

# ZAKUPY I BANKOWOŚĆ ONLINE

PIGUŁKA

WIEDZY



Autor: Łukasz Szczepańczyk

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](http://www.wlaczamycyfrowo.pl)

Materiał ukończono: październik 2025 r.



# ZAKRES KURSU

## **Moduł 1 – Wprowadzenie do zakupów online**

(3,5 godz.)

- Czym są zakupy internetowe – porównanie z zakupami tradycyjnymi.
- Wyszukiwanie i porównywanie ofert w Internecie.
- Rozpoznawanie wiarygodnych sklepów i opinii.

## **Moduł 2 – Bezpieczne płatności i dostawy** (3,5 godz.)

- Najpopularniejsze formy płatności: przelew online, karta, BLIK, płatności mobilne,
- Wybór metody dostawy: kurier, paczkomat, odbiór osobisty.
- Checklista bezpiecznych zakupów.

## **Moduł 3 – Bankowość elektroniczna krok po kroku**

(3,5 godz.)

- Logowanie na konto bankowe, sprawdzanie salda i historii operacji
- Wykonywanie przelewów i opłacanie rachunków online
- Mobilna bankowość – aplikacje bankowe i ich funkcje

## **Moduł 4 – Cyberbezpieczeństwo i higiena cyfrowa**

**w finansach** (3,5 godz.)

- Tworzenie i zapamiętywanie silnych haseł (hasła zdaniowe)
- Rozpoznawanie fałszywych stron, phishingu i oszustw finansowych
- Zabezpieczenia bankowe: uwierzytelnianie dwuetapowe, alerty SMS
- Higiena cyfrowa – ostrożne udostępnianie danych i kontrola czasu online

## Słowniczek

1. **Sklep internetowy** – strona w Internecie, na której można kupować produkty lub usługi. Zamiast chodzić do sklepu stacjonarnego, wybieramy towar na stronie, płacimy i czekamy na dostawę.
2. **Koszyk** – wirtualne miejsce w sklepie internetowym, w którym „odkładamy” wybrane produkty przed zakupem. Można zmieniać ilość, usuwać lub dodawać kolejne rzeczy.
3. **Konto w sklepie** – indywidualny profil w sklepie internetowym, w którym zapisują się nasze dane i historia zakupów. Dzięki niemu kolejne zamówienia są szybsze.
4. **Formularz zamówienia** – elektroniczny dokument, w którym wpisujemy dane potrzebne do dostawy (np. imię, adres, telefon) i wybieramy sposób płatności oraz dostawy.
5. **Płatność online** – zapłata za towar przez Internet, np. przelewem, BLIK-iem, kartą płatniczą lub szybkim przelewem przez operatora płatności.
6. **BLIK** – szybki sposób płacenia telefonem. W aplikacji banku generujemy 6-cyfrowy kod, wpisujemy go w sklepie, a potem potwierdzamy transakcję w telefonie.
7. **Przelew internetowy** – przekazanie pieniędzy z naszego konta na inne, wykonane przez bankowość internetową lub aplikację banku.
8. **Zlecenie stałe** – ustawienie w banku automatycznego, regularnego przelewu (np. co miesiąc na rachunek za prąd).
9. **2FA (uwierzytelnianie dwuetapowe)** – dodatkowe zabezpieczenie logowania lub płatności. Po wpisaniu hasła trzeba potwierdzić operację np. kodem SMS lub w aplikacji banku.
10. **Hasło zdaniowe** – łatwe do zapamiętania zdanie lub fraza, używane jako hasło, np. „MójPiesAzorMa5Lat!”. Dzięki temu hasło jest silne i bezpieczne.

