

# J@nek radzi: Jak zaktualizować Windows 10 do Windows 11

Próbowaliście już uaktualnić swój system operacyjny Windows 10 do wersji Windows 11?

J@nek Radzi powie Wam co musicie wiedzieć i jakie macie alternatywy w związku ze zbliżającym się końcem wsparcia dla Windows 10. Naprawdę warto posłuchać i obejrzeć filmik, do którego link znajduje się poniżej ścieżki dźwiękowej audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/10/Aktualizacja-Windows-10-do-Windows-11.mp3>

Linki:

1. [NIE kupuj nowego komputera, aby mieć Windows 11! – Jak zaktualizować Windows 10 do Windows 11 \(youtube.com\)](#)
2. Strona zawierająca pliki ISO systemu Windows – kompletne obrazy dysków zawierających niezbędne pliki i dane potrzebne do zainstalowania lub ponownej instalacji systemu operacyjnego Windows na obsługiwanym urządzeniu: [winiso.pl](http://winiso.pl)

---

## Webinarium – poznaj Audacity i w 5 krokach zmontuj własną

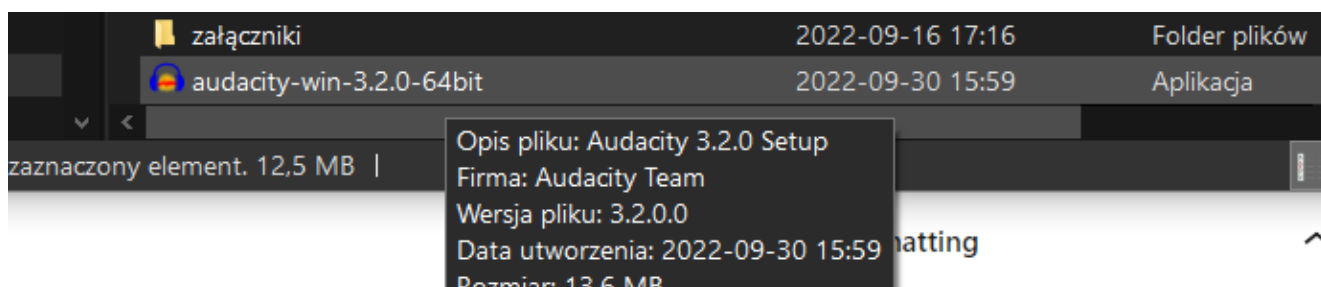
# audycję

Zrobienie własnego podcastu wcale nie musi być trudne. Zapraszamy do zabawy darmowym programem do montażu dźwięku – Audacity. Co bardzo ważne aplikacja dostępna jest w polskiej wersji językowej. W naszym instruktażu krok po kroku pokażemy jak samodzielnie zmontować materiał audio.

Zacznij od ściągnięcia programu Audacity na swój komputer ze strony: <https://audacity.pl/>

Wybierz typ systemu operacyjnego z jakiego korzystasz (najpopularniejsze to Windows oraz Mac). Wskoczy okienko informujące o tym, że należy zapisać program na komputerze. Prosimy o wybranie miejsca na dysku komputera, gdzie chcemy zapisać program oraz kliknięcie „zapisz”

Potem należy odnaleźć ściągnięty program z charakterystycznym logiem ze słuchawkami i go uruchomić



Pamiętaj o zezwoleniu aplikacji na dokonanie zmian w komputerze oraz wybraniu polskiej wersji językowej.

Następnie rozpocznie się proces instalacji aplikacji (klikamy „dalej” a finalnie „zakończ”).

Teraz możemy zacząć zabawę z programem Audacity.

Do naszej praktycznej lekcji potrzebować będziemy materiałów, z których zmontujemy naszą audycję (kliknij w link poniżej pobierz materiały):

[Sonda upały – montujemy sondę](#)

Teraz możemy już zaczynać! W przygotowanych przez nas filmikach instruktażowych krok po kroku pokażemy jak zmontować gotowy materiał.

Udanej zabawy!

**WSTĘP** <https://youtu.be/rNnffILUNxQ>

**KROK 1** <https://youtu.be/uSVy0r1dcMY>

**KROK 2** <https://youtu.be/tdC24Hja7fc>

**KROK 3** <https://youtu.be/7ypKxx6i2sE>

**KROK 3** <https://youtu.be/7ypKxx6i2sE>

KROK 4 <https://youtu.be/2PMosg9f4N0>

KROK 5 <https://youtu.be/IAnoWrc2dN8>

---

# #OkiemPrawnika 0 prawach autorskich nie tylko dla radiowców! PORADNIK

Zawsze, gdy zamierzamy wykorzystać na platformie Radia SoVo utwór muzyczny (lub jego fragment), literacki (lub jego fragment), audycję (lub jej fragment), zdjęcie, czy obraz, oznacza to jego upublicznienie. Większość tych materiałów, bez względu czy nagranych na płycie cd, wydrukowanych w książce czy znalezionych na YouTube jest utworem objętym prawem autorskim.

Jak w takim razie korzystać z tekstów, fotografii czy nagrań zgodnie z prawem? To pytanie od radiowców Radia SoVo, ważne także dla innych twórców i twórczyń.

Zapraszamy do zapoznania się z poradnikiem dotyczącym praw autorskich w pracy radiowców Radia SoVo. Poruszana tematyka z pewnością będzie interesująca dla wszystkich korzystających z zasobów sieci, dlatego udostępniamy ten materiał, powstały w ramach projektu.

Autorem poradnika jest dr Robert Trzaskowski z Kancelarii  
Adwokacka Business&Law.

**Poradnik do przejrzania i/lub pobrania:**

[material-o-prawach-autorskich\\_RADIO-SOVO\\_2021Pobierz](#)

---

# **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/UCWCAPZ5oP9WoD31SLonK1t0> (zachęcamy do subskrypcji kanału)

▪ na stronie internetowej: <https://telewizjapokolenia.pl/>

**Pokolenia**

**ZAPYTAJ  
MAGDĘ!**

**Magdalena  
Foryś**

Oglądaj na:

[facebook.com/TelewizjaPokolenia](https://facebook.com/TelewizjaPokolenia)

[youtube.com/TelewizjaPokolenia](https://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](https://facebook.com/TelewizjaPokolenia)

[youtube.com/TelewizjaPokolenia](https://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](https://facebook.com/TelewizjaPokolenia)

[youtube.com/TelewizjaPokolenia](https://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](https://facebook.com/TelewizjaPokolenia)

[youtube.com/TelewizjaPokolenia](https://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](https://facebook.com/TelewizjaPokolenia)

[youtube.com/TelewizjaPokolenia](https://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](https://facebook.com/TelewizjaPokolenia)

[youtube.com/TelewizjaPokolenia](https://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](https://facebook.com/TelewizjaPokolenia)

[youtube.com/TelewizjaPokolenia](https://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](https://facebook.com/TelewizjaPokolenia)

[youtube.com/TelewizjaPokolenia](https://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](https://facebook.com/TelewizjaPokolenia)

[youtube.com/TelewizjaPokolenia](https://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](https://facebook.com/TelewizjaPokolenia)

[youtube.com/TelewizjaPokolenia](https://youtube.com/TelewizjaPokolenia)



### „W STYLU DOWOLNYM”

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

---

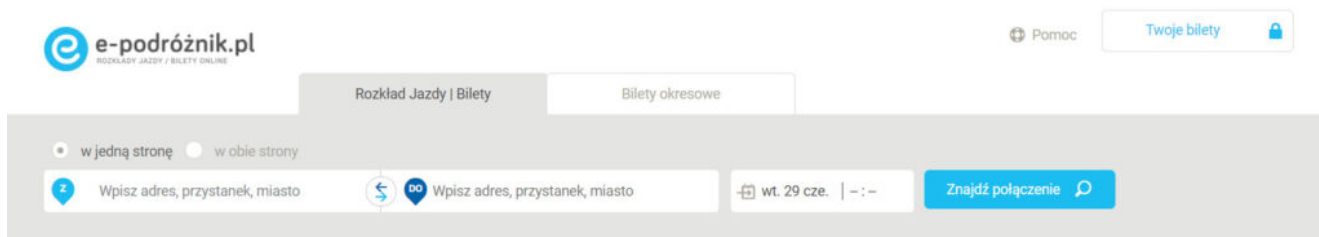
# E-podróżnik – z punktu A do punktu B

E-podróżnik to strona internetowa i aplikacja, w której możesz sprawdzić i kupić bilety na połączenia autobusowe krajowe i międzynarodowe (m.in. autobusy lokalne, PKS, Polonus) i kolejowe, również na przejazdy z przesiadką. To aktualny rozkład jazdy ponad 1500 przewoźników. Na stronie i w aplikacji można płacić kartą, blikiem, przelewem.

Adres strony to [www.epodroznik.pl](http://www.epodroznik.pl).

Aplikację należy ściągnąć ze sklepu Google Play lub ze sklepu Iphona.

Podstawowym narzędziem na stronie jest wyszukiwarka. Aby z niej skorzystać należy w jedno pole z literką “z” wpisać miejscowość wyjazdu, a w pole z wyrażeniem “do” należy wpisać miejscowość docelową. W okienku obok należy wybrać datę wyjazdu – można wybierać daty przyszłe. Można również określać godzinę np. 8.00. A następnie kliknąć w niebieski przycisk “Znajdź połączenie”.



The screenshot shows the search interface of the e-podroznik.pl website. At the top left is the logo 'e-podroznik.pl' with the tagline 'ROZKLADY JAZDY / BILETY ONLINE'. To the right are links for 'Pomoc' and 'Twoje bilety'. Below the logo are two tabs: 'Rozkład Jazdy | Bilety' (selected) and 'Bilety okresowe'. Under the tabs are two radio buttons: 'w jedną stronę' (selected) and 'w obie strony'. The main search area contains two input fields: the first with a blue 'z' icon and the second with a blue 'do' icon, both containing the placeholder text 'Wpisz adres, przystanek, miasto'. To the right of these fields is a date selector showing 'wt. 29 cze.' and a blue button labeled 'Znajdź połączenie' with a magnifying glass icon.

Lista z wyszukаныmi połączeniami będzie wyglądała tak jak poniżej.

Jeżeli któreś połączenie wydaje się atrakcyjne należy kliknąć w ikonkę autobusu lub pociągu, wtedy pojawią się szczegóły połączenia.

Kiedy klikniesz w przycisk “kup bilet” otrzymasz informację o możliwości zakupu.

The screenshot shows the e-podróżnik.pl website interface. At the top, there is a search bar with 'Warszawa' and 'Kraków' entered, and a date of 'cz. 1 lip.' at '08:00'. Below the search bar, there are four search results for routes from Warsaw to Krakow. Each result shows the departure and arrival times, the mode of transport (bus or train), the travel time, and a 'Kup Bilet' button. The first result is a bus route from Warszawa, Zachodnia to Kraków MDA, ul. Bosacka 18, with a travel time of 4h 20min and a price of 49,99 zł. The second result is a train route from Warszawa Zachodnia to Kraków Główny, with a travel time of 2h 35min. The third result is a train route from Warszawa Zachodnia to Kraków Główny, with a travel time of 3h 51min. The fourth result is a train route from Warszawa Zachodnia to Kraków Główny, with a travel time of 2h 22min. The website also features a 'Pomoc' button, a 'Twoje bilety' button, and a 'Znajdź połączenie' button.

Środki transportu	Nie wybrano	Wcześniejsze połączenia	Całodobowa infolinia 703 402 802		
Warszawa, Zachodnia	»	Kraków MDA, ul. Bosacka 18	koszt: 2,58 PLN z VAT/min Usługę świadczy Progress Plus s.c.		
08:30 - 12:50		01 lipca - 01 lipca	czas podróży 4h 20min	49,99 zł	Kup Bilet
Warszawa Zachodnia	»	Kraków Główny			
08:59 - 11:34		01 lipca - 01 lipca	czas podróży 2h 35min		Kup Bilet
Warszawa Zachodnia	»	Kraków Główny			
09:41 - 13:32		01 lipca - 01 lipca	czas podróży 3h 51min		Kup Bilet
Warszawa Zachodnia	»	Kraków Główny			
09:46 - 12:08		01 lipca - 01 lipca	czas podróży 2h 22min		Kup Bilet

w jedną stronę  w obie strony

Warszawa



Kraków



cz. 1 lip.

| 08:00

 Preferuj bez przeładek  
 Tylko bilet online

Znajdź połączenie

woj. Mazowieckie, pow. m. st. Warszawa, gm. M. st. W...

woj. Małopolskie, pow. m. Kraków, gm. M. Kraków

Środki transportu Nie wybrano

Wcześniejsze połączenia

Całodobowa infolinia 703 402 802

Koszt: 2,58 PLN z VAT/min Usługa świadczy Progress Plus s.c.

Warszawa, Zachodnia ▶ Kraków MDA, ul. Bosacka 18

08:30 - 12:50

01 lipca

01 lipca



czas podróży

4h 20min

49,99 zł

Kup Bilet

Warszawa Zachodnia ▶ Kraków Główny

08:59 - 11:34

01 lipca

01 lipca



czas podróży

2h 35min

Kup Bilet

Warszawa Zachodnia ▶ Kraków Główny

09:41 - 13:32

01 lipca

01 lipca



czas podróży

3h 51min

Kup Bilet

Warszawa Zachodnia ▶ Kraków Główny

09:46 - 12:08

01 lipca

01 lipca



czas podróży

2h 22min

Kup Bilet

E-podróżnik oferuje również możliwość zakupu biletów miesięcznych.

Miłego podróżowania!

---

# Wakacje z internetu – lista przydatnych linków

**Jeśli planujesz urlop lub wyjazd, warto zacząć od internetu. W sieci znajdziesz wiele witryn i portali poświęconych turystyce.**

## **Od czego zacząć?**

Wpisz w wyszukiwarkę nazwę interesującego Cię działania lub hobby i dodaj słowo „portal”. W ten sposób otrzymasz wykaz witryn, które będą skoncentrowane na tym, co lubisz najbardziej.

Jeśli uwielbiasz pływać kajakiem i chcesz w ten sposób spędzić wakacje, wpisz w wyszukiwarkę: portal kajakarstwo. Otrzymasz wiele ciekawych propozycji stron, dzięki którym dowiesz się np. o planowanych spływach kajakowych.

Możesz też spróbować innego sposobu. Wpisz w wyszukiwarkę Atrakcje w Wielkopolsce lub inne tego rodzaju hasło i sprawdź wyniki.

Otrzymasz ciekawe zestawienia przygotowane przez popularne serwisy zajmujące się turystyką.

**Jeśli chcesz zaplanować swój wypoczynek kompleksowo, zajrzyj tutaj aby:**

**Zarezerwować pokój:**

<https://www.noclegi.pl>

<https://www.noclegowo.pl/>

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

<https://trivabook.pl/>

<https://www.booking.com/>

---

## **Kupić bilety**

### **Autokarowe, krajowe:**

<https://www.flixbus.pl/>

<https://www.biletyautokarowe.pl/>

---

### **Autokarowe, międzynarodowe:**

<https://www.sindbad.pl/>

<https://www.eurobus.pl/>

---

## **Kolejowe:**

<https://www.pkp.pl/pl/home>

---

## **Lotnicze:**

<https://wizzair.com/pl-pl#/>

<https://www.lot.com/pl/pl/>

<https://www.ryanair.com/pl/pl>

---

**Aby dowiedzieć się więcej o atrakcjach w danym regionie skorzystaj z portalu:**

<https://www.polskieszlaki.pl/>

Wejdź na stronę główną portalu i wpisz w okno wyszukiwarki nazwę miejscowości, którą chcesz zwiedzić. Jeśli nie jeszcze nie wiesz, gdzie dokładnie pojedziesz, możesz też wpisać nazwę regionu np. Małopolska.

Po kliknięciu enter, strona przedstawi Ci listę atrakcji w danym miejscu lub regionie. Dodatkowo, umożliwi obejrzenie filmików poświęconych ciekawym obiektom, miastom lub wydarzeniom!

---

**Inne portale oferujące kompleksowe informacje o atrakcjach w Polsce to m.in.:**

<https://www.perlypolski.pl/>

<https://przeгляд-turystyczny.pl/>

<http://polskanieznana.pl/>

<https://www.polska.travel/pl>

<https://www.nawypad.pl/>

<https://pl.tripadvisor.com/>

---

# #0kiemPrawnika: prawo autorskie a dostęp dla osób z niepełnosprawnościami

Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych zawiera regulacje pozwalające na rozszerzenie dostępu do dóbr niematerialnych przez osoby z niepełnosprawnościami. Mają one służyć usuwaniu barier w dostępie do dóbr kultury przy zachowaniu stosownej równowagi z interesami twórców.

Regulacja dotyczy zasadniczo wszystkich rodzajów niepełnosprawności i wszystkich osób z niepełnosprawnościami. Aczkolwiek istnieje wyjątek odnoszący się do osób z niepełnosprawnością wzroku. Korzystanie przez nich z określonych kategorii utworów podlega poważniejszym ograniczeniom.

Przepis stanowi, że *„Wolno korzystać z już rozpowszechnionych utworów dla dobra osób niepełnosprawnych, jeżeli to korzystanie odnosi się bezpośrednio do ich upośledzenia, nie ma zarobkowego charakteru i jest podejmowane w rozmiarze wynikającym z natury upośledzenia”*. W przepisie wyraźnie ograniczono dozwolone korzystanie do utworów już rozpowszechnionych (wypuszczonych na rynek). **Ustawa nie pozwala natomiast na korzystanie w ten sposób z programów komputerowych.**

Przez osobę niepełnosprawną należy uznać każdą osobę, która

napotyka na bariery w funkcjonowaniu przez nią w społeczności, bez względu na to, czy jej stan jest potwierdzony jakimikolwiek orzeczeniami stosownych organów.

Przepis posługuje się przestarzałym pojęciem „upośledzenia”. Aby móc skorzystać z tej formy dozwolonego użytku, korzystanie musi odnosić się „bezpośrednio do upośledzenia” i jedynie w rozmiarze wynikającym „z natury upośledzenia”. Regulację należy odnieść do niepełnosprawności. A zatem korzystanie z utworu bez konieczności respektowania majątkowych praw autorskich twórcy lub jego następcy prawnego możliwe jest, jeżeli jest ono uzasadnione określoną niepełnosprawnością i tylko do stopnia, w którym ma usuwać bariery dla takiej osoby w interakcji ze społeczeństwem. Oznacza to przykładowo, że jeżeli na rynku dostępny jest określony utwór w formie przystosowanej do potrzeb osób z określonym rodzajem niepełnosprawności, to nie można powoływać się na wspomniany wyżej przepis jako podstawę do zwielokrotniania lub innej nieodpłatnej eksploatacji utworu. Przepis ma bowiem na celu ułatwienie dostępu do utworów osobom z niepełnosprawnościami w sytuacji, gdy nie ma ich na rynku, ale nie jest jego celem zapewnienie osobom z niepełnosprawnościami w pełni nieodpłatnego dostępu do dóbr kultury.

