



Materiały szkoleniowe do projektu pod nazwą

„PRZECIWDZIAŁANIE WYKLUCZENIU CYFROWEMU NA TERENIE GMINY WOLSZTYN”

Zamówienie realizowane w ramach projektu
współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu
Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3
Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego
Innowacyjna Gospodarka

- Materiały szkoleniowe dystrybuowane bezpłatnie

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



INNOWACYJNA GOSPODARKA
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



SPIS TREŚCI:

Bezpieczeństwo i Higiena pracy przy komputerze **str. 5**

- zagrożenia wynikające z nieprzestrzegania przepisów bhp podczas pracy przy komputerze
- zasady bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowisku komputerowym
- ergonomia stanowiska pracy przy komputerze
- zasady postępowania w przypadku awarii sprzętu komputerowego i/lub oprogramowania

Obsługa komputera i systemu operacyjnego **str. 19**

- zasady bezpiecznego wyłączania i włączania komputera
- zasady użytkowania i funkcje dostępnego oprogramowania
- tworzenie folderów
- kopiowanie, wklejanie, wycinanie
- poruszanie się po systemie operacyjnym tożsamym z systemem dostarczonym przez Wykonawcę
- ochrona antywirusowa komputera (w tym omówienie funkcjonalności dostarczonego w ramach niniejszego zamówienia oprogramowania antywirusowego)

Poruszanie się po Internecie **str. 55**

- definicja Internetu
- bezpieczeństwo w sieci (w szczególności zagrożenia dla nieletnich)
- użytkowanie Internetu w zakresie prawnym (co wolno pobrać z sieci, sankcje za łamanie prawa)
- obsługa przeglądarek internetowych

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



- wyszukiwanie informacji w Internecie (strony edukacyjne, portale dla młodzieży, materiały pomocne w nauce)

Obsługa programów pocztowych oraz sposoby komunikacji w sieci Internet

str. 67

- zakładanie konta pocztowego na darmowym portalu,
- obsługa konta pocztowego (wysyłanie/odbieranie wiadomości, dodawanie załączników, tworzenie list kontaktów)

Omówienie sposobów reakcji na awarie

str. 79

- zgłaszanie awarii sprzętowej w ramach gwarancji zgodnie z umową gwarancyjną
- zgłaszanie awarii łącza internetowego zgodnie z procedurą dostawcy usługi

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY PRZY KOMPUTERZE

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY NA STANOWISKU KOMPUTEROWYM

Co to jest BHP?

Bezpieczeństwo i Higiena Pracy (BHP) definiowane jest, jako wykonywanie pracy w warunkach niezagrożających zdrowiu i życiu osób pracujących. Z BHP są związane różnorodne przepisy, normy, działania praktyczne oraz badania mające na celu zmniejszenie zagrożeń dla zdrowia i życia ludzi, mogących powstać w związku z ich pracą. Problemami związanymi z bezpieczną pracą zajmują się specjaliści z takich dyscyplin naukowych, jak: ergonomia, fizjologia i higiena pracy, psychologia pracy, medycyna pracy. Badania związane z BHP obejmują określanie przyczyn powstawania zagrożeń chorobowych i wypadkowych oraz poszukiwanie metod eliminujących lub ograniczających te niebezpieczeństwa.

Aby komputer nie był przyczyną powstawania nowych schorzeń należy od najmłodszych lat kształtować prawidłowe nawyki w pracy z tym narzędziem. Każdy powinien wiedzieć, jak należy zorganizować własne stanowisko komputerowe w domu i szkole oraz zdawać sobie sprawę ze skutków wszelkich nieprawidłowości.

INSTRUKCJA BHP NA STANOWISKU PRACY Z KOMPUTEREM

Podstawa Prawna:

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. Nr 148, poz.973).

1. Do pracy na stanowisku z komputerem może przystąpić osoba, która:
 - o przeszła profilaktyczne badania lekarskie z uwzględnieniem badań wzroku i przedłożyła orzeczenie lekarskie bez przeciwwskazań do pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe,
 - o została przeszkolona wstępnie z zakresu bhp i ppoż.,
 - o została zapoznana z niniejszą instrukcją.
2. Wyeliminowanie lub zmniejszenie uciążliwości pracy z komputerem wymaga zastosowania reżimu warunków pracy. W tym celu należy przestrzegać niżej wymienionych wytycznych:
 - o ustawienie ekranu monitora względem źródeł światła powinno ograniczać oślnienie i odbicie światła,
 - o odległości między sąsiednimi monitorami powinny wynosić co najmniej 0,6 m., a między pracownikiem i tyłem sąsiedniego monitora co najmniej 0,8 m.,

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.



- o odległość oczu pracownika od ekranu monitora powinna wynosić 400-750 mm,
- o oświetlenie powinno zapewniać komfort pracy wzrokowej, a szczególnie: należy ograniczyć ośnienie bezpośrednie od opraw, okien, przezroczystych lub półprzezroczystych ścian albo jasnych płaszczyzn pomieszczenia oraz ośnienie odbiciowe od ekranu monitora w szczególności przez zastosowanie odpowiednich opraw oświetleniowych, instalowanie żaluzji lub zasłon w oknach,
- o klawiatura powinna mieć możliwość regulacji kąta nachylenia w zakresie 0-15°,
- o klawiaturę należy ustawiać tak aby odległość między klawiaturą a przednią krawędzią stołu była nie mniejsza niż 100mm,
- o krzesło stanowiące wyposażenie stanowiska pracy powinno posiadać dostateczną stabilność, poprzez wyposażenie go w podstawę co najmniej pięciopodporową z kółkami jezdnymi, umożliwiać regulację wysokości siedziska w zakresie 400 500mm, licząc od podłogi; umożliwiać regulację pochylenia oparcia w zakresie: 5o do przodu i 30o do tyłu; posiadać wyprofilowaną płytę siedziska i oparcia odpowiednią do naturalnego wygięcia kręgosłupa i odcinka udowego kończyn dolnych; umożliwiać obrót wokół osi pionowej o 360o; oraz powinno być wyposażone w podłokietniki,
- o mechanizmy regulacji wysokości siedziska i pochylenia oparcia powinny być łatwo dostępne i proste w obsłudze oraz tak usytuowane, aby regulację można było wykonywać w pozycji siedzącej,
- o wszystkie elementy wyposażenia powinny znajdować się w zasięgu kończyn górnych, być osiągalne bez konieczności przyjmowania przez pracownika wymuszonych pozycji,
- o konstrukcja stołu powinna umożliwiać dogodne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury,
- o łączyć przemiennie pracę związaną z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała,
- o pomieszczenia, w których pracują komputery, jeżeli nie ma zainstalowanych urządzeń klimatyzacyjnych, powinny być często przewietrzane oraz wyposażone w dużą ilość kwiatów wpływających na utrzymanie obojętnej jonizacji powietrza (np. paprocie),
- o utrzymywać w pomieszczeniach przeznaczonych do pracy z monitorami ekranowymi wilgotność względną powietrza nie mniejszą niż 40% oraz optymalną temperaturę 21-23oC,

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.



- o monitor powinien być umieszczony pomiędzy rzędami lamp sufitowych, aby zapobiec odbłaskom,
 - o ekran monitora powinien być pokryty warstwą antyodbiciową lub wyposażony w odpowiedni filtr,
 - o czyścić z kurzu powierzchnię ekranu przed rozpoczęciem pracy ściereczką antystatyczną lub bawełnianą,
 - o podczas siedzenia często zmieniać pozycję, by zmniejszyć zmęczenie mięśni.
3. Pracownik zatrudniony na stanowisku pracy z monitorami ekranowymi ma prawo do:
- o co najmniej 5 – minutowej przerwy, wliczanej do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego,
 - o otrzymania okularów korygujących wzrok, jeżeli badania lekarskie wykażą potrzebę ich stosowania,
 - o wyposażenia stanowiska pracy, gdy wysokość krzesła uniemożliwia pracownikowi płaskie, spoczynkowe ustawienie stóp na podłodze, w podnózek.
4. Zakazy obowiązujące na stanowisku pracy z monitorami ekranowymi:
- o zakaz pracy z monitorem ekranowym powyżej 4 godz. kobietom w ciąży,
 - o zakaz spożywania posiłków na stanowisku pracy,
 - o zakaz palenia tytoniu na stanowisku pracy i w pomieszczeniach pracy z komputerami,
 - o zakaz samowolnego naprawiania urządzeń komputerowych, sprzętu i wyposażenia stanowiskowego zasilanego energią elektryczną,
 - o zakaz przechowywania na stanowisku magnesów, metali namagnesowanych, biżuterii magnetycznej jak również noszenia tej biżuterii w pracy,
 - o zakaz czyszczenia na mokro obudowy komputera będącego pod napięciem,
 - o zakaz używania do czyszczenia komputerów rozpuszczalników,
 - o zakaz zastawiania otworów wentylacyjnych komputera,
 - o zabrania się pracy na sprzęcie uszkodzonym bądź niesprawnym technicznie,
 - o zakaz przechowywania na stanowisku pracy cieczy łatwopalnych.
5. Każde zauważone nieprawidłowości w pracy komputera i sprzętu pomocniczego należy niezwłocznie zgłaszać przełożonemu.
6. W razie zaistnienia wypadku – osobie poszkodowanej udzielić pierwszej pomocy, jeżeli zajdzie konieczność powiadomić pogotowie ratunkowe. O zaistniałym wypadku należy niezwłocznie zawiadomić bezpośredniego przełożonego i służbę bhp w zakładzie pracy.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.



ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE Z NIEPRZESTRZEGANIA PRZEPISÓW BHP PODCZAS PRACY PRZY KOMPUTERZE

Komputer, wszechobecny w biurze, szkole i domu, narzędzie, które w zasadniczy sposób zmieniło styl naszego życia, użytkowany niezgodnie z zaleceniami może przyczynić się do powstania wielu schorzeń. "Pracę" z komputerem podejmują już małe dzieci, a dla młodzieży stał się on codziennym narzędziem pracy. Tym samym bezpieczeństwo i higiena pracy związane do tej pory z pracą zawodową dorosłych objęło także najmłodszych tym bardziej, więc uwagę należy zwracać na to, by będąc wspieranym narzędziem pracy i zabawy nie szkodził. Musimy dbać o to, by dzieci przy komputerze siedziały na odpowiednim krześle, w odpowiednim oświetleniu itp. Należy sobie i innym uświadomić zagrożenie, jakie niesie wielogodzinna praca przy źle zorganizowanym stanowisku komputerowym.

Zagrożenia zdrowia

Repetitive Strain Injury

RSI jest "zespołem urazów wynikających z chronicznego przeciążenia" objawiających się przewlekłymi bólami ramion, przedramion, przegubów i dłoni, których przyczyny mogą kumulować się, nie dając o sobie znać przez wiele lat. U źródeł RSI leżą nieergonomiczne warunki miejsca pracy (wbrew pozorom zbyt długie używanie myszy i klawiatury komputerowej może być niezdrowe).

Podaje się, że po sześciu godzinach pracy poziom aktywności lewego palca wskazującego i związanych z tym obciążeń jest porównywalny z pracą nóg podczas czterdziesto-kilometrowego marszu. Organizm człowieka nie jest w stanie sprostać tego rodzaju obciążeniom. Dochodzi w związku z tym do usztywnienia mięśni karku, rąk, pleców. Rozwój tych objawów pozostaje utajony w związku z tym, że mózg silnie koncentruje się w czasie pracy na tym, co dzieje się na ekranie i nie potrafi w odpowiednim momencie interpretować sygnałów ostrzegawczych. Są one zagłuszane aż do momentu, gdy stają się nie do wytrzymania. Choroby wywołane przez komputer są często mylnie diagnozowane. Wielu lekarzy mimo ostrzeżeń specjalistów z zakresu medycyny pracy nigdy o RSI nie słyszało, a także nie uznano RSI za chorobę zawodową. Regularne przerwy podczas pracy oraz organizacja stanowiska pracy zgodnie z zasadami ergonomii pozwala zapobiec tym schorzeniom.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Narażenie narządu wzroku

Podczas długich nocy spędzonych podczas surfowania w Internecie możemy nabawić się takich dolegliwości jak przekrwione, łzawiące oczy, zaczerwienione spojówki, uczucie pieczenia i szczypania, bóle głowy, senność i apatia. Większość uskarża się na objawy zaburzenia ostrości widzenia, oraz wrażenie "wysychania" oczu. Nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że podczas ośmiu godzin pracy polegającej na wpatrywaniu się w szczegóły na ekranie nasze oczy wykonują około 30 000 ruchów. Tak przeciążone oczy nie potrafią dostosować się do kolejnych wymagań. Do tego dokładają się często brak ostrości, nadmierna jaskrawość i migotanie ekranu monitora. Jeżeli dochodzi do zmniejszenia częstotliwości mrugania powiekami powoduje to rzadsze zwilżanie powierzchni oka, a to już prawie syndrom Sicca, objawiający się wysychaniem i zmętnieniem rogówki oraz stopniową utratą wzroku (syndrom Sicca- zauważalne zmniejszenie częstotliwości mrugania oczami).

Winę ponoszą też sami użytkownicy. Nie wykorzystują oni zalet dużego ekranu, poprzez dobór odpowiedniej wielkości czcionki, a umieszczają na ekranie jak najwięcej informacji, poprzez stosowanie małych czcionek, kosztem obciążania własnego wzroku. Należy pamiętać o oszczędzaniu wzroku. Stosowanie czarnego pisma na jasnym tle działa najłagodniej. Wyświetlanie monochromatyczne ma zwykle lepszą rozdzielczość niż monitory kolorowe. Jeżeli praca nie wymaga koloru lepiej użyć monitora monochromatycznego. Jednakże, większość programów wymaga zastosowania wielu kolorów. Poza tym do odbioru obrazu kolorowego oko musi się dostosowywać bardziej, ponieważ z uwagi na różną długość fal światło kolorowe niejednakowo załamuje się na soczewce oka. Pisząc tekst nie powinno się także używać czcionek mniejszych niż siedmiopunktowe.

Nieprawidłowa postawa

Przeciętny użytkownik pracujący przy komputerze eksploatuje ten sam komplet mebli przez 80 000 godzin (8 lat!). Jeżeli fotel niedostatecznie wspiera kręgosłup w odcinku lędźwiowym, to plecy są zmuszane do "dopasowywania się" do nieergonomicznego oparcia, a nie odwrotnie jak powinno być. W rezultacie tej nie naturalnej postawy sztywnieje kark i łopatki.

Promieniowanie

Praca przy komputerze ma duży wpływ na nasze zdrowie, gdyż wywołuje on różne działania, a eksperci ostrzegają między innymi przed wytwarzanym przez monitor polem elektrostatycznym i promieniowaniem elektromagnetycznym. Istnienie pól elektrostatycznych jest dostrzegalne w postaci znanego każdemu iskrzenia, które towarzyszy kontaktowi skóry z naładowaną elektrycznie powierzchnią

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.



ekranu monitora, zostało one w pewnym stopniu zniwelowane dzięki monitorom LCD jednak pole elektromagnetyczne powoduje polaryzację napięcia elektrostatycznego pomiędzy człowiekiem a ekranem. W rezultacie, gdy pracujemy przy monitorze, nasza twarz przyciąga naładowane cząsteczki kurzu w takim samym stopniu, jak naładowany elektrycznie ekran. Może to być powodem reakcji alergicznych i podrażnienia oczu. Promieniowanie elektromagnetyczne, doprowadza do impotencji, zakłócenia snu i systemu nerwowego przejawiające się drażliwością oraz zakłócenia rytmu dobowego organizmu, czy wpędza w depresję. Wystarczy przypomnieć sobie jak czuliśmy się po długiej pracy przy komputerze. Często były to objawy jak po ciężkiej pracy fizycznej lub zupełne przemęczenie psychiczne.

Uzależnienie od Internetu

Odkryte na początku lat 90 zjawisko uzależnienia od Internetu staje się realnym zagrożeniem także w Polsce. W chwili obecnej nie ma oficjalnej i uznanej nazwy tego zjawiska. Nazywa się go internetoholizmem, internetozależnością, lub infoholizmem - uzależnieniem od informacji. Są jednak naukowcy negujący infoholizm, przyrównując to uzależnienie do hobby. Internetoholik zaniedbuje rodzinę, przyjaciół obowiązki, nie dba o własne zdrowie, rezygnuje z rozrywek i przyjemności. Redukuje czas przeznaczony na sen, a także je byle co i byle szybko. Pierwsi polscy internetoholicy pojawili się w Polsce już w 1993r. Jedynym w kraju ośrodkiem, który od 10 lat zajmuje się leczeniem tego typu uzależnień jest stołeczne Centrum Odwykowe. Z danych Centrum wynika, że większość uzależnionych stanowią osoby młode poniżej 35 roku życia. Zaskakujące może okazać się to, iż wśród najmłodszych przeważają dziewczynki. Coraz częściej zgłaszają się też osoby w wieku około 30 lat, które od kilku lat wyłączyły się całkowicie z utrzymywania kontaktów międzyludzkich i obecnie nie mogą znaleźć partnerów życiowych. Kwestie ochrony zdrowia nabierają jeszcze większego znaczenia, gdy użytkownikami komputerów są dzieci i rozwijająca się młodzież. Do tego dochodzi jeszcze specyfika gier – podczas sesji, będąc w 100% zaabsorbowani grą często świadomie ignorujemy zalecenia dotyczące bezpiecznej pracy i potrafimy w niewygodnej pozycji spędzić kilka godzin. Trzeba, więc o siebie dbać!

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

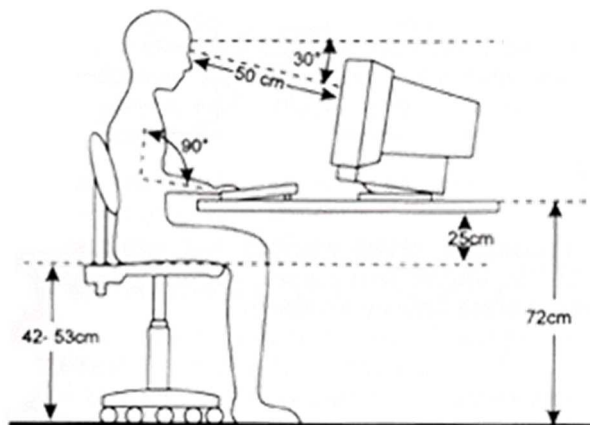


ERGONOMIA STANOWISKA PRACY PRZY KOMPUTERZE

Nie należy zapominać o ergonomii w czasie pracy z komputerem. Zaplanowanie miejsca pracy bywa często zaniedbywane. Jednakże warto poświęcić trochę czasu, aby zapobiec takim problemom jak bóle krzyża, karku i stawów oraz ich następstwom.

⚠️ UWAGA: W TWOIM WŁASNYM INTERESIE LEŻY, ABY TWOJE MIEJSCE PRACY BYŁO WYGODNE I BEZPIECZNE. ZAUWAŻ, ŻE JEŚLI NIE URZĄDZISZ MIEJSCA PRACY ERGONOMICZNIE, MOŻESZ NARAŻIĆ SIĘ NA PROBLEMY ZDROWOTNE A NAWET POWAŻNE KALECTWO.

