Dwukropek i nawias a komunikacja – o co tu chodzi?

Jak przesłać uśmiech pisząc? Jak szybko „napisać” nastrój czy emocję? Użyj emotikona!

Rozmowa z drugą osobą to więcej niż słowa. To także intonacja, gesty, spojrzenia. Co zrobić, jeśli musimy komunikować się wyłącznie pisząc? Jak przekazać uśmiech czy oznakę zamyślenia? Czy zdziwienia? Z pomocą przyjdą nam małe, zabawne zestawienia powszechnie znanych znaków. Można je szybko dodać do wpisywanego tekstu.

Uśmiech czyli dwukropek i nawias

Jeśli napiszesz wspomniane wyżej, dwukropek i nawias, a następnie przechylisz głowę w lewo to możesz dostrzec oczy i uśmiech:

:)

Możesz też dodać tej buzi nosek:

: –)

lub

:o)

Tego typu znaki nazywamy emotikonami. Nazwa pochodzi z połączenia angielskich słów: emotion (emocja) oraz icon (ikona).

Przykłady emotikonów:

:)uśmiech

;) uśmiech z przymrużeniem oka, żarcik

: (smutek, zmartwienie

; (lub **: , (** płacz

: P pokazanie języka

: D szeroki uśmiech

: * pocałunek

: O zdziwienie

x D śmiech

:/ grymas niezdecydowania/zniesmaczenia, sceptycyzm

: | niezdecydowanie, brak emocji

Kiedy stosować emotikony?

Emotikony stosujemy w tekście pisanym. Pojawiają się w listach elektronicznych, wypowiedziach na czacie, forach, w mediach społecznościowych czy smsach.

Wykorzystują je raczej osoby w sytuacji nieformalnej, koleżeńskiej. Niekoniecznie musimy znać drugą osobę, aby użyć emotikona w rozmowie. Możemy użyć emotikonu w komentarzu do artykułu czy postu na Facebooku. W ten sposób dodajemy informację o naszym nastawieniu, samopoczuciu czy przekazywanych emocjach. Stosowanie emotikonu umożliwia przekazanie emocji bez szczegółowego opisu, a jednak z jasnym sygnałem.

Według językoznawców ważne, by emotikon nie zlewał się ze znakiem interpunkcyjnym i był czytelny dla odbiorcy.

Milej wygląda sms: Będę o 16 : *, prawda?

Badania wykazały, że jeśli stosujemy więcej tego typu znaczków, jesteśmy odbierani jako bardziej przyjaźni, ale też kompetentni. Stąd emotikony pojawiają się coraz częściej w komunikacji marketingowej i formalnej.

O tym, kiedy pierwszy raz pojawił się znaczek złożony z dwukropka i nawiasu oraz o innych ciekawostkach

A do czytania:

https://edziadkowie.pl/co-sa-emotikony-i-co-oznaczaja/

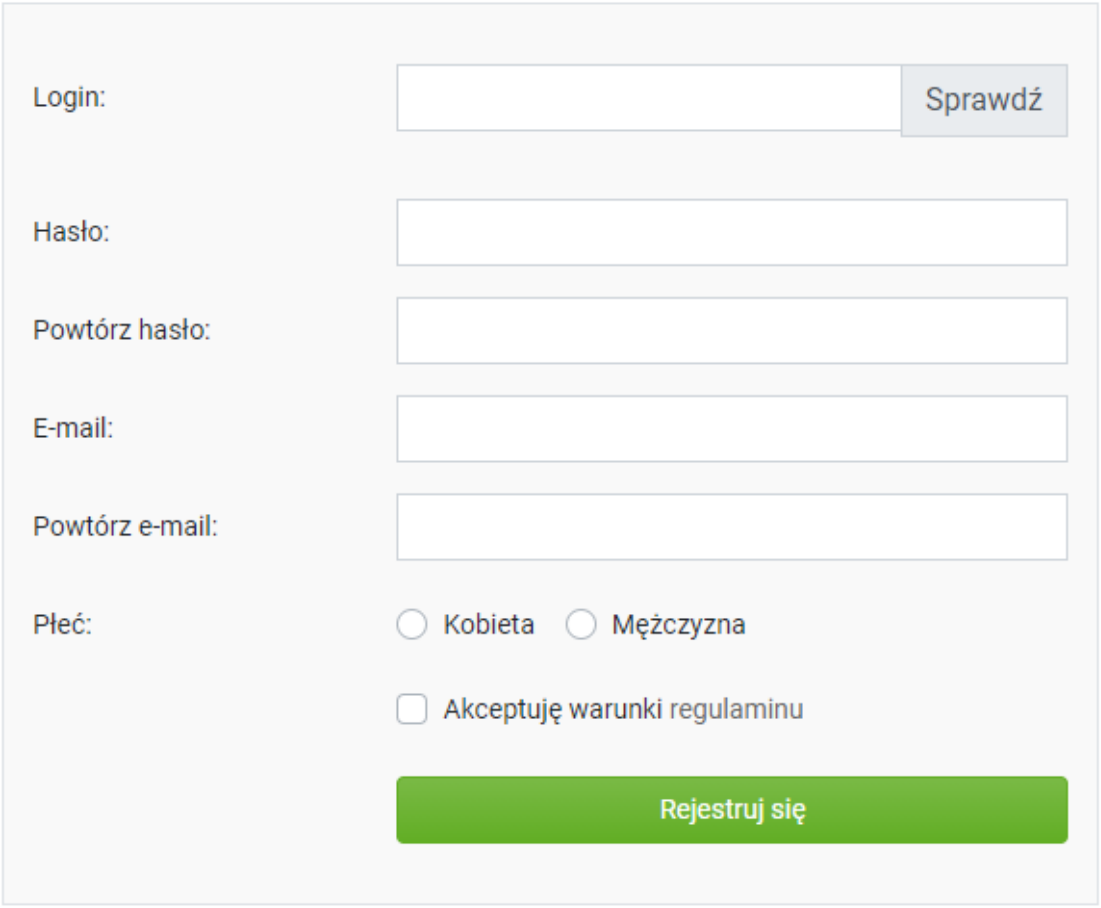
Nick to nie znaczy Nikt – o pseudonimach w internecie

Internet to środowisko, gdzie łatwiej i częściej możesz być osobą anonimową. Możesz ujawniać te informacje o sobie, które chcesz. Wszystkie lub żadnej. Możesz nawet ukryć własne imię!

Internet to także miejsce spotkań. Przy logowaniu na forach czy grupach pojawia się prośba o zarejestrowanie a z nią formularz do wypełnienia. Jedna z rubryk to często nieco zagranicznie brzmiące: NICK.

Nick, login czy chwilowe imię?

NICK [czytaj: niik] to inaczej pseudonim czy przezwisko (bez negatywnego nastawienia), które chcesz używać w danym serwisie internetowym czy grupie. Zdarza się, że podobną rolę odgrywa LOGIN czyli nazwa stosowana do zalogowania się np. do portalu.



Podczas komunikowania się w grupie, na portalu lub forum nick pojawia się obok Twojej wypowiedzi i tym sposobem staje się

Twoim identyfikatorem.

Inni użytkownicy mogą za jego pomocą zwracać się do Ciebie. Wyobraź sobie, że Twój nick to: Zielona – „Jak się dziś masz, Zielona?” lub Zamaskowany – „Jak mija Ci dzień, Zamaskowany?”.

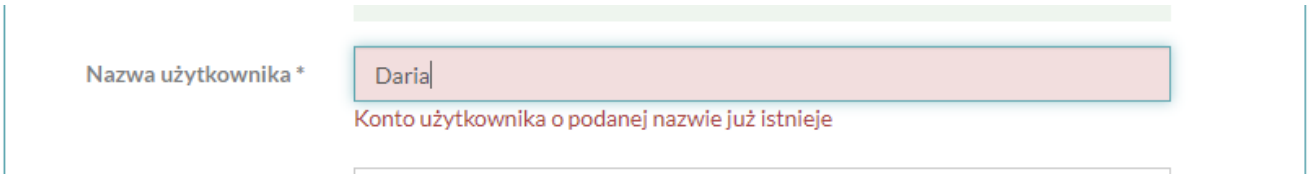
Warto podejść rozważnie do wyboru swojego nicka. Nie jest to proste zadanie.