Działalność nakierowana na zapewnienie dostępnej formy utworu dla osób z niepełnosprawnościami nie może być działalnością generującą zysk, natomiast uznaje się za dozwolone uzyskiwanie określonego przychodu, którego celem jest częściowe sfinansowanie przedsięwzięcia (np. dotacji ze strony podmiotu publicznego). Nie wyklucza się również wprowadzenia minimalnej odpłatności za egzemplarze utworu celem pokrycia jedynie niewielkiej części kosztów przygotowania.

Regulacja adresowana jest przede wszystkim do organizacji non-

profit, działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Organizacje podejmujące reprodukcję utworu są zobowiązane do zakupu jednej jego kopii, która ma posłużyć do dalszego zwielokrotniania w dostępnej dla osób z określoną niepełnosprawnością formie. Niezbędne jest zachowanie ograniczeń w dostępie do utworów w formie dostępnej dla osób z niepełnosprawnościami tak, aby nie mogły z nich korzystać osoby dla których nie są one przeznaczone. Dobrze by było, gdyby takie utwory były odpowiednio oznaczone.

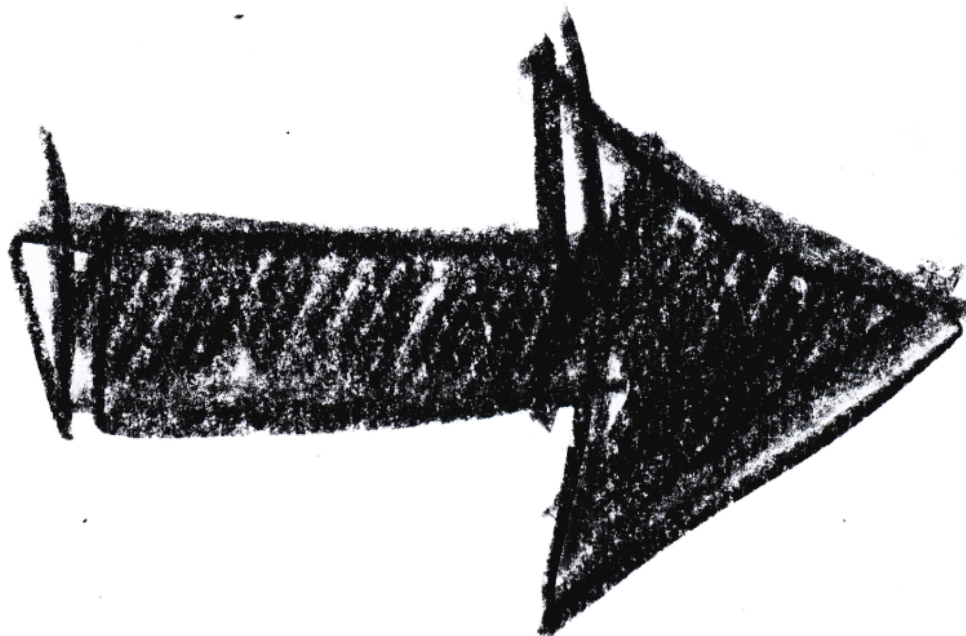
Przydatne linki i źródła:

1. <https://www.prawo.pl/prawo/latwiejszy-dostep-do-ksiazek-dla-niewidomych,344235.html>
2. J. Marcinkowska, *Kilka uwag o niejasności niektórych przepisów w ustawie o prawie autorskim i prawach pokrewnych dotyczących dozwolonego użytku utworów*, [w:] *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego* 4/2020, s. 69-81.
3. K. Gienas, *Użytek utworów dla celów osób niepełnosprawnych na tle prawa unijnego i polskiego* [w:] *Prace z prawa własności intelektualnej*, 2012, zeszyt 118, s. 40-50.
4. J. Marcinkowska, *Komentarz do art. 33<sup>1</sup> ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych*, [w:] R. Markiewicz (red.), *Prawo autorskie i prawa pokrewne. Komentarz*, Warszawa 2021.
5. A. Urbański, *Komentarz do art. 33<sup>1</sup> ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych*, [w:] W. Machała (red.), R.M. Sarbiński (red.), *Prawo autorskie i prawa pokrewne. Komentarz*, Warszawa 2019.
6. S. Stanisławska-Kloc, *Komentarz do art. 33<sup>1</sup> ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych*, [w:] D. Flisak (red.), *Prawo autorskie i prawa pokrewne. Komentarz*,

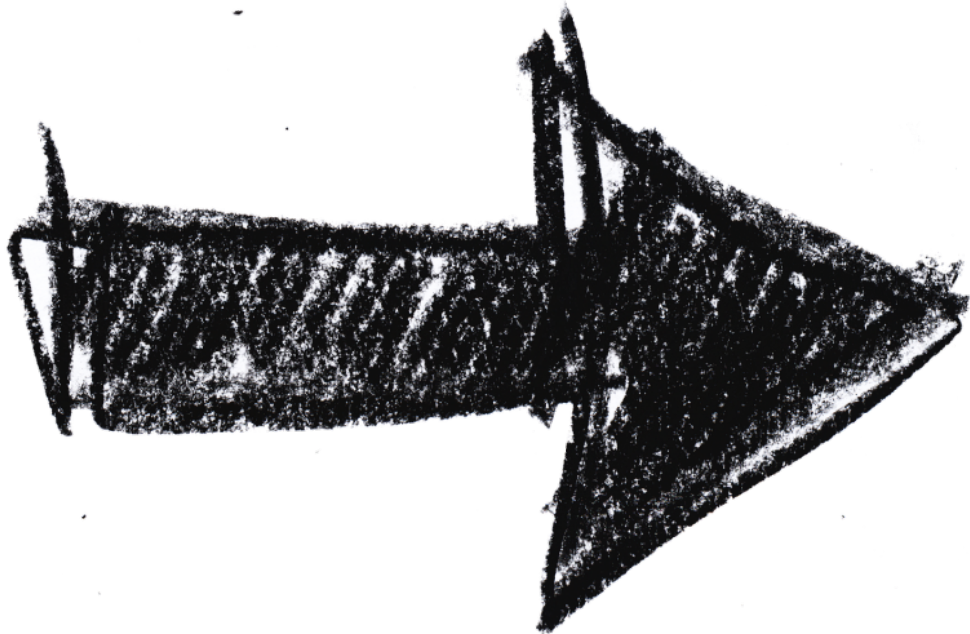
# **#OkiemPrawnika: Forum dyskusyjne a prawa autorskie**

Forum dyskusyjne to przeniesiona do Internetu forma grup dyskusyjnych, służąca do wymiany informacji i poglądów pomiędzy jego użytkownikami. Podstawową rolę odgrywa na forum treść generowana przez użytkowników. Nadawca wysyła wiadomość, która odbierana jest przez wszystkich członków danego forum. Taka wiadomość może mieć formę krótkiego wpisu, komentarza na różne tematy w ramach danej dyskusji, ale także bardziej złożonej opinii eksperckiej.

Mogą tutaj pojawić się 2 problemy prawne.



Po pierwsze, czy treść, którą tworzy dany użytkownik forum, jest chroniona przez prawo autorskie, czy też można ją swobodnie używać, cytować, udostępniać, w tym, czy na żądanie autora wpisu należy taki wpis usunąć?



Po drugie, kto odpowiada za treść wpisów na forum, a przede wszystkim czy może odpowiadać za nie administrator danej strony, na której założone jest forum?

**Nie ma w przepisach regulacji dotyczącej wypowiedzi na internetowym forum dyskusyjnym.** Należy więc zastosować zasady ogólne prawa autorskiego, które chroni przejaw działalności twórczej o indywidualnym charakterze.

Twórczy charakter mają tylko takie „dzieła”, które mają nowe, oryginalne i kreatywne elementy. Dlatego też większość wpisów na forum nie będzie chroniona, gdyż nie posiada cech oryginalności. Są to zazwyczaj przekazy, które same w sobie zazwyczaj są pozbawione elementu twórczego. Prawo autorskie nie chroni zaś idei, odkryć, procedur czy koncepcji, a jedynie formę wyrażenia. Aby takie wypowiedzi na forum mogły stanowić utwór chroniony przez prawo autorskie, musiałyby być z jakiegoś względu wyjątkowe, np. przybrać postać wiersza. Z tego względu zasadniczo administrator forum nie ma obowiązku usuwania wpisów konkretnych osób, nawet pomimo żądania ich autora.

## **Za treść umieszczoną na forum internetowym odpowiada zasadniczo jego autor.**

Jeśli ta treść obraża inną osobę, to może to stanowić naruszenie dobra osobistego w postaci dobrego imienia. Wtedy można domagać się zaniechania działania, usunięcia skutków (w tym w szczególności złożenia oświadczenia w odpowiedniej formie i treści), zadośćuczynienia pieniężnego lub zapłaty sumy na wskazany cel społeczny.

Osoba, której dobro osobiste zostało naruszone wpisem na forum ma także możliwość skierowania roszczeń wobec administratora strony, na której umieszczono obraźliwą treść. W każdym takim przypadku należy ocenić, czy mamy do czynienia z bezprawnością (co nie jest równoznaczne z przedstawieniem kogoś w negatywnym świetle). Poza tym, nawet jeżeli wpis na forum ma charakter bezprawny, to administrator może zwolnić się z odpowiedzialności za obraźliwe wpisy jeśli wykaże, że:

- nie wiedział o bezprawnym charakterze naruszenia, i/lub
- w razie powzięcia w tym zakresie informacji niezwłocznie usunął lub zablokował dostęp do publikacji.

Osoba, której dobro zostało naruszone obraźliwym wpisem powinna zawiadomić administratora strony o tym fakcie wraz z żądaniem usunięcia wpisu. Administrator, gdy uzna, że wpis faktycznie jest obraźliwy – zobowiązany jest do jego niezwłocznego usunięcia. Długość czasu niezbędnego do usunięcia zależy każdorazowo od okoliczności danego przypadku. Jeśli czynności tej nie dopełni można wszcząć przeciwko niemu postępowanie sądowe i dochodzić obrony swoich praw.

---

Przydatne linki i źródła:

1. <https://e-prawnik.pl/porady-prawne/prawa-autorskie-do-postow-na-forum-dyskusyjnym.html>
2. D. Gabler, Forum dyskusyjne – aspekty autorskoprawne, [w:] Prace z prawa własności intelektualnej, 2012, zeszyt 117, s. 78-95.
3. R.M. Sarbiński, *Komentarz do art. 1 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych*, [w:] W. Machała (red.), R.M. Sarbiński (red.), *Prawo autorskie i prawa pokrewne. Komentarz*, Warszawa 2019.
4. D. Flisak, *Komentarz do art. 1 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych*, [w:] D. Flisak (red.), *Prawo autorskie i prawa pokrewne. Komentarz*, Warszawa 2015.
5. G. M. Piasecki, *Memy i pasty. Prawa autorskie do utworów publikowanych na forach obrazkowych*, [w:] *Studia*

# **Czego o relacjach dowiemy się w internecie? czyli przegląd stron i kanałów poświęconych relacjom**

Każda nasza relacja z drugim człowiekiem jest wyjątkowa. Można jednak zauważyć, że pewne schematy zachowań są powtarzalne, a problemy w relacjach spotykają każdego. Indywidualnych porad i rozwiązań najlepiej szukać na spotkaniach z psychologami i terapeutami. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, aby dowiedzieć się co o relacjach mówią internetowi eksperci.

Oto przegląd stron i kanałów, na których możemy poczytać lub posłuchać o relacjach międzyludzkich, a także na temat relacji z samym sobą.

## **Do obejrzenia**

[Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS – YouTube](#) – Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS to ogólnopolski projekt

popularyzujący wiedzę psychologiczną na najwyższym merytorycznym poziomie. Odkrywa możliwości działania, jakie w różnych sferach życia daje psychologia. Jego założeniem jest udostępnienie rzetelnej wiedzy psychologicznej.

Natalia Nisha Tur

Kanał prowadzony przez Natalię Tur, socjolożkę i mamę 3 dzieci.

Link do kanału: <https://www.youtube.com/channel/UCoHZ5PaquBtw30yG8i0xJcA>

Już raz polecaliśmy ten kanał, ale warto jeszcze go przypomnieć, bo Pani Kasia porusza wiele tematów. Jest pedagożką i mamą 5 dzieci.

Link do kanału: [Kasia Sawicka – YouTube](#)

Człowiek Absurdalny czyli kanał na You Tube. Jak pisze autor: Człowiek Absurdalny to kanał o ważnych życiowych pytaniach, które pewnego dnia zadaje sobie każdy z nas. Analizuję je z perspektywy filozofii, psychologii i literatury.

Link do kanału:  
<https://www.youtube.com/channel/UC-u36cIdIklImAj7f6mfmEQ>

## Do poczytania

<https://kryzysowi.pl/> blog o psychoterapii i psychologii. Prowadzi go psycholożka Iga Stanek.

**Specjaliści Relacji** <https://karolinaplichta.pl/> – Karolina Plichta, psychoterapeutka. Pisze o związkach z perspektywy praktyka

**Akademia** **Komunikacji**  
<https://www.facebook.com/Akademia-Komunikacji> profil na Facebooku prowadzona przez Tomasza Zielińskiego, posty dotyczą głównie relacji rodziców i dzieci

**Blog Ojciec** <https://www.blogojciec.pl/> – jeden ze słynniejszych blogów parentingowych (ang. Na temat rodzicielstwa) prowadzi go Kamil Nowak, a pisze o relacjach rodzica z małym dzieckiem

Razem na Zawsze: <https://razemnazawsze.pl/o-nas/> – blog o relacjach małżeńskich prowadzony przez Małgorzatę i Krzysztofa Nycz.

### **Charaktery:**

[https://charaktery.eu/dzial/otwarty-dostep?fbclid=IwAR3jFVtqVfZjnR2239iIadBGA7huXBMVq\\_oDkliHgEB0vlZgX4wbe3pv74U](https://charaktery.eu/dzial/otwarty-dostep?fbclid=IwAR3jFVtqVfZjnR2239iIadBGA7huXBMVq_oDkliHgEB0vlZgX4wbe3pv74U) – podstrona magazynu „Charaktery” z otwartym dostępem do artykułów.

### **Zwierciadło:**

[https://zwierciadlo.pl/kategoria/psychologia?fbclid=IwAR20nxdo7xQbWuPJdo\\_8x0NzbnU\\_Yax7epifPbikxX\\_hipAjiP6K49U4smM](https://zwierciadlo.pl/kategoria/psychologia?fbclid=IwAR20nxdo7xQbWuPJdo_8x0NzbnU_Yax7epifPbikxX_hipAjiP6K49U4smM) – podstrona magazynu Zwierciadło, dział psychologia

### **Mądra**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLTML2rCCnmMS5FUEaaYZMThuqrKVvw9U8> – Mądra Babcia, czyli Beata Borucka prowadzi bloga <https://madrababcia.pl/> oraz telewizję dla seniorów -Silver TV, tam właśnie jeden z działów poświęciła na „Rozwój i Relacje”

### **Babcia:**

## **Do posłuchania**

Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS w wersji do słuchania:  
<https://open.spotify.com/show/5cGf88vSco2hKNnHByTS11>

Ja i moje przyjaciółki idiotki:  
<https://open.spotify.com/show/3cY0d4zhf76UzaA7vKnMGJ> – to podcast o przewrotnym tytule, który pokochały rzesze kobiet i mężczyzn prowadzi Joanna Okuniewska. Na co dzień nie jest związana z psychologią ani socjologią, ale ma niezwykły dar słuchania i opowiadania o relacjach ludzkich. Bez oceniania, czasem poważnie, czasem na wesoło.

Mamy nadzieję, że nasze propozycje przydadzą wam do gustu. Poszukajcie innych, ciekawych!

---

## **RELACJE W SIECI: przegląd programów do wideorozmów – na telefon i na komputer**

Jak komunikować się głosowo przez Internet? Jakie programy umożliwią rozmowę przez Internet, a jakie konferencję (rozmowa

**w kilka osób) online? W tym artykule zapoznacie się z najpopularniejszymi komunikatorami online.**

Aby przeprowadzić spotkanie online należy dysponować specjalnym program, który to umożliwi. Zarówno nadawca, jak i odbiorca wiadomości/rozmowy video muszą mieć ten sam program. Czyli na przykład, jeżeli chcecie porozmawiać przez Messenger'a. to dwie osoby muszą mieć konto w tym programie.

Z większości programów można skorzystać za darmo, zarówno na komputerze, jak i telefonie typu smartfon.

Wersje na komputer danego programu należy ściągnąć ze strony internetowej lub korzystać bezpośrednio na stronie, wersję na telefon komórkowy (smartfon) należy ściągnąć ze sklepu Google Play (w przypadku telefonów z Androidem np. Samsung, Sony, Alcatel), ze sklepu HUAWEI AppGallery (w przypadku telefonów Huawei) lub ze sklepu App Store (na telefon typu Iphone).

Przedstawiamy listę popularnych programów do prowadzenia spotkań online.

