



abc internetu

Niniejsza broszura zawiera wiele przydatnych wskazówek ułatwiających pierwszą przygodę z komputerem i Internetem.

Fundacja
Orange





5 zasad początkującego Internauty

- 1 **Bądź cierpliwy** – każdy, kto uczył się posługiwać komputerem czy korzystać z Internetu, miał trudności i nie czuł się pewnie. Jeśli czegoś nie wiesz, zapytaj.
- 2 **Bądź otwarty** na nową wiedzę.
- 3 **Stawiaj sobie małe, proste cele** – lepiej nauczyć się czegoś konkretnego niż tylko czytać długie instrukcje.
- 4 **Ćwiczenie czyni mistrza.** Najważniejsza jest praktyka.
- 5 **Eksperymentuj.** Pamiętaj, że zepsuć komputer jest naprawdę trudno.



http://





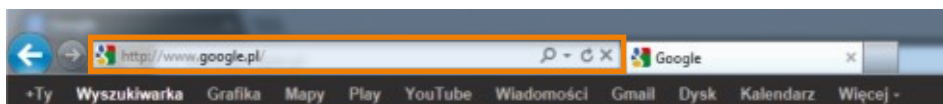
1 Przeglądarka

Przeglądarka – program komputerowy służący do wyświetlania stron internetowych. Najpopularniejsze przeglądarki to Internet Explorer, Mozilla Firefox, Opera, Chrome.

Aby uruchomić przeglądarkę, należy podwójnie kliknąć lewym przyciskiem myszki w jedną z ikon.



Następnie w górnej części ekranu, w oknie do edycji można wpisać adres nowej strony.



Pamiętaj, że adresy stron zazwyczaj nie zawierają polskich znaków, takich jak ą, ę, ć, ś, ó itd. (zamiast „ą” wpisz „a”, itd.).

Serfowanie – przeglądanie stron w Internecie

By zamknąć okno przeglądarki, naciśnij krzyżyk w prawym górnym rogu ekranu.

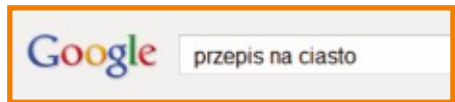
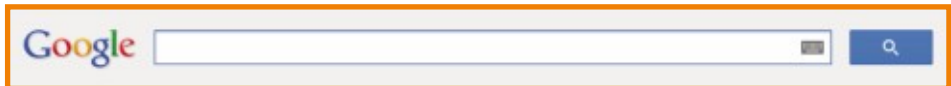




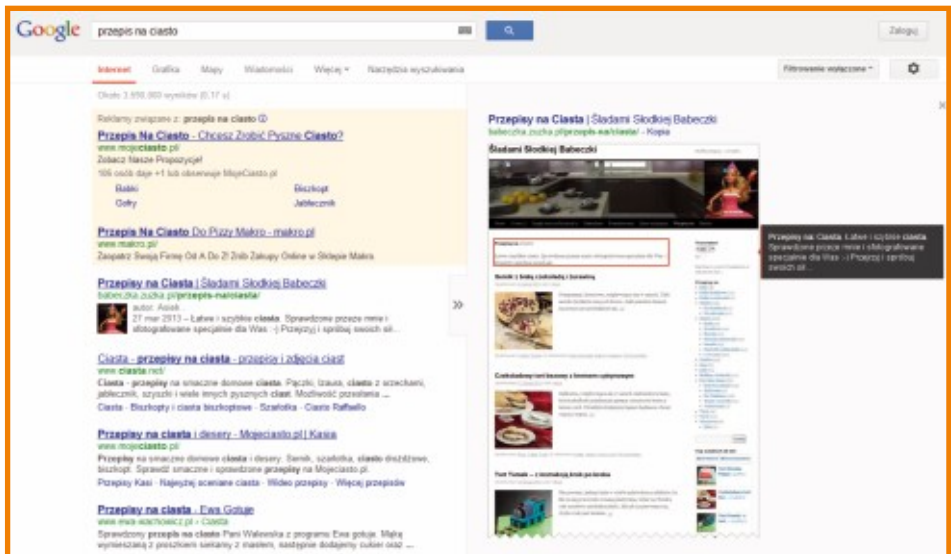
2 Wyszukiwarka internetowa

Wyszukiwarka internetowa to strona internetowa umożliwiająca wyszukiwanie innych stron. Najpopularniejszą wyszukiwarką jest Google (czyt. gogle).

