

Telewizja Pokolenia – telewizja internetowa dla seniorów

Fundacja Zaczyn – partner radia SoVo zaprasza do oglądania internetowej Telewizji Pokolenia – miejsca w sieci, stworzonego specjalnie dla seniorów i przez seniorów. W Telewizji Pokolenia każdy znajdzie temat dla siebie. Inspirujące rozmowy, cyfrowe ciekawostki czy przystępne porady prawne. Informacje zawarte w programach są wiarygodne i sprawdzone.

Wszystkie programy Telewizji Pokolenia można oglądać na kanałach:

- na Facebooku: <https://www.facebook.com/TelewizjaPokolenia> (zachęcamy do polubienia profilu, aby być na bieżąco)
- na YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCWCAPZ5oP9WoD3lSLonK1tQ> (zachęcamy do subskrypcji kanału)
- na stronie internetowej: <https://telewizjapokolenia.pl/>

Pokolenia

ZAPYTAJ MAGDĘ!

Magdalena Foryś

Oglądaj na:

facebook.com/TelewizjaPokolenia

youtube.com/TelewizjaPokolenia



Polecamy szczególnie program „Zapytaj Magdę”, czyli cykl video, w którym w przystępny sposób (krok po kroku) prowadząca tłumaczy podstawowe zagadnienia z obszarów kompetencji cyfrowych, m.in. jak połączyć się z Wi-Fi, jak działa power bank (dodatkowa bateria w telefonie), jak zrobić zakupy online, z jakich komunikatów online warto korzystać i wiele innych.

Program edukacyjny „Zapytaj Magdę” można oglądać:

- Facebook :
<https://www.facebook.com/watch/237385253135017/2840663159509668>
- Youtube :
<https://www.youtube.com/channel/UCWCAPZ5oP9WoD3lSLonK1tQ>
- Strona internetowa :
<https://telewizjapokolenia.pl/category/programy/zapytaj-magde/>

Oprócz programu „Zapytaj Magdę” w Telewizji Pokolenia znajdzie 9 innych, tematycznych programów

Pokolenia

BAŚKA POZA SCHEMATEM

**Barbara
Izydorczyk**

Oglądaj na:

facebook.com/TelewizjaPokolenia

youtube.com/TelewizjaPokolenia



„BAŚKA POZA SCHEMATEM”

Co wypada i czy jest coś, czego nie wypada robić seniorom? Czym jest zdrowy egoizm? Na te pytania będzie odpowiadać Barbara Izydorczyk wraz z zaproszonymi gośćmi. To cykl rozmów na niebanalne tematy, czasem przyjemne, czasem zabawne, ale niekiedy też trudne.

Pokolenia

**ELA
RADZI**

**Elżbieta
Banasiak**

Oglądaj na:

facebook.com/TelewizjaPokolenia

youtube.com/TelewizjaPokolenia



„ELA RADZI”

To pakiet dobrych rad związanych z zagadnieniami z zakresu prawa. Widzowie poznają praktyczne wskazówki, jak zatroszczyć się o własne dobro i bezpieczeństwo w dojrzałym wieku.

Pokolenia

ROZMOWY POKOLEŃ

**Przemysław
Wiśniewski**

Oglądaj na:

facebook.com/TelewizjaPokolenia

youtube.com/TelewizjaPokolenia



„ROZMOWY POKOLEŃ”

Intrygujące osobistości życia publicznego w dojrzałym wieku, dzielą się swoją historią i doświadczeniem w szczerych wywiadach prowadzonych przez Przemysława Wiśniewskiego.

Pokolenia

DOJRZAŁE PIĘKNO

**Renata
Majewska**

Oglądaj na:

facebook.com/TelewizjaPokolenia

youtube.com/TelewizjaPokolenia



„DOJRZAŁE PIĘKNO”

Piękna i zadbana – bez względu na wiek. Jak to zrobić? Czego unikać? W jakie kosmetyki warto się zaopatrzyć? Kobięce porady serwuje wizażystka, stylistka i doradca wizerunku – Renata Majewska.

Pokolenia

DOMÓWKA Z WIKĄ

DJ WIKĄ

Oglądaj na:

facebook.com/TelewizjaPokolenia

youtube.com/TelewizjaPokolenia



„DOMÓWKA Z WIKĄ”

Zapraszamy na domową imprezę, którą poprowadzi jedyna i niepowtarzalna DJ Wika. Światowe hity, przeboje lat 70, 80 i 90-tych w towarzystwie współczesnej muzyki dyskotekowej. Melodie znane i lubiane przez dojrzałe osoby.

Pokolenia

**CHWILA
DLA
ZDROWIA**

**Marta
Maliszewska**

Oglądaj na:

facebook.com/TelewizjaPokolenia

youtube.com/TelewizjaPokolenia



„CHWILA DLA ZDROWIA”

W zdrowym ciele, zdrowy duch. Poświęć „Chwilę dla zdrowia ” bez wychodzenia z domu. Marta Maliszewska, trenerka i dietetyczka pokaże jak i co ćwiczyć, aby zachować dobrą kondycję na dłużej.

Pokolenia

CIAŁO I DUSZA

**Beata
Sasinowska**

Oglądaj na:

facebook.com/TelewizjaPokolenia

youtube.com/TelewizjaPokolenia



„CIAŁO I DUSZA”

Rozsiądź się wygodnie i pozwól sobie na chwilę relaksu. To program, dzięki któremu zadbasz zarówno o urodę, jak i o wewnętrzną harmonię.

Pokolenia

KUCHNIA POKOLEŃ

**Tomasz
Królikowski**

Oglądaj na:

facebook.com/TelewizjaPokolenia

youtube.com/TelewizjaPokolenia



„KUCHNIA POKOLEŃ”

Program kulinarny prowadzony przez Tomasz'a Królikowskiego. Z kulinariami związany nieprzerwanie od ponad 20 lat. Swoją przygodę z gotowaniem rozpoczął od pracy w jednej z najlepszych włoskich restauracji w Polsce.

Pokolenia

W STYLU DOWOLNYM

**Iwona
Jankowska**

Oglądaj na:

facebook.com/TelewizjaPokolenia

youtube.com/TelewizjaPokolenia



„W STYLU DOWOLNYM”

Program modowy, pełen stylowych porad. Co ubrać na daną okazję? Jakie kolory są odpowiednie do danego typu urody?

Newsletter jako źródło wiedzy na co dzień – jak się zapisać, wypisać

Newsletter to biuletyn rozsyłany za pomocą poczty elektronicznej. Wiadomości tego typu rozsyłane są w celu budowania relacji z potencjalnym klientem. Newslettery zwykle zawierają informacje o ofercie produktów, promocjach, zniżkach, rabatach, powiadomieniach o nowościach i trendach często również rekomendacje i ankiety. Biuletyny instytucji edukacyjnych mogą zawierać, poza reklamą, także artykuły merytoryczne, polecane lektury.

Newsletter może mieć więc charakter sprzedażowy, informacyjny czy edukacyjny.

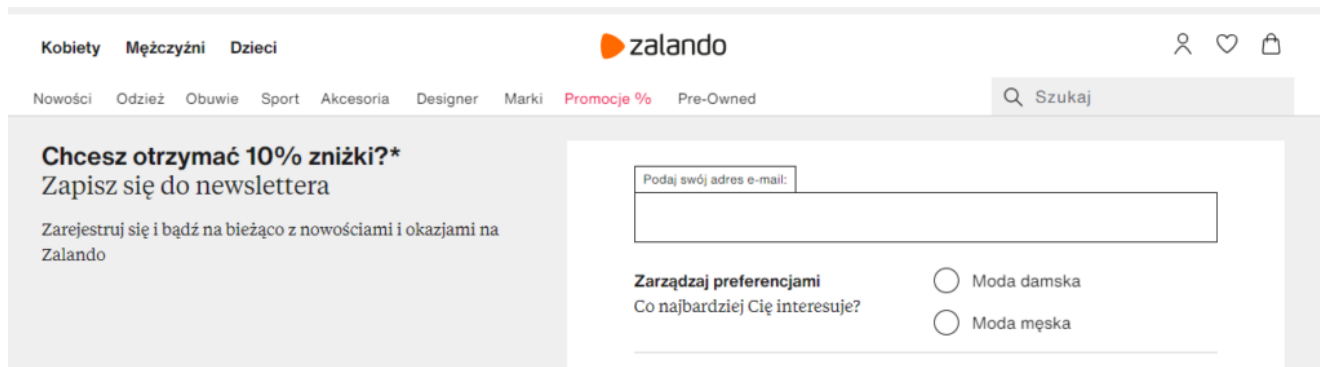
Coraz mniej oglądamy reklam a coraz częściej przeglądamy strony www i robimy zakupy w sieci. Zapis do newslettera firmy może dać nam na początek zniżkę na pierwsze zakupy. Zdarza się, że bonus ważny jest tylko przez określony czas w którym możemy go wykorzystać.

Czy warto zapisywać się do newsletterów?

Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna, gdyż zapisanie się do newslettera ma swoje plusy i minusy.

Plusem może być: finansowy bonus na starcie, zniżki dla subskrybentów np. w postaci kodów rabatowych, szybkie

informacje o promocjach, zbieranie punktów za zakupy itp.



The screenshot shows the Zalando website header with navigation links for 'Kobiety', 'Mężczyźni', and 'Dzieci'. The main navigation bar includes 'Nowości', 'Odzież', 'Obuwie', 'Sport', 'Akcesoria', 'Designer', 'Marki', 'Promocje %', and 'Pre-Owned'. A search bar with the text 'Szukaj' is visible. Below the navigation, there is a promotional banner for a 10% discount on newsletter sign-ups. The form includes a text input field for an email address, a 'Zarządzaj preferencjami' section with radio buttons for 'Moda damska' and 'Moda męska', and a 'Co najbardziej Cię interesuje?' label.

Minusem jest powierzenie danych osobowych (szczególnie kiedy podajemy: imię, nazwisko, numer telefonu), które mogą być różnie wykorzystane przez oferującego usługę. Do naszej skrzynki pocztowej może trafiać także coraz więcej spamu oraz możemy stać się bardziej podatni na reklamę i manipulacje.

Starajmy się także unikać newsletterów, które chcą uzyskać od nas zbyt dużo danych osobowych. Dobrym rozwiązaniem będzie również skorzystanie z adresu e-mailowego przeznaczonego tylko dla tej usługi – wtedy ewentualny spam nie będzie zaśmiecał naszej codziennej poczty.

Jak racjonalnie korzystać z newslettera?

Przede wszystkim pamiętajmy – z newslettera można się wypisać.

Po skorzystaniu z rabatu lub gdy newsletter okazuje się nieinteresujący lub nas nudzi, przychodzi zbyt często.

Najlepsze newslettery dostarczają nam oczekiwanych treści, są

czytelne, docierają do nas na czas, a ich liczba jest zgodna z wcześniejszymi ustaleniami.

Jak zapisać się do newslettera?

Wygląda to różnie np. na stronie Fundacji AgeHub widoczne jest napis: Zapisz się do naszego newslettera! Niżej jest puste okienko do którego należy wpisać nasz adres e-mail, a pod spodem zaznaczyć „kwadracik” czyli wyrazić zgodę na przetwarzanie [danych osobowych](#) – które wyróżniają są niebieskim kolorem – jeżeli klikniemy w niebieski napis przeniesieni zostaniemy na stronę, gdzie wyjaśniono po co potrzebna jest ta zgoda oraz podana została informacja w jaki sposób możemy się wypisać. Jeżeli wpisujemy nasz e-mail oraz zaznaczymy zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz klikniemy Zapisz – właśnie zapisaliśmy się do newslettera Fundacji AgeHub.



✉ kontakt@agehub.pl
Wyślij do nas maila!

☎ 506 952 271
Czekamy na Twój kontakt!



AKTUALNOŚCI

NASZE DZIAŁANIA

OPINIE UCZESTNIKÓW

ZOSTAŃ PARTNEREM

KONTAKT

RODO / Newsletter

Zapisując się do newslettera Fundacji Age Hub wyrażasz zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych przez Fundację Age Hub w celach związanych z naborem na zajęcia prowadzone przez Fundację. Informujemy o możliwości wycofania w dowolnym momencie udzielonej zgody przez wysłanie maila na adres: kontakt@agehub.pl lub drogą telefoniczną dzwoniąc na numer: 502-513-775. Cofnięcie zgody nie będzie wpływało na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.

Zapisz się do naszego
newslettera!

Email

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych
osobowych

Zapisz

Innym przykład: sklep MediaMarkt – po uruchomieniu strony

przejdźmy się na sam dół, gdzie widzimy czarny prostokąt z napisem: Zapisz się do newslettera.

Jeżeli klikniemy w ten przycisk, zostaniemy przeniesieni do strony wyjaśniającej jakie korzyści daje nam ten newsletter oraz widoczne będzie puste okienko do którego należy wpisać nasz adres e-mail.

Poniżej widzimy informację kto będzie administratorem naszych danych osobowych.

Po zaznaczeniu koniecznej zgody formalnej wybieramy czarny przycisk: Zapisz się. Obok tego przycisku widzimy również biały przycisk z napisem: Wypisz się.

Jeżeli klikniemy w przycisk: Zapisz się to zapiszemy się do newslettera sklepu MediaMarkt.



Zapisz się, aby otrzymywać informacje o ofercie i aktualnych promocjach.

Zgody formalne

- Zaznacz wszystkie
- Chcę otrzymywać informacje o specjalnych promocjach mailem [więcej](#)

Pola wymagane

Administratorem Twoich danych osobowych podanych w powyższym formularzu jest Media Saturn Online sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (02-222) przy Al. Jerozolimskich 179. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania odnośnie przetwarzania przez nas danych lub chcesz zrealizować swoje uprawnienia z nim związane, skontaktuj się z Inspektorem Ochrony Danych za pośrednictwem adresu e-mail: iodo@mediamarkt.pl. Twoje dane osobowe będą przetwarzane w celach marketingowych administratora, w tym przesyłania informacji handlowych (newsletter) oraz w celach analitycznych i profilowania. Masz prawo żądania dostępu do danych, sprostowania, usunięcia, przenoszenia danych lub ograniczenia ich przetwarzania oraz zgłoszenia sprzeciwu. Chcesz uzyskać więcej informacji o tym jak Media Saturn Online sp. z o.o. przetwarza Twoje dane osobowe? [\[KLIKNIJ\]](#)

Jeżeli będziemy chcieli się wypisać, wystarczy nasz adres e-mail wpisać do tego samego okienka jak przy zapisie i wybrać przycisk: Wypisz się, a następnie potwierdzić naszą decyzję klikając: Nie, chcę się wypisać.

Miłych zakupów!

Jak szukać pracy w Internecie?

Znaleźć pracę bez wychodzenia z domu? Tak, jest to możliwe, jeśli tylko posiadasz dostęp do Internetu. No, ale w jaki sposób i gdzie dokładnie w Internecie? W tym materiale znajdziesz podpowiedzi jak rozpocząć szukanie pracy w Sieci.

W urzędzie pracy możesz znaleźć tablicę ogłoszeń, na której są oferty pracy. Również w Internecie znajdziesz tablice z ogłoszeniami. Są to portale internetowe specjalnie przeznaczone do zamieszczania różnych ogłoszeń, w tym ofert pracy. Liczba ofert pracy dostępnych na portalach internetowych jest dużo większa niż na tradycyjnych tablicach ogłoszeń. Takie strony nazywają się wyszukiwarkami pracy. Wśród wyszukiwarek pracy wyróżniamy:

- Portale pracy, na których znajdziesz oferty pracy od wielu pracodawców. Są tam też dostępne poradniki o tym jak zdobyć pracę. Możesz się dowiedzieć np. jak napisać CV, jak przygotować się do rozmowy z pracodawcą. Największe portale pracy to m.in.: Pracuj.pl, Praca.pl czy InfoPraca.pl
- Serwisy ogłoszeniowe, czyli strony gdzie znajdziesz różne ogłoszenia, w tym oferty pracy. Najbardziej popularne to Gumtree.pl i OLX.pl
- Wyszukiwarki ofert, czyli strony, na których znajdziesz najwięcej różnych ofert pracy. na tych stronach zbierane są różne oferty m.in. z serwisów ogłoszeniowych i portali o pracy. Najbardziej popularne to Indeed.com, Careerjet.pl czy Adzuna.pl

Wszystkie wyszukiwarki pracy mają filtry, które ułatwiają znalezienie ogłoszenia zgodnego z Twoimi potrzebami. Co najczęściej można określić dzięki filtrom?

- Miasto
- Branżę
- Rodzaj umowy
- Wymiar etatu

W Internecie możesz znaleźć również portale przeznaczone dla osób z niepełnosprawnością np. <http://www.sprawni-niepelnosprawni.pl/>, <https://werbeo.pl/> czy <http://www.niepelnosprawni.pl/> .

Jeśli chcesz skorzystać z usług tradycyjnego Urzędu Pracy, możesz to zrobić także przez Internet. Urząd pracy posiada swoją własną wyszukiwarkę ofert, która nazywa się [Centralna Baza Ofert Pracy](#). W tej bazie znajdują się ogłoszenia o pracę, które trafiły do Urzędów Pracy z całej Polski. Zachęcamy do odwiedzenia tej strony i sprawdzenia, jakie oferty pracy opublikował Twój Urząd.

Zapraszamy do zapoznania się z tekstami, które stanowiły inspirację dla tego tekstu:

<https://finansepersonalne.pl/jak-szukac-pracy-przez-internet/>

<https://www.employear.com/pl/blog/wyszukiwarki-ofert-pracy.htm>
[l](#)

Na co zwrócić uwagę w ogłoszeniu o pracę?

