

BEZPIECZEŃSTWO ZACHOWANIA W SIECI

Kompendium dla seniorów



Spis treści

Wprowadzenie	3
Wstęp	4
Jak rozpoznać bezpieczną witrynę	5
Poczta e-mail	6
Bankowość internetowa	7
e-usługi publiczne	8
■ Usługa Twój ePIT	8
■ mObywatel	9
■ Internetowe Konto Pacjenta (IKP)	10



BEZPIECZEŃSTWO ZACHOWANIA W SIECI

Kompendium dla seniorów



Ministerstwo Funduszy
i Polityki Regionalnej

Szanowni Państwo, Drodzy Seniorzy

Przekazuję Wam publikację, która może odmienić Wasze życie. W ostatnich latach Polska weszła na wyższy poziom rozwoju, stała się krajem, w którym realizuje się ambitne projekty, duże, strategiczne inwestycje, stawia się na innowacje.

Wychodzimy ze świata stosów papierów, drobnych druczków, stania w kolejkach do okienek. Dzięki postępującej cyfryzacji, dziś już wiele spraw urzędowych można załatwić bez wychodzenia z domu. Wystarczy dostęp do internetu, komputer lub smartfon. To ogromne ułatwienie dla wszystkich mieszkańców Polski, także dla seniorów.

Załatwianie spraw przez internet jest bardzo proste, ale wymaga podstawowych umiejętności z zakresu obsługi urzędzeń i aplikacji – takich jak np. MObywateł. Z niniejszej publikacji dowiedzie się, jak przez internet w sposób prosty i – co bardzo ważne – bezpieczny załatwić sprawę w urzędzie, ale także wysłać maila, prowadzić konto w banku, czy zrobić zakupy.

Internet dostarcza nam możliwości, o których przed laty nawet nie śniliśmy. Odpowiednio wykorzystywany ułatwi nam życie, ubogaci je, pozwoli rozwijać zainteresowania i nabywać nowych kompetencji. Nie jest jednak wolny od zagrożeń, dlatego konieczne jest budowanie świadomości i promowanie dobrych praktyk, które pozwalają minimalizować tzw. cyberzagrożenia – temu także służy ta publikacja.

Jestem przekonany, że odpowiednie przeszkolenie pomoże Wam bezpiecznie i pożytecznie wykorzystywać nowe możliwości cyfrowe.

Życzę Wam, Drodzy Seniorzy wszelkiej pomyślności, żebyście potrafili czerpać z internetu to, co najlepsze i unikali zagrożeń.



Grzegorz Puda

Minister funduszy i polityki regionalnej

Wstęp

Korzystanie z internetu wymaga nauki i pewnego stopnia ostrożności, szczególnie jeśli chodzi o bezpieczeństwo online. Dlatego tak ważne jest, aby Państwo otrzymali wsparcie i edukację w zakresie korzystania z internetu, aby czerpać z niego pełne korzyści.



Poniżej znajdą Państwo najważniejsze korzyści korzystania z internetu:

■ **Komunikacja z rodziną i przyjaciółmi:**

internet umożliwia Państwu utrzymywanie kontaktu z rodziną i przyjaciółmi. Szczególnie jeśli mieszka się daleko od siebie. Dzięki platformom społecznościowym, e-mailom i komunikatorom internetowym można wymieniać się wiadomościami, zdjęciami i rozmawiać na żywo.

■ **Dostęp do informacji:** internet to ogromne źródło informacji na temat zdrowia, hobby, podróży, kuchni i wielu innych dziedzin. Mogą Państwo korzystać z przeglądania stron internetowych, czytać artykuły, oglądać wideo i słuchać podcastów, aby poszerzyć swoją wiedzę i zainteresowania.

■ **Zakupy online:** sklepy internetowe oferują szeroki wybór produktów, co sprawia że można dokonywać zakupów bez konieczności wychodzenia z domu. Jest to szczególnie pomocne dla tych, którzy mają ograniczoną mobilność.

■ **Rozrywka i edukacja:** internet oferuje wiele możliwości rozrywki i edukacji. Oglądanie filmów, słuchanie muzyki, czytanie ebooków, granie w gry online oraz uczestniczenie w kursach online, pomagają utrzymać umysł w dobrej kondycji.

■ **Administracja:** w wielu krajach wiele usług administracyjnych można załatwić online: składanie dokumentów podatkowych, sprawdzanie emerytur czy rezerwacja wizyt lekarskich. Dla Państwa może to oznaczać oszczędność czasu i wysiłku.