Aby wyszukać interesujące Cię informacje (obrazy, filmy, książki, miejsca, mapy itd), należy uruchomić stronę www.google.pl i w okienku do edycji wpisać interesujące Cię słowo lub kilka słów.



Po wciśnięciu klawisza Enter na klawiaturze, wyszukiwarka przeszuka zasoby Internetu i pokaże wynik stron z informacjami pasującymi do Twojego zapytania.

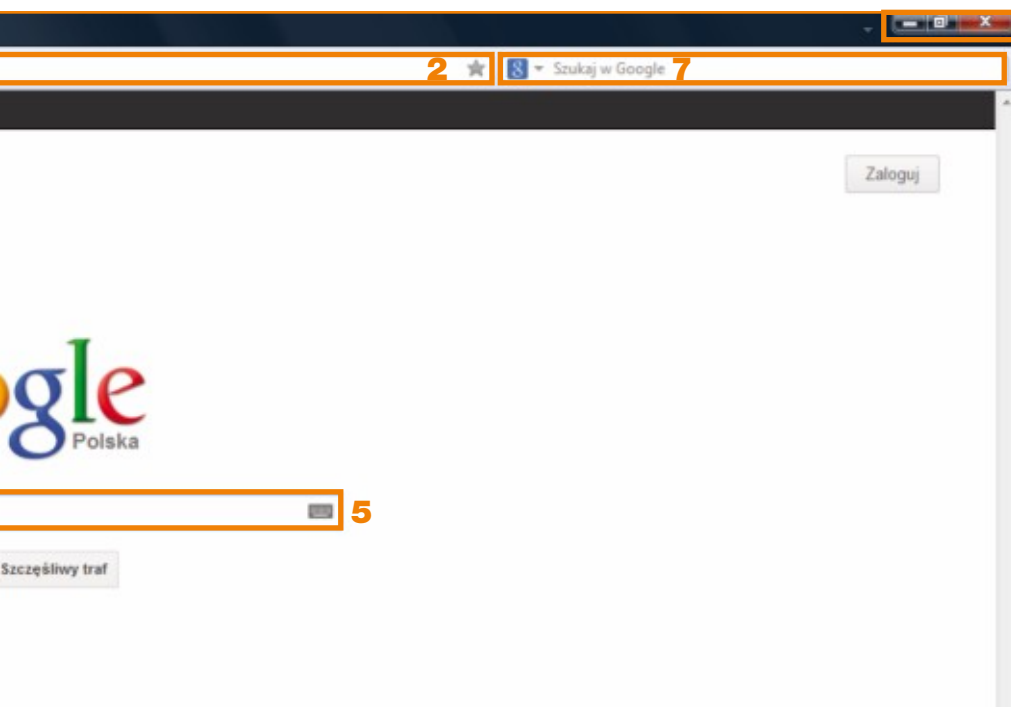




1. Karty stron internetowych: „x” wyłącza stronę, „+” dodaje kolejną kartę, by można było otworzyć kolejną stronę.
2. Pole, w które wpisuje się adres strony internetowej (pasek adresu).
3. Przycisk powrotu do poprzedniej strony.
4. Przycisk „Odśwież”.
5. Okno edycji wyszukiwarki na stronie wyszukiwarki – tu wpisz wyraz lub zdanie, które chcesz wyszukać.
6. Przycisk wyszukiwania – można użyć klawisza Enter na klawiaturze.