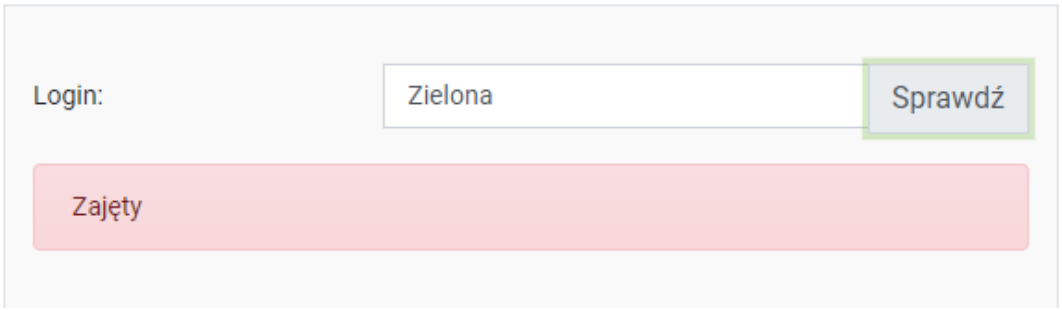
Co powie Twój nick?

Pseudonim nie tyle Cię ukrywa, co kształtuje Twój wizerunek. Pomyśl chwilę, nad osobami używającymi takich nicków: Ruda, Biceps, Różyczka czy Łobuz. Już ich przeczytanie budzi pewne skojarzenia. W pseudonimie możemy zawrzeć swoje poglądy, zainteresowania czy oczekiwania. Niekiedy prowokacje. Możemy też budzić pewne skojarzenia, budując pierwsze wrażenie np. Biedroneczka_w_kropeczki, Wesoły_Romek, Deszczowy Leon.

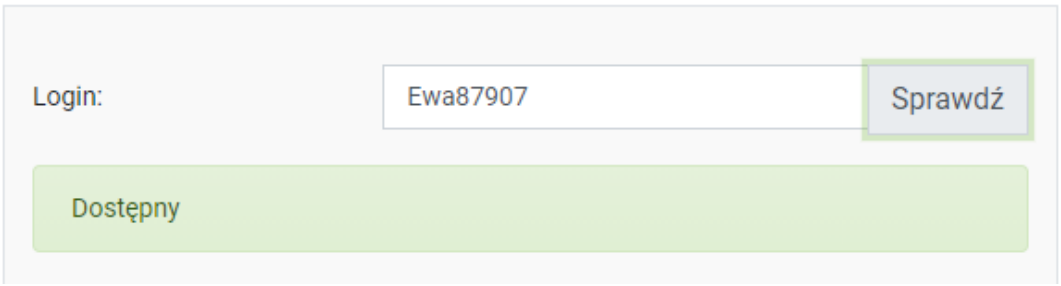
Po prostu – imię?

A jeśli po prostu chcesz użyć swojego imienia? To wydaje się być najprostszym rozwiązaniem. Niestety, zbyt wiele osób chciałoby tak zrobić. Wpisujesz imię i okazuje się, że ten nick już zajęty….

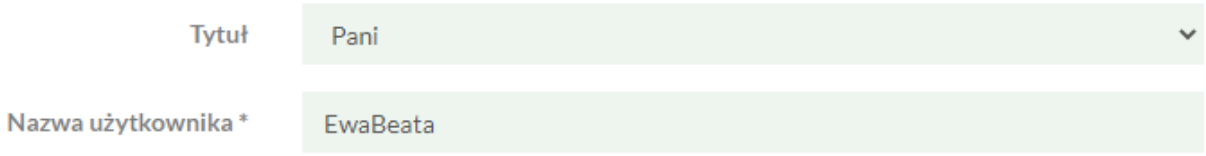




Pierwszym odruchem bywa wpisanie liczby – aktualnego roku, daty urodzenia lub dowolnego ciągu cyfr z klawiatury. Dlatego właśnie jest tak dużo nicków o strukturze: Basia1968.



Inne rozwiązanie, gdy Twoje zestawienie zostało już wykorzystane, to dodać drugie imię. Może to być imię własne lub ulubione. Wzrasta szansa, że zestaw jest niepowtarzalny i, co ważniejsze, że nikt go jeszcze nie użył na tej platformie.



Możesz też połączyć dwa słowa, jak w przykładach przywoływanych powyżej:

Wesoły_Romek lub w innym zapisie: WesolyRomek

Zielona-Ewa lub ZielonaEwa

Zuza.Warszawa

Pomocne może być podwojenie którejś z liter albo zastąpienie jej innym, podobnym znakiem:

Zuzaanka

P@wel

Samych dobrych wyborów NICKÓW!

#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 kilkuzdaniowy fragment czyjeś książki oraz drobnego utworu, jak kilkuwersowy wiersz. Z całą pewnością fragment innego dzieła w naszej pracy musi być wtórny i podrzędny wobec naszego twórczego wkładu. Pełnić funkcję pomocniczą. A zatem, przytaczany utwór musi pozostawać w takiej proporcji do własnego utworu, aby nie było wątpliwości co do tego, że powstało nowe samodzielne dzieło. Z drugiej jednak strony nie ma dokładnie skonkretyzowanej przez prawo granicy dopuszczalności cytatu.

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

posłużyć się cudzym zdjęciem lub obrazem.

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

Ważne jest, że utwory cytowane muszą być już rozpowszechnione.

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

Prawo autorskie nie wyłącza wprost możliwości wykorzystywania prawa cytatu do celów komercyjnych, czyli np. do sprzedaży własnej książki zawierającej fragmenty cudzych utworów.

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

Przydatne linki i źródła:

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

#OkiemPrawnika: Ochrona wizerunku

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

Pomimo braku definicji przepisy prawa zapewniają bardzo

zaawansowaną ochronę wizerunku. Przede wszystkim wizerunek zalicza się do dób osobistych wymienionych w Kodeksie cywilnym.

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

Jeśli dochodzi do bezprawnego wykorzystania wizerunku, można żądać:

1) zaprzestania naruszenia,

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

3) naprawienia wyrządzonej szkody przez zapłatę stosownego zadośćuczynienia.

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

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

Zgoda powinna określać zakres wykorzystania i nie można jej domniemywać.

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

Kiedy nie trzeba odbierać zgody?

Są trzy takie przypadki wymienione w przepisach:

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

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

3) dotyczy to wizerunku osoby stanowiącej jedynie szczegół całości, takiej jak zgromadzenie, krajobraz, publiczna impreza (ma to być element tła – wizerunek osoby sportretowanej

na zdjęciu stanowi rzeczywiście jedynie przypadkowy fragment całości).

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

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

Przydatne linki i źródła:

1. https://www.rpo.gov.pl/pl/content/panel/sesja-42KPO-prawo-do-ochrony-wizerunku-nowe-technologie
2. P. Ślęzak, *Ochrona prawa do wizerunku*, Katowice 2009, dostępne: https://sbc.org.pl/Content/18311/ochrona_prawa_do_wizerunku.pdfJ. Ryba, *Ochrona prawa do wizerunku* [w:] *Kortowski Przegląd Prawniczy, s. 30-32,* dostępne: *https://wpia.uwm.edu.pl/czasopisma/sites/default/files/uploads/KPP/2017/2/34-37.pdf*
3. J. Balcarczyk, *Prawo do wizerunku i jego komercjalizacja. Studium cywilnoprawne,* Warszawa 2009.
4. https://portalodo.com/2285-2/#_ftn3
5. J. Ryba, *Ochrona prawa do wizerunku* [w:] *Kortowski Przegląd Prawniczy, s. 30-32,* dostępne: *https://wpia.uwm.edu.pl/czasopisma/sites/default/files/uploads/KPP/2017/2/34-37.pdf*

Co internet wie o perfumach?