Z materiału „Jak szukać pracy w Internecie” można dowiedzieć się, jakie są najpopularniejsze wyszukiwarki pracy. Bazy wyszukiwarek pracy składają się z ogłoszeń o pracę. Przeczytaj czym jest ogłoszenie o pracę i z jakich elementów jest zbudowane.

Ogłoszenie o pracę to wstępna oferta pracodawcy, który poszukuje pracownika.

Ogłoszenie o pracę powinno zawierać:

- Nazwę stanowiska pracy
- Zakres obowiązków
- Miejsce wykonywania pracy
- Oczekiwania pracodawcy w stosunku do przyszłego pracownika, np. wykształcenie, doświadczenie zawodowe, konkretne umiejętności
- Warunki jakie oferuje pracodawca, np. informacje o wymiarze etatu, wynagrodzeniu, rodzaju umowy
- Dokumenty, których wymaga pracodawca np. CV lub list motywacyjny
- Sposób w jaki należy złożyć swoją oferty pracodawcy
- Dane kontaktowe pracodawcy
- Przycisk „aplikuj” – w ogłoszeniach internetowych może przekierować użytkownika do strony, na której może bezpośrednio odpowiedzieć na konkretne ogłoszenie

- Treść klauzuli dotyczącej przetwarzania danych osobowych, którą kandydat powinien umieścić w swoim CV

Odwiedź wyszukiwarkę pracy np. [Pracuj.pl](https://pracuj.pl), [OLX.pl](https://olx.pl) lub [Adzuna.pl](https://adzuna.pl), wybierz kilka ogłoszeń i przeanalizuj jakie elementy zawierają.

Warto ćwiczyć umiejętność czytania ogłoszeń o pracę. Ważne jest czytanie ogłoszenia ze zrozumieniem. Dzięki temu przygotujesz odpowiedź na ofertę, która jest odpowiednia dla Ciebie.

Niektórych ogłoszeń o pracę nie warto czytać i analizować. Są w nich błędy, fałszywe informacje lub brakuje podstawowych informacji.

Zwróć uwagę czytając ogłoszenie, czy wymienione poniżej elementy w nim występują:

- lakoniczne informacje o pracodawcy
- błędy ortograficzne i stylistyczne
- brak danych kontaktowych, tylko darmowa skrzynka mailowa bądź telefon komórkowy
- brak określenia wymagań i opisu obowiązków
- podane tylko wynagrodzenie bądź określenia typu: „łatwo zarobisz”, „tylko u nas” itp.

Nie warto odpowiadać na takie ogłoszenia.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat ogłoszeń o pracę

zapraszamy odwiedzenia następujących stron:

<https://prawodlamam.pl/jak-poprawnie-czytac-ogloszenia-o-prace/>

<https://www.workservice.pl/poradniki/jak-czytac-ogloszenia-o-prace/>

[http://www.student-zarabia.pl/jak-czytac-oferty-pracy-jak-rozp
oznawac-dobre-dla-ciebie-ogloszenia-o-prace/](http://www.student-zarabia.pl/jak-czytac-oferty-pracy-jak-rozpoznawac-dobre-dla-ciebie-ogloszenia-o-prace/)

[https://porady.pracuj.pl/kariera-i-rozwoj/jak-czytac-ogloszeni
a-o-prace/](https://porady.pracuj.pl/kariera-i-rozwoj/jak-czytac-ogloszenia-o-prace/)

Video CV

Video CV? Czemu nie? CV pisemne to tradycyjny życiorys zawodowy. Kreatywne i odważne osoby poszukujące pracy czasami decydują się na video CV. Video CV to krótki filmik z sobą w roli głównej.

Jak stworzyć dobre video CV?

Oto kilka porad. Co będzie potrzebne?

- Sprzęt – urządzenie do nagrywania np. telefon lub kamera, komputer i oprogramowanie do montażu filmów
- Scenariusz, czyli spisany pomysł na nagranie – jakie informacje i w jakiej kolejności chcesz przekazać

Zapoznaj się z poradami fachowców, którzy udostępniają filmowe instrukcje np.:

lub

Co po nagraniu?

Obróbka materiału, czyli przycinanie, montowanie, wklejanie i sklejanie. Możesz skorzystać w narzędzia do obróbki nagranych materiału, np. [Movavi](#), [Biteable](#) albo [Animaker](#). Możesz również wybrać z któryś z programów proponowanych przez [benchmark.pl](#)

Gdzie udostępnić video CV?

Zanim udostępnisz video CV pokaż je kilku osobom, żeby dostać informacje zwrotną. Może zaproponują jakieś poprawki? Twoje video CV jest już gotowe? Teraz możesz udostępnić je np. na swoim kanale YouTube albo na swoim koncie na serwisie społecznościowym.

Zanim przystąpisz do tworzenia własnego video CV zachęcamy do zapoznania się z gotowymi video CV innych osób:

Materiały źródłowe:

praca.money.pl i livecareer.pl.

Konto poczty elektronicznej – jedno czy kilka?

Posiadanie konta poczty elektronicznej jest dzisiaj czymś tak powszechnym i nieodzownym, jak posiadanie telefonu.

Korzystając z komputera i dostępu do Internetu mamy możliwość wysyłania i otrzymywania poczty elektronicznej, o której niekiedy mówimy e-mail (czytaj: imeil). Jej działanie polega na przesyłaniu wiadomości tekstowych oraz załączników do wybranej osoby.

Wysłana wiadomość już po chwili znajduje się w skrzynce odbiorczej tego, do kogo została zaadresowana, a e-maile mogą być odebrane w dowolnym momencie.

Zalety poczty elektronicznej

Poczta elektroniczna jest praktycznie darmowa, a korzystanie z niej jest wygodne i nie wymaga chodzenia na pocztę. Nie trzeba płacić za znaczki, no i e-mail dociera do adresata dużo szybciej niż tradycyjny list.

Korzystanie z poczty elektronicznej jest już zjawiskiem powszechnym i niekiedy trudno sobie wyobrazić załatwienie sprawy bez adresu e-mail.

Ile adresów e-mail można mieć?

Odpowiedź jest prosta: tyle ile potrzebujemy lub tyle ile zapamiętamy. Dlatego śmiało można stwierdzić, że większość użytkowników ma prawdopodobnie więcej niż jeden adres e-mail. Dlaczego? Ponieważ często rejestrujemy się w różnych serwisach, sklepach, newsletterach, forach internetowych itp. nie zawsze wiedząc co stanie się z naszym adresem i w jaki sposób może on zostać wykorzystany.

Zakładamy więc dodatkową skrzynkę pocztową i zapisujemy się za pomocą naszego „drugiego” adresu e-mail, który nie zawiera np. naszych danych osobowych takich jak imię i nazwisko.

A może oddzielna skrzynka pocztowy elektronicznej do obsługi bankowości internetowej, rządowych profili zaufanych, rejestracji w sklepach, serwisach?

Wszystko zależy od naszych potrzeb oraz rozwiązania problemu logowania się do kilku różnych skrzynek pocztowych.

Pomyślmy!

Może warto aby do nieznanym nam serwisów i usług rejestrować się za pomocą „zapasowego” adresu e-mail, a swoim prywatnym adresem posługiwać się wyłącznie wśród znajomych oraz podawać

go jako oficjalny w zaufanych źródłach.

Aplikacja Lidl – jak korzystać z promocji sklepu

Każdy z nas kocha promocje. W tym artykule podpowiemy, jak korzystać z promocji sklepu Lidl, z wykorzystaniem aplikacji Lidl Plus.

Aplikację Lidl Plus pobierasz tak, jak każdą inną aplikację – ze sklepu Google (Google Play). Ściągnięcie aplikacji jest bezpłatne.

Co znajdziesz w aplikacji Lidl Plus?

- **Super Kupon Lidl Plus** – każdego tygodnia mnóstwo nowych rabatów i kuponów
- **Gazetki** – możesz przejrzeć gazetkę Lidl na telefonie i tam szukać promocji
- **Specjalna wirtualna zdrapka** – możesz wygrać nagrody
- **Twoje paragony** – wszystkie Twoje paragony są stale dostępne w aplikacji

W tym artykule przyjrzymy się rabatowi i kuponowi rabatowemu.

Kilka słów o aplikacji

anim będzie można skorzystać z kuponów aplikacja poprosi Cię o założenie konta i wybranie sklepu Lidl w konkretnej lokalizacji. Aplikacja Lidl Plus zapyta czy „Zezwolić aplikacji Lidl Plus na dostęp do lokalizacji urządzenia” – należy wybrać „Zezwalaj”, dzięki temu aplikacja automatycznie będzie lokalizowała sklep najbliższej nas.

Aplikacja poprosi Cię o zalogowanie (gdy już masz konto w aplikacji) lub zarejestrowanie (jeżeli nie masz jeszcze konta – rejestrujesz się tylko raz, później logujesz). Przy rejestracji aplikacja poprosi Cię o dane: imię, nazwisko, adres e-mail, hasło, datę urodzenia, płeć i opcjonalnie miejsce zamieszkania, numer telefonu. Przy logowaniu wystarczy podać numer telefonu lub e-mail i hasło.

Po zalogowaniu możesz korzystać z karty Lidl Plus (pokazujesz ją przy kasie) a także kuponów ofert i gazetek.

Jak korzystać z kuponów?

Aby korzystać z kuponów Lidl'a musisz je aktywować i pokazać kartę Lidl Plus. Z kuponów można korzystać tylko posiadając aplikację Lidl Plus.

Kolejne kroki przy korzystaniu z kuponów:

- Kliknij w dolnym menu ikonkę ze słowem „Kupony”.
- Po kliknięciu w obrazek „Kupony” wyświetlą Ci się kupony

dostępne w danym tygodniu. Każdy tydzień to inne kupony, czyli np. w tym tygodniu możemy kupić taniej wodę, ale w przyszłym nie kupimy taniej wody, tylko ogórki.

- Aby skorzystać z kuponu należy kliknąć w niebieski przycisk „Aktywuj”. Kupon będzie aktywny dopiero jak pojawi się słowo w ramce po lewej stronie „Aktywowany”.
- Jeżeli nie ma przycisku „Aktywuj” to oznacza, że kupon będzie ważny innego dnia.
- W każdy kupon możesz wejść i zobaczyć w jakich dniach obowiązuje. Kupon nie jest ważny w innych terminach niż te, które są pokazane przy danym produkcie. To ważne, zwróć na to uwagę.

Aktywowane kupony: 1

TRZECIA SZT.

Hiacynt | sztuka
Dni do odblokowania: 2



PRZY ZAKUPIE 3 SZT.*



*RABAT NA MAKS. 3 SZT.

**KUP 3
W CENIE 2**

Jogurty marki „Pilos”
Kupon wygasa dzisiaj

AKTYWUJ

PRZY ZAKUPIE 12 SZT. ✓



*RABAT NA MAKS. 12 SZT.

**30%
TANIEJ**

Woda mineralna - różne rodzaje
Kupon wygasa dzisiaj

AKTYWOWANY

MAKS. 2 OPAK.



**40%
TANIEJ**

KARTA LIDL PLUS



Start



Kupony



Oferty



Gazetki



Więcej



PRZY ZAKUPIE 12 SZT.*



*RABAT NA MAKS. 12 SZT.

30%

TANIEJ

Kupon aktywny

AKTYWOWANY

CISOWIANKA

Woda mineralna - różne rodzaje

Obowiązuje od 9.11.2020 do 10.11.2020

W celu otrzymania rabatu należy zakupić 12 sztuk



Kupon wygasa dzisiaj

Jak korzystać z ofert?

Kliknij w ikonkę „Oferty” (w menu na dole, pomiędzy „Kupony” a „Gazetki”). „Oferty” Lidl Plus to tylko informacja o danej promocji. Aby z niej skorzystać nie musisz nic aktywować (jak w przypadku kuponów). Wystarczy, że kupisz dany produkt w

konkretnym terminie w sklepie. Oferty Lidl Plus są ważne najczęściej przez kilka dni.

Oferty Lidl Plus

Już dostępne:



-28%
6,99
4,99 zł

RÓŻNE GRAMATURY OPAKOWAŃ

Skrzydła z kurczaka

09.11 - 14.11

CENA ZA 1 KG



-25%
3,99
2,99 zł

1 KG = 19,93 Zł

Serek Almette - różne rodzaje

09.11 - 14.11

150 G / 1 OPAKOWANIE



-24%
3,95
2,99 zł

1 L = 3,52 Zł

Płyn do mycia naczyń
- różne rodzaje

09.11 - 14.11

850 ML / 1 BUTELKA



-46% DRUGA SZTUKA
2,95 zł

Z RABATEM: 2,25 Zł / SZT.

Chleb górski

09.11 - 14.11



KARTA LIDL PLUS



Start



Kupony



Oferty



Gazetki



Więcej

Jak korzystać z gazetki?

Kliknij w ikonkę „Gazetki” (w menu na dole, pomiędzy „Oferty”, a „Więcej”), następnie wybierz, która gazetka Cię interesuje: oferta spożywcza, czy oferta non-food (czyli przemysłowa), sklep online. Jeżeli któraś gazetka Lid cię zainteresuje wystarczy kliknąć w jej obrazek. Zostaniesz przeniesiony do danej gazetki. Przeglądasz ją przesuwając palcem w prawą lub lewą stronę.

Gazetki

OFERTA SPOŻYWCZA



OFERTA WAŻNA OD 12.11 DO
14.11
GAZETKA OD 14.11



OFERTA WAŻNA OD 9.11 DO
10.11
GAZETKA OD 9.11

OFERTA NON-FOOD



OFERTA WAŻNA OD 9.11 DO
14.11
KATALOG OD 9.11



Start



Kupony



Oferty



Gazetki



Więcej

Jak korzystać z karty Lidl Plus?

Aby skorzystać z Karty Lidl Plus wystarczy kliknąć w przycisk „Karta Lidl Plus” (niebieski przycisk na dole aplikacji) i pokazać telefon z kartą przy kasie.

Karta Lidl Plus



Aktywowane kupony: 1

 Zapłać Lidl Pay



 ZAMKNIJ

Miłych zakupów! Aplikacja sklepu Lidl jest tylko przykładem aplikacji sklepowych. Większość dużych sklepów ma swoje aplikacje, w których znajdziecie atrakcyjne promocje na

#OkiemPrawnika: Mem w świetle prawa autorskiego

Mem internetowy to połączenie obrazka (zdjęcia, rysunku, kadru z filmu), zazwyczaj zaczerpniętego z internetu oraz tekstu. Cechą charakterystyczną memu jest to, że jest wielokrotnie kopiowany, przesyłany i przetwarzany oraz w tej przetworzonej formie ponownie publikowany przez innych użytkowników Internetu. Bardzo często trudno jest ustalić pierwotnego twórcę mema. Jest łatwy do stworzenia i zrozumienia. Jest też uniwersalną formą przekazywania idei lub opinii. Ma przeważnie funkcję humorystyczną, ale też często ma na celu wzruszenie, gniew, czy wywołanie innych emocji.

Memy można uznać za utwory w rozumieniu prawa autorskiego. Każdy bowiem przejaw działalności twórczej o indywidualnym charakterze, ustalony w jakiejkolwiek postaci, niezależnie od wartości, przeznaczenia i sposobu wyrażenia, stanowi utwór i jako taki podlega ochronie.

Możemy w tym przypadku mieć do czynienia z dwiema sytuacjami. Twórca jest autorem zarówno obrazka jak i tekstu mema – w takim przypadku przysługują mu wszelkie prawa majątkowe i osobiste do swojego utworu jako całości.

Może być też tak (co ma miejsce w zdecydowanej większości przypadków), że twórca korzysta z cudzych obrazków (fotografii), znalezionych gdzieś w Internecie i dodaje do nich własny, pomysłowy tekst. Wiele memów opiera się nawet na tych samych obrazkach bazowych. W takim wypadku za element twórczy można uznać jedynie tekst, zaś cały mem uznać wtedy należy za tzw. utwór zależny – czyli opracowanie cudzego utworu.

Rozpowszechnianie mema zależałoby zatem od uzyskania zgody twórcy obrazka (fotografii, grafiki) i ewentualnej zapłaty za to. Obecnie uważa się jednak, że mem internetowy jest formą parodii, a co za tym idzie twórca mema w ramach dozwolonego użytku może korzystać z prawa cytatu. Oznacza to, że nie trzeba uzyskiwać zgody twórcy pierwotnego na przerobienie obrazka/zdjęcia i jego publikację i płacić za nią.

Nie zwalnia to jednak z obowiązku podania imię i nazwiska twórcy obrazka/zdjęcia pierwotnego oraz źródła pochodzenia obrazka. Jednakże praktyka pokazuje, że ten przepis jest powszechnie ignorowany w przypadku memów. Mało kto, tworząc lub kopiując mema, podaje jakiegokolwiek dane źródłowe. Pomimo tego bardzo rzadko zdarza się dochodzenie swoich praw przez autorów pierwotnych. Prawdopodobnie ze względu na trudności w ustaleniu twórcy takiego mema.

