

„Dotacje na innowacje” „Inwestujemy w Waszą przyszłość”

Podstawy obsługi komputera i korzystania z Internetu

Szkolenie Beneficjentów Ostatecznych przeprowadzone w ramach projektu

„Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu w Gminie Baboszewo”

Numer projektu: POIG.08.03.00-14-304/13

Umowa o dofinansowanie: POIG.08.03.00-14-304/13-01

Działanie 8.3. „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion”

Oś priorytetowa 8. „Społeczeństwo informacyjne – zwiększanie innowacyjności gospodarki”

Program Operacyjny Innowacyjna Gospodarka 2007-2013

*Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka 2007-2013*

Część II

Podstawy korzystania z Internetu

Spis treści

1. Informacje podstawowe.....	3
1.1. Definicja Internetu.....	3
1.2. Do czego możesz wykorzystać internet?.....	4
2. Sieć WWW.....	5
2.1. Przeglądarka internetowa.....	5
2.2. URL, czyli adres internetowy	11
2.3. Hiperłącze.....	12
2.4. Wyszukiwarka internetowa.....	13
2.5. Rodzaje stron internetowych.....	15
3. Poczta elektroniczna.....	21
3.1. Pojęcie poczty elektronicznej.....	21
3.2. Adres e-mail.....	22
a) Zakładanie konta poczty elektronicznej.....	23
b) Wysłanie wiadomości.....	29
c) Odbieranie wiadomości.....	30
3.3. Spam – ryzyko i problemy z nim związane.....	32
4. Wykorzystanie internetu w życiu codziennym.....	33
5. Zagrożenia w Internecie.....	34

1. Informacje podstawowe

Notatki

1.1. Definicja Internetu

Internet to ogólnosiatkowa sieć komputerowa złożona z wielu połączonych ze sobą komputerów.

Internet jest siecią o zasięgu globalnym. Sieć ta posiada kilka cech, które ją wyróżniają, przede wszystkim nie jest w żaden sposób usystematyzowana ani zaplanowana (w odróżnieniu od np. sieci w różnego rodzaju przedsiębiorstwach). Składa się z pojedynczych komputerów oraz sieci komputerowych. Nie możemy również dokładnie określić z jakiej liczby komputerów się składa. Internet ciągle się rozrasta, dzięki czemu miliony komputerów należących do tej sieci, są praktycznie nieograniczonym źródłem informacji.

Internet oferuje pięć podstawowych usług:

- **www** – World Wide Web (sieć o światowym zasięgu), nieograniczone źródło informacji, jest to sieć dokumentów multimedialnych, do których uzyskujemy dostęp przy pomocy przeglądarek internetowych.
- **E-mail** – czyli poczta elektroniczna. Narzędzie bez którego nie wyobrażamy już sobie życia. Służy do komunikacji pomiędzy użytkownikami, można poza treścią przysyłać również załączniki (grafika, muzyka, video).
- **Chat** – czyli sposób komunikacji z wykorzystaniem komputera, Internetu oraz oprogramowania do prowadzenia rozmów w czasie rzeczywistym.
- **Grupy dyskusyjne** – jest to specjalna odmiana poczty elektronicznej, która obecnie straciła na swojej popularności na rzecz forum internetowego. Działanie grupy dyskusyjnej polega na założeniu specjalnego konta pocztowego grupy, do której dopisywane są adresy mailowe uczestników grupy. W tym momencie jeżeli jakiś uczestnik grupy wyśle maila na konto grupowe, mail ten dotrze do wszystkich uczestników grupy.
- **FTP** – protokół transmisji plików (file transmission protocol), służy do skutecznego i prostego w formie udostępniania plików w Internecie. Od strony graficznej można powiedzieć, że jest to struktura katalogów pozbawiona wyszukanego interfejsu graficznego. Charakteryzuje się tym, że można dodatkowo wprowadzić konieczność uwierzytelniania przed uzyskaniem dostępu do zasobów.

1.2. Do czego możesz wykorzystać internet?

Notatki

Sieć internet możemy wykorzystywać np. do:

- przeglądania stron internetowych;
- korzystania z darmowych skrzynek poczty elektronicznej;
- uczestniczenia w dyskusjach internetowych;
- komunikowania się za pośrednictwem komunikatorów internetowych;
- rozmawiania poprzez telefonię internetową;
- słuchania radia internetowego;
- oglądania telewizji internetowej;
- organizowania telekonferencji;
- robienia zakupów w sklepach internetowych;
- korzystania z bankowości elektronicznej;
- załatwiania spraw urzędowych;
- poszukiwania pracy;
- korzystania z gier.

Do oglądania stron internetowych służą przeglądarki.

2. Sieć WWW

Sieć www (World Wide Web) jest to zbiór specjalnie przygotowanych dokumentów multimedialnych wykonanych w określonej technologii (HTML, Flash), do których mamy dostęp przy pomocy przeglądarek internetowych. Dokumenty udostępniane w ten sposób noszą nazwę stron www (lub HTML), a komputery, które je udostępniają serwerów www. Sieć www jest to usługa o zakresie globalnym, do której mamy dostęp z każdego miejsca, gdzie możemy podłączyć się do Internetu.

Różnica pomiędzy Internetem, a www.

Są to pojęcia zbliżone do siebie i bardzo często mylnie interpretowane. Najprościej tą różnicę można określić w taki sposób: Internet (fizyczna struktura) to ogólnosiwiatowa sieć komputerów połączonych z sobą, WWW (aplikacja) to usługa świadczona w oparciu o Internet.

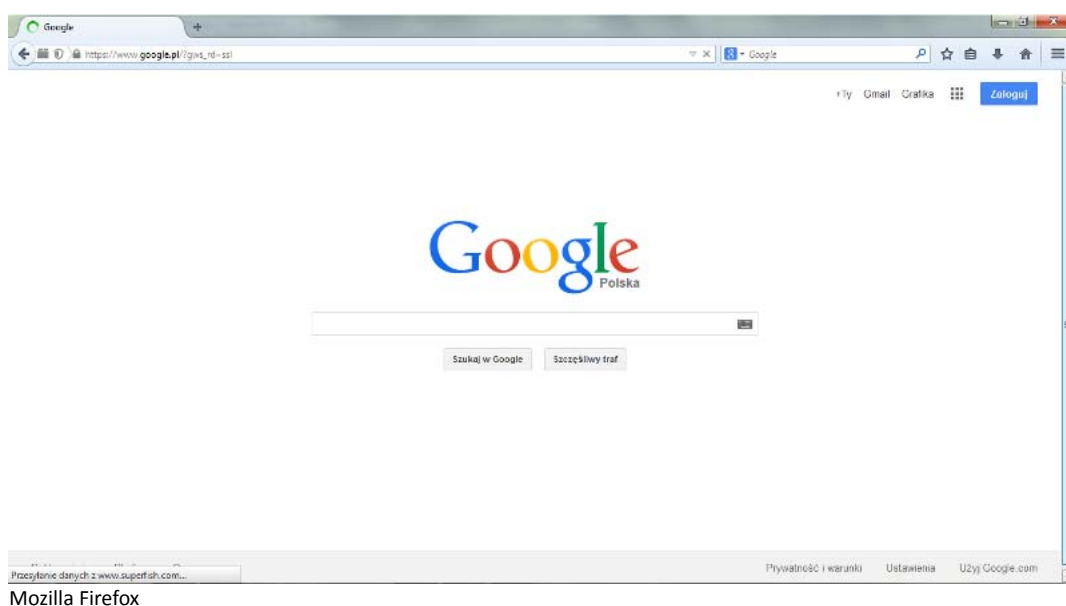
2.1. Przeglądarka internetowa

Przeglądarka stron www lub inaczej **przeglądarka internetowa** to aplikacja (program), który umożliwia nam oglądanie oraz wykorzystywanie zawartości stron www. Dzięki przeglądarce możemy w pełni wykorzystywać możliwości, które oferuje nam dana strona. Przeglądarka taka, wykorzystując odpowiednie mechanizmy jest w stanie pobrać zawartość strony www z serwera i wyświetlić ją na ekranie naszego komputera.