Najważniejsze z punktu widzenia pracy przy komputerze są proporcje pomiędzy wysokością siedzenia i biurka (patrz rys.) oraz kątem nachylenia monitora.



dla osoby średniego wzrostu (około 175 cm).

- Monitor powinien być pochylony na podstawie tak, aby jego powierzchnia znajdowała się pod kątem prostym do osi spojrzenia skierowanego około 30° w dół.
- Wysokość regulowanego blatu biurka powinna zależeć od wzrostu użytkownika (patrz tabela poniżej). Wymiary podane w tabeli są przeciętnymi
- Krzesło powinno mieć wysokość około 42 - 53 cm. Oczywiście zależy to od wzrostu użytkownika.
- Odległość pomiędzy dolną krawędzią stołu a siedzeniem krzesła powinna wynosić około 25 cm. Najlepiej nadaje się do tego krzesło biurowe z regulowaną wysokością, które można dostosować do wzrostu użytkownika. Krzesło powinno mieć także regulowane oparcie i podłokietniki.
- Podczas pracy dłonie powinny spoczywać wygodnie na biurku. Przedramiona powinny tworzyć z osią ciała kąt 90°.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



- Monitor powinien być ustawiony tak, aby znajdował około 50 cm od oczu.

- W czasie ustawiania monitora trzeba zwrócić uwagę na fakt, że odbicia światła sztucznego lub słonecznego będą powodować bóle oczu. Zauważ, że światło padające z okna spowoduje, że użytkownik będzie stale musiał przyzwyczajać wzrok do różnych jasności monitora, papieru, klawiatury i światła dziennego.

Wzrost	Wysokość stołu
150 cm	58 cm
163 cm	61 cm
175 cm	66 cm
188 cm	71 cm
195 cm	76 cm

Wybierz starannie miejsce, w którym ustawisz komputer:

- Komputera można używać wszędzie, gdzie temperatura jest odpowiednia dla człowieka. Nie są jednakże odpowiednie takie pomieszczenia, w których występuje wilgotność powyżej 70%, znaczne zabrudzenia lub zapylenie. Ponadto nie należy wystawiać komputera na działanie temperatur wyższych, niż +45°C lub niższych, niż +10°C.
- Upewnij się, że kable połączeniowe łączące komputer z innymi urządzeniami nie będą naprężone.
- Zadbaj o to, aby wszystkie kable zasilające i połączeniowe były ułożone tak, aby nie przeszkadzały w poruszaniu się.
- Kiedy zapisujesz dane na dysku twardym Twojego komputera lub na dyskietkach, są one zapisywane jako informacja magnetyczna. Upewnij się, że nie ulegną one uszkodzeniu przez silne zewnętrzne pola magnetyczne lub elektryczne.
- Ponieważ układy elektroniczne Twojego komputera mogą zostać uszkodzone przez drgania, nie powinno się ustawiać żadnych mechanicznych urządzeń na tej samej płaszczyźnie, na której stoi komputer. Jest to szczególnie ważne w przypadku drukarek igłowych, których wibracje mogą uszkodzić twardy dysk.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



- Na tylnej ścianie komputera znajduje się wentylator, który zapewnia właściwą temperaturę wewnątrz obudowy. Aby mógł on pracować poprawnie, otwory wentylacyjne nie mogą być zasłaniane. Spowodowałoby to uszkodzenie elementów wewnętrznych komputera przez wysoką temperaturę. Dlatego też nie jest wskazane ustawianie komputera np. na półce lub w zamkniętym regale.

PREZENTACJA MULTIMEDIALNA

Ergonomiczne stanowisko pracy przy komputerze

seven
www.seven.pl
technologia dla usług

Parametry krzesła

Krzesło powinno być regulowane w możliwie wielu płaszczyznach

INNOWACYJNA GOSPODARKA
Narodowa Strategia Spójności

UNIA EUROPEJSKA
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka "Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

3

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

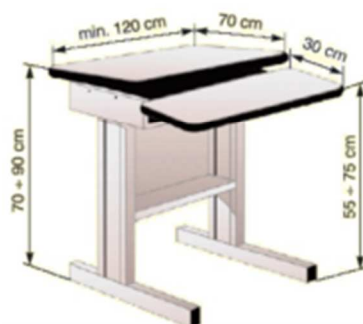
Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

Ergonomiczne stanowisko pracy przy komputerze

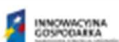


www.seven.pl
technologia dla usług

Parametry stołu



Błat powinien być na tyle wysoko, aby przestrzeń na nogi wynosiła nie mniej niż 55 cm.



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"



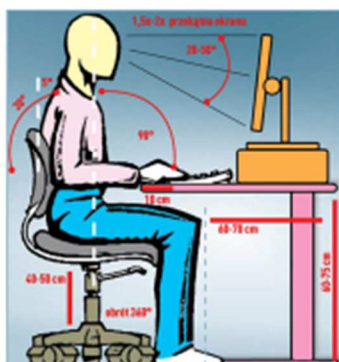
5

Ergonomiczne stanowisko pracy przy komputerze



www.seven.pl
technologia dla usług

Stanowisko pracy

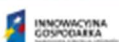


Monitor – pokryty warstwą antyodbiciową lub wyposażony w odpowiedni filtr.

Klawiatura – min. 10 cm od krawędzi stołu.

Krzesło – stabilne, z podstawą min. pięciopodporową, z kółkami oraz regulacją wysokości 40–50 cm, z możliwością obrotu o 360°. Płyta siedziska wyprofilowana. Pochylenie oparcia 5° do przodu i 30° do tyłu.

Podnóżek – kąt pochylecia 0°–15°, wysokość dostosowana do potrzeb użytkownika.



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"



7

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

Ergonomiczne stanowisko pracy przy komputerze



siatka seven.pl
technologia dla usług

Monitor i oświetlenie

Monitor ustawiony, by nie odbijało się w nim światło - naturalne i sztuczne.

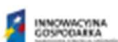
Duże różnice pomiędzy jasnością pomieszczenia a jasnością ekranu powodują bardzo szybko zmęczenie wzroku.

Stanowisko pracy powinno być oświetlone światłem rozproszonym.

Tło, na którym widzimy monitor, nie może być ani zbyt ciemne ani zbyt jasne.

Odchylenia można łatwo skorygować doświetlając je (np. ścianę) lub przyciemniając (wieszając ciemny obraz).

Należy postarać się, aby wszystkie przedmioty, na które spoglądamy w czasie pracy, miały taką samą luminację.



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

9

Ergonomiczne stanowisko pracy przy komputerze



siatka seven.pl
technologia dla usług

Które biurko jest odpowiednie ?



Na pierwszy rzut oka wydają się że biurko jest funkcjonalne. Niestety dłuższa praca przy nim będzie uciążliwa: brak miejsca na nogi i źle zaprojektowana półka na klawiaturę



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

11

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



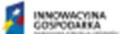
Zasady postępowania w przypadku awarii



seven
skupia e seven.pl
technologia dla usług

Co powinniśmy robić przed awarią

1. Pamiętaj że ważne dane które posiadasz na komputerze należy archiwizować (tzn. w miarę potrzeb zgrywać na płytę DVD/Pamięć zew. ważne dokumenty, zdjęcie itp.)
2. Dbać o to aby instalowane oprogramowanie i gry pochodziły ze sprawdzonego źródła
3. Zwracać uwagę na jakie strony internetowe wchodzimy



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

3

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

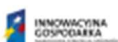


Zasady postępowania w przypadku awarii



Co robimy po awarii

- Krok 1: sprawdź czy wszystkie przewody są prawidłowo wpięte
- Krok 2: pomyśl czy nie zrobiłeś wcześniej czegoś, co mogło doprowadzić do awarii
- Krok 3: jeżeli nie mamy pojęcia co się stało, musimy zadzwonić do pomocy technicznej
- Krok 4: przygotujmy się do rozmowy z obsługą techniczną



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

5

Zasady postępowania w przypadku awarii



O co może spytać pomoc techniczna

1. Czy podłączony do sieci elektrycznej komputer uruchamia się (czy słychać startujący wentylator czy na jednostce zapalają się diody sygnalizacyjne)
2. Czy uruchamia się system operacyjny Windows 8 (jeżeli tak to jaki komunikat wyświetla)
3. Czy wcześniej pojawiały się jakieś niepokojące sygnały które mogły spowodować awarię (np. komputer się zawieszał, system długo się ładował, program antywirusowy zgłaszał błędy)



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

7

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



OBSŁUGA KOMPUTERA I SYSTEMU OPERACYJNEGO

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



ZASADY BEZPIECZNEGO WYŁĄCZANIA I WŁĄCZANIA KOMPUTERA

Zasady bezpiecznego wyłączania i włączania komputera

seven
KRAJOWA SIETKA seven.pl
technologia dla usług

Zestaw Komputerowy
Komputer

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

3

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

Zasady bezpiecznego wyłączania i włączania komputera



Głośniki



Urządzenie wyjściowe, podłączone do karty dźwiękowej.

Dzięki głośnikom słyszymy jak komputer „mówi”, „gra” itp.

Notebook Dell Latitude E5530 posiada wbudowane głośniki, ale można podłączyć dodatkowe.



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

5

Zasady bezpiecznego wyłączania i włączania komputera

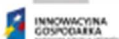


Monitor



Podstawowe urządzenie wyjściowe komputera, na którego ekranie jest wyświetlany obraz z komputera.

Jakość tego obrazu zależy od liczby pikseli mieszczących się na ekranie - im jest ich więcej, tym lepiej można oddać subtelności obrazu.



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

7

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

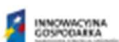
Zasady bezpiecznego wyłączania i włączania komputera



Drukarka

Zewnętrzne urządzenie, służące do drukowania na papierze lub na folii tekstu lub grafiki, tego, co jest widoczne na ekranie. Druk może być czarno-biały lub kolorowy.

W środowisku Windows drukowanie następuje po naciśnięciu wskaźnikiem myszy przycisku, na którym znajduje się ikona drukarki. Przed drukowaniem, po naciśnięciu przycisku Podgląd można się upewnić, jaką postać ma dokument przeznaczony do drukowania.



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka "Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

9

Zasady bezpiecznego wyłączania i włączania komputera



Skaner

Urządzenie wejściowe komputera, które służy do zamiany obrazu na postać elektroniczną.

Tym obrazem może być zarówno ilustracja, jak i tekst. W tym drugim przypadku jest stosowane specjalne oprogramowanie OCR, które umożliwia odczytanie obrazu jako tekstu.

Skanery mogą być ręczne lub stołowe.

Są powszechnie stosowane w poligrafii do przenoszenia obrazów i tekstu do komputera



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka "Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

11

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

Zasady bezpiecznego wyłączania i włączania komputera



Mysz

Zewnętrzne urządzenie komputera wyposażone najczęściej w dwa przyciski, lewy i prawy i tzw. scrola.

Poruszanie myszą po gładkiej powierzchni powoduje ruch wskaźnika myszy znajdującego się na ekranie monitora.



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka "Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

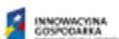
13

Zasady bezpiecznego wyłączania i włączania komputera



Klawiatura

Zewnętrzne, wejściowe urządzenie komputera, umożliwiające wprowadzanie za pomocą naciskania klawiszy liter, cyfr i innych znaków oraz uruchamianie programów.



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka "Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

15

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

Zasady bezpiecznego wyłączania i włączania komputera



Włączanie i wyłączanie komputera



Najprostszą metodą wyłączenia i włączenia komputera jest naciśnięcie przycisku POWER znajdującego się na przednim panelu PC.

W wypadku kiedy komputer się „zawiesi” i nie reaguje na tzw. miękki reset (Ctrl+Alt+Del) można użyć przycisku RESET aby komputer uruchomił się ponownie



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

17

Zasady bezpiecznego wyłączania i włączania komputera



Włączanie i wyłączanie komputera

PIERWSZY SPOSÓB

1. Uruchamiamy menu „Kafelkowe”
2. Wybieramy opcję „Ustawienia”
3. Klikamy na opcję „Zasilanie”
4. Wybieramy opcję „ZAMKNIJ”

DRUGI SPOSÓB

1. Wciskamy na Klawiaturze Alt+F4
2. Wybieramy opcję „ZAMKNIJ”



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

19

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



ZASADY UŻYTKOWANIA I FUNKCJE DOSTĘPNEGO OPROGRAMOWANIA

OBSŁUGA SYSTEMU OPERACYJNEGO

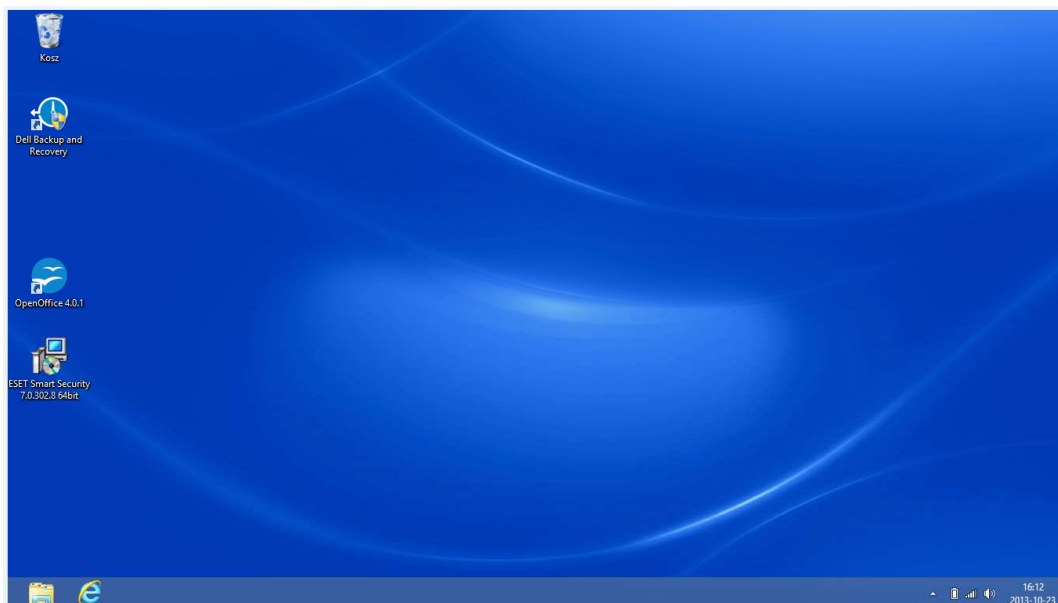
Wprowadzenie do obsługi systemu operacyjnego Windows 8

Definicja systemu operacyjnego: jest to nadrzędny program zarządzający zasobami systemu komputerowego – steruje wykonywaniem innych programów, przydziela im m.in. pamięć, dostęp do procesów i urządzeń peryferyjnych. Jest podstawowym elementem oprogramowania komputerów.

Definicja programu – program jest to ciąg instrukcji stworzonych w określonym języku programowania i wykonywany przez komputer lub inne urządzenie dla którego został napisany.

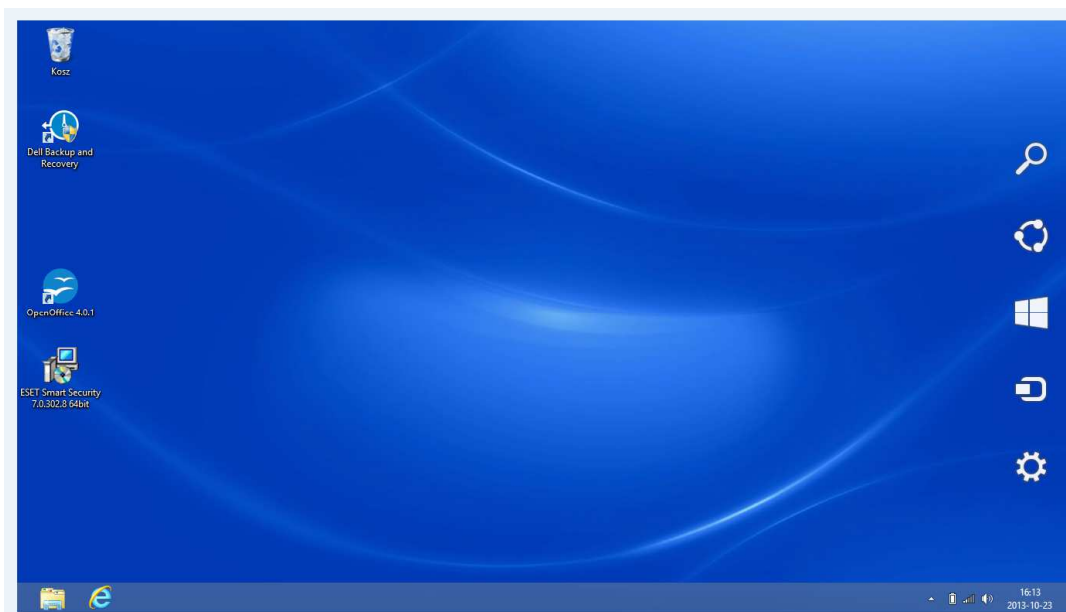
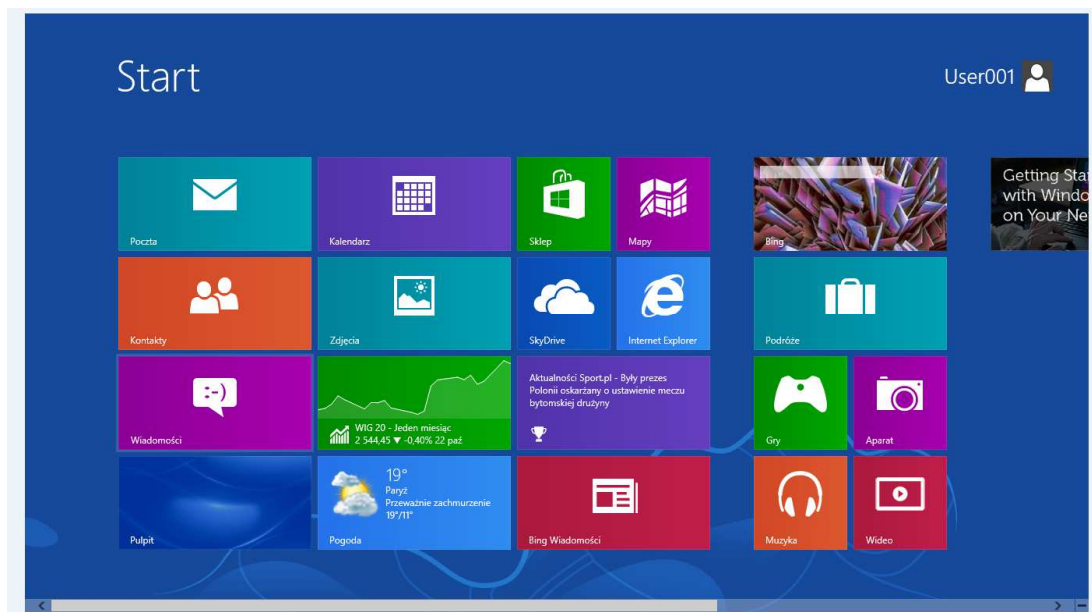
Podstawowe funkcje:

1) PULPIT



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Słowo Pulpit jest kojarzone z pulpitem w biurze lub pulpitem kreślarskim – czyli miejscami przeznaczonymi głównie do pracy. Należy pamiętać że pierwsze komputery miały charakter czysto obliczeniowy i nie były stworzone z myślą o rozrywkach multimedialnych. Obecnie systemy operacyjne w tym Windows 7 pozwalają cieszyć się z możliwości korzystania czy to z Internetu, gier, filmów czy muzyki.

