

INTERNET DLA PASJI I ZAINTERESOWAŃ



PIGUŁKA

WIEDZY

Autorka: Daria Sowińska-Milewska

Opracowanie graficzne: Małgorzata Szlendak



Publikacja powstała w ramach projektu: „Włączamy Cyfrowo Mazowsze – szkolenia dla osób w wieku 55 plus” realizowanego w ramach Inwestycji C2.1.3 „E-kompetencje” Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO), finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach instrumentu NextGenerationEU.

Niniejsza publikacja jest dostępna na warunkach licencji Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 – Na tych samych warunkach. Oznacza to, że będzie można dowolnie wykorzystać te utwory, w tym je kopiować, dystrybuować, wyświetlać i używać, pod warunkiem podania autora utworu. Więcej informacji o licencji znajduje się na stronie:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.p>

Publikacja dostępna jest bezpłatnie na stronie www.wlaczamycyfrowo.pl

Materiał ukończono: październik 2025 r.

ZAKRES KURSU

Moduł 1 – Odkrywanie zasobów Internetu (3,5 godziny)

- Czym jest Internet i wyszukiwarka – pierwsze kroki
- Jak skutecznie szukać informacji
- Zapisywanie i porządkowanie linków (zakładki, notatki, Raindrop)
- Higiena cyfrowa przy pracy z komputerem

Moduł 2 – Świat filmu i muzyki w sieci (3,5 godziny)

- Oglądamy legalnie: VOD
- Słuchamy: radio online, muzyka, podcasty (jak zacząć bez logowania)
- YouTube jako „telewizja internetowa” – kanały tematyczne, subskrypcje

Moduł 3 – Kultura i edukacja w Internecie (3,5 godziny)

- Książki i audiobooki
- Wirtualne muzea i wycieczki 360°
- Uczenie się online: kursy i webinary

Moduł 4 – Ludzie, grupy i rozmowy w sieci (3,5 godziny)

- Fora, grupy i platformy tematyczne – jak szukać, dołączać, współtworzyć
- Publiczne vs prywatne grupy – zasady i bezpieczeństwo
- Higiena cyfrowa i netykieta w kontaktach online

Słowniczek

1. **Audiobook** – nagranie książki czytanej przez lektora. Można słuchać w podróży, w domu lub podczas spaceru – książka do słuchania zamiast czytania.
2. **Blog** – strona prowadzona przez osobę lub grupę, gdzie regularnie pojawiają się wpisy, zdjęcia lub porady, np. o gotowaniu, podróżach, ogrodnictwie.
3. **Forum internetowe** – miejsce, w którym ludzie wymieniają się doświadczeniami i poradami. Każdy może zadać pytanie lub odpowiedzieć innym.
4. **Grupa w mediach społecznościowych** – przestrzeń, w której osoby o podobnych zainteresowaniach rozmawiają, publikują zdjęcia i wymieniają się informacjami.
5. **Higiena cyfrowa** – dbanie o zdrowie i bezpieczeństwo w korzystaniu z technologii: przerwy od ekranu, ochrona danych, ograniczanie czasu online.
6. **Internet** – ogólnosiwiatowa sieć połączonych komputerów i urządzeń, dzięki której można wyszukiwać informacje, oglądać filmy, słuchać muzyki i kontaktować się z ludźmi. To jak biblioteka, kino i rynek w jednym miejscu – otwarte całą dobę.
7. **Kurs online** – zajęcia odbywające się przez Internet: można oglądać nagrania, wykonywać ćwiczenia i uczyć się we własnym tempie.
8. **Link (odnośnik)** – adres strony w Internecie, po kliknięciu którego przechodzi się na inną stronę. Zazwyczaj ma inny kolor lub jest podkreślony.

9. **Netykieta** – zasady grzeczności i dobrego tonu w sieci: pisz uprzejmie, nie używaj wielkich liter, podpisz się, nie udostępniaj cudzych treści bez zgody.
10. **Podcast** – nagranie audio dostępne w Internecie, przypominające audycję radiową, której można słuchać w dowolnym momencie.
11. **Przeglądarka internetowa** – program, dzięki któremu można otwierać strony www, np. Chrome, Edge, Firefox, Safari. To okno, przez które zaglądamy do Internetu.
12. **Strona internetowa (www)** – miejsce w sieci z określonymi treściami: artykuł, film, sklep, blog, muzeum. Każda strona to jak osobny pokój w ogromnym budynku Internetu.
13. **VOD (Video on Demand)** – oglądanie filmów i programów w Internecie wtedy, kiedy chcesz, bez czekania na emisję w telewizji. Przykłady: TVP VOD, Ninateka, Arte.tv, Rakuten TV.
14. **Wirtualne muzeum** – strona internetowa pozwalająca oglądać zbiory muzealne w wersji cyfrowej, często w formie spaceru 3D.
15. **Wyszukiwarka internetowa** – strona lub program pomagający znaleźć potrzebne informacje w sieci. Najpopularniejsza to Google. Wpisujesz słowo lub pytanie, a wyszukiwarka pokazuje wyniki.

