

PORADNIK SENIORA



Porada 1. Skróty klawiszowe

Ctrl + C • Skrót odpowiadający za kopiowanie.

Nieważne czy jest to zaznaczony tekst, plik, kawałek obrazka, a może cały katalog. Wszędzie gdzie wciśnięcie kombinację tych dwóch klawiszy coś zostanie skopiowane do schowka.

Ctrl + X • Za tym skrótem kryje się opcja wycinania.

Działa podobnie do kopiowania. Różnica polega na tym, że plik czy tekst znika z oryginalnego położenia.

Ctrl + V • Za pomocą tego skrótu wkleimy to co skopiowaliśmy lub wycięliśmy poprzednimi dwoma skrótami. **To co mamy w schowku możemy wklejać dowolną ilość razy.**

Ctrl + S • Przy użyciu tych dwóch klawiszy zapiszemy aktualną pracę **z dokumentem**, obrazem, plikiem.

Ctrl + A • Z tego skrótu skorzystamy gdy chcemy zaznaczyć całą **zawartość dokumentu** czy obrazu, który edytujemy. Zaznaczymy też nim wszystkie pliki w folderze.

Ctrl + Z • **Powoduje cofnięcie ostatnio wykonanej zmiany.** Czyli jeśli usunęliśmy plik to powinien on wrócić. Jeśli napisaliśmy tekst to powinien częściowo zniknąć. Jeśli wprowadziliście zmiany w edytowanym obrazku to one też zostaną cofnięte.

UWAGA NA:

Ctrl + Shift • Może się zdarzyć, że wciśnięcie przypadkiem te dwa klawisze. **W części systemów Windows kombinacja ta powoduje zamianę** programową klawiatury z polskiej na angielską, co wiąże się z tym, że nie będą działały Wam polskie litery, a **przy wprowadzaniu tekstu litery 'y' oraz 'z' zamienią się miejscami.** Jeśli Wam się to zdarzy to wciśnijcie tę kombinację ponownie.

Porada 2.

Jak wykonać zrzut ekranu /screen ekranu?

Zrzut ekranu to zapis aktualnego obrazu wyświetlanego na monitorze, najczęściej w postaci obrazka.

1. Aby wykonać zrzut całego ekranu, naciśnij klawisz **Print Screen** (może być także oznaczony jako **PrtScn** lub **PrtScrn**) na klawiaturze.
2. Otwórz program **Paint** w swoim systemie: wybierz kolejno **Start -> Akcesoria -> Paint**.
3. Gdy w programie Paint zostanie wyświetlona pusta strona, naciśnij kombinację klawiszy **Ctrl + V**. Zrzut ekranu pojawi się na pustej stronie.
4. W celu zapisania zrzutu ekranu wykonaj typowe czynności zapisywania obrazu lub elementu graficznego (np. wybierz z menu „Plik” polecenie „Zapisz jako” lub „Zapisz”).
5. Wybrać odpowiednie miejsce (dysk/folder) zapisania pliku. Miejsce domyślne to pulpit. Następnie wpisać nazwę w polu Nazwa pliku.

Uwaga: Ten plik można dołączyć do wiadomości e-mail i wysłać z nią jako załącznik.

Porada 3.

Jak zrzucić
z pendrive'a zdjęcia
na komputer?

1. Znajdź gniazdo USB w swoim komputerze
2. Podłącz pendrive, zaczekaj aż się załaduje i otworzy się okno „**Dysk USB**”
3. W przypadku kiedy okno nie otworzy się samo kliknij dwa razy lewym przyciskiem myszy w ikonę „**Mój komputer**”/ „**Ten komputer**”
4. Znajdziesz tam grupę „**Urządzenia i dyski**”, gdzie wyświetlać się będzie „**Dysk USB**”
5. Kliknij dwa razy lewym przyciskiem myszy, a otworzy Ci się folder z jego zawartością
6. Jeżeli na pendrive było zapisane wcześniej zdjęcie możesz je jednym przeciągnięciem na pulpit zapisać na swoim komputerze,
7. Kiedy pendrive nie ma zapisanych żadnych plików możesz wybrać dowolny plik z pulpitu i przeciągnąć go do pustego folderu (**Dysk USB**)

I gotowe!