Należy pamiętać, że wizerunek człowieka, który niejednokrotnie jest składową mema, jest dobrem osobistym. Na rozpowszechnianie wizerunku wymagana jest zasadniczo zgoda. Nie potrzeba zgody danej osoby, gdy wizerunek przedstawia osobę powszechnie znaną, a zdjęcie wykonano w związku z pełnieniem przez tę osobę funkcji publicznych (np. zdjęcie polityka w trakcie publicznego przemówienia). Nie trzeba też zgody, gdy dana osoba stanowi jedynie szczegół całości, takiej

jak zgromadzenie, krajobraz, publiczna impreza (np. mem dotyczy szyldu sklepu przed którym widać kilka przechodzących osób). W innych sytuacjach nawet w przypadku mema potrzebna jest zgoda na rozpowszechnianie wizerunku.

Poza tym, jeżeli mem przedstawia daną osobę w sposób obraźliwy lub wulgarny, to może to stanowić naruszenie jej dóbr osobistych, np. dobrego imienia i taka osoba może dochodzić swoich praw.

Przydatne linki i źródła:

1. <https://www.legalnakultura.pl/pl/prawo-w-kulturze/prawo-w-praktyce/news/2943,czy-memy-podlegaja-prawu-autorskiemu>
 2. A. Tkacz, *Mem internetowy a definicja utworu w prawie autorskim. Próba analizy*, [w:] *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego* 2/2017, s. 5-28.
 3. M. Juza, *Memy internetowe – tworzenie, rozpowszechnianie, znaczenie społeczne*, [w:] *Studia Medioznawcze* 2013/4, s. 49-60.
 4. S. Rubisz, *Memy internetowe w świetle prawa autorskiego*, [w:] *Zeszyty Prawnicze* 18.2/2018, s. 215-237.
 5. G. M. Piasecki, *Memy i pasty. Prawa autorskie do utworów publikowanych na forach obrazkowych*, [w:] *Studia Prawnicze* 2018 nr 1, s. 147-174.
-

#OkiemPrawnika: Prawo cytatu

Prawo cytatu oznacza, że w ramach utworu, który sami tworzymy, wolno przytaczać utwory innych twórców bez konieczności uzyskania ich zgody i zapłaty na ich rzecz wynagrodzenia pod pewnymi warunkami, omówionymi poniżej.

Cytaty stosować można nie tylko w utworach istniejących w postaci tekstowej, ale również w postaci graficznej, muzycznej, czy wideo.

Podstawą zasadą w ramach prawa cytatu jest, że utwór innego autora możemy przytaczać w urywkach. Utwory plastyczne, utwory fotograficzne lub drobne utwory mogą być przytaczane także w całości.

Ustawa nie dookreśla ani pojęcia urywka utworu (jaka jest dopuszczalna jego objętość), ani pojęcia drobny utwór (gdzie jest granica tego, co drobnym utworem już nie jest). Można podać klasyczne przykłady urywku, jak kilkudzaniowy fragment czyjeś książki oraz drobnego utworu, jak kilkuwersowy wiersz. Z całą pewnością fragment innego dzieła w naszej pracy musi być wtórny i podrzędny wobec naszego twórczego wkładu. Pełnić funkcję pomocniczą. A zatem, przytaczany utwór musi pozostawać w takiej proporcji do własnego utworu, aby nie było wątpliwości co do tego, że powstało nowe samodzielne dzieło. Z drugiej jednak strony nie ma dokładnie skonkretyzowanej przez prawo granicy dopuszczalności cytatu.

Kolejną samodzielną przesłanką skorzystania z cudzego utworu we własnej twórczości jest zrobienie tego w uzasadnionym celu.

Czyli: cytat z czyjegoś utworu nie może być prostym dodatkiem do treści, bez którego nasza praca mogłaby się obyć. Ów uzasadniony cel został przez ustawodawcę określony jako cel wyjaśnienia, polemiki, analizy krytycznej lub naukowej, nauczania lub cel uzasadniony prawami gatunku twórczości. Najbardziej tajemnicze jest to ostatnie pojęcie. Zostało ono doprecyzowane w kolejnym przepisie, zgodnie z którym wolno korzystać z utworów na potrzeby parodii, pastiszu lub karykatury, w zakresie uzasadnionym prawami tych gatunków twórczości. Przykładowo, żeby stworzyć karykaturę, trzeba posłużyć się cudzym zdjęciem lub obrazem.

W tym miejscu warto zwrócić uwagę, że dopuszczalną objętość cytatu (o której mowa wyżej) można oceniać również przez pryzmat celu, w którym go wykorzystujemy. W istocie to właśnie cel wykorzystania fragmentów innego utworu przesądza o działaniu w ramach prawa cytatu a nie ich wielkość.

Ważne jest, że utwory cytowane muszą być już rozpowszechnione.

Cytat musi być rozpoznawalny, czyli tak oznaczony, aby można było rozpoznać, kiedy korzysta się z cudzego utworu (kiedy się on zaczyna i kończy). Oznaczenie wymaga również podania imienia i nazwiska autora oraz źródła, z którego pochodzi cytat. Jeśli autor jest anonimowy (nieznany), również należy to zaznaczyć. Czasem nie ma możliwości podania wprost w naszym dziele tych danych. Wtedy wymienienie twórcy i źródła może nastąpić np. w programie koncertu, na plakacie, podczas zapowiedzi ustnej itp. Warto pamiętać, że nieprawidłowe cytowanie może przerodzić się w plagiat.

Prawo autorskie nie wyłącza wprost możliwości wykorzystywania

prawa cytatu do celów komercyjnych, czyli np. do sprzedaży własnej książki zawierającej fragmenty cudzych utworów.

Warto zaznaczyć, że jeżeli przypadkowo w naszym dziele znajdzie się cudzy utwór, to nie narusza to praw autorskich, o ile utwór ten nie ma znaczenia dla naszego utworu np. gdy robimy sobie zdjęcie portretowe, a w tle widać galerię sztuki, to nie naruszamy praw autorskich, gdy opublikujemy to zdjęcie w internecie.

Przydatne linki i źródła:

1. <https://prawokultury.pl/kurs/prawo-cytatu>
 2. <https://legalnakultura.pl/pl/prawo-w-kulturze/zapytaj-prawnika/cytat/83,prawo-cytatu>
 3. L. Małek, *Dopuszczalność posługiwania się cytatem w wytworach intelektualnych pozbawionych ochrony na tle prawa autorskiego* [w:] *Prace Z Prawa Własności Intelektualnej*, Rok 2016, z. 131 ISSN 1689–7080, s. 5-27.
 4. A. Tkacz, *Mem internetowy a definicja utworu w prawie autorskim*, [w:] *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego* 2/2017, s. 5-28.
 5. A. Hańderek, *Pismo procesowe w postępowaniu cywilnym w świetle prawa autorskiego* [w:] *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego* 4/2017, s. 23-47.
-

#OkiemPrawnika: Ochrona wizerunku

Prawo nie definiuje wprost wizerunku. Definicje takie stworzyli przedstawiciele nauki prawa oraz sądy w drodze orzecznictwa. Można przyjąć, że wizerunek to widoczne, fizyczne cechy człowieka – nie tylko twarzy, ale całej postaci – tworzące jego wygląd i umożliwiające zidentyfikowanie danej osoby. Może mieć on postać obrazu fizycznego, portretu, zdjęcia lub innego rodzaju podobizny.

Pomimo braku definicji przepisy prawa zapewniają bardzo zaawansowaną ochronę wizerunku. Przede wszystkim wizerunek zalicza się do dóbr osobistych wymienionych w Kodeksie cywilnym.

Ochrona wizerunku jest zapewniana niezależnie od naruszenia innych dóbr osobistych człowieka, takich jak dobre imię czy godność. To znaczy, że jeżeli ktoś bezprawnie wykorzystał wizerunek innej osoby, to mogą go spotkać konsekwencje przewidziane w Kodeksie cywilnym i to bez względu na to, czy jednocześnie naruszono jego dobre imię, czy godność, czy też nie.

Jeśli dochodzi do bezprawnego wykorzystania wizerunku, można żądać:

1) zaprzestania naruszenia,

2) usunięcia skutków tego naruszenia np. przedstawienia publicznie określonego oświadczenia,

3) naprawienia wyrządzonej szkody przez zapłatę stosownego zadośćuczynienia.

Prawo autorskie również chroni wizerunek. Przewiduje się, że rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia (zgody) osoby na nim przedstawionej. Pod pojęciem rozpowszechniania wizerunku należy rozumieć udostępnienie go publicznie (czyli skierowanie do otwartego i nieokreślonego kręgu osób) w jakikolwiek sposób (za pomocą prasy, telewizji, czy w Internecie).

A zatem, jeżeli chcesz rozpowszechniać czyjś wizerunek, uzyskaj najpierw na to jego zgodę. Nie musi być ona pisemna, ale warto w ten sposób udokumentować, że rzeczywiście została ona udzielona.

Zgoda powinna określać zakres wykorzystania i nie można jej domniemywać.

Brak sprzeciwu wobec fotografowania, a nawet pozowanie do zdjęć (nieodpłatne), może oznaczać jedynie zgodę na utrwalenie wizerunku, ale nie na jego rozpowszechnianie.

Kiedy nie trzeba odbierać zgody?

Są trzy takie przypadki wymienione w przepisach:

1) otrzymanie umówionej zapłaty za pozowanie (chyba, że inaczej się umówicie),

2) dotyczy to wizerunku osoby powszechnie znanej, jeżeli wizerunek wykonano w związku z pełnieniem przez nią funkcji publicznych, w szczególności politycznych, społecznych, zawodowych (a zatem na pewno nie dotyczy to sytuacji utrwalenia wizerunku takiej osoby w sytuacji prywatnej),

3) dotyczy to wizerunku osoby stanowiącej jedynie szczegół całości, takiej jak zgromadzenie, krajobraz, publiczna impreza (ma to być element tła – wizerunek osoby sportretowanej na zdjęciu stanowi rzeczywiście jedynie przypadkowy fragment całości).

Przewidziane przez prawo autorskie środki ochrony (roszczenia) są podobne do tych, jakie przewiduje Kodeks cywilny. Obejmują one m.in. złożenie oświadczenia o odpowiedniej treści i formie oraz zadośćuczynienie lub przyznanie odpowiedniej sumy pieniężnej na wskazany cel społeczny.

Wizerunek jest daną osobową i jako taka podlega odrębnej ochronie. Niektóre przypadki bezprawnego wykorzystania wizerunku stanowią także przestępstwo.

Przydatne linki i źródła:

1. <https://www.rpo.gov.pl/pl/content/panel/sesja-42KP0-prawo-do-ochrony-wizerunku-nowe-technologie>

2. P. Ślęzak, *Ochrona prawa do wizerunku*, Katowice 2009, dostępne:
https://sbc.org.pl/Content/18311/ochrona_prawa_do_wizerunku.pdf
 - J. Ryba, *Ochrona prawa do wizerunku* [w:] *Kortowski Przegląd Prawniczy*, s. 30-32, dostępne:
<https://wpia.uwm.edu.pl/czasopisma/sites/default/files/uploads/KPP/2017/2/34-37.pdf>
 3. J. Balcarczyk, *Prawo do wizerunku i jego komercjalizacja. Studium cywilnoprawne*, Warszawa 2009.
 4. https://portalodo.com/2285-2/#_ftn3
 5. J. Ryba, *Ochrona prawa do wizerunku* [w:] *Kortowski Przegląd Prawniczy*, s. 30-32, dostępne:
<https://wpia.uwm.edu.pl/czasopisma/sites/default/files/uploads/KPP/2017/2/34-37.pdf>
-

Sklep, który nigdy nie istniał. Jak rozpoznać fałszywe sklepy?

Czarny piątek, cyfrowy poniedziałek, czy święta Bożego Narodzenia często powodują u nas zakupowy zawrót głowy. Budzi się w nas łowca, który przeszukuje strony internetowe, aby znaleźć jak najlepsze promocje. Niestety, niektóre sklepy istnieją tylko na kartach naszych przeglądarek.

W czasach pandemii kupujemy coraz więcej przez Internet. Dlatego liczba oszustw internetowych także wzrosła. Jak ustrzec się przed oszustwem? Co powinno wzbudzić nasze podejrzenia?

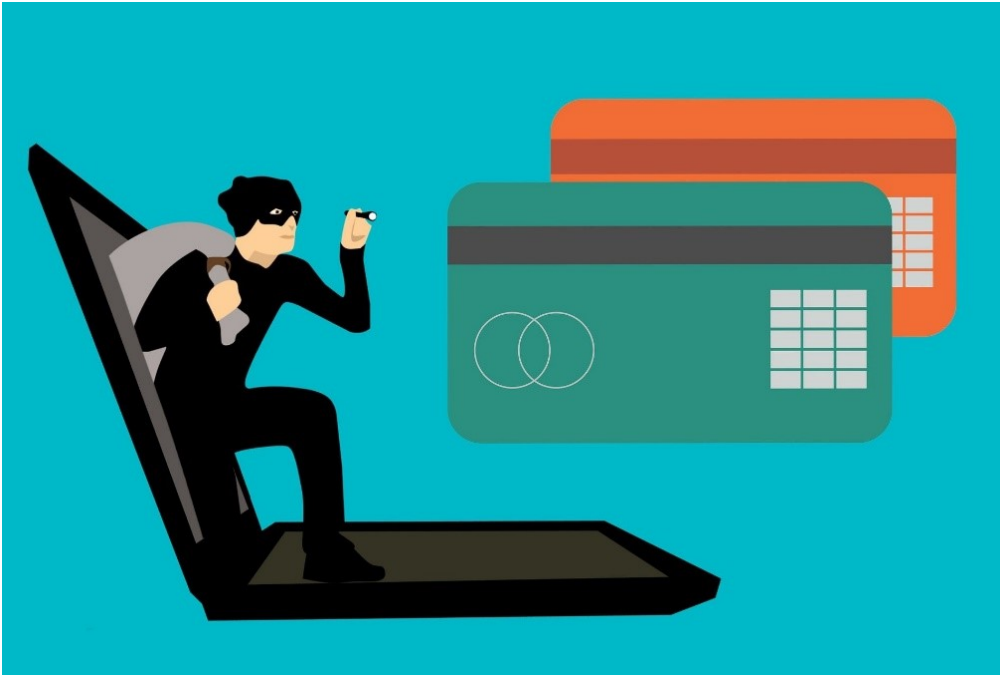
Zakupy przez Internet w bardzo szybkim tempie stały się dla wielu z nas czymś codziennym. Kupujemy już nie tylko wyszukane przedmioty, które trudno znaleźć w sklepie stacjonarnym.

Przez Internet zamawiamy także ubrania, kosmetyki czy jedzenie. Nie trzeba wychodzić z domu i tracić czasu na dojazdy, szukać miejsca do parkowania i dźwigać zakupów.

Jak w tym gąszczu kolorowych stron, pełnych reklam i promocji rozpoznać fałszywe sklepy Internetowe?

Oto kilka niepokojących kwestii, które powinny zwrócić naszą uwagę:

- brak regulaminu sklepu
- brak adresu sklepu
- brak numeru telefonu – często do kontaktu służy tylko jeden adres mailowy
- bardzo długi czas oczekiwania na dostawę
- bardzo droga przesyłka
- brak możliwości wystawienia opinii i oceny produktu na stronie sklepu
- błędy językowe na stronie. Oznacza to, że treści na język polski tłumaczył program komputerowy, a człowiek
- promocja na cały asortyment przedstawiony na stronie, trwająca pomimo informacji, że kończy się za dzień lub kilka godzin
- nazwa strony sklepu nie jest adekwatna do asortymentu sklepu



Fałszywe sklepy na pierwszy rzut oka wyglądają normalnie. Zdjęcia produktów mogą być starannie dopracowane w programach graficznych, ale takie zabiegi często wykonuje się także w prawdziwych sklepach. Niestety, czas pandemii uśpił nieco naszą czujność i coraz więcej osób pada ofiarą internetowych oszustw.

A jeśli zauważymy kilka z wymienionych powyżej cech sklepu internetowego?

Aby jeszcze się upewnić, czy sklep na pewno istnieje, możemy:

- wpisać w wyszukiwarce nazwę sklepu i dopisać hasło *opinie* – na pewno znajdziesz opinię na temat danego sklepu
- jeśli jesteśmy użytkownikiem jakiegoś forum, możemy zapytać znajomych, czy słyszeli o takim sklepie i czy z niego korzystali
- wejść na stronę –

<https://www.legalniewsieci.pl/aktualnosci/podejrzane-sklepy-internetowe>

Na stronie znajdziemy aktualizowany spis fałszywych sklepów. Zachęcamy do zajrzenia, aby przekonać się jak taki fałszywy sklep wygląda!

Gdy sklep, w którym chcemy zrobić zakupy ma bardzo negatywne opinie lub widnieje na liście fałszywych sklepów, nic tam nie kupujemy! Nie wiadomo, czy otrzymamy nasz zakup, czy przyjdzie do nas w dobrym stanie. A na pewno trudno będzie otrzymać zwrot pieniędzy czy zareklamować i oddać produkt!

Bądźmy czujni i kupujemy tylko w znanych wam sklepach!

Więcej na temat rozpoznawania fałszywych sklepów możecie przeczytać tutaj:

<https://business.trustedshops.pl/blog/jak-rozpoznać-fałszywy-sklep-internetowy/>

lub

<https://www.legalniewsieci.pl/aktualnosci/falszywe-sklepy-internetowe-plaga-naszych-czasow>

Co to jest BLIK?

BLIK to możliwość bezgotówkowej płatności bez konieczności używania karty bankomatowej lub robienia przelewu online. Można powiedzieć, że to trzeci rodzaj płatności (karta, przelew, BLIK). Aby korzystać z BLIK'a należy na swoim telefonie zainstalować aplikację mobilną swojego banku np. Bank Pekao S.A i w niej poszukać opcji „płatność BLIKiem” (białe logo na czarnym tle).