Moduł 1: Odkrywanie zasobów Internetu

Internet to ogromna sieć połączonych komputerów i urządzeń. Umożliwia wyszukiwanie informacji, oglądanie filmów, słuchanie muzyki, naukę i kontakt z innymi ludźmi. Aby znaleźć coś w tej wielkiej sieci, potrzebujesz **wyszukiwarki internetowej**. To strona lub program (jak np. Google) pomagający znaleźć potrzebne informacje. Wpisujesz słowo lub pytanie, a wyszukiwarka pokazuje Ci wyniki.

Dzięki dostępowi do Internetu możemy rozwijać pasje poprzez:

1. Oglądanie i słuchanie – odbiór treści
2. Czytanie i śledzenie inspiracji – poszerzanie wiedzy
3. Uczucie się – korzystanie z kursów i tutoriali
4. Ćwiczenie samodzielne – praktyka z pomocą Internetu
5. Interakcję z innymi – społeczności i wymiana doświadczeń
6. Dzielenie się pasją – publikowanie własnych efektów



Ćwiczenie: Co lubię robić w wolnym czasie?

Wyszukiwarka internetowa

(np. Google) pomaga odnaleźć potrzebne informacje w sieci. Wystarczy wpisać jedno lub kilka słów kluczowych, np. „ogród jesienią”, „przepisy na risotto”, „szydełkowanie dla początkujących”.

O czym pamiętać przy wyszukiwaniu:

Jak zapisać ciekawe strony

Czasem znajdujemy coś ciekawego, ale nie możemy przeczytać od razu. Warto zapisać link, żeby wrócić później.

Sposoby zapisywania:

- dodaj stronę do zakładek w przeglądarce,
- skopiuj link i wklej go do notatnika lub wiadomości e-mail,
- zrób zrzut ekranu (screenshot),
- zapisz w aplikacji do porządkowania linków, np. <https://raindrop.io/> .

Moduł 2: Świat filmu i muzyki w sieci

Internet to nie tylko źródło informacji, ale także ogromna biblioteka kultury i rozrywki. Dzięki niemu możesz oglądać filmy, spektakle i koncerty, a także słuchać muzyki, radia i podcastów.

Oglądanie filmów i programów w Internecie

VOD (Video on Demand) to usługa, która pozwala Ci oglądać filmy, seriale i programy wtedy, kiedy masz na to ochotę, a nie wtedy, gdy nadają je w telewizji. Opcje: bezpłatna, abonament lub płatność za konkretny film.

Najpopularniejsze serwisy VOD:

- **TVP VOD** – polskie filmy, seriale i programy TV (część bezpłatna).
<https://vod.tvp.pl>
- **Ninateka** – filmy, słuchowiska, koncerty i spektakle, wszystko bez reklam i logowania.
<https://ninateka.pl>
- **35mm.online** – klasyka polskiego kina, dokumenty i kroniki WFDiF.
<https://35mm.online>
- **Arte.tv** – europejskie kino i filmy dokumentalne, także po polsku.
<https://www.arte.tv/pl/>
- **Rakuten TV** – filmy i seriale, część darmowa („Free TV”) z reklamami.
<https://rakuten.tv>



Ćwiczenie: TVP VOD – co obejrzeć?



Ćwiczenie: Znajdowanie materiałów na platformie filmowej

Telewizja na YouTube

Na platformie **YouTube** można oglądać nie tylko zabawne filmiki, ale też całe programy, wywiady i kanały tematyczne. Coraz więcej redakcji i instytucji prowadzi tam swoje „telewizje internetowe”.

Warto polecić:

- **Silver TV** – kanał dla osób starszych, tworzony przez projekt *Mądra Babcia* (<https://www.youtube.com/@SILVERTVPL>),
- **Ninateka Edukacja** – nagrania wykładów i wydarzeń kulturalnych,
- **Radio Naukowe, Tok FM, Arte Polska** – rozmowy, reportaże, dokumenty.

Na YouTube możesz subskrybować kanały, które Cię interesują, aby otrzymywać powiadomienia o nowych materiałach.