12



7. Okno edycji wyszukiwarki dostępne na każdej stronie internetowej – wpisanie informacji spowoduje przeniesienie na stronę z wynikami jak w przypadku korzystania z wyszukiwania w punkcie 5.
8. Przejście na wyszukiwarkę obrazów.
9. Przejście na wyszukiwarkę tras, sprawdzanie adresów na mapie.
10. Przejście na wyszukiwarkę filmów i muzyki.
11. Przejście na pocztę internetową.
12. „X” zamyka przeglądarkę, czyli wszystkie strony internetowe na raz.

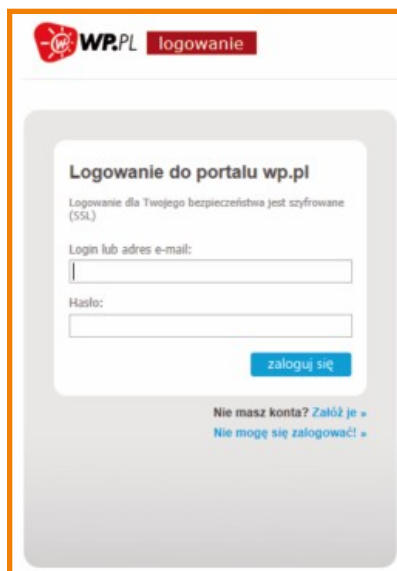
3 Poczta elektroniczna

Aby wysyłać i odbierać wiadomości tekstowe oraz wizualne (np. zdjęcia), wystarczy założyć konto pocztowe (skrzynkę pocztową) w dowolnym serwisie, który oferuje taką możliwość. Możesz skorzystać z usług oferowanych przez popularne strony, takie jak:

- Wirtualna Polska: profil.wp.pl
- Google: www.gmail.com

Po wejściu na jedną z podanych stron wybierz „Zarejestruj się” lub „Załącz konto”.

Następnie postępuj zgodnie ze wskazówkami, które przeprowadzą Cię krok po kroku przez proces rejestracji. Zazwyczaj należy podać następujące dane: imię, nazwisko, login, hasło, datę urodzenia, płeć, numer telefonu komórkowego.



Ważne

Login i hasło wymagane przy rejestracji wymyślasz sam.

Login będzie częścią Twojego adresu e-mail, np. jeśli na stronie profil.wp.pl wpiszesz "imię.nazwisko" to Twój adres e-mail będzie wyglądał tak: imię.nazwisko@wp.pl

Chroń hasło, aby nie weszło w posiadanie osób niepowołanych.

Aby otworzyć swoją skrzynkę e-mail (zalogować się) należy wejść na stronę, na której założyłeś skrzynkę i wpisać login oraz hasło.



Aby napisać wiadomość, zaloguj się do swojego konta.

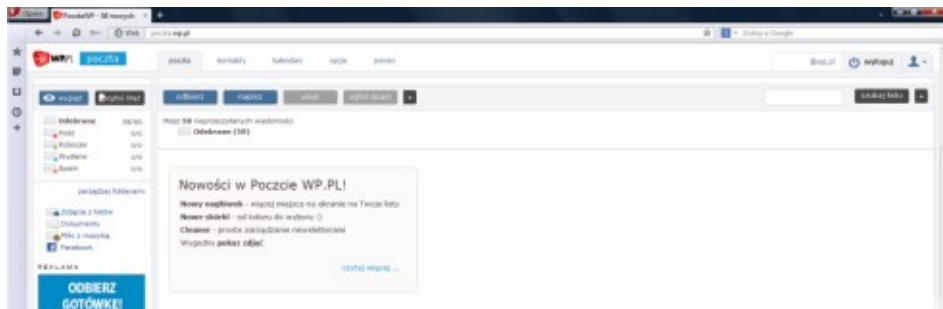
Po zalogowaniu na tablicy pokażą się wiadomości, które znajdują się w Twojej skrzynce. Jeżeli chcesz je odczytać, kliknij na wybraną wiadomość. Aby odpisać na tę konkretną wiadomość, kliknij na przycisk „**odpowiedz**”.

Jeśli natomiast chcesz rozpocząć tworzenie nowej wiadomości, kliknij na „**nowa wiadomość**” lub „**utwórz**” (na różnych stronach może to być inny przycisk).