## **Google Meet**

**Adres internetowy programu:** <https://meet.google.com/>

**Urządzenia:** Komputer (na stronie internetowej) i smartfon

**Funkcjonalności:** możliwość wideorozmów z jedną lub wieloma osobami, wysyłanie plików, pisanie w trakcie, udostępnianie prezentacji, podział na pokoje, integracja z kontem na Gmail'u i kalendarzem Google, możliwość planowania spotkań

**Co go wyróżnia:** możliwość korzystania bez zakładania konta (wystarczy wysłać otrzymać link do spotkania)

**Koszt:** darmowy

**Jak używać:** <https://support.google.com/a/users/answer/9300131>

## Facebook Messenger

**Adres internetowy programu:** [www.messenger.com](http://www.messenger.com)

**Urządzenia:** Komputer (na stronie internetowej) i smartfon

**Funkcjonalności:** program związany z Facebookiem, możliwość rozmów wideo i rozmów głosowych, możliwość pisania, wysyłania plików, wiadomości głosowych, tworzenia pokoi (rozmowy grupowe),

**Co go wyróżnia:** integracja z Facebookiem

**Koszt:** darmowy

**Jak używać:** <https://www.facebook.com/help/messenger-app>

**Więcej:** <https://radiosovo.pl/rozmawiaj-za-darmo-messenger/>

## WhatsApp

**Adres internetowy programu:** [www.whatsapp.com/?lang=pl](http://www.whatsapp.com/?lang=pl)

**Urządzenia:** przede wszystkim smartfon, jest również wersja na komputer (można z niej korzystać tylko przy włączonym telefonem)

**Funkcjonalności:** możliwość rozmów telefonicznych z jedną i kilkoma osobami, video, tekstowych, nagrywania rozmów, wysyłania swojej lokalizacji

**Co go wyróżnia:** można korzystać posiadając tylko numer telefonu

**Koszt:** darmowy

**Jak używać:** <https://faq.whatsapp.com/>

**Więcej:**

<https://radiosovo.pl/whatsapp-darmowe-rozmony-przez-komorkę-i-komputer/>

# Zoom

**Adres internetowy programu:** <https://zoom-video.pl/>

**Urządzenia:** przede wszystkim na komputer, ale jest również wersja na smartfon

**Funkcjonalności:** możliwość konferencji i grupowych spotkań video, podział na podgrupy (pokoje), możliwość pisania wiadomości, załączania plików, można nagrywać spotkanie, udostępniać ekran; aby korzystać z programu trzeba mieć link i hasło do danego spotkania (jeżeli spotkanie jest zabezpieczone hasłem)

**Co go wyróżnia:** wiele złożonych funkcjonalności przydatnych szczególnie w prowadzeniu grupowych rozmów, niestety jest po angielsku

**Koszt:** darmowy

**Jak używać:** <https://zoom-video.pl/spotkania-online/>

# Skype

**Adres internetowy programu:** <https://www.skype.com/pl/>

**Urządzenia:** przede wszystkim na komputer (strona www i oddzielny program), ale jest również wersja na smartfon

**Funkcjonalności:** rozmowy video – w dwie i więcej osób, rozmowy tekstowe, wysyłanie dokumentów, czat na żywo

**Co go wyróżnia:** możliwość rozmów do 100 osób, możliwość dzwonienia na numery stacjonarne (za dodatkową opłatą)

**Koszt:** darmowy

**Jak używać:** <https://www.skype.com/pl/>

## Microsoft Teams

**Adres internetowy programu:**  
<https://www.microsoft.com/pl-pl/microsoft-teams/group-chat-software>

**Urządzenia:** przede wszystkim na komputer, ale jest również wersja na smartfon

**Funkcjonalności:** program stworzony dla osób pracujących w dużych grupach i najczęściej wykorzystywany do celów zawodowych, możliwość videorozmów, czatów tekstowych, załączania plików

**Co go wyróżnia:** zintegrowany z programami Microsoft, tryb razem (możliwość rozmów w wirtualnej kawiarni/auli – na jednym video)

**Koszt:** darmowy

**Jak używać:**  
<https://www.microsoft.com/pl-pl/microsoft-teams/group-chat-software>

## Telegram

**Adres internetowy programu:** <https://telegram.org/>

**Urządzenia:** komputer i smartfon

**Funkcjonalności:** możliwość pojedynczych i grupowych rozmów – przede wszystkim tekstowych, możliwość dołączania plików i naklejek

**Co go wyróżnia:** można tworzyć bardzo duże grupy – nawet do 20 tyś osób, można ustawić usuwanie wiadomości po określonym czasie

**Koszt:** darmowy

**Jak używać:** <https://telegram.org/faq>

# Viber

**Adres internetowy programu:** <https://www.viber.com/en/>

**Urządzenia:** komputer i smartfon

**Funkcjonalności:** możliwość videorozmów z jedną i kilkoma osobami, wysyłania wiadomości tekstowych, załączników

**Co go wyróżnia:** program jest po angielsku, posiada dużo zabawnych naklejek – idealny dla osób, które lubią “bawić się” w komunikatorach

**Koszt:** darmowy

**Jak używać:** <https://help.viber.com/en/>

# Signal

**Adres internetowy programu:** <https://signal.org/pl>

**Urządzenia:** komputer i smartfon

**Funkcjonalności:** wideorozmowy, rozmowy tekstowe, możliwość nagrywania wypowiedzi, załączania plików

**Co go wyróżnia:** program dla osób, które cenią sobie przede wszystkim prywatność

**Koszt:** darmowy

**Jak używać:** <https://support.signal.org/hc/pl>

---

## **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.

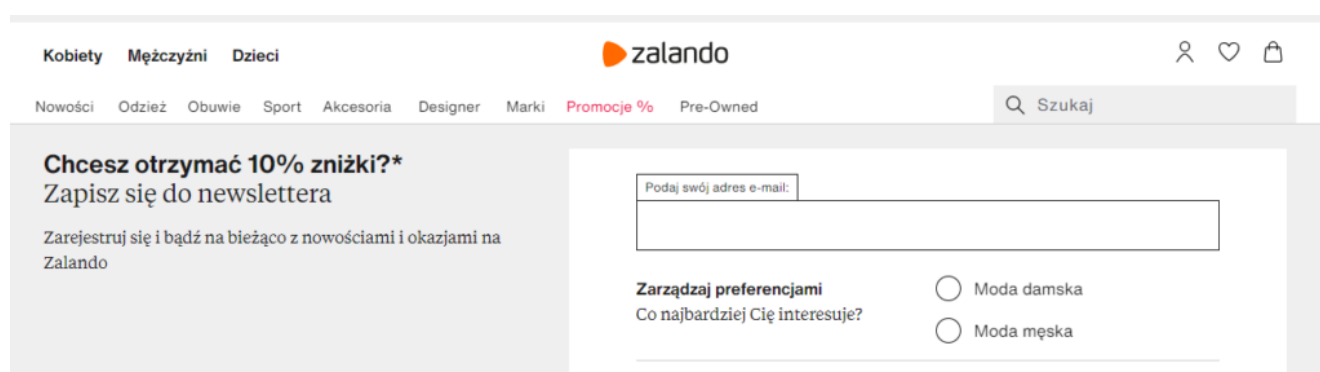
Coraz mniej oglądamy reklam a coraz częściej przeglądamy strony www i robimy zakupy w sieci. Zapis do newslettera firmy może dać nam na początek zniżkę na pierwsze zakupy. Zdarza

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's newsletter sign-up form. At the top, there are navigation links for 'Kobiety', 'Mężczyźni', and 'Dzieci'. The Zalando logo is in the center, and there are icons for user profile, heart, and shopping bag on the right. Below the navigation, there are category links: 'Nowości', 'Odzież', 'Obuwie', 'Sport', 'Akcesoria', 'Designer', 'Marki', 'Promocje %', and 'Pre-Owned'. A search bar with the text 'Szukaj' is also visible. The main content area features a promotional message: 'Chcesz otrzymać 10% zniżki?\* Zapisz się do newslettera'. Below this, it says 'Zarejestruj się i bądź na bieżąco z nowościami i okazjami na Zalando'. The sign-up form itself includes a text input field labeled 'Podaj swój adres e-mail:', a 'Zarządzaj preferencjami' section with the question 'Co najbardziej Cię interesuje?', and two radio button options: 'Moda damska' and 'Moda męska'.

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 się 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 wpiszemy nasz e-mail oraz zaznaczymy zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz klikniemy Zapisz – właśnie zapisaliśmy się do newslettera Fundacji AgeHub.

**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](mailto: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!

 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](mailto:iodo@mediamarkt.pl). Twoje dane osobowe będą przetwarzane w celach marketingowych administratora, w tym przysyłania 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!

# **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.

---

# #OkiemPrawnika: Plagiat!

Pojęcie plagiatu używane jest powszechnie w języku potocznym. Plagiat rozumiany jest jako wszelkiego rodzaju wykorzystanie cudzego utworu, pomysłu i przypisanie sobie jego autorstwa. Określenia plagiat używamy także w odniesieniu do całej pracy zawierającej takie niedozwolone zapożyczenia.

W prawie autorskim pojęcie to jest rozumiane wężiej.

## Czym jest plagiat?

PLAGIAT to przypisanie sobie autorstwa lub wprowadzenie w błąd co do autorstwa cudzego utworu, czyli np. podpisanie cudzego artykułu własnym nazwiskiem albo wklejenie do swojego artykułu na blogu fragmentu cudzego tekstu bez wskazywania, że jest to cytata.

Takie działanie narusza prawa osobiste autora, chroniące jego więź ze swoim utworem, gdyż ma on prawo do oznaczania swojego utworu swoim nazwiskiem (lub pseudonimem).

Plagiat może być jawny – będzie nim przejęcie całości lub części utworu (w tym nawet niewielkiego fragmentu) bez wprowadzania jakichkolwiek zmian (bez żadnego wkładu twórczego osoby plagiatującej, np. podpisanie cudzego zdjęcia własnym nazwiskiem, ale także nieoznaczenie cytatu imieniem i nazwiskiem autora). Plagiat może też być ukryty – polega on na

przejęciu całości lub części utworu, ale z wprowadzeniem własnych zmian (np. zmiana szyku zdania, wplecenie własnych słów, dodanie całych zdań, itp., w tym przypadku pojawia się więc element twórczy).

Nie istnieje żadne minimum różnic (np. 20% czy 50% własnych zmian), które sprawią, że uniknie się zarzutu plagiatu. Do popełnienia plagiatu wystarczy przejęcie nawet niewielkiego fragmentu czyjegoś utworu.

<p>W razie sporu to sąd zdecyduje o tym, czy jest to tylko inspiracja, cytata czy już plagiat.</p>
--

W razie sporu to sąd zdecyduje o tym, czy jest to tylko inspiracja, cytata czy już plagiat.

## **Czy każda kopia to plagiat?**

Nie każde skopiowanie cudzego dzieła będzie naruszeniem praw autorskich. Nie stanowi plagiatu skopiowanie elementów nietwórczych, czyli takich, które wynikają z istoty danej rzeczy, np. namalowanie nieba). Nie jest też plagiatem przypisanie sobie autorstwa idei, wynalazku, odkrycia, pomysłu, teorii, koncepcji. Prawo autorskie chroni tylko formę, jaką im nadano. Przykładowo, nie będzie chroniony pomysł kolorowanki dla dzieci, ale skopiowanie konkretnej kolorowanki z konkretnym obrazkiem i instrukcją wykonania już tak.

Nie jest plagiatem cytowanie cudzego utworu w granicach tzw. prawa cytatu. Warunkiem jest podanie imienia i nazwiska autora

oraz źródła cytatu. Fragmenty nie mogą też stanowić co do zasady całości nowego utworu, a użycie cytatu musi mieć uzasadniony cel. Nie jest plagiatem również opracowanie, czyli np. przeróbka, adaptacja lub tłumaczenie utworu. Jednak należy uzyskać na to zgodę autora oraz wskazać jego imię, nazwisko oraz tytuł utworu oryginalnego. Wreszcie nie stanowi plagiatu jedynie inspiracja cudzym utworem. Utwór inspirowany nie może jednak zawierać fragmentów utworu, który stanowił inspirację.

Należy pamiętać, że plagiat może być także naruszeniem cudzych dóbr osobistych, za które uznaje się m.in. twórczość naukową, artystyczną, wynalazczą i racjonalizatorską, nie naruszając przy tym praw do konkretnego utworu.

---

## Przydatne link i i źródła:

1. <https://legalnakultura.pl/pl/prawo-w-kulturze/b-przewodnik-b-po-prawie-autorskim/plagiat>
2. <https://prawokultury.pl/kurs/media/krotki-kurs-wlasnosc-intelektualnej-podrecznik.pdf>
3. J. Skrzypczak, Plagiat dzieł naukowych, *Środkowoeuropejskie Studia Polityczne*, nr 4/2014, s. 213-229.
4. Z. Wasiak, *Naruszenie prawa do autorstwa utworu – plagiat*, [w:] *Acta Universitatis Lodziensis*, nr 7/2005, s. 151-163.
5. T. Czerwiński, *Plagiat naukowy w perspektywie akademickiej. Wybrane problemy*, [w:] *Legnickie Studia Teologiczno-Historyczne*, nr 1/2013, s. 5-19.

---

# #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/cydat/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.
- 

## 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](http://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 transakcje PINem w aplikacji swojego banku.

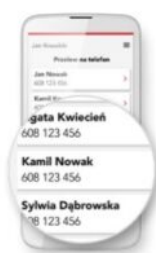


źródło: blik.com

## 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 Millennium, 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.

---

# Uczenie jako zadanie na całe życie

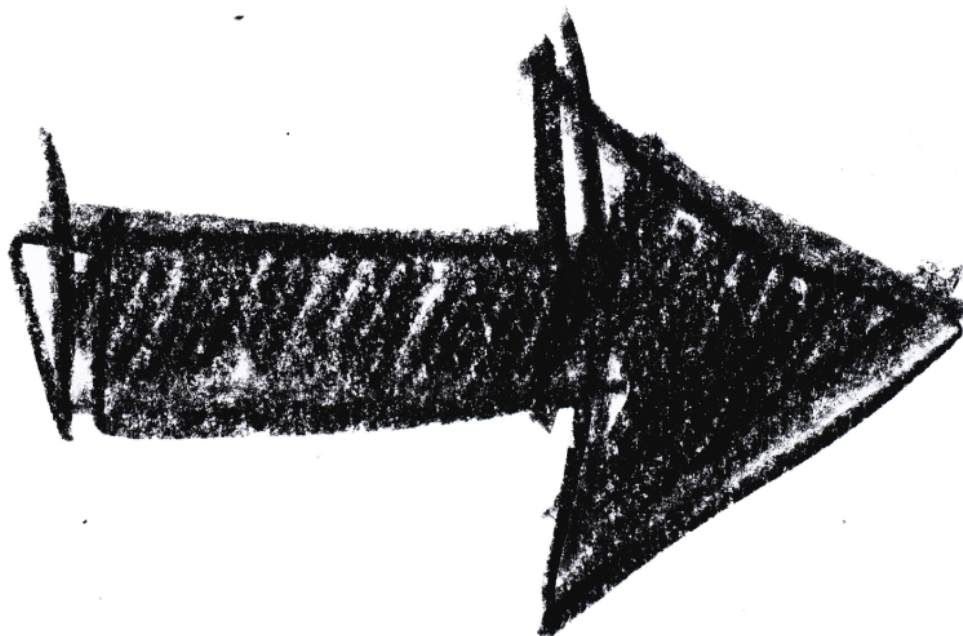
**Z czym kojarzysz uczenie się? Jaki obraz widzisz czytając: „wytrwale uczył się angielskiego”? Osobę pochyloną nad zeszytem ze słówkami, obejmującą rękami głowę czy raczej uśmiechniętą i konwersującą z innymi? Porzuć szkolne skojarzenia!**

Istnieje wiele teorii na temat tego, co oznacza uczenie się i jak ludzie się uczą. Uczeniem się dorosłych zajmuje się dziedzina pedagogiki zwana andragogiką.

Andragogika zajmuje się tematyką uczenia się osób dorosłych po zakończeniu obowiązkowego procesu edukacji, podejmowanego w celu samorozwoju, poszerzenia wiedzy oraz zdobycia nowych kwalifikacji i umiejętności. To także nauka o tym, jak pomagać dorosłym w procesie uczenia się.

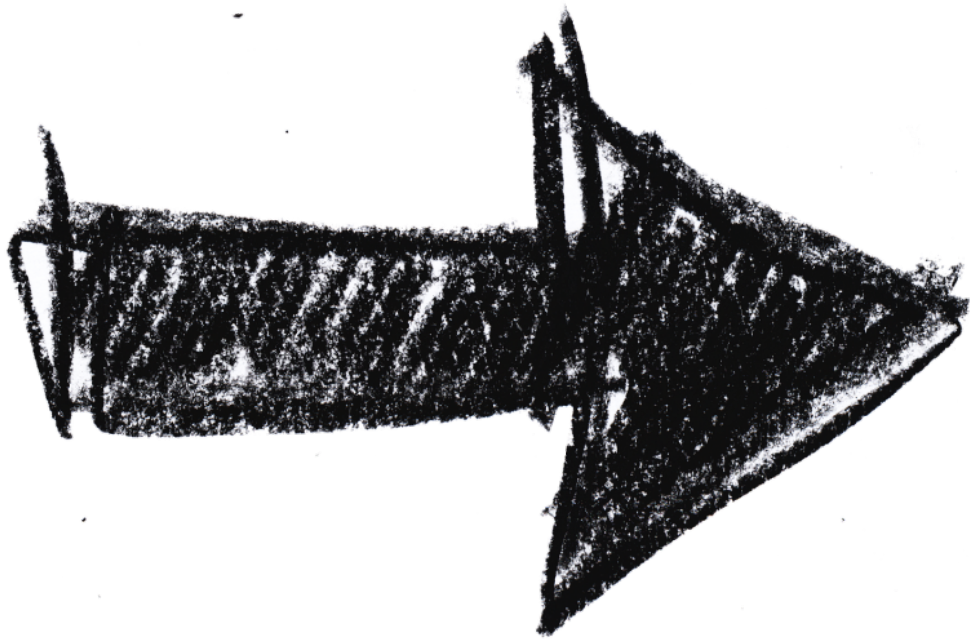
Warto wiedzieć, że uczymy się przez całe życie w ramach:

edukacji formalnej, edukacji nieformalnej oraz edukacji pozaformalnej.

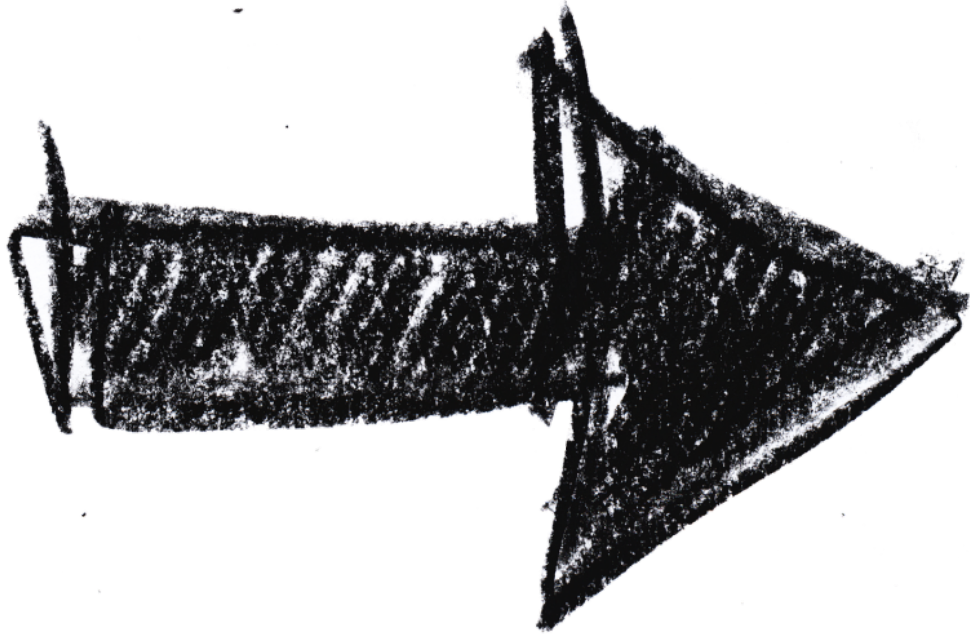


Zaczynamy od przedszkola i szkoły, podstawowej, średniej, czasem uczelni wyższej. Nauka w instytucji, według ustalonego programu, sprawdziany, egzaminy, dyplomy. Ukończenie z sukcesem każdego etapu daje kolejne świadectwa i zdobycie konkretnych umiejętności i wiedzy. Cały proces nadzorowany i

kierowany przez prowadzących uczenie. To **edukacja formalna**.