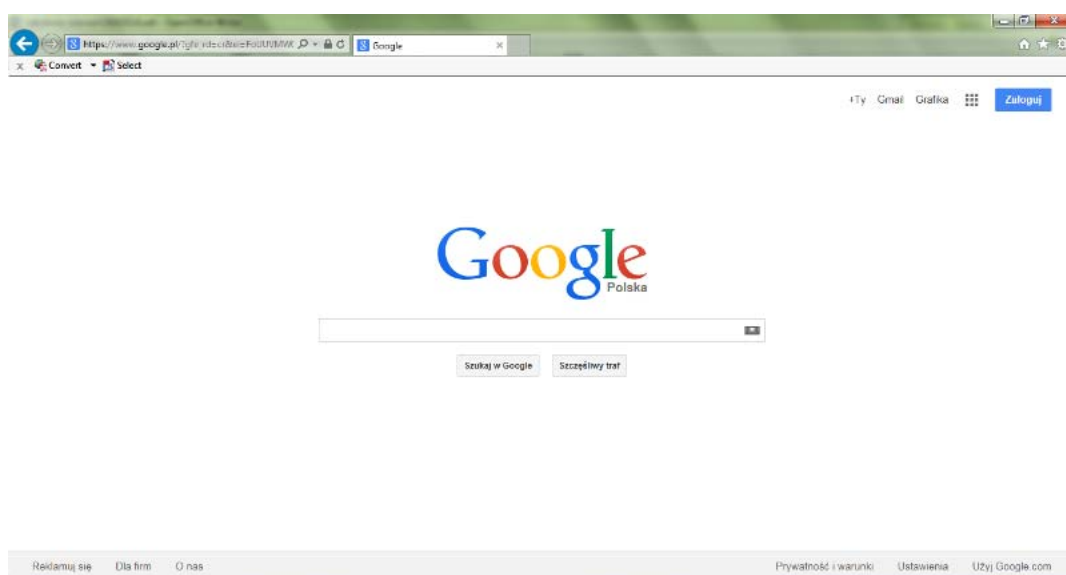
Jak łatwo się domyślić, możemy spotkać się z różnymi przeglądarkami, które są oferowane przez różnych producentów. Nie można tutaj jednoznacznie powiedzieć, która jest najlepsza. Każda z przeglądarek posiada swoje wady oraz zalety. Aktualnie wszystkie z nich są do siebie bardzo podobne oraz posiadają szereg ogólnie przyjętych ułatwień, które pozwalają nam w pełni wykorzystywać możliwości stron internetowych. Najpopularniejszymi aplikacjami do przeglądania stron www są: Mozilla Firefox, Internet Explorer, Google Chrome, Opera.