■ **Rozwój umiejętności komputerowych:** korzystanie z internetu może pomóc Państwu w nauce nowych umiejętności, w tym obsługi komputera, korzystania z programów edukacyjnych oraz rozwiązywania problemów technicznych. Może pomóc to również w utrzymaniu umysłu w dobrej kondycji i zwiększeniu pewności siebie w dzisiejszym cyfrowym świecie.

■ **Spółeczność online:** mogą Państwo dołączyć do społeczności online, które skupiają osoby o podobnych zainteresowaniach lub doświadczeniach. Dzięki temu można nawiązywać nowe przyjaźnie i dzielić się swoją wiedzą z innymi.

■ **Zdrowie i opieka, rozwiązanie samotności:** internet oferuje dostęp do informacji na temat zdrowia, porad zdrowotnych oraz narzędzi do monitorowania stanu zdrowia. Dzięki internetowi możemy kontaktować się ze znajomymi.

Jak rozpoznać bezpieczną witrynę

■ Zainstaluj program antywirusowy:

umożliwia on bezpieczne korzystanie z internetu i wyłapie zagrożenia, takie jak wirusy i trojany,

■ **Nie korzystaj z sieci niezabezpieczonych:** jeśli są Państwo w centrum handlowym proszę używać tylko sieci wifi, które są zabezpieczone hasłem. Sieci internetowe nie chronione hasłem nie zawsze spełniają wymogi bezpieczeństwa,

■ Staraj się zachować anonimowość:

w internecie podajemy minimum wiadomości. Jeśli strona wydaje się podejrzana, nie wpisuj tam swoich danych osobowych,

■ **Regularnie instaluj aktualizacje oprogramowania:** aktualizacje są potrzebne, aby komórka, laptop lub komputer były zabezpieczone. Jeśli Państwa komórka lub komputer żąda aktualizacji – wyrażamy zgodę.

■ **Najbezpieczniej po internecie poruszać się po zaszyfrowanych stronach:** zaszyfrowaną stronę poznajemy po tym, że na początku adresu posiada litery „https”. Szczególnie przy zakupach online należy zwracać uwagę za szyfrowanie. Litery „http” na początku strony nie są wystarczające i strony te mogą stwarzać niebezpieczeństwo,

■ **Nie pobieramy zawartości z nieznanych źródeł:** pobieramy tylko pliki z zaufanych źródeł. W razie niepewności można użyć programu antywirusowego.

■ **Pamiętamy o ochronie swojej sieci wifi:** ustalamy trudne do odgadnięcia hasło.

Wskazówki ustalania hasła:

■ każde bezpieczne hasło powinno skła-

dać się z co najmniej 10 znaków, wśród których powinny się znaleźć wielkie i małe litery, liczby i znaki specjalne,

■ nigdy i nigdzie nie podajemy swojego hasła (np. gdy otrzymamy maila z taką prośbą – należy go zignorować),

■ programy zarządzające hasłami są bezpieczne,

■ nie stosuj tego samego hasła do różnych celów, staraj się zmieniać hasła jeśli aplikacja tego żąda.

Pamiętamy o bezpieczeństwie w czasie komunikacji w internecie – wideorozmowy, rozmowy głosowe i wiadomości tekstowe:

■ wideorozmowy, to połączenia telefoniczne z funkcją wideo (najbardziej popularne aplikacje, to Messenger i Whatsapp, Skype, Facetime)

■ aktualizowanie posiadanej aplikacji,

■ blokowanie nieznanym użytkownikom.

Bezpieczeństwo w mediach społecznościowych:

By w pełni korzystać z mediów społecznościowych (Facebook, Instagram, TikTok) należy również dbać o swoje bezpieczeństwo:

■ oszczędnie gospodarować swoimi informacjami,

■ akceptować znajomość od osób Państwu znanych,

■ wstawiane przez siebie komentarze, posty, zdjęcia są dobrze przemyślane,

■ wiemy, co to są „Fake Newsy” fałszywe wiadomości,

■ zachować odpowiednie ustawienia prywatności na swoich kontach.

Poczta e-mail

Przygotowanie sprzętu:

- przy założeniu poczty potrzebujesz komputera, laptopa lub smartfona z dostępem do internetu,
- możesz skorzystać z wybranej przeglądarki internetowej, której adres wpisujesz w odpowiednim miejscu (www.google.pl, www.microsoft.com),
- na tych stronach wyszukaj opcję „załóż konto”,
- Postępuj zgodnie z instrukcjami.