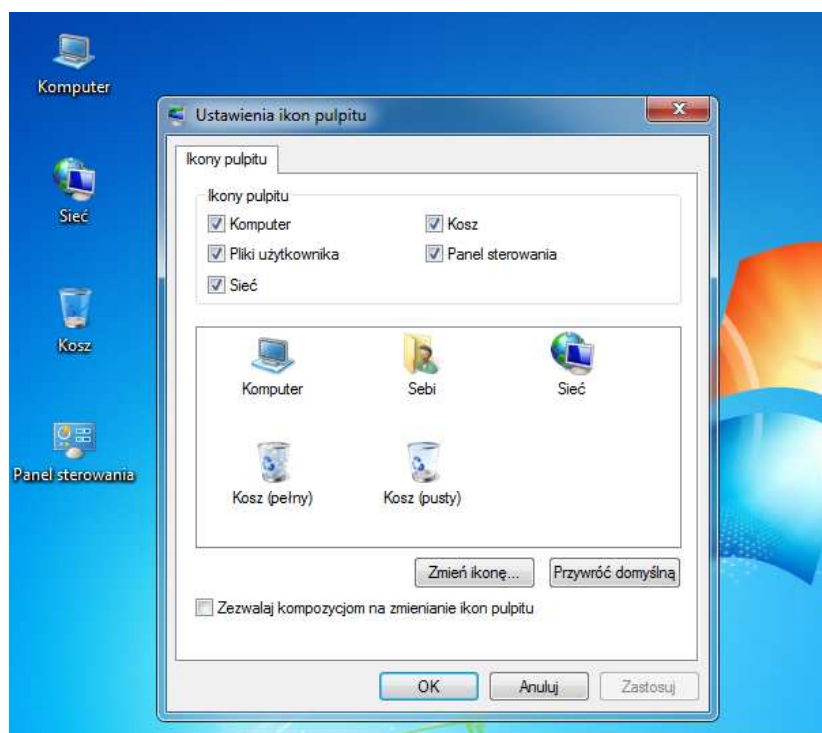
DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

Pulpit systemu operacyjnego jest graficznym interfejsem za pomocą którego sprzęt znajdujący się wewnątrz komputera „odpowiada” na polecenia użytkownika przy pomocy systemu operacyjnego.

Do podstawowych elementów pulpitu należą:

- o Tło Pulpitu – czyli to co jest widoczne na ekranie komputera w momencie gdy nie są widoczne inne składowe części systemu operacyjnego tj. aplikacje czy programy będące w bezpośrednim użyciu
- o Ikony Pulpitu – ikony to rysunki wyświetlane na ekranie lub pulpicie monitora symbolizujące dany program czy wybraną aplikację:



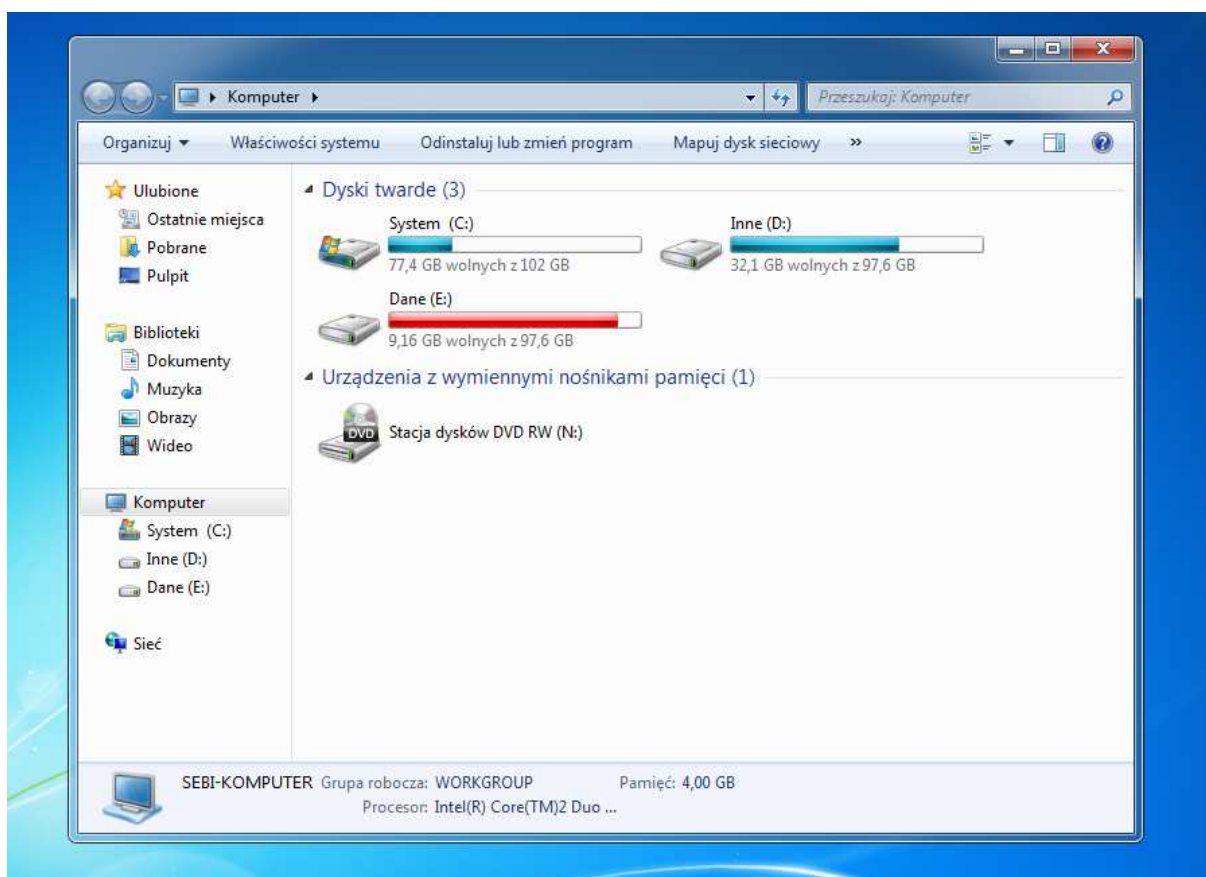
DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

o Podstawowe Ikony Pulpitu



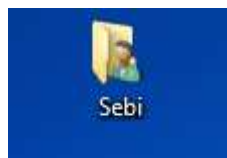
Ikona Komputer będącą odnośnikiem do najczęściej używanych składników systemu;



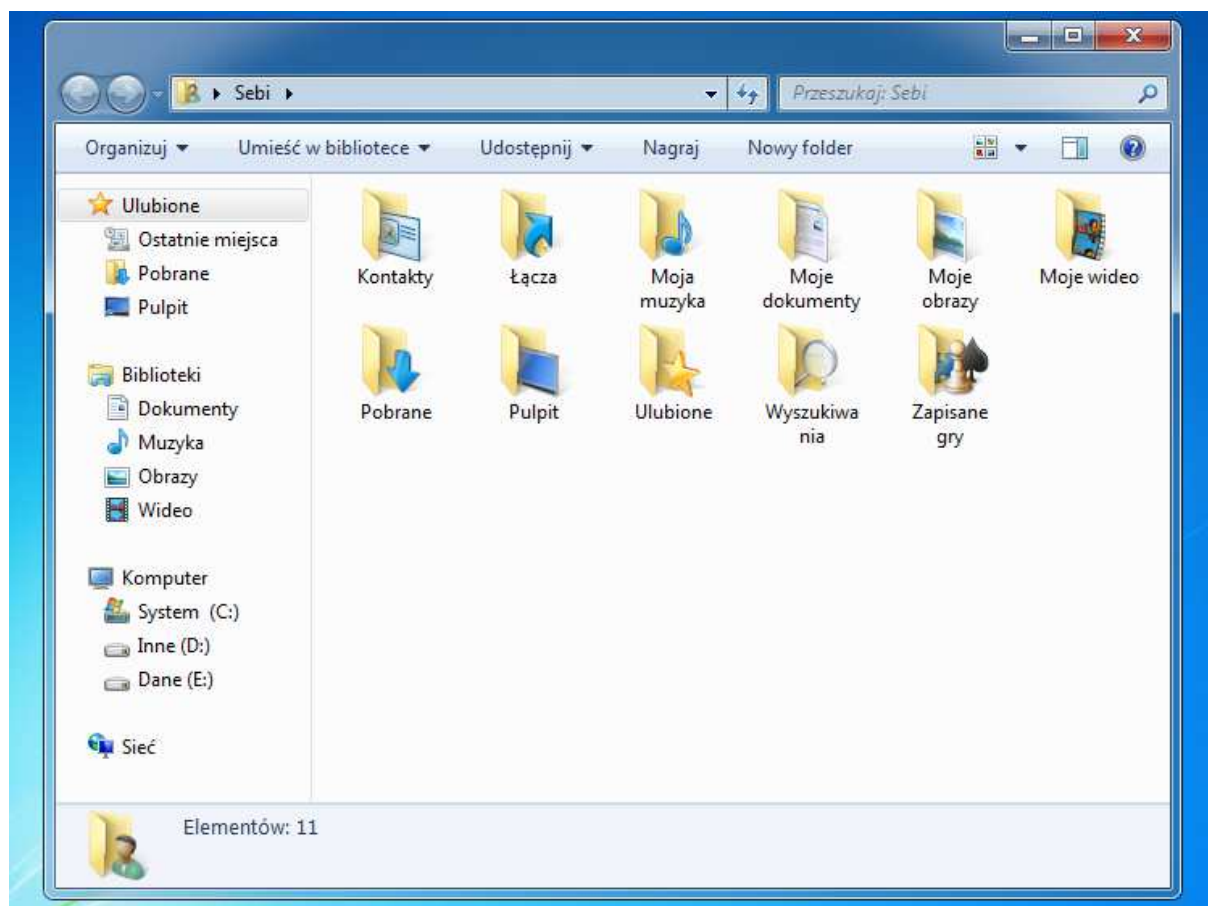
W oknie ikony Komputera mamy skróty do najczęściej „odwiedzanych” miejsc w systemie; dysków, folderów oraz napędów zewnętrznych tj. nagrywarka lub pamięci przenośnych USB.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Ikona folderu konta użytkownika w którym znajdują się dodatkowe foldery dzięki którym w „jednym miejscu” mamy bezpośredni dostęp do gromadzonych plików i informacji;



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



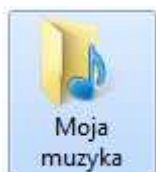
Opis folderów:



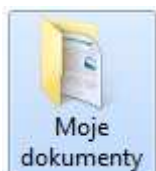
Folder kontaktów zapisanych w systemie Windows.



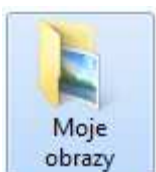
Folder najczęściej odwiedzanych miejsc w systemie.



Folder Moja Muzyka w którym przechowywana jest muzyka np. zgrywana z urządzeń przenośnych czy płyt audio.



w Folderze Moje Dokumenty są zapisywane dokumenty tworzone m.in. w pakiecie biurowym Office.



Folder Moje Obrazy jest miejscem w którym zapisywane są: obrazki i zdjęcia z urządzeń przenośnych, Internetu lub aparatu oraz telefonu.



Folder Moje Wideo służy do przechowywania materiałów filmowych, plików avi zgranych z kamer cyfrowych, aparatów lub telefonów.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

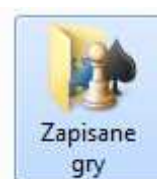


Folder Pobrane jest domyślnym miejscem zapisywania plików ściąganych z Internetu.

Strona | 31

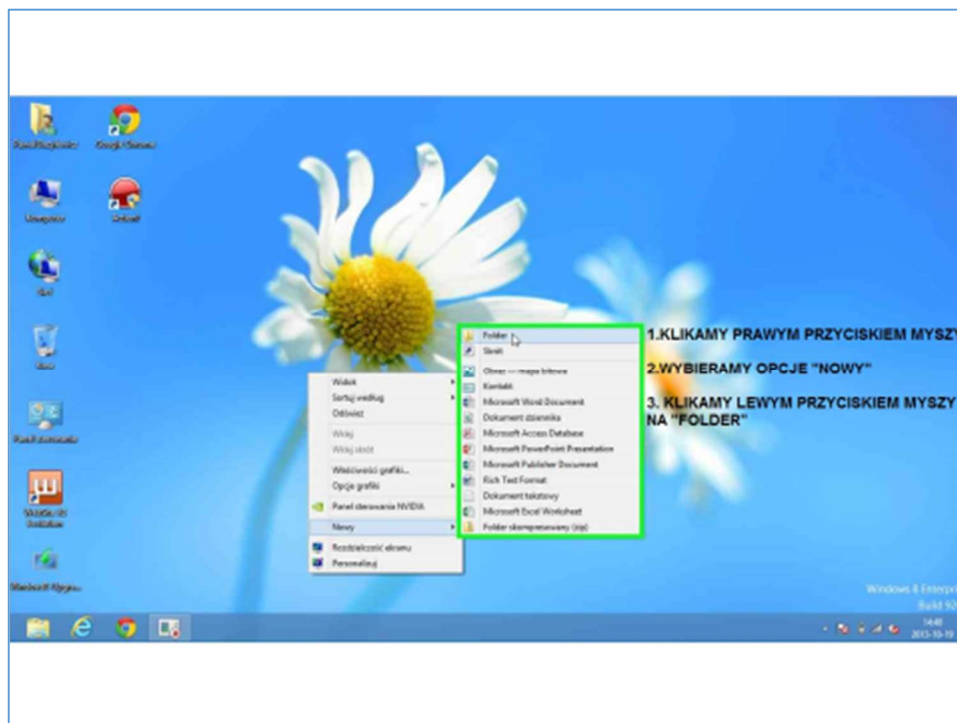


Folder w którym magazynowe są ulubione adresy stron internetowych.



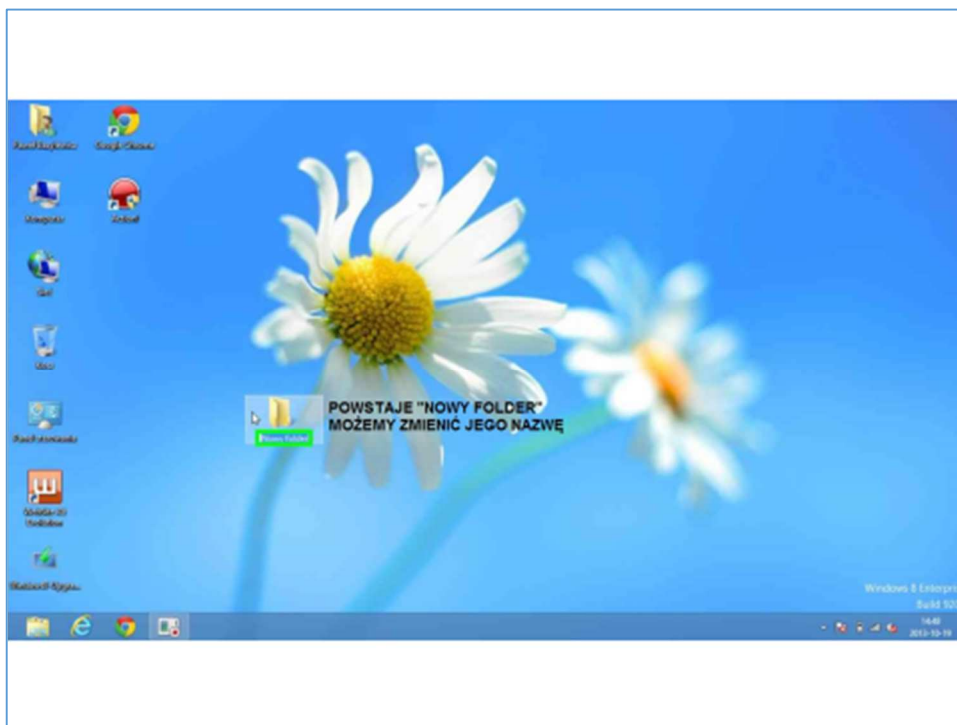
Folder w którym zapisywane są gry – w tym folderze można znaleźć tzw. Save-y.

2) FOLDERY



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



KOPIUJ WKLEJ



www.eseven.pl
technologia do usług

Funkcją kopiuj i wklej możemy kopiować i przenosić różnego rodzaju pliki i foldery

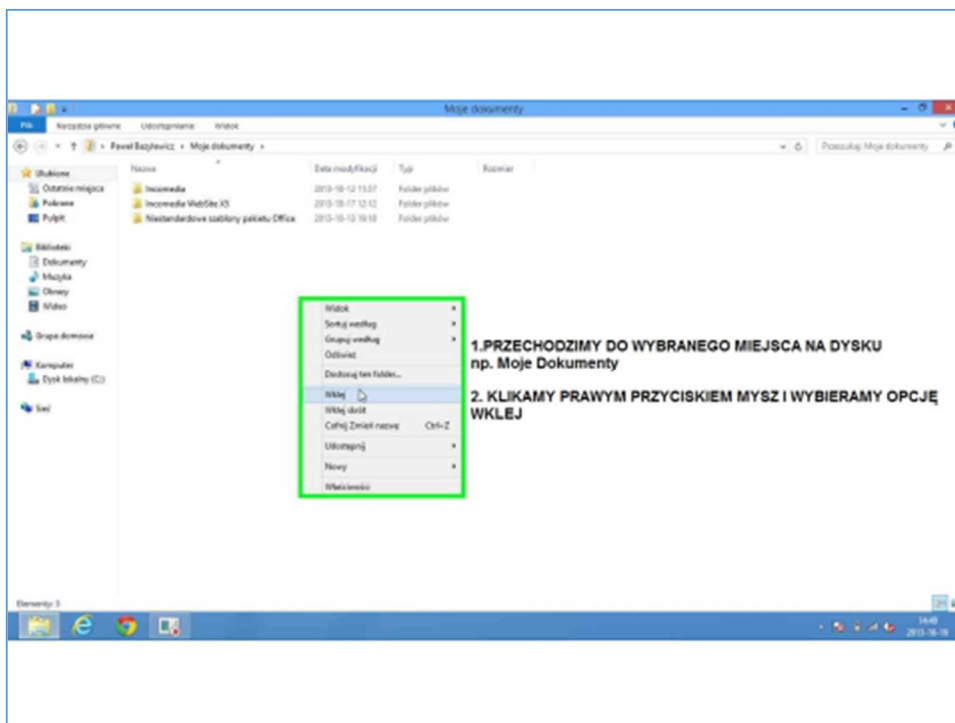
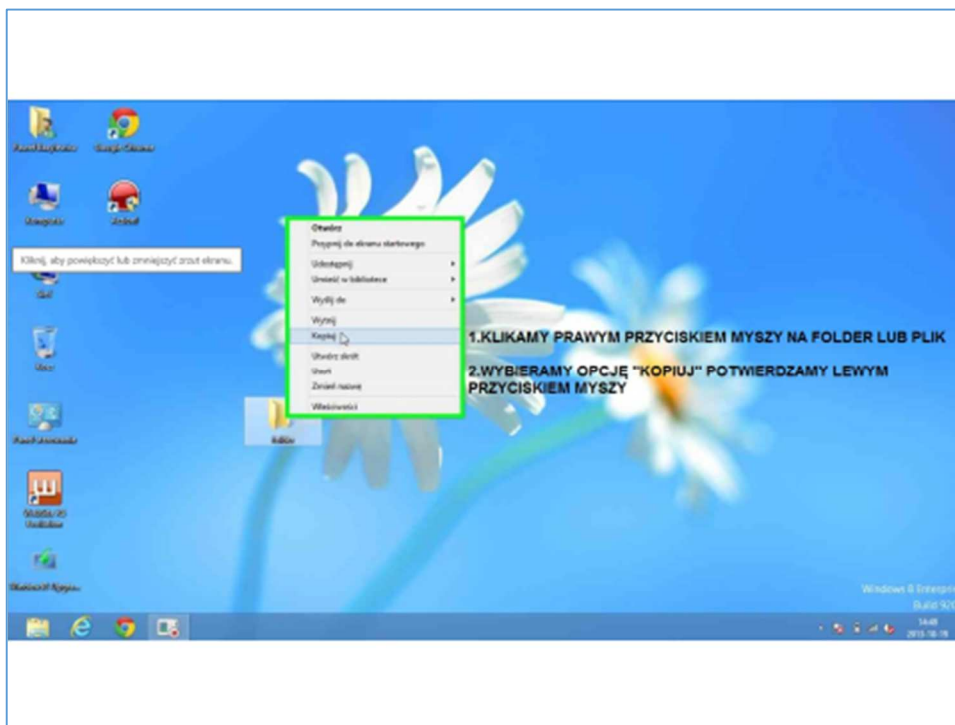


Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

3

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

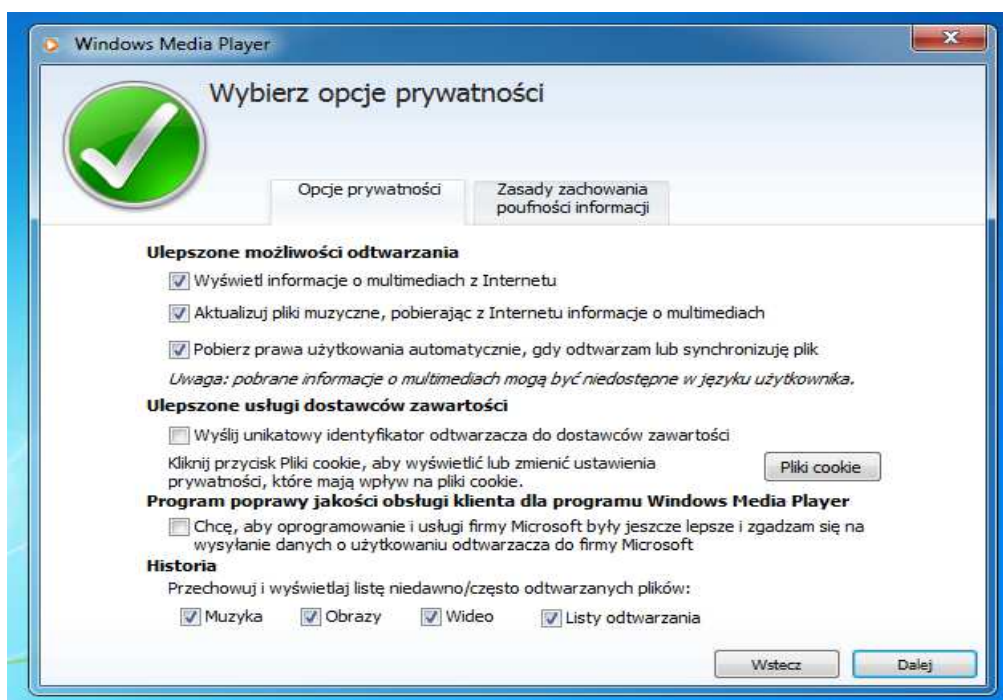
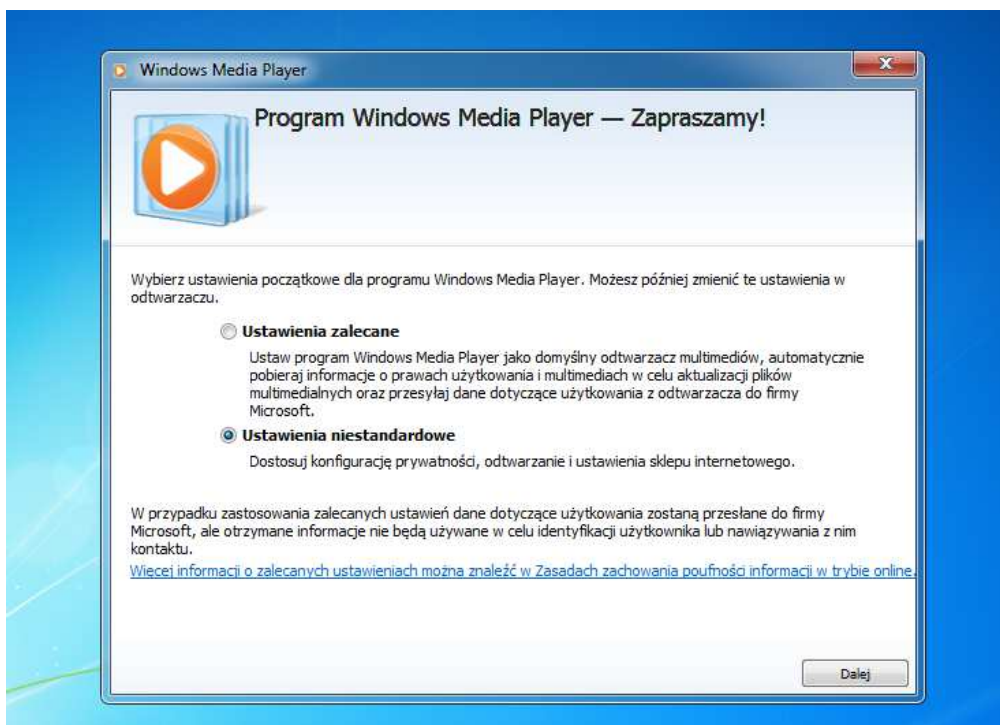
Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

3) WYBRANE PROGRAMY W SYSTEMIE WINDOWS 8 – PODSTAWOWE.

Strona | 34

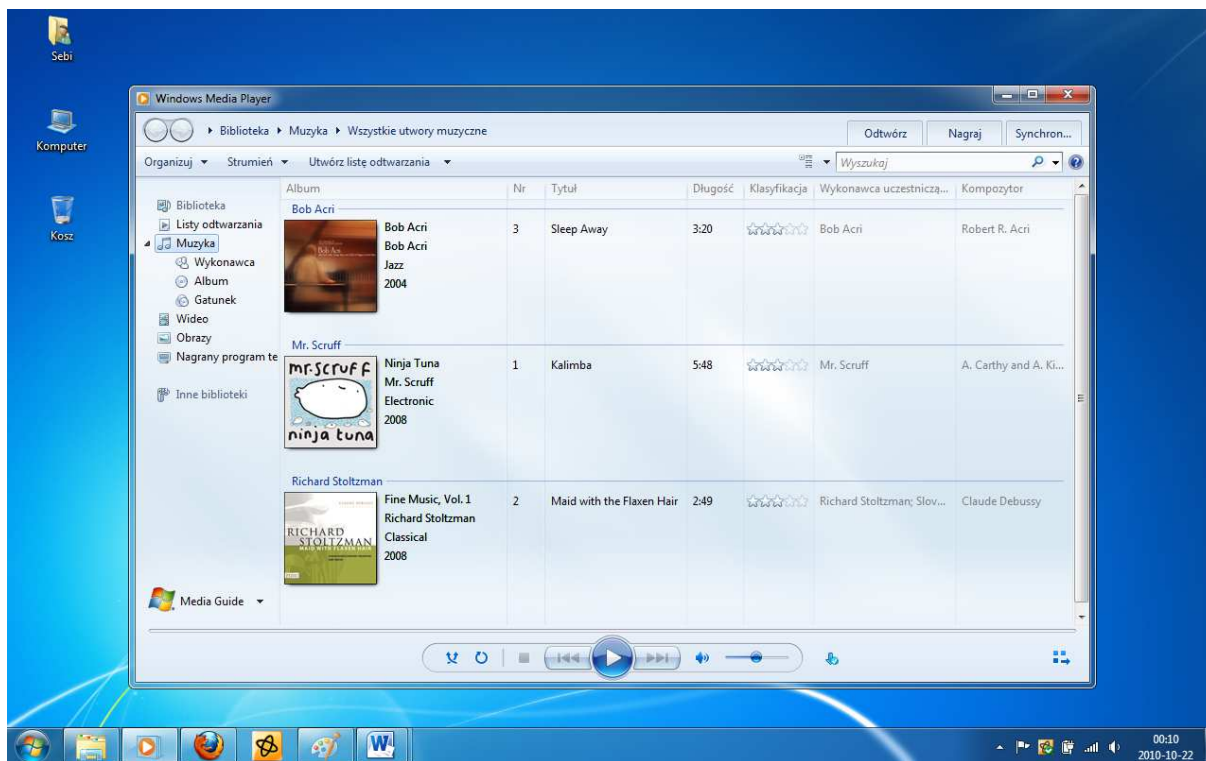
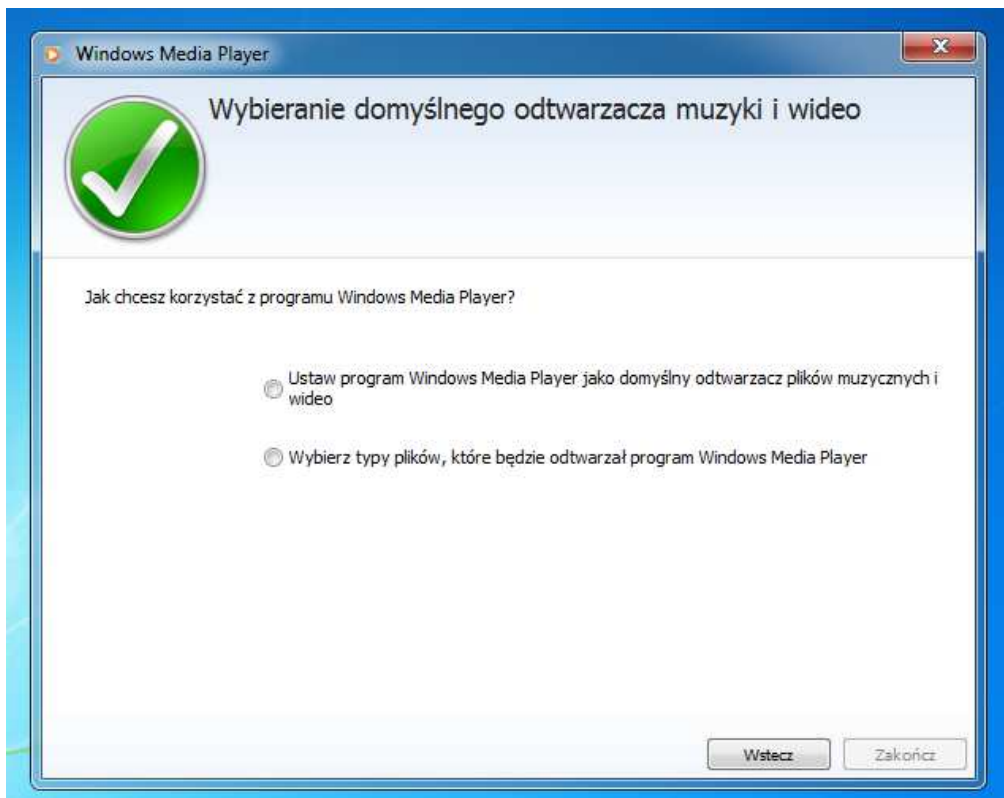
WINDOWS MEDIA PLAYER – jest odtwarzaczem plików multimedialnych oraz płyt dvd-cd.

Windows Media Player - Konfiguracja



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



- o Odtwarzanie Plików w programie Windows Media Player:

Płyta DVD

Po włożeniu do napędu płyty DVD-ROM w programie Windows Media Player (jeżeli nie zmieniono ustawień dla innego programu) odtwarzanie rozpoczyna się od ukazania się Menu płyty DVD.



Zwykle do wyboru mamy dwie podstawowe funkcje do ustawienia:

- Wybór języka – dla podkładu lektorskiego,
- Wybór wersji napisów np. polski, angielski itd.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

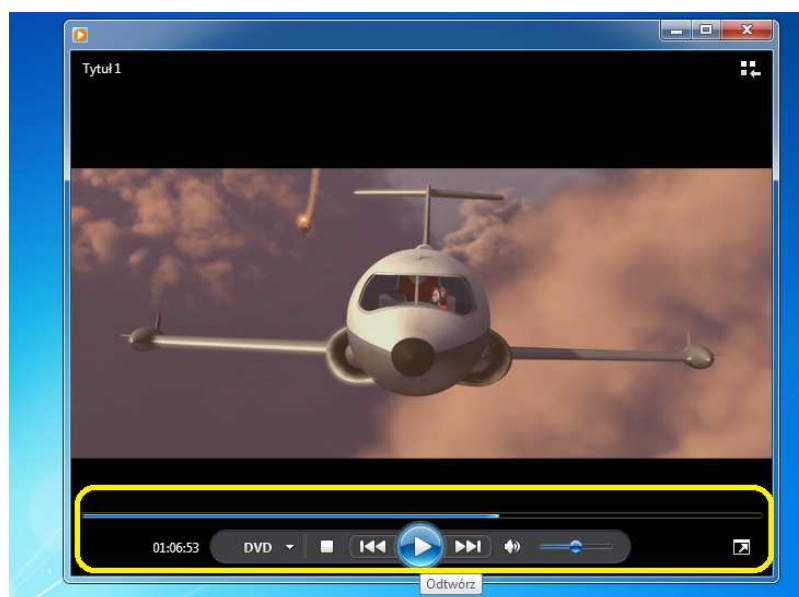
Kolejnym krokiem jest wybór w głównym MENU płyty DVD:

Strona | 37



Przyciski funkcyjne do szybkiego sterowania odtwarzaczem Windows Media Player:

- Pasek MENU – zaznaczony kolorem żółtym:

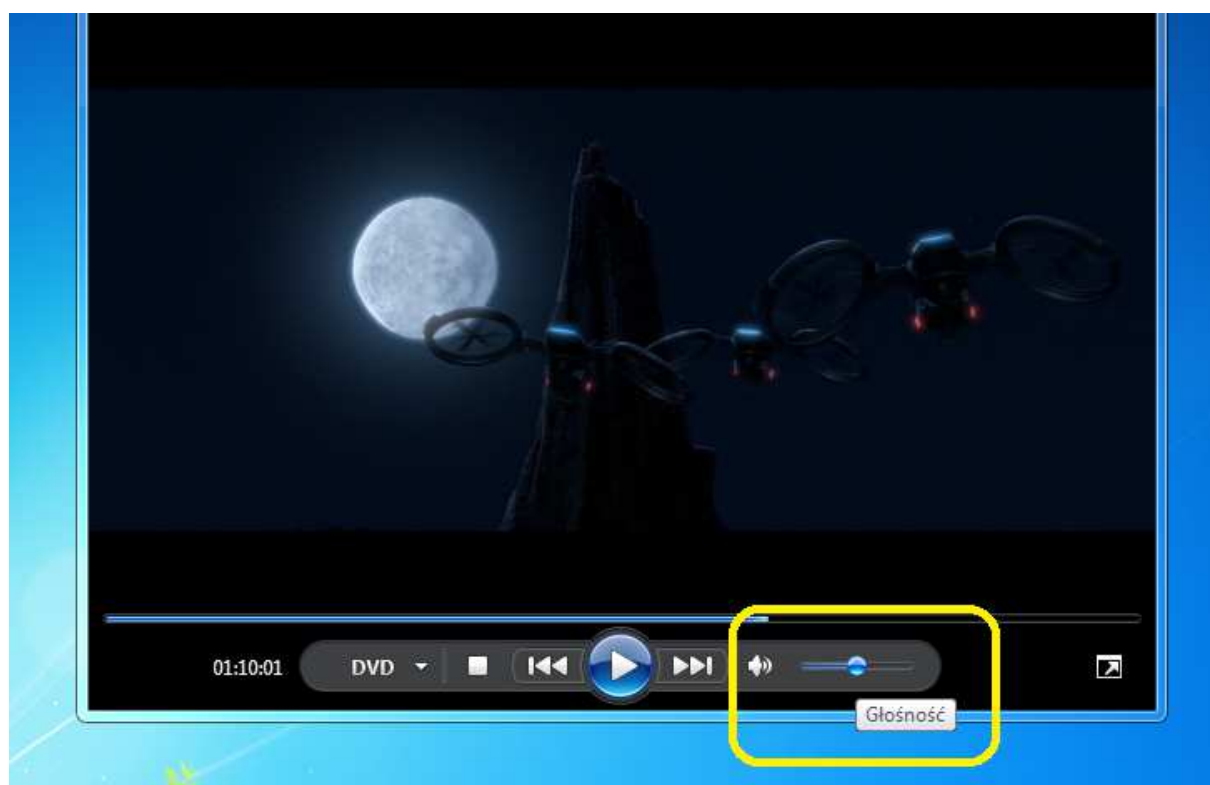


DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Podstawowy przycisk Odtwórz/Wstrzymaj

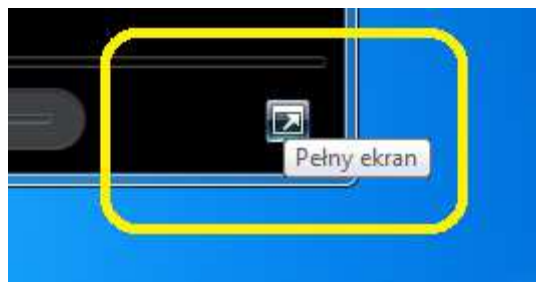


Przycisk głośności – za pomocą którego regulujemy stopień docierającego przez głośniki dźwięku.