Notatki

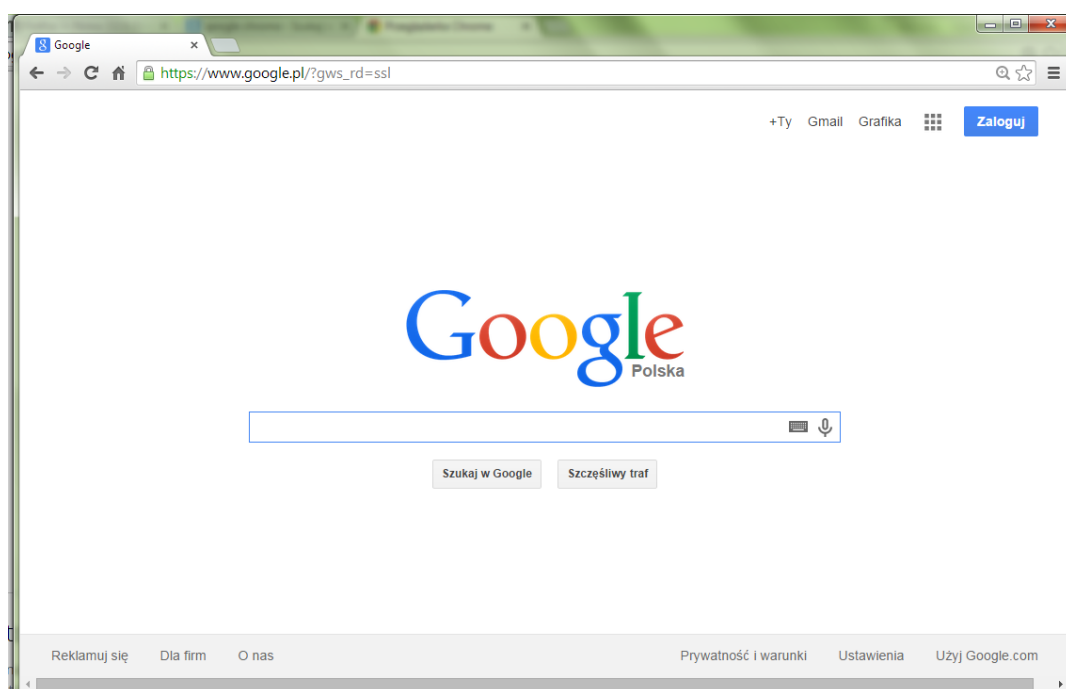


Notatki



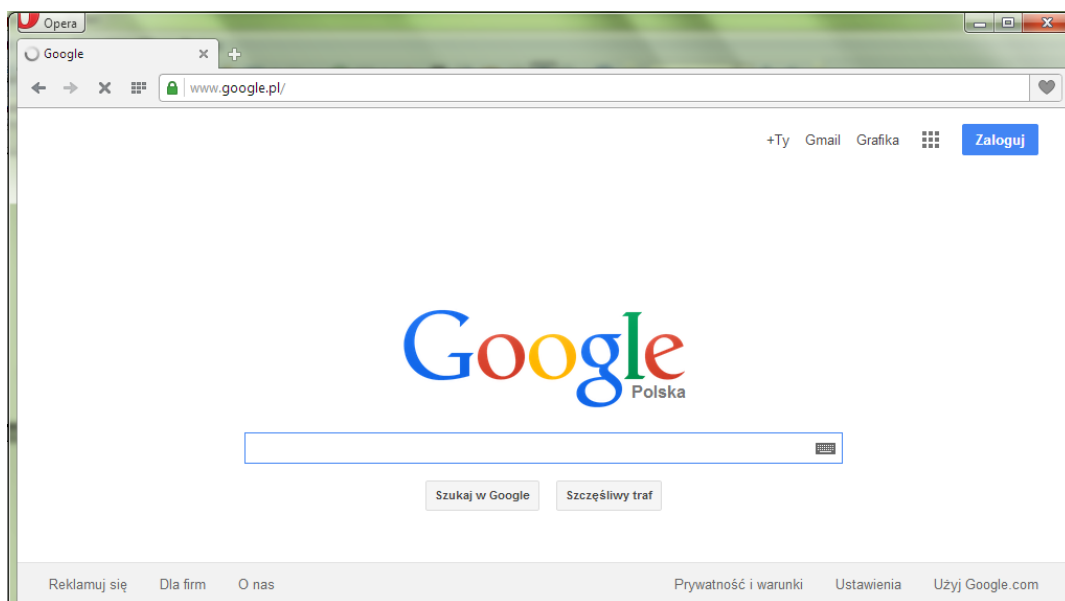
Internet Explorer

Notatki



Google Chrome

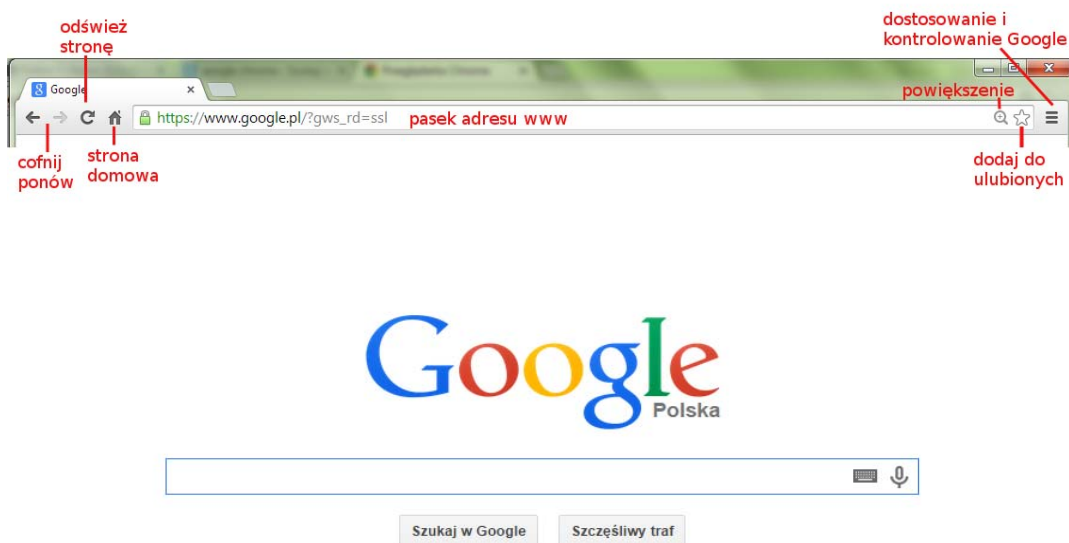
Notatki



Opera

Notatki

Budowa przeglądarki na przykładzie Google Chrome



Notatki

2.2. URL, czyli adres internetowy

W celu wyjaśnienia tego pojęcia musimy jednak zrobić krótkie wprowadzenie do tematyki sieciowej. Musimy wiedzieć, że każdy komputer w sieci (w tym serwer, na którym trzymane są strony internetowe) jest identyfikowany za pomocą adresu IP. Adres IP posiada swoją strukturę, składa się z czterech dziesiętnych liczb od 0 do 255 rozdzielonych kropkami. Adres IP w takiej postaci jest trudny do zapamiętania, dlatego na co dzień posługujemy się URL, czyli adresem składającym się ze zwyczajnych słów, połączonych kropkami. Trzeba przyznać, że zdecydowanie łatwiej jest nam zapamiętać oraz wykorzystywać na co dzień adres postaci www.google.pl niż 173.194.116.184. Jeden i drugi zapis oznacza to samo, jednak ten pierwszy jest wygodniejszy w użyciu. Dlatego też URL jest najpopularniejszą postacią adresu internetowego i większość użytkowników Internetu może nawet nie mieć pojęcia o istnieniu jego drugiej wersji.

Na poniższym przykładzie omówimy sobie części składowe wybranego adresu URL:

<http://www.strona.pl/nowy/nowa.htm>

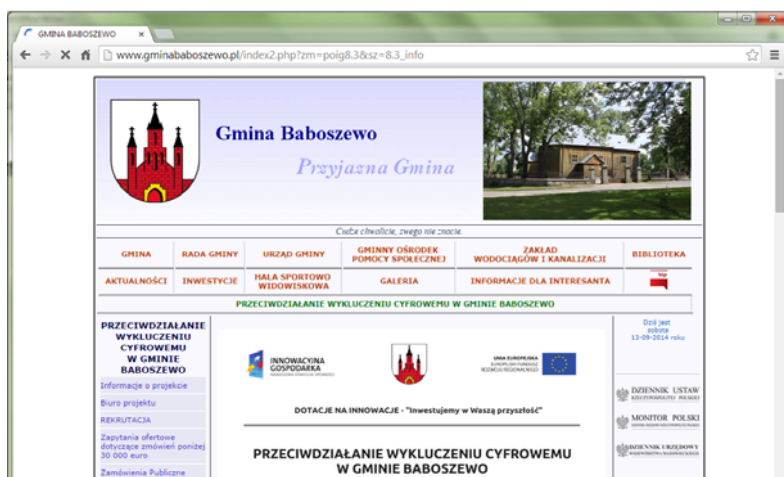
Gdzie każda część URL oznacza:

- http – nazwa protokołu,
- www – nazwa komputera (serwera),
- strona – domena, nazwa określająca tematykę strony,
- pl – domena najwyższego poziomu, np. pl – Polska, de – Niemcy,
- /nowy/ – to ścieżka do pliku, w tym przypadku nazwa katalogu,
- nowa.htm – to konkretny plik.

Notatki

2.3. Hiperłącze

Hiperłącze – jest to swego rodzaju odnośnik, który przenosi nas w ściśle określone miejsce. Miejscem tym może być inny dokument lub określony wyraz w tym samym dokumencie. Samo hiperłącze może mieć postać tekstu (najczęściej podkreślonego przykład) lub obrazka. Uaktywnienie hiperłącza polega najczęściej na kliknięciu na nim, przy pomocy lewego przycisku myszki. Wykorzystaniu hiperłącza swoją popularność oraz wygodę użytkowania zawdzięczają strony internetowe.



Notatki

2.4. Wyszukiwarka internetowa

Aby wyszukać w Internecie informacje na jakiś konkretny temat (rozwiązać jakiś problem), np. znaleźć informację o roślinach musimy skorzystać z wyszukiwarki internetowej. Jak to zrobić? Pierwszą czynnością jest wpisanie w pasek adres w przeglądarce strony: www.google.pl



miejsce do wpisania szukanej informacji np. rośliny



Szukaj w Google

Szczęśliwy traf

W ramkę wyszukiwarki wpisujemy szukaną przez nas informację i klikamy ENTER lub myszką Szukaj w Google. Ważne: Wpisując informacje w ramkę używamy polskich liter! Jeżeli chcemy ukonkretnić wyszukiwanie – uzyskać dokładniejsze wyniki to szukaną przez nas informację ujmujemy w cudzysłów, np. „rośliny do ogrodu”. Teraz, aby wejść na wybraną stronę musimy kliknąć myszką na niebieski link.

Notatki

Świerki, tuje, rośliny do ogrodu, drzewka i krzewy ozdobne ...

dammera.pl/

Witamy na naszej stronie. Oferujemy **rośliny do ogrodu**, między innymi świerki, tuje, drzewka i krzewy ozdobne, byliny i hortensje bukietowe. Zapraszamy do ...

[Rośliny liściaste](#) - [Rośliny iglaste](#) - [Krzewy liściaste](#) - [Drzewa liściaste](#)

Obrazy dla "rośliny do ogrodu"

Zgłoś grafiki



Więcej zdjęć dla zapytania "rośliny do ogrodu"

Rośliny do ogrodu, byliny ogrodowe - Przeglądaj sklep ...

www.asiagaw.pl/

Byliny ogrodowe, rośliny na skalniak, hosty i zurawki, to wszystko i wiele więcej oferuje sklep ogrodniczy asiagaw.pl.

[Byliny](#) - [Rośliny do ogrodu Asiagaw.pl](#) - [Hosta Funkia](#) - [Kontakt](#)

Przykładowe wyniki wyszukiwania hasła „rośliny do ogrodu”.

Notatki

2.5. Rodzaje stron internetowych

Nie wszystkie strony internetowe są takie same, i nie wszystkim stawiane są takie same zadania. Jeżeli jako kryterium przyjmując wielkość oraz przeznaczenie, strony internetowe można podzielić na:

1. wizytówki,
2. strony firmowe,
3. serwisy,
4. portale,
5. portale,
6. sklepy internetowe.

Wizytówki

Pierwszy rodzaj, jak sama nazwa wskazuje, pełni rolę wizytówki firmy. Wielkość strony to jedna podstrona, na której przeważnie umieszczone są podstawowe dane dotyczące firmy, takie jak: dane teleadresowe, krótka charakterystyka firmy czy też skrótowe przedstawienie produktów lub świadczonych usług.

Zalety oraz cechy:

1. zaznaczenie obecności firmy w Internecie, info
2. możliwość umieszczenia adresu na tradycyjnych wizytówkach,
3. możliwość nieposiadania własnej domeny, info lecz korzystania z darmowych adresów domenowych,
4. treść umieszczona na jednej podstronie internetowej.