Lubisz perfumy? Testujesz nowe zapachy? Może także rozmawiasz o nich? Czytasz? Wiele materiałów znajdziesz w internecie, zajrzyj!

Zapach przywołuje wspomnienia, przekazuje informacja o nastroju, powitanie lub dystans.

Pamiętasz zapach domu, świąt, ukochanej mamy czy taty, niemowlęcia? A może właśnie dymu z ogniska czy wędzonych śliwek? Takie i inne zapachy są zaklęte także w perfumach. Dobrze o tym wiedzą wszystkie te osoby, których temat interesuje. A perfumy mogą być słodkie i radosne, świeże, dające dystans lub ciężkie i otulające.

W internecie znajdziemy mistrzynie i mistrzów opisów kompozycji perfumowych:

Przykład opisu zapachu Green Tea Elizabeth z Bloga Nez de lux:

[…] *jest zapachem prostym, idealnie skrojonym, aby nieść ulgę w upały, aby dodawać skrzydeł. Mimo bardzo rozbudowanej piramidy nut pozostaje wonią bardzo lekką. Tak naprawdę pachnie niemal wyłącznie mrożoną herbatą z wielką ilością cytryny. Jest przy tym tylko lekko kwaskowa, tylko lekko zielona. Mnie kojarzy się z zielonym obłokiem chłodnego*

powietrza. Na początku herbata trochę zaostrzona jest miętą, ale w sercu staje się nieco bardziej świetlista i kwiatowa.

źródło: https://nezdeluxe.pl/2014/10/elizabeth-arden-green-tea.html

Mine Again to początkowo zapach lekko syntetycznej, czerwonej pomarańczy. Jest bardzo soczysty, świeży i kwaśny. Taki zalotny, wakacyjny zapach – mogłoby się wydawać. Następne chwile z Mine Again to stopniowe przejście z świeżej, owocowej mieszanki dla nastolatek do zapachu dla kobiet nieco starszych. Pojawia się czekolada, wyjątkowo dusząca, bogata. Przypomina kakao w wersji klasycznej, bez żadnych słodzików. Do tej ciepłej, przytulnej nuty dołącza lekki aromat dojrzałej, lekko słodkawej maliny. Gdy kakao i maliny na dobre zagościły na mojej skórze, zaczęły docierać do mnie również inne nuty, bardzo słodkie. Wata cukrowa i wanilia stanowią tło zapachu. Dzięki nim te perfumy rzeczywiście mogą przypominać dzieciństwo, beztroskie chwile. Spisują się bardzo dobrze, choć nie są powalające.

źródło: Mariah Carey – Lollipop Bling 'Mine Again' | Edpholiczka – blog o perfumach

Kilka słów o nutach zapachowych

Najczęściej mówiąc o perfumach stosuje się podział na 3 warstwy zapachu. Czujemy je kolejno. Najpierw – nuta głowy to pierwsze psiknięcie, potem nuta serca – po co najmniej pół godzinie, na końcu – nuta bazy, utrzymująca się najdłużej ,

nawet do kilku godzin. Zapachy na każdej skórze mogą rozwijać się zupełnie inaczej i dawać nieco inne wrażenia!

Producenci perfum ujawniają główne nuty perfum, zwykle nie dzielą się wszystkimi tajemnicami. Róże mogą pachnieć na różne sposoby, w zależności od kompozycji nut a także pochodzenia konkretnego olejku zapachowego.

Portal dla lubiących perfumy

Najwięcej osób zajmujących się perfumami, zarówno jako hobby, w wolnym czasie, jak i zawodowo, spotkamy na portalu

https://www.fragrantica.pl/ (wersja polska, portal jest w 17 językach)

Fragrantica to więcej niż portal, to encyklopedia opisów i recenzji perfum, miejsce wymiany opinii na forach. Znajdziemy tam opis 64398 perfum, 54 581 recenzji oraz grono 16 907 miłośników perfumNa portalu możemy odnaleźć informację o firmie, nazwie, składzie, akordach i twórcy danych perfum.

Na przykładzie wspomnianej Green Tea:

Green Tea Elizabeth Arden dla kobiet



Elizabeth Arden

ElizabethArden



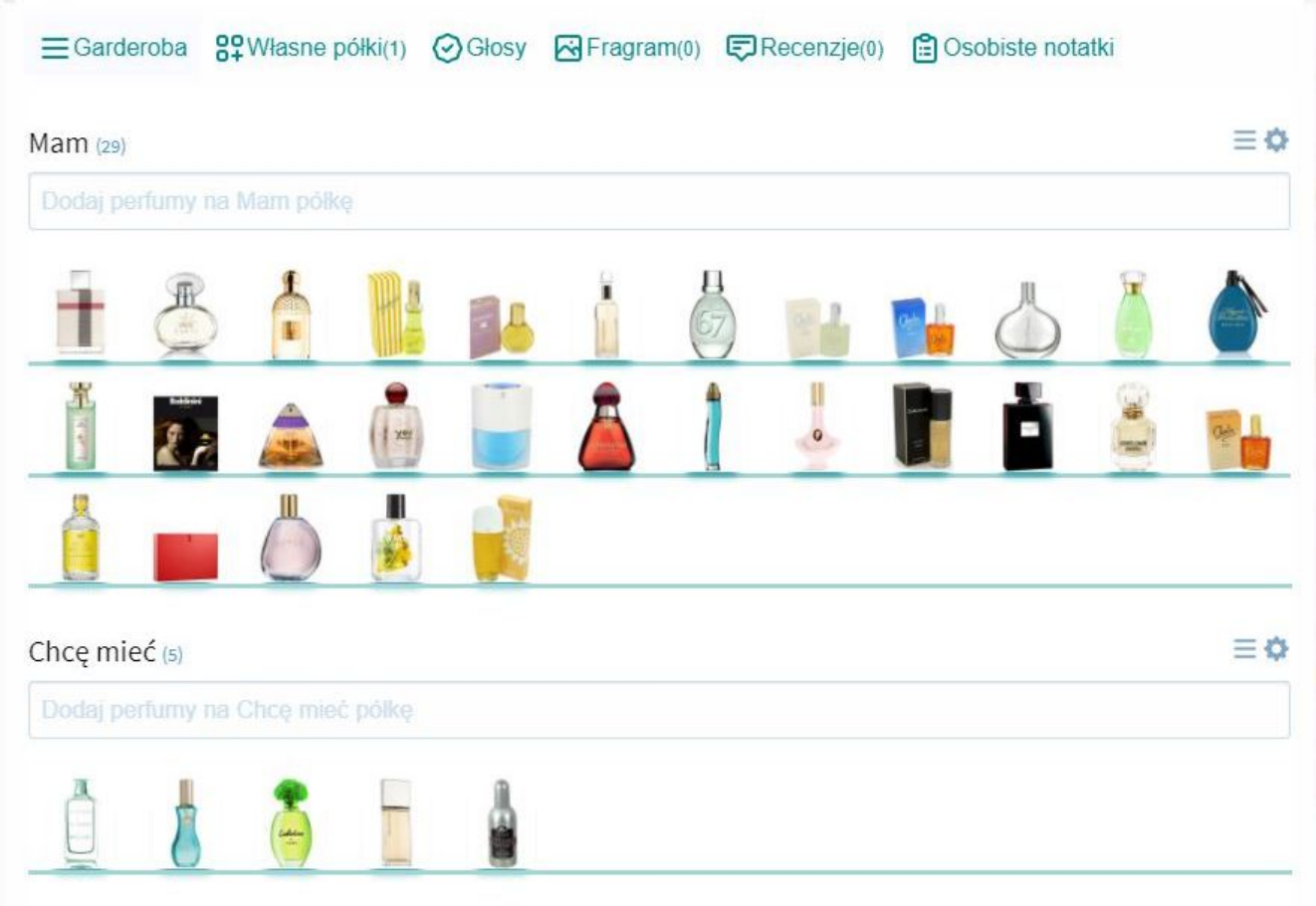
oraz wyszczególnienie nut zapachowych:



Na portalu Fragrantica można założyć swoje konto, skompletować swoją półkę perfum posiadanych, lubianych czy planowanych do kupienia. Co ciekawe, po wpisaniu nazwy danej kompozycji pojawia się jego flakon! Portal pokazuje, która z osób zalogowanych używa dziś danych perfum.