Uczenie się podczas kursów czy szkoleń, czy będą one w domu kultury, pobliskiej organizacji pozarządowej czy firmie szkoleniowej to **edukacja nieformalna**. Proces uczenia się jest zwykle zaplanowany i kierowany przez osobę prowadzącą, przy udziale uczącego się. Udział w procesie jest dobrowolny a relacje partnerskie.



Uczenie sporadyczne, niezaplanowane, przy rozmowie z przyjaciółmi, lekturze gazety, książki , obejrzeniu filmu, podczas spotkania przy kawie to **edukacja pozaformalna**. Możemy również uczyć się przez zabawę i doświadczanie. Zmieniający się świat wokół zmusza do ciągłego wysiłku i uczenia się, aby lepiej w nim funkcjonować. Począwszy od obsługi coraz nowocześniejszych sprzętów aż po zrozumienie procesów we współczesnym świecie.

Warto pamiętać: uczymy się nie tylko w dzieciństwie!

*Zawsze idź przez życie tak, jakbyś miał coś nowego do nauczania się, a tak się stanie.*

*Vernon Howard*

Spotkania z innymi osobami, czytanie, dyskusje, zyskiwanie nowej wiedzy i umiejętności pozwala dłużej zachować młodość, gimnastykować mózg!

---

O tym, że nasz mózg może uczyć się w każdym wieku przeczytasz więcej tutaj:

<https://wszystkoconajwazniejsze.pl/alice-latimier-mozg-moze-sie-uczyc-w-kazdym-wieku-na-nauke-nigdy-nie-jest-za-pozno/>

Portal dla uczących dorosłych i dla uczących się dorosłych prowadzony przez Komisję Europejską, w polskiej wersji językowej:

<https://epale.ec.europa.eu/pl>

---

# Oglądaj za darmo – znajdź swój ulubiony program Telewizji Polskiej!

Tęsknisz za ulubionym programem, który skończył się jakiś czas temu? Ominął Cię ulubiony odcinek serialu? A może brakuje Ci przystojnej twarzy Janka Kosa lub sympatycznego Gustlika?

## VOD.TVP.PL

Jeśli tak, zajrzyj koniecznie na platformę internetową Telewizji Polskiej: [vod.tvp.pl](http://vod.tvp.pl). Znajdziesz tam bogaty wybór filmów, programów i seriali. Zarówno tych najnowszych, jak i tych sprzed kilkadziesiąt lat. **Jeśli opłacasz abonament**, po zarejestrowaniu się i dopełnieniu formalności, możesz oglądać wszystkie filmy i programy za darmo.

**Jeśli jednak nie opłacasz abonamentu**, za dostęp do najnowszych produkcji trzeba będzie zapłacić niewielką kwotę. Jednak starsze filmy i programy obejrzysz **za darmo**.

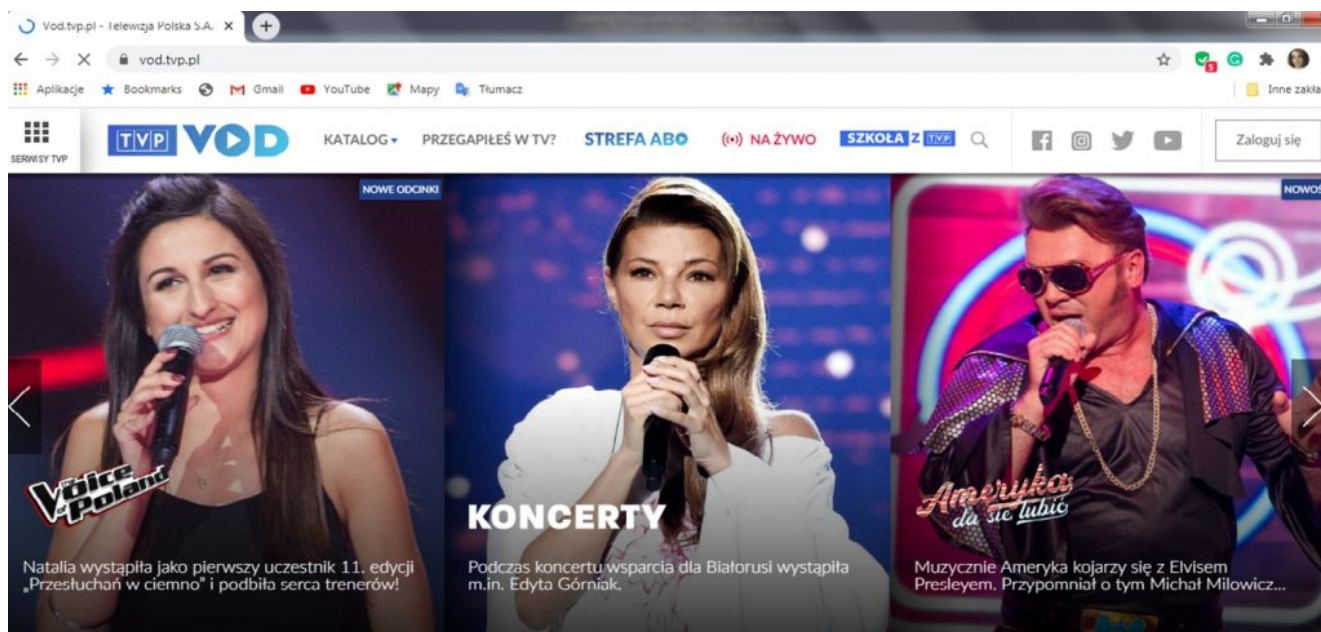
Cena za zapoznanie się z najnowszym odcinkiem serialu waha się od 5 do 6,15 zł. Jeśli zdecydujesz się zapłacić z góry 10 zł,

możesz przez kolejne 30 dni oglądać bez ograniczeń wszystkie filmy i programy na platformie. Aby zapłacić za dostęp trzeba zarejestrować konto na platformie a następnie wnieść opłatę przelewem internetowym lub sms-em.

Z naszą pomocą poszukaj platformie [vod.tvp.pl](http://vod.tvp.pl) wspomnianych już „Czterech pancernych...”! Zaczynamy!

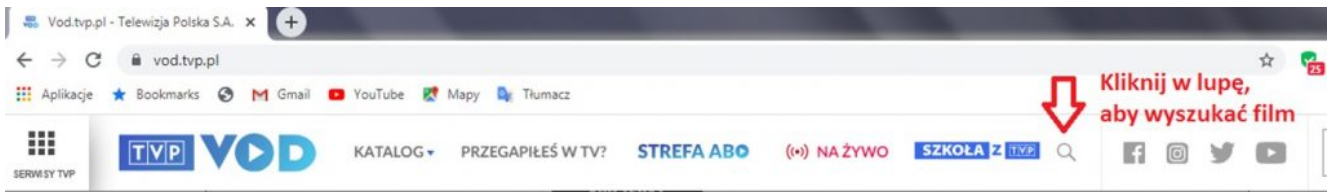
## 6 kroków do oglądania filmu

1. Upewnij się, że masz połączenie z internetem, wpisz do wyszukiwarki lub okna adresowego: [vod.tvp.pl](http://vod.tvp.pl) i kliknij ENTER. Znajdziesz się na stronie platformy VOD Telewizji Polskiej.

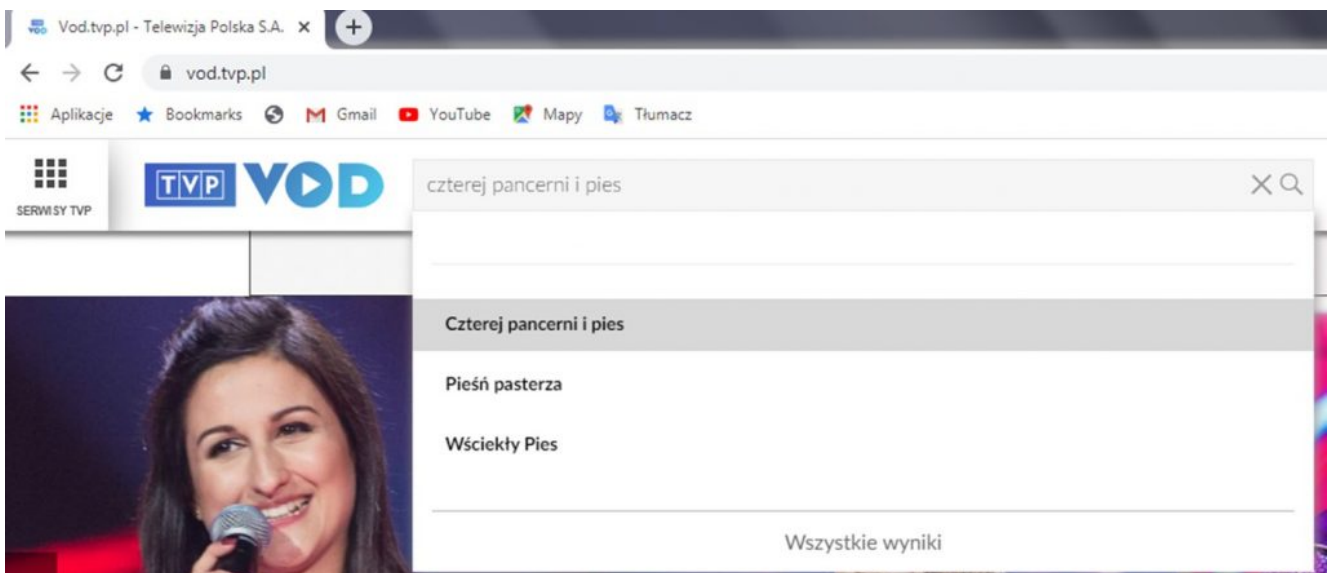


2. Jeśli wiesz, jakiego filmu lub programu szukasz, znajdź

symbol lupki w górnej części strony. Kliknij w obrazek lupy.



3. Po kliknięciu ukaże się okno, w które należy wpisać nazwę szukanego filmu. Po wpisaniu nazwy filmu, przyciśnij klawisz ENTER, aby uruchomić wyszukiwanie.



4. Następnie wyświetli się strona z wynikami wyszukiwania, czyli filmami zbliżonymi do tytułu Czterej pancerni i pies. Oczywiście trzeba kliknąć w zdjęcie z podpisem „Czterej pancerni i pies”.



The screenshot shows the TVP VOD website interface. At the top, there is a navigation bar with the TVP VOD logo, a search icon, and several menu items: 'KATALOG', 'PRZEGAPIEŚ W TV?', 'STREFA ABO', '(\*) NA ŻYWO', and 'SZKOŁA Z TVP'. Below the navigation bar, a blue banner displays 'Wyniki wyszukiwania' (Search results) and 'Szukane: Czterej pancerni i pies' (Searched: Czterej pancerni i pies). Underneath, there are two main categories: 'Seriale / Programy / Filmy' (Series / Programs / Movies) and 'Odcinki' (Episodes). The 'Seriale / Programy / Filmy' section features two thumbnails: one for 'Czterej pancerni i pies' and another for 'Aktor Pana Boga'. The 'Odcinki' section shows four small thumbnails representing different episodes or scenes.

5. Może się zdarzyć, że po kliknięciu widzisz okno z filmem, który w ogóle nie wygląda jak oczekiwani „Czterej pancerni...” Jest to filmik reklamowy, który poprzedza Twój właściwy film. Takich reklam może być kilka.

heyah 01

Reklama 4 z 5 | 00:05  
Dzięki reklamie oglądasz za darmo

Tu znajduje się informacja  
ile reklam zostanie wyświetlonych  
przed Twoim filmem

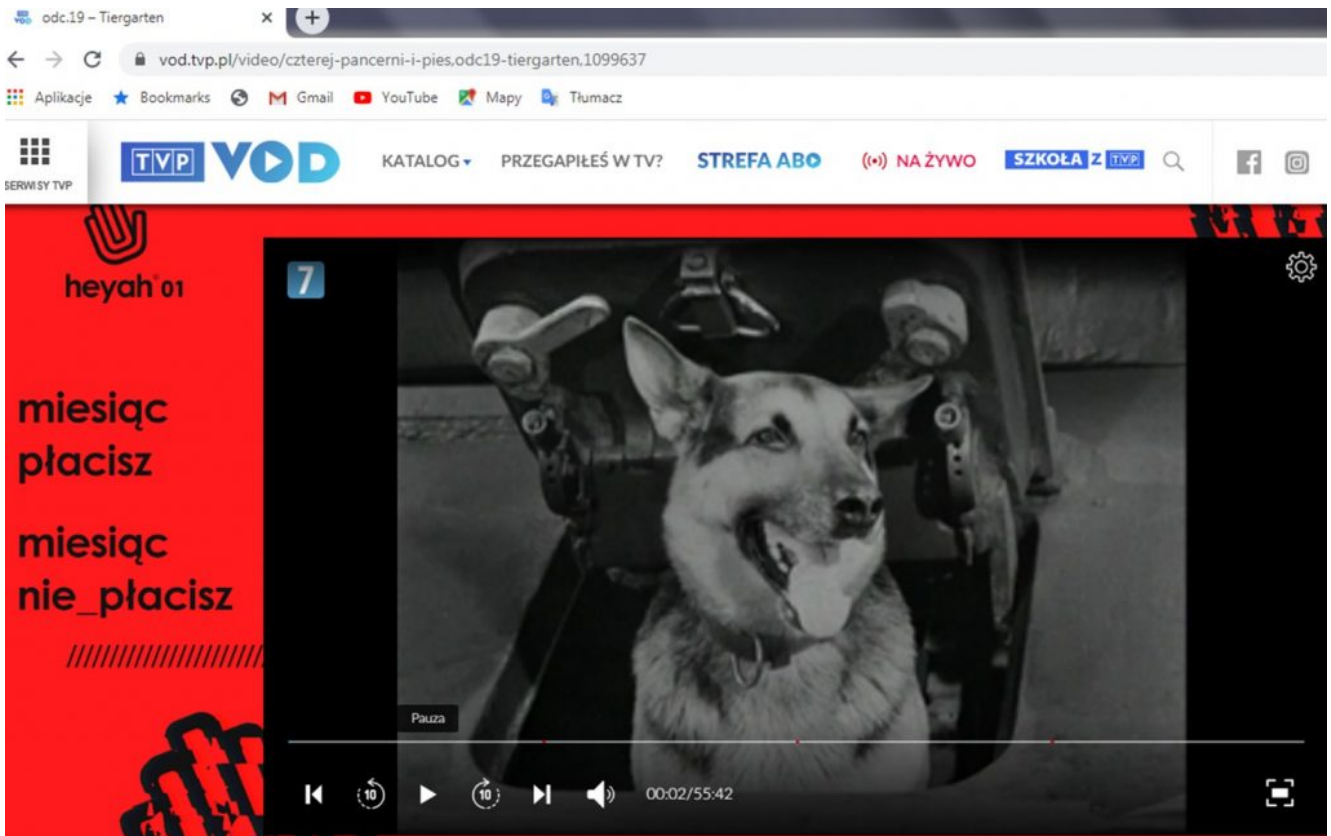
miesiąc  
płacisz

miesiąc  
nie\_płacisz

no\_limit  
i\_20\_gb  
za\_39\_pln

6. Gdy skończą się reklamy, na ekranie pojawi się film „Czterej pancerni i pies”.

Na dole okna z filmem znajdują się przyciski. Sprawdź, co oznaczają, aby bardziej komfortowo oglądać film.



## Jakie kolejne filmy?

Warto przygotować sobie listę na pochmurne lub deszczowe dni – może „Janosik”? „Czarne chmury” lub „Alternatywy 4” czy „Wojna domowa”?

Dobrej zabawy!

---

# 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 zawierał 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=oe3jFdjdRIE>
- <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](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/video>  
[S](#)

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

- [https://www.youtube.com/watch?v=kewIkuf\\_0jY](https://www.youtube.com/watch?v=kewIkuf_0jY)

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](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\\_AKTYWNIĘ\\_cwiczenia-skompresowany.pdf](https://senioralna.um.warszawa.pl/sites/senioralna.um.warszawa.pl/files/dodatek_AKTYWNIĘ_cwiczenia-skompresowany.pdf)

**Błogi 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?](#)

---

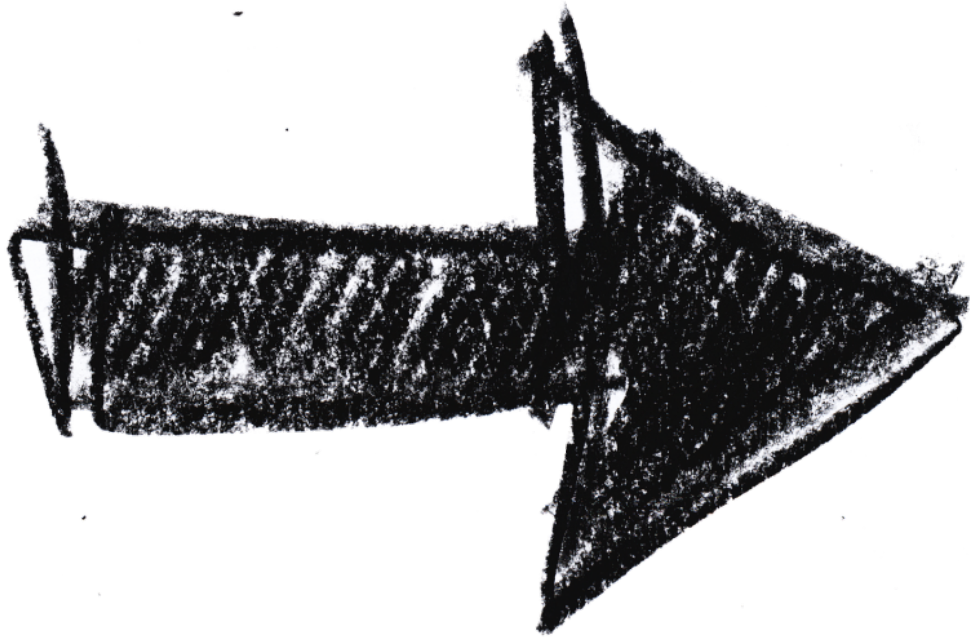
**Komu piosenkę, komu piosenkę... – gdzie szukać tekstu, muzyki i nagrań z radia? W internecie!**

*Mówisz czasem: ta melodia za mną chodzi od rana, nie wiem, co to za utwór... skąd są te słowa, co to za piosenka?*

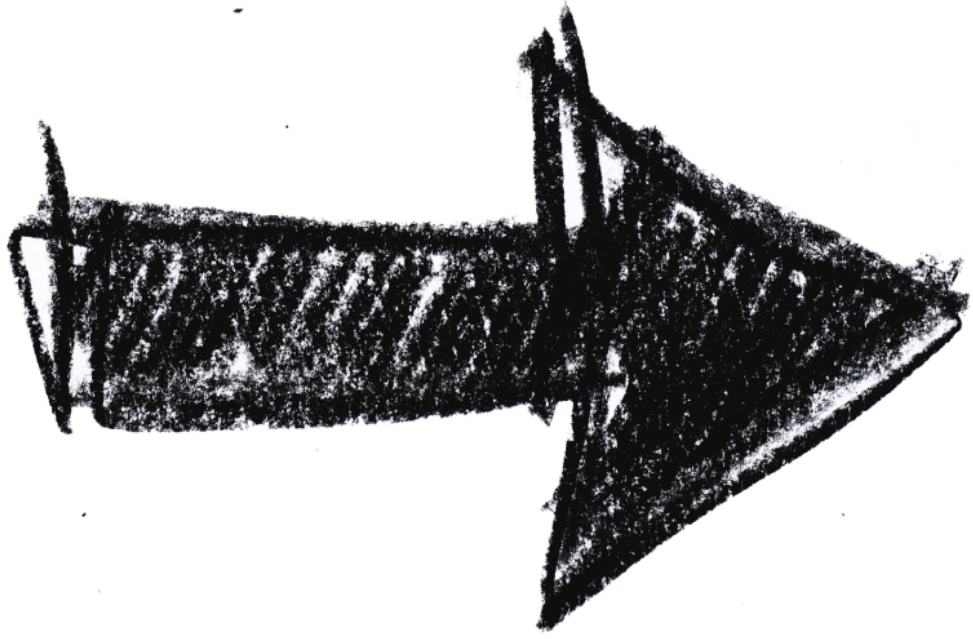
Internet świetnie pomaga przy wyszukiwaniu takich informacji. Możesz odnaleźć zasłyszaną przypadkowo piosenkę.