Jak założyć i używać konto e-mail:

1. Wybór dostawcy usług email: zdecyduj się, którego dostawcę usług email chcesz wybrać. Popularne opcje to: Gmail (Google), Outlook (Microsoft). Wybierz taką, która Ci odpowiada i zarejestruj się na ich stronie internetowej.

2. Rejestracja: kliknij na stronie głównej dostawcy usług opcję „Zarejestruj się” lub podobny przycisk. Następnie będziesz musiał/a wypełnić formularz rejestracyjny. Będzie on zawierał pola takie jak: imię, nazwisko, numer telefonu, który może być przydatny do odzyskiwania dostępu, data urodzenia, nazwa użytkownika, twój adres email oraz hasło. Pamiętaj, aby hasło było wystarczająco trudne, ale jednocześnie łatwe do zapamiętania.

3. Adres email: Twój adres e-mail jest unikalny i służy do identyfikacji twojej skrzynki. Powinien zawierać twoje imię i nazwisko lub jakąś inną kombinację znaków, którą łatwo zapamiętasz, na przykład jan.kowalski@gmail.com.

4. Hasło: powinno być silne, złożone z kombinacji liter, cyfr i znaków specjalnych. Unikaj łatwych do odgadnięcia haseł

takich jak 123456 czy hasło123. Pamiętaj je dobrze lub zapisz w bezpiecznym miejscu.

5. Konfiguracja konta: po zarejestrowaniu się będziesz mógł/a dostosować ustawienia swojego konta. Warto to zrobić, aby dostosować je do swoich preferencji. Możesz zmienić kolor tła, czcionkę, czy język interfejsu.

6. Nauka obsługi skrzynki: zazwyczaj dostawcy e-mail oferują interfejsy przyjazne dla użytkowników, ale warto jest poświęcić trochę czasu na zapoznanie się z podstawowymi funkcjami. Naucz się, jak tworzyć, odbierać, przesyłać i usuwać wiadomości. Dowiedz się także, jak korzystać z folderów, czy kategorii aby lepiej zorganizować swoje wiadomości.

7. Ochrona prywatności: bądź świadomy swojej prywatności w internecie. Nie udostępniaj swojego hasła nikomu. Unikaj klikania w linki lub załączniki w podejrzanych e-mailach.

8. Kontakt z pomocą techniczną: jeśli napotkasz problemy lub będziesz potrzebować pomocy technicznej nie krępuj się skontaktować z dostawcą usług e-mail.

10. Korzystaj regularnie: aby nie zapominać o swoim koncie e-mail, korzystaj z niego regularnie. Dzięki temu będziesz na bieżąco z wiadomościami od rodziny i przyjaciół.

11. Aktualizacje i bezpieczeństwo: upewnij się, że regularnie aktualizujesz swoje hasło do konta e-mail oraz systemu operacyjnego na swoim urządzeniu. To pomoże w zwiększeniu bezpieczeństwa twojego konta.

Korzyści z posiadania poczty internetowej:

- odbieranie i pisanie maili ze smartfona lub komputera,
- brak limitów znaków w wysyłanych wiadomościach,
- możliwość dołączenia zdjęć, filmików.

Bankowość internetowa

Przygotowanie sprzętu:

- potrzebujesz komputera, laptopa lub smartfona z dostępem do internetu,
- musisz odnaleźć stronę banku, z którego korzystasz (najbardziej popularne: <https://www.ing.pl/>;
<https://www.mbank.pl/indywidualni>,
<https://www.pkobp.pl/klient-indywidualny>)
- przygotuj dowód osobisty i telefon
- możesz też pobrać aplikację mobilną na swój telefon i założyć konto,
- jeżeli nie czujesz się pewnie – odwiedź swój bank i poproś o pomoc,
- będąc w banku warto dopytać o opcję uruchomienia „profilu zaufanego”.