Przykład konta:





Gdzie czytać o perfumach?

poza wspomnianym portalem: [www. Fragrantica.pl]

https://edpholiczka.pl/

https://www.sabbathofsenses.com/

https://nezdeluxe.pl/

https://zapachnidlo.blogspot.com/

Gdzie słuchać o perfumach?

https://www.youtube.com/c/AgataWasilenko/featured

https://www.youtube.com/user/80fragranza

https://www.youtube.com/c/ScentStylist/featured

https://www.youtube.com/c/KasiaMissKejt/featured

https://www.youtube.com/channel/UCKGGODVE9lf9HU7muRCU4_w

Zdjęcia perfum na Instagramie

https://www.instagram.com/weloorowa/

https://www.instagram.com/edpholiczka/

Przed zakupami…

A gdy już, zachęceni do zakupy, szukamy odpowiedniej perfumerii,

warto zajrzeć na porównywarkę cen perfum. Strona uwzględnia ponad 100 sklepów – tylko tych sprawdzonych, sprzedających oryginalne perfumy:

www.perfumomaniak.pl

Wszystkiego pachnącego!

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 ogromy, bez problemu znajdziesz zestawy ćwiczeń dopasowany do siebie. Czas pandemii, od 2020 roku, spowodował, że internet zawrzał od instruktaży domowych ćwiczeń.

Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia?

Światowa Organizacja Zdrowia wydała w 2020 roku nowe wytyczne dotyczące aktywności fizycznej. Według ekspertów WHO dorośli

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

Więcej na temat rekomendacji można przeczytać w tym artykule:

https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle/nowe-zalecenia-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 bolą 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://fitnessplatinium.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=PLFzVacB4XMg5GOpyLR30e7-A1og0AwpLD

Ćwiczenia kondycyjno-wzmacniające z fizjoterapeutą:

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

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

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

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

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

Dłuższy zestaw ćwiczeń wykonanych przez instruktorkę z grupą seniorów:

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

Joga – czyli ćwiczenia połączone z medytacją. Prowadzi

seniorka:

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

Krótka seria ćwiczeń rozciągających:

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

Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup:

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

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

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

Blogi i serwisy. Na nich znajdziesz dużo informacji, mi.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.

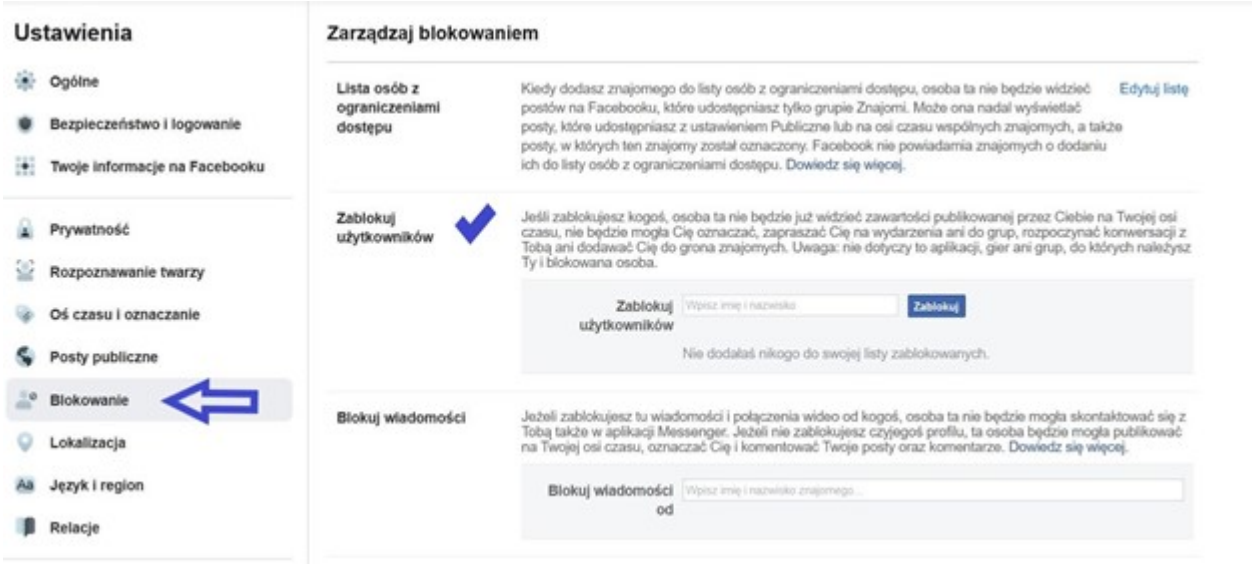
Jak policzyć kaloryczność swojej diety?

Mam dość. Blokuję hejtera na Facebooku!

Czujesz, że ktoś torpeduje Twój Facebook hejtem, gnębi Cię przykrymi komentarzami? Przeczytaj poradnik krok po kroku, jak zablokować użytkownika w tym serwisie społecznościowym.

Gdy zablokujesz kogoś, osoba ta nie będzie mogła oznaczyć Cię ani wyświetlić treści publikowanych przez Ciebie na Twojej osi czasu. Blokowane osoby nie są o tym fakcie powiadamiane. Osoba ta nie będzie mogła:

- wyświetlać publikowanych przez Ciebie materiałów
- oznaczać Cię w postach, komentarzach i zdjęciach
- zapraszać Cię na wydarzenia lub do grup
- rozmawiać z Tobą na czacie
- dodawać Cię do grona znajomych



Jeśli zablokujesz kogoś ze swojego grona znajomych, przestaniecie być znajomymi. Po zablokowaniu Ty też nie będziesz mieć możliwości rozpoczynania rozmowy z tą osobą czy

dodania jej do grona znajomych.

Aby kogoś zablokować:

1. kliknij w zaznaczoną na obrazku poniżej ikonę w prawym górnym rogu Facebooka:



2. wybierz kolejno **Ustawienia i prywatność** > **Ustawienia**.
3. kliknij opcję **Blokowanie** w menu w lewej kolumnie.
4. w sekcji **Zablokuj użytkowników** wprowadź imię i nazwisko osoby, którą chcesz zablokować, a następnie kliknij opcję **Zablokuj**.
5. wybierz z wyświetlonej listy konkretną osobę, którą chcesz zablokować i kliknij kolejno opcje **Zablokuj** > **Zablokuj [imię i nazwisko]**.
6. Jeżeli nie możesz w ten sposób znaleźć konkretnej osoby, spróbuj przejść do jej profilu i wybrać opcję **Zablokuj** z menu w prawym dolnym rogu zdjęcia w tle.

Więcej o radzeniu sobie z hejtem na Facebooku możesz przeczytać tutaj:

O rodzajach hejtu (z przykładami), o tym dlaczego osoby hejtują i co można robić:

https://jellinek.pl/wpis/hejt-na-fanpageu-jak-sobie-z-nim-radzic/

O zasadzie 5P i radzeniu sobie z emocjami związanymi z hejtem:

https://www.studiolokomotywa.pl/walka-z-negatywami-hejt-na-facebooku

---

TikTok – nie tylko dla młodzieży!

Tik Tok – co to?

Tik Tok to najpopularniejsza aplikacja na świecie. Została stworzona w 2017 r. przez chińskie przedsiębiorstwo ByteDance. Tik Tok służy do tworzenia krótkich filmów, trwających od 15 do 60 sekund, przypominających teledyski muzyczne. To nic wyjątkowego, co stoi za fenomenem tej aplikacji?

Twórcy aplikacji robią coś, co z pozoru wydaje się mało atrakcyjne. Zachęcają użytkowników do powielania tych samych treści np. układów tanecznych, stylów kręcenia filmu czy montażu. Okazało się to bardzo atrakcyjne dla osób korzystających z TikToka.