11. **Phishing** – próba oszustwa, w której ktoś podszywa się pod bank, sklep lub inną firmę, aby wyłudzić nasze dane lub pieniądze (np. fałszywy e-mail lub SMS).
12. **Certyfikat SSL (https)** – zabezpieczenie strony internetowej. Można je rozpoznać po kłódce obok adresu strony i literach „https” na początku.
13. **Higiena cyfrowa** – dbanie o bezpieczeństwo w Internecie poprzez m.in. aktualizacje oprogramowania, korzystanie z antywirusa, unikanie podejrzanych stron i ostrożność przy klikaniu w linki.
14. **Zwrot towaru** – oddanie zakupionego towaru do sklepu i odzyskanie pieniędzy (najczęściej w ciągu 14 dni od zakupu przez Internet, bez podawania powodu).
15. **Reklamacja** – zgłoszenie do sprzedawcy, że towar jest wadliwy i żądanie naprawy, wymiany lub zwrotu pieniędzy.
16. **Regulamin sklepu** – dokument, w którym opisane są zasady zakupów, płatności, dostaw, zwrotów i reklamacji.
17. **Porównywarka cen** – strona internetowa, która pozwala sprawdzić ceny tego samego produktu w różnych sklepach (np. Ceneo).
18. **Dane wrażliwe** – szczególnie chronione informacje o nas, np. PESEL, numer dowodu, numer karty płatniczej. Nie należy ich podawać bez potrzeby.
19. **Bankowość internetowa** – korzystanie z konta bankowego przez przeglądarkę internetową na komputerze, laptopie lub tablecie. Można w ten sposób sprawdzać saldo, wykonywać przelewy, opłacać rachunki i zarządzać kontem bez wizyty w oddziale banku.
20. **Bankowość mobilna** – korzystanie z konta bankowego przez specjalną aplikację w telefonie komórkowym lub tablecie. Dzięki niej można szybko sprawdzić stan konta, wykonać przelew, zapłacić BLIK-iem czy zablokować kartę.

# Moduł 1: Wprowadzenie do zakupów online i wyszukiwania produktów

**Zakupy internetowe** to forma kupowania produktów lub usług, która odbywa się całkowicie przez Internet. Osoba kupująca wchodzi na stronę sklepu internetowego lub korzysta z aplikacji w telefonie, przegląda ofertę, wybiera interesujące ją produkty, składa zamówienie i dokonuje płatności. Towar zostaje dostarczony pod wskazany adres, do paczkomatu lub punktu odbioru. Zakupy online mogą dotyczyć zarówno rzeczy materialnych, takich jak ubrania, sprzęt elektroniczny czy książki, jak i usług, na przykład biletów, rezerwacji czy dostępu do kursów.

## Zalety zakupów internetowych

- Wygoda robienia zakupów o każdej porze dnia i nocy, bez potrzeby wychodzenia z domu i bez kolejek.
- Możliwość porównania cen i parametrów produktów w wielu sklepach jednocześnie, co ułatwia znalezienie najlepszej oferty.
- Bardzo szeroki wybór towarów, także takich, których nie można znaleźć w sklepach stacjonarnych w swojej okolicy.
- Dostęp do promocji, wyprzedaży i kodów rabatowych, które często są dostępne wyłącznie online.
- Możliwość przeczytania opinii innych kupujących, co pomaga w podjęciu decyzji.
- Dostawa pod wskazany adres, do paczkomatu lub punktu odbioru, co oszczędza czas i wysiłek.
- Często łatwiejszy proces zwrotu lub reklamacji niż w sklepie stacjonarnym, dzięki jasnym procedurom opisanym w regulaminie.

- Możliwość robienia zakupów w sklepach zagranicznych, bez konieczności podróżowania.

## Możliwe zagrożenia zakupów internetowych

- Istnienie fałszywych sklepów, które podszywają się pod legalne firmy, aby wyłudzić pieniądze lub dane.
- Ryzyko podania danych w niebezpiecznym formularzu płatności.
- Towar może różnić się od opisu lub zdjęć, co prowadzi do rozczarowania.
- Brak możliwości obejrzenia produktu i dotknięcia go przed zakupem.
- Opóźnienia w dostawie lub problemy z dostarczeniem przesyłki.

The screenshot shows a product listing for RTV EURO AGD on the Ceneo.pl website. The page features a star rating of 4.6, labeled as 'bardzo dobry' (very good) based on 847 reviews. Key performance indicators include a 100% order success rate, a 93% repeat purchase rate, and a delivery speed rating of 4.6/5. A bar chart displays monthly ratings from 4.3 to 4.8. The 'Dane' (Data) section lists the seller as RTV EURO AGD, with contact information including a phone number (855 855 855) and website (https://www.euro.com.pl/).