**Gdy znasz tytuł...**

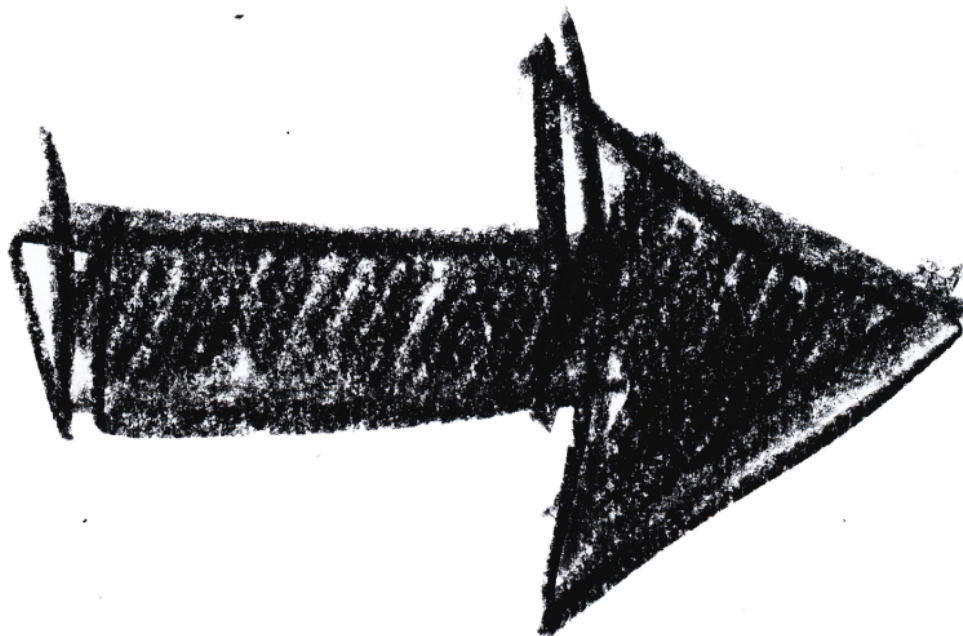
Jeśli znasz tytuł poszukiwanego utworu, to najprostsze jest sięgnięcie do wyszukiwarki np.



Google – <https://www.google.pl/>



bing – <https://www.bing.com/>



DuckDuckGo – <https://duckduckgo.com/>

Poszukiwaną frazę, tytuł lub fragment tekstu wpisujemy w okno wyszukiwarki i wystarczy przycisnąć klawisz „enter”. Z fragmentem użytym w tytule świetnie poradziła sobie wyszukiwarka Google:



komu piosenkę



Wszystko

Wiadomości

Wideo

Grafika

Zakupy

Więcej

Ustawienia

Narzędzia

Okolo 1 340 000 wyników (0,70 s)

Wideo



Jerzy Połomski - Komu piosenkę

YouTube - Piosenki mej młodości  
29 sie 2016

## Gdy znasz fragment tekstu...

Nie zawsze udaje się znaleźć szybko odpowiedź, dlatego warto znać też inne możliwości. Jeśli znasz tylko fragment tekstu, to pierwsze kroki skierujmy na stronę <https://www.tekstowo.pl/>. Na stronie możesz znaleźć teksty piosenek, ich autorów i wykonawców, tłumaczenia i linki (odnośniki) do nagrań zamieszczonych na stronach [www.youtube.com](http://www.youtube.com). Poszukiwany fragment wpisujesz w wyszukiwarke na stronie.

## Gdy słyszysz w radiu...

Usłyszane w radiu? Zajrzyj na stronę z informacjami o tym, co było nadawane w określonym czasie dzisiaj w konkretnej rozgłośni: <https://radiospis.pl/> lub <https://www.odsluchane.eu/>

## A może potrafisz zanucić?

Dla nowszych i anglojęzycznych przebojów, szczególnie, gdy potrafisz zanucić fragment i masz sprawny mikrofon w komputerze: <https://www.midomi.com/>. Strona pozwala na nagranie, a następnie szuka piosenki w swoich zasobach.

## Zapytaj innych!

Zawsze możesz poszukać pomocy wśród społeczności Radia SoVo lub innego forum np. <http://rozpoznajemy.pl/>. Uwaga, aby zamieścić wpis trzeba założyć konto i być zalogowanym!

## Przydatne miejsce w sieci:

[10 sposobów, jak znaleźć piosenkę, o której nic nie wiesz.](#)

---

# 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**.

**Inne znane wyszukiwarki to:**

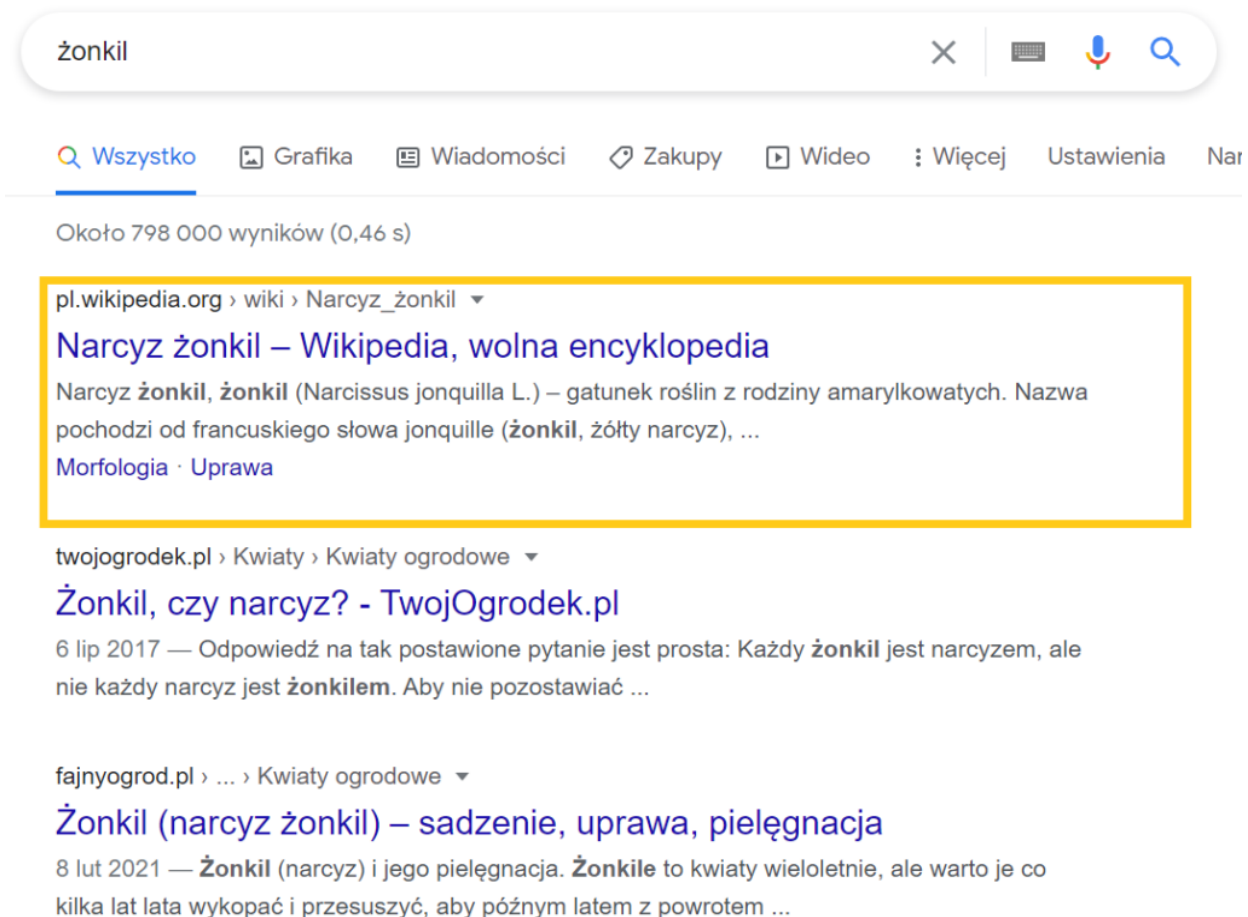
- **Bing.com** (związana z Microsoft i przeglądarką Microsoft Edge/Microsoft Explorer)
- **DuckDuckGo.com** (nie przechowuje informacji o wynikach wyszukiwania)
- **Yahoo.com**

**Jak korzystać z wyszukiwarki?**

Prześledź kolejne kroki na przykładzie wyszukiwarki Google.com

- Wejdź na stronę [www.google.com](http://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 image shows a screenshot of a Google search for the word "żonkil". The search bar at the top contains the text "żonkil" and has icons for clearing the search, keyboard input, voice search, and search. Below the search bar, there are navigation tabs for "Wszystko", "Grafika", "Wiadomości", "Zakupy", "Wideo", "Więcej", "Ustawienia", and "Nar". The search results show approximately 798,000 results in 0.46 seconds. The first result is from pl.wikipedia.org, titled "Narcyz żonkil – Wikipedia, wolna encyklopedia". The snippet describes it as a species of plant in the family Amaryllidaceae, with the name derived from the French word "jonquille" (meaning "yellow narcissus"). Below this, there are two more results from twojogrodek.pl and fajnyogrod.pl, both titled "Żonkil (narcyz żonkil) – sadzenie, uprawa, pielęgnacja". The first of these results is dated 6 lip 2017 and explains that not every narcissus is a "żonkilem". The second result is dated 8 lut 2021 and discusses the care and planting of "żonkile" flowers.

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.

---

## **Moda i uroda? Ryby i grzyby? Maryła Rodowicz? Jak rozwijać swoje pasje na Facebooku**

Większość osób, które posiadają konto na portalu Facebook (www.facebook.com), używa go, aby oglądać zdjęcia i czytać wpisy rodziny i znajomych. Możliwości tego portalu są jednak znacznie większe i wykraczają poza lajkowanie (polubianie) lub wstawianie zdjęć z wakacji.

Jeśli masz zajęcie, które uwielbiasz i chcesz znaleźć osoby o podobnych zainteresowaniach, Facebook Ci w tym pomoże!

Możesz znaleźć informacje o swojej pasji oraz pasjonatów danego tematu, na 2 sposoby:

1) polubić stronę związaną z danym tematem np. Tanie Loty, Dobre Rady, Maryła Rodowicz, Działka – moje hobby.

2) dołączyć do grupy zainteresowanych np. Odchudzanie z głową, Latamy po świecie, Gotowanie – przepisy, zdjęcia, porady.

## Czym się różni strona od grupy?

### Strona

Każda osoba może polubić i zacząć obserwować daną stronę . Wystarczy kliknąć szary przycisk **Lubię to** w górnej części strony.



Na stronie nie możesz zamieszczać własnych postów na takich samych zasadach jak na swoim własnym profilu. Strona jest prowadzona przez konkretną osobę, grupę osób lub firmę. **Tylko one mają prawo wstawiać posty, zdjęcia i filmy.**

Ty, jako użytkownik/użytkowniczka Facebooka, która polubiła stronę np. Maryli Rodowicz, będziesz mogła odwiedzać jej stronę i przeglądać wszystkie zamieszczone tam wiadomości, zdjęcia i filmiki.

Jako fan strony, możesz polubić obejrzone materiały, komentować je lub napisać wiadomość prywatną do osoby prowadzącej stronę piosenkarki. Jeśli na stronie FB Maryli pojawi się coś nowego, na ścianie Twojego profilu pojawi się o tym informacja.

## Grupa

Grupa to miejsce na Facebooku, do którego należą użytkownicy tego portalu interesujący się danym hobby. Do grupy należy się zgłosić klikając **przycisk Dołącz do grupy**, który zawsze znajduje się w górnej części profilu grupy. Czasami samo kliknięcie wystarczy, żeby zgłoszenie powędrowało do administratora grupy i zostało pozytywnie rozpatrzone. Administratorem jest najczęściej osoba, która utworzyła daną grupę oraz inni, upoważnieni przez członkowie konkretnej grupy.



### Grzybiarze

Grupa Prywatna · 50,1 tys. członków

Dołącz do grupy



Proces zatwierdzania jest prosty – dostajesz wiadomość, że

zostałaś/zostałeś przyjęta do danej grupy. Jednak coraz więcej grup wymaga wcześniejszej akceptacji regulaminu grupy lub odpowiedzi na kilka pytań, zanim kandydatura w ogóle zostanie przesłana dalej.

Przykładowe pytania, które mogą się pojawić: Czy w naszej grupie można sprzedawać cokolwiek? Czy wiesz, że w naszej grupie wymagamy grzeczności w kontaktach z innymi członkami grupy? Dlaczego chcesz zostać członkiem grupy?

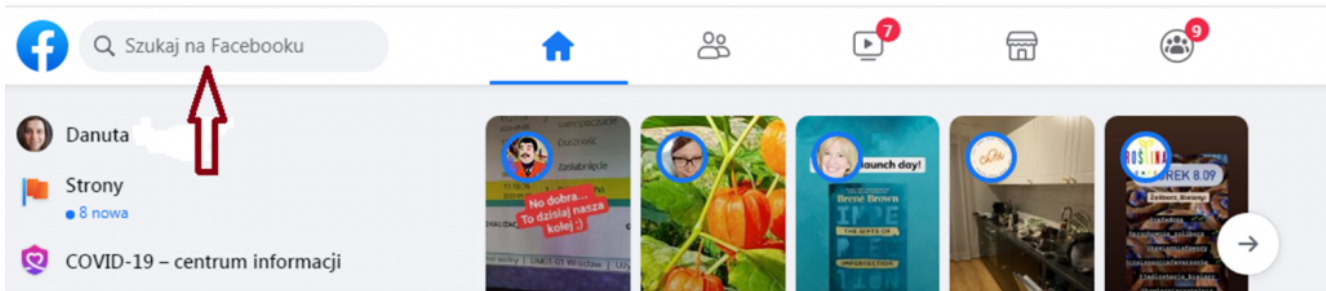
W danej grupie każdy jej uczestnik/uczestniczka ma prawo wstawić posta czyli swoją wiadomość, zdjęcie lub filmik. Wstawiony materiał będzie widoczny na profilu grupy i dotrze do wszystkich jej członków.

Oprócz tego, podobnie, jak w przypadku strony, osoba należąca do grupy może komentować i lajkować wszystkie materiały zamieszczane przez członków grupy.

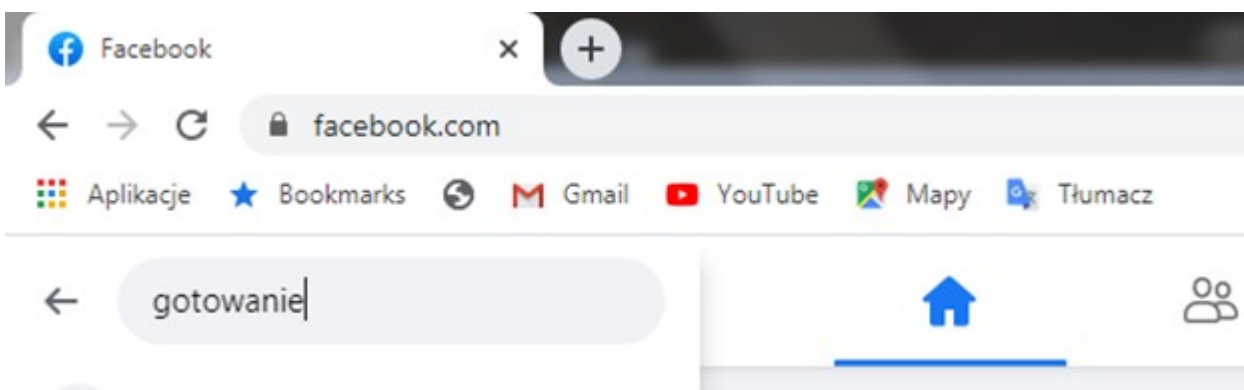
Jeśli na profilu grupy ktoś doda nową wiadomość lub filmik czy zdjęcie, na ścianie Twojego profilu pojawi się o tym informacja.

## **Jak znaleźć na Facebooku stronę lub grupę?**

Wejdź na swój profil na Facebooku i znajdź podłużne okno z symbolem lupki i napisem Szukaj na Facebooku



Ustaw kursor koło lupki i wpisz nazwę swojego hobby np. gotowanie i kliknij klawisz ENTER:



Otrzymasz propozycje stron i grup, które zajmują się tematyką gotowania. Wybierz jedną z nich i kliknij, aby zapoznać się z ich działalnością.