Oto najpopularniejsze typy filmów:

- lip-sync: osoba porusza ustami i udaje, że śpiewa, a tło muzyczne wybiera z bazy aplikacji
- wyzwanie: użytkownik losuje zwierzę po czym naśladuje jego odgłosy.
- układy taneczne: odtwarzanie przez użytkownika popularnego układu tanecznego
- test: twórca testuje kosmetyk/ produkt spożywczy/ urządzenie elektroniczne. Te filmy często są sponsorowane przez różne firmy.

Zestawienie popularnych filmów z października 2020 możesz zobaczyć tutaj:

https://www.youtube.com/watch?v=vnmVtRkjhAo

Takich zestawień pojawia się kilka miesięcznie. Osoby z TiKToka są bardzo produktywne!

Kto używa TikToka?

Główną grupą odbiorców TiKToka są osoby pomiędzy 16 a 25 rokiem życia. 37% użytkowników ma 14-15 lat. Dla wielu osób powyżej 35 roku życia ta aplikacja wydaje się głupkowata. Nie są jej adresatami! Aplikacja swoim wyglądem, sposobem

użytkowania, muzyką i ogólnym klimatem angażuje przede wszystkim młodzież. To celowy zabieg.

Kiedyś nikt nie wrzucał do sieci filmów kręconych w piżamie lub w łazience. Teraz jest to codzienność i nie jest odbierane jako obciach (wstyd). Dzięki takim zabiegom aplikacja jest bardziej przystępna dla nastolatków.

Co przyciąga młodzież do TiKToka?

Aplikacja daje poczucie tworzenia społeczności i nadążania za trendami. TikTok pomaga nawiązać , nowe kontakty, znaleźć inspirację, rozrywkę. To też sposób na nudę.

Twórcy TiKTok pozyskują fanów jak piosenkarze czy gwiazdy filmowe. Najpopularniejsza twórczyni w stanach ma ponad 50 milionów odbiorców. W Polsce największym zainteresowaniem cieszy się Mary Jeleniewska, którą śledzi ponad 10 milionów fanów.

Oto przykłady filmów, które publikuje Polska twórczyni:

https://www.youtube.com/watch?v=nHT87gg0q74

Bezpieczeństwo młodych osób

TikTok to jeden z wielu serwisów. Nie jest bardziej od nich bardziej niebezpieczny. Legalnie można używać aplikacji, gdy ma się 13 lat. Treści pornograficzne, rasistowskie lub nakłaniających do przemocy są zabronione. Oczywiście, wiele jest filmów, na których młodzi ludzie występują praktycznie rozebrani. Nie unikniemy takiego przekazu nawet w przestrzeni publicznej czy telewizji państwowej.

Zajrzyj na TiKTok

Aby zobaczyć, co publikuje na TiKTok nasz wnuk lub dziecko nie trzeba mieć specjalnego konta. Trzeba znać nick (pseudonim) osoby, którego używa w aplikacji. Wystarczy wpisać w oknie przeglądarki: www.tiktok.com/@ …i dodać a po symbolu „@” nick osoby, której profil chcemy obejrzeć.

Aplikacja jest darmowa, jej twórcy zarabiają na wyświetlaniu reklam.

Więcej na temat TikToka z perspektywy młodego rodzica w tym artykule:

TikTok – co to jest? Przewodnik dla rodziców.

Seniorzy też mają swoje konta!

Spójrz na profil 81 letniego Amerykanina:

https://www.tiktok.com/@omsteve

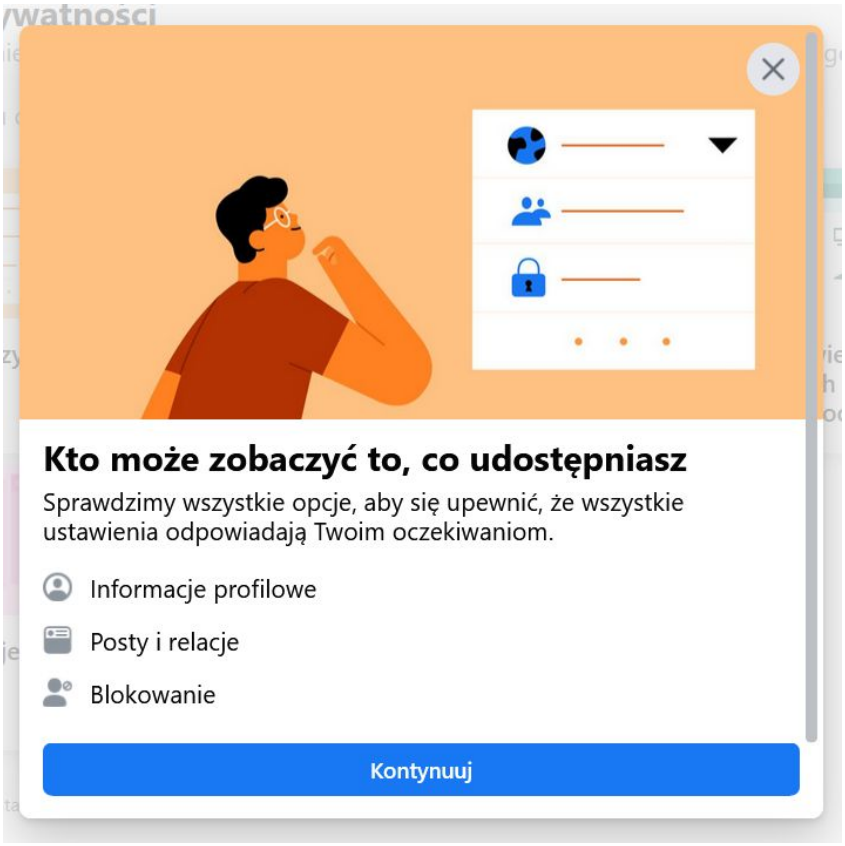
Wśród znajomych i przyjaciół, dbając o prywatność

Codziennie Facebooka odwiedza ponad 7 milionów Polaków. Serwis jest najpopularniejszym miejscem spotkań ze znajomymi oraz lubianym źródłem informacji. Nie umiemy sobie wyobrazić ilości danych, które Facebook przechowuje, jest ich zbyt dużo. Mamy jednak kontrolę nad wiadomościami, które publikujemy i przekazujemy dalej. Przedstawimy najważniejsze zasady, o których warto pamiętać.



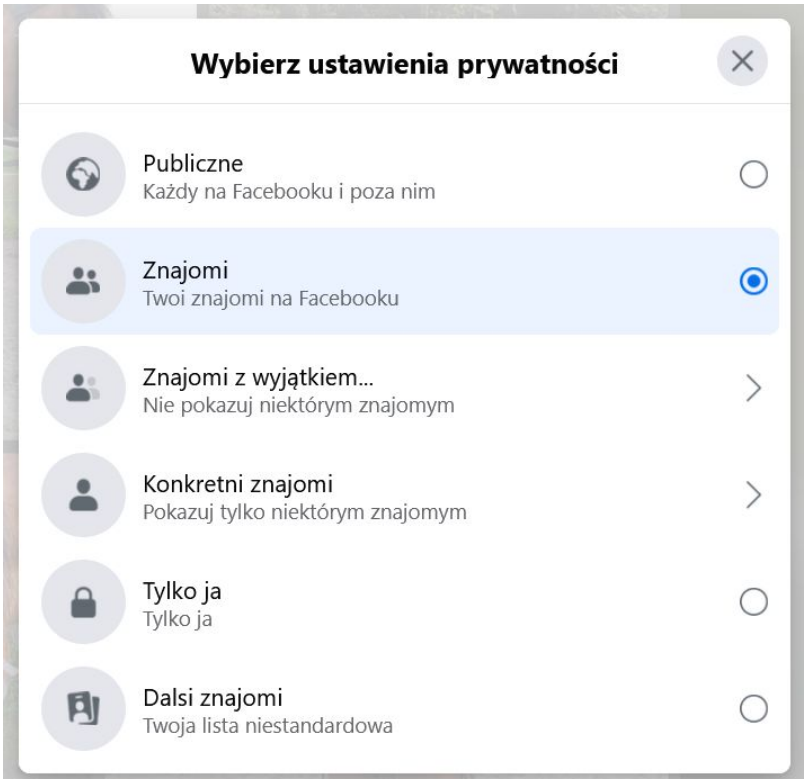
Najważniejsza osoba na Facebooku

Najważniejszą osobą na Facebooku jesteś **Ty**. To Ty: piszesz posty i komentarze, wklejasz zdjęcia, lubisz strony i wydarzenia. To oznacza, że Ty decydujesz, jakie treści udostępniasz. Domyślnie twoje wpisy są widoczne dla znajomych, których wybierasz. Czy ktoś jeszcze może je zobaczyć? Tak, możesz określić do nich dostęp: zobaczą je konkretne osoby, znajomi twoich znajomych, wszyscy lub w opcji „publiczne” – nawet osoby, które się nie logują. Opcje „Ustawienia i prywatność” znajdziesz w prawym górnym rogu strony swojego Facebooka. Przewodnik po opcjach wszystko Ci pokaże, zalecamy, aby twoje posty i relacje oglądali twoi znajomi.