Po napisaniu treści listu, wpisz temat oraz adres mailowy osoby, do której chcesz wysłać swoją elektroniczną wiadomość, a następnie kliknij przycisk „**wyślij**”.

Jeżeli chcesz dołączyć do swojego listu np. zdjęcie, piosenkę czy dokument, kliknij opcję „**dodaj załącznik**” i wybierz odpowiedni plik z listy plików dostępnych na Twoim komputerze.

Kiedy zakończysz korzystanie ze skrzynki, zawsze pamiętaj, aby nacisnąć przycisk „wyloguj”. W ten sposób zamykasz skrzynkę, aby nikt inny nie miał do niej dostępu.





Komunikatory

Komunikatory to programy, dzięki którym możesz **za darmo** rozmawiać z bliskimi:

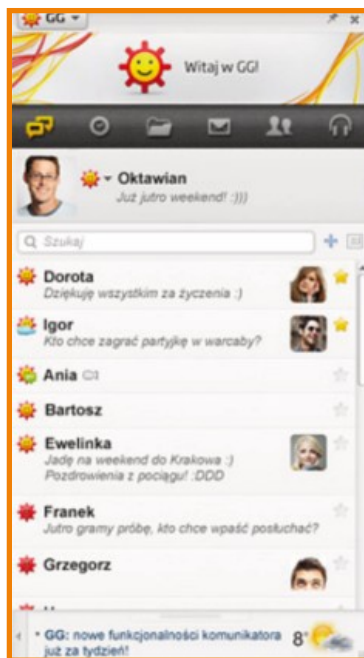
- za pomocą krótkich wiadomości tekstowych tzw. **chatu** (czyt. czatu) – wpisując treść wypowiedzi w pole komunikatu i odczytując odpowiedzi Twojego rozmówcy na ekranie na żywo,
- **głosowo** – korzystając z mikrofonu i głośników zamontowanych w komputerze,
- prowadząc **rozmowę video** – korzystając z kamery wbudowanej w laptopach i tabletach: jeśli rozmówcy po obu stronach mają zainstalowane kamery, będziecie mogli widzieć się nawzajem w czasie rzeczywistym.

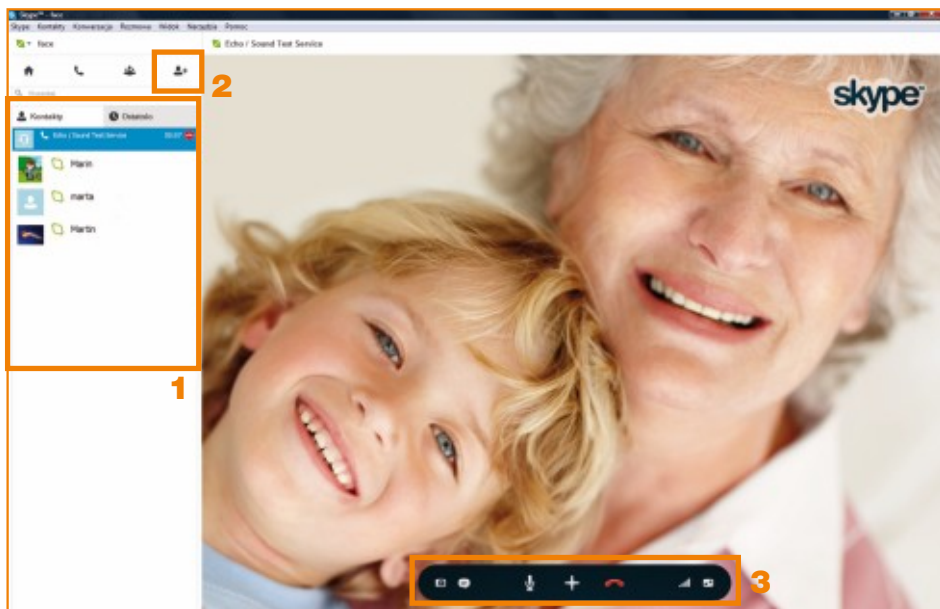
Popularne komunikatory to:

- Skype: www.skype.com/pl
- Gadu-Gadu: www.gg.pl



Aby **zainstalować komunikator**, wejdź na jeden z powyższych adresów i postępuj zgodnie ze wskazówkami zamieszczonymi na stronie.