Obok po lewej stronie przycisk całkowitego wyciszenia/zgłoszenia.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

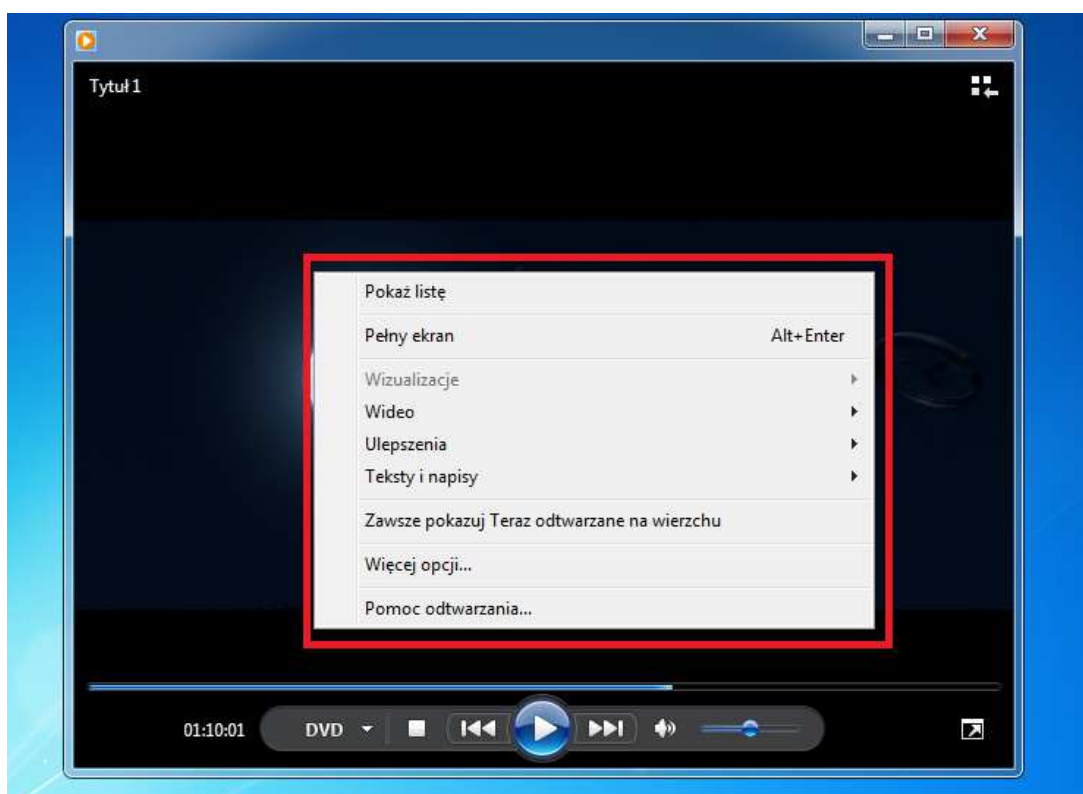
Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Przycisk uruchomienia odtwarzacza na pełnym ekranie monitora lub TV.

Strona | 39

Po naciśnięciu prawym przyciskiem myszy w oknie odtwarzacza – mamy dostęp do podręcznego menu. Pozwala ono na szybkie sterowanie pracą odtwarzacza pod czas odtwarzania plików (zaznaczone kolorem czerwonym):

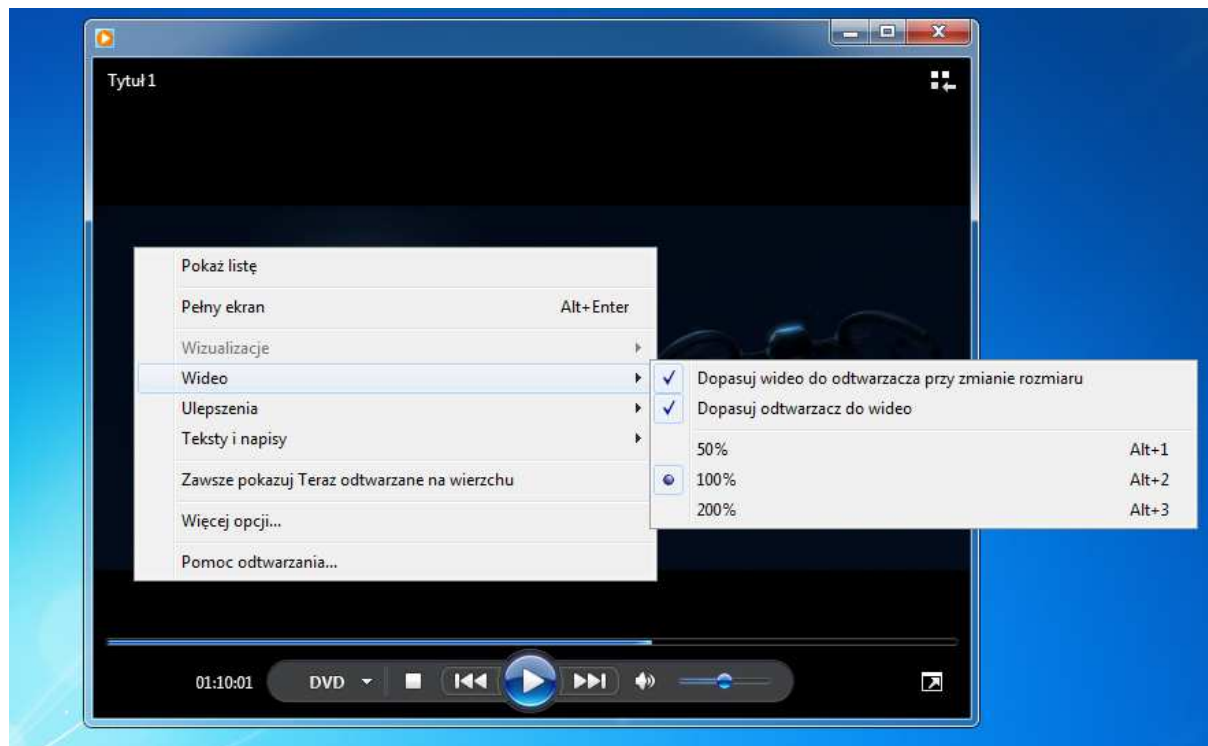


DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Funkcja Video – pozwala na szybką zmianę rozmiarów obrazu:



Funkcja Ulepszenia – pozwala na dostosowanie szczególnych parametrów pracy odtwarzacza:

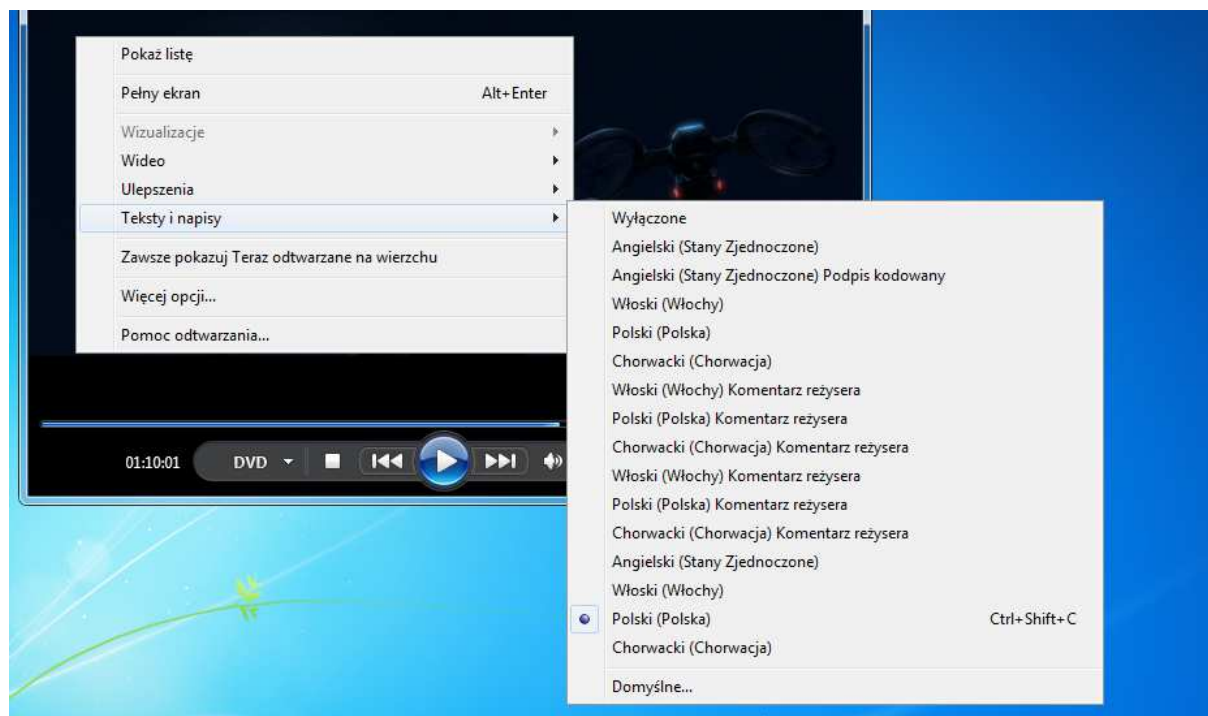
- Płynne przechodzenie i automatyczne ustawienie poziomu głośności,
- Korektor graficzny – odpowiadający za jakość odtwarzanego obrazu,
- Ustawienie jakości odtwarzania,
- Cichy tryb odtwarzacza,
- Efekty SRS WOW – specjalne funkcje jakości dostosowania audio,
- Ustawienia WIDEO – ustawienia odcieni, jasności, nasycenia kolorów i kontrastu,

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Funkcja Tekst i Napisy – ustawienie rodzaju wersji napisów odtwarzanych podczas filmu:

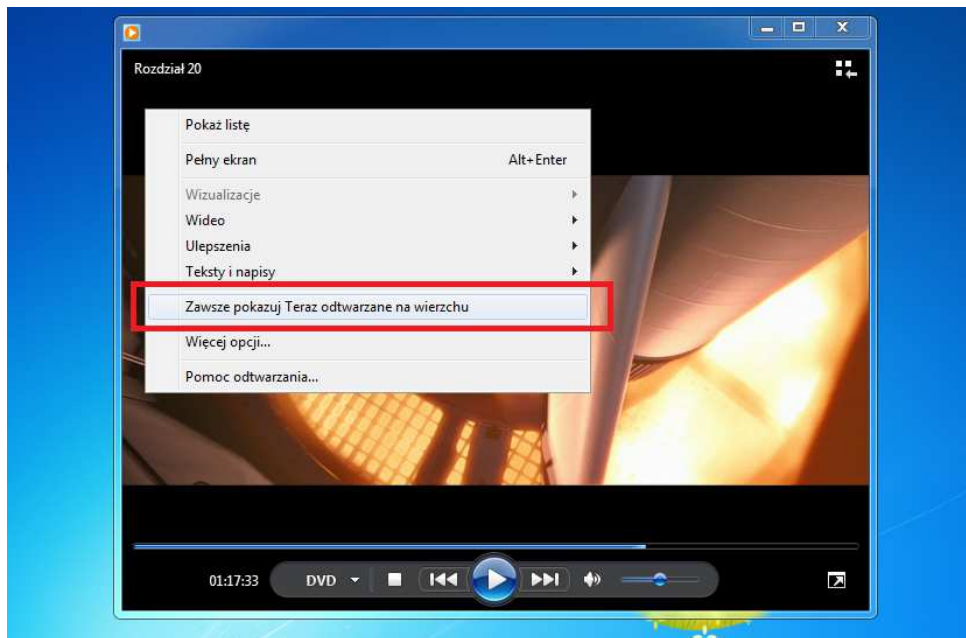


DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

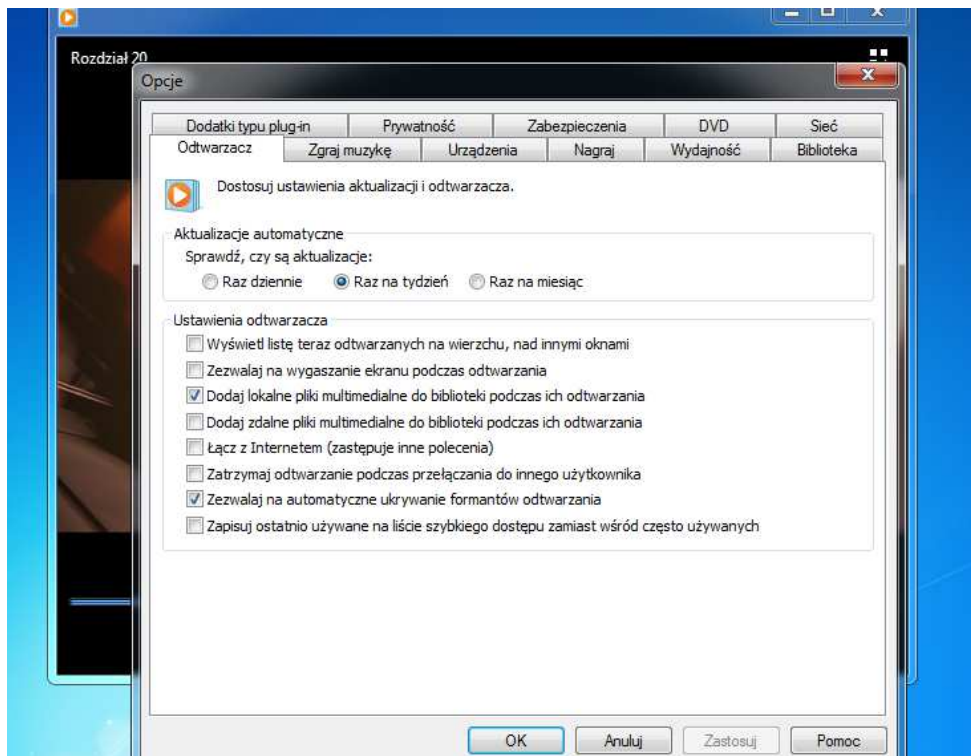
Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

Funkcja Zawsze Pokazuj Teraz odtwarzanie na wierzchu – pozwala na umieszczenie odtwarzacza przed innymi oknami czy programami:

Strona | 42



Funkcja Więcej Opcji – w tym miejscu można dostosować wszelkie parametry pracy odtwarzacza:

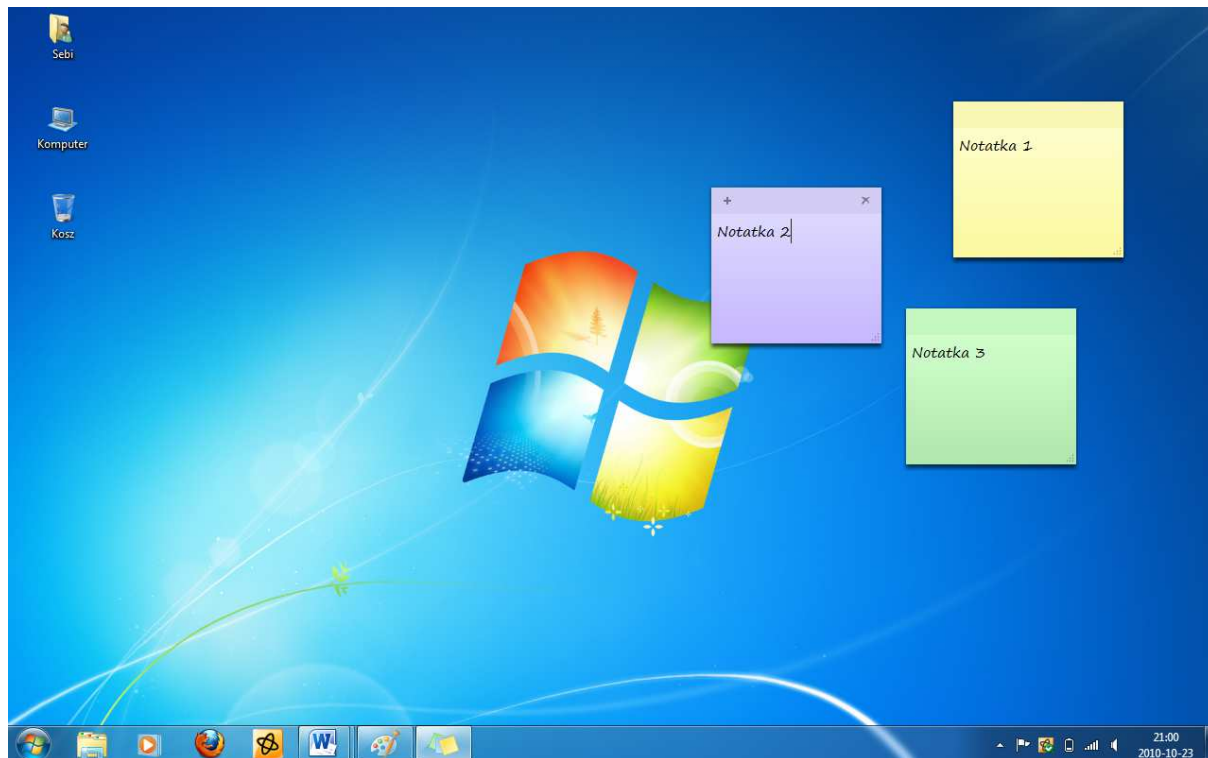


DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

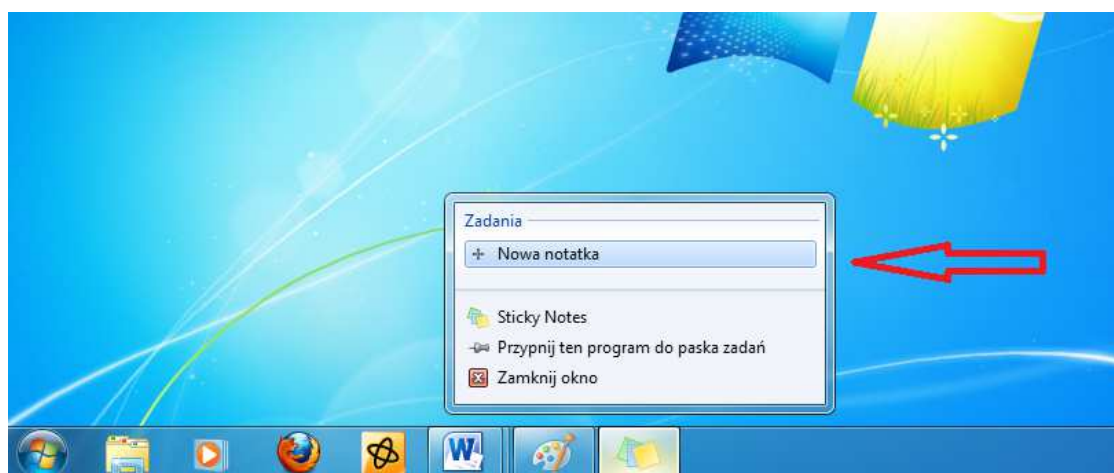
Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



PROGRAM STICKY NOTES – to nic innego jak elektroniczny odpowiednik tzw. „karteczek” przyklejanych na biurku, w tym przypadku elektronicznych na Pulpicie ekranu:



Na Pasku Zadań wybieramy opcję Nowa notatka :



Mamy do wyboru różne kolory notatek : niebieski, zielony, purpurowy, różowy, biały, żółty.

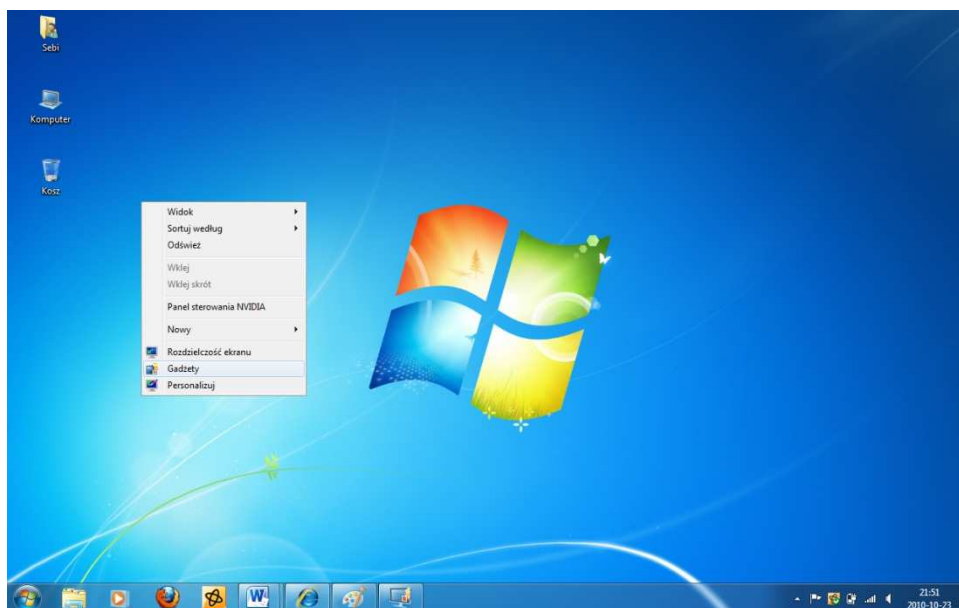
DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



FUNKCJA GAŻDŻETY PULPITU – jest to kilka użytecznych odnośników do jednych z najbardziej popularnych informacji które użytkownicy chcą umieszczać na swoim pulpicie.