Niestety taki rodzaj strony internetowej, mimo iż najtańszy, nie przynosi wiele korzyści. Klientom może brakować szczegółowych informacji dotyczących firmy, produktów i usług. wizytówki podlegają wielu ograniczeniom, związanym ze swoją prostotą: ograniczona możliwość promocji, niemożliwość wykorzystania technik interaktywnych czy na przykład niska wartość merytoryczna.

<http://www.atbsystem.pl/> <http://www.sznurek.papierowy.pl/>

Notatki

Strony firmowe

Foldery, katalogi czy inaczej strony firmowe mają za zadanie przede wszystkim przedstawienie działalności firmy oraz jej ofertę. W porównaniu z wizytówkami, są one nieco bardziej rozbudowane, prezentują całą ofertę firmy, lub wybraną jej część. Treść folderów z reguły mieści się na kilku bądź kilkunastu podstronach.

W przypadku zdecydowania się na ten rodzaj strony internetowej, należy zwrócić uwagę na to, by oprawa graficzna oraz prezentacje multimedialne nie przysłoniły treści, a co za tym idzie oferty firmy. Istotnym elementem jest także częsta aktualizacja strony, gdyż sporadycznie aktualizowana strona, znacznie zniechęca do siebie potencjalnych Klientów.

Zalety oraz cechy:

1. możliwość umieszczania prezentacji multimedialnych,
2. w dalszym ciągu możliwość nieposiadania własnej domeny, korzystania z darmowych adresów domenowych, lecz wpływa to na mniej profesjonalny odbiór strony i firmy,
3. treść umieszczona na kilku lub kilkunastu podstronach internetowych.

W przypadku rozbudowanych stron internetowych, w celu ich wzbogacenia i uatrakcyjnienia, istnieje możliwość umieszczania na nich dodatkowych elementów, takich jak: fora dyskusyjne, info wyszukiwarki, czy na przykład galerie.

Gdy firma korzysta z płatnego hostingu, info lub gdy posiada własny serwer internetowy możliwości takiej strony znacznie wzrastają.

Notatki

Serwisy

Kolejnym rodzajem są serwisy internetowe. Cechują się one znacznym bogactwem treści: artykuły tematyczne, aktualności czy też poradniki związane z tematyką serwisu.

Rozbudowana treść serwisu ma na celu zainteresowanie oraz przyciągnięcie do firmy jak największą liczbę Klientów.

Zalety oraz cechy:

1. możliwość wykorzystywania interaktywnych elementów strony,
2. możliwość wykorzystywania bogatej oferty merytorycznej strony,
3. dynamiczna, często aktualizowana i uzupełniana treść,
4. możliwość umieszczania dodatkowych elementów: for dyskusyjnych, wyszukiwarek, galerii, newsletterów, sondy, ankiety, konkursy,
5. możliwość sprzedaży powierzchni reklamowej, treść umieszczona na kilkunastu lub kilkudziesięciu podstronach internetowych.

np.: www.nc.pl, pl-pl.facebook.com, nk.pl,

Wortale

Są to rozbudowane, w znacznej mierze interaktywne serwisy internetowe poświęcone jednej określonej dziedzinie. Treść stanowią aktualności, artykuły, publikacje, konferencje, katalogi firmowe oraz inne materiały poświęcone wybranemu zagadnieniu.

Mogą one być poświęcone wybranej tematyce, na przykład programowaniu czy rzeźbieniu, jak również wybranej grupie społecznej czy zawodowej: studentom lub inżynierom.

Wortale internetowe posiadają zwykle wysoką wartość marketingową.

np.: www.wptr.pl, www.przepisy.wortale.net, www.psy24.pl

Notatki

Portale

Kolejnym jeszcze szerszym zagadnieniem są portale internetowe, czyli pewnego rodzaju serwis informacyjny, swoim zakresem obejmujący wiele dziedzin życia.

Przeważnie portal zawiera aktualne wiadomości, prognozę pogody, katalogi stron internetowych, czat oraz wyszukiwarki.

Często oferują one możliwość założenia darmowego konta pocztowego, czy też darmowego umieszczenia strony www.

np.: www.wp.pl, www.onet.pl, www.interia.pl, www.gazeta.pl

Sklepy internetowe

Są to serwisy dające możliwość sprzedaży i kupna poprzez Internet. Stanowią one wygodny i łatwy sposób sprzedaży. Cechują się łatwością aktualizacji. Zautomatyzowany proces składania zamówień pozwala na szybką i bezproblemową obsługę Klienta.

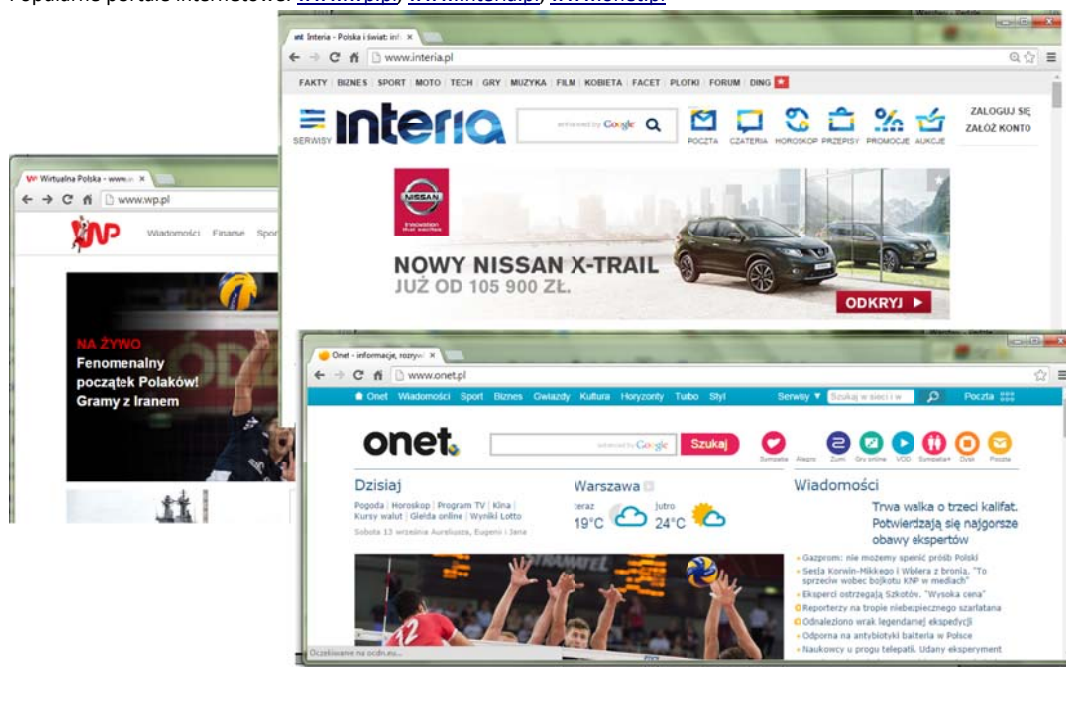
Sprzedaż towaru odbywa się zwykle w kilku krokach:

1. wyszukiwania towaru - ułatwieniu tego procesu służą kategorie i podkategorie oraz wyszukiwarki,
2. podanie danych osobowych, niezbędnych do zrealizowania sprzedaży,
3. zapłata za zamówiony towar przy pomocy karty kredytowej, przelewu, pobrania przy odbiorze towaru czy też za pomocą płatności online,
4. wysyłka towaru Klientowi.