Płatność BLIKiem jest oficjalną metodą płatności i jest całkowicie bezpieczna.

W praktyce BLIK to sześciocyfrowy kod wyświetlany przez aplikację banku, który może służyć do zaakceptowania transakcji lub wypłaty z bankomatu. Tak, jak przy korzystaniu z karty płatniczej.

Co możemy zrobić mając BLIK?

Najważniejsze funkcje:

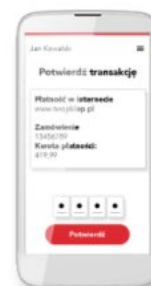
- zrobienie przelewu w internecie
- płacenie telefonem w kasie sklepu
- wpłacenie i wypłacenie pieniędzy z bankomatu
- zrobienie przelewu z telefonu na telefon

Jak korzystać z BLIK'a krok po kroku:

Zrobienie przelewu w internecie:

1. Na stronie sklepu wybierz płatność BLIK.
2. Wejdź w aplikację banku i wybierz „płatność BLIK”
3. Przepisz kod BLIK i kliknij „Zapłać”
4. Potwierdź przelew PINem w aplikacji banku.

Gotowe!



źródło: blik.com

Płacenie telefonem w kasie sklepu:

Sklep, w którym możesz zapłacić BLIKiem ma na drzwiach naklejkę BLIK.

1. Powiedz sprzedawcy, że chcesz zapłacić BLIKiem
2. Otwórz aplikację swojego banku i wyświetl kod BLIK
3. Przepis kod na terminalu płatniczym i naciśnij zielony przycisk zatwierdź
4. Wejdź do aplikacji banku i wprowadź PINK.

Gotowe!



źródło: blik.com

Wpłacenie i wypłacenie pieniędzy z bankomatu:

1. W bankomacie kliknij opcje „Wypłata BLIK”

2. Otwórz aplikację swojego banku, poszukaj „płatność BLIK” i wyświetl kod BLIK

3. Wpisz kod BLIK w bankomacie i kliknij „Potwierdź”

4. Potwierdź transakcję PINem w aplikacji swojego banku.



źródło: blik.com

Zrobienie przelewu z telefonu na telefon:

Aby przelać pieniądze z telefonu na telefon przy pomocy BLIKa, zarówno Ty jak i Twój odbiorca muszą mieć aplikacje BLIK.

1. Włącz aplikację mobilną twojego banku, przejdź do Przelewów/Płatności i wybierz „Przelew na telefon BLIK”

2. Ze swojej książki kontaktowej wybierz osobę, której chcesz przelać pieniądze np. Zosia lub po prostu wpisz jej numer telefonu np. 607 607 607.

3. Wpisz kwotę przelewu i wybierz „Wyślij”

4. Potwierdź przelew na telefon PINem w aplikacji.



źródło: blik.com

Jakie banki mają w swojej ofercie płatność BLIKiem?

Obecnie z mobilnych płatności BLIK mogą korzystać klienci Alior Banku, Banku Millemium, Banku Zachodniego WBK, ING Banku Śląskiego, mBanku, PKO Banku Polskiego, Inteligo, Getin Banku, T-mobile Usługi Bankowe.

Są to: Alior Bank, Bank Millennium, Santander Bank Polska, ING Banku Śląskiego, mBank, PKO Bank Polski, Getin Bank, Noble Bank, T-Mobile Usługi Bankowe, BNP Paribas, Credit Agricole, Bank Pekao S.A. i Spółdzielcza Grupa Bankowa.

Mój bezpieczny smartfon cz. 1

Smartfon, który mamy codziennie przy sobie, to nie tylko telefon i internetowe okno na świat, z którego łatwo korzystamy w każdym miejscu i o każdym czasie. Choć dla nas to

jest poręczne narzędzie, dla innych to źródło wiedzy o nas. Smartfon może zawierać poufne informacje, dlatego bardzo ważne jest, aby dobrze go zabezpieczyć. Podstawą bezpieczeństwa naszego smartfona jest blokada ekranu głównego. Dlaczego?

Wyobraź sobie sytuację, gdy przypadkiem odłożysz Twój smartfon i znajdzie się w niepowołanych rękach. Do jakich danych zyskałby dostęp? Ktoś może mieć dostęp do zdjęć, mediów społecznościowych, danych logowania do banku, a może jeszcze inne informacje? Jeśli zabezpieczysz smartfon i zostanie skradziony, prawdopodobnie nie odzyskasz już swojego urządzenia, jednak zwiększysz szansę, że złodziej nie dostanie się do Twoich danych.

Jest kilka metod odblokowywania smartfona. Którą z nich wybrać i jak zabezpieczyć smartfon przed obcymi? Metody ochrony mają swoje mocne, ale i słabe strony. Zrobmy przegląd.



Zablokuj dostęp do swojego smartfona

PIN i wzór na ekranie

Większość smartfonów umożliwia blokowanie ekranu przy pomocy PIN-u, czyli kilkucyfrowego hasła, oraz wzoru rysowanego palcem na ekranie. Do dzisiaj te metody blokowania są najbardziej cenione. Jednak – nie należy wybierać najprostszego PIN-u, ani najprostszego wzoru. W praktyce włamanie się do smartfona zajmuje wtedy nie więcej niż 90 sekund.

Rozpoznawanie twarzy

Jest to kolejna metoda odblokowywania telefonu, która jednak może zawodzić np. w słabym oświetleniu. Wybierając rozpoznawanie twarzy, należy mieć jeszcze ustawiony drugi sposób odblokowania. Czy ta metoda jest bezpieczna? Okazuje się, że nie do końca. Sprawdzono w testach, że czy tego typu blokadę można złamać przy pomocy zdjęcia właściciela telefonu. Wystarczy w miarę dobre zdjęcie, aby bez kłopotu dostać się do informacji w smartfonie.

Tęczówka i linie papilarnie

Popularne stało się odblokowywanie smartfona przy pomocy czytnika linii papilarnych lub skanera tęczówki. Zarówno odcisk palca jak i tęczówka są niepowtarzalne. Wydaje się, że taki sposób blokowania smartfona daje 100% skuteczności, niestety, rzeczywistość wygląda inaczej. Podobnie jak przy rozpoznawaniu twarzy, zaawansowany złodziej poradzi sobie przy wykorzystaniu zdjęć właściciela sprzętu.

Jak być aktywnym fizycznie po 60-tce

Ruch to zdrowie. Hasło znane i wciąż aktualne. Regularna aktywność fizyczna przynosi bardzo dużo korzyści dla zdrowia. W poszukiwaniu sposobów na zwiększenie lub urozmaicenie aktywności fizycznej zajrzyj do internetu! Wybór jest ogromny, bez problemu znajdziesz zestawy ćwiczeń dopasowany do siebie. Czas pandemii, od 2020 roku, spowodował, że internet zawrzał od instruktaży domowych ćwiczeń.

Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia?

Światowa Organizacja Zdrowia wydała w 2020 roku nowe wytyczne dotyczące aktywności fizycznej. Według ekspertów WHO dorośli (miedzy 18 a 64 rokiem życia) powinni wykonywać 150 – 300 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 -150 minut intensywnej aktywności fizycznej. W przypadku osób po 65. roku życia, także osób z niepełnosprawnościami czy chorobami przewlekłymi, należy zachować ostrożność i przed podjęciem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem. Równocześnie to właśnie odpowiednia aktywność pomaga zachować sprawność i zdrowie.

Więcej na temat rekomendacji można przeczytać w tym artykule:

<https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle/nowe-zaleceni-a-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej->

Korzyści z aktywności fizycznej jest wiele. Regularna – to kluczowe słowo – aktywność fizyczna:

- poprawia sprawność intelektualną
- zmniejsza stany depresyjne i lękowe
- zwiększa ogólną odporność organizmu
- obniża ryzyko otyłości
- wzmacnia siłę mięśni i stabilizuje stawy
- pozwala zachować zdrowe kości
- zwiększa odporność na zmęczenie

Według WHO: Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.

Czy ćwiczenia z Internetu są bezpieczne?

Jeśli chcesz ćwiczyć oglądając ćwiczenia na filmach w internecie, przede wszystkim wybieraj osoby, które są zawodowcami. Upewnij się, że trening prowadzi osoba o odpowiednim wykształceniu, z rekomendacją instytucji czy organizacji. A może osoba, na której zajęcia uczęszczałaś nagrywa i udostępnia taki zestaw ćwiczeń?

Oceń swoje możliwości. Jeśli wybierzesz zbyt intensywne lub częste treningi możesz się zrazić lub sobie zaszkodzić. Musisz świadomie dobrać aktywność do możliwości np. jeśli często bołą Cię kolana, nie idziesz biegać, a wybierasz basen. Jeśli masz wątpliwości, jaka aktywność fizyczna będzie dla Ciebie odpowiednia najlepiej skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

O zasadach bezpiecznego treningu przeczytasz tutaj:

<https://www.fit.pl/senior/4-najlepsze-cwiczenia-dla-osob-starszych/3935/>

Jeśli nazwy tj. Cardio, trening interwałowy, tabata czy ATB nic Ci nie mówią, nie przejmuj się. Większość definicji tych treningów znajdziesz wpisując ich nazwy w wyszukiwarce google. Niektóre rodzaje tych ćwiczeń są bardzo wymagające i mogą być nieodpowiednie dla osób, które nie ćwiczyły w przeszłości regularnie. Jeśli jednak interesuje Cię bardzo co kryje się pod tymi nazwami, możesz obejrzeć najpierw film z ćwiczeniami i zdecydować czy jesteś w stanie je wykonać. Nie podążaj tylko za modą, staraj się wybrać taki rodzaj ćwiczeń jaki sprawia Ci najwięcej przyjemności i satysfakcji.

A może lubisz elementy tańca? Albo możesz ćwiczyć tylko na siedząco? Takie zestawy również znajdziesz w sieci.

W tym artykule przeczytasz jakie ćwiczenia może bez obawy wykonywać każdy senior oraz jak powinien wyglądać trening seniora:

<https://fitnessplatinum.pl/blog/cwiczenia-ktore-moze-bez-obaw-wykonywac-kazdy-senior/>

Czy lepiej wybrać film czy artykuł?

Możesz znaleźć dostęp do różnym form treningów w Internecie. Najpopularniejsze są zestawy ćwiczeń przedstawione w formie filmu, ale znajdziesz też dużo opisów ze zdjęciami. Warto wypróbować raz opisowy plan ćwiczeń a raz poćwiczyć z trenerem, który ćwiczenia pokazuje na filmie. Co wolisz? Co jest wygodniejsze?

Polecane zestawy filmów z ćwiczeniami dla osób 60 +:

Ćwiczenia rozciągające i budujące równowagę:

- <https://www.youtube.com/watch?v=kVf5NWFCMD4>

Ćwiczenia wykonywane w pozycji siedzącej:

- <https://www.youtube.com/watch?v=wL0avFpyBkU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=oe3jFjdRIE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WJbiPQYpFpI>

Chwila dla zdrowia w TV Pokolenia. Seria krótkich filmów z ćwiczeniami i instruktażami jak prawidłowo ćwiczyć:

- <https://www.youtube.com/watch?v=56YfgIC2aB4&list=PLFzVacB4XMg5G0pyLR30e7-A1og0AwpLD>

Ćwiczenia kondycyjno-wzmacniające z fizjoterapeutą:

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

Seria filmów z ćwiczeniami wykonywanymi w różnych pozycjach (na siedząco, przy krześle, na stojąco):

<https://www.youtube.com/channel/UCBC0qPK87dVG7te-NfAfcNA/videos>

Pilates, czyli ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie, poprawiające postawę ciała i równowagę:

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

Dłuższy zestaw ćwiczeń wykonanych przez instruktorkę z grupą seniorów:

- <https://www.youtube.com/watch?v=SPV9xd3kS30>

Joga – czyli ćwiczenia połączone z medytacją. Prowadzi seniorka:

- https://www.youtube.com/channel/UCLFCXvsE3j_EW6HYzUqBzsQ

Krótką serią ćwiczeń rozciągających:

- <https://gdyniasport.pl/pl/aktualnosci/dlaczego-rozciaganie-jest-wazne?path=15,208>

Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup:

- <https://gdyniasport.pl/pl/aktualnosci/zdrowy-kregoslup-czesc-1?path=15,208>

Wydanie specjalne czasopisma pokolenia. Zbiór ćwiczeń w wersji do wydruku:

- https://senioralna.um.warszawa.pl/sites/senioralna.um.warszawa.pl/files/dodatek_AKTYWNIE_cwiczenia-skompresowany.pdf

Blogi i serwisy. Na nich znajdziesz dużo informacji, m.in skierowanych tylko do seniorów.

Portal o fitnessie z poradami i ćwiczeniami:

- <https://www.fit.pl/>

Serwis dla osób zainteresowanych bieganiem, które mają już jakieś doświadczenie w tym sporcie:

- <https://www.magazynbieganie.pl/>

Serwis ABCSenior, można na nim znaleźć wiele informacji z zakresu zdrowia i aktywności fizycznej:

- <https://abcsenior.com/zdrowie/aktywny-senior/>

Jeśli chcesz zadbać nie tylko o aktywność fizyczną, ale o cały styl życia polecamy zajrzeć do artykułu na temat odżywiania. Połączenie zdrowego odżywiania z dopasowaną do naszych możliwości aktywnością fizyczną to najlepszy sposób na poprawę lub wzmocnienia naszego zdrowia, także psychicznego.

[Jak policzyć kaloryczność swojej diety?](#)

Wyszukiwarki i wyszukiwanie w internecie – co to znaczy, jak to robić ?

W Internecie jest wszystko... No właśnie, tylko jak to znaleźć?

Przede wszystkim potrzebujemy wyszukiwarki internetowej. Wyszukiwarka internetowa to narzędzie, które przeszukuje cały zasób internetu, czyli treść wszystkich stron internetowych. Następnie pokazuje te strony, na których pojawia się informacja związana z poszukiwanym hasłem.

Jest kilka dostępnych wyszukiwarek. Najpopularniejszą jest [Google.com](https://www.google.com).

Inne znane wyszukiwarki to:

- **Bing.com** (związana z Microsoft i przeglądarką Microsoft Edge/Microsoft Explorer)
- **DuckDuckGo.com** (nie przechowuje informacji o wynikach wyszukiwania)
- **Yahoo.com**

Jak korzystać z wyszukiwarki?

Prześledź kolejne kroki na przykładzie wyszukiwarki [Google.com](https://www.google.com)

- Wejść na stronę www.google.com
- Wpisz hasło, którego szukasz np. “żonkil” i wciśnij “Enter” lub lupkę (obrazek lupy), która znajduje się po prawej stronie obok mikrofonu
- W tym momencie Google przeszukuje cały internet w celu odnalezienia stron, na których pojawia się słowo “żonkil”
- Wyświetli się lista z różnymi stronami, na których znajduje się słowo “żonkil”
- Każdy wynik wyszukiwania składa się z linku do strony, opisu i informacji dodatkowych

Przykład:

The screenshot shows a Google search interface. The search bar contains the word "żonkil". Below the search bar, there are navigation tabs for "Wszystko", "Grafika", "Wiadomości", "Zakupy", "Wideo", "Więcej", "Ustawienia", and "Nar". The search results are displayed below, with the first result highlighted in a yellow box. This result is from the Polish Wikipedia and is titled "Narcyz żonkil – Wikipedia, wolna encyklopedia". The snippet below the title reads: "Narcyz **żonkil**, **żonkil** (Narcissus jonquilla L.) – gatunek roślin z rodziny amarylkowatych. Nazwa pochodzi od francuskiego słowa jonquille (**żonkil**, żółty narcyz), ...". Below the snippet are links for "Morfologia" and "Uprawa". The second result is from "twojogrodek.pl" and is titled "Żonkil, czy narcyz? - TwójOgrodek.pl". Its snippet reads: "6 lip 2017 — Odpowiedź na tak postawione pytanie jest prosta: Każdy **żonkil** jest narcyzem, ale nie każdy narcyz jest **żonkilem**. Aby nie pozostawiać ...". The third result is from "fajnyogrod.pl" and is titled "Żonkil (narcyz żonkil) – sadzenie, uprawa, pielęgnacja". Its snippet reads: "8 lut 2021 — **Żonkil** (narcyz) i jego pielęgnacja. **Żonkile** to kwiaty wieloletnie, ale warto je co kilka lat lata wykopać i przesuszyć, aby późnym latem z powrotem ...".

Aby przejść do danej strony należy kliknąć w wybrany link

(tekst koloru niebieskiego)

Warto wiedzieć, że autorzy stron internetowych podejmują wiele starań, aby ich strona pojawiała się na pierwszym miejscu w wyszukiwarce.

Mój bezpieczny smartfon cz.2

W tekście [Mój bezpieczny smartfon cz. 1](#) dokonaliśmy przeglądu blokad smartfonu, aby nikt niepowołany nie miał dostępu do naszego urządzenia. Jednak bezpieczeństwo naszego smartfona polega też na zabezpieczeniu danych, które na nim przechowujemy. Podobnie, jak w przypadku komputera osobistego, smartfon należy uzbroić w odpowiednie oprogramowanie.

Bezpieczne źródła

Pamiętajmy, aby wszystkie aplikacje instalować z odpowiedniego źródła – czyli internetowego, sprawdzonego sklepu: Google Play lub App Store.