Klikamy prawym przyciskiem myszy na pulpicie i z menu kontekstowego wybieramy gadżety:



Na ekranie pojawiają się dostępne Gadżety:

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Kalendarz



Miernik użycia zasobów komputera tj. procesor.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Gadżet Pogoda – jeden z fajniejszych, pokazuje pogodę w wybranym mieście oraz porę dnia.

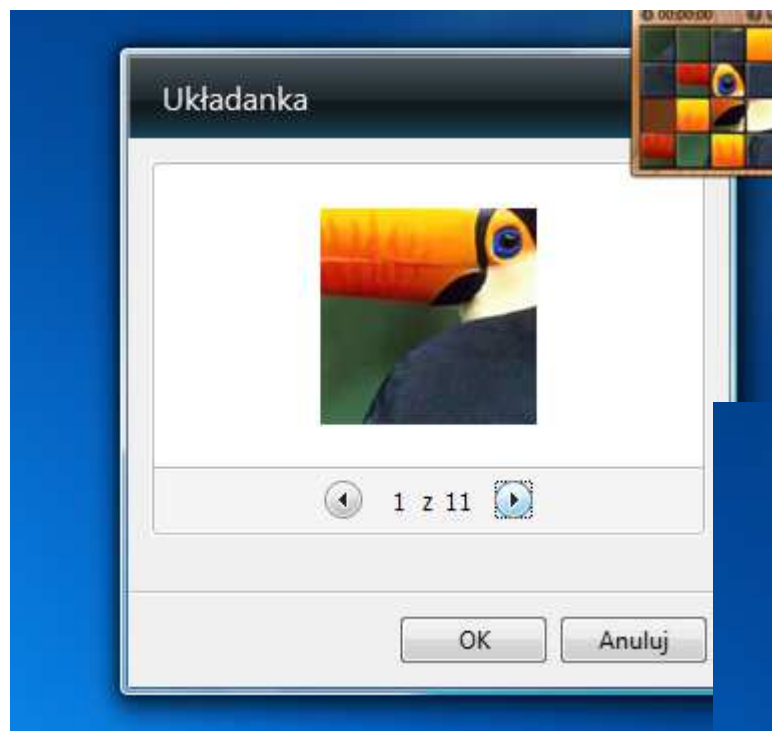
Zegarek



Pokaz Slajdów – szybkie uruchomienie obrazów czy zdjęć z folderu Moje Obrazy.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Jak sama nazwa mówi – Układanka. Dzięki niej można na chwilę oderwać się od rutynowych zajęć.

Strona | 47



Funkcja Windows Media Center – zintegrowane narzędzie do zarządzania oraz odtwarzania multimediami z jednego miejsca.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



OPROGRAMOWANIE ANTYWIRUSOWE

Ochrona antywirusowa komputera



seven
www.eseven.pl
technologia do usług

eset
SMART SECURITY
Najlepsza ochrona systemu
dla użytkowników domowych
2014
Wersja 10.5
Chrońmy już 3,1 mln Polaków

INNOWACYJNA GOSPODARKA
Narodowa Strategia Spójności

Wolsztyn Gmina

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

3

Ochrona antywirusowa komputera



ESET Smart Security

Program ESET Smart Security stanowi zaawansowane technologicznie rozwiązanie zapewniające ochronę komputera przed złośliwym kodem. Dzięki zintegrowaniu modułów antywirusowego, antyspyware, zapory, anti-theft i antyspamowego oraz kontroli rodzicielskiej program ESET Smart Security stanowi pełne, zintegrowane rozwiązanie zabezpieczające.

seven
www.eseven.pl
technologia do usług

INNOWACYJNA GOSPODARKA
Narodowa Strategia Spójności

Wolsztyn Gmina

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

5

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Ochrona antywirusowa komputera

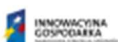


www.eseven.pl
technologia do usług

ESET Smart Security

Program antywirusowy - aktywnie wykrywa i leczy więcej znanych i nieznanych wirusów, robaków, koni trojańskich oraz programów typu rootkit.

Antyspyware chroni przed ukrytymi programami otwierającymi furtki, pobierającymi niebezpieczne elementy, wykorzystującymi luki w zabezpieczeniach, przejmującymi kontrolę, wykradającymi hasła i rejestrującymi znaki.



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

7

Ochrona antywirusowa komputera



www.eseven.pl
technologia do usług

ESET Smart Security

Zapora - uniemożliwia nieupoważnionym użytkownikom uzyskanie dostępu do komputera. Monitoruje ruch do i z komputera.

Ochrona przed spamem - filtry antyspamowe współpracują z systemem w celu zapobiegania zagrożeniom i sprawiają, że użytkownik poświęca mniej czasu na usuwanie „wiadomości śmieci”.



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

9

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Ochrona antywirusowa komputera

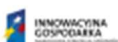


www.eseven.pl
technologia do usług

ESET Smart Security

Kontrola rodzicielska - nie pozwala na to, aby dzieci uzyskały dostęp do stron zawierających nieodpowiednie lub szkodliwe treści.

Anti-Theft - rozszerza zabezpieczenia na poziomie użytkownika w przypadku zgubienia lub kradzieży urządzenia i umożliwia zlokalizowanie laptopa, jeśli zginie.



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

11

Ochrona antywirusowa komputera



www.eseven.pl
technologia do usług

Uruchamianie programu ESET Smart Security

Program ESET Smart Security rozpoczyna ochronę komputera od razu po zainstalowaniu. Nie trzeba otwierać programu, aby go uruchomić. Można w dowolnym momencie otworzyć program, aby sprawdzić stan ochrony lub wykonać różne zadania skanowania i konserwacji.

Aby otworzyć program ESET Smart Security, kliknij dwukrotnie ikonę programu  znajdującą się w obszarze powiadomień systemu Windows (na pasku zadań).



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

13

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

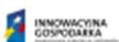
Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Ochrona antywirusowa komputera



www.eseven.pl
technologia do usług



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

15

Ochrona antywirusowa komputera



www.eseven.pl
technologia do usług

Rozwiązywanie problemów

Specjaliści z działu obsługi technicznej firmy ESET służą pomocą w rozwiązywaniu ewentualnych problemów. Przed skontaktowaniem się z działem obsługi technicznej warto przeczytać odpowiedni temat w dokumentacji produktu (w podręczniku użytkownika lub w pliku pomocy w programie) albo poszukać rozwiązania w witrynie internetowej firmy ESET www.eset.pl/Pomoc



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

17

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

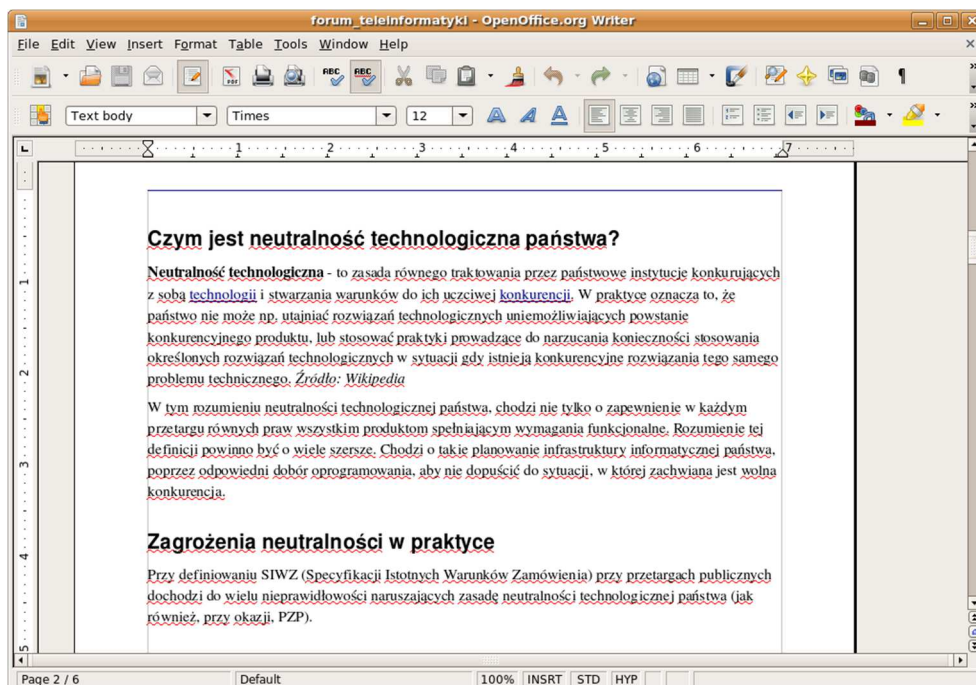
Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



OPROGRAMOWANIE BIUROWE

OPEN OFFICE to pakiet aplikacji biurowych umożliwiający lepsze i szybsze wykonywanie zadań oraz pracy na dokumentach. Podstawową funkcją pakietu OPEN OFFICE jest tworzenie nowych dokumentów, ich edycja i zarządzanie. Pakiet OPEN OFFICE składa się z kilku niezależnych aplikacji: procesor tekstu Writer, arkusz kalkulacyjny Calc, moduł bazodanowy Base, program graficzny Draw, a także program do tworzenia prezentacji Impress.

Writer to procesor tekstu nadający się nawet do profesjonalnych zastosowań. Ten edytor posiada wszelkie możliwości jakie cechują ekstraklasę w tej dziedzinie, do dokumentu można wstawiać grafikę, tabele, wykresy. Użytkownik ma do dyspozycji arkusze stylów. Writer obsługuje korespondencje seryjną, posiada rozbudowany słownik do którego można wstawiać nowe wyrazy, a także całe frazy. Podczas pisania edytor "podpowiada" nam dalszy ciąg frazy lub wyrazu (po przyzwyczajeniu się do tej opcji może ona wydatnie przyspieszyć prędkość wprowadzania tekstu). Writer posiada również bogatą listę szablonów ułatwiających i przyspieszających tworzenie efektownych dokumentów. Posiada także bardzo rozbudowane funkcje formatowania i indeksowania tekstu.



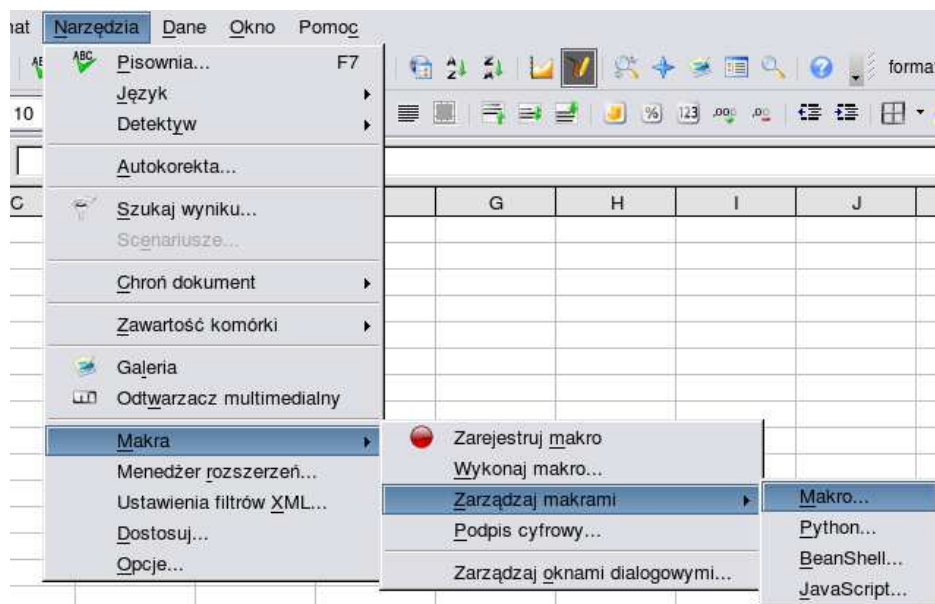
DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

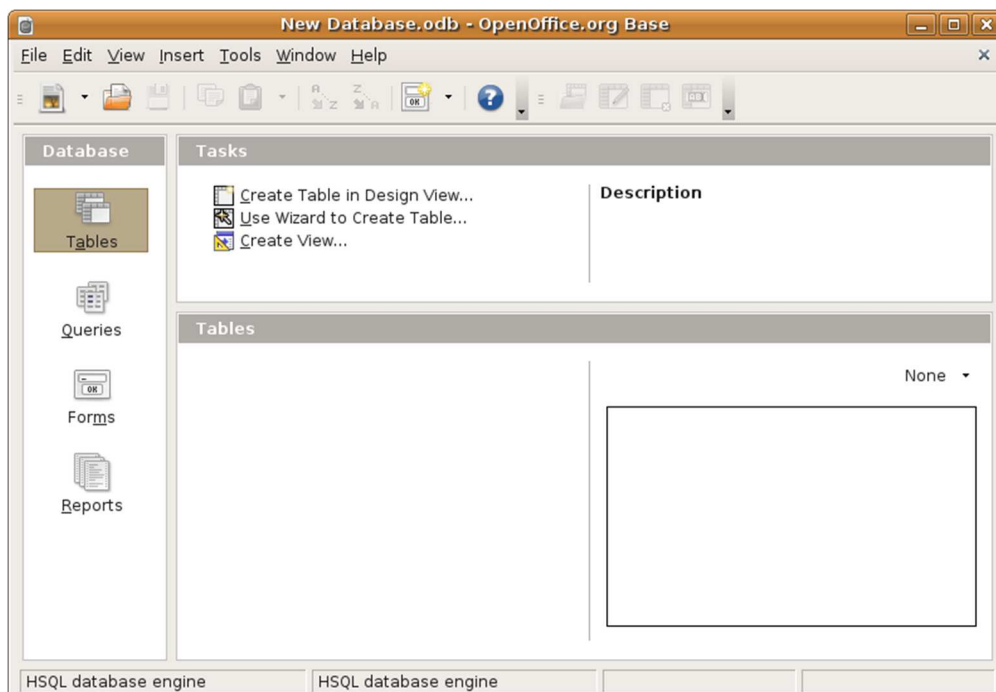


Calc - arkusz kalkulacyjny

Strona | 53



Base - Base jest modulem do tworzenia baz danych, pozwala na modyfikację tabel, formularzy, zapytań i raportów.

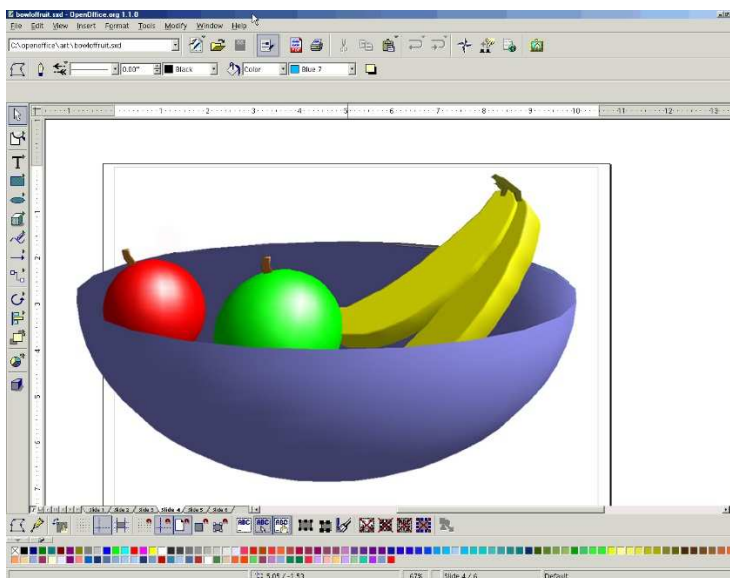


DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

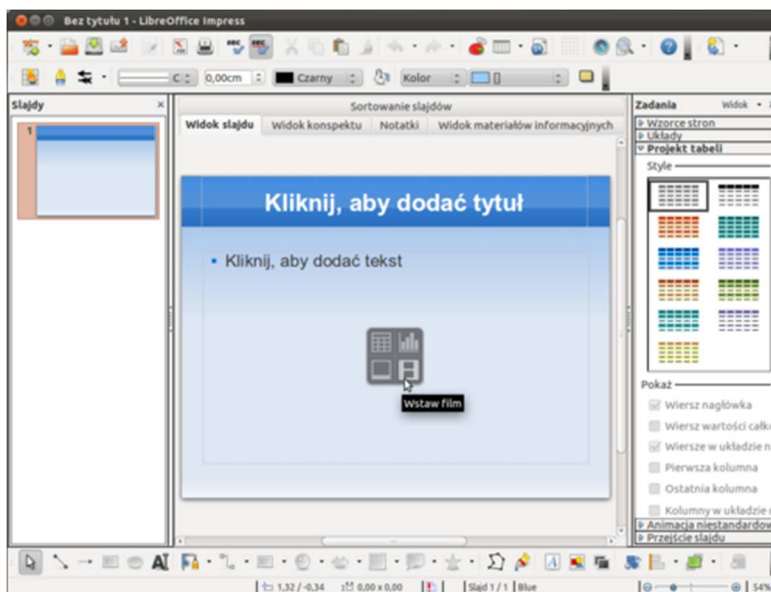
Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Draw - bardzo wygodny program graficzny, który w sposób znaczący podnosi wartość całego pakietu. Dzięki niemu można stworzyć praktycznie dowolne ilustracje i efekty podnoszące wartość dokumentów tworzonych poprzez pakiet OpenOffice.



Impress to narzędzie do tworzenia prezentacji. Bardzo duże możliwości i wyjątkowa łatwość uzyskania efektu. Wiele łatwych w obsłudze narzędzi, możliwość tworzenia prezentacji 3D. Dużą zaletą jest możliwość tworzenia plików wykonywalnych (nie ma konieczności posiadania OpenOffice na komputerze, na którym prezentacja ma zostać uruchomiona).



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



PORUSZANIE SIĘ PO INTERNECIE

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



DEFINICJA INTERNETU

Internet to ogólnosiwiatowa sieć komputerowa, określana również jako sieć sieci. Internet w ogólnym znaczeniu to sieć komputerowa, czyli wiele połączonych ze sobą komputerów, zwanych również hostami, natomiast WWW to usługa internetowa. Innymi znanymi usługami tego rodzaju są: poczta elektroniczna.