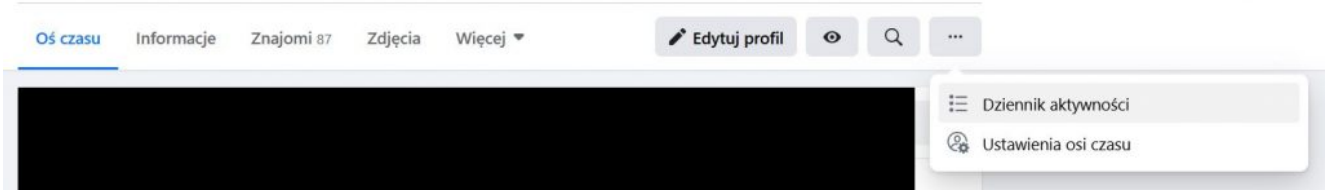


Kto widzi wpisy?

Jeśli chcesz, możesz zmienić ustawienie postu lub zdjęcia później. Po publikacji możesz decydować, dla kogo te informacje będą dostępne. Możesz też ograniczyć widoczność swoich starszych postów lub nawet je usunąć. Przykład opcji pokazywania postów przedstawia menu poniżej:



Facebook przechowuje każdą Twoją aktywność. Twoje komentarze, kliknięcie „Lubię to”, obejrzenie filmu, zagranie w grę czy zapytanie w wyszukiwarce – wszystkie te rzeczy znajdziesz w dzienniku aktywności, który znajdziesz po prawej stronie głównego panelu serwisu.



Możesz sprawdzić w dzienniku historię twoich postów, zdjęć, odsłuchanych utworów lub obejrzanych filmów. Takich kategorii jest kilkanaście. Zalecamy – usuwaj od czasu do czasu pojedyncze elementy swojej historii lub listy w całości, aby utrzymać porządek.

Na koniec ważna wskazówka na temat bezpieczeństwa:

Pamiętaj, wyloguj się, gdy już nie przeglądasz Facebooka!

Więcej informacji

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o Facebooku, zajrzyj na strony:

Szczegółowy poradnik dotyczący ustawień prywatności na Facebooku:

https://trybawaryjny.pl/facebook-prywatnosc-poradnik/

Jakimi danymi i w jaki sposób zarządza Facebook – artykuł na stronie Fundacji Panoptykon, zajmującej kwestiami naszej prywatności:

https://panoptykon.org/wiadomosc/odzyskaj-kontrole-w-sieci-odcinek-iii-ustawienia-prywatnosci-na-facebooku

Dzielę się świadomie pomysłami – publicznie czy prywatnie?

Lubisz oglądać piękne fotografie? Zapierające dech w piersiach pejzaże? A może robisz zdjęcia i umieszczasz je w Internecie, aby podzielić się nimi z Twoimi przyjaciółmi?

W takim razie musisz poznać Instagram – najpopularniejsze w roku 2020 medium społecznościowe na świecie!

Instagram to jest aplikacja oraz portal internetowy, które służą do umieszczania i udostępniania zdjęć. Jest on bezpłatnie dostępny we wszystkich rodzajach smartfonów. Fotografie są kwadratowe – to jest charakterystyczna cecha serwisu.

Jak w innych mediach społecznościowych można i tutaj komentować wpisy, polubić posty lub podać je dalej. Ale funkcji jest niewiele do wyboru.

Czy warto w takim razie myśleć o bezpieczeństwie i ustawieniach prywatności?

Gdy rozważamy umieszczanie fotografii w Internecie, powinniśmy

pomyśleć o:

- prawach autorskich do zdjęć;
- prawach do wykorzystania zdjęć zrobionych przez innych;
- prawach do wizerunku;
- kontroli nad dostępem do materiałów własnych;
- granicach poczucia prywatności.

W tym poradniku zajmujemy się tylko naszym **poczuciem prywatności.**

Możliwe w aplikacji opcje pozwalają nam też wybrać poziom dostępu innych do naszych postów.



Konto na Instagramie ma tylko 2 możliwe ustawienia:

- publiczne – domyślnie tak jest ustawione nowe konto; czyli każdy może oglądać Twoje zdjęcia
- prywatne – Twoje zdjęcia i relacje mogą zobaczyć tylko wybrane przez Ciebie osoby

Gdy prowadzisz **konto publiczne**, pamiętaj, aby nie umieszczać na Instagramie informacji prywatnych. Nie powinny się tam

znaleźć zdjęcia Twojego domu z adresem, samochodu, ani dokumentów. Dbaj o to, aby osoby na Twoich zdjęciach, szczególnie dzieci, były przedstawione z szacunkiem. Dbaj też o prywatność innych. Jeśli ktoś z obserwujących Cię zachowuje się nieodpowiednio, możesz taką osobę zablokować.

Gdy prowadzisz **konto prywatne**, jest ono dostępne tylko dla tych, którym pozwolisz na obserwację. Zatwierdzasz każdą osobę pojedynczo. Zatwierdzanie próśb o obserwację jest jedną z lepszych metod zabezpieczenia Twojej prywatności.

Zatwierdzaj tylko prośby pochodzące od zaufanych i znajomych osób! Możesz też zablokować kontakty, których utrzymywanie sprawia Ci przykrość.

Więcej informacji znajdziesz na: https://tinyurl.com/y2cq5n5v

---

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://wwwlosy.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 wwwlosy.pl :

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

Dermatolog radzi jak dbać o twarz i ciało:

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

Makijaż cery dojrzałej oraz dużo informacji o kolorowych kosmetykach:

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

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

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

Porady od osobistych stylistek:

- https://www.youtube.com/channel/UCo3OyAaSZsgvy8WljOA9WHw
- 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 YouTubie 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 YouTubie jest zdrowie. Jeśli jest to również Twoja pasja, wystarczy, że wejdziesz na stronę: www.youtube.com

Gdy już na nią wejdziesz, 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 YouTubie poświęconych zdrowiu.

Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS



Wideo wykłady dotyczące zdrowia psychicznego i relacji z ludźmi

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

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



Krótkie filmiki dotyczące najczęściej zadawanych pytań związanych z żywieniem 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_Omj89IeGG7aOOKwPyye0A

Ola Żelazo



Wideo ćwiczenia dla seniorów

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

Czy ja też mam wizerunek w sieci?

Czym jest nasz wizerunek w internecie? Na co dzień, w życiu prywatnym i zawodowym, nasze zachowanie, wygląd oraz decyzje mają wpływ na to, jak jesteśmy odbierani przez innych.