## Ćwiczenie: Wiarygodny sklep internetowy

Wypisz elementy, które mogą świadczyć o tym, że sklep jest wiarygodny:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

## Moduł 2: Składanie zamówień i płatności online

### Checklista bezpiecznych zakupów

1. Sprawdź, czy sklep jest wiarygodny – zobacz dane kontaktowe, NIP, opinie innych kupujących.
2. Upewnij się, że strona ma zabezpieczenie https i kłódkę przy adresie.
3. Przeczytaj regulamin sklepu, szczególnie zasady zwrotów i reklamacji.
4. Porównaj cenę w kilku sklepach – zbyt niska może być podejrzana.
5. Wybieraj bezpieczne formy płatności, np. BLIK, szybki przelew przez zaufanego operatora.
6. Nie podawaj więcej danych niż jest to konieczne do realizacji zamówienia.
7. Zapisz potwierdzenie zamówienia i płatności (np. jako PDF lub zrzut ekranu).
8. Śledź przesyłkę i zachowaj dowód zakupu do czasu zakończenia transakcji.

Dopisz swoje zasady:

---

---

---

---

## Ścieżka zakupu w sklepie internetowym – krok po kroku

### **Krok 1 – Wybór produktu**

Wejdź na stronę sklepu lub do aplikacji. Skorzystaj z wyszukiwarki lub wybierz kategorię. Obejrzyj zdjęcia, przeczytaj opis i sprawdź parametry produktu.

### **Krok 2 – Dodanie do koszyka**

Gdy zdecydujesz, kliknij przycisk „Dodaj do koszyka” lub podobny. W koszyku możesz zmienić ilość sztuk lub usunąć produkt.

### **Krok 3 – Przejście do realizacji zamówienia**

Kliknij „Przejdź do kasy” lub „Zamówienie”. Sprawdź, czy w koszyku są wszystkie wybrane produkty i prawidłowa ilość.

### **Krok 4 – Wybór sposobu dostawy**

Zaznacz, jak chcesz otrzymać przesyłkę: kurierem, do paczkomatu, do punktu odbioru lub pocztą. Sprawdź koszt i przewidywany czas dostawy.

### **Krok 5 – Podanie danych odbiorcy**

Wpisz imię i nazwisko, adres dostawy, numer telefonu i e-mail. Dane muszą być poprawne, aby przesyłka dotarła.

### **Krok 6 – Wybór sposobu płatności**

Zdecyduj, czy zapłacisz przelewem, BLIK-iem, kartą płatniczą czy przy odbiorze. Upewnij się, że strona płatności jest bezpieczna (kłódka, https).

### **Krok 7 – Sprawdzenie zamówienia**

Zanim potwierdzisz, przejrzyj wszystkie dane: produkt, ilość, adres, dostawa, płatność. Jeśli coś jest nie tak, popraw to w tym momencie.

### **Krok 8 – Potwierdzenie zamówienia**

Kliknij „Zamawiam” lub „Potwierdź zakup”. Jeśli płacisz online, wykonaj płatność zgodnie z instrukcją.

## **Krok 9 – Zachowanie potwierdzenia**

Zapisz lub wydrukuj potwierdzenie zamówienia. Możesz zrobić zrzut ekranu lub zapisać plik PDF.

## **Krok 10 – Odbiór przesyłki**

Śledź status przesyłki, a po dostarczeniu sprawdź, czy towar jest zgodny z zamówieniem. W razie problemów skontaktuj się ze sklepem.

## **Formy dostawy w sklepach internetowych**

### **1. Kurier**

Przesyłka dostarczana bezpośrednio pod wskazany adres, np. do domu lub pracy. Kurier kontaktuje się telefonicznie lub SMS-em, aby poinformować o godzinie dostawy.

### **2. Paczkomat**

Automat do samodzielnego odbioru przesyłek. Paczka czeka w skrytce, którą można otworzyć kodem lub aplikacją w telefonie, o dowolnej porze dnia i nocy.

### **3. Punkt odbioru**

Przesyłka trafia do wybranego sklepu, kiosku, stacji benzynowej lub innego punktu partnerskiego, gdzie można ją odebrać w godzinach pracy danego miejsca.