Antywirus

Za pośrednictwem smartfonów mamy dostęp do Internetu, przez co możemy niechcący podłączyć się do innego zainfekowanego urządzenia. Złośliwym, szpiegującym programom oraz szkodliwym wirusom możemy przeciwdziałać, instalując na naszym smartfonie jeden z programów antywirusowych. Warto postawić na prosty, ale bezpieczny program, który zabezpieczy telefon. Zaufane antywirusy znajdziemy w sklepie Google Play lub App Store. Regularne skanowanie telefonu pomoże wykryć złośliwe linki w Internecie, niebezpieczne aplikacje, czy podejrzane sieci Wi-Fi.



Na swoim smartfonie możesz zainstalować program antywirusowy.

Wylogowywanie

Bezpieczeństwo smartfona w dużej mierze zależy od każdorazowego wylogowywania się z wszelkich aplikacji. Wielu użytkowników często o tym zapomina, a jest to skuteczne zabezpieczenie telefonu przed kradzieżą osobistych danych. Nawyk wylogowywania może być szczególnie przydatny w zatłoczonych miejscach, kiedy nasz telefon może być narażony na kradzież.

Kopie zapasowe

Aby zabezpieczyć się przed utratą danych warto wykonywać tzw. backupy danych i dotyczy to zarówno plików multimedialnych, jak i maili, kontaktów, ustawień telefonu, czy zakładek wyszukiwarki. Ustawienia kopii zapasowych znajdują się w ustawieniach smartfona. Jeśli co jakiś czas zrobimy kopię, będziemy zabezpieczeni np. podczas awarii telefonu. Kopię zapasową można odesłać na swojego maila lub umieścić w chmurze, co pozwoli na skuteczny powrót do zapisanych informacji.

Przechowywanie danych w chmurze i na dyskach zewnętrznych

W smartfonie możemy przechowywać dane, na których nam zależy – dokumenty, zdjęcia z wakacji. Powinniśmy przechowywać je albo na zewnętrznym dysku lub na dysku wirtualnym. Zewnętrzne nośniki przydają się także na wypadek awarii telefonu.

JAK DOJADĘ..? czyli pomoc w podróżowaniu

Jakdojade.pl to darmowe narzędzie pozwalające zaplanować podróż środkami komunikacji miejskiej, sprawdzić rozkład jazdy, a czasem też nawet kupić bilet. Serwis jest dostępny dla większych, polskich miejscowości (listę można znaleźć na końcu tego artykułu). Można z niego skorzystać za pomocą przeglądarki internetowej oraz aplikacji na telefon z systemem Android lub iOS.

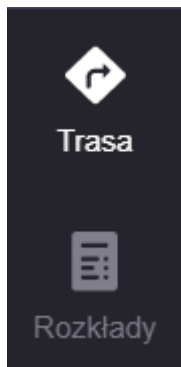


Jakdojade.pl – korzystanie przez przeglądarkę internetową.
Poniżej opisano korzystanie z serwisu przez przeglądarkę internetową. Niemniej jednak jego funkcje w aplikacji są zbliżone.

W pasku wyszukiwania przeglądarki należy wpisać adres strony: jakdojade.pl. Następnie, w lewym, górnym rogu należy wpisać miasto, w którym chcemy skorzystać z komunikacji miejskiej. Pojawi się mapa wybranej lokalizacji.

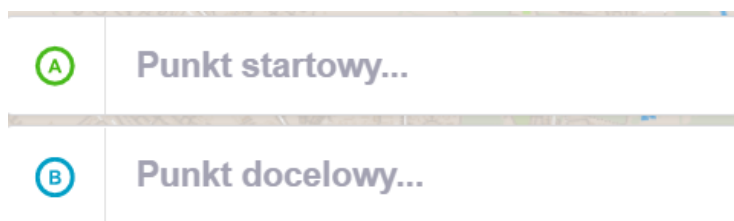
Po lewej stronie znajdziemy pasek z dostępnymi funkcjami.

Możemy wybrać opcję „Trasa” albo „Rozkłady”.



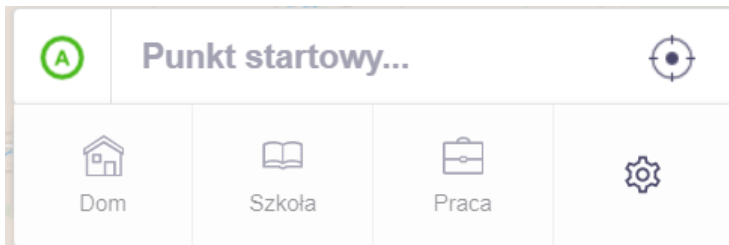
Opcja „Trasa”

Na samym początku automatycznie mamy zaznaczoną opcję „Trasa”. Tutaj możemy zaplanować trasę komunikacją miejską. Widzimy dwa paski „A Punkt startowy...” oraz „B Punkt docelowy...”.



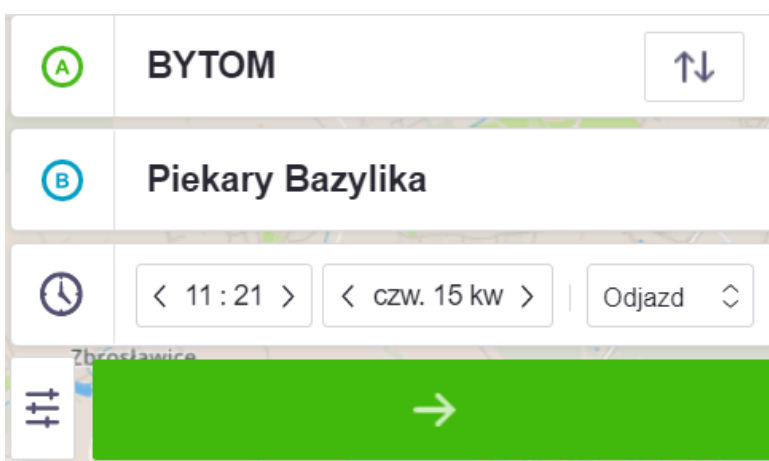
Punkt startowy to miejsce, z którego chcemy ruszyć. Punkt docelowy to miejsce, do którego chcemy dotrzeć. Punkty te mogą być dokładnym adresem, bądź nazwą przystanku autobusowego, tramwajowego, kolejowego, czy trolejbusowego.

Po kliknięciu w pasek „A Punkt startowy...” lub „B Punkt docelowy...” pojawiają się dodatkowe opcje: „Dom”, „Szkoła”, „Praca” oraz symbol ustawień.



Przyciski „Dom”, „Szkoła” oraz „Praca” pozwalają na zapisanie adresu miejsc, w których często bywamy. Natomiast symbol ustawień pozwala na edycję zapisanych punktów, tj.: edycję zapisanego adresu, usunięcie punktu, zmianę kolejności ich wyświetlania lub dodanie nowego punktu i zdefiniowanie jego nazwy.

Po wpisaniu punktu startowego oraz docelowego można wybrać godzinę i datę odjazdu lub przyjazdu. Można też zamienić punkt startowy z punktem docelowym poprzez kliknięcie w symbol dwóch strzałek. W lewym dolnym rogu widać też symbol opcji. Po kliknięciu w niego pojawiają się dodatkowe możliwości. Po ustawieniu preferencji należy kliknąć zielony przycisk ze strzałką.



W tym momencie pojawią się propozycje połączeń, z których możemy skorzystać wraz z informacjami: ile czasu pozostało do odjazdu, ile czasu będzie trwać przejazd, o której godzinie

rusza nasz środek transportu oraz o której godzinie będziemy na miejscu. Na tym etapie istnieje też możliwość sprawdzenia wcześniejszych/późniejszych odjazdów.

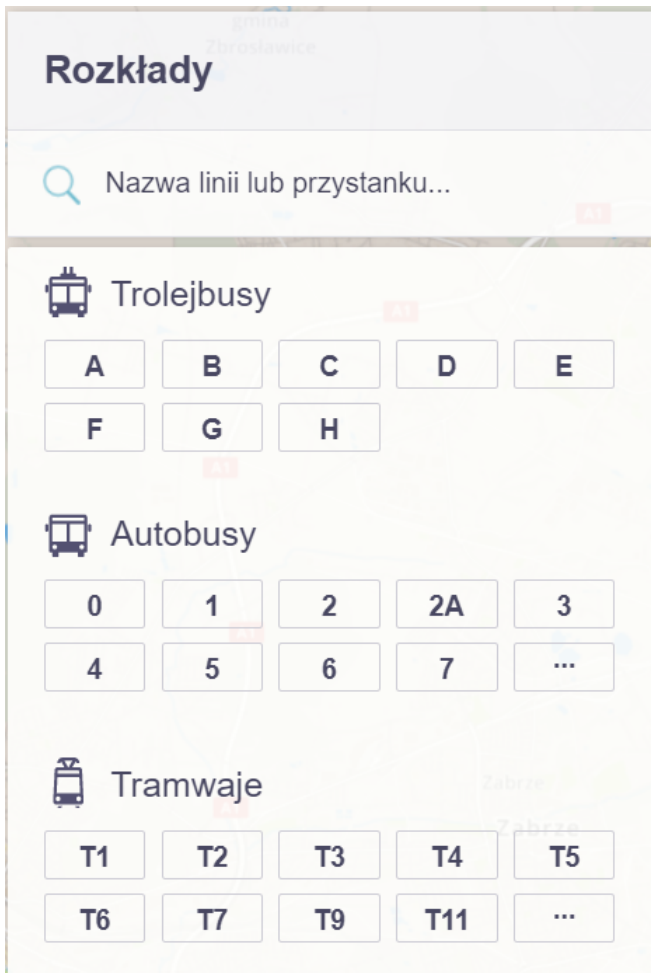
BYTOM		Piekary Bazylika	
<u>Wcześniej</u>			
Odjazd o: 09:35	114	19 min	
	09:35	19 min	09:54
Odjazd o: 09:55	114	19 min	
	09:55	19 min	10:14
Odjazd o: 10:05	700	19 min	
	10:05	19 min	10:24
<u>Później</u>			

Po zdecydowaniu, która opcja jest najlepsza klikamy w nią. Pojawią się szczegółowe informacje. W przypadku, gdy serwis zezwala na kupienie biletów pojawi się też odpowiednia informacja („Bilety możesz kupić w naszej aplikacji”). Po kliknięciu w liczbę przystanków rozwinię się lista z kolejnymi przystankami danej linii. Jeżeli jednak to połączenie nam nie odpowiada możemy kliknąć przycisk „Wróć”.

The screenshot shows a public transport app interface. At the top, it lists the start point (A) BYTOM and the end point (B) Piekary Bazylika. Below this is a map snippet showing the route. The main section displays the previous route (Poprzednia trasa) ending at 11:35. A '← Wróć' button and a printer icon are visible. The departure time is 25 minutes, and the arrival time is 19 minutes. A bus icon and the number 114 are shown. The departure time is 11:55 and the arrival time is 12:14. The route details include the start point (A) 11:55, the destination (B) 12:14, and the transfer point OSIEDLE WIECZORKA DWORZEC, which is 19 minutes away. The route includes 9 stops. The ticket price is 3.00 PLN, and it is noted that tickets can be purchased in the app. The next route (Następna trasa) starts at 12:15.

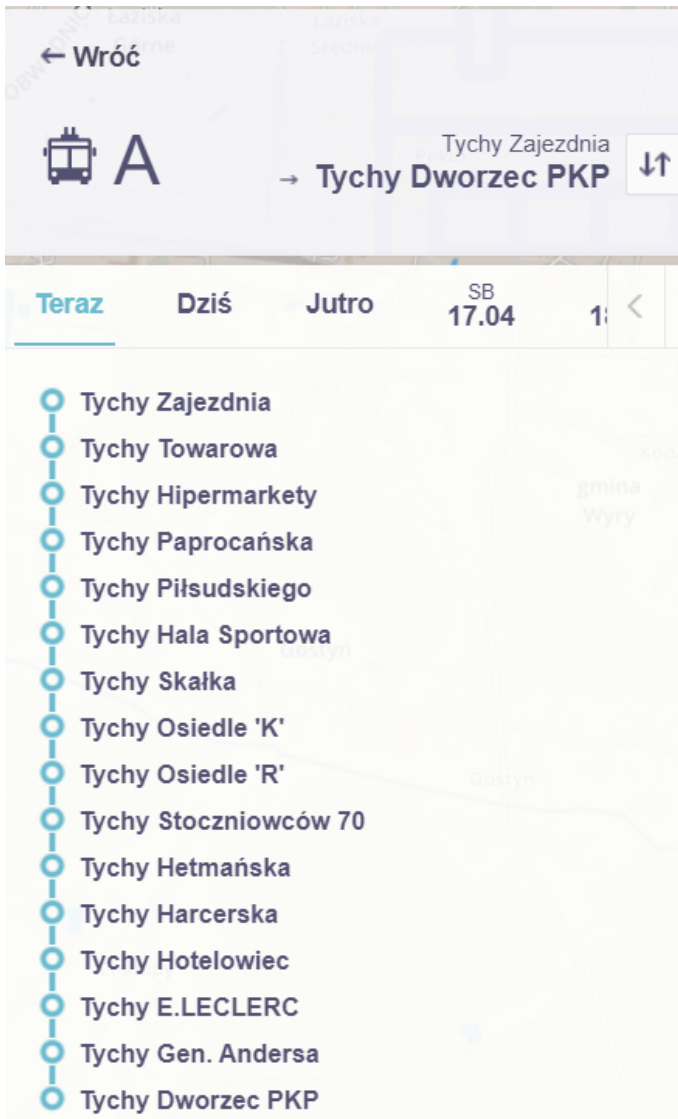
Opcja „Rozkłady”

Drugą z możliwych opcji są „Rozkłady”. Dla przypomnienia: opcję tę możemy wybrać w lewym górnym rogu strony. Po kliknięciu w nią pojawi się pasek z możliwością wpisania nazwy linii lub przystanku. Poniżej będą też widoczne popularne linie.




Po wpisaniu wybranej linii lub przystanku pojawia się lista, z której wybieramy interesującą nas opcję.

Linia: Wyświetlają się wszystkie przystanki danej linii. Po kliknięciu w wybrany przystanek pojawia się rozkład linii. Dodatkową opcją jest możliwość wybrania interesującej nas daty.



Przystanek: Wyświetlają się najbliższe odjazdy środków transportu z danego przystanku wraz z informacją o ich docelowym przystanku. Istnieje możliwość zmiany daty oraz wskazania konkretnej, interesującej nas linii.

← Wróć




 **Bytom Batorego**

Wybór linii:

T2 T5 T6 T7 T11

T17 T19 T38 T49

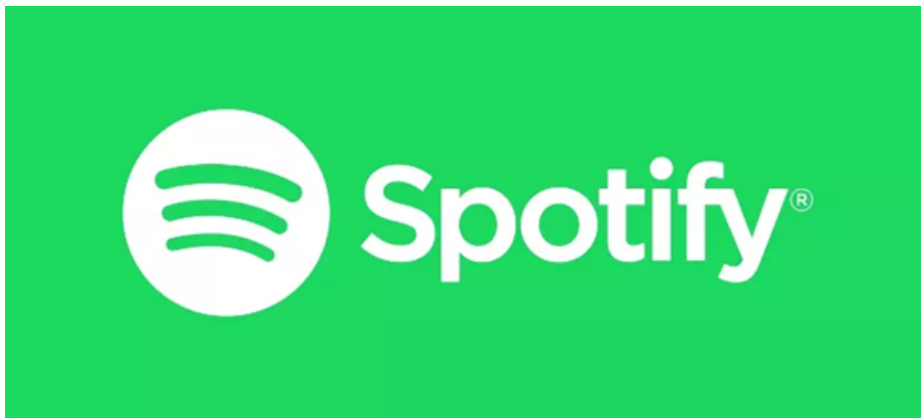
Teraz Dziś Jutro SB 17.04 1: < >

00 min	 T49	11:38
	→ Bytom Plac Sikorskiego	
04 min	 T19	11:42
	→ Katowice Plac Wolności	
09 min	 T6	11:47
	→ Brynów Centrum Przesiadkowe	

Jakdojade obsługuje poniższe miejscowości: Białystok, Bydgoszcz, Bytom, Chorzów, Częstochowa, Gdańsk, Gdynia, Gliwice, Gniezno, Gorzów Wielkopolski, Grudziądz, Inowrocław, Jelenia Góra, Katowice, Kielce, Konin, Kostrzyn, Kraków, Leszno, Lublin, Łódź, Mysłówice, Nowy Sącz, Olsztyn, Opole, Pabianice, Piła, Poznań, Pruszków, Radom, Rybnik, Rzeszów, Słupsk, Sopot, Sosnowiec, Stargard, Swarzędz, Szczecin, Tarnowskie Góry, Tarnów, Toruń, Tychy, Warszawa, Wejherowo, Wrocław, Zabrze, Zgierz, Zielona Góra.

Muzyka na każdą okazję. Darmowy streaming muzyki na przykładzie Spotify.

Spotify to jedna z najpopularniejszych aplikacja do słuchania muzyki. Możemy z niej korzystać na komputerach PC, tabletach i smartfonach z oprogramowaniem Android i iOS



źródło: spotify.com

Jak pobrać aplikację na telefon lub komputer?