Portal o filmach

www.filmweb.pl

Wskazówka: Chcesz sprawdzić, czy film w kinie jest warty obejrzenia? Wpisz w wyszukiwarce: **"tytuł filmu" filmweb** – natychmiast znajdziesz recenzje i średnią ocenę.

Słuchamy – muzyka, radio online

Internet umożliwia Ci słuchanie muzyki, audycji i radia z całego świata w każdej chwili.

Radio online

Popularne serwisy muzyczne i radiowe:

- **Open.fm** – polska platforma z ponad 150 stacjami tematycznymi, dostępna w przeglądarce i aplikacji <https://open.fm>
- **Onlineradio.pl** – agregator stacji radiowych z Polski i świata, prosty w obsłudze, działa bez logowania. <https://onlineradio.pl>
- **Radio.pl** – umożliwia słuchanie polskich i zagranicznych rozgłośni w jednym miejscu. <https://www.radio.pl>
- **TuneIn** – serwis międzynarodowy z tysiącami stacji radiowych i podcastów. <https://tunein.com>
- **Radio Pogoda** – polska stacja grająca muzykę sprzed lat, dostępna także w aplikacji. <https://radiopogoda.pl>

Wiele tradycyjnych stacji radiowych ma również swoje strony internetowe i aplikacje.

Słuchowisko

Słuchowisko to nagranie z udziałem aktorów, muzyką i efektami dźwiękowymi – jak spektakl, który można usłyszeć zamiast zobaczyć.

Dawniej emitowane w radiu o określonej porze, dziś dostępne w Internecie, w dowolnym momencie.

Gdzie znaleźć słuchowiska:

- **Podcasty Polskiego Radia – Słuchowiska** – dramaty, klasyka, komedia, fantastyka, historia.

<https://podcasty.polskieradio.pl/podcasty/sluchowiska>



Ćwiczenie: lista do słuchania

Podcasty

Podcast to nagranie audio dostępne w Internecie – jak audycja radiowa, której można słuchać, kiedy się chce. Wiele podcastów ma formę rozmowy, opowieści lub reportażu.

W Polsce warto zajrzeć na:

- **Podcasty Polskiego Radia** – oprócz słuchowisk także reportaże, rozmowy i audycje tematyczne.

<https://podcasty.polskieradio.pl>

- **Spotify** – podcasty o kulturze, historii, zdrowiu.

<https://spotify.com>

- **GetPodcast.com** i **Podcastowo.pl** – katalogi z polskimi audycjami do odsłuchu w przeglądarce

- **YouTube**

- **Radio.pl**

Moduł 3: Kultura i edukacja w Internecie

Audiobooki

Audiobook to książka w formie dźwiękowej, czytana przez lektora. Można jej słuchać w domu, w drodze lub podczas spaceru. Dzięki audiobookom łatwiej utrzymać kontakt z literaturą – zwłaszcza gdy czy się męczą lub brakuje czasu na czytanie.


Popularne serwisy z audiobookami:

- **Empik Go** – książki, audiobooki i podcasty w aplikacji.
<https://www.empik.com/go>
- **Audioteka** – duży wybór polskich i zagranicznych tytułów.
<https://audioteka.com>
- **Storytel** – tzw. biblioteka bez końca, z tysiącami książek audio.
<https://www.storytel.com/pl>
- **BookBeat** – prosty w obsłudze serwis z audiobookami w języku polskim.
<https://www.bookbeat.com/pl>

Niektóre biblioteki publiczne oferują darmowe kody do Empik Go lub Legimi – warto zapytać o to w swojej bibliotece.

Jak słuchać audiobooka – krok po kroku

1. **Wejdź na stronę z audiobookami** – np. <https://wolnelektury.pl>, <https://audioteka.com>, <https://storytel.com/pl> lub <https://empik.com/go>.
2. **Wybierz tytuł**, który Cię interesuje – możesz wyszukać po autorze, gatunku lub temacie.
3. **Sprawdź, czy audiobook jest bezpłatny** – wiele klasycznych pozycji w serwisie Wolne Lektury można słuchać bez logowania.

4. **Kliknij przycisk „Słuchaj” lub ikonę ** – nagranie uruchomi się w przeglądarce lub aplikacji.
5. **Zatrzymaj lub przewiń**, jeśli chcesz wrócić do konkretnego fragmentu.
6. **Dopasuj głośność** i czasem tempo odtwarzania – w aplikacjach możesz słuchać szybciej lub wolniej.
7. **Zrób przerwę**, jeśli słuchasz długo – zadbaj o oczy, postawę i ruch.
8. (Opcjonalnie) **Pobierz aplikację** wybranego serwisu (np. Empik Go, Storytel, Audioteka) – po zalogowaniu możesz słuchać audiobooków także offline, bez Internetu.

