- B. Badają i weryfikują roszczenia
- C. Promują treści wprowadzające w błąd
- D. Opierają się na niezetelnych źródłach**

MODUŁ 2

Pytanie 1:

Jaki jest kluczowy aspekt komunikacji międzypokoleniowej, podkreślający wagę poświęcania pełnej uwagi i wartości każdej zaangażowanej stronie?

A. Wspólne zainteresowania

B. Cierpliwość

C. Aktywne słuchanie

D. Technologia jako narzędzie komunikacji

Pytanie 2:

Jaki jest jeden cel szkolenia dotyczącego nowych technologii w komunikacji międzypokoleniowej?

A. Doskonalenie umiejętności rozwiązywania problemów technicznych

B. Zwiększanie świadomości bezpieczeństwa w Internecie

C. Promowanie otwartego dialogu między pokoleniami

D. Rozwijanie umiejętności komunikacji w Internecie

Pytanie 3:

Która cecha platform do strumieniowego przesyłania wideo umożliwia użytkownikom oglądanie treści wideo w czasie rzeczywistym bez konieczności pobierania całego pliku?

A. Udostępnianie i przesyłanie strumieniowe wideo

B. Opłaty abonamentowe za strumieniowe przesyłanie wideo

C. Bezpieczeństwo platformy do strumieniowego przesyłania wideo

D. Rodzaje treści przesyłanych strumieniowo wideo

Pytanie 4:

Jaka jest ważna zasada netykiety, która skupia się na byciu uprzejmym, pełnym szacunku i unikaniu konfliktów w świecie online?

A. Nauka bezpieczeństwa w Internecie

B. Rozwijanie umiejętności komunikacji w Internecie

C. Akcja społecznościowa w Internecie

D. Szanowanie prywatności i unikanie nadmiernego udostępniania

MODUŁ 3

Pytanie 1:

Jakie są główne cele edukacji w zakresie tworzenia treści cyfrowych?

A. Doskonalenie umiejętności technicznych

B. Rozwijanie kreatywności i myślenia strategicznego

C. Promowanie sprawności fizycznej

D. Badanie wydarzeń historycznych

Pytanie 2:

Na czym skupia się przede wszystkim doświadczenie użytkownika (UX)?

A. Projektowanie konkretnych elementów interfejsu

B. Tworzenie estetycznego interfejsu

C. Zapewnienie użyteczności i zadowolenia użytkowników

D. Przeprowadzanie analiz statystycznych

Pytanie 3:

Co oznacza SEO?

A. Sprzedaż opinii inżynierskich

B. Sprzedaż ozdób przyjaznych dla środowiska

C. Wyszukiwarka opinii

D. optymalizacja wyszukiwarki

Pytanie 4:

Jakie są kluczowe procesy skutecznego zarządzania treścią w Internecie?

A. Zaawansowane obliczenia

B. Podróż w czasie

C. Integracja i ponowne opracowanie treści cyfrowych

D. Przepisy na pieczenie

MODUŁ 4

Pytanie 1: Dlaczego przejście z technologii analogowej na cyfrową stanowi wyzwanie dla osób starszych?

- A) Nie lubią zmian
- B) Mają zbyt duży wpływ na projektowanie technologii

C) Często mieli niewielki wpływ na projektowanie i użyteczność technologii cyfrowych

- D) Są już ekspertami w zakresie umiejętności cyfrowych

Pytanie 2: Jaki jest cel włączenia uwierzytelniania dwuskładnikowego (2FA) na Twoich kontach w mediach społecznościowych?

- A) Bezpieczne udostępnianie danych osobowych
- B) Aby dodać znajomych i obserwujących

C) Aby zapewnić dodatkową warstwę bezpieczeństwa, nawet jeśli ktoś zna Twoje hasło

- D) Do planów powakacyjnych

Pytanie 3: Według Modułu 4, dlaczego ważne jest umieszczenie monitora na wysokości oczu lub nieco poniżej linii wzroku?