np.: www.allegro.pl, www.merlin.pl, www.zalando.pl

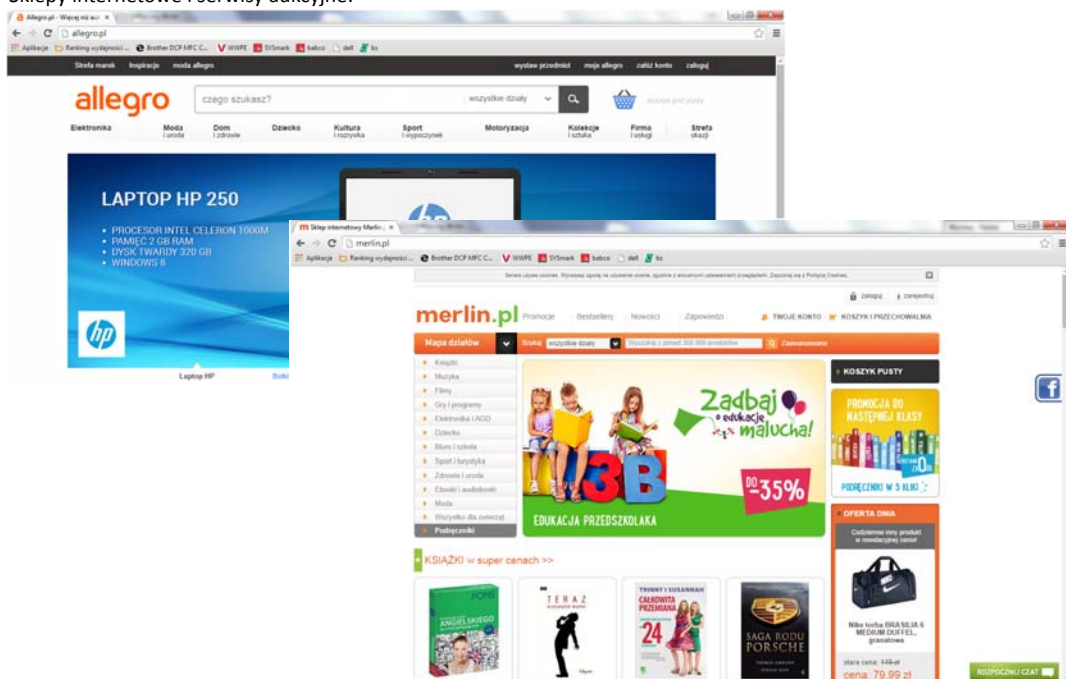
Notatki

Popularne portale internetowe: www.wp.pl, www.interia.pl, www.onet.pl



Notatki

Sklepy internetowe i serwisy aukcyjne:



Notatki

3. Poczta elektroniczna

Notatki

3.1. Pojęcie poczty elektronicznej

Poczta e-mail to usługa dostępna za pomocą Internetu. Pozwala ona na wysyłanie informacji do innej osoby praktycznie natychmiastowo w dowolne miejsce na świecie. Wymaga to jedynie podłączenia obu komputerów (nadawcy i odbiorcy) do Internetu. Oprócz wysyłania tekstu możemy wysłać wszelakiego rodzaju pliki jako załączniki.

Korzyści płynące z używania e-mail-a

1. Duża prędkość: Jedną z najlepszych rzeczy w poczcie elektronicznej (e-mail) jest to, że możemy wysłać informacje oraz pliki do kogokolwiek na świecie praktycznie natychmiast.
2. Niskie koszty: Koszt wysłania e-mail-a jest wielokrotnie mniejszy niż koszt wysłania tradycyjnego listu, zwłaszcza za granicę.
3. Dostępność: Kiedy posiadamy już konto pocztowe, to mamy do niego dostęp z dowolnego miejsca na świecie, wymagany jest tylko dostęp do Internetu.
4. „Przyjazność” strefom czasowym: Dzwoniąc do kogoś żyjącego w innej strefie czasowej, w porze dogodnej dla nas, albo go nie zastaniemy, albo obudzimy. Wysyłając e-mail możemy być pewni, że dotrze do niego bardzo szybko, i że będzie go mógł przeczytać jak tylko będzie przeglądał swoją skrzynkę.

Minusy wynikające z korzystania z e-mail-a

1. SPAM: możemy otrzymywać masę niechcianych informacji, których uporządkowanie i usunięcie może pochłaniać wiele czasu.
2. Ponieważ e-mail dociera do odbiorcy praktycznie natychmiast, czasem możemy w efekcie chwilowego uniesienia napisać coś, czego później będziemy żałować.
3. Wglądu do informacji przez niepowołane osoby.

3.2. Adres e-mail

Notatki

Aby otrzymywać i wysłać wiadomości e-mail, przede wszystkim musimy mieć konto pocztowe, posiadające unikalną nazwę i musi być ono zabezpieczone przed dostępem hasłem.

Każdy adres e-mail posiada następującą strukturę:

identyfikator@domenapocztowa

np. jan.kowalski@wp.pl lub , jan.kowalski@gmail.com itd.

Jak widać ,adres e-mail składa się z trzech części:

- **identyfikatora** użytkownika – unikatowa nazwa nadawana przez budującego adres – zwana dalej **loginem**,
- znaku umownego **@** (z ang. „at”) a po polsku zwanego małpą,
- nazwy **domeny pocztowej** udostępnianej przez dostawcę usługi pocztowej.

Wybierając identyfikator należy stosować się do określonych standardów:

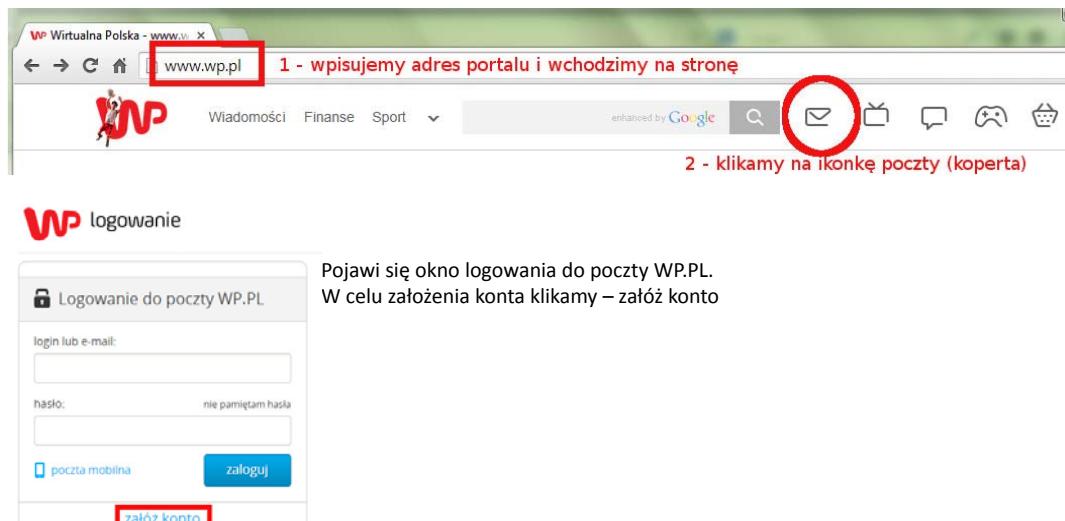
- dozwolone są duże i małe litery (a-z, A-Z)
- dozwolone są cyfry z zakresu od 0 do 9
- dozwolone są znaki `!#$%'+-./=?^_`{|}~`
- dozwolony jest znak . (kropka)
- adresu nie można zaczynać od cyfry, znaku podkreślenia, kropki a także myślnika.

Stosowanie małych i dużych liter powinno skutkować określeniem różnych skrzynek pocztowych, jednak wiele serwerów traktuje małe i wielkie litery jako równoważne.

a) Zakładanie konta poczty elektronicznej

Konto pocztowe można założyć na stronach internetowych świadczących taką usługę. Założenie konta może być bezpłatne lub płatne. Darmowe konto pocztowe można założyć między innymi na portalach: wp.pl, onet.pl, interia.pl, google.com, gazeta.pl, o2.pl i wiele innych.