### **4. Poczta**

Dostawa realizowana przez Poczta Polską lub innego operatora pocztowego. Paczka może trafić bezpośrednio do adresata lub do placówki pocztowej.

### **5. Odbiór osobisty**

Możliwość odebrania zamówienia w siedzibie lub sklepie stacjonarnym sprzedawcy. Zazwyczaj bez kosztów dostawy.

## Najpopularniejsze metody płatności:

### 1. Przelew tradycyjny

Po złożeniu zamówienia sklep przesyła numer konta i dane do przelewu.

Kupujący samodzielnie zleca przelew w bankowości internetowej, mobilnej lub w placówce banku. Czas realizacji wynosi zwykle 1–2 dni robocze.

### 2. Szybki przelew online (PayU, Przelewy24, Dotpay)

Po wybraniu tej opcji następuje przekierowanie na stronę banku, gdzie dane przelewu są już wypełnione. Wystarczy je zatwierdzić. Płatność dociera do sklepu niemal natychmiast, co przyspiesza wysyłkę.

### 3. Płatność kartą płatniczą

Podaje się numer karty, datę ważności i kod CVC/CVV z odwrotu karty.

Transakcję często potwierdza się dodatkowym kodem SMS lub w aplikacji banku (tzw. 3D Secure).

### 4. BLIK

W aplikacji banku generuje się sześciocyfrowy kod, który wpisuje się w formularzu płatności. Operację potwierdza się w aplikacji banku. Płatność jest natychmiastowa i bez dodatkowych opłat.

### 5. Płatność przy odbiorze (za pobraniem)

Opłata za zamówienie jest uiszczana gotówką lub kartą przy odbiorze przesyłki od kuriera, w paczkomacie lub punkcie odbioru. Wygodne, gdy nie chcemy płacić z góry, ale często droższe.

### 6. Portfele elektroniczne (np. PayPal, Google Pay, Apple Pay)

Działają jak wirtualne konto, na którym przechowuje się dane płatnicze.

Pozwalają płacić bez każdorazowego wpisywania numeru karty, a dodatkowo oferują ochronę kupującego.

## Porównanie oszustw i wiarygodnych stron w zakresie metod płatności

Ekonomiczne i praktyczne rozwiązanie dla e-miłośny

Karta aktywuje się automatycznie podczas pierwszego użycia.

**Okres ważności: 6 miesięcy od daty pierwszej aktywacji.**

**Koszt: Cena: 8 zł.**

Nie przegap tej okazji! Liczba kart jest ograniczona.

### Wypełnij poniższy formularz

Imię

Nazwisko

E-mail

Numer telefonu



### Podaj szczegóły dostawy

Adres

3000 Miasto Polska

Dalej

Metoda płatności **allegro** Finanse

**PAY** Allegro Pay  
Twoje środki: 2690,13 zł  
2499,00 zł w ciągu 30 dni **ZMIEN**

Przykład reprezentatywny

Karta płatnicza

Google Pay

BLIK

Przelew

Raty PayU

**KUPUJĘ Z ALLEGRO PAY**



### Ćwiczenie: Wiarygodne metody płatności

Wskaż elementy, które świadczą o tym, że sklep jest wiarygodny w zakresie metod płatności:

---

---

---

---

## Moduł 3: Bankowość internetowa i mobilna

### 1. Bankowość tradycyjna

To korzystanie z usług banku w oddziale lub przez telefon do konsultanta. Klient udaje się do placówki bankowej, aby wpłacić lub wypłacić pieniądze, zlecić przelew, otworzyć lokatę czy zapytać o ofertę.

#### Zalety:

- Bezpośredni kontakt z pracownikiem banku.
- Możliwość uzyskania pomocy w wypełnieniu dokumentów.
- Brak konieczności korzystania z komputera czy telefonu.

#### Ograniczenia:

- Konieczność dojazdu do oddziału i czekania w kolejce.
- Godziny pracy placówki mogą być niewygodne.
- Niektóre operacje są droższe niż online.

### 2. Bankowość internetowa

To korzystanie z konta bankowego przez przeglądarkę internetową na komputerze lub laptopie. Loguje się na oficjalnej stronie banku, wpisując login, hasło i ewentualny kod jednorazowy. Można sprawdzić stan konta, wykonywać przelewy, opłacać rachunki, zarządzać lokatami czy kartami płatniczymi.