1. **Lista kontaktów** – aby zadzwonić do konkretnej osoby, należy kliknąć na jej imię dwa razy lewym przyciskiem myszki.
2. **Wyszukiwanie osób**, które są zarejestrowane w komunikatorze.
3. Panel do **sterowania rozmową**.

Komunikację z innymi ludźmi umożliwiają również portale społecznościowe. Aby z nich korzystać, również należy się zarejestrować.

Najpopularniejsze portale tego typu to:




- Facebook: www.facebook.com
- Nasza klasa: www.nk.pl

5 Zakupy w Internecie

a. porównywarka cen

W Internecie dostępne są także specjalne serwisy, w których można **porównać ceny wielu towarów i usług**. Porównywarka odsyła na strony sprzedawców, gdzie można dokonać zakupu. Zakupiony produkt zostanie dostarczony do domu.

Popularne porównywarki to:

- www.ceneo.pl 
- www.nokaut.pl 
- www.skapiec.pl 

b. zakupy spożywcze

W Internecie możesz także dokonywać **zakupów spożywczych**, gdy nie możesz tego zrobić w tradycyjnym sklepie. Zamawiając zakupy w ten sposób, zapewniasz sobie dostawę zakupów do domu. Internetowe sklepy spożywcze:

- www.leclerc.pl
- www.auchan.pl
- www.carrefour.pl





c. zakupy inne

Serwis www.allegro.pl lub www.gumtree.pl to wielkie bazy, na których możesz kupować przedmioty i usługi nie tylko ze sklepów, lecz także od innych osób. Ty także **możesz sprzedać rzeczy, których już nie potrzebujesz**. Ważne jest, że wszyscy użytkownicy komentują i oceniają transakcje, uwiarygadniając sprzedawców. Dzięki temu możemy mieć do nich zaufanie, a ryzyko niedobrej transakcji jest wyjątkowo małe.

Ważne

Zanim dokonasz zakupu w sklepie internetowym lub na portalu aukcyjnym, sprawdź opinie wystawione sprzedawcy i komentarze innych kupujących o sklepie. Upewnij się, że sklep naprawdę istnieje, a zamówiony towar do Ciebie trafi – w tym celu dokładnie zapoznaj się z danymi sklepu, takimi jak adres, numer telefonu, regulamin.

Jeżeli jest taka możliwość, wybieraj opcję płatności za pobraniem – wtedy za zamówiony towar zapłacisz dopiero w chwili odbioru.

Ważne

Zgodnie z przepisami ustawy o ochronie niektórych praw konsumentów (...) **masz możliwość zwrotu towaru zakupionego drogą elektroniczną czy telefoniczną** w terminie 10 dni od dnia dostawy bez podawania przyczyn zwrotu.

Więcej informacji o swoich prawach znajdziesz na stronach:

- www.uokik.gov.pl/pytania_i_odpowiedzi.php

6

Treści w Internecie – przydatne linki

a. telewizja i radio w Internecie

W Internecie, często za darmo, można oglądać filmy, seriale, słuchać muzyki czy audycji radiowych.

- www.tvp.pl
- www.youtube.pl
- www.iplex.pl
- www.polskieradio.pl

Natomiast kompletny program telewizyjny znajdziesz na stronie

- www.dzis.tv

b. wiadomości

Najnowsze wiadomości są zawsze dostępne w Internecie na stronach stacji telewizyjnych, nadawców radiowych, gazet czy portali informacyjnych.

- www.tvp.info
- www.tvn24.pl
- www.polskieradio.pl
- www.wp.pl
- www.gazeta.pl

Prognoza pogody jest zawsze dostępna w Internecie na stronach serwisów takich jak:

- www.meteo.pl
- www.tvnmeteo.pl



c. encyklopedia

Wikipedia to jedno z największych źródeł informacji w Internecie. Strona www.pl.wikipedia.org pozwoli Ci wyszukać hasła tak samo, jak zwykła encyklopedia w wersji książkowej. Wystarczy wpisać hasło w pole wyszukiwarki, a po chwili wyświetli się lista odpowiedzi.