Zakładanie konta pocztowego na portalu wp.pl



1 - wpisujemy adres portalu i wchodzimy na stronę

2 - klikamy na ikonkę poczty (koperta)

WP logowanie

Logowanie do poczty WP.PL

login lub e-mail:

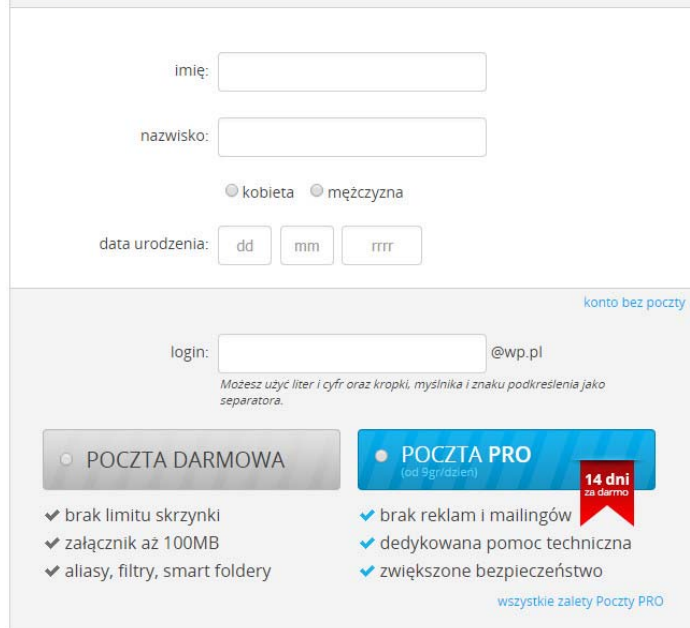
hasło: nie pamiętam hasła

[poczta mobilna](#) [załóż konto](#)

Pojawi się okno logowania do poczty WP.PL.
W celu założenia konta klikamy – załóż konto

Notatki

Rejestracja nowego konta



imię:

nazwisko:

☐ kobieta ☐ mężczyzna

data urodzenia: dd mm rrrr

login: @wp.pl

Możesz użyć liter i cyfr oraz kropki, myślnika i znaku podkreślenia jako separatora.

☐ POCZTA DARMOWA

☒ POCZTA PRO (od 99 zł/rok)

14 dni za darmo

✓ brak limitu skrzynki
✓ załącznik aż 100MB
✓ aliasy, filtry, smart foldery

✓ brak reklam i mailingów
✓ dedykowana pomoc techniczna
✓ zwiększone bezpieczeństwo


wszystkie zalety Poczty PRO

Pojawi się okno Rejestracji nowego konta. Zgodnie z opisanymi polami podajemy swoje dane:

- Imię
- Nazwisko
- wybieramy płeć
- podajemy datę urodzenia
- wpisujemy wybrany przez siebie login
- wybieramy opcję - „Poczta darmowa”

Notatki

Dysk WP.PL

☒ 

- ✓ wygodne przechowywanie plików i udostępnianie znajomym
- ✓ synchronizacja z systemami Android i Windows
- ✓ dostęp do swoich danych w każdym miejscu i o każdej porze

hasło:

powtórz hasło:

pomocniczy e-mail:
pomocny gdy zapomnisz hasła

telefon komórkowy:
pole opcjonalne gdy zapomnisz hasła

wielkość miejscowości:

wykształcenie:

zawód:

Notatki

W dalszej części wykonujemy następujące czynności:

- decydujemy czy chcemy korzystać z dysku wp.pl – domyślnie opcja ta jest zaznaczona (dla potrzeb szkolenia można ją odznaczyć)
- wpisujemy hasło – w trakcie wpisywania pojawi się znaczek informujący o sile hasła – tzn. jak trudno będzie je złamać, należy pamiętać aby hasło było łatwe do zapamiętania ale jednocześnie trudne do odgadnięcia
- w dalszej części podajemy pomocniczy adres e-mail – jeśli posiadamy (pole opcjonalne)
- telefon komórkowy (pole opcjonalne)
- następnie wybieramy miejscowość, wykształcenie, zawód – opcje te są dostępne z rozwijalnego menu

☒ Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Grupa Wirtualna Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, ul. Jutrzenki 137A w celach marketingowych.*

☒ Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Grupa Wirtualna Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, ul. Jutrzenki 137A danych dotyczących korzystania przeze mnie z serwisów, usług i funkcjonalności świadczonych przez nią oraz jej kontrahentów w celach marketingowych.*

☒ Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji handlowych wysyłanych przez Grupa Wirtualna Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, ul. Jutrzenki 137A (dalej GWP), w imieniu własnym oraz na zlecenie innych osób, na moje konto poczty elektronicznej udostępnianej przez GWP.*

☒ Będąc osobą pełnoletnią, wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji handlowych dotyczących napojów alkoholowych, w tym napojów o zawartości alkoholu powyżej 18%, wysyłanych przez Grupa Wirtualna Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, ul. Jutrzenki 137A (dalej GWP), w imieniu własnym oraz na zlecenie innych osób, na moje konto poczty elektronicznej udostępnianej przez GWP.

☒ Będąc osobą pełnoletnią, wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji handlowych dotyczących gier hazardowych (gier losowych i zakładów wzajemnych) wysyłanych przez Grupa Wirtualna Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, ul. Jutrzenki 137A (dalej GWP), w imieniu własnym oraz na zlecenie innych osób, na moje konto poczty elektronicznej udostępnianej przez GWP.

*zgody obowiązkowe do założenia Konta Portalu Wirtualna Polska.

Grupa Wirtualna Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, ul. Jutrzenki 137A informuje, że zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych, podanie danych jest dobrowolne, a ponadto Użytkownikowi przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania.

[kliknij aby rozwinąć](#)

Notatki

Jednym z ostatnich kroków jest wyrażenie kilka razy zgody. Pola zaznaczone * są obowiązkowe.

Notatki

Regulamin Konta Portalu Wirtualna Polska

I. Postanowienia wstępne.

1. Konto Portalu Wirtualna Polska jest udostępniane przez Grupę Wirtualna Polska spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Warszawie, ul. Jutrzenki 137A, 02-231 Warszawa, wpisaną do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy - KRS od numerem KRS: 0000373814, NIP: 5272645593, REGON: 142742958, kapitał

☒ Akceptuję Regulamin Konta Portalu Wirtualna Polska i zobowiązuje się do przestrzegania jego postanowień.

[kliknij aby rozwinąć](#)

Regulamin korzystania z Usługi Dysk WP.PL

I. Postanowienia wstępne.

1. Regulamin określa zasady i warunki korzystania przez Użytkowników z Usługi Dysk WP.PL.

2. Usługa Dysk WP.PL jest świadczona Użytkownikom przez Grupę Wirtualna Polska spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Warszawie, ul. Jutrzenki 137A, 02-231 Warszawa, wpisana do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez

☒ Akceptuję Regulamin Usługi Dysk WP.PL i zobowiązuje się do przestrzegania jego postanowień.

☐ Potwierdzam wszystkie powyższe zgody i akceptacje.



Przepisz kod:

(6 znaków, wielkość liter bez znaczenia)

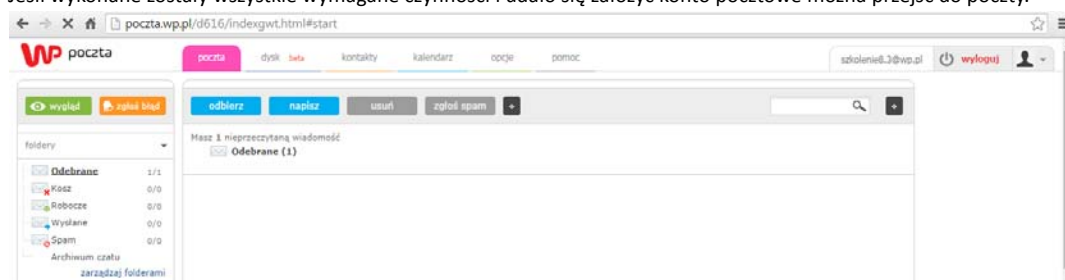
[zmień obrazek](#)

załóż konto

Na koniec

- zapoznajemy się z regulaminem Konta Portalu Wirtualna Polska oraz Regulaminem korzystania z Usługi Dysk WP.PL
- potwierdzamy wszystkie powyższe zgody
- wpisujemy tekst z obrazka
- klikamy na „załóż konto”

Jeśli wykonane zostały wszystkie wymagane czynności i udało się założyć konto pocztowe można przejść do poczty.



Po lewej stronie okna znajduje się menu folderów. W folderach przechowywane są wiadomości w zależności od rodzaju.