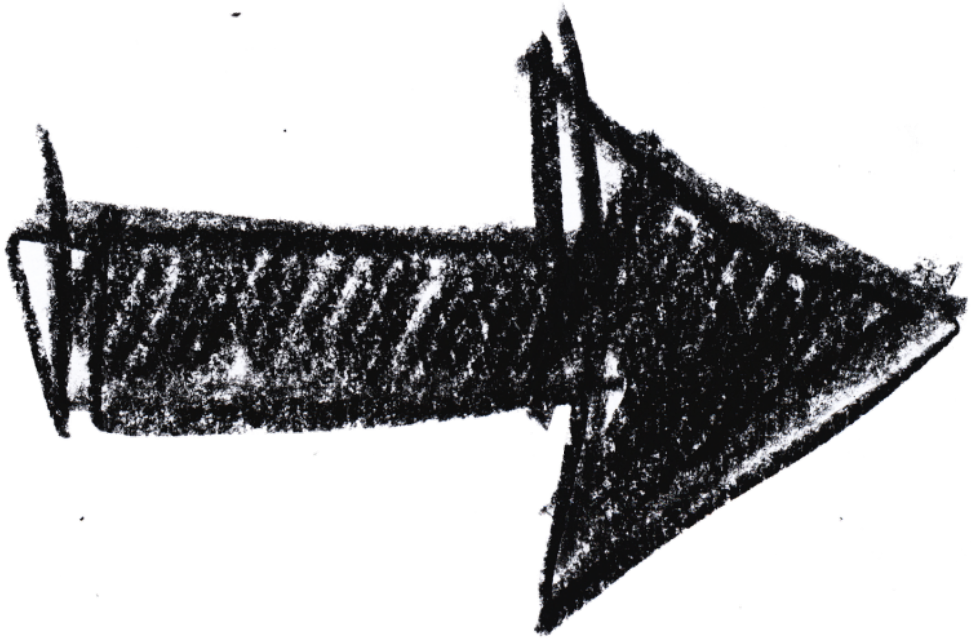
Bliscy i nieznajomi mają opinie o nas: podoba im się nasz strój, zgadzają się z naszymi decyzjami albo nie. To, w jaki sposób się zachowujemy, **buduje nasz wizerunek u innych osób**. Podobne czynniki **składają się na opinie**, które mają o nas znajomi wirtualni. To znaczy ludzie, których spotykamy w mediach społecznościowych lub na blogach. Nasza aktywność ma ogromny wpływ na wizerunek, który buduje się w świecie on-line.

Czy każda osoba ma wizerunek – Twoi znajomi i przyjaciele również? Oczywiście!

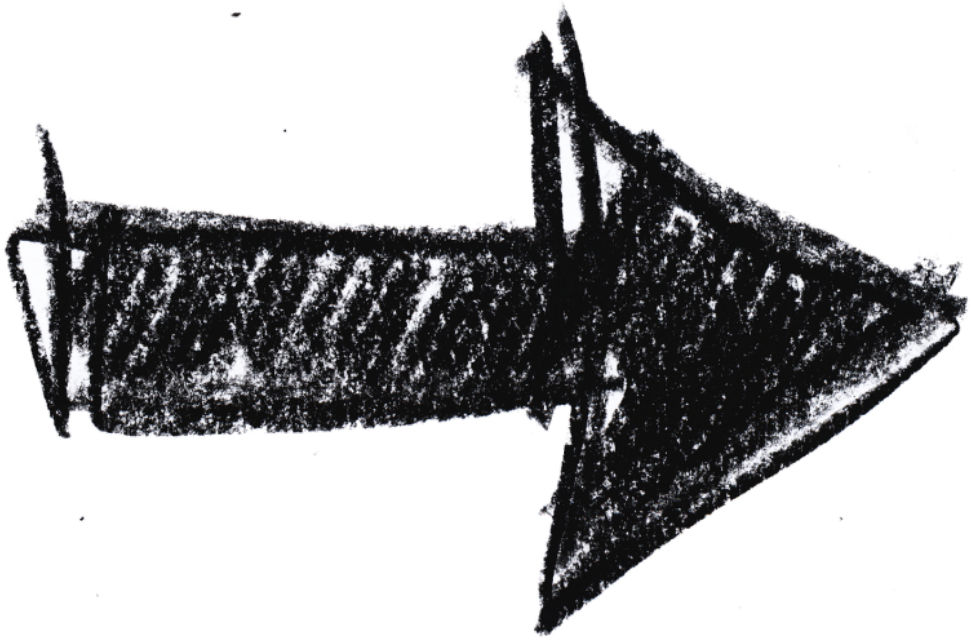
Ty również obserwujesz i oceniasz innych. Lubisz wpisy znajomych, które dotyczą interesujących Cię tematów lub dyskutujesz z innymi, gdy chcesz podkreślić swoje zdanie. Twoje reakcje we wpisach innych osób – to też element wizerunku.

Dbaj o swój wizerunek i zapamiętaj

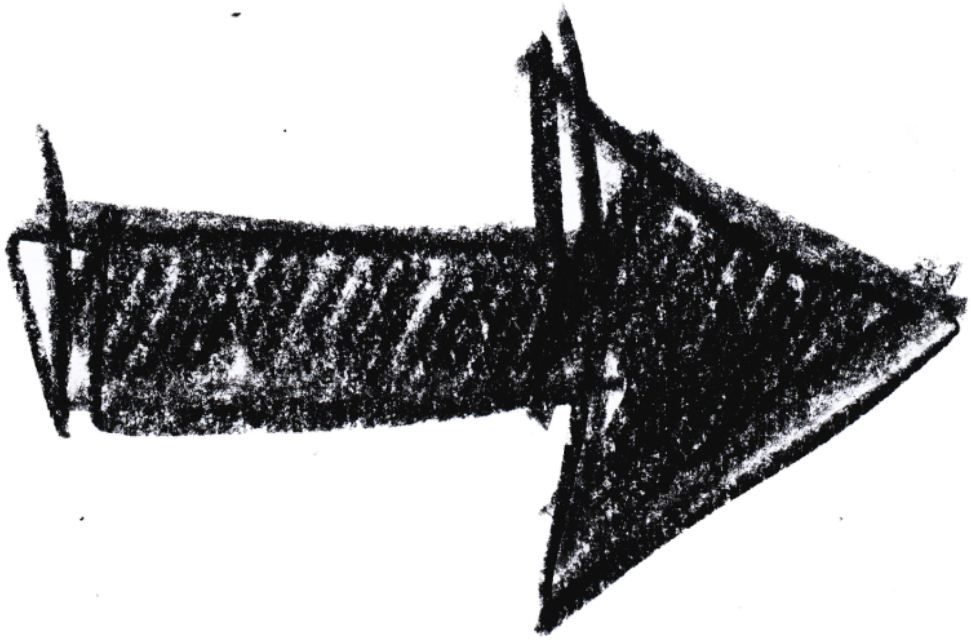
kilka zasad



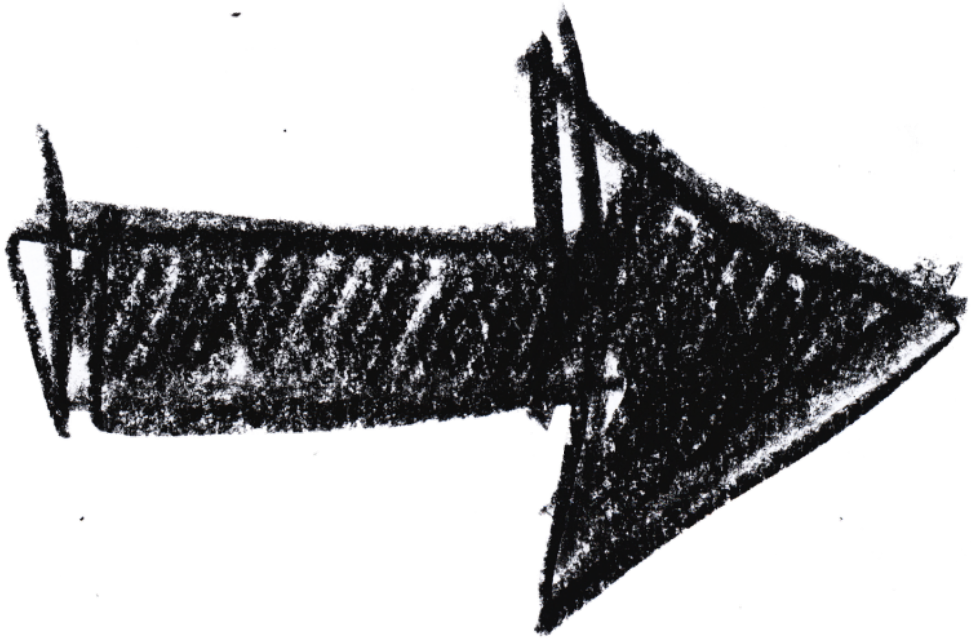
Użytkownicy Internetu nie znają Cię, nie wiedzą, kim jesteś prywatnie. Ich opinia zawsze będzie cząstkowa i będzie wynikała tylko (i aż) z tego, co publikujesz.