### **Zalety:**

- Dostęp do konta o każdej porze, bez wychodzenia z domu.
- Pełna kontrola nad finansami – historia operacji, płatności, zlecenia stałe.
- Szybkość wykonywania przelewów i innych operacji.
- Zazwyczaj brak dodatkowych opłat za transakcje.

### **Ograniczenia:**

- Wymaga komputera i dostępu do Internetu.
- Konieczność zachowania ostrożności, aby uniknąć fałszywych stron.

## **3. Bankowość mobilna**

To korzystanie z konta bankowego przez aplikację zainstalowaną na smartfonie lub tablecie. Aplikacja oferuje wiele funkcji bankowości internetowej oraz dodatkowe możliwości, jak płatności BLIK, zbliżeniowe czy powiadomienia o transakcjach.

### **Zalety:**

- Dostęp do konta z dowolnego miejsca, w każdej chwili.
- Bardzo szybkie operacje, np. płatność BLIK trwa kilkanaście sekund.
- Powiadomienia na bieżąco o wpływach i wydatkach.
- Często dodatkowe funkcje, np. skanowanie faktur, łatwe blokowanie karty.

### **Ograniczenia:**

- Wymaga smartfona z dostępem do Internetu.
- Wymaga umiejętności korzystania z aplikacji i zachowania bezpieczeństwa.

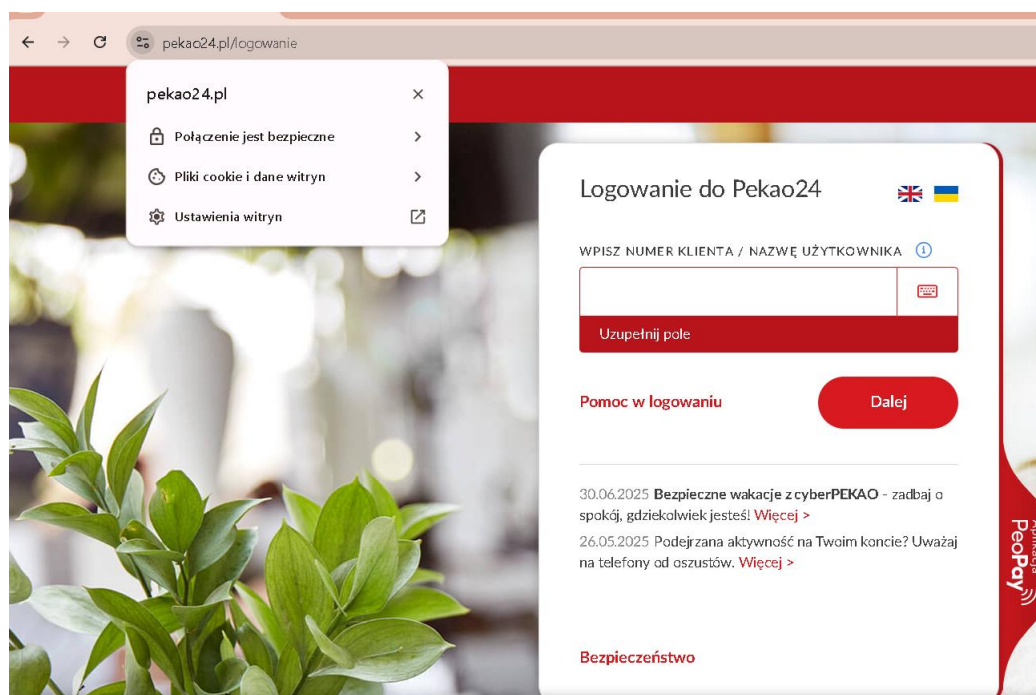
## Logując się do banku pamiętaj o:

- Zawsze sprawdź, czy adres strony banku zaczyna się od **https** i ma ikonę kłódki.
- Loguj się tylko przez oficjalną stronę banku lub aplikację mobilną, nigdy przez link w e-mailu czy SMS-ie.
- Upewnij się, że korzystasz z własnego, zaufanego urządzenia, a nie z komputera publicznego.
- Nie zapisuj loginu i hasła w miejscu, do którego mają dostęp inne osoby.
- Korzystaj z uwierzytelniania dwuetapowego (np. kod SMS lub potwierdzenie w aplikacji).
- Po zakończeniu korzystania z bankowości zawsze się **wyloguj**.
- Jeśli coś wygląda podejrzanie (nietypowy wygląd strony, błędy, dziwne komunikaty) – przerwij logowanie i skontaktuj się z bankiem.