Porada 4. Bezpieczeństwo komputera

W Internecie można natknąć się na wirusy, czyli złośliwe oprogramowanie, które może zaszkodzić Twojemu komputerowi. Przed wirusami chroni Cię program antywirusowy. Możesz go kupić w sklepie lub pobrać darmowy program z Internetu. Pamiętaj, żeby nie instalować w komputerze więcej niż jednego programu. Nie przyczyni się to do wzmożonej ochrony, wręcz przeciwnie. Oto pozostałe wskazówki, które pomogą chronić Twój komputer:

- Nie przeglądaj stron, które są blokowane przez Twój program antywirusowy lub takich, przy których przeglądarka internetowa wyświetla komunikat o niezauwanej zawartości.
- Pobieraj tylko legalne pliki, które są udostępniane za darmo przez producenta lub autora.
- Korzystaj z dobrego programu antywirusowego, czyli programu, który chroni Twój komputer przed atakiem groźnych plików.
- Uważaj na wirusy! Nie otwieraj wiadomości e-mail oraz załączników od nieznanym nadawców. Mogą być zainfekowane.

Porada 5. Jak stworzyć bezpieczne hasło?

Na bezpieczeństwo konkretnego hasła wpływ ma parę czynników.

1. Jego długość – im dłuższe hasło, tym trudniej je odkryć. Za w miarę bezpieczny klucz można uznać taki, który składa się przynajmniej z ośmiu znaków, oczywiście lepsze efekty uzyskamy, stosując hasła zawierające 10, a nawet 14 znaków.
2. Hasło powinno składać się z liter, cyfr oraz symboli specjalnych.

Spróbujmy zatem utworzyć odpowiedni klucz nieco inną metodą.

1. Zaczniemy od popularnej piosenki, którą wielu z nas śpiewało w młodości na harcerskich obozach: Płonie ognisko w lesie, wiatr smętną piosnkę niesie, przy ogniu zaś drużyna gawędę rozpoczyna. Teraz stwórzmy szkielet hasła, używając pierwszych liter słów składających się na tę zwrotkę. Będzie to wyglądało tak: **powlwspnpozdgr**.
2. Ale to za mało, dlatego co druga litera niech będzie duża: **PoWlWsPnPozdGr**.
3. Teraz wstawmy w miejsce niektórych liter podobne do nich cyfry, na przykład zamieńmy o na 0, a l na 1. Uzyskamy teraz taki klucz: **P0W1WsPnP0ZdGr**.
4. Jesteśmy już bliscy celu, jednak możemy jeszcze dodatkowo utrudnić złamanie hasła, dodając znaki interpunkcyjne oraz specjalne symbole na początku i na końcu. Ostateczna forma naszego klucza będzie wyglądała tak: **!P0W1,WsPn,P0Zd,Gr"**.
5. Takie hasło możemy uznać za odpowiednie, zawiera bowiem wszystkie elementy istotne z punktu widzenia wymogów co do jego skomplikowania i losowości. Zapamiętanie tego klucza ułatwi nam na pewno to, że pochodzi od dobrze znanej nam piosenki. Dodatkowo powinniśmy na próbę kilka, a najlepiej kilkanaście razy wpisać je na klawiaturze po to, by zapamiętać układ i kolejność używanych klawiszy.

Porada 6.

Jak założyć konto w e-PUAP?

1. Na stronie głównej www.epuap.gov.pl w prawym górnym rogu kliknij na przycisk **Zarejestruj się**.
2. Uzupełnij wymagane pola, oznaczone czerwonymi gwiazdkami.
3. Przed założeniem konta **zaakceptuj regulamin** a także wyraż zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez zaznaczenie („kwadracik” Zapoznałem się z....).
4. Potwierdź wprowadzone dane i chęci założenia konta poprzez wybranie przycisku **Zarejestruj się**.
5. Ostatnim krokiem jest kod autoryzacji SMS, który otrzymasz na wcześniej podany numer telefonu. Wpisz go i potwierdź.
6. **Profil zaufany jest już gotowy.**

Porada 7.

Jak skorzystać z e-recepty?

Do uruchomienia eRecepty wymagana jest aktywna **mTożsamość**. To ważne ze względu na bezpieczeństwo Twoich danych. By aktywować mTożsamość potrzebujesz **profilu zaufanego**. Zatem:

1. Zainstaluj na swoim telefonie aplikację mObywatel. Zaloguj się za pomocą mTożsamości.
2. Teraz w aplikacji możesz zobaczyć swoje niezrealizowane recepty.
3. W aptece **zlecenie na lekarstwa możesz zrealizować na dwa sposoby:**
 - a. Podając numer PESEL osoby na którą wystawiona została recepta oraz cyfry wyświetlone pod kodem QR.
 - b. Okazując do zeskanowania ekran telefonu z wyświetlonym kodem QR.
4. Jeśli apteka – np. w wyniku awarii sieci – nie ma dostępu do systemu recept (P1 eZdrowie), możliwe jest zrealizowanie recepty w trybie off-line. W tym celu na ekranie telefonu należy dotknąć pola "Pobierz PDF". W ten sposób można pobrać kod QR, po zeskanowaniu którego aptekarz będzie posiadał wszystkie niezbędne informacje umożliwiające realizację recepty.