

Senior Bezpieczny w Sieci 2.0

Tworzenie haseł nie do
wykrycia, ale do
zapamiętania

Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być
utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady
Ministrów



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób
Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2025



W tej prezentacji znajdziesz:



- Znaczenie silnych haseł
- Techniki tworzenia i zapamiętywania haseł
- Ochrona danych osobowych w sieci
- Jak zastrzec PESEL



Czym jest hasło?



Hasło to ciąg znaków używany do potwierdzenia tożsamości użytkownika podczas logowania do systemu, konta lub aplikacji.

**Jak powinno
wyglądać silne
hasło ?**





**Silne hasło to takie,
które łączy wielkie i
małe litery, cyfry oraz
znaki specjalne, a
także ma od 8 do 14
znaków**

Dlaczego silne hasło jest kluczowe?



Utrudnia cyberprzestępcom przejęcie kontroli nad kontem



Najczęściej używane hasła na świecie to '12345678' i 'password'



Hasła łatwe od zapamiętania są niestety także łatwe do odgadnięcia.



**Jak stworzyć
silne hasło?**

Jak stworzyć silne hasło?

Korzystanie z
mnemotechnik,
użycie znaczących
fraz lub zdań

**PRZYKŁAD: Mam
dwa psy i jednego
kota "M2p&1k!"**

Stworzenie wzoru
hasła łączącego
różne typy znaków

**PRZYKŁAD: LITERA
CYFRA ZNAK
SPECJALNY " "
A9!b7@C3\$"**

Zasady tworzenia silnych haseł:



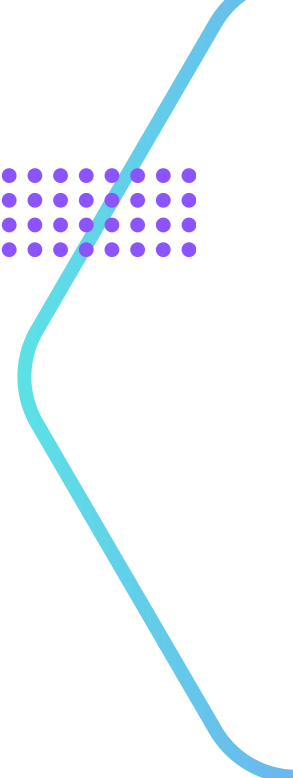
- Hasło nie powinno być imieniem nikogo z naszych najbliższych (członek rodziny, zwierzaka, znajomego)
- Hasło nie powinno zawierać danych osobowych (daty urodzenia, numer telefonu, nazwa ulicy)
- Nie używaj sekwencji kolejnych liter (123456789; qwerty)



Generator haseł

Czym jest generator haseł?

Generator haseł to narzędzie, które tworzy złożone, losowe hasła dla kont online, pomagając tym samym wzmocnić bezpieczeństwo i ochronę danych osobowych.



12



Menedżer haseł

Menedżery haseł to aplikacje, które pomagają przechowywać i zarządzać wieloma hasłami w bezpieczny sposób. Można w nich zapisać wszystkie swoje hasła, a dostęp do nich chroniony jest jednym głównym hasłem



Najpopularniejsze menadżery hasła dostępne na Sklep Play



Bitwarden



NordPass



Zoho Vault

Czym jest dwustopniowa weryfikacja

Dodatkowy poziom zabezpieczenia konta, który wymaga nie tylko podania hasła, ale także potwierdzenia tożsamości za pomocą drugiego kroku, np. kodu przesyłanego SMS-em, aplikacji uwierzytelniającej

Jak działa dwustopniowa weryfikacja?

Krok 1: Użytkownik loguje się do konta, podając swoje hasło

Krok 2: System wymaga np. podania dodatkowego kodu weryfikacyjnego, który jest wysyłany SMS-em lub generowany przez aplikację



Metody dwustopniowej weryfikacji

SMS jako drugi krok – Najpopularniejszą metodą dwustopniowej weryfikacji jest kod SMS. Po wpisaniu hasła otrzymujecie na telefon kod, który musicie wprowadzić, aby zalogować się na swoje konto.

Aplikacje uwierzytelniające – dedykowana aplikacja generuje jednorazowe kody, które zmieniają się co 30 sekund.



Ochrona Danych Osobowych

Czym są dane osobowe?

Dane osobowe to wszelkie informacje, które mogą posłużyć do zidentyfikowania konkretnej osoby, takie jak imię i nazwisko, adres, numer telefonu, numer PESEL, adres e-mail, dane logowania, czy informacje o kartach płatniczych.

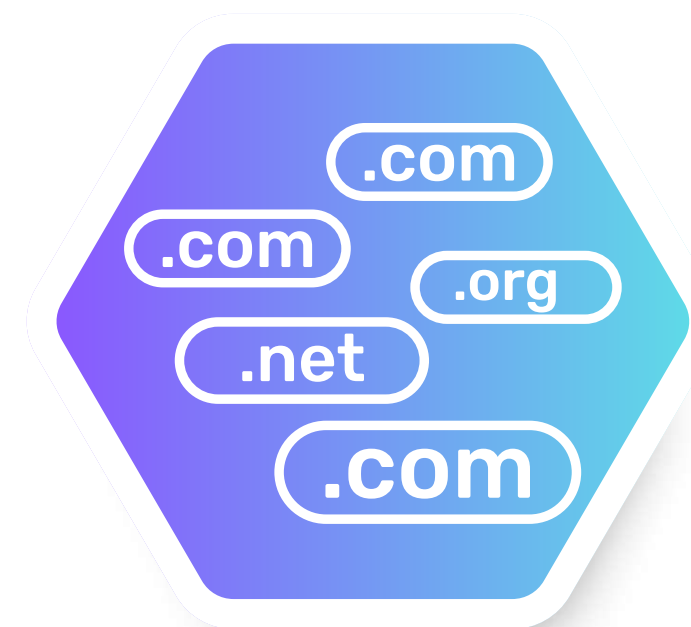
Zagrożenia związane z udostępnianiem danych osobowych:



**Kradzież
tożsamości**



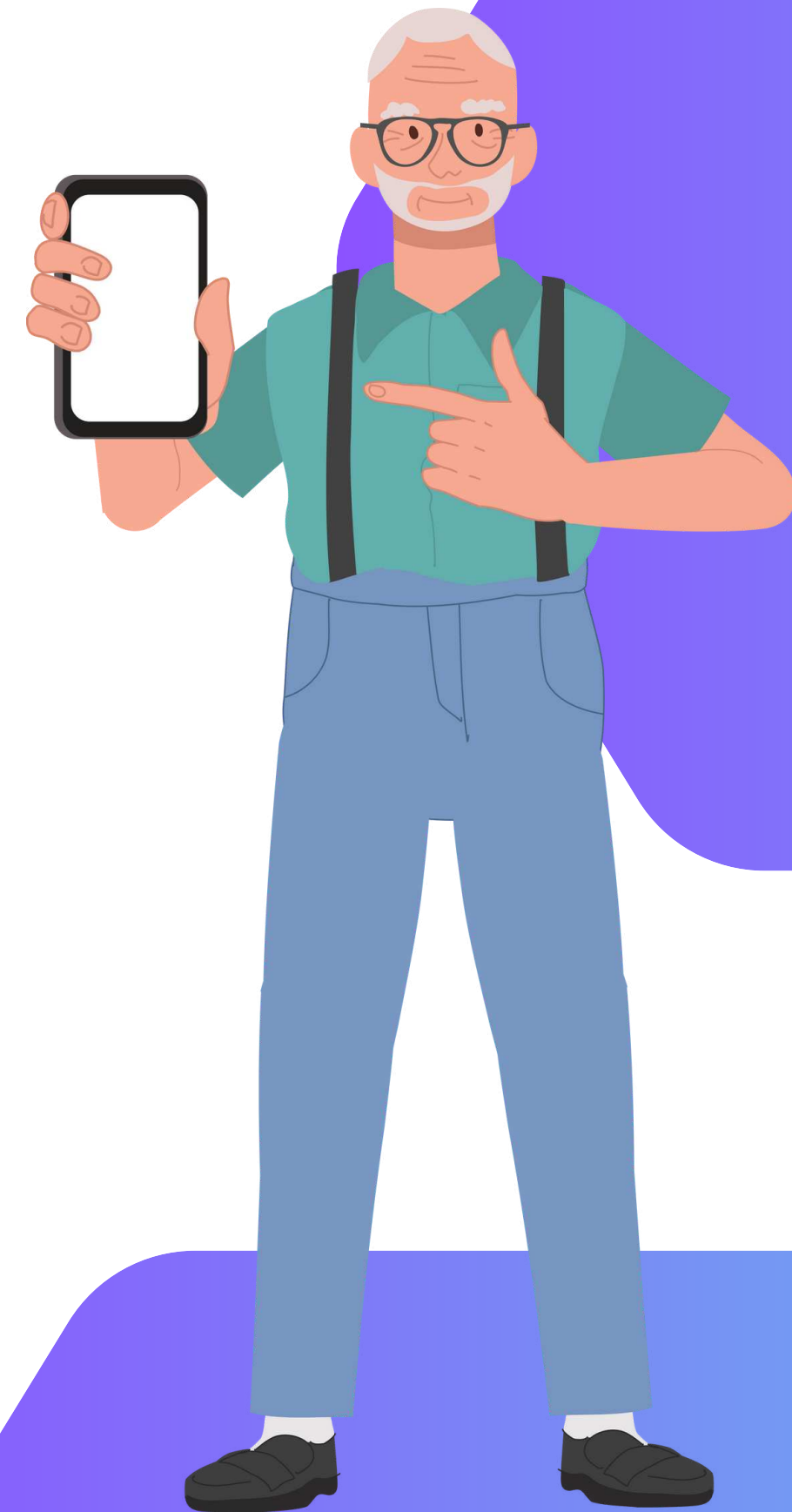
Phishing



**Naruszenie
prywatności**

Jak chronić swoje dane osobowe w sieci?

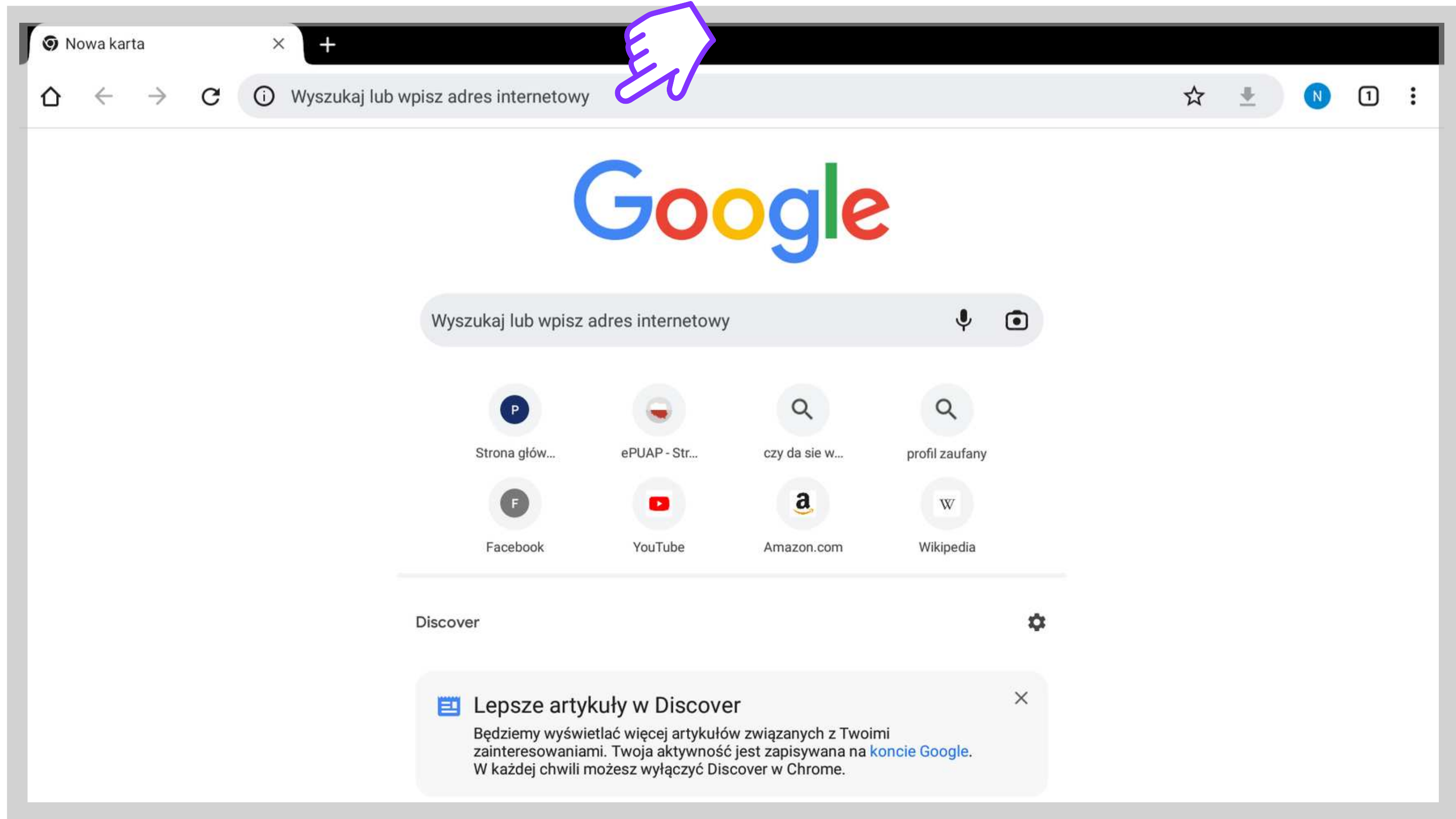
- Bezpieczne korzystanie z mediów społecznościowych
- Nieudostępnianie danych osobowych w nieznanych serwisach
- Silne hasła i dwustopniowe uwierzytelnianie
- Nieudostępnianie danych osobowych przez telefon i e-mail



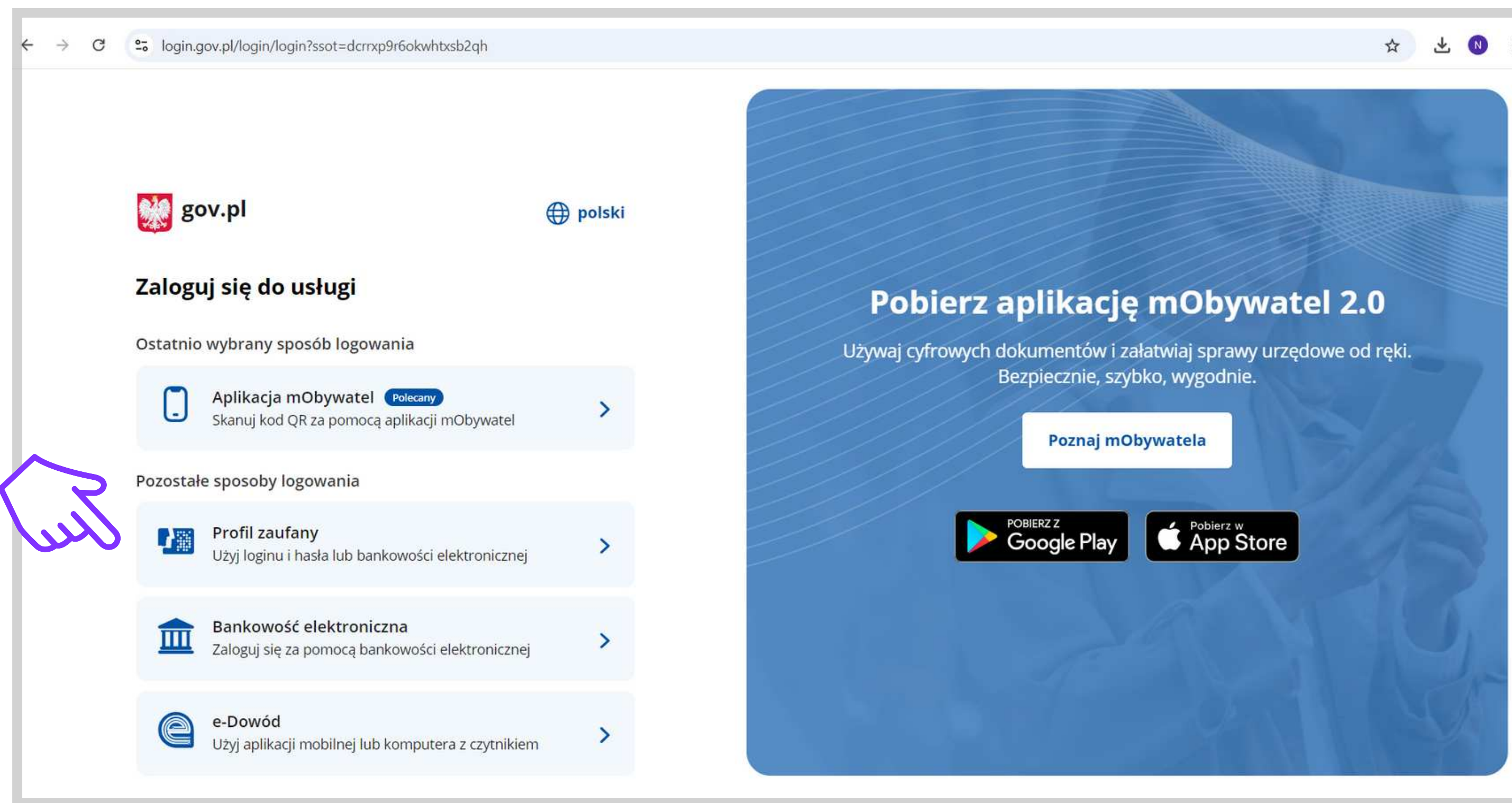
Jak zastrzec PESEL w mObywatelu



1. W pasku wyszukiwania wpisz **mobywatel.gov.pl**



2. Naciśnij przycisk Profil zaufany



3. Wpisz Nazwę użytkownika lub adres e-mail i hasło jeżeli posiadasz profil zaufany

The screenshot shows the login page of the Polish government portal (gov.pl). The browser address bar shows the URL: `pz.gov.pl/dt/login/login?ssot=qaphss6r0kqqzuo0ob07`. The page header includes the **gov.pl** logo and the text "Serwis Rzeczypospolitej Polskiej". Below the header, there are two tabs: "Login" (selected) and "Profil zaufany".

The main content area is divided into two sections by a vertical line labeled "LUB" (OR).

Left Section: Zaloguj się za pomocą nazwy użytkownika lub adresu e-mail

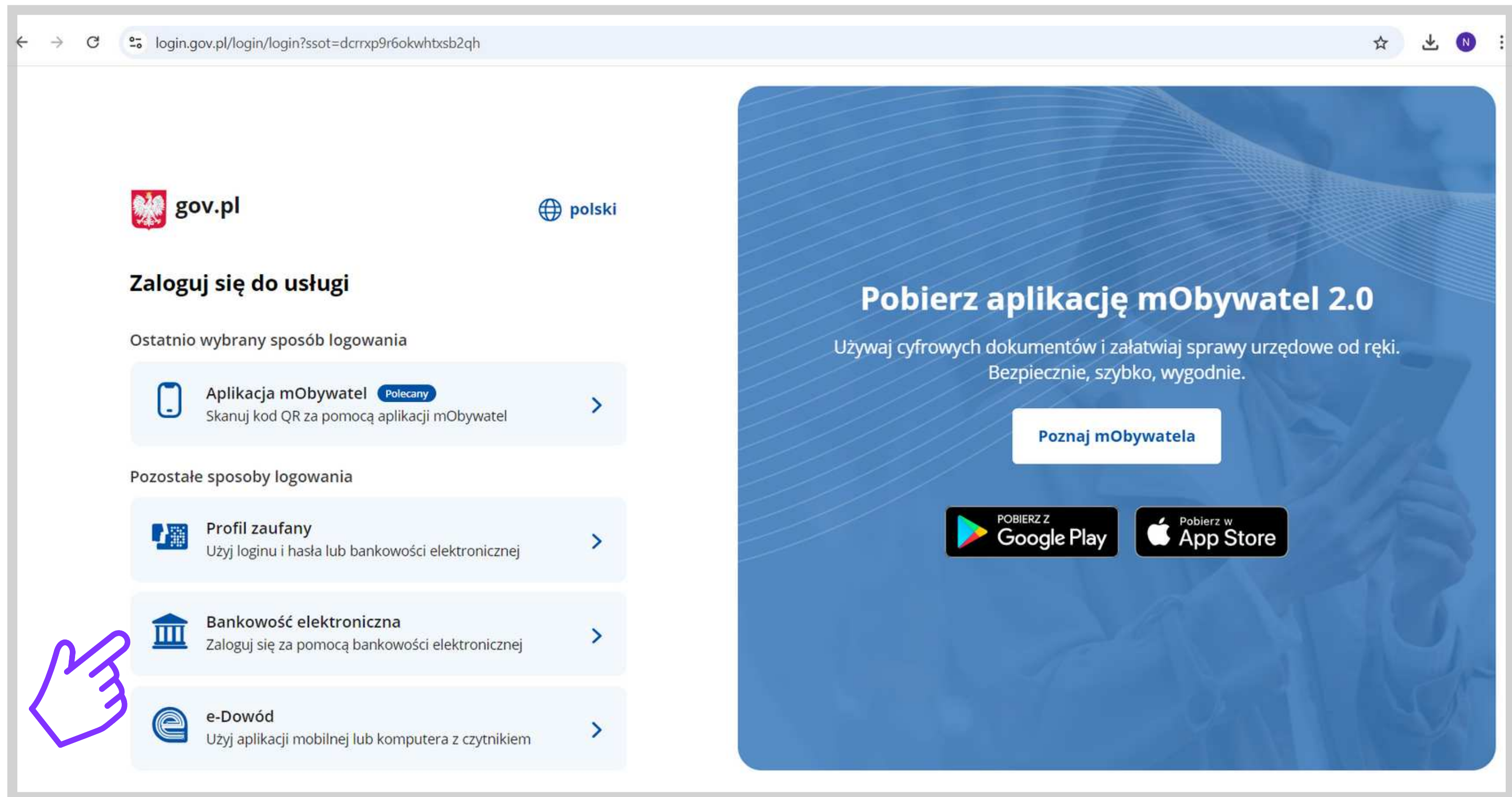
- Language selector: **PL** | UA
- Hand cursor icon pointing to the input field.
- Label: "Nazwa użytkownika lub adres e-mail"
- Input field: "Wpisz nazwę użytkownika lub adres e-mail"
- Link: "Nie pamiętam nazwy użytkownika"
- Label: "Hasło"
- Input field: "Wpisz hasło"
- Link: "Nie pamiętam hasła"
- Button: **ZALOGUJ SIĘ**

Right Section: Zaloguj się przy pomocy banku lub innego dostawcy

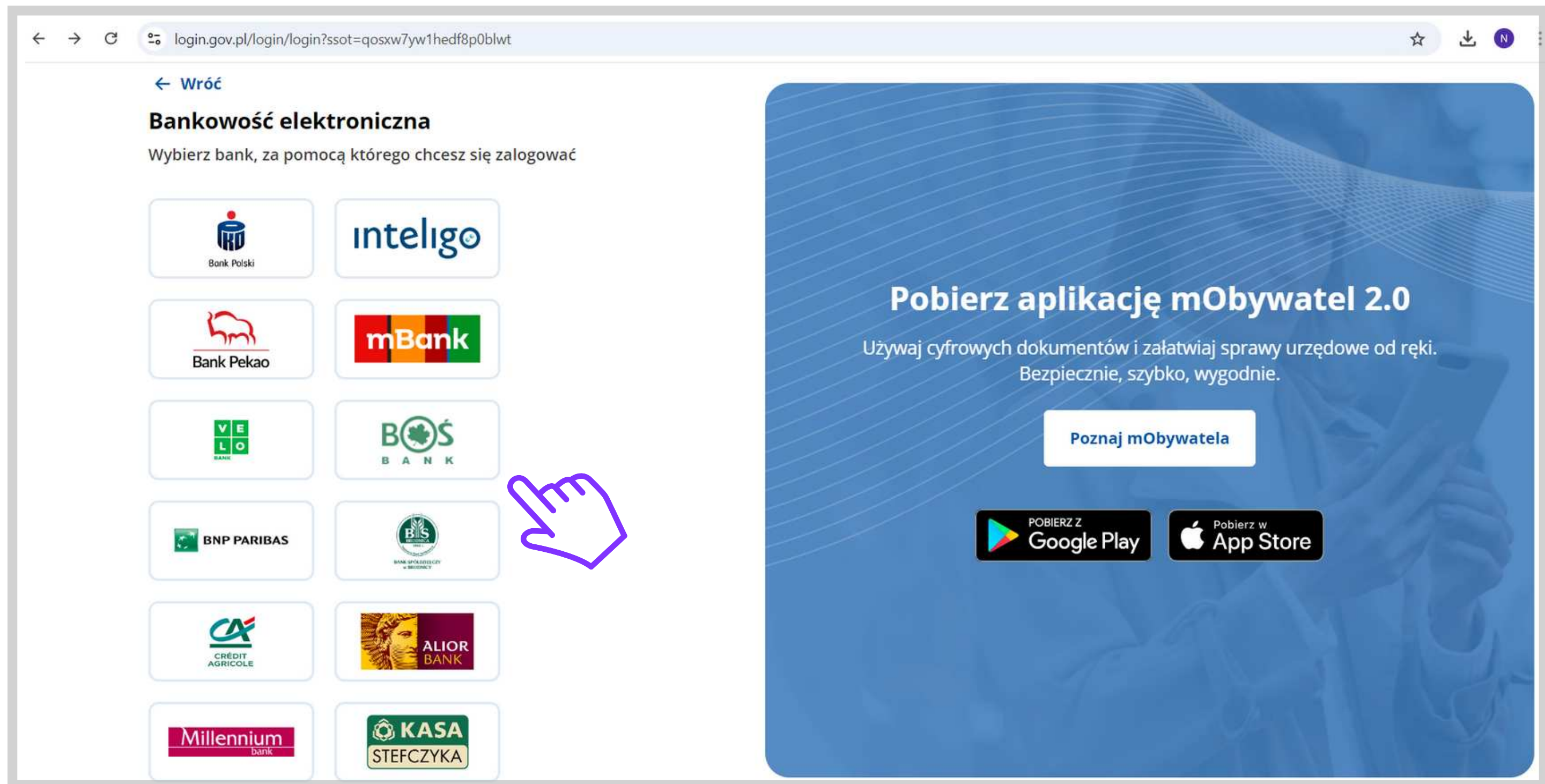
A grid of logos for various banks and service providers, including:

- Bank Polski
- mBank
- envelo
- e-dowód
- Santander
- Bank Spółdzielczy w Toruniu
- Bank Pekao
- VELO
- ING
- Millennium
- ALIOR BANK
- KASA STEFCZYKA
- CA
- BOS
- inteligo

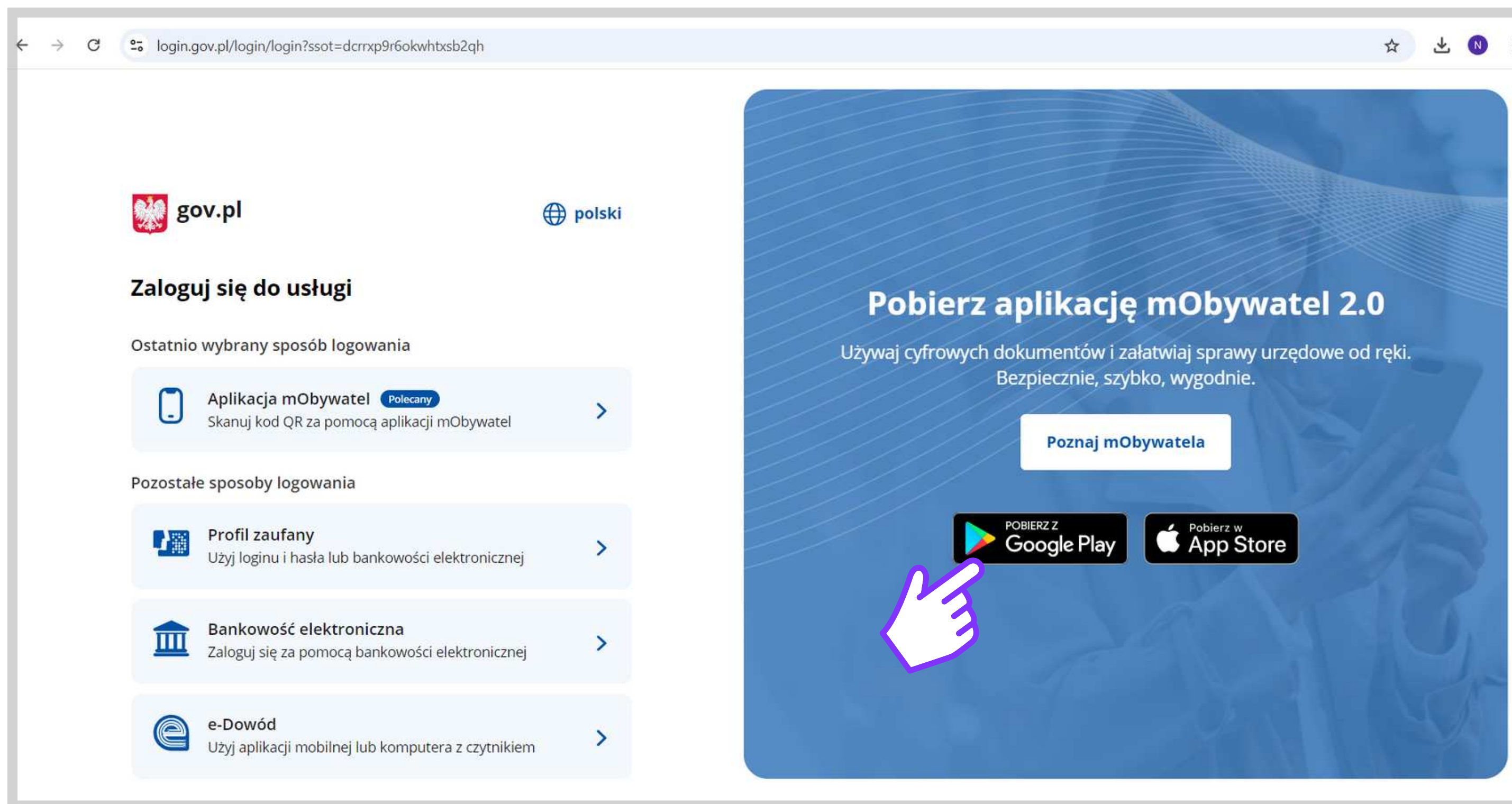
4. Lub wybierz metodę logowania za pośrednictwem Bankowości elektronicznej



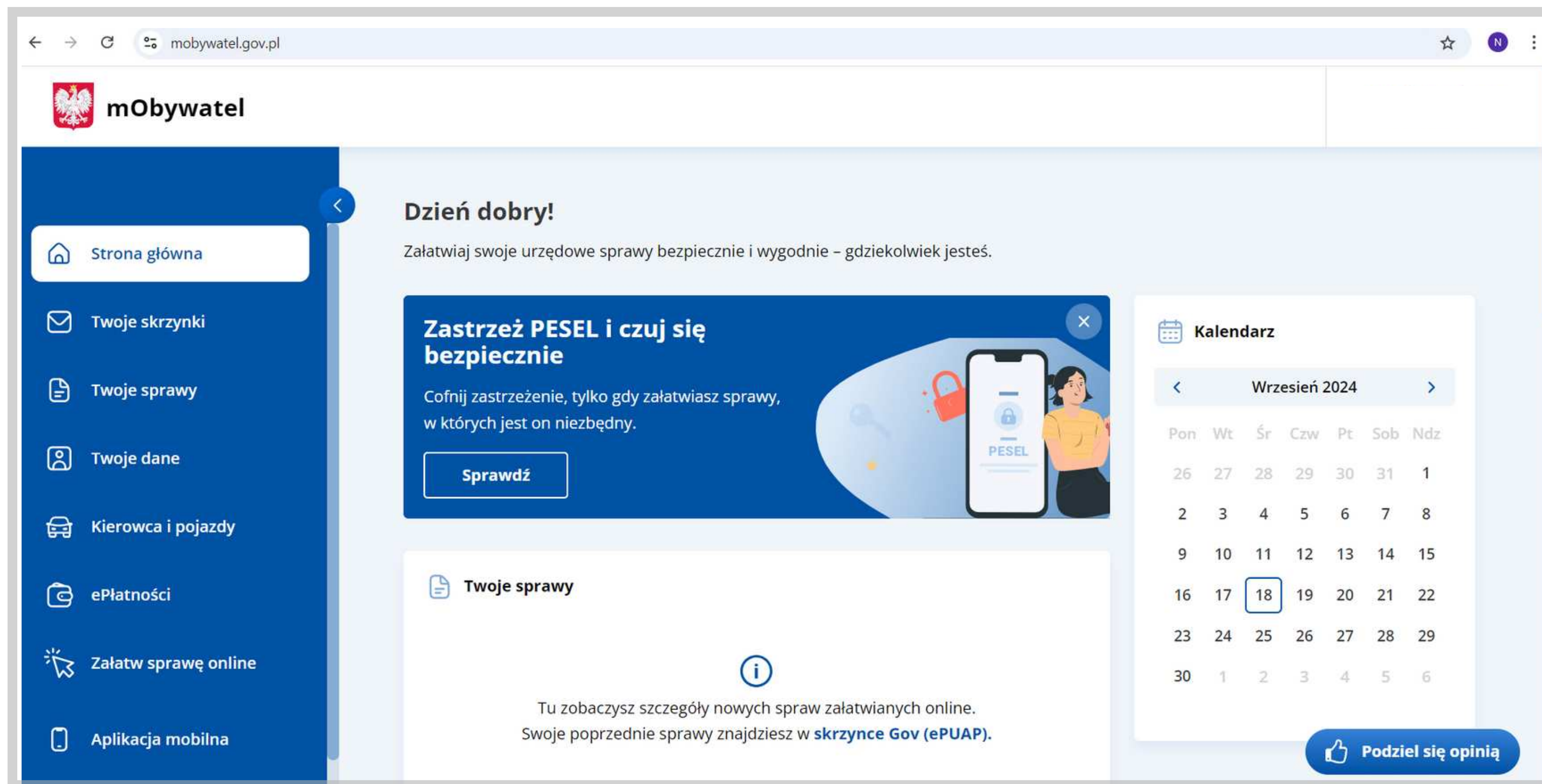
5. Wybierz bank, w którym posiadasz konto i naciśnij go. System przekieruje Cię na stronę banku. Zaloguj się.



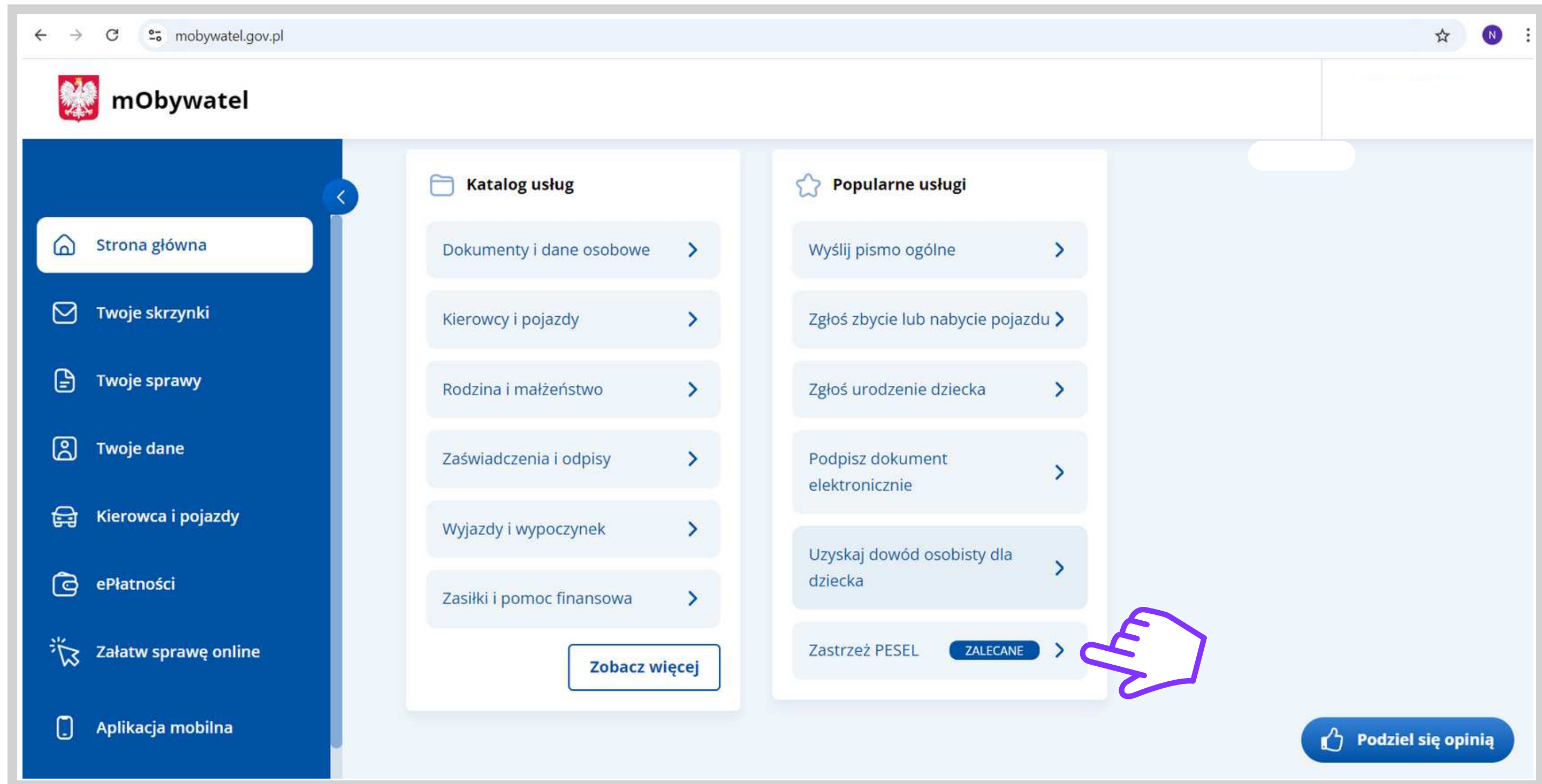
6. mObywatel jest dostępny w formie aplikacji, którą możesz pobrać z Google Play lub App Store. Kliknij przycisk Pobierz z Google Play. Zostaniesz automatycznie przeniesiony do aplikacji, w której możesz pobrać aplikację.



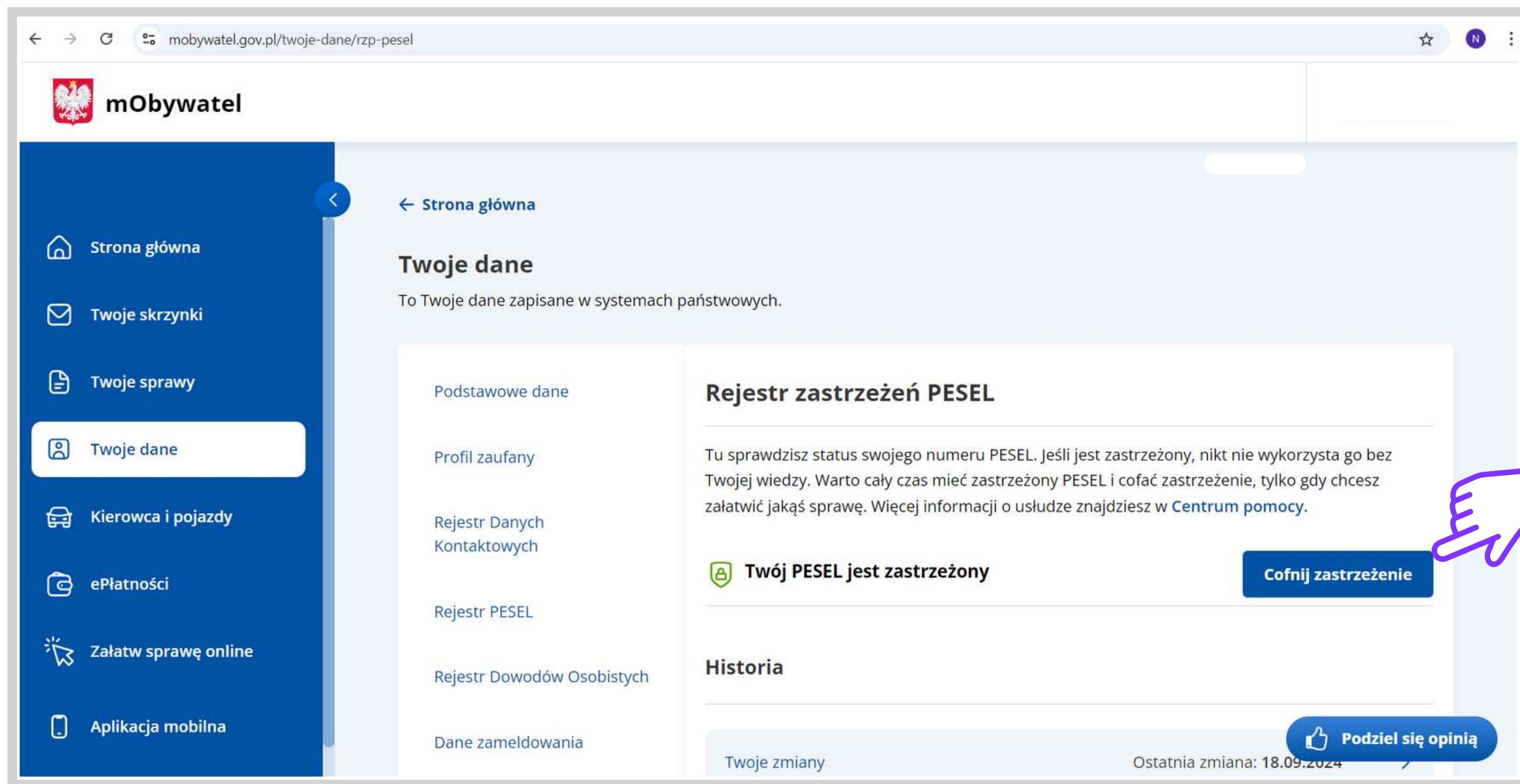
7. Po zalogowaniu na ekranie wyświetli się strona główna platformy.



8. Na stronie głównej, w dolnej części znajduje się Katalog usług i Popularne usługi. Naciśnij przycisk **Zastrzeż PESEL**

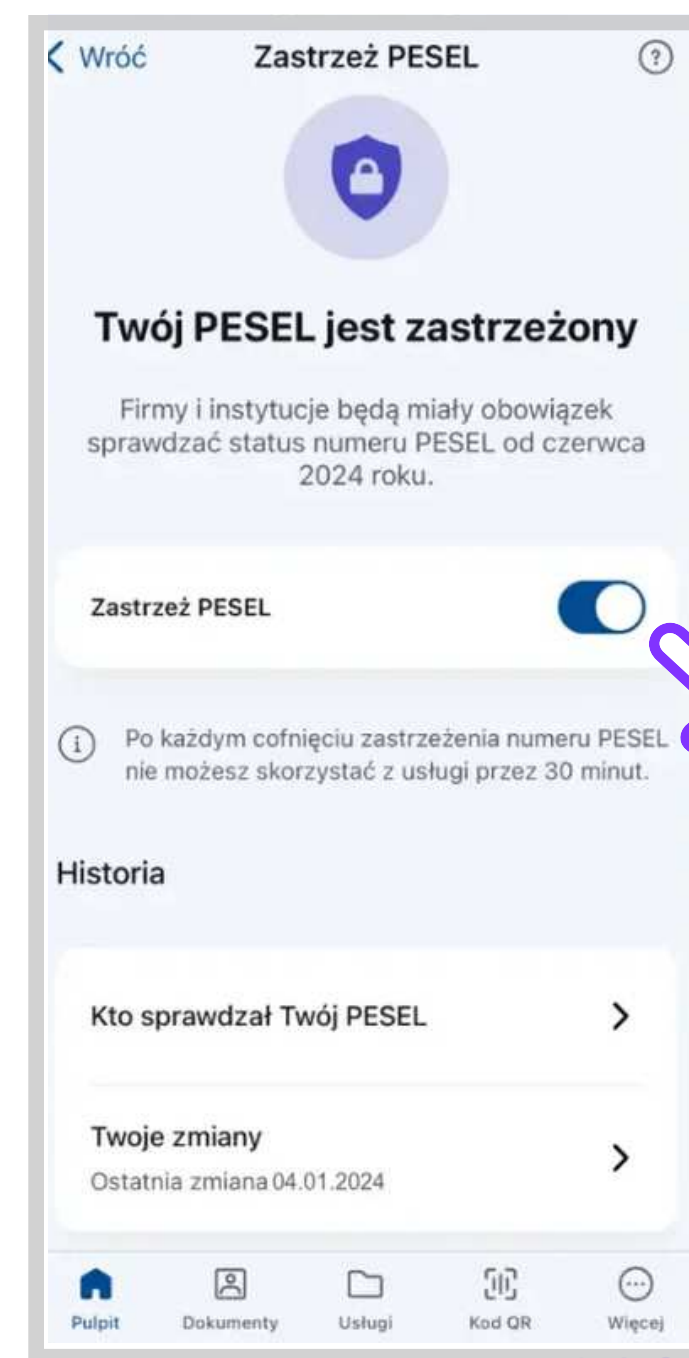
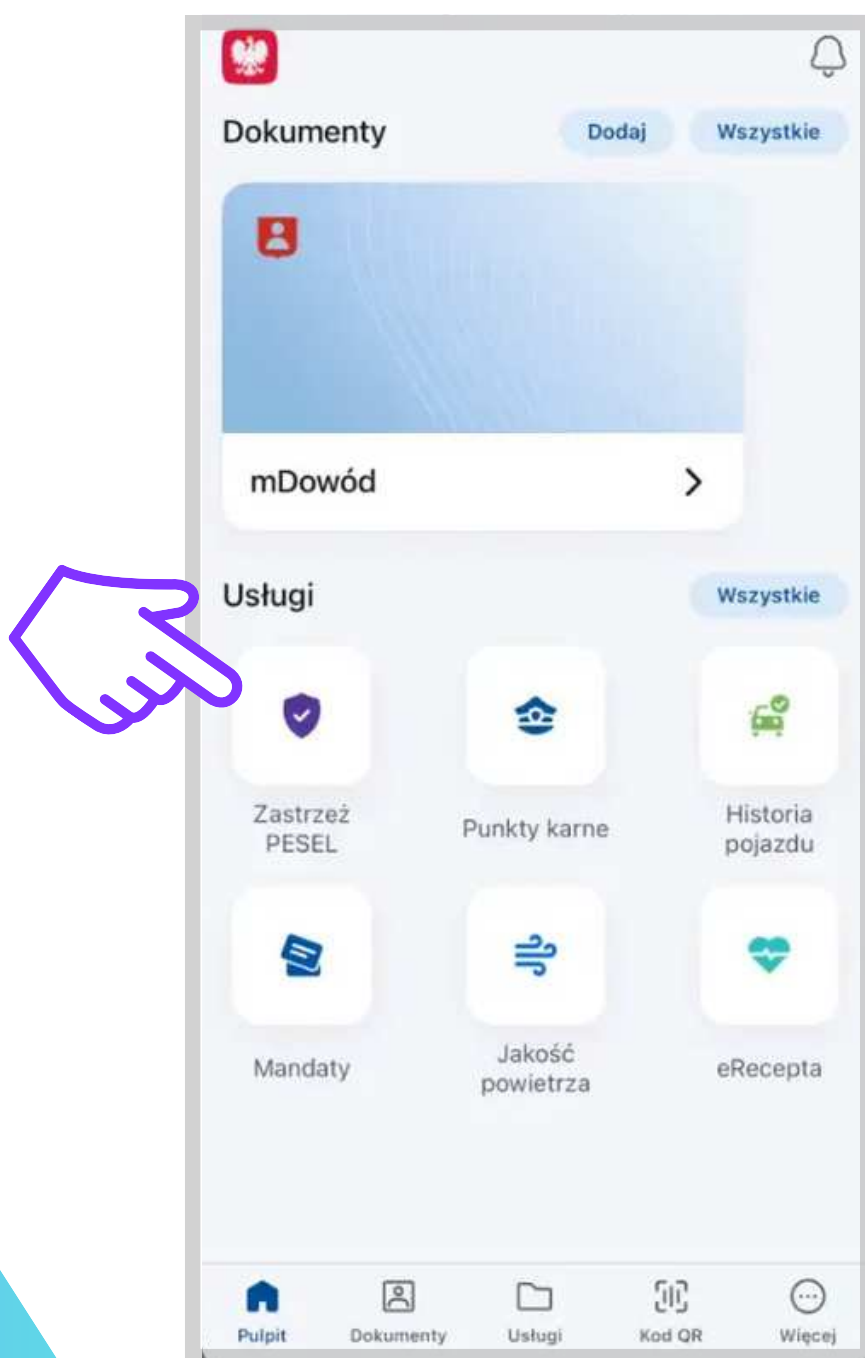


9. W tym miejscu możesz zastrzec numer PESEL. Naciśnij przycisk **Zastrzeż PESEL**. W przypadku jeżeli Twój numer pesel jest już zastrzeżony pojawi się przycisk **Cofnij zastrzeżenie**.



APLIKACJA MOBYWATEL

1. Po zalogowaniu do aplikacji na ekranie głównym pojawią się ikonki usług, wśród których znajdziesz przycisk **Zastrzeż PESEL**.
2. W tym miejscu możesz zastrzec numer PESEL. Obok napisu Zastrzeż PESEL kliknij w suwak.



Polub nas na Facebooku!



Skorzystaj z naszej CYBERLINII



Kiedy:

poniedziałek, środa i piątek

10:00–13:00

Tel: +48 579 519 688



KONTAKT

Spółeczna Grupa Medialna

tel. +48 579 519 688

e-mail seniorzy@mediagroup.org.pl

mediagroup.org.pl

Ul. Marszałkowska 31, 42-400 Zawiercie



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2025