Na telefon aplikację można pobrać ze:

- Sklepu Play / Appstore.
- strony internetowej spotify.com.pl z zakładki *Pobierz*

Na komputer aplikację pobieramy także ze strony internetowej spotify.com.pl. Plik do instalacji powinien pobrać się

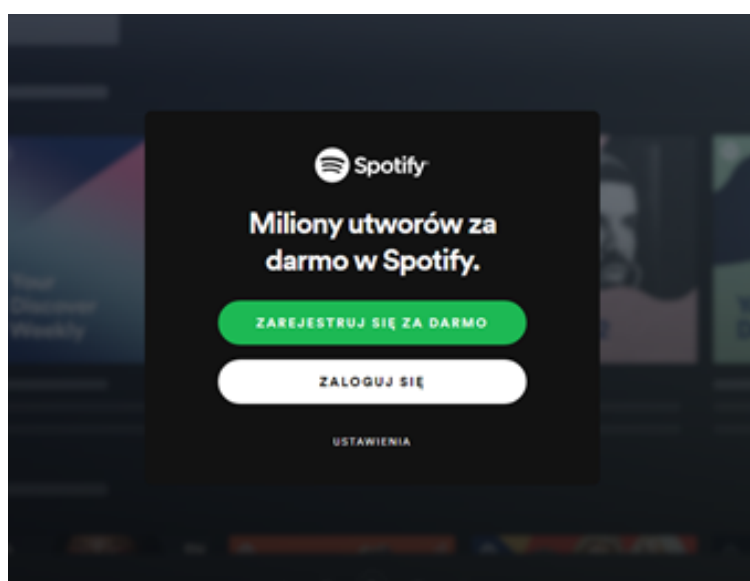
automatycznie. Jeśli tak się nie stało wybierz opcję *spróbuj ponownie*. Po kliknięciu w nią, pojawi się plik instalacyjny, który należy otworzyć.

Zainstalowany program otworzy się automatycznie, a na pulpicie pojawi się skrót do aplikacji.

Logowanie

Aby słuchać muzyki musimy założyć konto. Możemy zarejestrować się na dwa sposoby:

a) Za pośrednictwem konta Facebook. Wówczas wystarczy kliknąć niebieskie okienko *Zarejestruj się* i podać te same dane logowania jak do Facebooka. b) Możemy też zarejestrować się przy pomocy adresu email. Zostaniemy wówczas poproszeni o stworzenie loginu, hasła, podania adresu email, daty urodzenia i określenia płci. Po wyrażeniu zgody na warunki regulaminu, możemy przejść do zarządzania kontem.



źródło: spotify.com

Ile kosztuje ta przyjemność?

Muzykę na Spotify możemy odtwarzać za darmo. Wtedy jednak pomiędzy piosenkami będą pojawiać się reklamy, których nie można pominąć.

Aby słuchać muzyki bez reklam musimy wykupić abonament. Dodatkowo będziemy mogli pobierać muzykę na telefon, aby odtwarzać ją bez konieczności łączenia się z Internetem.

Jeśli rejestrujemy się po raz pierwszy możemy skorzystać z darmowego miesiąca Premium. Czasem pojawiają się też promocje na 3 miesiące Premium. Dokładny cennik i opis wariantów znajduje się na stronie producenta: <https://www.spotify.com/pl/premium/>

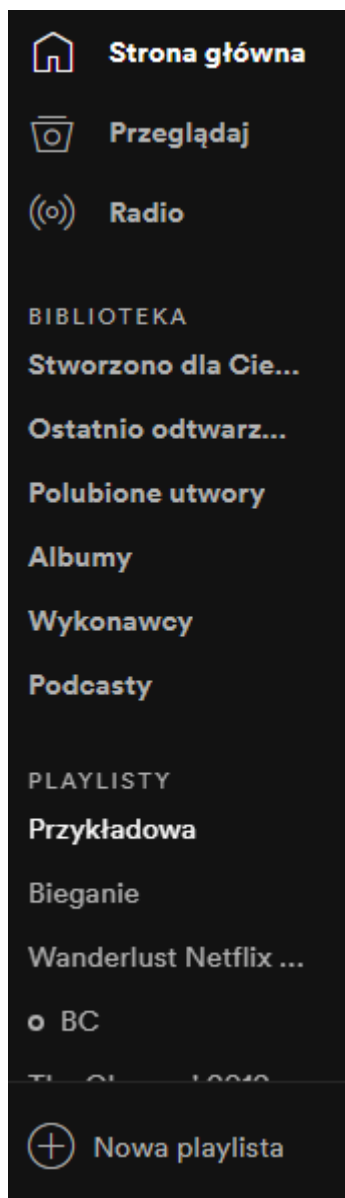
Jak słuchać muzyki na komputerze

Po zalogowaniu skierujmy się na *Stronę główną*.

Aby wyszukać interesujący nas utwór lub wykonawcę musimy odnaleźć na stronie niezastąpiony symbol lupki – w lewym górnym rogu ekranu. Po wpisaniu np. nazwy zespołu pojawi się ikona z profilem wykonawcy. Aplikacja może także zaproponować nam kilka playlist z utworami szukanego wykonawcy.

Aby wejść w profil wykonawcy klikamy w podpis pod jego awatarem. Przechodzimy na stronę poświęconą danemu artyście. Możemy odsłuchać tutaj losowej playlisty najpopularniejszych piosenek, przesłuchać cały album lub odnaleźć wybraną

piosenkę.



Dodatkowe możliwości Spotify

Przeglądaj

W zakładce *Przeglądaj* odnajdziemy niezliczone ilości playlist. Możemy znaleźć składankę w sam raz na nasz obecny nastrój:

„jesienny nastrój”, „muzyka do śpiewania pod prysznicem”, „muzyka do pracy” i wiele, wiele innych...

Radio

Nie jest to klasyczne radio na falach. Aplikacja sama na podstawie tego co zazwyczaj słuchamy, tworzy własną listę propozycji – zwaną tutaj radiem. Piosenki są dopasowane do najczęściej wybieranych przez nas wykonawców lub utworów. Dzięki radiu możemy słuchać piosenek w podobnym klimacie i odnajdywać nowości.

Biblioteka

Stworzone dla Ciebie – to kolejna propozycja Spotify która dopasowuje playlisty do najczęściej słuchanych przez Ciebie utworów. Warto tu zaglądać gdy nie wiemy czego chcemy posłuchać. Możemy przekonać się co algorytmy aplikacji przyszykowały dla nas.

Playlisty

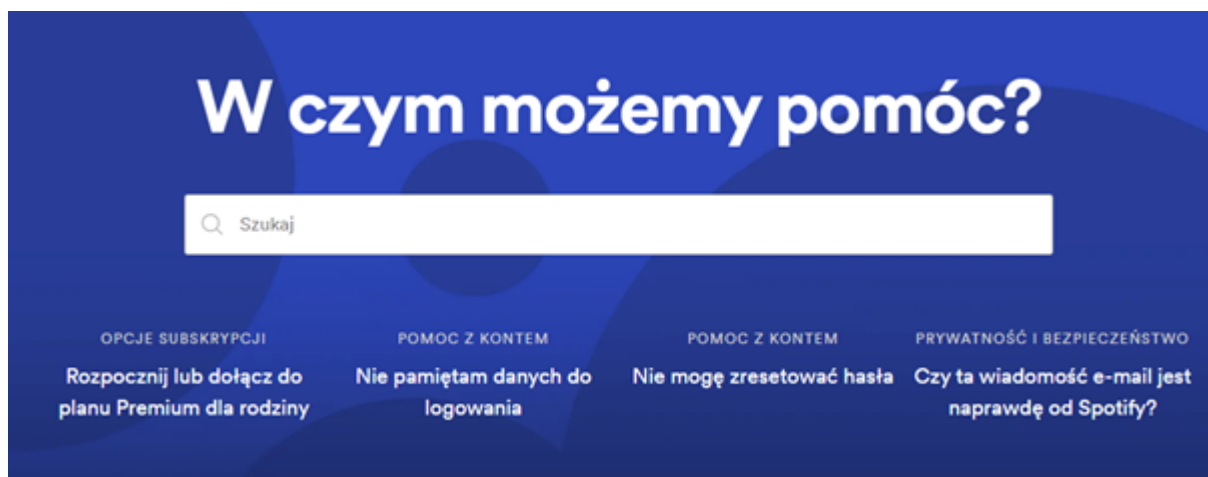
To zbiór naszych playlist. Możemy tworzyć nowe lub zapisywać tutaj gotowe playlisty znalezione w aplikacji.

Możliwości jakie daje nam aplikacja jest bardzo dużo. Im dłużej i częściej z niej korzystamy tym lepiej ją poznamy i wykorzystamy jej potencjał. Niektóre funkcje mogą się zmieniać lub pojawiać, ponieważ serwis zmienia się aby być jak najatrakcyjniejszym dla odbiorców.

źródło: spotify.com

Dużo informacji na temat korzystania z aplikacji znajdziemy w zakładce *Pomoc* na stronie internetowej Spotify.

https://support.spotify.com/pl/?_ga=2.7448242.1621581408.1617338052-1336460538.1617338052



źródło: spotify.com

Zabezpieczam swój komputer: Firewall

Firewall lub Zapora to program, który pozwala zabezpieczyć nasze komputery i serwery przed atakami. W zasadzie zapory zatrzymują intruzów lub hakerów przed włamywaniem do naszego

komputera z zewnątrz. Drugą funkcją jest powstrzymywanie szkodliwego oprogramowania przed wysyłaniem ważnych informacji na zewnątrz. Firewall pozwala określić, które z elementów sieci internetowej są godne zaufania i odpowiednio filtrować dostęp do sieci lokalnej. Dlaczego firewall jest koniecznością i jak odpowiednio z niego korzystać?

Jeżeli Twój komputer jest podłączony do Internetu, zawsze będzie próbował komunikować się z innymi komputerami. Odbywa się to za pośrednictwem "otworów" w sieci, zwanych portami. Istotą działania firewalle jest zamykanie portów, z których użytkownik nie korzysta oraz sprawdzanie transmisji danych przez pozostałe. Bez zapory, ułatwiasz hakerom włamanie do Twojego komputera i utracenie osobistych danych.



Firewall to obrona przed internetowym włamaniem do naszego komputera

Istnieją dwa typy zapór: sprzętowa i programowa. Firewall sprzętowy znajdują się zazwyczaj na bramce internetowej, która jest eleganckim określeniem dla urządzeń sieciowych takich jak np. modem lub router. W domu częściej korzystamy z programów pełniących funkcję firewalla. Zapory te znajdują się na komputerze w warstwie sieciowej i sprawdzają komunikację pomiędzy maszyną a światem zewnętrznym, blokując każdą nieautoryzowaną transmisję. Stały się one bardzo popularne wśród użytkowników domowych ze względu na łatwość instalacji oraz zarządzania.

Dlaczego warto posiadać ochronę zapory? Firewall zapobiega włamaniom i kradzieży danych, co jest dosyć istotne w czasach, gdy każdy z nas korzysta ze sklepów internetowych oraz bankowości online. Przecież nikt z nas nie chce, aby jakiś haker przechwycił nasze informacje finansowe!

Pamiętaj jednak, że zaporą nie chroni przed wirusami! Zapewnia bezpieczeństwo przed innym, równie groźnym typem ataku – bezpośrednim właniem do komputera. Tym bardziej warto o niej pomyśleć, a z pomocą programu antywirusowego tworzymy kompleksową ochronę naszego komputera podczas używania Internetu.

Zabezpieczam swój komputer: Antywirus

Jednym z zagrożeń związanych z przeglądaniem Internetu są wirusy komputerowe. Mogą one wyrządzić duże szkody nieświadomym internautom. Z tego powodu każdy świadomy użytkownik komputera powinien wiedzieć, czym jest program antywirusowy i w jaki sposób działa.

Najpierw odpowiedzmy na pytanie: **czym są wirusy?**

Zwykle nazywa się w ten sposób wszystkie rodzaje szkodliwych programów, które mogą zostać zainstalowane na komputerze. Szkody mogą polegać np. na tym, że tracimy kontrolę nad urządzeniem, usunięte zostają dane na twardym dysku lub ktoś kradnie informacje o nas.

Ochronę przed takimi programami zapewniają antywirusy.

Jak działają?

Ich sposób funkcjonowania przypomina ochronę organizmu przed zarazkami. Programy mają zapisane identyfikatory szkodliwego oprogramowania i niszczą je po rozpoznaniu wśród innych programów zainstalowanych na komputerze. Antywirus pobiera potrzebne informacje i na bieżąco, nawet codziennie, aktualizuje swoją bazę danych, aby móc rozpoznawać najnowsze

zagrożenia. Posiadając aktualną bazę danych, skanuje znajdujące się na dysku pliki w poszukiwaniu tych szkodliwych. Po ich znalezieniu wyświetla komunikat na ekranie komputera o wykryciu zagrożenia. Następnie albo sam podejmuje decyzję o usunięciu zainfekowanych plików lub zostawia tę decyzję użytkownikowi.



Pamiętaj, aby Twój antywirus regularnie aktualizował swoje dane.

Zainstaluj oprogramowanie antywirusowe dla bezpieczeństwa Twojego komputera, pamiętając o kilku zasadach:

1. Instaluj oprogramowanie antywirusowe tylko z zaufanych źródeł. Przestępcy często starają się zainfekować Twój komputer poprzez dystrybuowanie darmowych kopii fałszywych programów antywirusowych.

2. Pilnuj, aby Twoja wersja antywirusa była najnowsza oraz aby

baza wirusów i sam program antywirusowy aktualizowały się automatycznie.

3. Upewnij się, że Twój antywirus automatycznie skanuje każdy pendrive i dysk przenośny podłączany do komputera oraz, że masz włączoną ochronę komputera w czasie rzeczywistym.

4. Zwracaj uwagę na powiadomienia, jakie antywirus wyświetla Ci na ekranie. 5. Nie wyłączaj ani nie usuwaj oprogramowania antywirusowego. Może czasem spowalniać Twój komputer, blokować instalację jakiejś aplikacji lub dostęp do strony internetowej. Ale wyłączenie antywirusa może narazić Cię na niepotrzebne ryzyko i dotkliwe straty.

Jak policzyć kaloryczność swojej diety?

Zbyt kaloryczne, za mało kalorii...Skąd wiedzieć ile ja, osoba w tym wieku i o takim wzroście, wadze powinna jeść, aby być zdrową?

Po pierwsze: co to kaloria?

Kaloria to jednostka energii, która określa ile energii dostarczy nam dany posiłek lub produkt. Mówiąc „spalamy kalorie” mamy na myśli „zużywamy energię”.

Energia jest potrzebna organizmowi do wytworzenia ciepła, pracy narządów oraz do wykonywania aktywności. Każdy z nas jest inny i ma inne zapotrzebowanie na energię. Wpływ na to zapotrzebowanie mają też niezależne od nas czynniki: płeć, wiek, wzrost.

Po drugie: dlaczego warto wiedzieć ile kalorii dziennie mamy spożywać?

Nadmiar energii jest tak samo niebezpieczny jak niedobór. Zbyt dużo kalorii w diecie jest przyczyną nadwagi i otyłości. Zbyt mało kalorii powoduje niedożywienie, które jest szczególnie niebezpieczne w podeszłym wieku. Niska masa ciała może być przyczyną ogólnego osłabienia organizmu i zwiększać ryzyko cięższego przebiegu chorób.

Po trzecie: jest kalkulator!

Aby policzyć ile kalorii dziennie powinniśmy zjadać, warto skorzystać z gotowego kalkulatora.

Przykładowy kalkulator kalorii:

1/ dostępny jest na stronie:
<https://dietetykpro.pl/kalkulatory/cpm>



Wzór:

Całkowita Przemiana Materii (CPM) = PPM x współczynnik aktywności fizycznej PAL



Formularz:

Wzór na PPM	<input type="text" value="Wzór Mifflina"/>	Płeć	<input type="text" value="Kobieta"/>		
Masa ciała	<input type="text"/>	kg	Wzrost	<input type="text"/>	cm
Wiek	<input type="text"/>	Aktywność (PAL)	<input type="text" value="pacjent leżący w łóżku"/>		

2/ lub na stronie: <https://bmi-online.pl/kalkulator-kalorii>

Oblicz dzienne zapotrzebowanie na **kalorie**

Płeć: K M

Wiek: (18 - 99)

Waga: kg

Wzrost: cm

Poziom aktywności fizycznej:

▼

Oblicz

W podanych polach formularza należy wpisać dane, proszę zwrócić uwagę na jednostki w jakich podajemy wartości:

– wzrost w cm

– masa ciała w kilogramach

Najtrudniej wypełnić pole „zwykajowa aktywność fizyczna” (PAL). PAL jest to angielski skrót tłumaczony jako: poziom aktywności fizycznej.

Aby wypełnić tę rubrykę, należy wybrać z rozwijanej listy odpowiednik aktywności, jaką wykonujemy na co dzień.

Do wyboru mamy:

- pacjent leżący w łóżku (zazwyczaj osoba chora, która cały dzień spędza w leżeniu)
- aktywność fizyczna niska (osoba, która prowadzi siedzący tryb życia, sporadycznie chodzi na spacer, jeździ na rowerze lub ćwiczy)
- aktywność fizyczna umiarkowana (osoba, która wykonuje wysiłek fizyczny minimum 3 godziny tygodniowo lub pracuje fizycznie, ewentualnie trenuje codziennie, ale nie intensywnie)
- aktywny tryb życia (osoba, która codziennie intensywnie ćwiczy lub wykonuje ciężką pracę fizyczną)
- bardzo aktywny tryb życia (ciężka praca fizyczna i codzienny intensywny trening)
- wyczynowy sportowiec (osoba będąca zawodowym sportowcem)

Wybór jest duży i warto chwilę się nad nim zastanowić, ponieważ im większą aktywność zaznaczymy, tym więcej kalorii na jej wykonanie doliczy nam kalkulator..