Zasady korzystania z bankowości internetowej:

- **Wybór banku:** jeśli nie masz jeszcze konta bankowego, wybierz bank, który oferuje prosty i przyjazny interfejs do bankowości internetowej. Upewnij się, że wybrany bank posiada oddział w pobliżu twojego miejsca zamieszkania, abyś w razie potrzeby mógł/mogła udać się tam osobiście.
- **Otwarcie konta bankowego:** jeśli nie masz jeszcze konta w wybranym banku, będziesz musiał otworzyć konto. To może wymagać osobistej wizyty w oddziale banku, gdzie pracownik pomoże wypełnić odpowiednie dokumenty.
- **Zakładanie dostępu do bankowości internetowej:** bank zazwyczaj zapewnia dostęp do bankowości internetowej. Po otwarciu konta otrzymasz unikalne dane logowania tak jak nazwa użytkownika, hasło. Pamiętaj, aby te dane były bez-

pieczne i nie udostępniaj ich nikomu.

- **Logowanie:** wejdź na stronę internetową banku i użyj swojej nazwy użytkownika i hasła, aby się zalogować. Banki oferują również aplikacje mobilne, które można pobrać na smartfon lub tablet i korzystać z bankowości internetowej na urządzeniach mobilnych.

- **Sprawdzanie stanu konta:** po zalogowaniu się będziesz mógł /mogła zobaczyć stan swojego konta bankowego. Będziesz widział/a informacje o saldzie oraz historii transakcji.

- **Przelewy i płatności:** bankowość internetowa pozwala na wykonywanie przelewów bankowych, płatności rachunków, zakupy online.

- **Zachowaj ostrożność:** pamiętaj o zachowaniu ostrożności podczas korzystania z bankowości internetowej. Nie udostępnij swojego hasła nikomu, nie otwieraj podejrzanej wiadomości e-mailowych lub linków, które mogą być próbą wyłudzenia danych.

- **Pomoc techniczna:** banki często oferują pomoc techniczną w przypadku problemów z bankowością internetową. Skorzystaj z tej opcji, jeśli napotkasz trudności.

- **Regularna aktualizacja hasła:** aby zwiększyć bezpieczeństwo swojego konta regularnie zmieniaj hasło dostępu do bankowości internetowej.

- **Ucz się stopniowo:** jeśli jesteś początkującym użytkownikiem bankowości internetowej nie śpiesz się, ucz się stopniowo. Korzystaj z prostych funkcji, a potem eksperymentuj z bardziej zaawansowanymi.

e-usługi publiczne

Usługa Twój ePIT Twój e-PIT

Usługa korzystania z ePIT (elektroniczny PIT) jest korzystna ponieważ umożliwia łatwe i wygodne składanie deklaracji podatkowych przez internet.

Oto Jak można sw prostych krokach skorzystać z tej usługi:

1. Logowanie: do e-Urzędu Skarbowego logujemy się na trzy sposoby:

- a. Profilem Zaufanym, e-Dowodem lub poprzez bankowość elektroniczną,
- b. aplikacją mObywatel,
- c. Danymi Podatkowymi

2. Wypełnienie deklaracji: w systemie ePIT znajdzie Państwo interaktywny formularz, który krok po kroku prowadzi przez proces wypełnienia deklaracji podatkowej. Można wprowadzać tam dane takie jak: dochody, ulgi, odliczenia i inne informacje związane z podatkami.

3. Sprawdzenie poprawności: system ePIT może pomóc weryfikacji poprawności wprowadzonych danych na przykład poprzez sprawdzanie, czy suma wprowadzonych kwot zgadza się z obowiązującymi przepisami podatkowymi.

4. Podpisanie deklaracji: po wypełnieniu deklaracji mogą ją Państwo podpisać za pomocą bezpiecznych kwalifikowanych podpisów elektronicznych (takich jak: PUE ZUS, czy Profil Zaufany) lub tradycyjnie wydrukować, podpisać ręcznie i dostarczyć do Urzędu Skarbowego.

5. Dostarczenie deklaracji: deklarację można dostarczyć do Urzędu Skarbowego w formie elektronicznej korzystając

z systemu ePIT lub tradycyjnie, dostarczając wydrukowaną i podpisaną deklarację osobiście lub pocztą.

Zalety korzystania z ePIT:

- Wygodne składanie deklaracji. Nie trzeba już wypełniać papierowych formularzy PIT, co znacznie upraszcza proces,
- Szybka weryfikacja poprawności danych. System ePIT może automatycznie sprawdzać, czy dane zostały wprowadzone poprawnie, co zmniejsza ryzyko popełnienia błędów,
- Oszczędność czasu. Nie trzeba tracić czasu na stanie w kolejkach w urzędzie skarbowym. Deklaracje można złożyć online w dowolnej porze dnia,
- Dostępność dokumentów. Mogą Państwo przechowywać kopię swoich deklaracji i innych dokumentów podatkowych w formie elektronicznej, co ułatwia zarządzanie nimi i ich archiwizację,
- Oszczędności finansowe. Składanie deklaracji online może pomóc w uniknięciu błędów, co z kolei może prowadzić do zmniejszenia ryzyka kar podatkowych.