Książki online

Książki można czytać także w wersji elektronicznej – bez wychodzenia z domu. Wiele serwisów udostępnia darmowe e-booki.

Rodzaje plików:

- **PDF** – wierna kopia drukowanej książki,
- **EPUB** – tekst dopasowuje się do ekranu,
- **MOBI** – dawniej używany przez czytniki Kindle.

Gdzie czytać książki online:

- **Wolne Lektury** – darmowe e-booki i audiobooki klasyki literatury.
<https://wolnelektury.pl>
- **POLONA** – miliony książek, map i grafik z polskich zbiorów.
<https://polona.pl>
- **Chmura Czytania** – literatura polska i światowa w wolnym dostępie.
<https://chmuraczytania.pl>

- **Europeana** – wspólna europejska biblioteka cyfrowa.

<https://www.europeana.eu>

Dla zainteresowanych: serwis o książkach: www.lubimyczytac.pl

Lubimyczytać.pl to największy w Polsce portal społecznościowy dla osób czytających książki.



Ćwiczenie: znajdź swoją ulubioną lekturę w wersji do czytania i audio

Czy są wersje darmowe czy tylko płatne?

Wirtualne muzea

Dzięki Internetowi można odwiedzać muzea z całego świata bez wychodzenia z domu. Wystarczy komputer, tablet lub smartfon.

Dlaczego warto:

- zwiedzanie o dowolnej porze,
- brak kolejek i biletów,
- możliwość przybliżania detali i oglądania z bliska,
- opisy dzieł, komentarze kuratorów i materiały edukacyjne.

Warto odwiedzić:

- **Google Arts & Culture** – setki muzeów i galerii z całego świata, wirtualne wycieczki 360°, lekcje i quizy.

<https://artsandculture.google.com>

- **Muzeum Narodowe w Warszawie (Street View)** – można zobaczyć wybrane wystawy w formie spaceru 3D.
<https://muzeum-narodowe.pl>
- **Panoramy 360°** – wirtualne spacery po polskich muzeach i zabytkach.
https://www.ai360.pl/panoramy.php?cat_id=4

Edukacja online

Internet to także przestrzeń do nauki. Można oglądać wykłady, uczestniczyć w kursach i rozwijać pasje w dowolnym tempie.

Formy nauki:

- **online** – nauka przez Internet, wideo, aplikacje, quizy,
- **offline** – korzystanie z materiałów drukowanych,
- **hybrydowo** – połączenie nauki online i zajęć stacjonarnych,
- **na żywo (synchronizacja)** – webinary, spotkania online,
- **nie na żywo (asynchronicznie)** – nagrania, które można odtwarzać o dowolnej porze.

Sprawdzone platformy edukacyjne:

- **Navoica** – darmowe kursy online tworzone przez polskie uczelnie.
<https://navoica.pl>
- **Copernicus College** – krótkie wykłady naukowe i humanistyczne.
<https://www.copernicuscollege.pl>
- **Khan Academy** – darmowa nauka matematyki, nauk ścisłych i języków.
<https://pl.khanacademy.org>
- **Coursera** – kursy przygotowane przez uczelnie z całego świata.
<https://www.coursera.org>

- **Akademia PARP** – bezpłatne kursy o biznesie, komunikacji i bezpieczeństwie w sieci. <https://www.akademiaparp.gov.pl>



Ćwiczenie: Kurs online dla mnie

Wpisz w wyszukiwarkę hasło związane z Twoimi zainteresowaniami, np. „historia sztuki kurs online” lub „fotografia dla początkujących”.

Zapisz nazwę znalezionej kursu lub platformy:

Moduł 4: Ludzie, grupy i rozmowy w sieci

Fora i grupy tematyczne

Forum internetowe to miejsce, w którym użytkownicy i użytkowniczki wymieniają się informacjami i doświadczeniami.

Tematy forów są bardzo różne – od ogrodnictwa i majsterkowania po genealogię, zdrowie czy fotografię.

Grupa w mediach społecznościowych to z kolei przestrzeń w serwisie takim jak **Facebook**, gdzie spotykają się osoby o wspólnych pasjach.

Grupy mogą być:

- **publiczne** – każdy może dołączyć i czytać wpisy,
- **prywatne** – wymagają zgody administratora i chronią prywatność uczestniczących.