Nie masz całkowitej kontroli nad tekstami, zdjęciami, które publikujesz. Nawet jeśli je skasujesz, ktoś mógł podać je wcześniej dalej. Twoje wyrażone już opinie mogą *krążyć* długo po Internecie.



Odpowiedzialność za treść i formę na Twoich stronach ponosisz Ty sam lub sama. Staraj się posługiwać poprawnym, zrozumiałym językiem. Unikaj przekleństw, ostrych słów skierowanych do innych – przecież nie wszystkich znasz osobiście.



Wszyscy zasługują na szacunek. Zastanów się najpierw, czy wyrażając swoje zdanie w nieodpowiedni sposób nie zranisz czyichś uczuć. **Pisz tak, jak chcesz by inni zwracali się do Ciebie.**

Jeśli chcesz wiedzieć więcej, zajrzyj na te strony:

Poradnik o zarządzaniu swoim wizerunkiem w sieci

https://www.michaelpage.pl/minisite/wizerunek_w_sieci/

Dlaczego powinieneś zadbać o wizerunek w sieci?

https://tinyurl.com/yym3trf7

Kto i kiedy sprawdza naszą aktywność w internecie i jaką mamy sieciową wizytówkę:

https://gratka.pl/blog/praca/chron-swoj-wizerunek-w-sieci/35460/

Radzimy sobie z hejtem i mową nienawiści

W Internecie ludzie zachowują się bardzo różnie. Nie wszyscy się lubią, ale wszyscy powinni szanować gust i poglądy innych osób. Może się zdarzyć, że na forum, które odwiedzamy lub na naszej stronie w serwisie społecznościowej pojawią się komentarze, wpisy lub zdjęcia, które nas zdenerwują. Mogą nas też wystraszyć, zmartwić lub zranić.

Powstają dwa pytania: czym są te zachowania i jak sobie z nimi radzić? Wyjaśniamy w tym artykule.

Co to jest hejt?

Słowo “hejt” pochodzi od angielskiego słowa “nienawiść”. Jest to wypowiedź przeciwko komuś lub czemuś, ale bardzo niekonkretna. Ktoś “hejtuje”, gdy wulgarnie lub niegrzecznie odnosi się do osoby, najczęściej nieznanej. Celem jest ranienie uczuć. Nie należy odpowiadać hejterom, będą dalej obrażać. Co zrobić? Zablokować użytkowników, którzy się nieodpowiednio zachowują. Nie będziemy więcej niepokojeni ich komentarzami.

Co to jest mowa nienawiści?

To jest inny rodzaj wyrażania wrogości. Od hejtu odróżnia ją to, że u jej podstaw leży wroga postawa wobec konkretnego rodzaju tożsamości, inności, mniejszości, np. cudzoziemców, oraz pragnienie jej wykluczenia. “Mowa nienawiści” wiąże się ze wzbudzaniem strachu w jej odbiorcach. Innym celem jest odizolowanie kogoś, w kogo skierowany został atak. Poza blokowaniem osób siejących mowę nienawiści, powinno się je zgłaszać administratorom naszego serwisu. Administrator zazwyczaj blokuje lub zamyka konto osoby nawołującej do nienawiści.

Zapamiętaj dobre praktyki, jak radzić sobie z hejtem i mową nienawiści:

- nie odpowiadaj i nie dyskutuj – uważaj na prowokacje, nie zachowuj się jak hejter
- nie martw się, nie jesteś sam – inni też mają takie doświadczenia
- masz bliskich, którzy Cię znają, nie przejmuj się obcą, niekulturalną osobą
- ktoś, kto Cię straszy, nie jest Ci potrzebny – blokuj takie osoby bez poczucia winy
- jeśli ktoś Cię zranił, zasmucił – porozmawiaj z przyjacielem o tej sytuacji

Chcesz wiedzieć więcej?

Definicja hejtera w Wikipedii, czym różni się hejter od trolla? kliknij w link:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Hejter

Znaczenie słownikowe wyrazu hejt w dwóch słownikach

https://pl.wiktionary.org/wiki/hejt

https://sjp.pwn.pl/slowniki/hejt.html

O hejcie w aspekcie zdrowia:

https://portal.abczdrowie.pl/hejt

Kim jest typowy hejter?

https://fajnepodroze.pl/co-to-jest-hejt/

Gdzie mnie widać w Internecie?

Serwisy społecznościowe służą często jako uzupełnienie kontaktów między bliskimi znajomymi i przyjaciółmi. Ludzie chwalą się wakacjami, hobby, osiągnięciami dzieci, umawiają na spotkania. Media społecznościowe skłaniają do odkrywania prywatnego życia, dzielenia się codziennością.

Te informacje, którymi się dzielimy, budują nasz wizerunek (zob. artykuł CZY JA TEŻ MAM WIZERUNEK W SIECI?). W tym artykule pokazujemy, na które elementy ważne dla wizerunku warto zwrócić uwagę. Przede wszystkim pamiętaj, że **wszystko, co publikujesz, można zgrać, podać dalej, pokazać innym osobom**.

Zdjęcia

Jeśli publikujesz prywatne zdjęcia, na których jesteś Ty lub Twoja rodzina, wybieraj osoby z listy kontaktów, które mogą je oglądać i komentować. Najlepiej stwórz grupę dla najbliższych przyjaciół i rodziny. Jeśli publikujesz zdjęcia innych osób, zastanów się, czy te osoby sobie tego życzą. Czy masz ich pozwolenie na przekazywanie ich wizerunku?

Informacje „o mnie”

W informacjach „o mnie”, które może zobaczyć każdy – znajomy i nieznajomy – nie umieszczaj szczegółowych informacji o sobie: adresu, zdjęcia swojego domu, numeru telefonu, zdjęcia samochodu, ani innej cennej rzeczy.

Mój status

Twoje statusy to sposób na krótkie i szybkie przekazanie informacji, jak się masz lub gdzie jesteś. Zastanów się, czy wszyscy powinni wiedzieć, że jesteś szczęśliwy lub smutny? Sprawdź, gdzie ograniczyć tę opcję do najbliższych Ci osób.

Pamiętaj!

Każda osoba, którą zaakceptujesz w mediach takich jak Facebook, może obejrzeć, co lubisz, które strony śledzisz, co komentujesz. Staraj się publikować i komentować z szacunkiem, nie opowiadaj o swoich znajomych za ich plecami oraz nie zawstydzaj żartami. Nawet jeśli z kimś przyjaźnisz się od lat, Internet nie jest miejscem na jowialne rozmowy.

Czy w mediach społecznościowych można być sobą?

Na pewno. Tak jak w życiu codziennym – jesteśmy sobą, chociaż dobieramy zachowanie do sytuacji i kręgu osób, które spotykamy. Nie zachowujemy się tak samo w sklepie albo w urzędzie, jak na urodzinach dzieci lub grillu u przyjaciół. W Internecie też powinniśmy przestrzegać zasad i odpowiednio dzielić się swoimi zainteresowaniami z innymi.

Więcej o ustawieniach w mediach społecznościowych:

Facebook: https://spidersweb.pl/2018/04/facebook-ustawienia-prywatnosci-poradnik.html

Twitter: https://tinyurl.com/y33z3922

Instagram: https://instago.social/jak-wylaczyc-status-aktywnosci-na-instagramie/

WhatsApp: https://tinyurl.com/y6qq8ys9

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 współmałożnków, urzędy skarbowe, zakłady ubezpieczeń społecznych, osoby chcące wykorzystać wiedzę do złych celów (kradzież, oszustwa), osoby nieprzychylne 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 kąpieli (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)
- Grafik 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)