## Dołącz!

Jeśli to strona, kliknij przycisk **Lubię to**, aby dołączyć do grona jej sympatyków. Jeśli to grupa, kliknij przycisk **Dołącz do grupy**, aby Twoje zgłoszenie zostało przesłane do administratora danej grupy.

The image shows a Facebook search interface. At the top, there is a search bar with the text 'gotowanie' and a magnifying glass icon. To the right of the search bar are navigation icons: a home icon, a profile icon, a video icon with a red notification badge showing '7', a marketplace icon, a group icon with a red notification badge showing '9', and a user profile icon for 'Danuta'. Below the search bar, the text 'Wyniki wyszukiwania dla zapytania: gotowanie' is displayed. On the left side, there is a 'Filtry' (Filters) section with several options: 'Wszystkie' (All), 'Posty' (Posts), 'Osoby' (People), 'Zdjęcia' (Photos), 'Filmy' (Videos), and 'Marketplace'. The main content area shows a list of groups under the heading 'Grupy'. The first group is 'GOTOWANIE - przepisy, zdjęcia, porady.' with 250 thousand members and 200 posts daily. The second group is 'Jedz Fit - przepisy, zdrowe gotowanie, słodczy fit, odchudzanie' with 306 thousand members and 90 posts daily. The third group is 'Gotowanie to moja pasja' with 20 thousand members and 110 posts daily. A 'Zobacz wszystkie' (View all) button is located at the bottom of the group list.

Życzymy wielu ciekawych spotkań!

---

# Legalna kultura – czyli gdzie szukać legalnej muzyki, filmów, książek w sieci

Czym się różni legalne korzystanie z zasobów z sieci, od nielegalnego? Nielegalne to używanie dzieła danego twórcy bez

jego wiedzy. Dotyczy to bardzo różnych produktów. Mogą to być książki, filmy, muzyka, ale również obrazy, grafiki, czy fotografia.

Natomiast legalne, to takie, które nie łamią prawa autorskiego. Oznacza to, że twórca danego dzieła, zgadza się, aby z jej lub jego utworu korzystały inne osoby. Część twórców udostępnia w sieci swoje dzieła za darmo. Najczęściej, gdy są finansowani przez instytucje kultury lub po prostu chcą podzielić swoją twórczością bez wynagrodzenia. W wielu przypadkach musimy za utwory upublicznione w sieci zapłacić – tak jak za bilet w kinie, teatrze czy książkę kupioną w księgarni.

## Utwory w internecie

W internecie znajdziesz dzieła:

- legalne i nielegalne
- płatne i bezpłatne

Jeżeli interesuje Cię bardziej temat legalnej kultury – zapoznaj się z portalem poświęconym temu zagadnieniu: [legalnakultura.pl](http://legalnakultura.pl).

Gdzie szukać legalnych i darmowych zasobów w internecie? W tym artykule podamy kilka przykładowych źródeł. Zachęcamy, abyś samodzielnie szukała i szukał takich miejsc, wykorzystując wyszukiwarkę Google i wpisując hasła np. „filmy online”, „książki online”, „filmy online” itp.

**Ważna wskazówka: Jeżeli chcesz zapłacić za piosenkę, film, czy książkę**

**– zawsze upewnij się, że serwis jest legalny i bezpieczny.**

Strony internetowe podane w tym artykule są bezpieczne!

## **Książki**

Serwisy oferują książki zarówno w formie e-booków, ale również w formie tzw. audiobooków, czyli ktoś czyta książka, a Ty jej słuchasz. Serwisy z płatnymi książkami i e-bookami mają dwie formy: abonamentowa (płatność jednorazowa za cały miesiąc, dostęp do całej bazy w danym serwisie) i jednorazowej (płatność za daną książkę).

### **Bezpłatne**

- [www.archive.org](http://www.archive.org) – serwis anglojęzyczny, oferuje dostęp do zasobów bibliotek z całego świata
- [wolnelektury.pl](http://wolnelektury.pl) – serwis po polsku, ponad 5 tysięcy pozycji na wolnej licencji

### **Płatne**

- [www.audioteka.com](http://www.audioteka.com) – bardzo duża baza audiobooków,

abonament 20 zł/miesięcznie

- [www.legimi.pl](http://www.legimi.pl) – 60 000 e-booków i audiobooków bez limitu za ok. 30 zł/miesiąc
- [www.publio.pl](http://www.publio.pl) – to księgarnia internetowa, w której można nabyć e-booki, audiobooki i e-prasę
- [www.storytel.com](http://www.storytel.com) – nielimitowany dostęp do audiobooków w abonamencie 34,90 zł miesięcznie
- [www.woblink.com](http://www.woblink.com) – platformą z e-bookami, część e-booków jest bezpłatna

## Filmy

Przydatny skrót: **VOD** – czyli system, które oferuje wideo na żądanie (video on demand), czyli możliwość oglądania filmów w internecie w tym momencie w którym chcesz, bez konieczności czekania na „emisję” filmu, jak w tradycyjnej telewizji.

- [www.upflix.pl](http://www.upflix.pl) – wyszukiwarka filmów w różnych serwisach vod

## Bezpłatne

- [www.arte.tv/pl](http://www.arte.tv/pl) – to europejskie dokumenty, filmy i seriale telewizyjne, programy informacyjne, muzyka i występy artystyczne
- [www.etiudy.filmschool.lodz.pl](http://www.etiudy.filmschool.lodz.pl) – filmy dla ciekawych, zbiór etiud ze Szkoły Filmowej w Łodzi
- [www.dokumentcyfrowo.pl](http://www.dokumentcyfrowo.pl) – filmy produkcji WFDiF
- [www.fokus.tv](http://www.fokus.tv) – filmy dokumentalne, seriale naukowe
- [www.foxtv.pl](http://www.foxtv.pl) – bezpłatne seriale stacji Fox TV
- [www.youtube.com](http://www.youtube.com) – baza krótkich i długich filmów –

- udostępnianych zarówno przez osoby prywatne, jak i firmy
- [www.adapter.pl](http://www.adapter.pl) – baza filmów dostosowanych do potrzeb osób niewidomych i niesłyszących

## Płatne

Płatność za filmy w internecie może mieć dwie formy:

– abonament (czyli tą samą płatność wykonuje się co miesiąc i można korzystać ze wszystkim filmów w danym serwisie – tak działa np. Netflix), abonamenty mają różne ceny – najczęściej wynoszą ok. 20 zł

– płatność jednorazowa za dany, konkretny film – tak działa np. serwis vod.pl, cena za jednej film wynosi do 5 nawet do 20 zł.

- [www.primevideo.com](http://www.primevideo.com) – filmy z całego świata, system abonamentowy, ok. 30 zł/miesięcznie
- [www.hbogo.pl](http://www.hbogo.pl) – filmy głównie produkcji HBO, płatne 25 zł/miesiąc
- [www.mojeekino.pl](http://www.mojeekino.pl) – aktualne film z kin studyjnych (małych) w Polsce
- [www.ipla.tv](http://www.ipla.tv) – filmy płatne na żądanie, a także filmy bezpłatne, filmy/seriale z Polski i ze świata
- [www.ncplusgo.pl](http://www.ncplusgo.pl) – filmy i programy z platformy NC+
- [www.netflix.com](http://www.netflix.com) – serwis abonamentowy, seriale i filmy, płatny ok. 15 zł/miesiąc
- [www.player.pl](http://www.player.pl) – serwis oferujący dostęp do największej biblioteki seriali, show i programów znanych z kanałów TVN
- [www.ninateka.pl](http://www.ninateka.pl) – głównie polskie produkcje, **część**

**zasobów jest bezpłatna!**

- [www.tvp.pl](http://www.tvp.pl) – bardzo duży zasób programów Telewizji Polskiej, **bardzo duża część z nich jest bezpłatna!**

Zobacz

koniecznie:

<http://radiosovo.pl/ogladaj-filmy-i-programy-za-darmo-znajdz-swoj-ulubiony-program-telewizji-polskiej/>

## Muzyka

W przypadku płatnych serwisów muzycznych jest podobnie, jak w serwisach filmowych. Można płacić za konkretny utwór (np. 1 piosenka), lub wykupić abonament miesięczny i korzystać z danego serwisu (np. Spotify) bez ograniczeń.

### Bezpłatne

- [www.youtube.com](http://www.youtube.com) – krótkie i długie utwory muzyczne w formie video
- [www.bibliotekapiosenki.pl](http://www.bibliotekapiosenki.pl) – polskie piosenki
- [www.eskago.pl](http://www.eskago.pl) – serwis Radia Eska
- [www.open.fm](http://www.open.fm) – internetowa platforma radiowa, serwis daje dostęp do ponad dziewięćdziesięciu kanałów radiowych
- [www.plusmusic.pl](http://www.plusmusic.pl) – kilka milionów nagrań muzycznych (współczesnych)
- [www.rmfon.pl](http://www.rmfon.pl) – platforma Radia RMF
- [www.soundcloud.com](http://www.soundcloud.com) – serwis stworzony z myślą o artystach, zespołach, twórcach muzyki, bardzo dużo muzyki od mniej znanych wykonawców
- [www.fm.tuba.pl](http://www.fm.tuba.pl) – internetowy serwis muzyczny, który dopasowuje muzykę do upodobań słuchacza, dostęp do

takich stacji radiowych jak np. Radio Pogoda

## **Płatne**

- [www.empik.com/music](http://www.empik.com/music) – miliony utworów, nowości płytowe, 6 miesięcy za darmo, później 20 zł miesięcznie (abonament)
- [www.spotify.com](http://www.spotify.com) – największa baza muzyki, wersja bezpłatna jest z reklamami, abonament 20 zł miesięcznie
- [www.tidal.com](http://www.tidal.com) – baza muzyki, abonament 20 zł/miesięcznie

---

# **BIP czyli Biuletyn Informacji Publicznej**

Szukasz informacji lub kontaktu do konkretnej instytucji publicznej? Bez względu czy chodzi o ministerstwo czy gminę, pierwsze kroki skieruj do BIPu czyli Biuletynu Informacji Publicznej.

# Co to takiego Biuletyn Informacji Publicznej?

Biuletyn Informacji Publicznej to **system stron internetowych instytucji publicznych o ujednoliconym wyglądzie.**

Zasady funkcjonowania systemu są regulowane zapisami prawnymi, czyli:

1/ ustawy z 6 września 2001r. o dostępie do informacji publicznej (Dz. U. Nr 112, poz. 1198) oraz

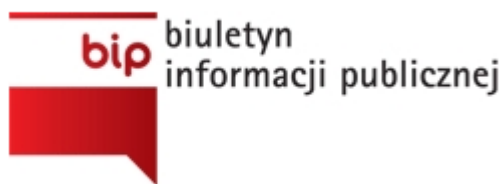
2/ Rozporządzenia MSWiA z 17 maja 2002 w sprawie BIULETYNU INFORMACJI PUBLICZNEJ (Dz.U. Nr 67, poz. 619).

Strony tzw. BIP spełniają obowiązek udostępniania obywatelom informacji publicznej. Warto pamiętać, że dostęp do informacji publicznej przysługuje każdemu.

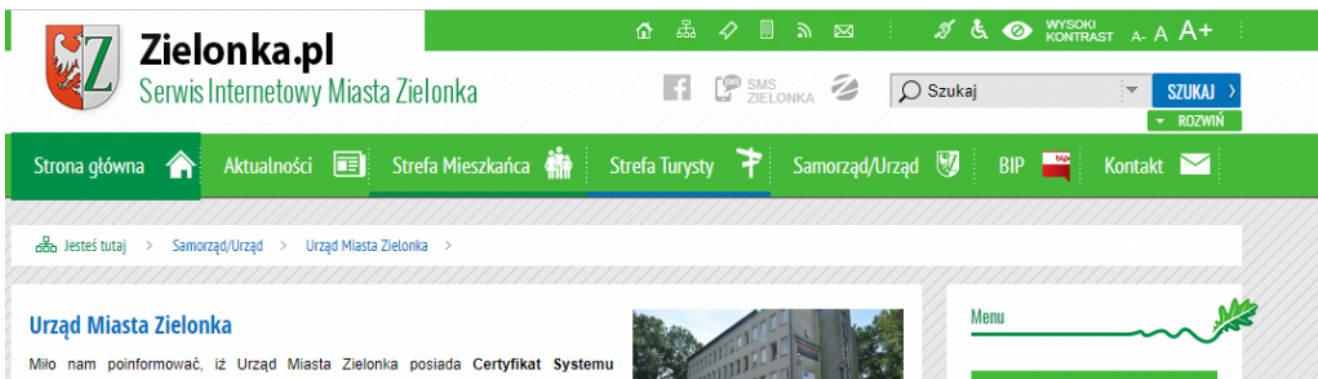
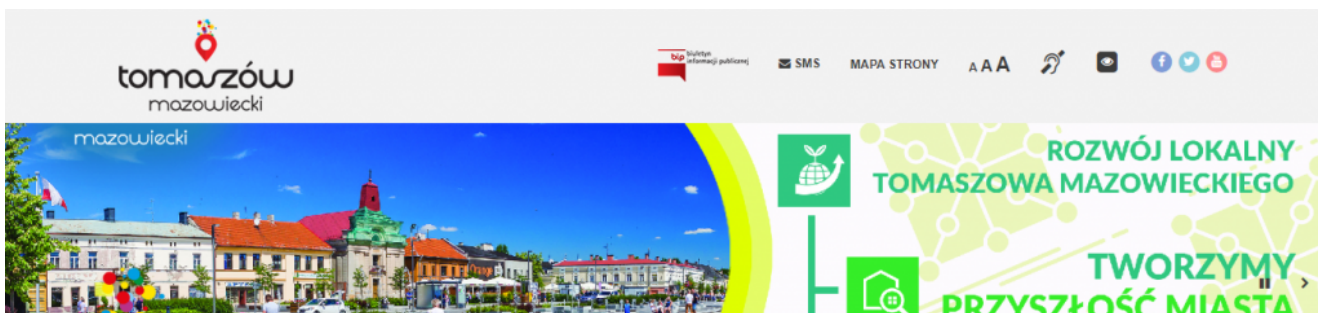
Obowiązek posiadania tego typu strony informacyjnej mają m.in. gminy, miasta, urzędy, publiczne instytucje, podmioty reprezentujące Skarb Państwa, a także inne jednostki korzystające ze środków publicznych.

# Gdzie znajdę BIP?

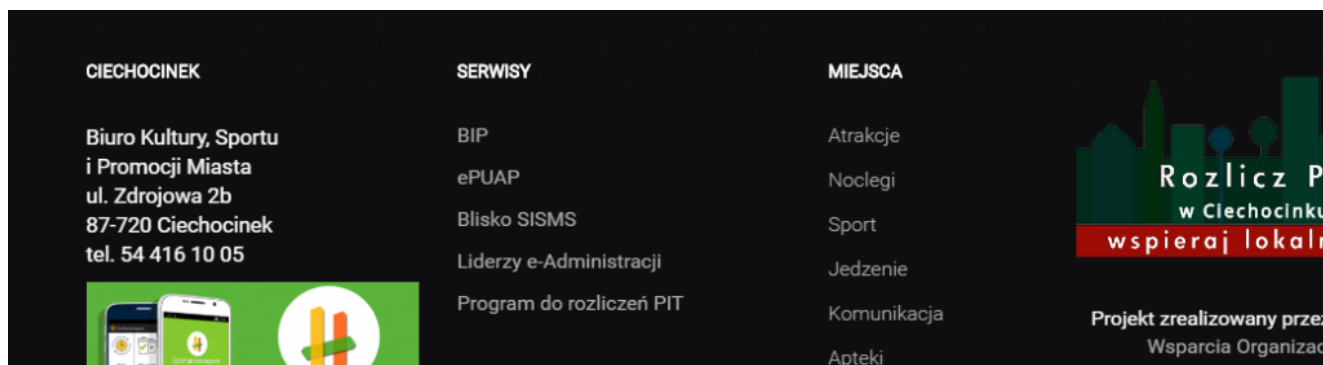
W serwisie internetowym gminy, miasta (lub na stronie instytucji) znaczek BIP może być umieszczony na górze strony, wraz z logo:



Przykłady – odnajdź znaczek na poniższych stronach:



lub jako SERWIS BIP na dole:



Jeśli masz kłopot ze znalezieniem BIP instytucji, wpisz do wyszukiwarki frazę:

*„bip urząd ochrony konsumenta” lub „bip urząd skarbowy w Sosnowcu”,* to pozwoli szybciej dotrzeć do poszukiwanej strony.

## **Jakie informacje znajdę w BIP?**

Na stronie Biuletynu, zgodnie z przepisami znajdziesz między innymi informacje o:

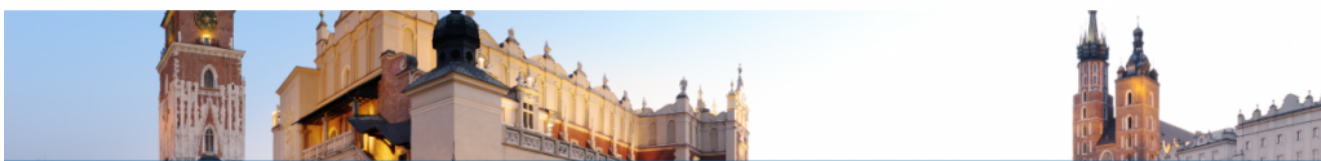
- formie prawnej, organizacji, przedmiocie działalności i kompetencjach instytucji (czyli o tym, czym zajmuje się instytucja)
- organach i osobach sprawujących w nich funkcje i ich kompetencjach (także dane teleadresowe)

- programach w zakresie realizacji zadań publicznych, sposobie ich realizacji, wykonywaniu i skutkach realizacji tych zadań (co robi i jak działa dana instytucja)
- strukturze własnościowej podmiotów, majątku, którym dysponują (jakimi środkami dysponuje i jak je wydaje)
- sposobach przyjmowania i załatwiania spraw, stanie przyjmowanych spraw, kolejności ich załatwiania lub rozstrzygania (jakie sprawy można w niej załatwić i w jaki sposób np. kwestie meldunkowe czy rejestracji pojazdów)
- prowadzonych rejestrach, ewidencjach i archiwach oraz o sposobach i zasadach udostępniania danych w nich zawartych,

A także:

- treść i postać dokumentów urzędowych, aktów administracyjnych, dokumentację i przebieg kontroli, informacje o długu publicznym i pomocy publicznej.