- A) Aby zrobić miejsce na dodatkowe dekoracje na biurko

B) Aby uniknąć napięcia szyi i ramion

- C) Stworzenie bardziej stylowego i nowoczesnego miejsca pracy
- D) Aby zachęcić do częstszych przerw od komputera

Pytanie 4: Która praktyka jest zalecana, aby zmniejszyć ślad cyfrowy związany z korzystaniem z urządzenia?

- A) Zwiększ jasność ekranu, aby poprawić widoczność
- B) Wybierz urządzenia z etykietą energetyczną C lub D
- C) Użyj opcji przesyłania strumieniowego wyższej jakości

D) Odłącz urządzenie, gdy nie jest używane, aby oszczędzać energię

MODUŁ 5

Pytanie 1. Według Modułu 4, dlaczego dla osób starszych ważne jest ciągłe doskonalenie swoich umiejętności cyfrowych?

A) Zaimponowanie młodszemu pokoleniu swoimi umiejętnościami technicznymi

B) Aby bezpiecznie poruszać się po cyfrowym świecie i chronić swoją obecność w Internecie

C) Aby uniknąć kontaktu z urządzeniami elektronicznymi

D) Aby dowiedzieć się, jak rozwiązywać złożone problemy matematyczne

Pytanie 2. Który krok jest zalecany, aby poprawić niską prędkość Wi-Fi w domu?

A) Zwiększ liczbę podłączonych urządzeń

B) Przenieś router w ukryte miejsce

C) Dezaktywuj ochronę hasłem Wi-Fi

D) Uruchom ponownie router/modem

Pytanie 3. Który czynnik może przyczynić się do niskiej prędkości Wi-Fi?

A) Korzystanie z częstotliwości 5 GHz

B) Zbyt wiele urządzeń podłączonych do sieci jednocześnie

C) Regularna aktualizacja oprogramowania routera

D) Optymalizacja ustawień routera

Pytanie 4. Jakie ryzyko wiąże się z próbą wymiany karty graficznej w laptopie?

A) Poprawiona wydajność laptopa

B) Unieważnienie gwarancji producenta

C) Uproszczony demontaż i montaż

D) Kompatybilność z różnymi modelami laptopów

BIBLIOGRAFIA/REFERENCJE

- Brown, R. (2023, 14 lutego). Ochrona danych i jej wpływ na starszą populację. ISACA.<https://www.isaca.org/resources/news-and-trends/isaca-now-blog/2023/data-protection-and-its-impact-on-the-older-population>
- Bufor. (nd). Darmowe narzędzia SEO.<https://buffer.com/library/free-seo-tools>
- Corselli-Nordblad, L. i Strandell, H. (red.). (2020). *Starzenie się Europy: spojrzenie na życie osób starszych w UE*. Eurostat.<https://doi.org/10.2785/628105>
- E-Pasje. (nd). Media społecznościowe: Media społecznościowe – co to jest, jakie możliwości dają źródła finansowania?<https://e-pasje.pl/social-media-media-spoecznościowe-co-to-jest-jakie-możliwości-daje-prowadzenie-kanalu/>
- Faure, L., Vendramin, P. i Schurmans, D. (2020). Umiejscowione podejście do wykluczenia cyfrowego oparte na biegach życia. *Przegląd polityki internetowej, 9*(2).<https://doi.org/10.14763/2020.2.1475>
- IBM-a. (nd). Co to jest cyberatak?<https://www.ibm.com/topics/cyber-attack#:~:text=A%20cyberattack%20is%20any%20intentional,theft%20to%20acts%20of%20war>
- Icedrive. (nd).<https://icedrive.net>
- IDX. (nd). Znajomość mediów społecznościowych dla seniorów.<https://www.idx.us/knowledge-center/social-media-savvy-for-seniors#:~:text=Seniors%20are%20at%20greater%20social,or%20a%20seemingly%20Friently%20contact>
- Internxt. (nd). Alternatywy dla Dropboxa. <https://blog.internxt.com/dropbox-alternatives/>
- Kakulla, B. (2021). Technologie osobiste i pandemia: starsi dorośli dokonują modernizacji, aby zapewnić sobie lepsze korzystanie z Internetu. Badania AARP.<https://doi.org/10.26419/res.00420.001>
- Rycerz, R. (2019, 26 marca). 20 najbardziej irytujących problemów technicznych. Niezależny.<https://www.independent.co.uk/tech/tech-gadget-break-anger-top-problems-survey-a8840781.html>
- Szkoła społeczna Lane. (nd). Informacje ergonomiczne.<https://inside.lanecce.edu/safelane/ergonomika-informacje>
- Mavins, S. (2022). 5 wskazówek dotyczących bezpieczeństwa w mediach społecznościowych, które powinien znać każdy starszy dorosły LinkedIn.<https://www.linkedin.com/pulse/5-social-media-safety-tips-every-older-adult-should-know-mavins-ms/?trk=pulse-article>
- Microsoftu. (nd). OneDrive: przechowywanie w chmurze online.<https://www.microsoft.com/pl-pl/microsoft-365/onedrive/online-cloud-storage>