### Ćwiczenie: Wiarygodna strona banku

Zaznacz na rzucie ekranu elementy świadczące o wiarygodności strony banku



## Jak wypełnić przelew – krok po kroku

### **Krok 1 – Zaloguj się do bankowości internetowej lub aplikacji mobilnej**

Upewnij się, że korzystasz z bezpiecznego połączenia (https, kłódka w pasku adresu).

### **Krok 2 – Wybierz opcję „Nowy przelew” lub „Wykonaj przelew”**

Może być też nazwana „Przelew krajowy” lub „Przelew na konto”.

### **Krok 3 – Wpisz numer konta odbiorcy**

Sprawdź dokładnie każdy blok cyfr, aby uniknąć pomyłki.

### **Krok 4 – Podaj dane odbiorcy**

Wpisz imię i nazwisko osoby lub nazwę firmy, do której wysyłasz pieniądze.

### **Krok 5 – Wpisz kwotę przelewu**

Upewnij się, że kwota jest poprawna i nie ma dodatkowych cyfr.

### **Krok 6 – Wpisz tytuł przelewu**

Krótki opis, np. „Opłata za prąd – lipiec 2025” lub „Zakup książki”.

### **Krok 7 – Wybierz datę realizacji**

Możesz zlecić przelew od razu lub ustawić datę przyszłą.

### **Krok 8 – Sprawdź wszystkie dane**

Zweryfikuj numer konta, kwotę i tytuł przelewu przed potwierdzeniem.

### **Krok 9 – Potwierdź przelew**

Zależnie od ustawień banku, wpisz kod SMS, użyj aplikacji mobilnej lub innej metody autoryzacji.

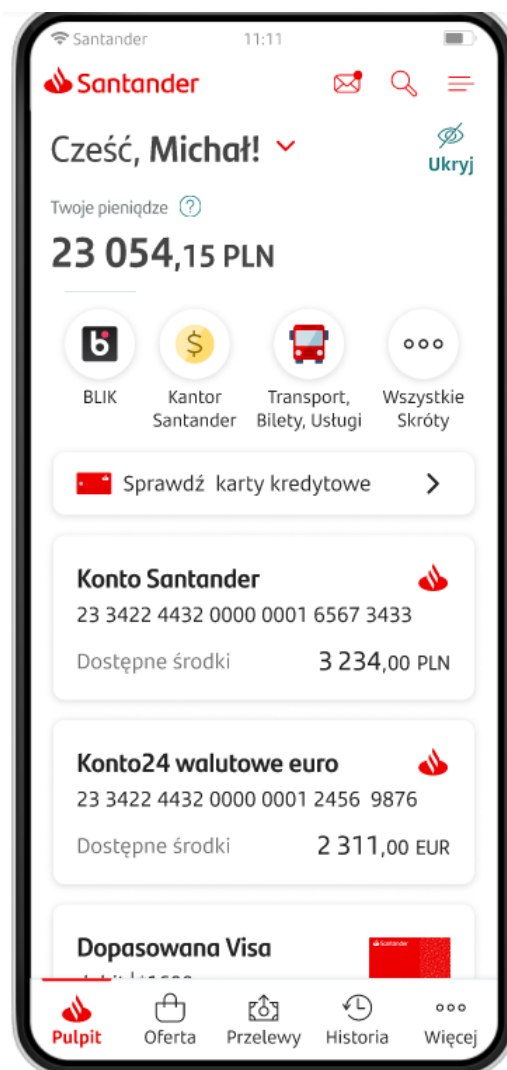
### **Krok 10 – Zapisz potwierdzenie**

Pobierz potwierdzenie przelewu w formie PDF lub zrób zrzut ekranu i zachowaj go w bezpiecznym miejscu.