Przykład strony BIP miasta Kraków:



GODZINY PRACY UMK

KONTAKT

OGŁOSZENIA I KOMUNIKATY

PRACA W UMK

USŁUGI - PROCEDURY

ZAMÓWIENIA PUBLICZNE

#### WAŻNE KOMUNIKATY

- > Dostarczanie wybranych przesyłek urzędowych za pośrednictwem InPost Urząd24.
- > Elektroniczna rezerwacja wizyt w Krakowskim Centrum Świadczeń Krakowskie Centrum Świadczeń informuje o możliwości elektronicznej rezerwacji wizyty w celu załatwienia spraw związanych ze świadczeniami:
- > Informacja o uchwaleniu przez Radę Miast Krakowa 2 planów miejscowych "DLA WYBRANYCH OBSZARÓW PRZYRODNICZYCH MIASTA KRAKOWA" - Etap B, podetapy: B8 i B14
- > Informacja o konsultacjach dotyczących
- > Nabór wniosków o przyznanie lokalu z TBS
- > Konsultacje projektu Programu Wsdótorac

## Dlaczego warto zaglądać na strony BIP?

Biuletyn jest oficjalną stroną urzędu czy instytucji, zamieszczane tam dane kontaktowe i teleadresowe są najbardziej aktualne i wiarygodne. Za pomocą takiej strony możemy dotrzeć i przeczytać dokumenty danej jednostki, nie opierając się na opiniach i ocenach innych.

# 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](https://spotify.com)

## Jak pobrać aplikację na telefon lub komputer?

Na telefon aplikację można pobrać ze:

– Sklepu Play / Appstore.

– strony internetowej [spotify.com.pl](https://spotify.com.pl) z zakładki *Pobierz*

Na komputer aplikację pobieramy także ze strony internetowej [spotify.com.pl](https://spotify.com.pl). Plik do instalacji powinien pobrać się

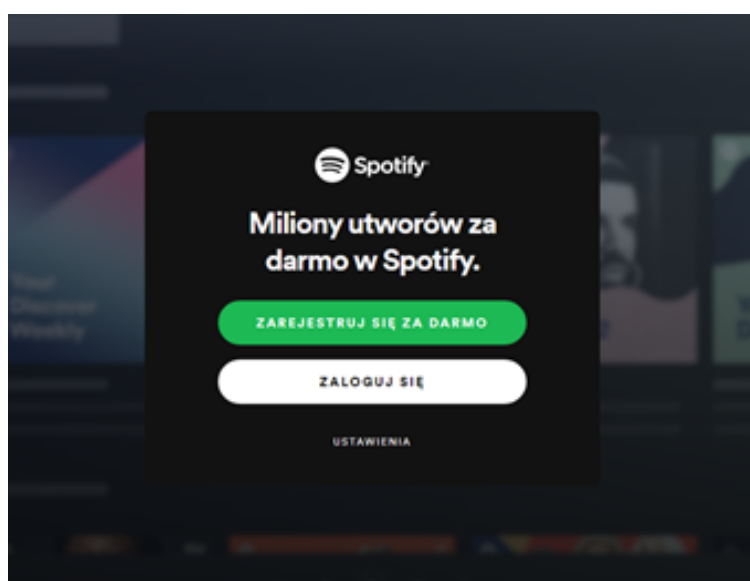
automatycznie. Jeśli tak się nie stało wybierz opcję *spróbuj ponownie*. Po kliknięciu w nią, pojawi się plik instalacyjny, który należy otworzyć.

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](https://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/>

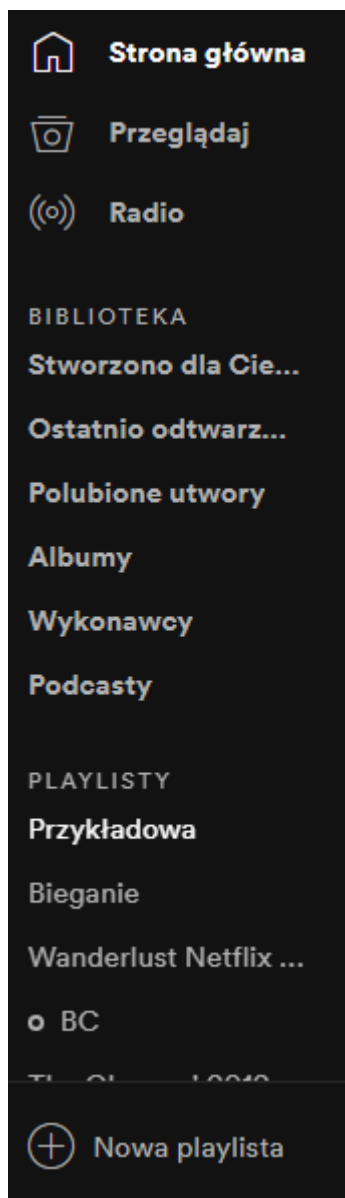
## Jak słuchać muzyki na komputerze

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*

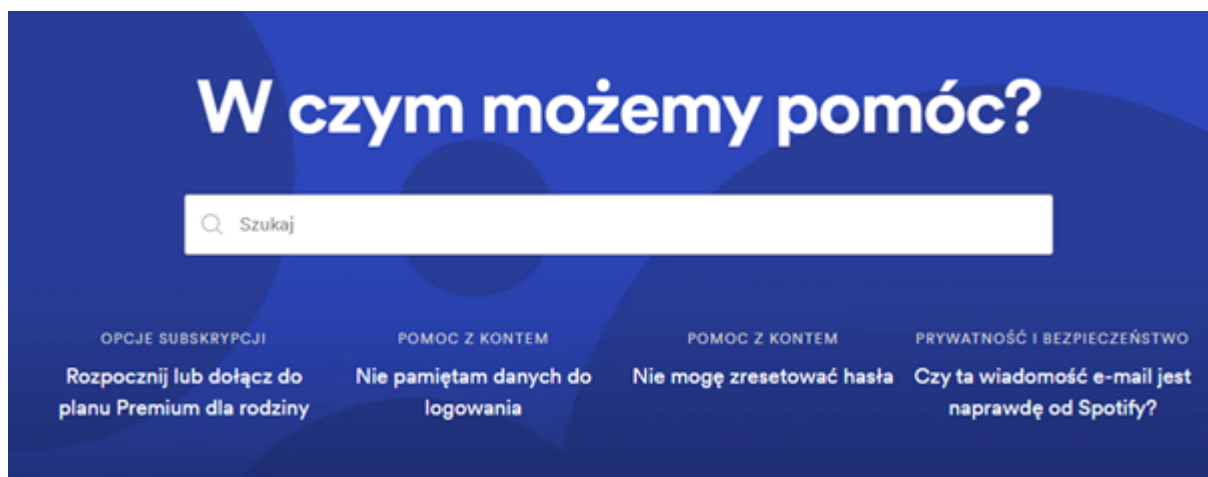
To zbiór naszych playlist. Możemy tworzyć nowe lub zapisywać tutaj gotowe playlisty znalezione w aplikacji.

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



źródło: [spotify.com](https://spotify.com)

---

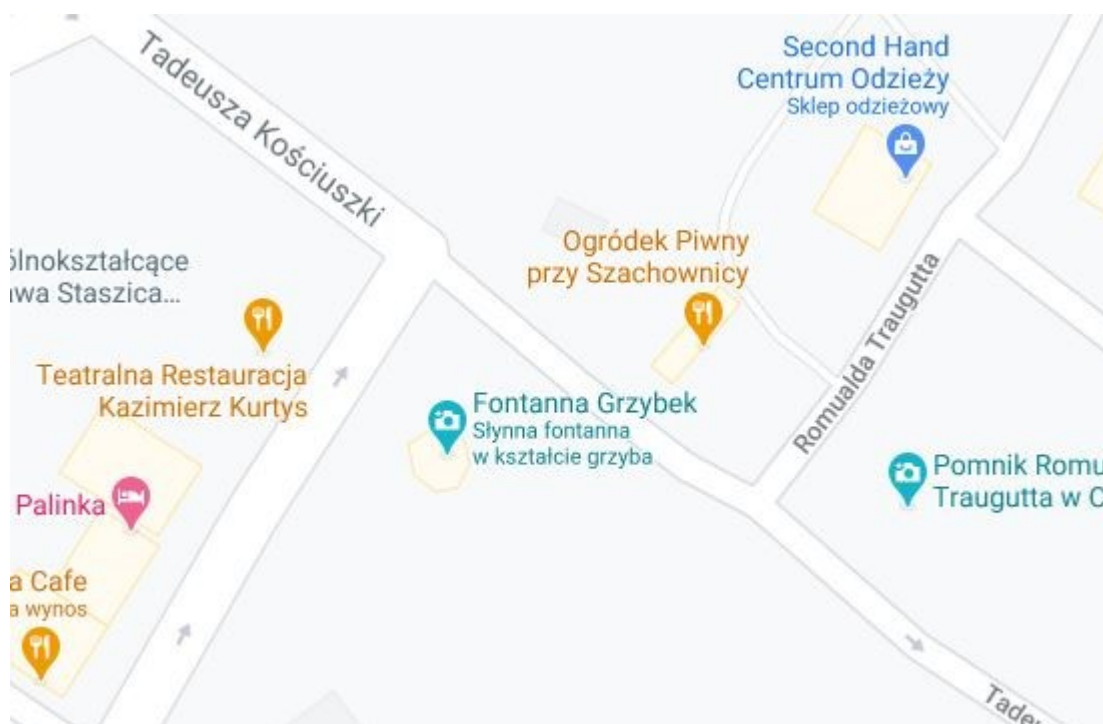
**Myszką po mapie – jak obejrzeć dowolne miejsce na Ziemi w internecie?**

**Czy chcesz zobaczyć na ekranie komputera miejsce, do którego się wybierasz? A może miejsce, gdzie kiedyś byłaś / byłeś? Lub nigdy nie byłaś byłeś?**

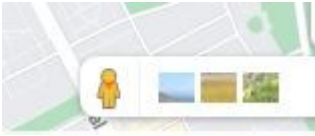
Zamiast atlasu uruchom komputer i stronę:

<https://www.google.pl/maps/>

Wpisz w lewym górnym rogu interesujące miejsce np. Ciechocinek, przyciśnij ENTER:



A teraz na wybrane miejsce przenieś ludzika z prawego dolnego rogu ekranu (metodą przeciągnij i upuść):



Oto jak wygląda fontanna w Ciechocinku:



Zajrzyj tam, gdzie nigdy nie byłaś! Zobacz znane i nieznane miejsca na Ziemi.

---

Rekomendacje miejsc do obejrzenia:

<https://www.momondo.pl/discover/niezwykłe-miejsca-na-ziemi>

Więcej o Street View:

<https://edziadkowie.pl/google-street-view-jak-zwiedzic-miejsca-do-ktorych-nie-mozemy-pojechac/>

---

# Internetowe serwisy informacyjne

Ominęły Cię wiadomości w telewizji lub radiu? Chcesz dowiedzieć się więcej na temat sprawy, która Cię interesuje? Poszukaj wiadomości w Internetowych serwisach informacyjnych. Znajdziesz tam na artykuły oraz materiały wideo z niemal każdej dziedziny, od polityki, biznesu po zagadnienia społeczne, kulturę, sport.

W serwisach prasowych znajdziesz dostęp do artykułów prasowych, zaś w serwisach telewizyjnych poza tekstami dostępne są materiały wideo. Zazwyczaj, aby je odtworzyć trzeba najpierw obejrzeć reklamy.

Na niektórych portalach trzeba wykupić abonament, aby uzyskać pełen dostęp do artykułów. Taka informacja pojawi się gdy tylko wejdziemy w artykuł, który chcemy przeczytać.

Poniżej umieszczamy listę popularnych serwisów informacyjnych.

## Ogólne portale informacyjne

<https://www.wp.pl/>

<https://www.interia.pl/>

<https://www.gazeta.pl/>

<https://www.onet.pl/>

<https://wpolityce.pl/>

<http://www.dziennik.pl/>

<https://www.rp.pl/>

<https://www.money.pl/>

## Telewizyjne portale informacyjne:

<https://www.tvp.info/>

<https://tvn24.pl/>

<https://www.polsatnews.pl/>

## **Prasowe portale informacyjne:**

<https://wyborcza.pl/>

<https://naszdzienik.pl/>

<https://www.fakt.pl/>

<https://www.se.pl/>

<https://www.tygodnikpowszechny.pl/>

<https://www.newsweek.pl/>

<https://www.polityka.pl/>

<https://www.wsieciprawdy.pl/>

# Jak poruszać się po portalu

Poruszanie się po stronie serwisu jest zwykle proste i intuicyjne.

Każdy serwis stosuje podział na działy tematyczne, są one wypisane na samej górze strony.

Przykłady:



# Szukanie informacji

Najnowsze artykuły są widoczne na stronie głównej. Aktualizacje pojawiają się nawet kilka razy dziennie. Jeśli chcemy mieć pewność, że przeglądamy najnowszy artykuł, zwróćmy uwagę na datę i godzinę jego utworzenia. Data i godzina podawana jest pod tytułem materiału.

Możemy też wyszukać konkretny artykuł. Znajdźmy na stronie symbol lupki.



Po kliknięciu w niego pojawi się miejsce na wpisanie interesującego nas tematu. Po wpisaniu hasła, wciskamy enter i czekamy aż na stronie załadują się materiały.

Zazwyczaj na dużych i popularnych serwisach nie pojawiają się fake news czyli informacje nieprawdziwe i niesprawdzone (o fejknewsach możesz przeczytać tutaj: [przekierowanie do artykułu](#)). Jednak nawet tutaj trzeba być krytycznym i czujnym.

Warto też poszukać w internecie lokalnych serwisów informacyjnych. Dużo gazet i telewizji prowadzi swoje strony internetowe i serwisy informacyjne dotyczące regionu, miasta czy gminy. Aby je wyszukać, wystarczy wpisać nazwę naszej ulubionej gazety w wyszukiwarkę internetową.

Miłego czytania!

---

# 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:

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.

---

## **Sztuczki MacGyver'a – czyli domowe, pięciominutowe sposoby na wszystko!**

Jak zrobić kluski za pomocą grzebienia? W jaki sposób wyczyścić łazienkę cytryną? Gdzie zrobić skrytkę na pieniądze w bucie? Jeśli interesują Cię sprawdzone i proste sposoby ułatwiania sobie codziennego życia, YouTube ma dla Ciebie bardzo ciekawą propozycję!

*YouTube to platforma w internecie, na której ludzie i firmy z całego świata zamieszczają bezpłatne, różnej długości, bezpłatne filmy i filmiki wideo na praktycznie każdy temat.*

5 minutowe sztuczki to jeden z kanałów na YouTube. Kanał to odpowiednik stacji telewizyjnej takiej jak TVP1 lub TVP2. Podobnie jak w telewizji, kanał ma swoje „programy” czyli grupy filmików tylko na dany temat.

**5 minutowe sztuczki** zawiera filmiki o domowych sposobach na wszystko. Na tym kanale znajdziesz wiele informacji o tym, jak w zaskakujący sposób poradzić sobie z każdym problemem! Możesz wybierać wśród setek filmików poświęconych m.in. kuchni, gotowaniu, dekoracji wnętrz, naprawom, urodzie oraz sprzątaniu.

Jeśli interesuje Cię ekologia, znajdziesz tam również wiele pomysłów na utworzenie nowych przedmiotów z papieru, szkła i plastiku.

---

Kliknij linki zamieszczone poniżej, aby obejrzeć najbardziej interesujące filmiki na kanale 5 minutowe sztuczki:

**Wystrój wnętrz na nowo:**

**Niezwykłe pomysły na hodowlę roślin:**

**Nowe pomysły na dekoracje ciast:**

**Niezwykłe pomysły z jajkami:**

**Odwiedź stronę kanału aby znaleźć jeszcze więcej filmików z domowymi sposobami na wszystko!**

<https://www.youtube.com/channel/UCu97FKL3I1KKTETTfiD9eEw/videos>

**Wesołej zabawy!**

---

# **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](http://www.wlosy.pl) :**

- [https://www.youtube.com/channel/UC9d\\_YMBa-jGetCazqGUA0h0](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](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>

---

# Zdrowsze życie z YouTube'em czyli jak zadbać o ciało i duszę

Jak zacząć ćwiczyć, kiedy tak bardzo się nie chce? Czy gluten jest zdrowy? Jak poradzić sobie ze złością? Na YouTube znajdziesz wiele wartościowych kanałów informacyjnych prowadzonych przez lekarzy, dietetyków, terapeutów i innych specjalistów zajmujących się sprawami zdrowia.

YouTube to platforma w internecie, na której ludzie i firmy z całego świata zamieszczają **bezpłatne**, różnej długości, bezpłatne filmy wideo na praktycznie każdy temat.

Jednym z najbardziej popularnych tematów na YouTube jest zdrowie. Jeśli jest to również Twoja pasja, wystarczy, że wejdiesz na stronę: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Gdy już na nią wejdiesz, odszukaj na w górnej części strony, obok logo YouTube, okno wyszukiwania. Ustaw tam kursor, wpisz słowo „zdrowie” i kliknij enter.

W ciągu kilku sekund otrzymasz propozycje filmików w języku polskim, które dotyczą zdrowia.

Wybór tych wartościowych i ciekawych filmików wbrew pozorom wcale nie jest prosty! Dzieje się tak, ponieważ obok wartościowych pozycji, YouTube pokazuje także materiały amatorskie, nagrane przez osoby, które nie są ekspertami w danej dziedzinie.

Poniżej znajdziesz linki do ciekawych i wartościowych kanałów na YouTube poświęconych zdrowiu.

## Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS



Wideo wykłady dotyczące zdrowia psychicznego i relacji z ludźmi

<https://www.youtube.com/user/SWPSpl>

## Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



Krótkie filmiki dotyczące najczęściej zadawanych pytań związanych z żywnością i ćwiczeniami fizycznymi

<https://www.youtube.com/user/zachowajrownowage/videos>

**Dbaj o zdrowie**



Krótkie filmiki o prawidłowym odżywianiu i dbaniu o zdrowie

<https://www.youtube.com/user/dbajozdrowie>

Zdrowie psychiczne, kanał pedagog Kasi Sawickiej



Krótkie wideo o tematyce dbania o swoje zdrowie psychiczne

<https://www.youtube.com/channel/UC4FfcwV91rhP00dur0XiZzg>

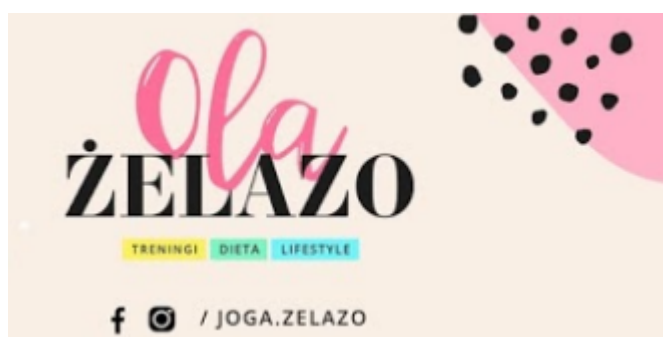
**Nie słodzę**



Kanał o cukrzycy

[https://www.youtube.com/channel/UC\\_0mj89IeGG7a00KwPyye0A](https://www.youtube.com/channel/UC_0mj89IeGG7a00KwPyye0A)

**Ola Żelazo**



Wideo ćwiczenia dla seniorów

<https://www.youtube.com/user/trenerkaINFO>

---

# 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 haśle** – 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 przekształć 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 3lALu8!tul!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 *wpusc mnie*, *to jest hasło*, *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 jedno 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

jestes 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, wygralesz 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>

---

# Czy zwolniono kogoś za zdjęcia w internecie lub na

# FB? Dlaczego ważne, co zamieszczamy na portalach społecznościowych?

Portale społecznościowe, to takie portale, gdzie większość treści tworzą użytkownicy portalu. Portale społecznościowe typu Facebook, Instagram, Twitter są pełne treści od użytkowników, zdjęć, wideo, grafików, odnośników (linków). Często pod wpływem emocji zamieszczane są treści prywatne, nieprzemyślane i zagrażające np. pracy.