Słownik języka polskiego znajduje się na stronie:

- www.sjp.pwn.pl

d. kultura

Wiele polskich muzeów udostępnia swoje zbiory w Internecie.

- Muzeum Narodowe w Warszawie: www.mnw.art.pl
- Muzeum Powstania Warszawskiego: www.1944.pl

Poprzez Internet możesz także uczestniczyć w koncertach muzycznych

- www.filharmonia.pl
- pl.chopin.nifc.pl

odwiedzić wirtualne biblioteki

- www.pbi.edu.pl

czy czytać książki

- www.wolnelektury.pl

e. krzyżówki, gry i łamigłówki

Dla fanów krzyżówek i łamigłówek dostępnych jest wiele serwisów, umożliwiających ćwiczenie umysłu w Internecie. Jednym z nich jest

- www.szarada.net

Do zabawy z wnukami proponujemy odwiedzić strony takie jak:

- www.gry.pl
- www.gry-online.pozskole.pl
- www.necio.pl
- www.sieciaki.pl

f. ochrona zdrowia

Jeżeli szukasz lekarza konkretnej specjalizacji, chcesz skontaktować się z przychodnią lub znaleźć odpowiedni szpital – ta strona ułatwi ci zadanie:

- www.przychodnia.pl

Specjalistów polecanych przez pacjentów znajdziesz na

- www.dobrylekarz.pl

g. administracja publiczna

Wszystkie instytucje publiczne – ministerstwa, urzędy wojewódzkie, urzędy gmin i miast, starostwa powiatowe czy ośrodki pomocy społecznej mają własne strony internetowe z przydatnymi informacjami.

Na stronie Biuletynu Informacji Publicznej znajdziesz adresy stron wszystkich urzędów w kraju:

- www.bip.gov.pl



Inne ciekawe strony? Zapisz ich adresy tu:

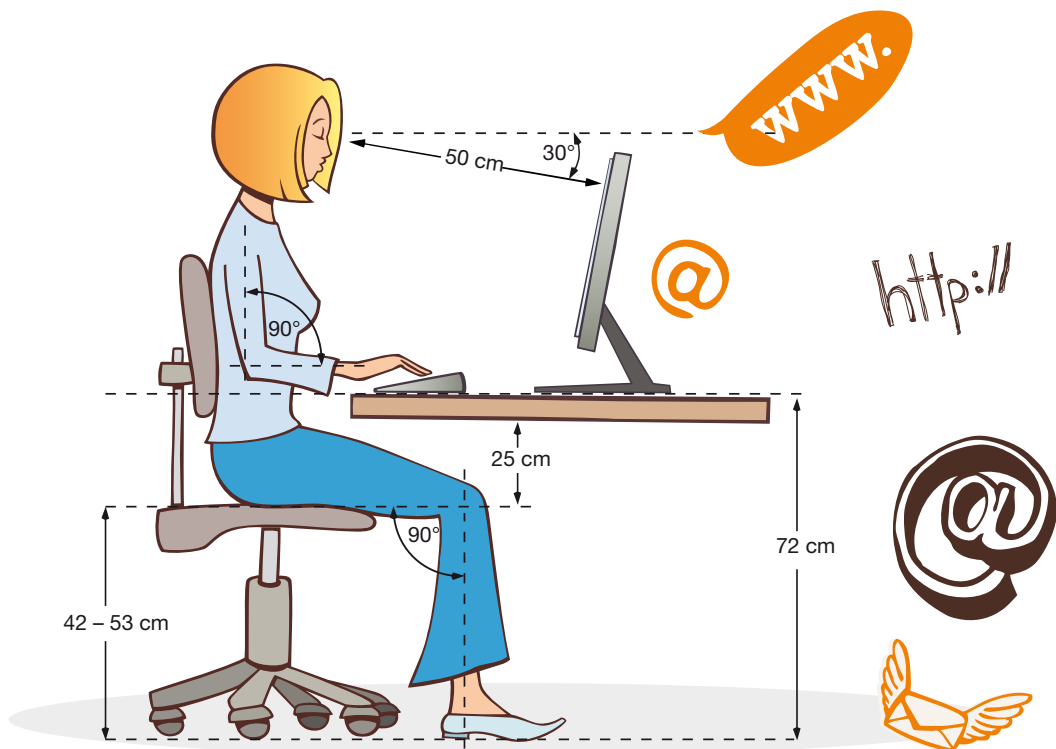




7 Jak zdrowo korzystać z komputera?

By bezpiecznie i zdrowo korzystać z komputera niezbędne jest przestrzeganie pewnych zasad. Pamiętaj, aby:

- podczas pracy dłonie oraz ramiona odpoczywały wygodnie na biurku, stole,
- monitor ustawiony był w odległości około 50 cm od oczu,
- komputer ustawić tyłem do okna, żeby światło nie odbijało się w monitorze (nie korzystaj z komputera po ciemku),
- robić sobie przerwy – ręce i plecy mogą się męczyć, czasem drętwieć podczas długiego korzystania z komputera.





http://



8 ABC klawiatury

Backspace (czyt. bekspejs):

tym klawiszem skasujesz napisane znaki (litery, cyfry)



Caps Lock (czyt. kaps lok):

po wciśnięciu tego klawisza można pisać dużymi literami. Aby powrócić do małych liter, należy drugi raz wcisnąć ten klawisz.



Delete (czyt. dilit):

to klawisz, dzięki któremu można usunąć z komputera pliki lub foldery. Inny sposób to kliknięcie na dany obiekt prawym przyciskiem myszy i wybór opcji „Usuń”.

Obiekt znajdzie się w koszu.



Enter:

klawisz, dzięki któremu akceptujemy wpisane komendy.



ALT:

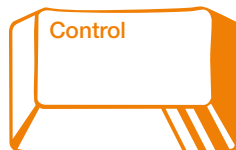
aby napisać polski znak np. „ę” należy wcisnąć klawisz ALT oraz jednocześnie odpowiednią literę np. „e”. Uwaga! Na klawiaturze zawsze są dwa alty – do pisania używaj tego po prawej.





CTRL (czyt. kontrol):

klawisz ten, w połączeniu z klawiszami pojedynczych liter, służy do wprowadzania niektórych funkcji na skróty.



Aby skopiować tekst napisany wcześniej lub tekst ze strony internetowej, należy zaznaczyć ten tekst, a następnie wcisnąć jednocześnie klawisze: **CTRL** oraz klawisz litery „C”.

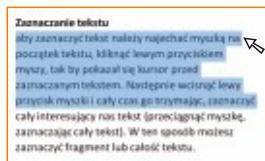


Aby wkleić tak skopiowany tekst np. w okno edycji wyszukiwarki należy kliknąć w okno edycji wyszukiwarki tak, by pojawił się w niej kursor oraz wcisnąć jednocześnie klawisze **CTRL** oraz klawisz litery „V”



Zaznaczanie tekstu:

aby zaznaczyć tekst, należy najechać myszką na początek tekstu, kliknąć lewym przyciskiem myszy, tak by pokazał się kursor przed zaznaczanym tekstem. Następnie wcisnąć lewy przycisk myszki i cały czas go trzymając, zaznaczyć cały interesujący nas tekst (przeciągnąć myszkę, zaznaczając cały tekst). W ten sposób możesz zaznaczyć fragment lub całość tekstu.



CTRL + klawisz litery „A”:

zaznacza cały tekst znajdujący się w danym polu.





A series of horizontal dashed lines for writing, consisting of 18 lines spaced evenly down the page.



www.



www.fundacja.orange.pl

Fundacja Orange
ul. Krasickiego 55/59
02-608 Warszawa
tel.: +48 22 844 11 11
e-mail: fundacja@orange.com

Broszura przygotowana we współpracy ze Stowarzyszeniem Społeczeństwa Wiedzy.