Adres usługi w serwisie e-Urząd Skarbowy:

<https://www.podatki.gov.pl/e-urząd-skarbowy>

Logowanie się:

<https://www.podatki.gov.pl/pit/twoj-e-pit>

Na stronie internetowej Ministerstwa Finansów znajduje się Poradnik dla Emerytów

i Rencistów – jak prawidłowo rozliczyć PIT:

https://www.podatki.gov.pl/media/8947/pdeir-jak-rozliczy%C4%87-pit_internet_ver_1_0.pdf

Jeżeli masz pytania lub wątpliwości skontaktuj się z możliwością pomocy:

pytania dotyczące usługi Twój e-PIT można przesłać na adres e-mail:

info.epit@mf.gov.pl; **pytania dotyczące serwisu e-Urząd Skarbowy na adres**

e-mail: info.eurząd@mf.gov.pl

mObywatel



mObywatel 2.0
zrób to prościej

- potrzebujesz smartfona z dostępem do internetu, profilu zaufanego,
- Wejdź na stronę sklepu z aplikacjami na swój telefon: Google Play lub App Store i znajdź aplikację mObywatel,
- wybierz, zainstaluj i postępuj zgodnie z komunikatami na ekranie,
- uruchom aplikację i zaakceptuj regulamin, ustal hasło,
- pamiętaj, że przy zakładaniu konta potrzebny jest „Profil zaufany” (można skorzystać z bankowego),
- Profil zaufany to bezpłatne narzędzie, dzięki któremu potwierdzamy swoją tożsamość w internecie. Najwygodniej profil zaufany założyć za pomocą swojego konta bankowego,
- Profil zaufany poprzez bank: sprawdź, czy Twój bank ma możliwość założenia profilu zaufanego (wejdź na stronę banku lub zadzwoń na infolinię), zaloguj się na swoje konto bankowe, wyszukaj formularz o założenie profilu zaufanego – wypełnij i wyślij,
- Za każdym razem, gdy chcesz zalogować się na swoje konto profilu zaufanego, wybieraj opcję logowania poprzez bankowość elektroniczną.

Aplikacja mobilna mObywatel to następujące funkcje:

- mDowód i inne cyfrowe dokumenty,

- usługi i funkcje, które ułatwiają życie obywateli, np. Naruszenie środowiskowe lub Bezpieczny Autobus,
- Nowoczesny wygląd aplikacji i intuicyjna nawigacja,
- Personalizowany ekran startowy.

Korzyści z posiadania aplikacji:

- mDowód to Twój nowy, elektroniczny dokument tożsamości ważny w Polsce. Możesz go użyć w urzędzie, na poczcie, w przychodni, u notariusza. Pamiętaj, że plastikowy dowód jest potrzebny w następujących sytuacjach: gdy wyjeżdżasz za granicę lub składasz wnioski o nowy dowód osobisty,
- widzisz porzucone śmieci lub inne zanieczyszczenia środowiskowe – możesz zgłosić to w aplikacji (Naruszenie Środowiskowe),
- możesz sprawdzić i upewnić się, że autokar ma ważne badanie techniczne i ubezpieczenie OC (Bezpieczny Autobus),
- zweryfikujesz tożsamość innej osoby lub potwierdzisz swoją tożsamość w urzędzie, przychodni i innych miejscach (Weryfikacja tożsamości)
- Inne usługi: Punkty karne, Polak za granicą, Bilkom – bilety kolejowe, e-recepta, Legitymacja emeryta/rencisty.

Bezpieczeństwo korzystania z aplikacji:

- ustaw trudne do odgadnięcia hasło, aby nikt nie zalogował się na Twoje konto,
- dzięki certyfikatом zabezpieczeń i szyfrowaniu danych tylko Ty masz dostęp do swoich danych,
- dwuetapowa weryfikacja tożsamości, to obecnie najlepsze zabezpieczenie,
- pamiętaj o ostrożności – nie udostępniaj hasła, używaj programów antywirusowych.