W niektórych grupach udostępniane są też **pliki** – np. przepisy, zdjęcia, instrukcje, e-booki czy poradniki.



Ćwiczenie: Szukam swojej grupy

Wpisz w wyszukiwarce lub w mediach społecznościowych hasło związane z Twoim hobby (np. „ogród”, „fotografia”, „historia regionu”). Zapisz nazwę znalezionej grupy lub forum:

Udział w rozmowie online

Udział w forum lub grupie to nie tylko czytanie, ale też dzielenie się własnym doświadczeniem.

Warto pisać komentarze, zadawać pytania i dziękować innym za pomoc.

Pamiętaj:

- czytaj regulamin grupy, zanim coś opublikujesz,
- nie udostępniaj prywatnych danych (adresu, numeru telefonu, konta bankowego),
- nie klikaj w podejrzane linki, nawet jeśli wysłała je znajoma osoba,
- reaguj z szacunkiem – po drugiej stronie jest prawdziwy człowiek.

Pokazuję swoje hobby

W sieci można nie tylko czytać i słuchać, ale też pokazywać własną twórczość. Możesz publikować zdjęcia, filmy lub wpisy o swoich pasjach.

Do tego służą m.in.:

- **Instagram** – zdjęcia, krótkie filmy i relacje (Stories),
- **Pinterest** – tablice z pomysłami, inspiracjami i rękodziełem,
- **YouTube** – własne filmy lub vlogi o hobby,

- **Blogi i strony lokalne** – np. *Stacja Pro Senior*, *Pokolenia*, fora miłośników regionu.

To dobry sposób na dzielenie się pasją i inspirowanie innych osób.



Ćwiczenie: Moje hobby w Internecie

Przygotuj szkic wiadomości na temat Twojego hobby, która mogłaby ukazać się w wybranym medium społecznościowym.

Pomyśl, co chciałabyś/chciałbyś pokazać w sieci o swoim hobby – może zdjęcie, relację, cytaty, pomysły? Zapisz tytuł/pomysł takiego posta:



Ćwiczenie: Mój plan rozwoju zainteresowań

Zastanów się, jak możesz wykorzystać Internet, by rozwijać swoje zainteresowania. Możesz np. dołączyć do grupy, śledzić blog, oglądać kursy, publikować zdjęcia.

- Moje hobby: ...
- Gdzie mogę znaleźć wiedzę? (np. forum, kurs online, platforma tematyczna)
- Gdzie mogę spotkać ludzi o podobnych pasjach? (np. grupa FB, hashtag na Instagramie)
- Jak mogę się dzielić? (np. własne zdjęcia, posty, komentarze, tablica na Pinterest)
- Co zrobię w tym tygodniu jako pierwszy krok?



HIGIENA CYFROWA

Higiena cyfrowa to dbanie o zdrowie, bezpieczeństwo i dobre samopoczucie podczas korzystania z technologii.

- Ustal limity korzystania z telefonu lub komputera – np. nie więcej niż 2 godziny ciągiem, przerwy co 30-45 minut.
- Wyłącz powiadomienia – nie daj się wciągać w nieustanne „sprawdzanie, co nowego”.
- Wyłącz tryb niebieskiego światła lub włącz tryb nocny wieczorem.
- Nie klikaj w podejrzaną linki, nie podawaj danych osobowych bez weryfikacji.
- Równowaga – pamiętaj, że nie musisz odpowiadać natychmiast. To Ty decydujesz, kiedy masz czas.
- Nie ufaj wszystkim informacjom w Internecie – weryfikuj źródła
- Trzymaj ekran na wysokości oczu – nie pochylaj głowy, bo obciąża to kręgosłup.
- Zmieniając pozycję, rozluźniaj dłonie i barki.



TO UMIEM

- Korzystać z wyszukiwarki internetowej i znajdować potrzebne informacje.
- Zapisywać i porządkować linki do ciekawych stron.
- Rozpoznawać wiarygodne źródła informacji w Internecie.
- Oglądać filmy, koncerty i programy w serwisach VOD.
- Słuchać muzyki, audiobooków oraz podcastów
- Odszukiwać i odtwarzać słuchowiska internetowe.
- Czytać książki w wersji elektronicznej (online lub w pliku).
- Zwiedzać muzea i galerie wirtualnie.
- Korzystać z darmowych kursów i platform edukacyjnych.
- Wyszukiwać fora i grupy tematyczne zgodnie ze swoimi zainteresowaniami.
- Dbać o higienę cyfrową i równowagę między życiem online i offline.