The screenshot displays a mobile banking interface for a transfer. At the top, there's a teal header with the text "Przelew do". Below it, the form is organized into several sections: "Nazwa Odbiorcy" with a search field "Wpisz lub wybierz odbiorcę..."; "Rachunek Odbiorcy" with a dropdown menu; "Adres odbiorcy" with a dropdown menu; "Tytułem" with a text input field; "Kwota" with a numeric input field and a "PLN" currency selector; "Rodzaj przelewu" with three selectable options: "Przelew Standardowy ELIXIR", "Przelew Ekspresowy do 5000 PLN", and "Przelew Ekspresowy SORBNET"; "Data realizacji" with a date selector set to "Dzisiaj"; a checkbox for "Zapisz odbiorcę pod nazwą"; and a "Podaj nazwę..." field. A teal "DALEJ" button with a right arrow is at the bottom right.

**Bankowość mobilna** to korzystanie z usług banku za pomocą specjalnej aplikacji zainstalowanej w smartfonie lub tablecie. Dzięki niej można w każdej chwili sprawdzić stan konta, historię transakcji, wykonać przelew, zapłacić BLIK-iem, doładować telefon czy zablokować kartę. Aplikacje mobilne banków są bezpłatne i zazwyczaj bardzo proste w obsłudze, a większość operacji zajmuje zaledwie kilkadziesiąt sekund.

W bankowości mobilnej dostępne są również powiadomienia na bieżąco o wpływach i wydatkach, co pozwala szybko reagować na nieautoryzowane transakcje. To rozwiązanie szczególnie wygodne w podróży lub wtedy, gdy nie ma się dostępu do komputera. Ważne jest jednak, aby dbać o bezpieczeństwo: ustawić blokadę telefonu, korzystać z aktualnej wersji aplikacji i nigdy nie logować się do banku w publicznych sieciach Wi-Fi.



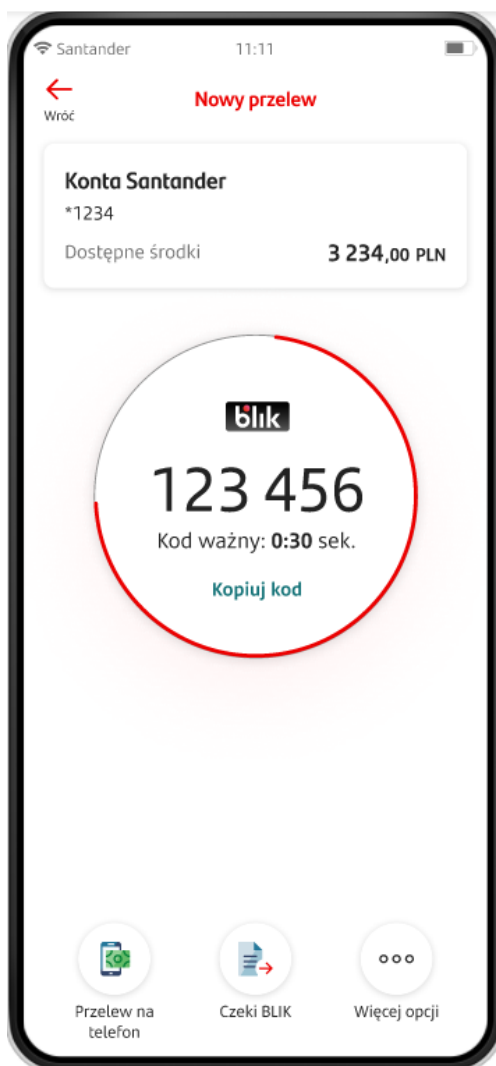
**BLIK** to popularny w Polsce sposób płacenia i wypłacania pieniędzy przy użyciu telefonu komórkowego. Działa w aplikacji mobilnej banku i nie wymaga posiadania karty płatniczej przy sobie.

Podczas płatności w sklepie internetowym, stacjonarnym lub przy wypłacie z bankomatu, w aplikacji banku generuje się **sześciocyfrowy kod BLIK**. Ten kod wpisuje się w terminalu płatniczym, na stronie sklepu lub w bankomacie, a następnie potwierdza transakcję w aplikacji. Kod jest ważny tylko przez kilkadziesiąt sekund, co zwiększa bezpieczeństwo.