Internetowe Konto Pacjenta (IKP)



Przygotowanie sprzętu:

potrzebujesz **komputera, laptopa lub smartfona z dostępem do internetu, Profil zaufany**

■ **Komputer lub laptop:** wejdź na stronę: <https://pacjent.gov.pl>, wybierz opcję logowanie na IKP, logowanie poprzez bankowość elektroniczną – postępuj zgodnie z instrukcjami. Poprzez bank zostaniesz przekierowany na Swoje IKP.

■ **Smartfon** – Wejdź na stronę sklepu z aplikacjami na swój telefon: Google Play lub App Store i znajdź aplikację, wybierz zainstaluj i postępuj zgodnie z komunikatami na ekranie.

Internetowe Konto Pacjenta (IKP) to informacje medyczne o Twoim stanie zdrowia. Dzięki IKP wiele spraw związanych ze zdrowiem załatwisz nie wychodząc z domu.

Obecnie znajdziesz tam:

- e-recepty
- e-skierowania (na badanie lub wizytę u specjalisty)
- historię Twoich wizyt u lekarza w ramach NFZ
- informację o zaplanowanych wizytach u lekarza w ramach NFZ
- jeśli pracujesz – informację o zwolnieniach lekarskich (e-zwolnienie)
- listę Twoich leków na receptę
- informację o lekach (możesz sprawdzić każdy lek dopuszczony do obrotu w Polsce)
- informacje ważne w czasie pandemii:
 - wynik Twojego testu na koronawirusa
 - informację, do kiedy prawdopodobnie masz przebywać na kwarantannie lub izolacji domowej

- Unijny Certyfikat COVID (UCC), który potwierdza zaszczepienie przeciw COVID19, negatywny wynik testu na koronawirusa lub fakt bycia ozdowieńcem.

Korzyści i możliwości Internetowego Konta Pacjenta:

- nie musisz niczego pamiętać, zapisywać – na swoim koncie sprawdzisz, jakie leki zapisano Ci ostatnio, jak je masz przyjmować, kiedy masz kolejną wizytę u lekarza umówioną w ramach NFZ
- dzięki Internetowemu Kontu Pacjenta lekarz może wystawić Ci e-receptę na leki, które stale bierzesz na podstawie konsultacji przez telefon. Może też wystawić Ci ponownie receptę na leki, które stale przyjmujesz
- jeśli zdecydujesz się upoważnić kogoś z rodziny lub opiekunkę, ta osoba łatwiej wykupi dla Ciebie leki i przypomni o wizytach u lekarza i terminach badań.

Jak rozpocząć korzystanie z usługi:

- załóż profil zaufany (możesz to zrobić poprzez internet w swoim banku albo w urzędzie, np. oddziale ZUS, NFZ lub urzędzie skarbowym),
- zaloguj się na swoje konto IKP (możesz użyć profilu zaufanego i zobaczyć swoje e-recepty, wybrać lekarza lub upoważnić kogoś bliskiego),
- pobraną e-receptę łatwo pobrać i wykupić,
- poprzez IKP możesz znaleźć receptę lub nazwę leku, który Ci przepisano,
- poprzez aplikację na telefon [mojeIKP](#) zyskasz łatwy dostęp do e-recept i e-skierowań.



BEZPIECZEŃSTWO ZACHOWANIA W SIECI

Kompendium dla seniorów

Źródła:

- <https://www.gov.pl/web/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci>
- <https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/bezpieczni-w-mediach-spolesnosciowych--praktyczne-wskazowki>
- <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/seniorze-nie-boj-sie-internetu>
- <https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/bezpieczny-internet-dla-seniorow#R4>
- <https://mutw.ump.edu.pl/aktualnosci/jak-rozliczyc-pit-poradnik-dla-seniorow>

Materiały informacyjne kampanii gov.pl „Seniorze – spotkajmy się w sieci”:

- **Załatwianie spraw urzędowych bez wychodzenia z domu:** <https://www.gov.pl/web/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci/zalatwianie-spraw>
- **Rozrywka i informacja:** <https://www.gov.pl/web/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci/rozrywka>
- **Komunikacja:** <https://www.gov.pl/web/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci/komunikacja>
- **Metody oszustów:** <https://www.gov.pl/web/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci/metody-oszutow>
- **Programy i narzędzia:** <https://www.gov.pl/web/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci/programy-i-narzedzia>

Zdjęcia:

<https://freepik.com>

Projekt dofinansowany ze środków Funduszu Rozwoju Regionalnego



BEZPIECZEŃSTWO ZACHOWANIA W SIECI

Kompendium dla seniorów