- Odebrane – folder zawierający wszystkie wiadomości przychodzące
- Kosz – folder zawierający wiadomości usunięte
- Robocze – folder zawiera wiadomości, które są w trakcie tworzenia
- Wyślane – folder zawiera wiadomości wysłane
- Spam – folder zawierający wiadomości niechciane

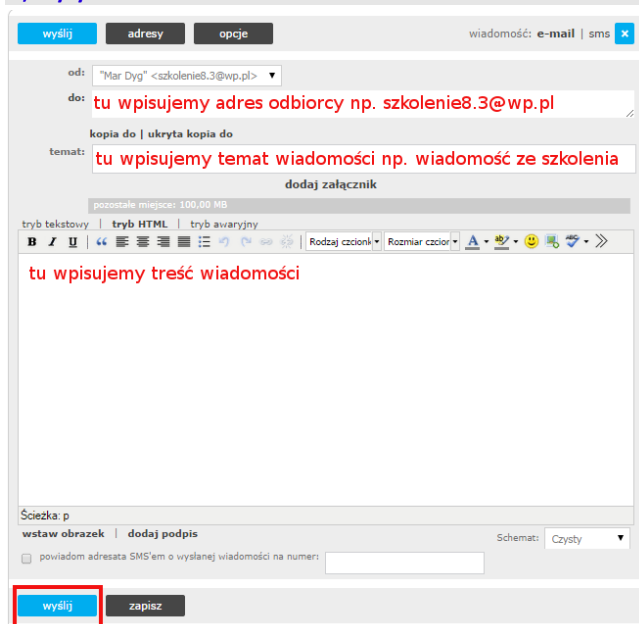
W belce górnej dostępne są zakładki: pocztę, dysk, kontakty, kalendarz, opcje, pomoc, a dalej przycisk wyloguj.

Poniżej znajdują się przyciski:

- odbierz – służy do odbierania poczty – program najczęściej aktualizuje się automatycznie co pewien czas, ale możliwe jest odebranie poczty przez przyciśnięcie przycisku odbierz
- napisz – po przyciśnięciu przycisku pojawi się okno do tworzenia nowej wiadomości
- usuń – przycisk służący do usuwania wiadomości
- zgłoś spam – przycisk służy do zgłaszania wiadomości z kategorii spam

Notatki

b) Wysłanie wiadomości



Widoczny jest formularz do wysłania wiadomości. W polu 'do:' wpisano adres 'tu wpisujemy adres odbiorcy np. szkolenie8.3@wp.pl'. W polu 'temat:' wpisano 'tu wpisujemy temat wiadomości np. wiadomość ze szkolenia'. W polu tekstowym 'tu wpisujemy treść wiadomości'. Na dole formularza znajdują się przyciski 'wyslij' i 'zapisz', z których 'wyslij' jest wyróżniony czerwioną ramką.

Po wciśnięciu przycisku napisz pojawi się okno nowej wiadomości.

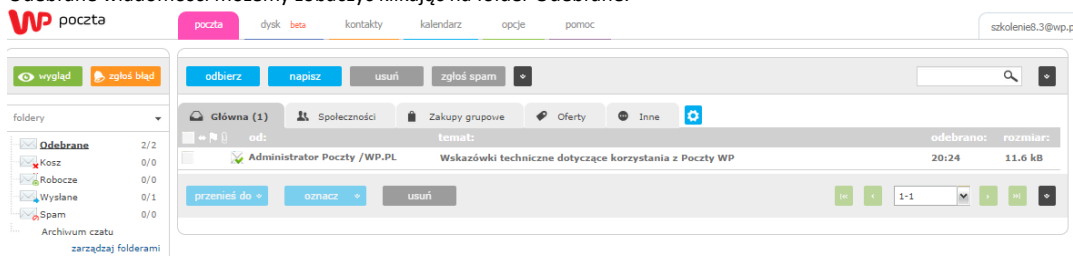
W oknie wiadomości należy wpisać

- adres odbiorcy
- temat
- treść
- można dodać załącznik
- można zapisać wiadomość do katalogu roboczego wciskając przycisk zapisz
- po napisaniu całej wiadomości w celu jej wysłania wciskamy przycisk wyslij.

Notatki

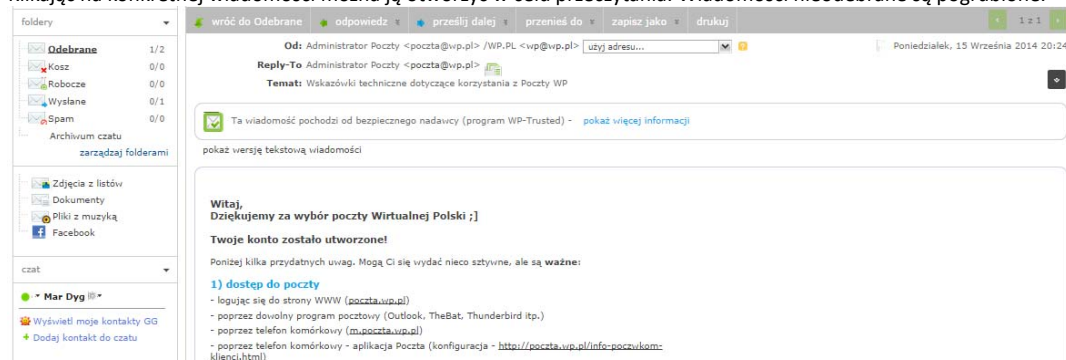
c) Odbieranie wiadomości

Odebrane wiadomości możemy zobaczyć klikając na folder Odebrane.



Widoczny jest interfejs skrzynki pocztowej. Wybrano folder 'Odebrane'. W liście wiadomości widoczna jest wiadomość od 'Administrator Poczty / WP.PL' z tematem 'Wskazówki techniczne dotyczące korzystania z Poczty WP'. Wybrano ją klikając na pogrubione linie.

Klikając na konkretnej wiadomości można ją otworzyć w celu przeczytania. Wiadomości nieodebrane są pogrubione.



Widoczny jest treść otwartej wiadomości. Zawiera ona powitanie i instrukcje dotyczące korzystania z poczty WP. W treści znajduje się sekcja '1) dostęp do poczty' z listą kroków: logując się do strony WWW, poprzez dowolny program pocztowy, poprzez telefon komórkowy oraz poprzez aplikację Poczta.

Notatki

Każdą wiadomość można:

- przesłać dalej – do innego adresata
- przenieść – do innego katalogu
- zapisać na dysku w postaci pliku e-mail lub pdf
- wydrukować.

Wiadomości niechciane można usunąć lub oznaczyć jako spam.

Wiadomości odebrane domyślnie są automatycznie segregowane według kategorii:

- główna
- społeczności
- zakupy grupowe
- oferty
- inne

Usługa poczty potrafi automatycznie oznaczyć wiadomość jako spam, wówczas należy jej szukać w katalogu spam. Wiadomości z katalogu spam usuwane są automatycznie po 30 dniach od odebrania konkretnej wiadomości.

Poczta oferuje wiele możliwości:

- użytkownik może sam dodawać katalogi,
- można tworzyć reguły wiadomości – np. przenoszenie wiadomości od konkretnego nadawcy do konkretnego katalogu,
- w zakładce opcje – ustawienia konta można skonfigurować pocztę pod własne potrzeby,
- w zakładce kontakty można dodawać adresy znajomych tak aby nie było konieczności wpisywania adresu za każdym razem, aby można było wybrać adres z książki adresowej.

Notatki

3.3. Spam – ryzyko i problemy z nim związane

Jeżeli posiadamy konto pocztowe to spam (niechciane maile, głównie z różnego typu reklamami) można by rzec jest elementem naszego życia.

Nigdy go zupełnie nie wyeliminujemy, ale możemy skutecznie go ograniczyć i zredukować przestrzegając odpowiednich zasad. Na pewno nie powinniśmy na niego odpowiadać, ponieważ może to wywołać efekt lawinowy i będziemy otrzymywać jeszcze więcej niż dotychczas tego typu maili – znane są przypadki, że w danym ogłoszeniu pojawiało się pytanie o to, czy użytkownik chce otrzymywać dalej podobne ogłoszenia i niezależnie od przesłanej odpowiedzi ilość spamu znacznie wzrastała, ponieważ dane organizacje wiedziały, iż ta osoba czyta takie ogłoszenia i tym samym jest podatna na treści w nim zawarte. Coraz więcej firm i organizacji instaluje specjalne oprogramowanie do redukcji spamu, podobnie mogą też postępować klienci indywidualni. Trzeba również pamiętać, aby nie podawać swego maila nikomu, kto nie ma dobrego powodu by go posiadać. W innym wypadku Twoje dane mogą zostać użyte przez niektóre organizacje do budowy i handlu e-mailowymi listami, co w konsekwencji przekłada się na nowe ogłoszenia reklamowe na skrzynce pocztowej. Jeżeli dana osoba zaczęła otrzymywać dużo niechcianych maili, to musisz poświęcić sporo czasu na oddzielenie ważnych dla niej maili od spamu, co jest na pewno dość dużym kłopotem. Także realnym staje się niebezpieczeństwo przypadkowych usunięć ważnych wiadomości na skutek pomyłki (kluczowe maile zostaną omyłkowo potraktowane jako niepotrzebne i usunięte przy okazji wraz ze spamem). Innym, chyba najniebezpieczniejszym problemem jest możliwość zawierania przez niechciane maile wirusów komputerowych, zatem korzystając z Internetu należy bezwzględnie używać programu antywirusowego.

Notatki

4. Wykorzystanie internetu w życiu codziennym

Notatki

W Internecie możemy znaleźć wszelakie informacje. Dzięki temu możemy poszerzać swoją wiedzę, brać udział w różnego rodzaju konkursach czy internetowych wykładach. Jesteśmy także obsypywani ofertami internetowych banków, które oferują nam wykonywanie wszelkiego rodzaju operacji bankowych siedząc wygodnie w fotelu, w domu przed ekranem komputera. Stwarza to możliwość zaoszczędzenia czasu, który jest przecież tak bardzo cenny w dzisiejszym świecie. Mimo wielu kontrowersji operacje wykonywane przez banki internetowe są także bezpieczniejsze niż wykonywane przez te w świecie realnym. Niezwykle popularne komunikatory czy chaty stwarzają możliwość nawiązywania kontaktów z ciekawymi ludźmi w Polsce, ale także na całym świecie.

W Internecie możemy także dokonywać zakupów, często na znacznie korzystniejszych warunkach niż w realnych sklepach. Przy pomocy Internetu możemy także oglądać filmy, czytać książki i prasę, słuchać muzyki czy grać w gry. Często korzystamy także z serwisów informacyjnych. Bez wychodzenia z domu sprawdzamy jaka będzie jutro pogoda, o której wyjeżdża pociąg do Krakowa czy jaki jest kurs określonej waluty. Internet pomaga nam także w pracy.

Pomaga on w określeniu czy naszemu życiu nie zagraża niebezpieczeństwo oraz co aktualnie dzieje się w danym skrawku świata. Dzięki skomplikowanym aparaturom do pomiarów pogody przewidujemy, jaki będzie stan naszej atmosfery, oraz możemy przewidzieć straszne, lecz prawdziwe kataklizmy jak: tajfuny, powódzie, tornada, susze, pożary, trzęsienia ziemi, wybuchy wulkanów. Przez Internet te informacje mogą szybko zostać przekazane w konkretne miejsce na kuli ziemskiej, dzięki czemu może zostać uratowane ludzkie życie.

Podsumowując Internet jest niezmierną skarbnicą informacji i możliwości, z których musimy się tylko nauczyć korzystać, by nie przyniosły one złych efektów. Zastosowania Internetu możemy znaleźć we wszystkich dziedzinach życia, choć powyżej przedstawionych zostało tylko kilka z nich.

5. Zagrożenia w Internecie

Notatki

Internet oprócz wielu pozytywnych, praktycznych i użytecznych aspektów, niesie ze sobą wiele zagrożeń. Niestety, Internet to nie tylko praktycznie nieograniczone źródło informacji, idealny sposób komunikowania się oraz pracy. Oto niektóre z zagrożeń, które mogą nas spotkać na co dzień. Korzystając z poczty elektronicznej możemy otrzymywać nieoczekiwane e-maile reklamujące różnego typu produkty. Takie listy nazywamy spamem. Obecnie na każde konto pocztowe wysyłane są spamy w masowych liczbach. Często dołączane są do nich załączniki z wirusami. Po otrzymaniu takiego e-maila należy go usunąć. Nie powinno się otwierać załączników w nim zawartych oraz wchodzić na podane adresy. Aby skutecznie bronić się przed spamem należy zainstalować filtr antyspamowy, który rozróżnia spam od pozostałych wiadomości i usuwa go, bądź przenosi do odpowiedniego folderu. Ostatnio na aukcjach internetowych pojawia się coraz więcej oszustw. Oszuści wystawiają towary, których w ogóle nie mają. Po zakupie kupujący wysyła pieniądze a towaru nie otrzymuje. Aby uniknąć oszustw należy przede wszystkim sprawdzić komentarze danego użytkownika, a w szczególności czas ich wystawienia.

Kolejnym zagrożeniem w Internecie, które ostatnio stało się plagą, jest pornografia. Niestety możemy ją już tylko ograniczyć, nie da się jej całkowicie zlikwidować. Internet pozwala w łatwy sposób znaleźć filmy oraz zdjęcia o tematyce erotycznej. Sporo miejsc, w których znajdujemy takie materiały dostępnych jest za opłatą, jednak istnieje też dużo innych serwisów gdzie można za darmo obejrzeć erotykę oraz pornografię. W dzisiejszych czasach nawet mało doświadczony użytkownik może bez problemu odnaleźć takie miejsca.

Jak należy bronić się przed wirusami?

Aby skutecznie bronić się przed wirusami, robakami, spamem należy zainstalować odpowiednie oprogramowanie antywirusowe i wykonywać pełne skanowanie systemu przynajmniej raz w tygodniu.

Co nastolatkwie robią w Internecie?

Nastolatkwie pobierają muzykę, korzystają z komunikatorów, poczty elektronicznej i grają w gry internetowe. Aktywnie korzystają z wyszukiwarek, aby odnaleźć w Internecie interesujące ich informacje. Większość nastolatków ma już za sobą wizyty w pokojach rozmów, wielu uczestniczyło w rozmowach dorosłych lub prywatnych. Chłopcy w tej grupie wiekowej prawdopodobnie przekraczają dozwolone granice poszukując grubiańskiego humoru, krwi, hazardu lub witryn przeznaczonych wyłącznie dla dorosłych. Dziewczęta raczej korzystają z pokojów rozmów, są więc bardziej narażone na molestowanie seksualne.

Najczęstsze zagrożenia, na jakie narażone są dzieci:

- kontakt z treściami pornograficznymi
- kontakt z materiałami epatującymi przemocą
- kontakt z pedofilami
- uzależnienie od Internetu
- kontakt z internetowymi oszustami
- nieświadome uczestniczenie w działaniach niezgodnych z prawem
- konsekwencje finansowe (np. korzystanie z dialerów, czyli programów łączących komputer z Internetem za pośrednictwem numerów 0-700)
- nieświadome udostępnianie informacji (np. numerów kart, adresów, haseł itp.)

Szkodliwe treści

- Mogą sprawić, że świat staje się dla dziecka niezrozumiały, zagrażający i przestanie czuć się w nim bezpieczne.
- Mogą skłonić dziecko do podjęcia działań na szkodę swoją lub innych ludzi (w tym do działań niezgodnych z prawem).
- Mogą doprowadzić do kontaktów z osobami, które mają wobec dziecka złe intencje.
- Kontakt z treściami pornograficznymi zaburza rozwój psychoseksualny dziecka.
- Kontakt z treściami zawierającymi przemoc czy rasistowskimi może je zachęcić do zachowań agresywnych wobec rówieśników, słabszych czy ludzi innej narodowości, wyznania itd.

Notatki

Koniec części II