BLIK umożliwia:

- płatności w sklepach stacjonarnych i internetowych,
- wypłaty gotówki z bankomatu bez karty,
- przelewy na telefon (na numer telefonu odbiorcy, bez podawania numeru konta).

To szybki, wygodny i bezpieczny sposób płatności, który szczególnie ułatwia codzienne zakupy oraz operacje bankowe bez użycia gotówki.



# Moduł 4: Bezpieczne korzystanie z usług finansowych online

## Zasady bezpiecznego hasła

1. Hasło powinno mieć co najmniej 12 znaków.
2. Powinno zawierać wielkie i małe litery, cyfry oraz znaki specjalne (np. !, @, ?).
3. Unikaj używania imion, dat urodzenia, numerów telefonu i prostych słów typu „hasło123”.
4. Twórz hasło, które jest łatwe do zapamiętania, ale trudne do odgadnięcia dla innych.
5. Nie używaj tego samego hasła w kilku miejscach.
6. Regularnie zmieniaj hasła, zwłaszcza do poczty e-mail, bankowości i sklepów online.
7. Możesz stosować metodę **hasła zdaniowego** – wymyśl krótkie zdanie, które łatwo zapamiętasz, a następnie zapisz je w formie skrótu z dodatkowymi znakami.

### Przykład hasła zdaniowego:

Zdanie: „Mój kot Mruczek ma 7 lat i lubi rybki!”

Hasło: **MójKotMruczek7lat!LubiRybki**

**Twoje bezpieczne hasło mogłoby brzmieć:**

-----

## Moja checklista bezpieczeństwa

1. Korzystam wyłącznie z oficjalnych stron banków i sklepów, sprawdzam adres i kłódkę https.
2. Używam silnych i różnych haseł do banku, poczty i sklepów internetowych.
3. Włączam uwierzytelnianie dwuetapowe (2FA) w bankowości i ważnych usługach.
4. Nie loguję się do banku ani nie robię zakupów w publicznych sieciach Wi-Fi.
5. Regularnie aktualizuję system, przeglądarkę i aplikacje bankowe.
6. Sprawdzam opinie o sklepie i regulamin przed zakupem.
7. Zachowuję potwierdzenia płatności i zamówień (PDF lub zrzut ekranu).
8. Śledzę historię konta bankowego i reaguję na podejrzane transakcje.
9. Nie podaję więcej danych, niż jest to konieczne do realizacji transakcji.
10. W razie wątpliwości kontaktuję się bezpośrednio z bankiem lub sklepem, zanim podejmę decyzję.



## HIGIENA CYFROWA

- Uważaj na phishing i fałszywe komunikaty.
- Ostrożnie z formularzami płatności - nigdy nie podawaj danych typu PESEL, hasło do banku czy kod PIN w sklepie internetowym.
- Rób zakupy na spokojnie, unikaj pośpiechu przy zakupach i przelewach – błędy zdarzają się najczęściej, gdy działamy szybko.
- Zachowuj potwierdzenia i kontroluj finanse.
- Śledź przesyłki i trzymaj dowody zakupu.
- Zabezpiecz urządzenie mobilne - ustaw blokadę ekranu (PIN, odcisk palca, rozpoznawanie twarzy).
- Miej plan awaryjny - zapisz numery telefonów do swojego banku i operatorów kart płatniczych.



## TO UMIEM

- Rozpoznać, czy sklep internetowy jest wiarygodny (opinie, regulamin, https, kłódka)
- Wypełnić formularz zamówienia, podając poprawne dane odbiorcy i adres dostawy
- Wybrać bezpieczną metodę płatności online (BLIK, szybki przelew, karta)
- Złożyć zamówienie krok po kroku i zapisać potwierdzenie zakupu
- Sprawdzić status przesyłki i zachować dowód zakupu do zwrotu lub reklamacji
- Zalogować się do bankowości internetowej lub mobilnej w bezpieczny sposób
- Sprawdzić saldo i historię transakcji na swoim koncie bankowym
- Wykonać przelew krajowy, wpisując dane odbiorcy, kwotę i tytuł przelewu
- Ustawić zlecenie stałe lub regularnie opłacić rachunek online
- Skorzystać z bankowości mobilnej – np. sprawdzić konto, zapłacić BLIK-iem, zablokować kartę