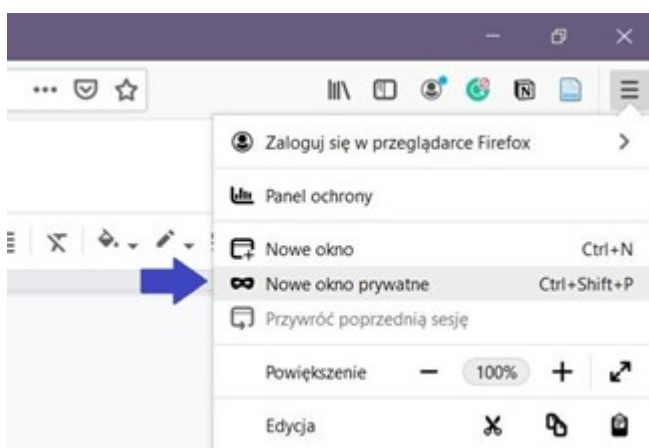
Po wypełnieniu wszystkich rubryczek, aby otrzymać wynik należy nacisnąć przycisk „Oblicz”

Uzyskany wynik będzie podany w tysiącach i pokaże, ile kalorii potrzebuje codziennie Twój organizm, Inaczej mówiąc – ile dziennie należy jeść, aby dobrze funkcjonować.

Czy naprawdę potrzebuję trybu incognito?

Wszystkie popularne przeglądarki oferują nam wyświetlanie stron internetowych w trybie prywatnym. Czasem ten tryb nazywa się *incognito*.

Przykładowo, w programie Firefox okno prywatne można włączyć, korzystając z menu po prawej stronie przeglądarki:



Słownik języka polskiego pod hasłem *Incognito* wyjaśnia: robimy coś incognito, kiedy ukrywamy swoją tożsamość. Czy to oznacza, że możemy przeglądać Internet anonimowo? I nikt nie może śledzić naszych działań? Niestety, nie. Tryb prywatny polega na tym, że nasza przeglądarka nie przechowuje historii wyszukiwania i przeglądania stron. Gdy zamykamy program, wyczyszczona zostaje pamięć podręczna oraz "ciasteczka". "Ciasteczka" (ang. cookies) to są niewielkie informacje zapisywane przez serwisy na komputerach użytkowników, dzięki którym sprawniej działa komunikacja internetowa. Więcej informacji o "ciasteczkach" znajdziesz w naszym kolejnym materiale. Pobrane pliki oraz zapisane zakładki jednak

zostają.

Skoro w trybie prywatnym nie zacieramy za sobą śladów, czy warto z niego korzystać? Jak najbardziej! Ma to kilka zalet:

1. Jeśli dzielimy się komputerem z innymi, nasze działania nie będą widoczne dla innych użytkowników tego samego komputera.
2. Jeśli korzystamy z komputera w miejscu publicznym, nie zostawiamy żadnych informacji w obcym miejscu.
3. Nasze wyszukiwanie np. w Google będzie przygotowane na nowo, "na czysto". Nie będzie się opierało na wcześniejszych wynikach.

Na zakończenie – to prawda, że w trybie prywatnym nie jesteśmy anonimowi. Jednak dane o naszych działaniach w Internecie nie są przechowywane, przesyłane lub wykorzystywane po zakończeniu sesji. Dzięki trybowi prywatnemu w ten sposób reklamy i nasza historia przeglądanych stron nie są podstawą do pokazywania nam wyników wyszukiwania np. innego dnia.

Przydatny link:

[Tryb incognito w sieci. Jak korzystać i co można zrobić?](#)

Internet radzi jak dbać o wygląd i urodę

Aby czuć się pięknie i zadbać o swoją urodę nie trzeba wydawać dużo pieniędzy. Czasem zmiana metody pielęgnacji skóry lub włosów może przynieść nieoczekiwany, pozytywny efekt.

A dbając o swoje ciało i wygląd, dbamy też o swoje samopoczucie. Domowe spa pozwoli Ci się zrelaksować i odstresować! Zajrzyj na strony poświęcone temu tematowi.

W ostatnich latach powstało bardzo dużo blogów dotyczących urody. W internecie można znaleźć kanały i strony, które recenzują i polecają kosmetyki. Do swojego domowego spa możemy wprowadzać kosmetyki z drogerii, salonów urody lub przygotowywać je samemu. Osoba o każdym typie cery, sylwetki i włosów, w każdym wieku znajdzie w internecie porady dopasowane do siebie.

Poniżej przedstawiamy kilka polecanych blogów i kanałów na You Tube, które poruszają tematy urody i dbania o swój wygląd.

Polecane blogi:

Recenzje kosmetyków i przepisy na domową pielęgnację:

- <https://www.rzeklam.pl>

Domowe spa i naturalne kosmetyki:

- [Blog – Dzień \(dla\) Kobiet, czyli 5 przepisów na domowe SPA PANDAWANDA](#)
- <https://pandawanda.pl/pl/n/Dzien-dla-Kobiet%2C-czyli-5-przepisow-na-domowe-SPA/83>

Włosy:

Jak prawidłowo myć włosy? Jak wybrać szampon czy odżywkę. Dużo praktycznych informacji! Ostrzegamy: można zostać włosomaniaczką!

- <https://www.wlosy.pl/>

Wszystko o pielęgnacji włosów kręconych:

- <https://zakrecovnia.pl/>
- <https://www.curlymadeleine.pl/>

Porady modowe:

- <https://balakier-style.pl/>
- <http://www.modnaseniorka.pl/>
- <http://fashion50plus.pl/>

Polecane kanały na YT:

Włosy, włosy, włosy – prawdziwa skarbnica wiedzy i porad wraz z instruktażami. Kanał autorki bloga www.wlosy.pl :

- https://www.youtube.com/channel/UC9d_YMBa-jGetCazqGUA0h0

Dermatolog radzi jak dbać o twarz i ciało:

- <https://www.youtube.com/channel/UCTsYwG0Cr4co7wvJ5iHInZA>

Makijaż cery dojrzałej oraz dużo informacji o kolorowych kosmetykach:

- https://www.youtube.com/channel/UCYWwz-63DP5_tdqIc57uMfA

Dużo informacji o makijażu, codziennej pielęgnacji twarzy i ciała oraz wiele więcej:

- <https://www.youtube.com/user/RedLipstickM0nster>

Porady od osobistych stylistek:

- <https://www.youtube.com/channel/UCo30yAaSzs9vy8Wlj0A9WHw>
- <https://www.youtube.com/user/OsaStylistka/featured>

Czy znasz swoją historię przeglądania Internetu?

Przeglądarka internetowa jest programem, którego zadaniem jest ułatwić nam znalezienie informacji w Internecie. Najbardziej popularne obecnie przeglądarki to Chrome i Firefox w systemie Windows oraz Safari w systemie macOS. Zadaniem przeglądarek jest nie tylko wyświetlać strony, które podaje użytkownik. Programy te zazwyczaj zbierają też informacje o tym, co najczęściej ktoś ogląda lub czego szuka. Dlaczego? Ponieważ przeglądarki mają działać szybko – a najsprawniej podają informacje, które znalazły i podały już wcześniej.

Historia przeglądania to baza wiedzy o odwiedzanych przez nas w Internecie stronach.



Nasza historia przeglądania może nam się przydać. To jest biblioteka wszystkich adresów, które odwiedziliśmy. Można ją przeglądać, przeszukiwać oraz otwierać zapamiętane strony. Jeśli tego potrzebujesz, możesz również pogrupować wszystkie odwiedzone strony.

Wybierz, klikając, kolumnę z nazwami, etykietami, adresem URL lub datę ostatniej wizyty. Dostaniesz całą listę ułożoną według wybranej kolumny.

Możliwe jest również usunięcie wybranych stron internetowych z historii przeglądania lub wyczyszczenie całej historii przeglądania. W ustawieniach możesz też wybrać, czy chcesz mieć tę funkcję włączoną czy nie. Jeśli ją wyłączysz, przeglądarka nie będzie zbierać adresów odwiedzanych stron.

Poniżej znajdziesz opisy historii przeglądania przygotowane dla znanych przeglądarek:

- Firefox
<https://support.mozilla.org/pl/kb/historia-przegladania-w-firefoksie>
 - Chrome
https://support.google.com/chrome/answer/95589?hl=pl&ref_topic=7438325
 - Safari
<https://support.apple.com/pl-pl/guide/safari/ibrw1114/mac>
 - Internet Explorer
<https://support.microsoft.com/pl-pl/help/17438/windows-internet-explorer-view-delete-browsing-history>
-

Jeśli chcesz wiedzieć więcej:

tu znajdziesz opisy mniej znanych funkcji przeglądarek, szczególnie pod kątem prywatności –

<https://www.komputerswiat.pl/poradniki/programy/najlepsze-przegladarki-internetowe-na-2020-rok/we52sp8>

ranking przeglądarek w Polsce i na świecie –

<https://www.artefakt.pl/blog/seo/ranking-przegladarek-internetowych-polsce-swiecie-2020>

Jak skonstruować hasło?

Hasła są jednym z podstawowych sposobów, w jaki możemy zabezpieczyć nasze dane w internecie. Potrzebujemy ustalić hasło do naszej poczty, do Facebooka lub Instagrama. Dobre hasło przyda się do portali, na których robimy zakupy.

Pamiętaj, każde miejsce, które odwiedzasz w internecie, wymaga innego, indywidualnego hasła!

Używanie silnych haseł jest niezbędne, abyśmy chronili nasze dane takie, jak imię i nazwisko, numer konta bankowego lub adres zamieszkania.

Przedstawiamy kilka porad dotyczących tworzenia silnego hasła:

- **długość hasła** – jeśli serwis nie wymaga hasła o określonej długości, wybierz hasło, które ma co najmniej 8 znaków
- **litery i znaki w hasle** – hasło powinno zawierać co

najmniej: jedną małą literę, jedną wielką literę, jedną cyfrę oraz jeden znak specjalny (np. &)

- **powiedzenie, zdanie** – możesz wybrać zdanie lub cytat, który przekształcisz na hasło; użyj nie tylko liter – ale i cyfr oraz znaków specjalnych, np. “Ała ma kota” można przerobić na 4łam@k07A

Skorzystaj z propozycji reguł zamiany, aby tworzyć bezpieczne hasła. Zawsze możesz też zastosować własne zasady:

- zamień a na @ lub 4 lub A
- zamień s na \$
- zamień e na E lub 3
- zamień małe o na 0 [zero]
- zamień b na B lub 8
- zamień i na !

Np. Ela lubi tulipany można zamienić na 3łALu8!tuł!P4n7.

Podczas tworzenia hasła zastosuj poniższe reguły:

1. Hasło nie może być takie samo jak nazwa użytkownika lub część tej nazwy.
2. Hasło nie powinno być imieniem nikogo z naszych bliskich lub zwierząt, np. cioci lub psa.
3. Hasło nie może zawierać danych osobowych Twoich ani Twojej rodziny. Przykładowo takimi danymi są: data urodzenia, numer telefonu, numer rejestracyjny samochodu, nazwa ulicy itp.
4. Nie używaj sekwencji kolejnych liter, liczb lub innych znaków, np. abcd, XYZ.

5. Nie używaj pojedynczego wyrazu dowolnego języka pisanego normalnie lub wspak, ani tego wyrazu poprzedzonego lub/i zakończonym znakiem specjalnym lub cyfrą, np. szprotka7.
6. Nie używaj więcej niż 3 kolejnych znaków na klawiaturze, np. QWERTY, 1234.
7. Nie używaj oczywistych wyrażen, takich jak *wpuscmnie*, *tojesthaslo*, *password*.

Jeszcze jedna porada na koniec:

Najważniejsze hasła zmieniaj co rok. Niech Twoje dane będą bezpieczne!

Jak sprawdzić wiarygodność informacji w internecie?

W internecie znajdziesz wiele informacji na każdy temat. Wiadomości, porady, dane, grafiki powstają w bardzo szybkim tempie i często nie wiesz, które z nich są prawdziwe i wiarygodne, a które wprowadzają w błąd. Ponadto w internecie, szczególnie w social mediach (to znaczy mediach społecznościowych np. Facebook, Twitter, Youtube) bardzo wiele osób dzieli się swoimi opiniami, osobistymi komentarzami, a nie faktami. Dlatego warto nauczyć się odróżniać jedne od drugich i wiedzieć, jak sprawdzić wiarygodność informacji w Internecie.

Z pojęciem wiarygodności informacji jest powiązane również pojęcie “fake news”, czyli “nieprawdziwa/fałszywa informacja”, które czasami jest umieszczana w Internecie specjalnie, aby wzbudzić sensację lub zamieszanie.

10 praktycznych porad, jak odróżnić informację wiarygodną od niewiarygodnej

1. Pamiętaj: opinie to nie fakty!

Czym różni się opinia od faktu?

Faktem jest coś, co miało miejsce lub jesteśmy pewni, że istniało, czyli możemy to potwierdzić za pomocą dowodów. Dowody te mogą być mierzone, obserwowane i sprawdzane. I niezależnie, kto będzie ich autorem wynik będzie taki sam.

Opinia to osobisty pogląd na dany temat, zależny od danej osoby, który może, ale nie musi być poparty faktami lub wiedzą. Opinii może być wiele na temat jednego faktu. Opinie bywają emocjonalne.

W komentarzach np. w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram, Youtube, Twitter, Nasza Klasa) i blogach znajdziesz przede wszystkim opinie, osobiste historie, a nie fakty. Opinia jest bardzo indywidualna i może różnić się w zależności od poglądów i emocji autora/autorki danego wpisu. Na temat jednego wydarzenia można znaleźć bardzo wiele opinii. Dlatego zawsze sprawdzaj fakty, czyli: daty, miejsca, liczby, nazwiska, opisy sytuacji tak jak w eksperymencie fizycznym.

2. Zawsze szukaj autora informacji

Jeżeli wpis, notatka, zdjęcie w internecie nie ma podanego autora (autorem może być człowiek, ale autorem może być też grupa osób lub organizacja np. Fundacja Zaczyn) to nie jest to wiarygodna informacja. Wiarygodne informacje mają podanego autora lub możesz o niego zapytać. Nawet w przypadku artykułów, które oznaczone są jako „naukowe” należy sprawdzić, kto jest autorem danej treści. A także sprawdzić, czy taka osoba istnieje, czym się zajmuje, czy zna się na temacie, o którym pisze. Szukaj publikacji, których autorami są osoby doświadczone lub eksperci w danej dziedzinie, osoby, których tożsamość można potwierdzić.

3. Pytaj o źródła danych

Jeżeli na stronie internetowej podana jest informacja, że “20% osób w Polsce lubi zielony kolor”, to wiarygodna i rzetelna strona internetowa poda informację skąd pochodzi taka wartość, np. przy wynikach badania pojawi się adnotacja “Główny Urząd Statystyczny, 2020 badanie: Jakie kolory lubią Polacy”. Po wejściu na stronę urzędu znajdziesz to badanie i potwierdzisz jego wiarygodność. Miejscami godnymi zaufania są strony urzędów, instytucji, dużych i znanych firm, dużych organizacji pozarządowych, autorytetów w danej dziedzinie, naukowców.

4. Nie opieraj się na jednym źródle danych

Jeżeli jakaś informacja budzi Twoją wątpliwość poszukaj w internecie jeszcze kilku miejsc, które piszą na ten sam temat. Sprawdź, czy dane się zgadzają? Czy wypowiedzi są takie same? Poszukaj również internetowej encyklopedii. Jeżeli nadal nie

jesteś pewny rzetelności informacji – napisz do publicznej instytucji, która zajmuje się danym tematem i zapytaj, czy to, co znalazłeś zgadza się z ich wiedzą.

5. Sprawdź czy informacja jest oficjalna

Ważne dane sprawdź w danej instytucji – skontaktuj się na przykład przez oficjalną infolinię, np. w sprawie szczepień zadzwoń na infolinię NFZ, w sprawie emerytury zadzwoń na infolinię ZUS.

6. Bądź uważny na to, jak wygląda strona internetowa

Sprawdź jak wygląda strona internetowa, na której jest umieszczona informacja. Co to znaczy? Sprawdź czy strona jest aktualizowana (na przykład kiedy został umieszczony ostatni wpis – rok temu, a może dwa, a może nie ma podanej daty), czy jest zrobiona profesjonalnie. Czy linki (odsyłacze do innych stron) działają, czy grafika jest czytelna, czy grafiki i zdjęcia nie są obraźliwe, czy tekst się nie rozsypuje, czy na stronie nie ma zbyt wiele reklam, czy treści napisane są w sposób logiczny.

7. Data powstania danego materiału

Sprawdź, kiedy powstała dana informacja i kiedy została opublikowana. Czasami dane w internecie są nieaktualne, bo zostały umieszczone dość dawno, albo po prostu materiały na które się powołują nie są już aktualne. To dość ważne, bo świat się zmienia i stan wiedzy się zmienia.

8. Nie wierz zbyt emocjonalnym wpisom

Jeżeli dany artykuł jest pełen emocji i ocen, najprawdopodobniej nie będzie opierał się na faktach. Większość zawartych w nim informacji nie będzie rzetelna. Jeżeli czujesz, że artykuł Cię do czegoś namawia, a autor pisze, co masz robić – najprawdopodobniej to poglądy a nie wiarygodna informacja.