- Mundiario. (2023, 17 kwietnia). Más allá de la pantalla: Cómo proteger el bienestar mental en la era digital.<https://www.mundiario.com/articulo/mundilife/mas-alla-pantalla-como-proteger-bienestar-mental-era-digital/20230417174434267041.html>
- Muñoz, D. (2021, 3 czerwca). Jak stworzyć rolkę na Instagramie w CANVA. Youtube.<https://www.youtube.com/watch?v=8PCW00eKhM>
- Nace, T. (2023, 16 stycznia). Jak znaleźć i zmienić ustawienia konta na Instagramie. Youtube.<https://www.youtube.com/watch?v=aD7n00aPmkM>
- Krajowa Rada ds. Starzenia się (NCOA). (nd). Jak osoby starsze mogą poprawić swoje bezpieczeństwo cybernetyczne.<https://www.ncoa.org/article/how-older-adults-can-improve-their-personal-cyber-security>
- NordLocker. (nd). <https://nordlocker.com/>
- Ofcom. (2020). Raport dotyczący korzystania z mediów i postaw wśród dorosłych w roku 2020.<https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/media-literacy-research/adults/adults-media-use-and-attitudes>
- Pixabay. (nd). <https://pixabay.com/>
- ScienceDirect. (nd).<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167923613000134>
- Semcore. (nd). Czy SEO jest płatne i wchodzi do jego składu? Podpowiadamy.https://semcore.pl/czy-seo-jest-platne-i-co-wchodzi-w-jego-sklad-podpowiadamy/#Czy_SEO_jest_platne_-_konkretna_odpowiedz_opracowana_przez_ekspertow_Semcore
- Seth, P. (2023, 27 kwietnia). Jak zabezpieczyć komputer przed nieautoryzowanym dostępem. Oprogramowanie Systweak.<https://www.systweak.com/blogs/how-to-secure-your-computer-from-unauthorized-access>
- Zrównoważona dżungla. (nd). Ekologiczne wyszukiwarki.<https://www.sustainablejungle.com/sustainable-tech/eco-Friendly-search-engines/#item1>
- Synchronizuj. (nd).<https://www.sync.com/>
- Prawdziwe łączy finansowe. (2015, 14 lutego). Raport True Link na temat przemocy finansowej osób starszych 2015 (De L. Orlov).<http://documents.truelinkfinancial.com/True-Link-Report-On-Elder-Financial-Abuse-012815.pdf>
- Usuń rozpryski. (nd).<https://unsplash.com/>
- Ocena witryny. (nd). Recenzja pCloud.<https://www.websiterating.com/pl/cloud-storage/pcloud-review/>
- Wix. (nd). Projekt UX: Co do?<https://pl.wix.com/blog/arttykul/ux-design-co-to>
- Youtube. (2022, 1 lutego). Galaxy Tab A8: Jak skonfigurować dla początkujących (krok po kroku). Youtube.<https://www.youtube.com/watch?v=cVfzkSc2CLA>

PODREČNIK ANGIELSKIEGO DLA SENIORÓW

Przygotowane przez
COLL-OYA CONSORTIUM



Instytut Badań i
Innowacji w Edukacji



DOM SPAIN
CONSULTING SL



Co-funded by
the European Union