W znaczeniu informatycznym Internet to przestrzeń adresów IP przydzielonych hostom i serwerom połączonym za pomocą urządzeń sieciowych, takich jak karty sieciowe, modemy i koncentratory, komunikujących się za pomocą protokołu internetowego z wykorzystaniem infrastruktury telekomunikacyjnej.

Słowo "Internet" pisze się wielką literą mając na myśli konkretną, globalną sieć komputerową – jest to wtedy nazwa własna. W niektórych przypadkach poprawna jest jednak pisownia małą literą – gdy pisze się o Internecie jako nośniku (medium) informacyjnym, np. "przeczytałem to w internecie" lub używając skrótu myślowego w odniesieniu do fizycznego łącza telekomunikacyjnego, np. "internet mobilny", "internet przewodowy", "internet ADSL". Czasami używa się też słowa "internet" pisanego małą literą w odniesieniu do pojęcia ekstranet (połączona ze sobą grupa sieci komputerowych).

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

Internet daje wiele możliwości zdobywania wiedzy, tworzenia treści i współpracy. Aby jednak w pełni je wykorzystać, trzeba pamiętać o zachowaniu bezpieczeństwa. W sieci zdarzają się różne rodzaje przestępstw. Cyberprzestępca może próbować zdobyć dostęp do Twoich danych, np. do hasła do poczty e-mail, informacji o koncie bankowym czy numeru PESEL. Aby osiągnąć cel, przestępca stara się zainstalować na Twoim komputerze złośliwe oprogramowanie, włamać się na Twoje konto lub podstępnie namówić Cię do przekazania danych. Potem może okraść Twoje konto bankowe, podszywać się pod Ciebie, a nawet sprzedać Twoje dane temu, kto zapłaci najwięcej. Przestępca może też wykorzystać internet, by Cię oszukać, sprzedać Ci podróbki lub nakłonić do zrobienia czegoś, co narazi Cię na straty finansowe. Niekiedy, podobnie jak rabuś, który kradnie samochód i ucieka nim po napadzie, chce przejąć Twój komputer lub stronę, by użyć jej do popełnienia innego cyberprzestępstwa. Niezależnie od tego, czy w internecie jesteś nowicjuszem czy ekspertem, warto znać zebrane tu wskazówki i narzędzia, dzięki którym będziesz bezpieczniej poruszać się po sieci.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



CO ROBIĆ BY BYĆ BEZPIECZNYM W INTERNECIE?

- 1. Zabezpieczanie haseł** - Hasła to pierwsza linia obrony przed cyberprzestępcami. Najważniejsze to wybrać silne hasła, inne dla każdego z ważnych kont. Poza tym warto regularnie je zmieniać. Poniższe wskazówki pomogą Ci utworzyć silne hasła i zadbać o ich bezpieczeństwo.

Na ważnych kontach w takich usługach jak poczta e-mail i bankowość internetowa używaj unikalnych haseł!

Wybranie tego samego hasła dla wszystkich kont internetowych przypomina używanie tego samego klucza do zamykania swojego domu, samochodu i biura. Jeśli przestępca uzyska dostęp do jednego z nich, pozostałe będą stać przed nim otworem. Dlatego do newslettera internetowego nie używaj tego samego hasła co do poczty e-mail lub konta bankowego. Korzystanie z wielu haseł jest nieco mniej wygodne, ale znacznie bardziej bezpieczne.

Używaj długich haseł złożonych z cyfr, liter i symboli

Im dłuższe jest hasło, tym trudniej je zgadnąć. Dlatego twórz długie hasła, by zabezpieczyć swoje informacje. Dodanie cyfr, symboli i liter różnej wielkości jeszcze bardziej utrudnia odgadnięcie lub złamanie Twojego hasła. Nie używaj haseł typu „123456” lub „hasło” i unikaj stosowania w nich publicznie dostępnych informacji, takich jak Twój numer telefonu. Nie jest to ani oryginalne, ani bezpieczne.

Używaj wyrażień, które są znane tylko Tobie

Dla danej witryny możesz wybrać jakieś wyrażenie, które będzie Ci się z nią w jakiś sposób kojarzyć, tak by było je łatwiej zapamiętać. Na przykład w odniesieniu do konta pocztowego możesz wymyślić zdanie „Moi znajomi Tomek i Justyna przysyłają mi dwa razy dziennie śmiesznego e-maila”, a następnie za pomocą pierwszych liter utworzyć następujące hasło „MzTiJpm2rdsem”. Procedurę tę warto powtórzyć w innych witrynach.

- 2. Unikanie oszustw** - Nie, najprawdopodobniej nie wygrasz na loterii. Nie możesz tyle zarobić, pracując z domu. A ta okazja naprawdę może być zbyt dobra, by była prawdziwa. Internet jest często świetnym miejscem, ale nie każdy jego użytkownik ma dobre intencje. Poznaj trzy proste sposoby, by uniknąć oszustów i zachować bezpieczeństwo w sieci.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.



Strzeż się prezentów od nieznajomych!

Wiadomość jest prawdopodobnie oszustwem, jeśli zawiera gratulacje z okazji bycia milionowym gościem witryny, oferuje tablet lub inną nagrodę za wypełnienie ankiety lub zachwala szybkie i łatwe metody zarabiania albo znalezienia pracy („szybko stań się bogaty, pracując w domu zaledwie przez dwie godziny dziennie!”). Jeśli ktoś twierdzi, że coś wygrasz i prosi Cię o wypełnienie formularza z pytaniami o Twoje dane osobowe, nawet nie próbuj tego robić. Twoje informacje mogą trafić do oszustów od razu po wypełnieniu pola w formularzu, nawet jeśli nie klikniesz przycisku „Prześlij”.

Szukaj informacji

Kiedy kupujesz coś w Internecie, sprawdzaj informacje o sprzedawcy i uważaj na podejrzanie niskie ceny – zachowuj się tak samo, jak na zakupach w lokalnym sklepie. Sprawdzaj niewiarygodnie korzystne oferty. Nikt nie lubi być podstępem nakłaniany do zakupu podrobionego produktu. Sprzedawcy oferujący za darmo lub z 90% rabatem drogie towary lub usługi, które zwykle nie są przeceniane, najprawdopodobniej nie mają dobrych intencji. Jeśli korzystasz z Gmaila, na górze ekranu może pojawić się ostrzeżenie, gdy czytasz e-maila, którego nasz system uzna za potencjalne oszustwo. W przypadku pojawienia się tego ostrzeżenia zastanów się dobrze, zanim odpowiesz na taką wiadomość.

W przypadku wątpliwości nie warto ryzykować!

Czy jakaś reklama lub oferta budzi Twój niepokój? Warto zaufać swojej intuicji. Klikaj reklamy lub rób zakupy tylko w sprawdzonych, bezpiecznych i zaufanych witrynach. Wiele platform dla sklepów internetowych prowadzi programy dla zaufanych sprzedawców. Profil takiego sprzedawcy jest zwykle w jakiś sposób oznaczony jako sprawdzony. Upewnij się, że taki symbol lub certyfikat jest prawdziwy, przeglądając zasady danej platformy zakupowej. Jeśli platforma nie prowadzi takiego programu, sprawdź liczbę i treść opinii dotyczących danego sprzedawcy.

3. **Zapobieganie kradzieżom tożsamości** - Podobnie jak włamywacze i złodzieje, cyberprzestępcy stosują różne sposoby kradzieży danych osobowych i pieniędzy. Tak jak nie dajesz włamywaczowi kluczy do swojego domu, zabezpiecz się też przed przestępstwami w

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.



Internecie. Naucz się rozpoznawać typowe sztuczki przestępców, by nie dać się oszukać w Internecie i zapobiec kradzieży swojej tożsamości. Oto kilka prostych wskazówek.

- Nie odpowiadaj na podejrzane e-maile, wiadomości na czacie ani komunikaty na stronie internetowej, które nakłaniają Cię do podania danych osobowych lub finansowych

- Zawsze zachowuj ostrożność, gdy zobaczysz wiadomość lub komunikat z pytaniem o Twoje dane osobowe lub trafisz na nieznaną stronę internetową, która prosi o podanie którychkolwiek z tych informacji:

- * nazwa użytkownika
- * hasło
- * numer PESEL
- * numer konta bankowego
- * kod PIN
- * pełny numer karty kredytowej
- * nazwisko panieńskie matki
- * data urodzenia

- Nie wypełniaj żadnych formularzy ani pól na ekranach logowania, do których przekierowano Cię z tego typu wiadomości. Gdy ktoś podejrzany zachęca Cię do wpisania danych osobowych w formularzu, nie rób tego. Pamiętaj, że Twoje informacje mogą trafić do złodziei tożsamości od razu po wypełnieniu pola w formularzu, nawet jeśli nie klikniesz przycisku „Prześlij”.

4. **Korzystanie z zabezpieczonych sieci** - Warto zachować szczególną ostrożność, korzystając z internetu przez sieć, której nie znasz lub nie ufasz – na przykład Wi-Fi w lokalnej kawiarni. Dostawca usług może monitorować cały ruch w swojej sieci i w ten sposób przechwytywać informacje osobiste. Jeśli jednak używasz usługi szyfrującej Twoje połączenie z usługą internetową, podglądanie Twojej aktywności przez inną osobę będzie znacznie utrudnione. Jeśli łączysz się przez publiczną sieć Wi-Fi i połączenie nie jest szyfrowane, każdy w pobliżu może monitorować informacje przesyłane między Twoim komputerem a hotspotem Wi-Fi. Nie wykonuj ważnych czynności, takich jak logowanie się na konto bankowe lub robienie zakupów, przez sieci publiczne. Jeśli korzystasz z Wi-Fi w domu, zabezpiecz router hasłem. Zamiast używać domyślnego hasła do routera, które jest znane przestępcom, wystarczy postępować według instrukcji podanych przez dostawcę usług internetowych lub producenta routera, by ustawić własne hasło. Jeśli przestępcy uzyskają dostęp do routera, mogą zmienić ustawienia i śledzić Twoją aktywność online. Ponadto zabezpiecz domową sieć Wi-Fi, by inne osoby nie

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.



mogły z niej korzystać – będzie to kolejna warstwa zabezpieczeń. W tym celu utwórz hasło chroniące sieć Wi-Fi. Podobnie jak w przypadku innych haseł, pamiętaj, by było ono długim, unikalnym zestawem cyfr, liter i symboli – dzięki temu będzie trudno je odgadnąć. Konfigurując sieć, wybierz ustawienie WPA2, które zapewnia bardziej zaawansowaną ochronę.

Najważniejszą zasadą bezpiecznego korzystania z Internetu przez najmłodszych jest przede wszystkim uświadomienie ich o wymienionych zagrożeniach. Warto zwrócić szczególną uwagę na fakt, że nie należy:

- udostępniać swoich danych (dane osobowe, hasła, loginy etc) obcym osobom
- umawiać się na spotkanie z nieznajomymi,
- używać kamer do rozmów z nieznajomymi,
- odpowiadać na zaczepki nieznajomych.

UŻYTKOWANIE INTERNETU W KONTEKSCIE OBOWIĄZUJĄCEGO PRAWA

- 1. Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych** – uchwalona 4 lutego 1994r. wraz z późniejszymi zmianami, reguluje zakres praw autorskich:
 - W artykule 1.1 ustawy przedmiotem prawa autorskiego jest szeroko rozumiana działalność twórcza, ustalona w jakiegokolwiek formie bez względu na wartość, przeznaczenie lub sposób wyrażania (utwór).
 - Przedmiotem prawa autorskiego są w szczególności utwory: wyrażone słowem, symbolami matematycznymi czy znakami graficznymi (publicystyczne, literackie, naukowe, kartograficzne oraz programy komputerowe), muzyczne i słowno-muzyczne, sceniczne, sceniczno-muzyczne, choreograficzne i pantomimiczne, audiowizualne (w tym filmowe).
 - Programy komputerowe podlegają takiej samej ochronie jak utwory literackie.
 - Rozpowszechnianie i używanie programu komputerowego bez zgody jego twórcy jest zabronione.
 - Podstawowym aktem zawartym między producentem oprogramowania a nabywcą programu jest tzw. licencja – jest to umowa określająca szczególne warunki jego użytkowania.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.



Zalety legalnego użytkowania oprogramowania:

- Użytkownik nabywa pełny i wartościowy produkt,
- Nabywca ma prawo do gwarancji na zakupiony produkt – tu warunki określa licencja,
- Przez okres objęty licencją użytkownik może korzystać z najnowszych wersji programu,
- Użytkownik ma prawo do serwisu i bezpłatnych informacji (o ile taki serwis został zawarty w licencji lub istnieje)
- W zestawie najczęściej znajdują instrukcje programu oraz podręczniki do obsługi programu.

2. Rodzaje Programów:

- Programy Freeware – jest to dostępne bezpłatne oprogramowanie, można go używać bez żadnych ograniczeń. Czasami należy zarejestrować produkt.
- Programy Shareware – programy do użytkowania na okres próbny, są rozpowszechniane bezpłatnie. Po zakończeniu okresu próbnego należy program zarejestrować oraz zapłacić za możliwość jego użytkowania. W przypadku gdy nie chcemy lub nie będziemy używali programu – należy go odinstalować.
- Programy Demo – są to tzw. wersje pokazowe programów, prezentują możliwości programu ale nie zezwalają w pełni korzystać ze wszystkich funkcji programu.

3. Piractwo Komputerowe jest to:

- Użytkowanie programów zdobytych nielegalnie,
- Kopiowanie i rozpowszechnianie programów bez zgody lub praw do tych czynności,
- Ingerencję w zabezpieczenia programu i łamanie ich bez zgody producenta lub w wyniku łamania warunków licencji,
- Sprzedaż programów bez zgody producenta oprogramowania,
- Dotyczy to zarówno wybranej części lub całości programu.

4. Portale Internetowe – są to tzw. serwisy informacyjne ich podstawowym nośnikiem jest Internet. Zawierają wiadomości i treści z wielu dziedzin, posiadają zwykle wyszukiwarkę i dostęp do innych portali dzięki odnośnikom do innych serwisów. (witryna internetowa – website)

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.



Rodzaje serwisów Internetowych :

Strona | 62

- Serwis społecznościowy – miejsce w którym internauci o podobnych preferencjach czy zainteresowaniach spotykają się by wymieniać ze sobą informacje.
- Serwis korporacyjny – serwis przede wszystkim dla uczestników i zainteresowanych pracowników danej korporacji. Może być również bazą informacji o tym czy zajmuje się dana organizacja.
- Serwis szkoleniowy – jego zadaniem jest poszerzanie zdobytej wiedzy dla zainteresowanych użytkowników.
- Serwis reklamowy – ma na celu organizację i prowadzenie działalności reklamowej.
- Serwis komercyjny – zawiera informacje katalogi produktów i usług, cen a także ofertę handlową.
- Serwis Blog – jest to swojego rodzaju internetowy dziennik.
- Serwis Vortal – portal o zdecydowanie scharakteryzowanym profilu z konkretnej dziedziny wiedzy.

OBSŁUGA PRZEGLĄDAREK INTERNETOWYCH ORAZ MOŻLIWOŚCI WYSZUKIWANIA INFORMACJI W INTERNECIE

1) PRZEGLĄDARKA INTERNETOWA – jest to wyspecjalizowany program który służy do przeglądania stron internetowych WWW.

Do podstawowych funkcji przeglądarki Internetowej oprócz pokazania zawartości stron WWW należy możliwość łączenia się lub korzystania z wbudowanej wyszukiwarki informacji w Internecie.

Najpopularniejsze przeglądarki Internetowe to:



Przeglądarka Firefox.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Przeglądarka Internet Explorer.



Przeglądarka Google Chrome.



Przeglądarka Opera.

WYSZUKIWARKA INTERNETOWA – to specjalny program lub strona www dzięki której łatwiej możemy odnaleźć informacje znajdujące się w Internecie.

Najbardziej popularne wyszukiwarki Internetowe (obecnie):



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



PORTALE DLA MŁODZIEŻY

Rodzina Cogito: Cogito Victor Victor Junior Kumpel Edu Kram Czwartek, 16 Maja 2013. Imieniny: Andrzej, Jędrzeja

Dwutygodnik młodzieżowy
Cogito
www.cogito.com.pl

Wszystkim maturzystom życzymy powodzenia :)
Redakcja Cogito

Wyszukaj OK zaawansowane

Dołącz do nas na Facebooku Subskrybuj RSS

TOP INFO

Nowy portal dla europejskich nauczycieli
redakcja - artykuł dodany dzisiaj - 12:02 komentarzy: 0
Od 2 kwietnia 2013 r. możemy już korzystać z polskiej wersji nowego portalu edukacyjnego finansowanego przez Komisję Europejską.
Tagi: szkoła / edukacja / nauczyciel

Uwaga nauczyciele!
redakcja - artykuł dodany dzisiaj - 11:43 komentarzy: 0
Szczegółowe informacje o projekcie edukacyjnym na nowa inicjatywę

STRONY EDUKACYJNE

Interkl@sa
POLSKI PORTAL EDUKACYJNY

czwartek 16 maja 2013 imieniny Andrzej i Jędrzeja 2000 - Zmarł Andrzej Szczypiorski Do końca roku pozostało: 229 dni

Zapraszamy do udziału w projekcie SW01

Język polski | Historia | WOS | Sztuka (plastyka, muzyka) | Języki obce | Religia i etyka
Matematyka | Fizyka i astronomia | Chemia | Biologia | Przyroda | Geografia | Technika | Informatyka
Przedmioty zawodowe | WF | Ścieżki edukacyjne | Wych. przedszkolne | Naucz. zintegrowane | Inne

Wiadomości Interkl@sa

05-15 Ogólnopolska diagnoza problemu przemocy wobec dzieci
05-13 Co ma korona do wiatraka?
05-10 Konkurs FunEnglish.pl – podsumowanie
05-08 Kodeks Bezpiecznej Opieki w Rodzicielstwie Zastępczym
05-06 Jestem z Wrocławia, więc myślę

Polecamy

Gerbseis, opowieść niezaginiona. Co Bawand zakłęła w preyden i wende?
Fundacja Polski Portal Edukacyjny Interkl@sa wraz z Fundacją Alternatywnej Edukacji „ALE”, Pracownią Archeologiczną Justyny Szymonik-Polak oraz Radiem Bajka rozpoczęła realizację nowego projektu - „Gerbseis, opowieść niezaginiona. Co Bawand zakłęła w preyden i wende?”. Inicjatywa ta organizowana jest w ramach dotacji Akademii Orange.

Nowości

05-15 Matury 2013
05-13 Informator InfoTech

Konkursy

05-16 Konkurs dla przedszkolaków „Eko - Krasnal”
05-14 Książka moim oknem na świat
05-09 Dom Pana Cogito
05-07 Ogólnopolski Konkurs Malarski „Podróże marzeń Meksyk”
04-30 European Language Label

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



MATERIAŁY POMOCNICZE W NAUCE

matura memento.pl

Język polski Matematyka Historia WOS Geografia Biologia Języki obce

SZUKAJ w serwisie
Google™ Twoja wyszukiwarka Szukaj

Matura memento.pl

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | ... | ostatnia

Tematyka wiejska w twórczości Reja i Kochanowskiego
Język polski, Odrodzenie

"Pieśń świętojańska o Sobótce" J. Kochanowskiego to utwór liryczny o charakterze wyraźnie sielankowym. Składa się z krótkiego wstępu, opisującego obchody Sobótki na wsi w wieczór świętojański; potem następują pieśni dwunastu panien. Obok nuty miłosnej w pieśniach poszczególnych panien brzmi pochwała życia na wsi, tak dobrze znana nam z utworu M. Reja "Żywot..."