9. Uważaj na reklamy, szczególnie te zbyt okazałe

Reklamy są częścią życia społecznego. Na niektóre z nich należy szczególnie uważać. Jeżeli reklama oferuje nierealne efekty, to najprawdopodobniej jest oszustwem. Przykłady: dieta cud, czyli schudniesz 10 kg w miesiąc bez zmiany nawyków żywieniowych, możliwość szybkiego zarobku 10 000 zł w tydzień bez wychodzenia z domu, wygrałeś samochód, wystarczy, że wyślesz smsa, pozbędziesz się zmarszczek przy pomocy kremu za 500 zł. Takie informacje powinny wzbudzić naszą podejrzliwość!

Nie klikaj w takie oferty i nic nie wypełniaj, nie podawaj swoich danych. Niestety, takie reklamy opierają się na ludzkich marzeniach, dlatego są wyjątkowo okrutne.

10. Skorzystaj ze stron, które sprawdzają informacje

W związku z zalewem nieprawdziwych informacji w sieci powstało wiele stron i organizacji, które zajmują się sprawdzaniem ich wiarygodności. Takie działanie czasami nazywa się "fact-checking", czyli "sprawdzanie faktów". W Polsce mamy kilka

organizacji, które zajmują się tym tematem – jeżeli nie jesteś czegoś pewny. napisz do nich i zapytaj. Możesz też obserwować ich strony na bieżąco.

Stowarzyszenie Demagog – działa na rzecz poprawy jakości debaty publicznej w Polsce, tak aby bezstronna i wiarygodna informacja była podstawowym źródłem wiedzy obywateli.

<https://demagog.org.pl/>

Konkret24 – sprawdza informacje dziennikarskie

<https://konkret24.tvn24.pl/>

Na świecie strony sprawdzające wiarygodność informacji to: Crosscheck, Fake News Detector czy FactCheck. Niestety są po angielsku.

*

Korzystaj z Internetu. Nie bój się tego. Stosuj po prostu zasadę „ograniczonego zaufania” – tak jak w życiu. Nie wierz we wszystko, co przeczytasz! Nie bój się, że wszystko co czytasz jest nieprawdą. W internecie jest mnóstwo wspaniałych treści.

Cookies – tu nie chodzi o Ciasteczka

Gdy wchodzimy na portal internetowy lub stronę internetową, bardzo często wyskakuje okno z pytaniem, czy akceptujemy “ciasteczka” na stronie? Co to właściwie znaczy wyjaśniamy w tym artykule.

Ciasteczka – z języka angielskiego: Cookies – to małe fragmenty informacji potrzebne do prawidłowego wyświetlania nam strony internetowej.

Takie informacje, to na przykład:

- nazwa strony, na którą weszliśmy
- czas, przez który informacje o stronie będą na naszym komputerze
- dane statystyczne, dzięki którym strona jest dostosowywana do użytkowników

Pliki Cookies wgrzywają się na nasz komputer i pozostają na nim do momentu, gdy:

- korzystamy z jakiegokolwiek serwisu z logowaniem lub wyłączymy przeglądarkę – te pliki nazywa się “sesyjnymi”
- wyczyścimy historię naszej przeglądarki – dotyczy to plików “stałych”

Czy Ciasteczka są nam potrzebne? Bez nich często zmienia się

dostępność serwisu, który odwiedzamy. Niektóre funkcje strony nie będą działać, może nawet cała strona internetowa być zablokowana. Możemy jednak właściwie ustawić naszą przeglądarkę, aby czyściła pliki Cookies. Albo można wybrać automatyczne blokowanie akceptowanie tych plików "cookies" czy uzyskać każdorazową informację o przesłaniu pliku na urządzenie użytkownika.

Jak włączyć lub wyłączyć obsługę plików cookie w przeglądarce? Sprawdź poniżej jak włączyć lub wyłączyć obsługę plików cookie w przeglądarce:

- <https://support.mozilla.org/pl/kb/usuwanie-ciasteczek-i-danych-stron-firefox?redirectslug=usuwanie-ciasteczek&redirectlocale=pl>
- <https://support.google.com/accounts/answer/61416?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=pl>
- <https://support.microsoft.com/pl-pl/microsoft-edge/usuwanie-plik%C3%B3w-cookie-w-przegl%C4%85darce-microsoft-edge-63947406-40ac-c3b8-57b9-2a946a29ae09>
- <https://support.apple.com/pl-pl/guide/safari/sfri11471/mac>

Jak korzystać z wyszukiwarki w sposób zaawansowany?

Aby lepiej i bardziej precyzyjnie znaleźć w internecie informacje, których potrzebujesz, warto wykorzystać kilka zaawansowanych metod. Przedstawiamy je w poniższym artykule.

Wyszukiwanie tekstem

To proste metody, aby Twoje wyszukiwanie tekstem w wyszukiwarce Google było bardziej zaawansowane:

- aby wyszukać dane hasło z danej kategorii należy te hasła wpisać z dodatkowym tekstem, można wpisywać również całe zdania czy pytania np. jak uprawiać żonkile?
- aby wyszukać dane hasła w mediach społecznościowych, wstaw @ przed słowem, na przykład: żonkil @facebook
- aby wykluczyć dane słowo z wyszukiwania wstaw – przed słowem, które chcesz wykluczyć. Na przykład: żonkil - uprawa
- aby wyszukać dwa słowa jednocześnie wpisz wyrażenie w cudzysłowie. Na przykład: „żonkil uprawa”.
- aby wyszukać podobne strony wpisz „related:” przed adresem internetowym, który już znasz. Na przykład: related:radiosovo.pl

Wyszukiwanie obrazem

W Google.com możesz od razu znaleźć grafikę, a nie tekst. Np. chcąc znaleźć zdjęcie “żonkila” należy wpisać w wyszukiwarce “żonkil” a następnie z górnego paska wybrać “grafikę”, wtedy otrzymasz tylko zdjęcia i grafiki z danym hasłem:

The screenshot shows a Google search for the word "żonkil". The search bar at the top contains the text "żonkil" and has icons for clearing the search, voice search, and search. Below the search bar, a purple-bordered menu contains search filters: "Wszystko" (selected), "Grafika", "Wiadomości", "Zakupy", "Wideo", "Więcej", "Ustawienia", and "Narzędzia". Below the filters, it says "Okolo 798 000 wyników (0,45 s)".

The search results include:

- A link to the Wikipedia page for "Narcyz żonkil" with a brief description: "Narcyz żonkil, żonkil (Narcissus jonquilla L.) – gatunek roślin z rodziny amarylkowatych. Nazwa pochodzi od francuskiego słowa jonquille (żonkil, żółty narcyz), ... Morfologia · Uprawa".
- A link to "Żonkil, czy narcyz? - TwójOgrodek.pl" with a date of "6 lip 2017" and a snippet: "Odpowiedź na tak postawione pytanie jest prosta: Każdy żonkil jest narcyzem, ale nie każdy narcyz jest żonkilem. Aby nie pozostawiać ...".
- An image carousel for "Narcyz żonkil" (Narcissus jonquilla) showing several yellow flowers. The title "Narcyz żonkil" and the category "Roślina" are visible below the images.

Podobnie można wyszukać wideo, mapy, zakupy, wiadomości.

Wyszukiwanie głosowe

W wyszukiwarce po prawej stronie, między klawiaturą, a lupką znajduje się symbol mikrofonu. Naciskając go możesz powiedzieć na głos hasło, którego szukasz (nie musisz go pisać na klawiaturze). Czyli należy nacisnąć symbol mikrofonu, zezwolić na użycie mikrofonu, a następnie powiedzieć "żonkil". Google wyszuka hasło.

Wyszukiwanie w dowolnym języku

W wyszukiwarce możesz szukać danego hasła w różnych językach np. po polsku, angielsku, rosyjsku, niemiecku. By to zrobić należy wybrać "ustawienia", a następnie "języki (languages)" i wybrać język, w którym chcesz otrzymać wyniki wyszukiwania (czyli strony internetowe).

Wyszukiwanie według daty

Czasami zdarza się, że ważne, aby uzyskać informacje najbardziej aktualne np. pojawić się w ciągu ostatniego miesiąca.

Aby znaleźć informacje najświeższe na danym temat wybierz “narzędzia”, a następnie kliknij “kiedykolwiek”, tam wybierz czas z którego ma pochodzić dana informacja (do wyboru są np. ostatni tydzień, ostatni miesiąc). Na przykład szukasz informacji dotyczącej nowych odmian żonkili, możesz wpisać “żonkil” i wybrać “ostatni rok”.

Kilka ciekawostek o wyszukiwarce

Na różnych komputerach wyniki wyszukiwania mogą być różne, np. u koleżanki po wpisaniu słowa “żonkil” na pierwszym miejscu (pierwszym linkiem) będzie link do sklepy internetowego, a u Ciebie na pierwszym miejscu. Jest to związane z tym, że Google zapamiętuje Twoje hasła z przeszłości i na ich podstawie podpowiada nowe wyniki

Historia wyszukiwania. Na każdym komputerze zapamiętują się wyniki wyszukiwania w Google. Można je skasować. Zobacz też: <https://radiosovo.pl/czy-znasz-swoja-historie-przegladania-internetu/>

Reklamy Google – bardzo często na początku wyników wyszukiwania (na początku listy) pojawiają się strony, które są reklamami, czyli ktoś zapłacił za to, aby pojawiały się na początku. Te linki są bezpieczne, po prostu to reklama.

#0kiemPrawnika: Dozwolony użytek prywatny – co to znaczy?

Na co dzień korzystamy z tego, co stworzyli inni. Filiżanka, ubranie, ale też książka, film, zdjęcie. Co nam wolno robić z tym przedmiotem? Oto kilka wyjaśnień z punktu widzenia prawa.

Dozwolony użytek prywatny (osobisty) to po prostu prawo korzystania z danego utworu dla własnych, osobistych potrzeb bez konieczności pytania o zezwolenie twórcy. Nie dotyczy on utworów znajdujących się w domenie publicznej, ponieważ z tych możemy korzystać bez ograniczeń.

Dozwolony użytek prywatny działa natomiast bez względu na formę (postać) utworu, czyli niezależnie od tego, czy mamy do czynienia z fizycznym egzemplarzem (płyta, książka) takiego utworu, czy z postacią cyfrową (w formie pliku).

Warto przy tym zwrócić uwagę na odwrotną zależność. To, że kupiłem fizyczny egzemplarz utworu – książkę, płytę nie oznacza jeszcze, że mogę z nim zrobić, co tylko chcę.

Co można w ramach dozwolonego użytku osobistego?

W ramach dozwolonego użytku osobistego korzystać można tylko z rozpowszechnionego utworu, co oznacza, że utwór taki musiał zostać już w jakiś sposób udostępniony publicznie np. w przypadku utworu muzycznego – wydana została płyta, albo utwór został nadany w radiu lub jest dostępny oficjalnie w Internecie. Chodzi oczywiście o rozpowszechnienie utworu za zezwoleniem twórcy.

Dozwolony użytek prywatny zakłada korzystanie z utworu dla potrzeb osobistych. Przeciwnieństwem tego jest użytek w celu komercyjnym, zarobkowym, marketingowym, czy służbowym. Bez ponoszenia dodatkowych opłat można puszczać muzykę z Internetu w zaciszu własnego domu, ale nie można już tego robić np. w kawiarni, którą się prowadzi.

Dozwolony użytek prywatny zakłada, że utworem, w którego posiadaniu jesteśmy możemy dzielić się nieodpłatnie z najbliższymi. Chodzi o osoby, które są rodziną, przyjaciółmi lub znajomymi (ustawa wskazuje w tym przypadku na pokrewieństwo, powinowactwo oraz stosunek towarzyski).

Można więc pożyczyć książkę koledze/koleżance, ale nie można tej samej książki regularnie wypożyczać osobom obcym (nawet nieodpłatnie).

Można też puścić na domowej imprezie muzykę z płyty, ale nie można jej odtwarzać na scenie muzycznej dla szerokiego grona nieznanym osób.

Można nagrać audycję/program telewizyjny i potem pokazywać ją rodzinie, ale nie można już tego nagrania zamieścić na swoim blogu internetowym, czy nawet na portalu społecznościowym na którym mam swój profil tj. facebook, czy twitter.

Można natomiast skopiować płytę z muzyką na inną płytę lub pendrive, żeby móc tę kopię odtwarzać sobie w samochodzie podczas jazdy lub pożyczyć znajomemu.

Możliwość odwoływania się do dozwolonego użytku osobistego nie dotyczy pewnych kategorii utworów np. programów komputerowych.

Przydatne linki i źródła:

1. <https://prawokultury.pl/kurs/dozwolony-uzytek-prywatny>
2. <https://prawokultury.pl/kurs/media/krotki-kurs-wlasnosc-i-intelektualnej-podrecznik.pdf>
3. <http://prawokultury.pl/publikacje/podrecznik-dozwolony-uzytek-prywatny/>
4. <https://www.legalnakultura.pl/pl/strefa-edukacji/strefa-dla-uczniow/warto-wiedziec/dozwolony-uzytek>
5. M. Król, *Wprowadzenie utworu do obrotu w internecie*, [w:] *Przegląd prawa handlowego*, czerwiec 2007, s. 34-39.
6. D. K. Gęsicka, *Wykładnia pojęć w prawie autorskim* [w:] *Prace z prawa własności intelektualnej*, Rok 2012, z. 117, ISSN 0137-236X, s. 66-77
7. B. Błońska, *Komentarz do art. 23 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych*, [w:] W. Machała (red.), R.M. Sarbiński (red.), *Prawo autorskie i prawa pokrewne*.

#OkiemPrawnika: Dozwolony użytek informacyjny w radiu

Korzystanie z informacji i tekstów innych osób to sytuacja, z którą spotykają się nie tylko twórcy i redaktorzy Radia SoVo. Warto zapoznać się z prawnymi terminami związanymi z tym działaniem. Przygotowując audycję w Radio SoVo możemy na przykład korzystać z dozwolonego użytku informacyjnego.

Co to znaczy „dozwolony użytek informacyjny”?

Dozwolony użytek informacyjny, pozwala na rozpowszechnianie w celach informacyjnych w radiu (ale również w prasie i telewizji):

- sprawozdań o aktualnych wydarzeniach,
- artykułów na aktualne tematy polityczne, gospodarcze lub religijne,
- aktualnych wypowiedzi i fotografii reporterskich.

Mogą być także rozpowszechniane krótkie wyciągi z tych sprawozdań i artykułów, przeglądy publikacji i utworów

rozpowszechnionych oraz krótkie streszczenia rozpowszechnionych utworów.

Ta forma dozwolonego użytku tradycyjnie nazywana jest **prawem przedruku**. Współcześnie obejmuje on także przekaz obrazu i dźwięku, w tym analogowe i cyfrowe formy rozpowszechniania utworu.

Dozwolony użytek informacyjny to korzystanie z informacji nie powodujące naruszenia praw autorskich.

Z prawa tego mogą korzystać wydawcy prasowi oraz nadawcy radiowi i telewizyjni, a zatem wszystkie podmioty, które mieszczą się w definicji „prasy” w rozumieniu Prawa prasowego.

Jak stworzyć swoją ofertę? Zasady tworzenia CV i listu motywacyjnego

Tekst dotyczący ogłoszeń o pracę przybliżył zasady budowania oferty pracodawcy. W tym tekście zapoznasz się z zasadami budowania własnej oferty, czyli CV i listu motywacyjnego. CV i list motywacyjny nazywane są dokumentami aplikacyjnymi.

Czym jest CV i jak je stworzyć?

CV to skrót od curriculum vitae, co w języku łacińskim oznacza bieg życia. CV to życiorys zawodowy, w którym kandydat na pracownika krótko przedstawia siebie pracodawcy. CV powstaje zgodnie z przyjętym schematem. Informacje, które zawiera CV to informacje dotyczące:

- Danych osobistych, w tym kontakt
- Doświadczenia zawodowego
- Wykształcenia
- Posiadanych umiejętności, które mogą być potrzebne w pracy
- Zainteresowań i hobby
- Celów zawodowych
- Osiągnięć

Każde CV musi zawierać aktualną zgodę na przetwarzanie danych osobowych.

CV można stworzyć samemu lub skorzystać z pomocy w postaci kreatora CV. Kreator CV to narzędzie, które pomaga w stworzeniu CV. Kreatory CV zawierają różne szablony CV. Dzięki temu można wybrać ten wzór, który najbardziej nam odpowiada.

Kreatory CV można znaleźć w Internecie. Są to narzędzia, które dostępne są za darmo lub za opłatą. By skorzystać z kreatora i móc pobrać stworzone CV może być konieczne zarejestrowanie się. Żeby się zarejestrować potrzebny jest adres e-mail.

Chcesz stworzyć profesjonalny życiorys zawodowy? Skorzystaj z

kreatora CV np. szybkiecv.pl, interviewme.pl lub aplikuj.pl.

Pamiętaj, zanim wyślesz CV do pracodawcy zapisz dokument w formacie nie do edycji np. PDF.

Czym jest list motywacyjny i jak go stworzyć?

List motywacyjny to dokument, w którym opisujemy swoją motywację do podjęcia pracy. Jest uzupełnieniem do CV. Nie każdy pracodawca prosi kandydata o przesłanie takiego listu.

Zasady tworzenia listu motywacyjnego znajdziesz w Internecie. Sprawdź np. w [PORADNIKU Jak być aktywnym na rynku pracy](#) lub [Jak napisać list motywacyjny – fakty i mity](#).

List motywacyjny można stworzyć samodzielnie. Można również skorzystać z kreatora. Kreator znajdziesz w Internecie.