Na podstawie opublikowanych w internecie materiałów osoby czytające tworzą wizerunek osoby, wyrabiają sobie o niej opinię. Także oceniają i zastanawiają się, kim ta osoba jest, jakie reprezentuje wartości itp. Dotyczy to również pracodawców.

Bardzo ważne jest, aby publikować treści świadomie i rezygnować z tych potencjalnie niebezpiecznych lub szkodzących wizerunkowi .

Dotyczy to zarówno kontekstu prywatnego, jak i zawodowego. Dlaczego?

Obecnie media społecznościowe oprócz rodziny, przyjaciół i znajomych są obserwowane przez potencjalnych pracodawców, byłych współmałżonków, urzędy skarbowe, zakłady ubezpieczeń społecznych, osoby chcące wykorzystać wiedzę do złych celów (kradzież, oszustwa), osoby nieprzychylnie i inne osoby, które w danym momencie mogą wykorzystać wiedzę na Twoją niekorzyść.

Czyli właściwie może tam zajrzeć każdy.

Jeśli jest to możliwe, od razu warto ograniczyć widoczność publikowanych postów i aktywności tylko do swoich znajomych.

Większość treści, które można później wykorzystać przeciwko Tobie jest publikowana przez Ciebie w sposób nieświadomy i w dobrej wierze. Nikt nie zastanawia się, czy taka treść może później zaszkodzić. Zapoznaj się z podpowiedziami, jakich treści lepiej nie publikować w Internecie.

Bardzo dobrą zasadą jest, że niepublikowanie takiej treści, którą nie podzieliłbyś się z obcą osobą na ulicy. Dodatkowo warto zaznaczyć, że wiele z poniższych przykładów łamie po prostu zasady dobrego wychowania i wyznawanych wartości życiowych.

**Tych treści lepiej nie umieszczać na portalach społecznościowych.**

**NIE PUBLIKUJ:**



- Informacji, kiedy nie ma lub nie będzie Cię w domu (ryzyko kradzieży)
  - Adresu domowego (ryzyko kradzieży)
  - Niestosownych i intymnych zdjęć takich jak nagie dzieci w kąpeli (np. wnuczęta), odważne zdjęcia pokazujące dużo ciała (ryzyko wykorzystania na niewłaściwych portalach)
  - Ogólnie zdjęcia dzieci w nadmiarze (ryzyko kopiowania i wykorzystywania w innych miejscach)
  - Zdjęcia po alkoholu, imprez rodzinnych z udziałem alkoholu (ryzyko oceny przez potencjalnego pracodawcy)
  - Zdjęć dokumentów np. dowodu osobistego, biletów lotniczych, paszportu (ryzyko kradzieży tożsamości)
  - Zdjęć z imprez, wakacji w czasie zwolnienia lekarskiego (ryzyko oskarżenia przez ZUS o manipulacje danymi)
  - Zdjęć drogich przedmiotów (ryzyko kradzieży)
  - Grafiki wyrażających wprost krzywdzących innych poglądy polityczne, religijne, czy społeczne (ryzyko utraty twarzy i konfliktu)
  - Oskarżającej treści dotyczących innych osób, miejsc, sytuacji (ryzyko popsucia relacji i konfliktu)
- 

## **Prawda czy fałsz – co oznacza termin fake news?**

**Określenie „fake news” (czyt. fejk njus), pochodzi z języka angielskiego. Fake to dosłownie imitacja, fałszyfikat, podróbka a news – wiadomość. Fake news**

## **oznacza „fałszywą wiadomość”**

W ostatnich latach termin jest coraz częściej stosowany. W 2017 autorzy brytyjskiego słownika języka angielskiego uznali je za słowo roku. W języku polskim używa się często określenia fejk.

*Fake news czyli fejk to fałszywa wiadomość.*

Fake news może być krótką informacją dotyczącą wydarzenia, oferty czy nawet odkrycia naukowego. Zdarza się, że takie informacje są tworzone celowo, bywają też zwykłym żartem. Praktycznie każda osoba może napisać w Internecie, cokolwiek zechce. Ze względu na dostępność internetu tego typu wiadomości rozprzestrzeniają się wyjątkowo szybko.

Przykład:

W 2019 r. media internetowe obiegła nieprawdziwa informacja o śmierci Adama Słodowego. Fałszywy news pojawił się na stronach informacyjnych i był udostępniany przez wiele osób.

**Ważne, aby mieć krytyczne podejście do wszelkich materiałów znalezionych w sieci!**

---

# Przydatne materiały do przeczytania:

O typach fake news oraz dezinformacji z nich wynikającej. Czy może z nimi wygrać technologia?

<https://www.press.pl/magazyn-press/arttykul/55061,krotki-przewodnik-po-fake-newsach>

Stowarzyszenie Demagog jest pierwszą w Polsce organizacją fact-checkingową. Od 2014 zespół weryfikuje wypowiedzi oraz obietnice wyborcze polityków, na stronie:

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

# Materiał do posłuchania i obejrzenia:

Opowieść wykładowczyni statystyki nie tylko o fake newsach, ale też o specyfice internetu i informacjach z niego pochodzących.

---

# 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.

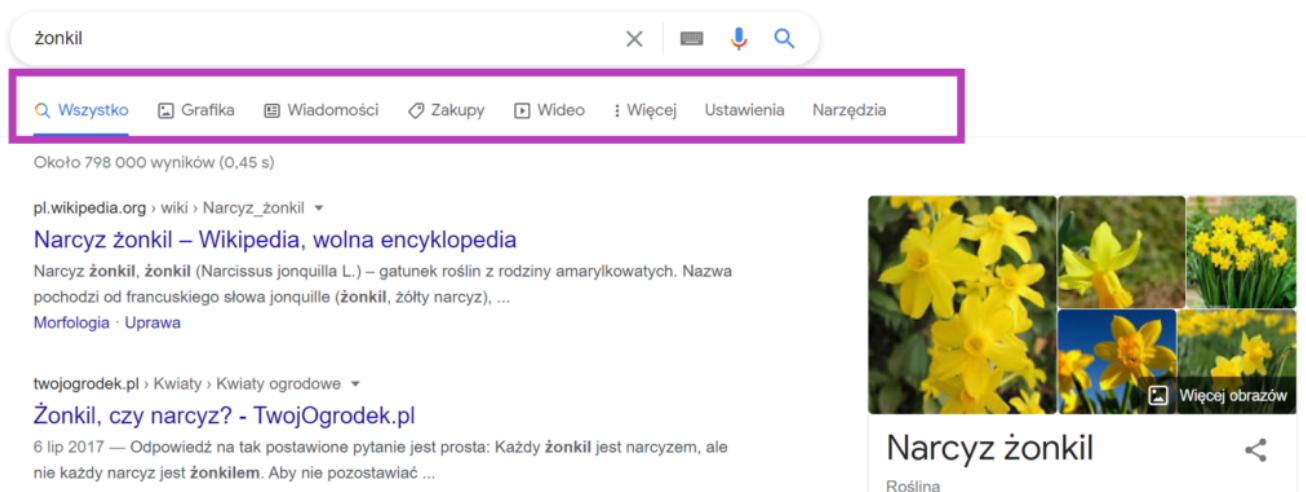
## Wyszukiwanie tekstem

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:



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. Filizanka, 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-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. Komentarz*, Warszawa 2019.
- 

## **#0kiemPrawnika: 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.

---

# Wieczór z telewizją – gdzie jest program?

Czy należysz do pasikoników skaczących po kanałach telewizyjnych czy raczej jesteś myszką badającą dokładnie jeden program? Jeśli oglądasz programy w telewizji to przydatne może być korzystanie z ich dziennego planu.

Internet okazuje się być także w tym zakresie niemal niezastąpiony. Nie musisz wydawać pieniędzy na specjalną gazetę, aby być na bieżąco z programem.

Aby znaleźć interesujące nas strony wystarczy w wyszukiwarce (np. [www.google.com](http://www.google.com) , [www.bing.com](http://www.bing.com) , [www.duckduckgo.com](http://www.duckduckgo.com)) wpisać frazę: program tv.

Okolo 3 560 000 000 wyników (0,73 s)

www.telemagazyn.pl ▾

### Program TV - Telemagazyn.pl

Program TV na dziś polskich i zagranicznych stacji. Aktualny program tv dla każdego widza.

Seriale, filmy i programy rozrywkowe - telewizyjne propozycje ...

Polsat · TVP 1 · TVP 2 · Zobacz pełny program

programtv.onet.pl ▾

### Program TV - Onet.pl

Program TV kilkuset stacji telewizyjnych. Aktualny program telewizyjny w przyjaznym układzie.

Przewodnik po najlepszych filmach i serialach.

www.teleman.pl ▾

### Program TV - Teleman.pl

Program TV wszystkich stacji telewizyjnych w wygodnym i czytelnym układzie. Planuj oglądanie

telewizji z nami i nie przegap ulubionych programów TV!

TVP 2 · Dziś wieczór · TVN · Polsat

tv.wp.pl ▾

Program tv w WP. Wszystkie polskie stacje telewizyjne filmy i

Spośród wyświetlonych stron wybieramy (testując) tę, która najbardziej nam odpowiada.

## Przetesetuj :

<https://www.filmweb.pl/program-tv>

portal o filmach i z recenzjami filmów, zawiera stronę z programem telewizyjnym na 2 tygodnie, ponad 400 dostępnych kanałów, w tym telewizja naziemna, dostawcy cyfrowi; dla osób, które mają konto na portalu możliwość oznaczania pozycji do obejrzenia

<https://tv.wp.pl/>

portal ogólnotematyczny, na stronie szeroki wybór programów telewizyjnych, pionowy układ programów, ponadto w serwisie, po zalogowaniu możliwe oglądania stacji telewizyjnych (część bezpłatna, ale ograniczona np. do 90 minut, pozostałe po wykupieniu abonamentu)

<https://www.teleman.pl/>

po założeniu konta można dostosować program na stronie tak, aby pokazywał te stacje, które lubisz i oglądasz, bardzo czytelna strona

---

## **Jak szybko utworzyć skrót do strony internetowej na pulpicie komputera?**

**Korzystasz z internetu codziennie? Masz swoje ulubione strony? Prognoza pogody, wiadomości, piosenki znajdują się najczęściej na różnych stronach i często trzeba się sporo naklikać, żeby do nich dotrzeć.**

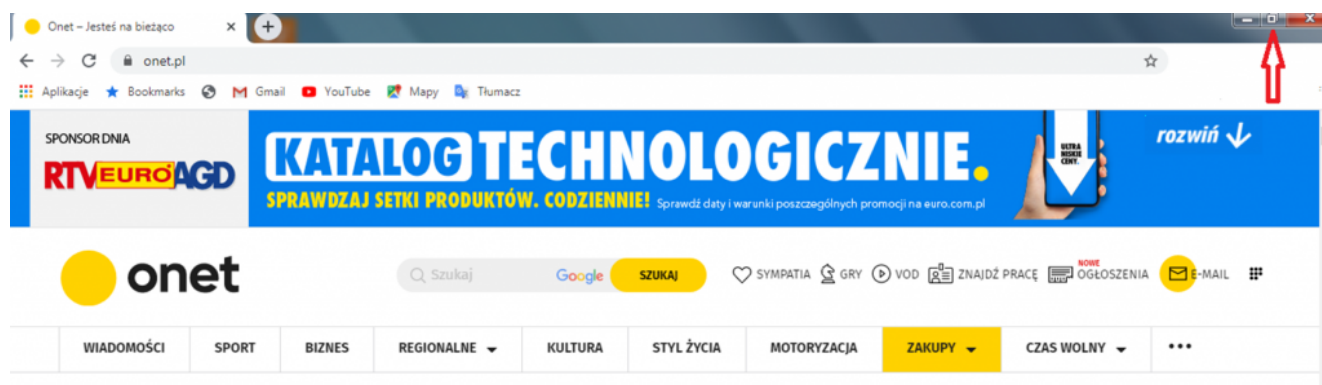
Na szczęście wcale nie musisz przedzierać się codziennie przez internet, aby z nich skorzystać. Możesz mieć ulubione strony na wyciągnięcie ręki. Dzięki prostemu sposobowi możesz

zainstalować do nich skróty na pulpicie własnego komputera. Wystarczy, że klikniesz w taki skrót i już jesteś na ulubionej stronie! Załóżmy, że lubisz co rano przy śniadaniu czytać wiadomości na Onet.pl. Skrót do Onetu na pulpicie byłby więc bardzo przydatny.

## Instrukcja instalacji

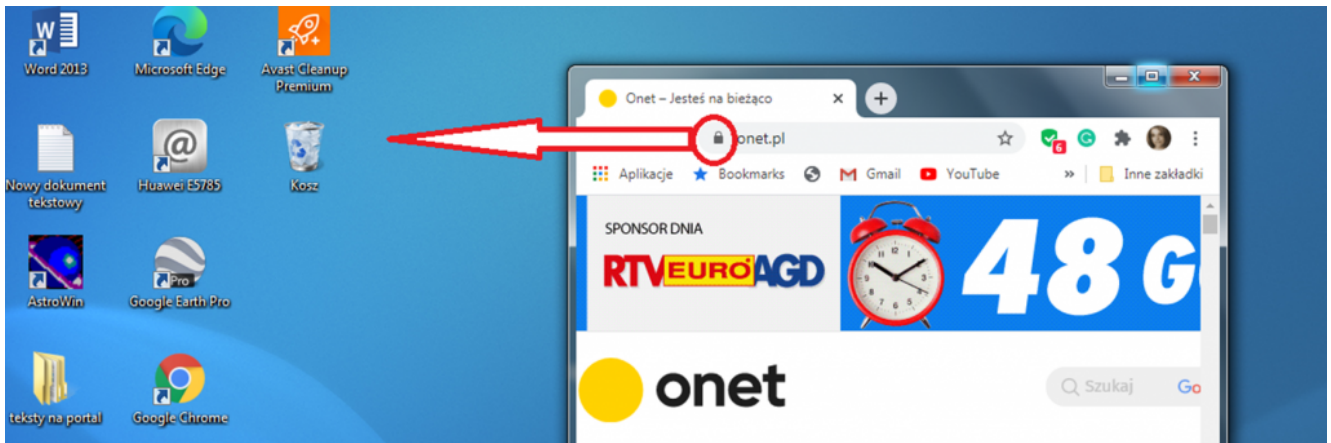
Najpierw wejdź na ulubioną stronę, w tym przypadku na onet.pl

Kliknij 1 raz lewym przyciskiem w mały kwadracik, w prawej górnej części strony. To ten do którego prowadzi czerwona strzałka na grafice.



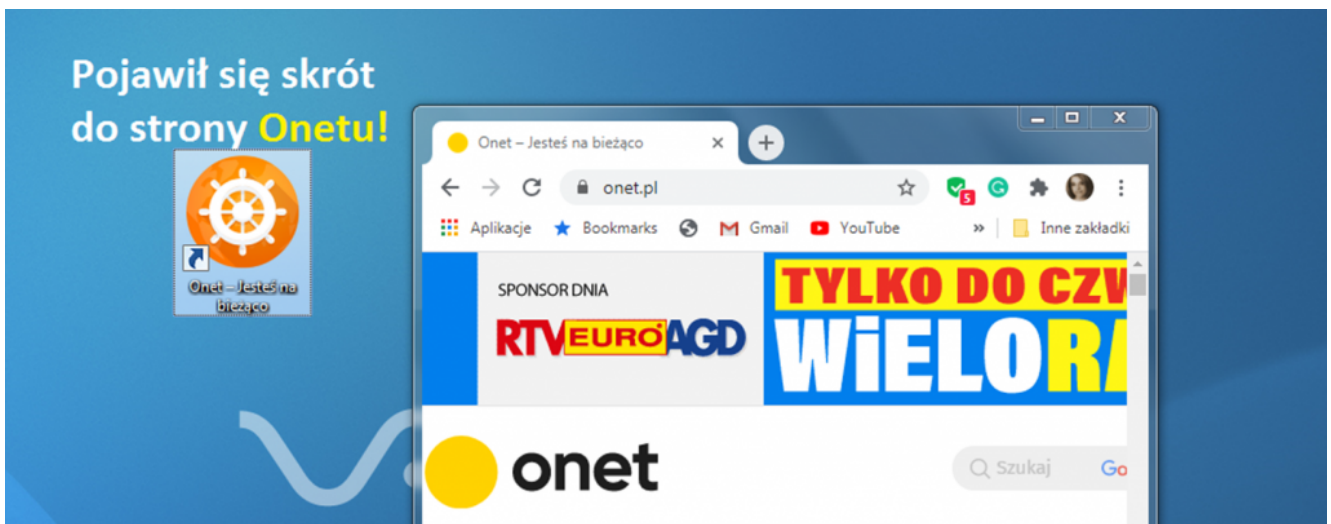
W ten sposób zmniejszasz stronę, aby za chwilę przerzucić jednym ruchem skrót do Onet.pl na swój pulpit, czyli ekran główny komputera.

Najważniejszy krok: ustawiasz kursor na kłódce (jest w czerwonym kółeczku na rysunku) i trzymając CAŁY CZAS wciśnięty lewy przycisk myszki, przeciągasz symbol kłódki na pulpit.



Teraz puszczasz przycisk myszki i skrót znajduje się już na pulpicie!

Tak wygląda skrót do strony Onet.pl, który przed chwilą został zainstalowany na pulpicie. Teraz aby wejść na stronę Onetu wystarczy tylko 2 razy **bardzo szybko** kliknąć utworzony skrót.



I już, gotowe, jesteś na stronie!