Wybrani przedstawiciele literatury współczesnej
Język polski, Współczesność

LEOPOLD STAFF (1878-1957) - w klasycyzującej liryce refleksyjno-filozoficznej łączył spontaniczną afirmację życia z postawą sceptyka-humanisty; - zbiory: "Sny o potęgę", "Wysokie drzewa", "Martwa pogoda", "Wiklina"; - dramat poetycki "Skarb"; - "Pierwsza przechadzka" - wiersz napisany po bombardowaniu Warszawy; - poeta pełen optymizmu, głoszący pochwałę życia. KONSTANTY ILDEFONS GALCZYŃSKI (1905-1953)...

Dropbox
Teraz **16 GB** na Twoje pliki

Język polski Matematyka Historia
WOS Geografia Biologia

Ebooki edukacyjne

Dobre wypracowania
Jak samodzielnie pisać wypracowania i otrzymywać z nich wysokie oceny bez większego wysiłku?

Jak zdać egzamin?
Poznaj metody i sztuczki, aby bezstresowo i zawsze pozytywnie zdać każdy egzamin!

Techniki pamięciowe dla każdego
Jak wykorzystać moc swojego umysłu poprzez efektywne techniki pamięciowe i zapamiętać wszystko czego potrzebujesz?

Szybka nauka języków obcych
Jak szybko i skutecznie uczyć się języków obcych, wykorzystując możliwości własnego



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



INNOWACYJNA GOSPODARKA
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Wolsztyn
500
pełną parą!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



OBSŁUGA PROGRAMÓW POCZTOWYCH ORAZ SPOSOBY KOMUNIKACJI W SIECI INTERNET

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



ZAKŁADANIE KONTA POCZTOWEGO NA DARMOWYM PORTALU

Możliwość wysyłania i odbierania elektronicznych listów (tzw. e-mail) to jedna z podstawowych usług dostępnych w sieci Internet. Poczta elektroniczna działa bardzo podobnie do poczty tradycyjnej. Główną różnicą jest to, że do zapisywania i przysyłania wiadomości przy użyciu poczty elektronicznej wykorzystywane są urządzenia telekomunikacyjne. Są nimi: sieci komputerowe, komputery, palm topy i telefony komórkowe. W tabeli 1 przedstawiono podobieństwa i różnice pomiędzy pocztą tradycyjną, elektroniczną.

Poczta tradycyjna	Poczta elektroniczna
Aby odbierać listy niezbędne jest posiadanie skrzynki pocztowej.	Aby odbierać listy elektroniczne niezbędne jest posiadanie skrzynki poczty elektronicznej , zwanej też skrzynką e-mail . Skrzynka e-mail znajduje się na specjalnym komputerze – serwerze poczty elektronicznej .
List musimy zaadresować, podać imię i nazwisko odbiorcy oraz jego adres zamieszkania.	Listy elektroniczne musimy zaadresować podając adres e-mail odbiorcy.
Na list naklejamy znaczek.	Korzystanie z poczty elektronicznej nie wymaga opłat!
Tradycyjna skrzynka na listy ma ograniczoną pojemność. Zmieści się w niej tylko pewna liczba listów lub innych przesyłek.	Skrzynka e-mail ma nieograniczoną pojemność, liczoną w megabajtach, a czasem nawet gigabajtach.
Aby wysłać list idziemy na pocztę lub wrzucamy go do skrzynki.	Aby wysłać e-mail musimy „przekazać go” serwerowi poczty.
Listy trafiają do skrzynki, niezależnie od tego, czy jesteśmy w domu, czy poza nim.	Listy elektroniczne trafiają do skrzynki, niezależnie od tego, czy komputer jest włączony, czy nie.
Skrzynkę otwieramy kluczem.	Rolę klucza do skrzynki pełni hasło dostępu, znane tylko właścicielowi.
Na list czekamy od jednego do kilkunastu dni, zależnie od miejsca jego nadania.	e-mail dociera do adresata bardzo szybko – po kilkunastu sekundach lub minutach, niezależnie od miejsca, z jakiego został wysłany.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Adres poczty elektronicznej (e-mail) składa się z dwóch części: identyfikatora użytkownika skrzynki oraz adresu serwera, który obsługuje skrzynkę. Obydwie części adresu e-mail oddzielamy od siebie znakiem @, w języku polskim popularnie zwanym „małpą”.

jan.kowalski@wp.pl

↑ ↑

Login (dane osobowe) nazwa serwera pocztowego

Zakładanie darmowego konta pocztowego

Z czego składa się adres e-mail?

Aby wysyłać i otrzymywać e-maile, niezbędne jest posiadanie konta pocztowego, na które będą przychodziły zaadresowane do Ciebie wiadomości i z którego będziesz wysyłać swoje wiadomości pod inne adresy.

Każde konto pocztowe posiada unikatowy adres złożony z nazwy konta, następującego po nim znaku @ oraz nazwy serwera pocztowego.

Przykładowe adresy kont to:

jan.kowalski@wp.pl

jan-kowalski@onet.eu

jankowalski@poczta.onet.pl

jan_kowalski@gmail.com

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

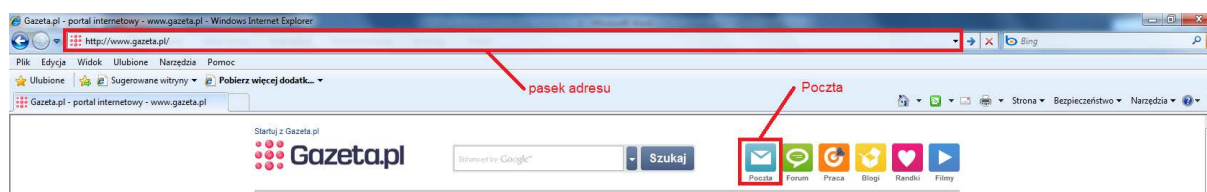


Wybór serwera poczty i nazwa konta

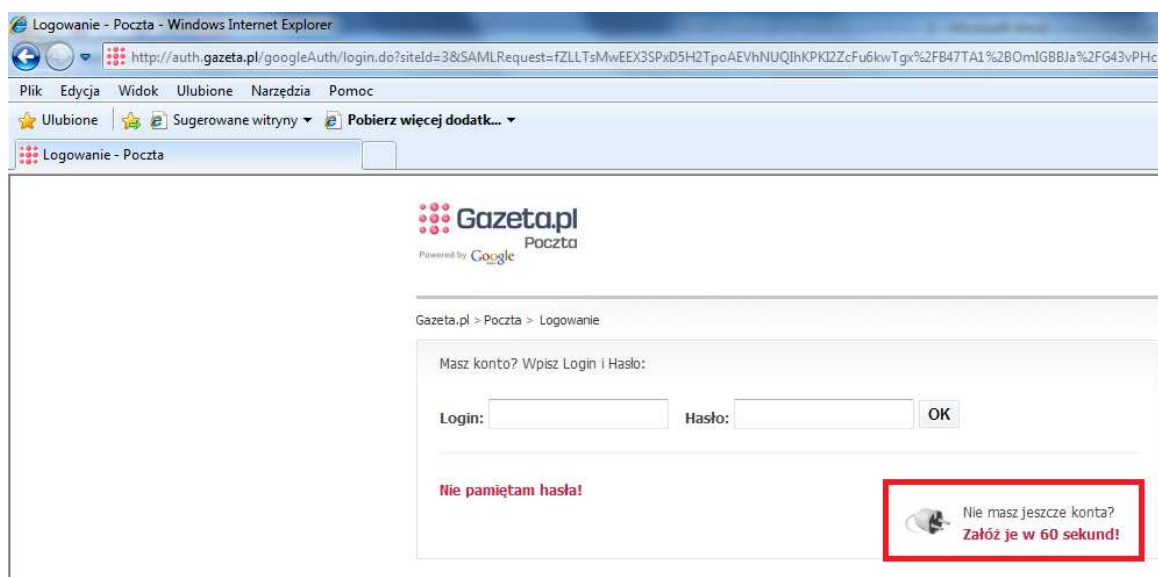
Możesz wykupić płatne konto pocztowe, lecz do celów prywatnych wystarczy Ci w zupełności konto bezpłatne, które założysz na jednym z wielu serwerów pocztowych, oferujących darmową usługę poczty elektronicznej. W poniższym przykładzie opisane zostało zakładanie konta pocztowego w portalu gazeta.pl

Chcąc założyć darmowe konto pocztowe należy postępować według poniższych wskazówek:

1. Otwórz przeglądarkę internetową na przykład Internet Explorer a następnie załaduj stronę o adresie gazeta.pl, następnie kliknij przycisk Poczta, widoczny u góry okna



2. Po otwarciu strony logowania kliknij łącze Nie masz jeszcze konta? Załóż je w 60 sekund!



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



3. Po przejściu do strony Zakładanie konta wpisz nazwę konta (najlepiej soje imię i nazwisko bez polskich znaków np. jan.kowalski) i kliknij przycisk Sprawdź czy wolne



Zakładanie konta | Prosimy o wypełnienie wszystkich pól

Konto Gazeta.pl [warto mieć](#)

Konto @gazeta.pl [Sprawdź czy wolne »](#)

Uwaga:

Nie każda nazwa serwera będzie pasować do danego konta. Zakładając konto pocztowe, które ma służyć Ci do oficjalnej korespondencji np. z urzędami, instytucjami czy firmami unikaj nazw serwerów typu amorki.pl czy buziaczki.pl

4. Po wyświetleniu komunikatu To konto jest wolne, wpisz do pól Hasło oraz Powtórz hasło wymyślane przez siebie hasło. Jeżeli natomiast wymyślona przez Ciebie nazwa konta jest zajęta, możesz wybrać jedną z sugerowanych nazw, lub wpisać inną i powrócić do punktu 3

Hasło
Powtórz hasło litery (bez polskich znaków) i cyfry - min. 6 znaków

Uwaga:

Hasło musi mieć przynajmniej 6 znaków, w tym jedną cyfrę, i nie powinno być w jakikolwiek sposób związane z bliskimi Ci osobami. W przeciwnym razie mogłoby okazać się zbyt proste do odgadnięcia.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



5. Chcąc zabezpieczyć się przed zapomnieniem hasła, wybierz pytanie oraz wpisz odpowiedź. W przyszłości, jeśli zapomnisz hasło, serwer pocztowy poprosi Cię o udzielenie odpowiedzi zgodnie z ustanowionym przez Ciebie wzorcem. Pytanie pomocnicze możesz wybrać z listy rozwijanej, lub wpisać swoje własne

Odzyskiwanie hasła Wymyśl pytanie, na które potrafisz odpowiedzieć tylko Ty - będzie to potrzebne przy odzyskiwaniu hasła.

Pytanie pomocnicze Ulubiony gatunek muzyki? ← Odzyskiwanie

Odpowiedź dance

przyda się, gdy zapomnisz hasła

6. Wpisz teraz w polu Napis z obrazka ciąg liter i cyfr widocznych w polu Obrazek

Obrazek **za każdym razem inny ciąg znaków** ← Zabezpieczenie

Napis z obrazka

ten napis zabezpiecza przed zakładaniem kont przez roboty, naprawdę

7. Wypełnij dalszą część formularza. Pole Telefon możesz pozostawić puste. W sekcji Zaznacz czego szukasz w Internecie wskaż tylko jedną opcję, zmniejszając w ten sposób ilość reklamowych e-maili, które będziesz otrzymywał na swoje konto

pleć ☐ kobieta ☒ mężczyzna

rok urodzenia

kraj

rodzaj miejscowości ☐ miasto ☐ wieś

kod pocztowy

wykształcenie -- wybierz --

stanowisko -- wybierz --

branża (praca lub nauka) -- wybierz --

Możesz podać dane adresowe. Wykorzystamy je tylko wtedy, gdy weźmiesz udział w jednym z naszych konkursów. rozwini

Zaznacz, czego szukasz w internecie

☐ gospodarka / biznes	☐ informatyka / internet	☐ moda
☐ sport	☐ uroda / kosmetyki	☐ film
☐ aktualności / polityka	☐ motoryzacja	☐ muzyka
☐ prawo / podatki	☐ medycyna / zdrowie	☐ gry komputerowe
☐ turystyka	☐ kuchnia / gotowanie	☐ nauka / edukacja
☐ zakupy przez internet	☐ fotografia	☐ dom / nieruchomości

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



8. Kliknij łącze regulamin i zapoznaj się z jego treścią. Następnie wyraż zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz kliknij przycisk akceptuję i zakładam konto

Zasady

Zakładając konto równocześnie akceptujesz regulamin. Obejrzyj **regulamin i politykę prywatności.**

☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych w celach marketingowych oraz na otrzymywanie informacji handlowej od Agory SA i jej kontrahentów środkami komunikacji elektronicznej.

akceptuję i zakładam konto

9. Po wyświetleniu okna Newsletter, kliknij przycisk Dalej. W oknie tym masz możliwość zaznaczenia serwisów, z których chciałbyś otrzymywać informacje na Twój adres e-mailowy
10. Po wyświetleniu komunikatu Konto zostało zarejestrowane, kliknij przycisk zakończ

Konto **zostało zarejestrowane**. Zapamiętaj lub wydrukuj poniższe informacje:

Nazwa konta (login):
Adres e-mail:
Pytanie pomocnicze:

Edycji konta możesz dokonać logując się na stronie <http://konto.gazeta.pl>.

Z tym kontem możesz korzystać z:

- Gazeta.pl**
Korzystaj z poczty, dyskutuj na forum.
- Blox**
Pisz swój dziennik w internecie.
- pl | dwukropek.pl**
Proste, darmowe ogłoszenia.
- café gazeta.pl**
Spotkania Rozmowy Randki
- zdajmy.pl**
Serwis dla gimnazjalistów.

wydrukuj dane

zakończ

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



11. Po wyświetleniu okna Skonfiguruj konto w domenie Gazeta.pl, przepisz znaki z obrazka do odpowiedniego pola, a następnie kliknij przycisk Akceptuję. Stwórz moje konto

Od tego momentu możesz już korzystać ze swojego konta pocztowego.

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Dostęp do poczty przez witrynę internetową

Logowanie do konta

Aby w dowolnym momencie skorzystać z założonego w portalu Gazeta.pl konta pocztowego, przejdź do strony poczta.gazeta.pl. do pola Login wprowadź nazwę swojego konta, wypełnij pole Hasło i kliknij przycisk OK.

Jeśli pojawi się komunikat z pytaniem Czy chcesz, aby program Internet Explorer zapamiętał to hasło, wówczas kliknij przycisk Nie. W przeciwnym razie (jeżeli klikniesz Tak), każdy, kto w przyszłości zaloguje się na komputer, z którego logujesz się do poczty będzie mógł bez wpisywania loginu i hasła dostać się do Twoich wiadomości.

Wskazówka:

Jeśli pomylisz się przy wpisywaniu nazwy konta lub hasła, wówczas wystąpi tzw. błąd logowania.

W takim przypadku sprawdź składnię wpisywanego adresu i jeszcze raz uważnie wpisz hasło.

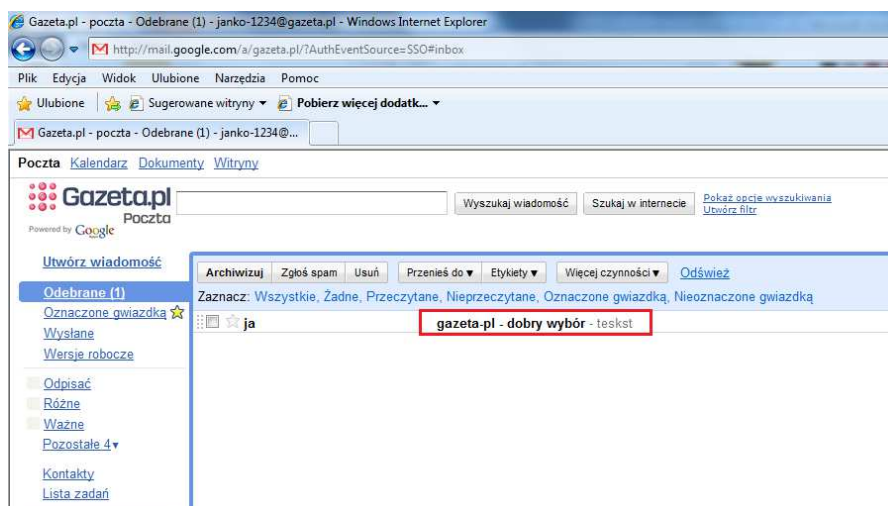
DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Odbieranie i odczytywanie wiadomości

Po zalogowaniu do swojego konta, wyświetlona zostanie zawartość folderu Odebrane, gromadzącego wszystkie wiadomości nadesłane do Ciebie. Aby odczytać wiadomość, kliknij jej tytuł.



Wysyłanie wiadomości

Chcąc napisać i wysłać list:

1. Kliknij przycisk **Utwórz wiadomość**



DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



2. Po otwarciu okna nowej wiadomości, do pola Do wpisz adres e-mail odbiorcy (może to być np. adres e-mail sąsiada)

3. Kliknij pole Temat i wpisz temat wiadomości (np. Pozdrowienia ze szkolenia)

4. Kliknij w zasadniczym obszarze wiadomości, wpisz tekst, a następnie kliknij przycisk Wyślij

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



5. Upewnij się, że wyświetlony został komunikat Wiadomość została wysłana

ĆWIECZENIA PRAKTYCZNE:

* Dodawanie i odczytywanie załączników

* tworzenie list kontaktów

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



REAKCJA NA AWARIĘ

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



Kontakt do pomocy technicznej



www.eseven.pl
technologia do usług

Zgłaszanie awarii notebooka

- Numer telefonu: 0-22 579 59 78
- Tonowo wybieramy: 2 – notebooki, 1 – Latitude
- Kiedy: Poniedziałek – piątek
- W jakich godzinach: Od 9:00 do 17:00



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

3

Kontakt do pomocy technicznej



www.eseven.pl
technologia do usług

Co należy podać

- Imię i nazwisko
- Dokładny adres
- Numer seryjny urządzenia (Service Tag)
- Telefon kontaktowy
- Co się dzieje z komputerem (ułatwi to późniejszą naprawę)



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

5

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka



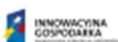
Kontakt do pomocy technicznej



www.eseven.pl
technologia do usług

Zgłaszanie awarii Internetu

- Numer telefonu: 0-61 8297 321
- Kiedy: zawsze ☺
- W jakich godzinach: 24 h / 7 dni w tygodniu



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

7

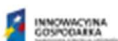
Kontakt do pomocy technicznej



www.eseven.pl
technologia do usług

Zgłaszanie kradzieży notebooków

- Numer telefonu: 68 347 45 07
- Kiedy: poniedziałek – piątek
- W jakich godzinach: 8.00 – 15.00
- **POLICJA 997**



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego
w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka
"Dotacje na Innowacje" - "Inwestujemy w Waszą przyszłość"

9

DOTACJE NA INNOWACJE. INWESTUJEMY W WASZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie Gminy Wolsztyn” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Działania 8.3 Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka